

February

20
25

جريدة
نسرالعرابة

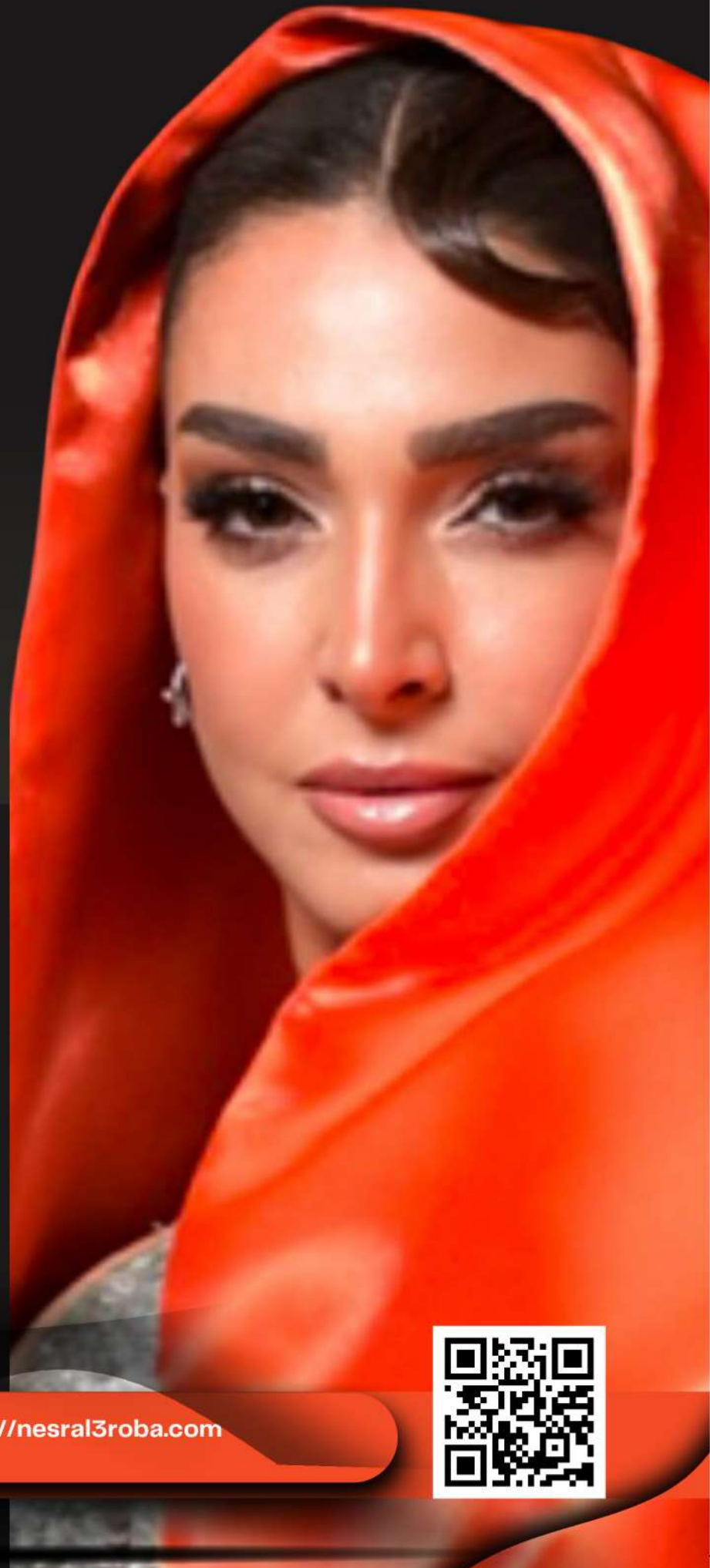


صوت المرأة



Magazine issues and design
Fatima Sayed Al-Ameriya

<https://nesral3roba.com>



هل أنتِ مستعدة للكشف عن القوة الحقيقية للمرأة؟ السر وراء النجاح والتألق ينتظرك!

أهلاً بكم في صوت المرأة لشهر فبراير 2025، الذي تم تصميمه وكتابته / فاطمة سيد أحمد العامرية.

مرحباً بكِ في "صوت المرأة" شهر فبراير 2025 من ، "نسر العروبة" التي تتبنى صوتكِ وتسليط الضوء على قصص نجاحكِ وإلهامكِ في كل خطوة. هذا العدد يقدم لكِ موضوعات استثنائية، مليئة بالإثارة والتشويق، لتعكس قدراتكِ وتُلهمكِ لتحقيق المزيد من الإنجازات في حياتكِ.

صوت المرأة، نأخذكِ في رحلة مميزة عبر عالم النساء العربيات الملهمات. من قصص النجاح الكبيرة مثل مريم صالح، التي تفوقت في المصارعة وأحرزت الميدالية الذهبية، إلى غادة الشبخلي التي أثبتت أن العمر ليس عائقاً للإنجازات الكبرى. ونسلط الضوء أيضاً على لوجينا صلاح التي أثارت الجدل بإطلالتها الجريئة في "JOY AWARDS" وتفاعلها الكبير مع المجتمع.

كما لا ننسى أن نقدم لكِ أفضل النصائح المالية في إدارة أموالكِ بذكاء، وكيف تصبحين امرأة ذات استقلالية مالية، مع استعراض آخر الصيحات في عالم الموضة والجمال التي ستكون محط الأنظار في 2025.

صوت المرأة "تظل دائماً في قلب كل امرأة طموحة تسعى إلى التميز والتطور، ونحن هنا لنكون صوتكِ في كل موضوع يهملكِ.

هل أنتي مستعدة لاستكشاف أسرار النجاح؟





روجينا: كيف توازن الفنانة بين الأدوار؟ قصة إلهام لأمهات وفنانات وزوجات!"

بقلم : فاطمة سيد أحمد العامرية

الفنانة روجينا هي واحدة من أكثر الأسماء التي تترك أثرًا قويًا في الساحة الفنية المصرية، ليس فقط بموهبتها الفائقة وأدائها المتميز، ولكن أيضًا بتفردتها في قدرتها على الجمع بين الأدوار المتعددة في حياتها. روجينا ليست فقط فنانة تحققت من خلالها نجاحات كبيرة، بل هي أيضًا أم وزوجة تتحدى التوقعات لتوازن بين مسؤولياتها العائلية وحبها لمهنتها. ففي عالم مليء بالتحديات، استطاعت روجينا أن تكون مثالًا يحتذى به في كيفية التعامل مع الأدوار المتعددة في الحياة. في هذا المقال، سنتعرف على روجينا كأم وفنانة وزوجة وكيف استطاعت الجمع بين هذه الأدوار بكل براعة واحتراف.

روجينا كأم:

الجانب العاطفي في شخصية روجينا يظهر بوضوح من خلال علاقتها بأبنائها، حيث تقول دائمًا إن الأمومة هي أهم دور في حياتها. على الرغم من التزاماتها الفنية والمهنية، تجد روجينا دائمًا الوقت لتكون بالقرب من أولادها، وتحاول أن تزرع فيهم القيم الإنسانية والتربوية التي تؤمن بها. هي أم حريصة على تعليم أبنائها التفاني والإصرار في العمل، وتهتم بتوفير بيئة مليئة بالحب والرعاية. الجانب الإنساني في شخصيتها يعكسه أيضًا تفاعلها مع جمهورها؛ فقد شاركت العديد من المواقف الشخصية والأسرية على وسائل التواصل الاجتماعي، مما جعلها قريبة من قلوب محبيها. روجينا تؤمن أن الأمومة تتطلب تضحيات، لكنها تجد أن هذه التضحيات تعود بالخير على أسرتها وعلى استقرار حياتها الخاصة.

روجينا كفنانة:

المسيرة الفنية لروجينا هي قصة نجاح مستمر. بدأت روجينا مسيرتها الفنية منذ سنوات طويلة، وقد أظهرت موهبتها في أداء أدوار متنوعة ومعقدة أضافت لها مكانة خاصة في الدراما المصرية. قدمت العديد من الأعمال التي لاقت استحسانًا كبيرًا، مثل "البرنس" و"الطوفان"، حيث أثبتت قدرتها على تقديم الأدوار الصعبة ببراعة وتمكن. روجينا ليست مجرد فنانة تقف أمام الكاميرا، بل هي امرأة تعشق الفن وتسعى دائمًا إلى تقديم أفضل ما لديها. لا تقتصر أعمالها على التلفزيون فقط، بل تمتد إلى السينما أيضًا، حيث شاركت في أفلام حققت نجاحًا لافتًا. تحرص روجينا على انتقاء أدوارها بعناية، حيث تحب تقديم الشخصيات التي تلامس مشاعر الجمهور وتستطيع أن تثير تفكيرهم. إنها دائمًا تسعى لتطوير نفسها والظهور بشكل جديد، مما يجعلها واحدة من أبرز الممثلات في جيلها.

روجينا كزوجة:

علاقتها مع أشرف زكي، زوجها الفنان الكبير ورئيس نقابة المهن التمثيلية في مصر، هي مثال على التفاهم والدعم المتبادل. العلاقة بينهما هي علاقة شراكة حقيقية، قائمة على الحب والاحترام. روجينا وأشرف زكي يساندان بعضهما في مسيرتهما الفنية بشكل دائم، ويحرص كل منهما على دعم الآخر في اللحظات المهمة. وقد تحدثت روجينا في العديد من اللقاءات عن دعم زوجها المستمر لها، وعن الدور الكبير الذي يلعبه في حياتها الشخصية والمهنية. روجينا تؤمن أن نجاح العلاقة الزوجية يعتمد على التفاهم والتعاون المستمر بين الطرفين، وهي تعتبر أن العلاقة الزوجية هي علاقة شراكة أكثر منها مجرد ارتباط، مما جعل حياتهما مليئة بالاستقرار العاطفي والمهني. دعم أشرف زكي لها يظهر جليًا في كل مرة يتحدث فيها عن قدراتها الفنية، بل ويشاركها لحظات النجاحات والإنجازات.

التحديات التي تواجه روجينا:

على الرغم من النجاح الكبير الذي حققته، لا تخلو حياة روجينا من التحديات. فهي، مثل الكثير من النساء، تواجه صعوبة في التوازن بين الحياة المهنية والعائلية. كونها فنانة مشهورة ومتعددة الأدوار، فإن ذلك يتطلب منها التوفيق بين جداول عملها المزدحمة وبين مسؤولياتها كأم وزوجة. ومع ذلك، روجينا تؤكد أنها تعلمت كيف تدير الوقت بشكل جيد وتخصص وقتًا لكل دور في حياتها. تعترف بأن هناك أيامًا صعبة، لكن حبها لأسرتها وحرصها على تحقيق النجاح يجعلها دائمًا تتجاوز هذه التحديات. تُعتبر روجينا نموذجًا للمرأة القوية التي تستطيع التوفيق بين مهنتها وحياتها الأسرية بنجاح. هي الأم التي تهتم بتربية أبنائها وتمنحهم حبًا غير مشروط، وهي الفنانة التي تميزت بأدائها المبدع ونجاحاتها المتواصلة، وهي الزوجة التي تبني علاقة متينة قائمة على الاحترام والتفاهم مع زوجها. في كل دور من هذه الأدوار، أظهرت روجينا قدرتها على النجاح والتميز، مما يجعلها قدوة للكثير من النساء اللواتي يسعين لتحقيق التوازن في حياتهن.

دروس من السيدة عائشة: كيف تدعمين زوجك وتبنين علاقة قوية كأمرأة عصرية؟

بقلم : فاطمة سيد أحمد العاهرية

السيدة عائشة رضي الله عنها، إحدى أمهات المؤمنين وزوجة النبي محمد صلى الله عليه وسلم، كانت مثلاً بارزاً للمرأة القوية والعاقلة، وقد لعبت دوراً محورياً في حياة النبي صلى الله عليه وسلم، وكذلك في تاريخ الأمة الإسلامية. سنتناول لكم كيفية دعم السيدة عائشة لزوجها النبي صلى الله عليه وسلم وكيف يمكن للمرأة العصرية أن تستفيد من هذه الدروس في حياتها الزوجية.

دعم فكري وروحي

السيدة عائشة كانت شريكة حقيقية للنبي صلى الله عليه وسلم في نشر الدين والعلم. فقد كانت من أكبر علماء الصحابة، وكانت تروي الأحاديث النبوية وتفسر القرآن الكريم. كانت تفهم التحديات الدينية والاجتماعية التي كان يواجهها النبي، وكانت دائماً تقدم له الدعم الفكري والروحي.

كيف يمكن للمرأة العصرية أن تدعم زوجها فكرياً؟

التعلم المستمر: على المرأة العصرية أن تشارك زوجها في القراءة والتعلم المشترك. كما يمكن للمرأة أن تشجع زوجها على تطوير معارفه في مجالات مختلفة، سواء كانت دينية أو ثقافية. الدعم الروحي: من خلال الصلاة والدعاء معاً، يمكن للمرأة أن تدعم زوجها في تقوية علاقته بالله، مما يعزز استقرار حياتهما الزوجية.

احترام وتقدير الرجل

كانت السيدة عائشة رضي الله عنها تُظهر دائماً الاحترام والتقدير للنبي صلى الله عليه وسلم. كانت تعرف متى تُظهر له احتراماً خاصاً، ومتى تُشجعه على اتخاذ القرارات. هذا الاحترام كان يُسهم في تقوية العلاقة بينهما.

كيف تدعم المرأة العصرية زوجها من خلال الاحترام؟ الاحترام المتبادل: يجب على المرأة العصرية أن تحترم زوجها كشريك في الحياة، وأن تُظهر تقديرًا لدوره كأب وزوج وصاحب قرار. الاحترام المتبادل يعزز العلاقة ويساعد على استقرارها. التشجيع: من خلال تشجيع الزوج على اتخاذ القرارات، يُظهر الزوجان توافقهما في الرؤية المشتركة للحياة.

تعزيز الحب والتواصل العاطفي

السيدة عائشة رضي الله عنها كانت تُظهر حباً كبيراً لزوجها النبي صلى الله عليه وسلم. لم يكن حبها مجرد مشاعر عاطفية، بل كان هناك تواصل دائم يعزز العلاقة بينهما.

كيف تدعم المرأة العصرية زوجها في تعزيز الحب؟ الحفاظ على التواصل العاطفي: من خلال الكلمات الطيبة، والاهتمام البسيط، يمكن للمرأة أن تعزز العلاقة العاطفية بينها وبين زوجها. المفاجآت والاهتمام: مثلما كانت السيدة عائشة تُظهر اهتمامها بزوجها، يمكن للمرأة العصرية أن تُظهر اهتمامها بزوجها من خلال المفاجآت اللطيفة أو قضاء وقت خاص معاً.

الاهتمام بالعلاقة الزوجية على المدى الطويل

السيدة عائشة رضي الله عنها كانت دائماً حريصة على الحفاظ على استقرار العلاقة الزوجية. على الرغم من التحديات والصعوبات التي مرت بها، كانت تحرص على تحسين علاقتها مع النبي صلى الله عليه وسلم باستمرار.

كيف تدعم المرأة العصرية الحفاظ على العلاقة الزوجية؟ الاستمرار في التجديد: يجب على الزوجين البحث دائماً عن طرق لتحسين وتطوير علاقتهما، سواء كان ذلك من خلال الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة أو القيام بنشاطات جديدة معاً. المرونة والتفاهم: من خلال التفاهم والمرونة، يمكن للمرأة أن تساهم في تعزيز العلاقة الزوجية على المدى الطويل.



دعم عاطفي في الأوقات الصعبة

مرت السيدة عائشة رضي الله عنها بالكثير من الأوقات الصعبة، أبرزها جادة الإفاك التي تعرضت فيها للشك في سمعتها. ومع ذلك، كانت دائماً تُظهر صبراً وقوة، وكانت تساند زوجها النبي صلى الله عليه وسلم في أحلك الظروف. كيف تدعم المرأة العصرية زوجها في الأوقات الصعبة؟ الصبر والتفاهم: في الأوقات الصعبة، يجب على المرأة أن تكون منفتحة لمشاعر زوجها، وأن تُظهر له الدعم العاطفي والمساندة. من خلال الاستماع الجيد، يمكن أن تساعد الزوج على تجاوز محنته.

مساندة معنوية: من خلال الكلمات المشجعة والطمأنينة، يمكن للمرأة أن تكون مصدر قوة لزوجها. 3 التعاون في المسؤوليات الزوجية: السيدة عائشة رضي الله عنها كانت تشارك النبي صلى الله عليه وسلم في الكثير من المسؤوليات اليومية، سواء كانت في المنزل أو في الشؤون الاجتماعية. كانت تساعد في إدارة البيت وتسانده في تعاليمه الدينية، مما يبرز أهمية التعاون بين الزوجين. كيف تدعم المرأة العصرية زوجها في المسؤوليات؟ التوزيع المتوازن للأعباء: يجب أن يتعاون الزوجان في تقسيم المهام اليومية، مثل الأعمال المنزلية، ورعاية الأسرة، وجميع القرارات. هذا التوزيع يساعد على تقليل الضغوط ويعزز العلاقة الزوجية. المشاركة الفعالة: المرأة العصرية يمكنها أن تكون شريكاً فعالاً في الحياة الزوجية من خلال المساهمة في حل المشكلات اليومية والمساعدة في اتخاذ القرارات الكبرى.

الشجاعة والقدرة على التعامل مع الخلافات

السيدة عائشة كانت تعرف كيف تتعامل مع الخلافات بلباقة وحكمة. في عدة مناسبات، كانت تُظهر قدرة على الاحتواء والحوار دون أن تتحول الخلافات إلى مشاحنات. على سبيل المثال، عندما كانت تواجه انتقادات أو مواقف صعبة، كانت تحافظ على هدوئها وتتصرف بعقلانية.

كيف تدعم المرأة العصرية زوجها في إدارة الخلافات؟ التعامل بهدوء: من خلال التحلي بالصبر والهدوء، يمكن للمرأة العصرية أن تساعد في حل أي نزاع قد يحدث بين الزوجين. التواصل الفعال: التحدث بوضوح وبطريقة محترمة يساعد في تسوية أي خلافات بين الزوجين. تجنب الاتهامات واللوم يعزز من قوة العلاقة.

الحفاظ على الخصوصية والمساحة الشخصية

على الرغم من كثرة المسؤوليات التي كانت تتحملها السيدة عائشة، إلا أنها كانت تعلم أهمية احترام المساحة الشخصية للآخر. كانت تدرك أنه في بعض الأحيان يجب ترك المساحة للزوج ليعبر عن نفسه أو ليتعامل مع تحدياته الشخصية.

كيف تدعم المرأة العصرية زوجها في الحفاظ على الخصوصية؟ إعطاء المساحة الشخصية: من الضروري أن تمنح المرأة العصرية زوجها بعض الوقت لنفسه، خاصة في الأوقات التي يحتاج فيها للتمتع بالهدوء والاسترخاء. التوازن بين الحياة الشخصية والزوجية: من خلال التوازن بين الحياة الأسرية والوقت الشخصي، يمكن للمرأة أن تحافظ على علاقتها بزوجها وتساهم في تحسين نوعية الحياة المشتركة.

مساعدة الزوج في تحقيق طموحاته وأهدافه

السيدة عائشة رضي الله عنها كانت دائماً تدعم النبي صلى الله عليه وسلم في تحقيق أهدافه، كانت تُشجعه على الدعوة ونشر الرسالة، وتُسانده في تحمل مسؤولياته.

كيف تدعم المرأة العصرية زوجها في تحقيق طموحاته؟ التشجيع والدعم المستمر: على المرأة أن تُشجع زوجها في تحقيق أهدافه المهنية والشخصية من خلال تقديم الدعم المعنوي والتوجيه. المشاركة في التخطيط: يمكن للمرأة العصرية أن تساهم في التخطيط لمستقبلها مع زوجها، سواء على المستوى المالي أو الأسري.

السيدة عائشة رضي الله عنها تمثل نموذجاً فريداً للمرأة التي تدعم زوجها في جميع جوانب الحياة الزوجية. من خلال قوتها العاطفية والفكرية، تمكنت من أن تكون شريكاً حقيقياً في حياة النبي صلى الله عليه وسلم. المرأة العصرية يمكنها أن تستفيد من هذه الدروس القيمة لتطوير علاقتها مع زوجها، من خلال التعاون المشترك، والاحترام المتبادل، والحب غير المشروط. إن العلاقة الزوجية المثالية تقوم على التعاون والدعم، وعندما يعمل الزوجان معاً لتحقيق أهدافهما المشتركة، فإنهما يساهمان في بناء حياة زوجية مليئة بالسلم، والاستقرار، والنمو المشترك.



"لوجينا صلاح: الجريئة التي تترك بصمة في المجتمع بأناقته وإطلالتها!"

لوجينا صلاح، إحدى الشخصيات المميزة التي أثار جدل مؤخرا بإطلالتها في مهرجان "JOY AWARDS" في السعودية. ظهرت بملابس غير تقليدية لفتت الأنظار إليها، وهو ما أثار ردود فعل متباينة بين مؤيد ومعارض. لوجينا ليست فقط ملكة جمال مصر، بل هي أيضًا شخصية مؤثرة تنشط على منصات التواصل الاجتماعي وتشارك بأرائها حول العديد من القضايا الاجتماعية والسياسية. لكن كيف أثرت لوجينا صلاح في المجتمع بعد هذه الإطالة المثيرة للجدل؟ وما هي الدروس التي يمكن للبنات تعلمها من تجربتها؟ في هذا المقال، نسلط الضوء على كيفية تأثير لوجينا على المجتمع وكيف يمكن أن تستفيد الفتيات من تجربتها في تحقيق النجاح والتأثير.

إطالة لوجينا صلاح في مهرجان "JOY AWARDS":

في مهرجان "JOY AWARDS" الذي أقيم في السعودية، لفتت لوجينا صلاح الأنظار من خلال إطلالتها الغريبة، التي كانت مزيجًا من الألوان والأقمشة الجريئة. العديد من متابعيها على منصات التواصل الاجتماعي كان لديهم ردود فعل مختلطة بين الإعجاب والانتقاد، حيث تراوحت الآراء بين من اعتبر الإطالة جريئة وفنية، وآخرون وصفوها بالغريبة وغير المناسبة. ورغم الجدل الذي أثارته إطلالتها، إلا أن لوجينا استطاعت أن تبرز وتثير النقاش حول مفهوم الجمال والجرأة في المجتمع العربي.

كيف أثرت لوجينا صلاح في المجتمع؟

إعادة تعريف الجمال: من خلال هذه الإطالة، نجحت لوجينا في إعادة تعريف مفهوم الجمال والموضة في العالم العربي. في مجتمع تقليدي إلى حد كبير، قد تجد بعض الصعوبات في قبول مثل هذه الإطالات الجريئة، لكن لوجينا أثبتت أن الجمال ليس فقط في التقليدية، بل يمكن أن يُعبر عن الشخصية والابتكار. من خلال جرأتها في اختيار الملابس، ساهمت لوجينا في فتح المجال للفتيات لتجربة أساليب جديدة والخروج عن المألوف.

تحدي الانتقادات: رغم الانتقادات التي تعرضت لها، ظلّت لوجينا ثابتة في اختياراتها، مما يعكس قدرتها على تحدي الانتقادات والآراء السلبية. هذا جعلها تُظهر القوة الداخلية، وتُعلم المتابعين خاصة الفتيات بأهمية الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات المستقلة بغض النظر عن آراء الآخرين.

الحديث عن الجرأة والتغيير الاجتماعي: ظهور لوجينا بهذه الإطالة الجريئة، خاصة في مهرجان دولي، جعل الكثيرين يتحدثون عن الجرأة في التعبير عن الذات. هذا ساهم في فتح النقاش حول الحرية الشخصية في المجتمع العربي وكيف يمكن للأفراد التعبير عن أنفسهم بطريقة غير تقليدية، خاصة النساء، اللواتي قد يواجهن قيودًا اجتماعية.

إثارة النقاش حول معايير الجمال التقليدية: لوجينا أثار النقاش حول معايير الجمال التقليدية المألوفة في العالم العربي، وجعلت الجمهور يتساءل عن مفهوم الجمال وكيف يمكن أن يكون أكثر شمولية. من خلال اختياراتها الجريئة، نجحت في إعادة التفكير في شكل الجمال المثالي في المجتمعات التقليدية.



كيف يمكن للبنات الاستفادة من تجربة لوجينا صلاح؟

الثقة بالنفس والجرأة: من أهم الدروس التي يمكن أن تتعلمها الفتيات من تجربة لوجينا هي الثقة بالنفس. إطلالتها الجريئة أثبتت أنه يمكن للمرأة أن تكون مؤثرة في المجتمع من خلال إظهار نفسها كما هي، دون الخوف من الانتقادات أو الأحكام الاجتماعية. تعلم البنات من لوجينا أن تكون لديهن القدرة على اتخاذ قراراتهن الخاصة، مهما كانت جراءة هذه القرارات.

تقبل الاختلاف: لوجينا صلاح قدمت درسًا هامًا حول تقبل الاختلاف والابتكار. صحيح أن إطلالتها كانت مثيرة للجدل، لكن من خلال ذلك، علمت الفتيات أن الاختلاف ليس عيبًا، بل هو ما يجعل كل شخص مميزًا. فليس بالضرورة أن تكون الفتاة مثل الجميع؛ بل يمكنها أن تكون نموذجًا للجمال والتميز من خلال شخصيتها واختياراتها الخاصة.

فتح الأفق نحو فرص جديدة: من خلال ظهورها في المهرجان الدولي، أظهرت لوجينا كيف يمكن للمرأة أن تستغل المنصات الدولية لتعزيز مكانتها وتوسيع نطاق تأثيرها. الفتيات يمكنهن تعلم كيف يحققن النجاح والاعتراف الدولي عبر التميز والإبداع في مجالاتهن المختلفة.

التأثير على المجتمع عبر وسائل التواصل الاجتماعي: لوجينا صلاح تُعتبر مثالًا يحتذى به في كيفية استخدام منصات التواصل الاجتماعي بطريقة فعّالة. من خلال التحليلات السياسية والآراء الجريئة التي تشاركها، تعلم الفتيات كيفية استخدام هذه المنصات للتأثير بشكل إيجابي في المجتمع، سواء من خلال طرح قضايا مهمة أو التفاعل مع المتابعين بآراء مدروسة. الموازنة بين الجرأة والاحترام: رغم الجرأة التي تظهرها لوجينا في اختياراتها، إلا أنها تتمتع دائمًا بقدر من الاحترام والتقدير لثقافتها ومجتمعها. هذا يعلم الفتيات أهمية الموازنة بين التعبير عن أنفسهن والاحترام للآخرين، مما يجعل تميزهن محط تقدير في مختلف الأوساط.

تظل لوجينا صلاح واحدة من أبرز الشخصيات التي أثرت في المجتمع بشكل كبير من خلال جرأتها وإطلالاتها غير التقليدية، وهو ما جعلها محط أنظار في العديد من المهرجانات والأحداث. لا تقتصر تأثيراتها على الموضة فقط، بل تمتد إلى التأثير الاجتماعي والسياسي. من خلال تجربة لوجينا، يمكن للبنات أن يتعلمن الثقة بالنفس، التعبير عن أنفسهن، وتحدي القيود المجتمعية، مما يساعدهن على أن يكن أكثر تأثيرًا في العالم من حولهن.

February
2025

ميغان ماركل
تبين الأضواء والظلال قصة
امرأة صنعت عالمها الخاص

بقلم.. فاطمة العامرية

لم تكن مجرد زوجة أو أم، بل أصبحت امرأة عاملة ذات تأثير عالمي، تصدح بصوتها في القضايا التي تهم المجتمع. ميغان لم تقتصر على أن تكون صورة نمطية للمرأة المثالية؛ بل أصبحت رمزاً للقوة والتمرد على الأنظمة التقليدية التي فرضت عليها أدواراً ثابتة. من خلال تحدي التوقعات، أصبح صوتها مسموعاً، وأصبحت مثلاً حياً على قدرة المرأة في صناعة الفرق في عالم تسوده الأنماط التقليدية. قصتها تروي لنا كيف يمكن للمرأة أن تكون صاحبة قرار، وكيف يمكن لها أن تحدث التغيير في مجتمع يتطلب منها أن تلعب أدواراً معينة.

ميغان ماركل، اسم ارتبط بالجدل والشجاعة، هي المرأة التي أظهرت للعالم كيف يمكن للمرأة أن تكون أكثر من مجرد دور موروث في المجتمع. من ممثلة هوليوودية شهيرة إلى عضو في العائلة المالكة البريطانية، ثم ناشطة اجتماعية تدافع عن العدالة والمساواة، استطاعت أن تشق طريقها بتحدٍ وذكاء. في عالم مليء بالقيود الاجتماعية والمعايير المرسومة، صنعت ميغان لنفسها مكاناً خاصاً، متحدية الأعراف التي حاولت تحديد دورها.

ميغان كأم: الأولوية للأسرة

بعد ولادة طفليها آرثشي (2019) وليلبيت (2021)، أصبحت ميغان تركز بشكل أكبر على دورها كأم. حرصت على توفير بيئة صحية وآمنة لأطفالها بعيداً عن التدخلات الإعلامية.

في مقابلة مع "أوبرا وينفري"، أوضحت ميغان كيف شكلت الأمومة مرحلة تحول في حياتها. قالت: "أن أكون أمًا يعني أن أضع أولويات مختلفة، أعمل لأجلهم، وأتخذ القرارات بناءً على ما هو الأفضل لعائلتي".

نموذج للمرأة العصرية

ميغان ماركل تمثل نموذجاً للمرأة التي لا تخضع للقيود، بل تواجه التحديات بثقة وشجاعة. زوجة تحب بشغف، أم تعطي بلا حدود، وامرأة عاملة تصنع فرقا في العالم من خلال صوتها وأعمالها. سواء كنت تتفق مع خياراتها أم لا، لا يمكن إنكار أنها شخصية ألهمت الملايين حول العالم لتحدي التقاليد وصنع مستقبل يعكس رؤيتهم الخاصة.

"ميغان ليست مجرد دوقية، بل امرأة تتحدى المستحيل"، هكذا وصفها الكثيرون، وستظل قصتها مثلاً على قوة الإصرار والطموح. باقي المقال ادخل علي موقع نسر العروبة



دبي تطلق برنامج الشيخة هند للأسرة: دعم شامل نحو حياة أسرية أفضل! هل انت مستعد للانضمام؟

إبرامج الشيخة هند بنت مكتوم للأسرة: خطوة نحو بناء مجتمع إماراتي مستقر و متماسك في خطوة رائدة نحو تعزيز استقرار الأسرة الإماراتية، أطلقت سمو الشيخة هند بنت مكتوم بن جمعة آل مكتوم، حرم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، برنامج الشيخة هند بنت مكتوم للأسرة ليكون منارة للتمكين المجتمعي في دبي. البرنامج الذي يمثل رؤية واضحة لتحقيق توازن بين الحياة المهنية والأسرية، يعد بمثابة استثمار مستقبلي في رفاهية الأسر الإماراتية، مما يساهم في تعزيز التماسك الاجتماعي وحماية القيم الإماراتية الأصيلة.

تسعى المبادرة إلى تحقيق تنمية شاملة للأسر في دبي، حيث تقدم الدعم المادي والاجتماعي والتثقيفي، من خلال تخصيص برامج تتيح للعائلات تحسين نوعية حياتهم في مجالات الزواج، السكن، والعمل، والتعليم. ومن أبرز مميزات المرحلة الأولى من البرنامج توفير إجازة زواج مدفوعة الأجر للزوجين العاملين في القطاع الحكومي، وتخفيض الاستقطاع الشهري لقروض الإسكان، مع تقديم الدعم الكامل للمقبلين على الزواج من خلال برنامج أعراس دبي.

المرحلة الأولى من برنامج الشيخة هند بنت مكتوم للأسرة: دعم شامل للأسر الإماراتية

إجازة زواج مدفوعة الأجر: تمنح الزوجين العاملين في القطاع الحكومي بدبي إجازة زواج لمدة 10 أيام مدفوعة الأجر.

تخفيض الاستقطاع الشهري لقروض الإسكان: يتم تخفيض الاستقطاع الشهري لقروض الإسكان إلى 3333 درهماً للمستفيدين من برنامج أعراس دبي الذين يقل دخلهم الشهري عن 30 ألف درهم.

تغطية تكاليف حفل الزفاف: يقدم البرنامج تغطية كاملة لتكاليف حفل الزفاف، إلى جانب توفير قاعات الزفاف ومجالس الأحياء مجاناً، بالإضافة إلى باقة من الخصومات المميزة.

تاريخ بدء الامتيازات: تسري جميع الامتيازات على المستفيدين الجدد من برنامج أعراس دبي بدءاً من 4 يناير 2025.

فرصة للتقديم على الامتيازات الإسكانية: يمكن للمستفيدين التقديم للحصول على الامتيازات الإسكانية خلال عام من تاريخ استفادتهم من أعراس دبي.

العمل عن بُعد للأمهات العاملات: يتم تطبيق نظام العمل عن بعد أيام الجمعة للأمهات العاملات في حكومة دبي لمدة عام بعد انتهاء إجازة الوضع.

برامج تدريبية متخصصة: يتم توفير مجموعة من البرامج التدريبية لمنتسبي أعراس دبي، تشمل: برنامج التوعية بالحقوق الزوجية "أبداً صح"، وبرنامج التثقيف المالي للمقبلين على الزواج، وبرنامج كيف تبني بيتك؟ للمستفيدين من القروض السكنية.

أولوية تخصيص المساكن الجاهزة: يتم منح أولوية تخصيص المساكن الجاهزة لفئة القروض للمستفيدين من برنامج أعراس دبي.

دعم مالي للمستفيدين: يتم تقديم دعم مالي للمستفيدين من أعراس دبي لدعمهم في بداية حياتهم الزوجية وتخفيف الأعباء المالية في تلك المرحلة المهمة.

برنامج الشيخة هند بنت مكتوم للأسرة هو بداية لمرحلة جديدة في تعزيز الاستقرار الأسري والتماسك الاجتماعي في دولة الإمارات. يهدف البرنامج إلى خلق بيئة محفزة وملائمة لنمو الأسرة الإماراتية في مختلف جوانب الحياة، مما يضمن استمرار إسهام هذه الأسر في بناء مستقبل مشرق للوطن.



“جويرية حمدي: قصة ملهمة لبنت تحدث القيود ونجحت في عالم متعدد الأبعاد”

جويرية حمدي، فتاة في التاسعة عشرة من عمرها، استطاعت أن تصنع لنفسها طريقًا فريدًا في الحياة، رغم أن العيون كانت تراقبها كمطربة واعدة في برنامج ذا فويس. ولكن على عكس ما كان يتوقعه الكثيرون، اختارت جويرية أن تأخذ منحى مختلفًا تمامًا، وتثبت أن النجاح لا يتوقف عند حدود المجال الذي اختارته منذ البداية. من الغناء إلى دراسة اللغات، وصولًا إلى العمل كـ “إنفلونسر” لماركات عالمية، تعطي جويرية مثالًا حيًا على أن الطريق إلى النجاح ليس دائمًا ثابتًا، وأن الشخص يمكنه تغيير مساره واتباع شغفه لتحقيق طموحاته.

الجوانب المتعددة لحياة جويرية حمدي:

كانت البداية مع جويرية حمدي في ذا فويس، حيث تميزت بصوتها الجميل وموهبتها في الغناء، إلا أن قرارها بعد هذا البرنامج كان غير متوقع. فرغم أنها كانت تتمتع بموهبة فنية قوية، اختارت أن تدرس في كلية السن – مجال بعيد عن الفن بشكل كبير، ليظهر لنا أن الاختيارات الحياتية لا تقيدنا في مجال واحد. وفي هذا القرار، كانت بداية لتجربة جديدة ومثيرة.



الإنفلونسر والشياكة:

لكن رحلتها لم تتوقف عند هذا الحد. ففي الوقت الذي قد يظن البعض أن النجاح في المجال الفني هو السبيل الوحيد للشهرة، أثبتت جويرية أن النجاح يمكن أن يأتي أيضًا من مجال التسويق الرقمي. أصبحت جويرية حمدي واحدة من أبرز الإنفلونسرز في مجال الأزياء، وعملت مع ماركات عالمية للملابس والمكياج، لتكون بذلك نموذجًا عن كيفية دمج الشغف الشخصي مع الفرص المهنية لتحقيق النجاح. جويرية لم تكن مجرد وجه جميل على الإنترنت، بل أصبحت علامة تجارية تحمل معها قيمة وشخصية واضحة، وهو ما جعلها تكسب حب الجمهور وتثبت مكانتها في هذا المجال.

اللغة الصينية والإبداع الأكاديمي:

تجاوزت جويرية حمدي حدود المؤلف عندما قررت أن تتقن ست لغات مختلفة، بما في ذلك اللغة الصينية، التي أصبحت تتقنها إلى درجة أنها تقدم كورسات في الجامعات. لم تكن مجرد محاولة لتعلم اللغات، بل كانت جويرية تسعى لاكتساب مهارات قيمة فتحت لها أبوابًا عديدة في مجالات جديدة. وهذا النمو الفكري والثقافي هو مثال على كيف يمكن للفرد أن يوسع آفاقه ويحسن من فرصه المستقبلية.

الرسالة التي يجب أن نتعلمها:

ما تعلمناه من قصة جويرية حمدي هو أن الحياة لا تسير دائمًا وفقًا للخطة التي نضعها في البداية، وأن الفشل أو التغيير لا يعني نهاية الطريق، بل قد يكون بداية لتجارب جديدة ونجاحات غير متوقعة. يمكن للمرء أن يحقق طموحاته في مجالات متعددة، من خلال الاستماع إلى نفسه واتباع شغفه، حتى وإن كانت هذه المجالات تختلف تمامًا عن ما بدأ به. جويرية تعطينا درسًا مهمًا في أن المال والشهرة ليسا مرتبطين فقط بمهنة واحدة، بل يمكن العثور على النجاح في العديد من المجالات التي تجلب الفرح والتحدى للشخص.

في النهاية، تمثل جويرية حمدي نموذجًا للجيل الجديد الذي لا يخشى من اتخاذ قرارات غير تقليدية، ويمتلك القدرة على التفوق في مجالات متعددة. هي تبرهن لنا أن الحياة مليئة بالفرص التي يمكن أن تأتي من كل زاوية، وأنه لا يوجد وقت مبكر أو متأخر لبداية جديدة. إذا كنت تحلمين بشيء، فلا تترددي في اتباعه، فكما أثبتت جويرية حمدي، الأحلام يمكن أن تتحقق بطرق غير متوقعة.

<https://nesral3roba.com>

الحلقة 2

مفاتيح القوة والسعادة للمرأة: كيف
تصنعين حياتك كما تحلمين؟

بقلم / تغريد سيد الفوال

كوني داعمة لنفسك وللنساء من حولك

الدعم والتشجيع لا يأتيان دائماً من الخارج، لذا كوني مصدر دعم لنفسك أولاً. احتفي بإنجازاتك مهما كانت صغيرة. وفي الوقت نفسه، كوني داعمة للنساء الأخريات، لأن النجاح يصبح أجمل عندما نتشاركه.

واجهي مخاوفك بثقة

الخوف قد يكون العائق الأكبر أمام تحقيق أحلامك. عام 2025 هو العام الذي ستخرجين فيه من منطقة الراحة الخاصة بك. إذا كان هناك شيء تخافين تجربته، خذي خطوة صغيرة نحو تحقيقه. ستندهشين من قوتك الحقيقية.

تواصل مع ذاتك ومع الآخرين

كوني حاضرة في اللحظة وتواصل بصدق مع نفسك أولاً لتعرفي ما تحتاجينه حقاً. اهتمي ببناء علاقات صحية وإيجابية مع من حولك، سواء في العمل أو في حياتك الاجتماعية.

اجعلي السعادة عادة يومية .

السعادة ليست هدفاً بعيداً، بل عادة يومية. اجعلي وقتاً لنفسك لفعل الأشياء التي تجعلك سعيدة، سواء كان ذلك بقراءة كتاب، الاستماع للموسيقى، أو قضاء وقت ممتع مع عائلتك.

عام 2025 يحمل الكثير من الفرص بانتظارك، لكن النجاح والسعادة لا يأتيان صدفة. كوني واثقة من نفسك، واتبعي هذه النصائح لتصنعي عامًا مليئًا بالإنجازات والإيجابية. ابدأي كل يوم بنية تحقيق الأفضل، وتذكري دائماً أنك تستحقين النجاح والسعادة في كل خطوة.

بداية شهر فبراير، تكون الحياة قد بدأت تستعيد إيقاعها بعد أجواء الاحتفالات ببداية العام الجديد. ربما كانت البدايات في يناير مليئة بالتخطيط والطموح، ولكن فبراير هو الوقت المثالي لإعادة النظر في أهدافك ومراجعة خطواتك نحو تحقيق النجاح والسعادة في عام 2025. هذا المقال يقدم لك نصائح عملية لتعزيز ثقتك بنفسك والوصول إلى ما تطمحين إليه كمرأة قوية وملهمة.

النجاح يبدأ دائماً برؤية واضحة. اسألي نفسك: ماذا أريد أن أحقق هذا العام؟ سواء كان هدفك يتعلق بمسيرتك المهنية، حياتك الشخصية، أو صحتك النفسية، ضعي أهدافاً واقعية وقابلة للقياس. ابدئي بكتابة قائمة أولوياتك لهذا الشهر وحددي الخطوات الصغيرة التي ستفوقك نحوها.

استثمري في تطوير نفسك .

عام 2025 هو عام الفرص، فلا تترددي في تعلم مهارات جديدة أو أخذ دورات تدريبية تضيف لقيمتك. سواء كان ذلك تعلم لغة جديدة، تطوير مهاراتك في مجال عملك، أو حتى استكشاف هواية جديدة، فإن تطوير ذاتك هو المفتاح للتميز.

اهتمي بصحتك الجسدية والنفسية .

لا يمكن تحقيق النجاح دون صحة جيدة. ابدأي يومك بنظام غذائي متوازن، مارسي الرياضة بانتظام، واحرصي على الحصول على قسط كافٍ من النوم. أما صحتك النفسية، فلا تهملها أبداً: خذي وقتاً لنفسك، تأملي، أو اقضي وقتاً مع من تحبين.

قولي "لا" بلا تردد

المرأة القوية تعرف متى تقول "لا" للأشياء التي تستهلك طاقتها دون جدوى. تعلمي وضع الحدود، سواء في العمل أو في حياتك الشخصية، لتحافظي على وقتك وطاقتك لما هو أكثر أهمية.

“الزواج مقاسات: د. حسام موافي يكشف أسرار توافق الزوجين علمياً ومادياً وأخلاقياً واجتماعياً”



وواصل موافي قائلاً: “التفاوت الكبير في الطبقات الاجتماعية والتعليمية قد يُصعّب الحياة الزوجية، ويؤثر على مستوى التفاهم بين الزوجين، كما يمكن أن يخلق صراعاً في الأهداف والطموحات، وهو ما قد يؤدي في النهاية إلى مشاكل كبيرة لا يمكن التغلب عليها بسهولة”.

“التوافق مهم لبناء علاقة ناجحة”

أضاف موافي أن التفاهم والتوافق بين الزوجين في مختلف الجوانب الحياتية هو أساس بناء علاقة ناجحة. كما أشار إلى أن المجتمع لا يمكنه أن يقبل وجود تباين كبير بين الزوجين في مستوياتهم التعليمية أو المادية. وأوضح أن الاختلافات الكبيرة في هذه المقاسات قد تؤدي إلى مشاعر عدم الرضا أو الشعور بالعجز، وهو ما يهدد استقرار العلاقة الزوجية.

وحدد موافي أيضاً أن التفاوت المادي بين الزوجين يجب أن يكون محدوداً، مشيراً إلى أن الفارق الكبير في الدخل قد يؤدي إلى خلل في العلاقة، حيث يزداد الشعور بالاستغلال أو عدم التكافؤ بين الزوجين. وأضاف أن التوافق المادي والاجتماعي جزء لا يتجزأ من العلاقة الناجحة، مشيراً إلى أنه يجب أن تكون هناك أرضية مشتركة بين الزوجين لبناء حياة مشتركة قائمة على الاحترام المتبادل والتفاهم العميق.

تظل مقولة الدكتور حسام موافي حول “الزواج مقاسات” بمثابة دعوة هامة للمقبلين على الزواج للتفكير في التوافق العلمي، المادي، الأخلاقي والاجتماعي قبل اتخاذ هذه الخطوة. ففي النهاية، النجاح في الحياة الزوجية يعتمد على هذه المقاسات التي تضمن استقرار العلاقة واستمرارها. ولذلك، يجب على كل طرف أن يتأكد من أن شريكه يتناسب معه في كل هذه الجوانب حتى يتحقق التوازن ويعيشوا حياة مليئة بالمحبة والاحترام.

الزواج ليس مجرد علاقة عاطفية، بل هو خطوة مهمة تتطلب الكثير من التفكير والتخطيط لضمان نجاحها واستمراريتها. في هذا السياق، قدم الدكتور حسام موافي، أستاذ طب الحالات الحرجة بقصر العيني، مجموعة من النصائح القيمة للأهالي والمقبلين على الزواج، مشيراً إلى أن الزواج الناجح يعتمد على “المقاسات” الدقيقة التي تشمل الجوانب العلمية، المادية، الأخلاقية والاجتماعية. فما هي هذه المقاسات؟ وكيف تؤثر في استقرار الحياة الزوجية؟

في لقائه مع الإعلامية فاتن عبدالمعبود، ببرنامج “صالة التحرير” الذي يُعرض على قناة “صدى البلد”، تحدث الدكتور حسام موافي عن أهمية التوافق بين الزوجين في جوانب متعددة من حياتهم، مشيراً إلى أن الزواج يجب أن يكون قائماً على “المقاسات” المناسبة لكل طرف. وأوضح أن كل فرد يجب أن يتزوج شخصاً يتوافق معه في الجوانب العلمية، المادية، الأخلاقية والاجتماعية، حتى يضمنان حياة مشتركة سليمة ومستقرة.

وأكد موافي في حديثه أن الزواج بين شخصين يجب أن يتناسب مع خلفياتهما الثقافية والتعليمية والاجتماعية، قائلاً: “الزواج مقاسات، يعني الشخص يتزوج مقاسه علمياً، مادياً، أخلاقياً واجتماعياً”. وأضاف موضحاً أنه لا يجوز في الواقع أن يتزوج شخص ذو خلفية علمية رفيعة أو شخص من طبقة اجتماعية مختلفة تماماً عن الطرف الآخر، فهذا قد يؤدي إلى صعوبات في التواصل والتفاهم بين الزوجين.

“الزواج يجب أن يكون متوازناً”

وأوضح الدكتور حسام موافي أنه من غير المنطقي أن يتزوج أطباء أو أشخاص من طبقات اجتماعية مختلفة أشخاصاً لا يتوافقون معهم في هذه الجوانب، مؤكداً أن هذا قد يسبب خللاً في العلاقة. وقال: “مش ممكن دكتور يتجوز واحدة لا تقرأ ولا تكتب، مش هيقدر يعيش معاها، ومش ممكن دكتورة تتجوز ابن البواب الذي لا يقرأ ولا يكتب. أنا مش بعبع في البواب، لكن المجتمع طبقات، علمياً لازم تكون الزوجة زيّه، مادياً لازم يكون الفرق بسيط، وداخلياً الطمع لازم يكون بعيد، ثقافياً واجتماعياً أيضاً يجب أن يتوافقاً”.

كيف تعيشين بذكاء وسعادة وزوجك لا يعلم؟

النساء يتعرضن في حياتهن للكثير من التحديات، وبعضهن قد يواجهن مواقف صعبة تتطلب شجاعة وحكمة. واحدة من أصعب تلك المواقف هي عندما تكتشف المرأة أن زوجها قد تزوج عليها، وهي تعلم ذلك، بينما هو ربما لا يدرك ذلك. في مثل هذه الحالة، قد تشعر المرأة بالحيرة والألم، لكن الأهم هو كيفية التعامل مع هذا الوضع بذكاء، بما يمكنها من العيش بسعادة واستقرار نفسي. في هذا المقال، سنستعرض بعض النصائح التي تساعدك على التعامل مع هذه المواقف بعقلانية وذكاء، لتستعيدي قوتك الداخلية وتعيشي حياة مليئة بالسلم الداخلي.

التقبل والوعي بالواقع

أول خطوة نحو العيش بذكاء وسعادة هي تقبل الواقع كما هو. قد يكون من الصعب قبول فكرة أن زوجك قد تزوج من امرأة أخرى، ولكن التمادي في التفكير في الماضي أو محاولة تغيير الأشياء التي لا يمكن تغييرها لن يجلب لك السلم الداخلي. تقبلي الواقع بما هو عليه، وابتعدي عن محاولة محاسبة أو لوم نفسك أو زوجك. الحياة مليئة بالتحديات، ولكن تقبل للحقيقة سيمنحك القوة للتركيز على المستقبل.

حافظي على كرامتك وذاتك

لا تدعي المواقف الصعبة تؤثر على تقديرك لذاتك. إياك أن تسمح للظروف أن تشعر بك بأنك أقل من أي امرأة أخرى. تذكري أن كرامتك ليست مرهونة بتصرفات الآخرين، بل هي انعكاس لقيمك الداخلية. ابدئي في إعادة بناء ثقتك بنفسك واعتني بمظهرك وصحتك النفسية. استعيني بمصادر دعم مثل الأصدقاء، العائلة أو حتى متخصصين في العلاج النفسي إذا لزم الأمر.



11

<https://nesral3roba.com>

صوت المرأة



فكري في الحلول العملية بدلاً من الهوس بالمشكلة

من المهم أن تتخلصي من مشاعر الحزن والغضب التي قد تستهلكك. بدلاً من التركيز على الإحباط، فكري في كيف يمكنك تحسين حياتك، سواء في علاقتك مع زوجك أو في حياتك الشخصية. إذا كان الوضع لا يسمح باستمرار الحياة الزوجية كما كانت، فإن التفكير في البدائل والخيارات المتاحة قد يساعدك على الوصول إلى الحل الأنسب.

اهتمي بتطوير نفسك وتحقيق أهدافك الشخصية

من الأوقات التي تشعر فيها المرأة بأنها بحاجة للاحتفاظ بقوتها الداخلية هي تلك اللحظات التي تشهد فيها ضغوطاً حياتية. لا تتركي هذا الوضع يؤثر على طموحاتك. اعتني بتطوير مهاراتك الشخصية والمهنية، واعلمي على تحقيق أهدافك الخاصة. عندما تكونين مشغولة في بناء مستقبلك وتحقيق نجاحاتك، ستشعرين بالسلم الداخلي والرضا عن حياتك.



صوت المرأة

بين القوة والظلال:

المرأة الاستثنائية في مواجهة النرجسية*



المرأة الاستثنائية والتعامل مع الرجل النرجسي - كيف تحافظين على توازنك الداخلي وتحققين نجاحك الشخصي



هل أنت امرأة استثنائية؟ ربما يكون هذا السؤال عميقًا، لكن الإجابة عليه قد تغير حياتك تمامًا. في عالم مليء بالتحديات والصراعات، نجد أن بعض النساء يتمتعن بقدرة فريدة على التغلب على أصعب المواقف وبناء حياة مليئة بالقوة والنجاح الشخصي. لكن ماذا يحدث عندما تجد نفسك عالقة في علاقة مع رجل نرجسي يحاول السيطرة عليك وإضعافك؟ هل يمكن أن تبقى امرأة استثنائية في مثل هذه العلاقة؟ الإجابة هي: نعم، ولكن، الأمر يتطلب منك مهارات خاصة وفهمًا عميقًا لذاتك.

من هي المرأة الاستثنائية؟

المرأة الاستثنائية هي المرأة التي لا تقبل بأن تكون نسخة مكررة من الآخرين. هي التي تعي قيمتها وتعرف كيفية تحسين نفسها باستمرار. تسعى لتحقيق أهدافها، وتبتكر حلولًا جديدة، وتدير حياتها بطريقة تعكس شخصيتها الفريدة. لكن في رحلة الحياة، قد تواجه المرأة الاستثنائية العديد من الأشخاص الذين يسعون لتجديدها أو السيطرة عليها، أحدهم قد يكون الرجل النرجسي. الرجل النرجسي يميل إلى التحكم والسيطرة على الآخرين من خلال أساليب تلاعب نفسي قد تكون صعبة الكشف. غالبًا ما يظهر في البداية كشخص جذاب وذو كاريزما، ولكن سرعان ما تكشف تصرفاته عن نواياه الحقيقية في تقليص قيمتك الشخصية. هنا، يبدأ التحدي الحقيقي: كيف تحافظين على توازنك الداخلي بينما تتعاملين مع هذا النوع من الأ

المرأة الاستثنائية لا تخشى وضع حدود واضحة وصارمة. سواء في العمل أو الحياة الشخصية، تبدأ من فهم عميق لذاتك ولما تستحقين من احترام في العلاقة مع الرجل النرجسي، من المهم أن تحددى أولاً معايير الخاصة وأن تكوني حازمة في الدفاع عنها. النرجسيون لا يعترفون بالمشاعر الإنسانية، بل يسعون للهيمنة عليها، لذا يجب أن تعلمي كيف تقولين "لا" عندما يحاول تجاوز حدودك. إن قدرتك على فرض حدود واضحة تجعل من الصعب على النرجسي التلاعب بك أو استنزافك عاطفيًا.

تأكيد قيمتك الشخصية

من أهم مهارات المرأة الاستثنائية هي تقدير نفسها بغض النظر عن أي شخص آخر. في علاقة مع رجل نرجسي، قد يحاول إضعافك أو التلاعب بك، ولكن تذكر دائمًا أن أنت أقوى من أي محاولة لتقليل قيمتك. عندما يبدأ النرجسي في محاولة التحكم بمشاعرك أو أفكارك، تذكر أن شخصك ليس مرتبًا بما يعتقد عنه الآخرون.

لا تدعي النرجسي يستهلك طاقتك

النرجسيون معروفون بقدرتهم على استنزاف طاقة من حولهم. المرأة الاستثنائية تعرف كيف تحافظ على طاقتها، سواء كانت طاقة عاطفية أو جسدية. عندما تشعرين أنك مرهقة أو أن شخصًا ما يحاول استنزافك، حان الوقت لتأخذي قسطًا من الراحة. ابتعدي عن المواقف السامة، وابحثي عن الأنشطة التي تجدد طاقتك وتعيد لك توازنك. الصحة النفسية والجسدية هي أساس النجاح، فإذا كانت هذه العلاقات تؤثر على حياتك بشكل سلبي، فقد حان الوقت لتحديد ما إذا كانت تستحق الاستمرار أم لا.

العقلانية أولاً، لا عواطفك

الرجل النرجسي يسعى دائمًا للسيطرة على مشاعر الآخرين، وقد يحاول إغراقك بالذنب أو تحريف الحقائق ليدفعك للشك في نفسك. المرأة الاستثنائية تتجنب الوقوع في فخ العواطف المفرطة، وبدلاً من ذلك تلتزم بالعقلانية والمنطق في تعاملاتها. إذا شعرت بأنك متورطة في نقاش عقيم أو صراع عاطفي مع النرجسي، تذكر أن الهدوء والتفكير العقلاني هو السبيل الوحيد للحفاظ على السيطرة.

لا تسعي لتغيير النرجسي: فهم طبيعة العلاقة

قد يكون من الصعب أن تقبلي حقيقة أن الرجل النرجسي لن يتغير بسهولة. المرأة الاستثنائية تعرف أن التغيير يأتي من داخل الشخص نفسه، ولا يمكن أن تحاول تغيير سلوك آخرين بالقوة. إذا كنت في علاقة مع شخص نرجسي، لا تضيعي وقتك في محاولة إصلاحه أو إقناعه بأنك تستحقين معاملة أفضل. بدلاً من ذلك، حاولي تحسين نفسك واستثمار طاقتك في تطوير مهاراتك الخاصة، خاصة تلك التي تتعلق بإدارة التوتر واتخاذ القرارات الحاسمة.

النجاح ليس في تغيير الآخر، بل في حماية نفسك

المرأة الاستثنائية تدرك أنه ليس من مسؤوليتها تغيير سلوكيات الآخرين، ولكنها تتحمل المسؤولية عن حماية نفسها. الحفاظ على صحتك النفسية وتطويرك الشخصي هو أساس النجاح، وليس الانشغال بمحاولة تغيير شخص آخر. إذا تعلمت كيف توازنين بين مساعدة الآخرين والحفاظ على حدودك الخاصة، فستتمكنين من الازدهار في حياتك الشخصية والمهنية.

البحث عن دعم عاطفي صحي

لا تكوني بمفرديك في هذه المعركة. المرأة الاستثنائية تبني شبكة دعم صحية من الأصدقاء والعائلة الذين يمكنهم مساعدتك في مواجهة تحديات الحياة، بما في ذلك التعامل مع رجل نرجسي. الاستماع إلى الآخرين والبحث عن توجيه إيجابي يمكن أن يعيد لك القوة والوضوح في اتخاذ قراراتك.

المغادرة إذا تطلب الأمر

في النهاية، المرأة الاستثنائية تعرف متى يجب أن تبتعد. إذا استمر النرجسي في سلوكه المدمر ولم تظهر أي فرصة للتغيير، فلا تترددي في اتخاذ القرار الصعب بمغادرته. قد تكون هذه خطوة قاسية، ولكنها حتمًا ضرورية إذا كان هذا الشخص يؤثر على حياتك بشكل سلبي. تذكر دائمًا أن سلامتك الداخلي ورفاهيتك النفسية هي أولى أولوياتك.

المرأة الاستثنائية قادرة على التعامل مع التحديات، بما في ذلك علاقتها مع الرجل النرجسي، بحكمة وذكاء. من خلال فرض حدود واضحة، وتعزيز الثقة بالنفس، والابتعاد عن التلاعب العاطفي، يمكنها أن تحافظ على قوتها الداخلية وتحقيق نجاحها الشخصي. التعامل مع الرجل النرجسي ليس مهمة سهلة، ولكنه ليس مستحيلًا إذا كنت مستعدة للمحافظة على قيمتك الشخصية، والابتعاد عن العلاقات السامة، والبحث دائمًا عن التطور والنمو.

“وداعًا للشيخوخة: اكتشفي أسرار الجمال والشباب 2025 بدون جراحة!”

من منا لا تتمنى أن تستعيد جمالها الطبيعي وتودع علامات الشيخوخة؟ في عصرنا الحديث، لم يعد الحصول على مظهر شاب وجميل يقتصر على العمليات الجراحية المعقدة أو الإجراءات المكلفة. في 2025، هناك العديد من الطرق الطبيعية والفعّالة التي تتيح لك إعادة تجديد شبابك وجمالك، دون الحاجة إلى تدخل جراحي.

هل أنت مستعدة لأن تكوني المرأة الاستثنائية التي تشعّ جمالاً وشباباً؟

في هذا المقال الحصري، سوف نكشف لك أسرار الجمال الطبيعي وكيفية التحرر من النرجسية المحيطة بك، بالإضافة إلى كيفية التعامل مع التغيرات الطبيعية التي تحدث مع تقدم العمر، وكيفية الاستفادة من كل ما حولك لتحقيق أفضل نسخة منك.

تغذي جسمك من الداخل:

الجمال يبدأ من الداخل، لذا يجب أن تعطي بشرتك وشعرك والجسم تغذية متوازنة ومتكاملة: المضادات الأكسدة: مثل التوت، السبانخ، والحمضيات التي تحارب الجذور الحرة وتساعد في تأخير علامات الشيخوخة. فيتامين C: مهم لتحفيز إنتاج الكولاجين في الجلد، مما يعزز من مرونة البشرة. أطعمة غنية به تشمل الفواكه الحمضية مثل البرتقال والفراولة. الأحماض الدهنية أوميغا-3: مثل الأسماك الدهنية وزيت الزيتون، التي تغذي البشرة وتحافظ على مرونتها. الماء: الحفاظ على ترطيب الجسم ضروري للحصول على بشرة صحية وشابة. يُنصح بشرب حوالي 2-3 لتر من الماء يوميًا.

التمارين الرياضية: أداة سحرية للحفاظ على الشباب:

التمارين الرياضية لا تقتصر فقط على تقوية الجسم، بل هي ضرورية أيضًا لتحفيز الدورة الدموية وتجديد خلايا البشرة. إليك بعض التمارين التي يمكنك دمجها في روتينك اليومي: التمارين القلبية: مثل المشي السريع أو الركض، التي تعزز من تدفق الدم إلى البشرة وتزيد من نضارتها. التمارين الوجهية: تساعد في تقليل التجاعيد وشد البشرة، مثل التمرين المعروف بـ “رفع الحواجب” أو “الابتسامة الواسعة”.

كيفية التعامل مع النرجسية:

قد تواجهين تحديات أخرى في حياتك قد تؤثر على جمالك الداخلي والخارجي، مثل الأشخاص الذين يعانون من النرجسية. هؤلاء الأشخاص يميلون إلى الاستغلال العاطفي والأنانية التي تؤثر سلبيًا على ثقتك بنفسك.





أسرار الجمال والشباب "إبدون جراحة 2025"

أسلوب الحياة المتوازن:

العيش بأسلوب حياة متوازن يمكن أن يكون له تأثير كبير على مظهرك وجمالك. الحفاظ على **الصحة النفسية**، وتخصيص وقت لنفسك، وممارسة **تقنيات الاسترخاء** مثل اليوغا أو التأمل، يعزز من **ثقتك بنفسك** ويساعدك في الحفاظ على شبابك.

في 2025، الشباب والجمال لا يحتاجان إلى جراحة، بل إلى العناية الذاتية والاهتمام المتواصل. من خلال التغذية السليمة، التمارين الرياضية، و العناية بالبشرة والشعر، يمكنك استعادة نضارتك وجمالك بطريقة طبيعية وآمنة.

كما أن الاستعداد النفسي والتعامل مع الأشخاص السامين مثل النرجسيين هو جزء أساسي من تحقيق التوازن الداخلي الذي ينعكس على مظهرك الخارجي.

كوني دائماً المرأة الاستثنائية التي لا تقتصر على الجمال الظاهر، بل تتفوق على كل التحديات لتصبح أكثر إشراقاً وشباباً بكل لحظة. الجمال الحقيقي يبدأ من الداخل، وعندما تكونين في حالة من الرضا الداخلي، سيظهر جمالك للآخرين بكل وضوح. أهلاً بالشباب، وأبدأ مع الشيخوخة. الآن، لديك كل الأدوات لتكوني أكثر إشراقاً وجمالاً في 2025، دون الحاجة للجراحة!

<https://nesralzroba.com>

كيف تتعاملين مع الرجل النرجسي؟

وضع حدود واضحة: إذا كنت تتعاملين مع شخص نرجسي، عليك أن تكوني واضحة في حدودك وتؤكد على احترامك لذاتك.

تعزيز الثقة بالنفس: كوني قوية في قراراتك ولا تدعي تصرفات الآخرين تؤثر على صورتك الذاتية. التأكد من صحتك النفسية: حافظي على راحة نفسك بالتواصل مع الأصدقاء الداعمين والابتعاد عن الأشخاص السامين.

العناية بالبشرة: روتينك المثالي لبشرة شابة:

من أبرز الخطوات التي تساعدك في الحفاظ على بشرة شابة هي الروتين اليومي: التنظيف والتقشير: احرصي على تنظيف وجهك بمنتجات مناسبة لبشرتك، واستخدامي مقشراً مرة أو مرتين في الأسبوع. استخدام كريمات مضادة للتجاعيد: الكريمات التي تحتوي على الريتينول تساعد في تجديد البشرة وتحفيز الكولاجين. الواقي الشمسي: حافظي دائماً على استخدام واقي الشمس يومياً، حتى في الأيام المليدة بالغيوم، لحماية بشرتك من أشعة UV الضارة.

العناية بالشعر:

تغذية الشعر: استخدم زيوت طبيعية مثل زيت الأركان أو زيت جوز الهند لترطيب الشعر وحمايته من التلف. القص المنتظم: الحفاظ على قصة شعر منتظمة يساعد في الحفاظ على صحة الشعر ومظهره اللامع.

النوم الجمالي:

النوم الجيد يعد من أهم العوامل التي تساعد في إصلاح البشرة وتجديد خلاياها. النوم لمدة 7-8 ساعات يومياً يمكن أن يكون له تأثير سحر على جمالك العام. كما أن النوم يساعد في تقليل التجاعيد وتجديد خلايا البشرة.



الستات على النهار أسرار وقضايا غير مُتوقعة تُكشف وراء الكواليس!

منذ انطلاقه قبل ثلاث سنوات، أصبح برنامج "الستات" على قناة النهار من أهم البرامج الحوارية التي تركز على قضايا المرأة والأسرة في المجتمع المصري. يذاع البرنامج من السبت إلى الأربعاء في تمام الساعة 3 عصراً، ويغطي مجموعة متنوعة من الموضوعات التي تلامس حياة النساء والمجتمع ككل. يُعنى البرنامج بتسليط الضوء على الصحة، الجمال، العلاقات الأسرية، فضلاً عن القضايا الاجتماعية والثقافية التي تؤثر في المرأة والمجتمع العربي.

مُقدما البرنامج، مفيدة شيحا و سهير جودة، هما نموذج حي للمرأة العاملة التي تجمع بين دورها كأم وإعلامية، وتسعى إلى تقديم محتوى هادف يمس قلوب وعقول النساء في مختلف أنحاء الوطن العربي.

مفيدة شيحا:

مفيدة شيحا إعلامية تمتاز بأسلوبها الهادئ والواقعي في طرح الموضوعات. تتمتع بقدرة كبيرة على التواصل مع جمهورها، مما جعلها واحدة من أكثر الإعلاميات المحبوبات في الوطن العربي. وبفضل خبرتها الواسعة في مجال الإعلام، استطاعت مفيدة أن تكون صوتاً للنساء اللواتي يواجهن تحديات في العمل والعائلة، وتطرح حلولاً عملية لمشكلاتهن اليومية.

سهير جودة:

أما سهير جودة، فهي أخرى من الإعلاميات الرائدات في تقديم برنامج "الستات". أسلوبها الجذاب والطريقة التي تدير بها الحوارات جعلتها واحدة من الوجوه الإعلامية الأكثر تأثيراً في المجتمع. تتمتع سهير بقدرة على دمج الجوانب الشخصية مع المهنية، مما جعلها قدوة للكثير من النساء اللواتي يسعين إلى تحقيق النجاح في حياتهن العملية والشخصية.

مفيدة شيحا وسهير جودة: إعلاميتان في قلب التحديات

تعتبر مفيدة شيحا و سهير جودة من أبرز الأسماء الإعلامية التي استطاعت أن تخلق مساحة حوارية فريدة للمشاهدين من خلال برنامج "الستات". فكل منهما تمثل نموذجاً حقيقياً للمرأة العاملة التي تجسد التوازن بين الحياة المهنية والعائلية.

صوت المرأة

”خطوات سحرية لتكوني أجمل نسخة من نفسك!“



كلنا بنحب نبدأ السنة الجديدة بتجديد وعناية، وده مش بس على مستوى الأهداف الكبيرة، لكن كمان على مستوى العناية بالنفس. لو حابة تبداي 2025 مع خطوات بسيطة تعكس جمالك الداخلي وتزيدك إشراقة وحيوية، إليك بعض النصائح المميزة التي ستجعل منك أجمل نسخة من نفسك!

دلكي وجهك ورأسك وأذنيك بحب

دلك وجهك ورأسك وأذنيك بحب يعتبر من أهم خطوات العناية الذاتية التي لا تحتاج لوقت طويل لكنها تعطيك شعوراً مريحاً للغاية. من خلال تدليك هذه المناطق، ستنشيطين الدورة الدموية في وجهك وفروة رأسك، مما يعزز إشراقتك ويساهم في تهدئة أعصابك. استخدمى أطراف أصابعك برفق في حركات دائرية، هذا سيساعد على تعزيز مرونة بشرتك ويحسن مظهرها.

اهتمي بشعرك كأنه تاجك

الشعر هو جزء لا يتجزأ من جمالك، لذلك يجب أن يكون دائم العناية. اهتمي بشعرك كأنه تاجك، بدءاً من اختيار المنتجات المناسبة لنوع شعرك، وصولاً إلى قصه وترطيبه بانتظام. استخدمى الزيوت الطبيعية مثل زيت الأرجان أو زيت جوز الهند لتغذيته، وأعطيه الوقت الكافي للاستجمام بعيداً عن الحرارة والتصفيف المستمر. كما يمكنك عمل ماسكات شعر أسبوعية للحفاظ على صحته ولمعانه.

غسلي بملح خشن لتشيلي الطاقة السلبية

البداية الصحيحة دائماً تأتي من الداخل، وبالتالي غسلي جسمك بملح خشن. الملح الخشن يساعد في تقشير الجلد بشكل طبيعي، ويخلصك من الخلايا الميتة ويزيد من تدفق الدم إلى البشرة. كما أنه يعمل على تنظيف الطاقة السلبية ويمنحك شعوراً بالتجدد والانتعاش. قومي بمزج الملح مع زيت الزيتون أو زيت اللوز، واستخدميه لتدليك الجسم بحركات دائرية، ثم اغسليه بالماء الدافئ.

رطبي بشرتك ونضيفها لتبقى ناعمة ومنديّة

الرطوبة هي سر الحفاظ على بشرة ناعمة وصحية. رطبي بشرتك باستمرار باستخدام كريمات مرطبة تحتوي على مكونات مغذية مثل الهيالورونيك أسيد أو الجلوسرين. تأكدي من تنظيف بشرتك يومياً باستخدام غسول مناسب لنوع بشرتك، ثم ضعي مرطّباً للمساعدة في الحفاظ على ملمسها الناعم والمنيّ طوال اليوم.

دلي وكافئي حالك واسترخي بالطبيعة

أخيراً، لا تنسي أن تدلي وتكافئي حالك! الحياة اليومية قد تكون مليئة بالتحديات، لذلك من المهم أن تخصصي وقتاً للاسترخاء والتمتع بالطبيعة. اذهبي في نزهة في الهواء الطلق، استمتعي بالمناظر الطبيعية، أو قومي بتمارين التأمل واليوغا. استرخاء العقل والجسد له تأثير مباشر على جمالك الداخلي ويزيدك إشراقاً.

“أسرار المرأة التي لا تُرى: كيف تخلق الحنان والسعادة في قلب الرجل”

صوت المرأة

المرأة الحنونة هي تلك التي تملك قلبًا دافئًا وروحًا عطوفة، تحمل في طياتها القدرة على العطاء غير المحدود. هي المرأة التي تجعل الرجل يشعر بالأمان والراحة النفسية، فهي مصدر الطمأنينة له في الأوقات العصيبة. فالرجل دائمًا ما يحتاج إلى امرأة تُثقف بجانبه، سواء في لحظات السعادة أو في أوقات تعبه وحزنه. المرأة الحنونة هي التي تُظهر حنيتها في الكلمات والأفعال، وتعلم كيف تكون هينة معه، ما يخلق علاقة مليئة بالاحترام والرغبة في التفاهم المتبادل.

المرأة التي تملك حس الدعابة: رفيقة الحياة الخفيفة

من لا يحب الابتسامة والضحك؟ المرأة التي تتمتع بحس دعابة قوي تمنح الحياة نكهة مختلفة. قد تكون الحياة مليئة بالضغوطات والتحديات، لكن المرأة التي تتمتع بخفة الظل يمكنها أن تحول الأوقات الصعبة إلى لحظات من البهجة والفرح. هي قادرة على تخفيف التوتر وإضفاء جو من المرح على الحياة اليومية، مما يساهم في تعزيز العلاقة بين الطرفين. الدعابة ليست مجرد وسيلة للضحك، بل هي وسيلة لتخفيف العبء النفسي، مما يجعل الحياة مع تلك المرأة أكثر خفة وسهولة.

المرأة المرنة: مفاتيح التوازن في العلاقات

المرونة في التعامل هي صفة لا يمكن الاستغناء عنها في أي علاقة. المرأة المرنة تتميز بقدرتها على التكيف مع مختلف الظروف والأوضاع دون تعقيد. هي التي لا تكبر الأمور ولا تبالغ في المواقف، بل تجعل الحياة بين الطرفين مريحة وسلسة. بفضل هذه المرونة، يمكن للمرأة أن تبني علاقة خالية من التوترات الزائدة، مما يخلق بيئة أكثر راحة وطمأنينة للطرفين. لا مكان للزعل غير المبرر أو لرفع الحواجز بينهما؛ فهي تدرك أن الحياة قصيرة وأجمل عندما يتم التعامل معها ببساطة.

المرأة المستمعة: القلب الذي ينصت والروح التي تفهم

الرجل يحتاج إلى من يسمعه بصدق واهتمام، والمرأة التي تتسم بصفة الاستماع تكون دائمًا مصدر دعم وراحة له. عندما يشعر الرجل أنه يمكنه التحدث بحرية عن مشاعره وأحلامه، فإن ذلك يعزز العلاقة ويجعلها أكثر عمقًا. المرأة المستمعة لا تقتصر على الاستماع فقط، بل تسعى لفهم المشاعر والمواقف بكل تفاصيلها. هي ليست مجرد مستمعة فحسب، بل شريكة حقيقية في حياة الرجل، تسانده وتشجعه وتمنحه الأمل.

المرأة التي تتسم بهذه الصفات - الحنان، الدعابة، المرونة، والاستماع - لا شك أنها تكون رفيقة حياة مثالية. فالرجل يحتاج إلى امرأة تبث فيه الأمل والتفاؤل وتكون مصدر سعادته وراحته. العلاقة بين الطرفين تصبح أكثر قوة عندما يتسم كل طرف بهذه الصفات النبيلة التي لا تقدر بثمن.



” غادة الشبخلي: من ربة منزل إلى بطلة عالمية! اكتشفي سر النجاح في الأربعينات ”



غادة الشبخلي، البطلة العراقية التي بدأت مسيرتها في سن الأربعين، تُعد واحدة من أبرز الشخصيات التي أثبتت أن النجاح ليس محكومًا بالعمر. في مقابلة حصرية على منصة ”فرصة ثانية“، تحدثت غادة عن كيفية تحول حياتها من ربة منزل إلى بطلة عالمية بفضل صدفة غيرت مسارها بشكل كامل. لكن قصتها لا تتوقف عند هذا الحد، بل تقدم دروسًا ثمينة للنساء والفتيات اللواتي يطمحن لتغيير حياتهن في أي مرحلة عمرية.

كيف يمكن للنساء الاستفادة من تجربة غادة الشبخلي؟

لا شيء مستحيل في أي عمر: غادة هي المثال الحي على أن العمر ليس حاجزًا لتحقيق الطموحات. فهي بدأت مسيرتها المهنية في سن الأربعين، وهو ما يعكس الرسالة التي تزوج لها: ”لا يوجد وقت متأخر لتحقيق الحلم، فكل مرحلة من العمر تحمل فرصًا جديدة“. لذلك، تشجع غادة النساء على أن لا يضعن حدودًا لأنفسهن بناءً على العمر، فكل لحظة هي فرصة لبداية جديدة. الإيمان بالقدر الذاتية:

غادة تؤمن أن النجاح يبدأ من داخل الإنسان، ومن الإيمان العميق بالقدر الذاتية. هي كانت ربة منزل، ومع ذلك قررت أن تتحدى نفسها وأن تسعى لتحقيق هدفها. رسالتها هي أن كل امرأة قادرة على تجاوز أي ظرف إذا امتلكت القوة والإصرار على النجاح.

التعلم المستمر والتطور:

من خلال تجربتها، تؤكد غادة على أن التعلم لا يتوقف أبدًا. على الرغم من بدايتها المتواضعة، إلا أنها استغلت كل فرصة للتعلم وتطوير نفسها. تعلم المهارات الجديدة، سواء من خلال الدورات أو من التجارب الحياتية، يعد جزءًا أساسيًا من طريق النجاح، وهو ما تحث غادة النساء عليه.

التغيير ممكن في أي وقت:

غادة تثبت من خلال قصتها أن التغيير ليس مقصورًا على مرحلة معينة من الحياة. سواء كانت المرأة في بداية شبابها أو في الأربعين، يمكنها دائمًا أن تبدأ من جديد وتحقق ما ترغب فيه. التغيير، كما تقول غادة، يأتي من الإرادة والتصميم.

مواجهة التحديات بروح إيجابية:

أحد أهم الدروس التي تعلمتها غادة هو مواجهة التحديات بروح إيجابية، واستخدام كل صعوبة كفرصة للنجاح. فهي لم تدع أي عقبة تقف في طريقها، بل استخدمتها كدافع لتقدم أفضل ما لديها.



غادة الشبخلي اليوم تمثل نموذجًا للمرأة القوية التي تحدد الظروف وغيرت حياتها تمامًا. من ربة منزل إلى بطلة عالمية، تُظهر غادة أن العزيمة والإصرار يمكن أن يحققوا المستحيل في أي وقت من الحياة. لم تقتصر رسالتها على النجاح الشخصي فقط، بل تشجع النساء على أخذ الفرص المتاحة أمامهن والسعي نحو أحلامهن بلا تردد. لمتابعة المزيد من التفاصيل عن رحلة غادة، يمكنكم مشاهدة الحلقة الكاملة من ”فرصة ثانية“ على يوتيوب وتطبيق بلينكس، حيث تكشف غادة عن أسرار نجاحها وكيف يمكن لكل امرأة أن تستفيد من تجاربها وتبدأ بداية جديدة في حياتها.

توعية النساء من مخاطر وسائل التواصل الإلكتروني

... بقلم : الداعية / مهندسة بهيرة خيرالله -

نتحدث اليوم عن التوعية بمخاطر شبكات التواصل الإلكتروني ، فهذه الشبكات كلها أدوات ووسائل تُوجه إمّا إلي الخير أو للشر ، فيما يخدم الإنسانية والعلم والدعوة ، أو يهدم الإنسان والأخلاق ويث الفتن والتطرف بشقيه من الإرهاب أو الإلحاد ، وإفساد الدول بإضاعة القيم والأخلاق .

فتعالوا نستعرض جوانب من هذه المنظومة ، ورأي الدين فيه ، باجتهاد متواضع لبيان مقاصد الشريعة الإسلامية بتحصيل المصالح واجتناب المفاسد ، فحيثما تكون المصلحة فثم شرع الله .. فإن من مقاصد الشريعة الإسلامية الحفاظ علي : الدين ، والنفس ، والعقل ، والمال ، والعرض ، والوطن . وما يدور علي منصات التواصل الإجتماعي قد يمس أحد أو أكثر من هذه الضرورات ، ويتصدر في المقام الأول محاولة السيطرة علي العقل فهو مناط التكليف ، وتتبعه باقي الأمور الواجب المحافظة عليها والتحذير والتصدي لما يفسدها .

التحرش الجنسي وإفساد القيم الإجتماعية والأخلاقي

أهمية تنشئة الجيل الجديد داخل الأسرة - في السنوات السبع الأولى من عمره - علي الدين والقيم والمبادئ والأخلاق القويمة

توعية الشباب بوجوب الحياء من الله خاصة ، ومن الناس .. فالحياء من الإيمان

ضوابط اختيار الأصدقاء ومُصاحبة الأخيار

الاستخدام المفرط لمواقع التواصل يُسبب العزلة الإجتماعية مع الأهل والأقارب والجيران

بيان خطورة الشبكة العنكبوتية في " التَّخْيِب " بين الأزواج (6)

التنمر الإلكتروني : وبيان القواعد الحاكمة للمعاملات الإنسانية (7)

ونختم حديثنا بالقول : إِنَّ اللَّهَ حَيٌّ سَيِّرٌ يُحِبُّ الْحَيَاءُ وَالتَّسْتُرَ ، ولا يُحِبُّ تَتَبِعِ الْعَوْرَاتِ ، . والتشهير ... فتخلقوا بأخلاق الله وأخلاق النبوة تسلموا وتسعدوا في الدنيا والآخرة . اللهم احفظ لنا حياءنا ، واحفظ شبابنا ونساءنا وبناتنا ... اللهم استرنا فوق الأرض وتحت الأرض وعند العرض ... اللهم آمين يارب العالمين .

لقراءة المقال كامل ادخل علي موقع نسر العروبة



صوت المرأة

جريدة
نسر العربية

كيف تكونين أيقونة للأناقة؟
في 2025؟ اكتشفي أسرار
صيحات الموضة التي
"استجعلك متألقة كل يوم"

بفلم / خلود خالد..

عندما يتعلق الأمر بالموضة، تحرص النساء دائمًا على مواكبة أحدث الصيحات لتظل أنيقة ومواكبة لأحدث الاتجاهات. ومع بداية عام 2025، تواصل الموضة تطورها وتعكس مجموعة من الأذواق المختلفة التي تجمع بين الأناقة العملية والجرأة. فما هي أهم صيحات الموضة التي ستهيمن على هذا العام؟ وكيف يمكنك التألق بكل يوم بإطلالة مذهلة؟

الملابس المستدامة: اختيار الأناقة المستدامة

في عام 2025، سيكون التركيز على الموضة المستدامة والبيئية أكثر من أي وقت مضى. أصبح الناس أكثر وعيًا بتأثير الموضة السريعة على البيئة، ولذلك تشهد صناعة الأزياء تحولًا كبيرًا نحو استخدام الأقمشة العضوية والصديقة للبيئة. ستجدين الكثير من المجموعات التي تعتمد على إعادة التدوير والتصميمات الذكية التي لا تؤثر على كوكبنا.

كيف تحققي هذه الصيحة؟

ابحثي عن العلامات التجارية التي تستخدم المواد الطبيعية مثل القطن العضوي، الحرير، أو الأقمشة المعاد تدويرها. استثمري في قطع كلاسيكية طويلة الأمد بدلًا من شراء الكثير من الملابس لمجرد اتباع الموضة. استفيدي من القطع القديمة وامزجها مع الأزياء الجديدة لإطلالة عصرية وأنيقة.

الألوان الزاهية والدرجات الجريئة .

بينما كانت الألوان الداكنة والأنيقة هي السائدة في السنوات الماضية، سيشهد عام 2025 عودة قوية للألوان الزاهية والجريئة. الأحمر الفاتح، الأصفر اللامع، والبرتقالي الناري ستكون من أبرز الألوان التي ستطغى على إطلالات هذا العام. الألوان الزاهية تضيف لمسة من المرح والحيوية على الملابس، وتمنحك إطلالة مميزة لا تُنسى.

كيف تدمجين الألوان الجريئة؟

لا تخافي من دمج الألوان الجريئة في إطلالاتك اليومية. جربي تنسيق اللون الأزرق الفاتح مع البرتقالي أو الأرجواني مع الأصفر. إذا كنت تفضلين الألوان المحايدة، يمكن دمجها مع أكسسوارات زاهية لخلق توازن مثالي بين الحيادية والجرأة.



صوت المرأة

العودة للستينيات والسبعينيات

أناقة الماضي
الأزياء الكلاسيكية تعود بقوة في 2025، حيث يتم استحضار بعض عناصر الموضة من الستينيات والسبعينيات لتقديم إطلالات مبتكرة. السترات الكلاسيكية، البنطلونات الواسعة، والفساتين القصيرة هي بعض من القطع التي ستريها بكثرة في هذا العام. هذه القطع تضيف لمسة من الأناقة الكلاسيكية على إطلالتك، وتعكس قوة وسحر الماضي بلمسة عصرية.

كيف ترتدين هذه القطع؟

اخترى البنطلونات الواسعة التي تعود للموسم الماضي وتنسيقها مع بلوزات بألوان دافئة أو محايدة.
جربي الفساتين القصيرة ذات الطبقات الزهرية أو الخطوط الأفقية لمظهر مُنعش. لا تنسي الإكسسوارات العصرية مثل الأقراط الكبيرة أو النظارات الشمسية التي كانت سائدة في تلك الحقبة.

الأزياء الرياضية ذات الطابع العصري

الملابس الرياضية تُعد من أهم الصيحات في الموضة لهذا العام، ولكنها تأخذ طابعًا عصريًا بعيدًا عن التنسيق التقليدي. الملابس الرياضية ستكون أكثر تنوعًا، حيث يمكن دمجها مع قطع أخرى لتقديم إطلالات يومية مريحة وأنيقة. تجنب سراويل الرياضية فقط، وابدأي في دمج القطع الرياضية مع سترات جلدية أو أحذية أنيقة.

كيف يمكنك الجمع بين الأزياء الرياضية والعصرية؟

ارتدي تيشيرتات رياضية مع جيب طويل أو سروال جينز ممزق لمظهر مريح. جربي تنسيق الأحذية الرياضية مع فستان مزخرف أو سترة تناسبك. من القطع الأساسية لهذا العام أيضا السويت شيرت ذو التصميم العصري مع الألوان المتنوعة.

الابتكار في الأقمشة: فخامة وراحة في آن واحد. 5
عام 2025 يشهد أيضًا استخدام أقمشة مبتكرة تعطي مزيدًا من الراحة مع المحافظة على الأناقة. من الأقمشة التقنية التي توفر الراحة أثناء الحركة إلى الأقمشة الشفافة التي تضيف لمسة من الأنوثة، هناك الكثير من الخيارات الجديدة التي ستغني خزانتك ملابسك.



كيف تختارين الأقمشة المثالية؟

اختاري الأقمشة الخفيفة والمرنة مثل الفيسكوز والليكرا للأيام التي تحتاجين فيها للراحة. ابحثي عن الأقمشة القابلة للتمدد أو الأقمشة التي تحتوي على خاصية عزل الحرارة إذا كنتِ تبحثين عن الراحة طوال اليوم.

عالم الموضة في 2025 مليء بالألوان الزاهية، والتفاصيل المستدامة، والإطلالات العصرية التي تعكس إبداعًا غير محدود. ستجدين في هذا العام مزيجًا مثاليًا بين الراحة والأناقة التي يمكنكِ دمجها مع شخصيتك الفريدة. المفتاح هو أن تكوني جريئة في اختياراتك، وأن تتقني فن دمج الألوان والأقمشة لتعبري عن نفسك بكل ثقة.

كوني مستعدة لتجربة مختلف الصيحات، واكتشفي أسلوبك الخاص الذي يجمع بين الإبداع والعملية!



"هل يمكن للأم أن تحقق المستحيل؟" قصة حمدة الرويلي تكشف السر!

كيف نجحت حمدة في تحقيق التوازن بين الحياة الأسرية والأكاديمية؟

السر وراء نجاح حمدة في تربية 19 طفلاً بينما حققت هذه الإنجازات الأكاديمية يكمن في قدرتها على إدارة الوقت بشكل استثنائي. فهي لم تكتف بالحصول على الشهادات الأكاديمية فحسب، بل اهتمت أيضاً بتطوير نفسها باستمرار في مجال العمل. بالإضافة إلى ذلك، كان لأطفالها دور هام في هذه القصة، حيث تفوق بعضهم أكاديمياً وحصلوا على درجات عالية تصل إلى 100%، مما يبرز دور حمدة في تحفيزهم وتشجيعهم على التفوق.

كيف يمكن للأمهات تعلم الدروس من تجربة حمدة؟

قصة حمدة ليست مجرد قصة عن الأم المثالية، بل هي فرصة للأمهات لتعلم بعض الدروس القيمة التي يمكنهن تطبيقها في حياتهن اليومية. من خلال تجربتها، يمكن للأمهات أن يتعلمن كيفية:

التخطيط والتنظيم: حمدة كانت تملك القدرة على إدارة وقتها وتنظيم مهامها بكفاءة، مما سمح لها بتخصيص الوقت المناسب لكل دور تقوم به.

الإصرار على التعليم: حمدة لم تتوقف عن التعلم رغم التحديات، مما يوضح أهمية الاستمرار في السعي وراء الطموحات الأكاديمية والمهنية.

تشجيع الأطفال وتحفيزهم: حمدة لم تكتف بتربية أطفالها، بل كانت دافعاً لهم لتحقيق التفوق الأكاديمي، وهو درس مهم لكل أم ترغب في زرع حب العلم في أطفالها.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: تعلم الأمهات كيفية تحقيق التوازن بين مختلف الأدوار قد يبدو تحدياً، لكن حمدة أثبتت أن الأمر ممكن بالتحفيز والتنظيم.

هل يمكن للأمهات تحقيق ما حققته حمدة؟

الجواب هو نعم! ولكن السؤال يبقى: كيف يمكن لكل أم أن تبدأ في طريق النجاح؟ هل يمكن للأمهات الاستفادة من مهارات حمدة في إدارة الوقت، التعليم المستمر، وتحقيق التفوق الأكاديمي؟ هل أنتم مستعدون لاكتشاف سر النجاح؟

في عالم مليء بالتحديات والضغط، تبرز بعض القصص التي تذهلنا وتعيد تعريف معنى النجاح. واحدة من هذه القصص هي قصة حمدة الرويلي، الأم السعودية التي أثبتت أن الجمع بين الأمومة، العمل، والتفوق الأكاديمي ليس مجرد حلم، بل حقيقة يمكن تحقيقها. حمدة، التي تربي 19 طفلاً، تمكنت من الحصول على درجة الدكتوراة قبل أن تبلغ 43 عامًا، وسط مسؤولياتها العائلية والمهنية. هذه القصة الملهمة لا تقتصر على كونها مجرد إنجازات فردية، بل هي درس عميق حول القدرة على الجمع بين التحديات وتحقيق الطموحات.

حمدة الرويلي: نموذج يُحتذى به

حمدة الرويلي هي أم لـ 10 أولاد و9 فتيات، وبينما كانت تربي أطفالها وتدير حياتها العائلية، لم تتوقف عن السعي وراء تحقيق طموحاتها الأكاديمية. فهي حصلت على درجة البكالوريوس، ثم الماجستير، وصولاً إلى الدكتوراة، وكل هذا قبل أن تبلغ 43 عامًا. إن قصتها تطرح سؤالاً كبيراً: كيف يمكن للمرأة أن توازن بين مسؤوليات الأمومة، العمل، والتعليم؟ الجواب ببساطة هو: الإرادة والإصرار.



صوت المرأة

كيف تكون حياتي الزوجية مليئة بالسعادة؟

كيف تكون حياتي الزوجية مليئة بالسعادة؟

الحياة الزوجية هي رحلة مشتركة بين شخصين، مليئة بالتحديات والفرح، وتحتاج إلى توازن بين الحب، الاحترام، والفهم المتبادل. لتحقيق السعادة الزوجية، هناك العديد من العوامل التي تساهم في تعزيز العلاقة بين الزوجين، والتي تتجاوز التوقعات السطحية لتصل إلى جوهر التواصل والمودة. سنستعرض في هذا المقال بعض النصائح والأفكار التي يمكن أن تساعد في جعل الحياة الزوجية أكثر سعادة وراحة.

التفاهم والاحترام المتبادل .

أحد أهم عوامل السعادة الزوجية هو التفاهم المتبادل بين الزوجين. عندما يعرف كل طرف احتياجات الآخر وتوقعاته، تصبح العلاقة أكثر استقرارًا وأقل عرضة للنزاعات. التفاهم العاطفي والمشاعر الإنسانية المشتركة يعملان كجسر يصل بين القلوب، ويجعل كل طرف يشعر بالطمأنينة والدعم.

المرونة في التعامل مع الخلافات .

الخلافات أمر طبيعي في أي علاقة، ولكن كيف يتم التعامل معها هو ما يحدد استمراريتها. بدلاً من الانفعال أو التصلب في المواقف، يجب على الزوجين أن يتعلموا كيفية التفاوض والتوصل إلى حلول مشتركة. المرونة في التعامل مع الاختلافات والقدرة على الاعتذار عند الحاجة تمنح العلاقة قوة أكبر.

تغاض عن التفاهات .

كما ذكر أ.د. طارق الحبيب عبر حسابه علي الانستجرام . من الأمور المهمة التي تساعد على استقرار الحياة الزوجية هي عدم التدقيق على التوافه وصغائر الأمور. الحياة قصيرة، والمشاكل الصغيرة يجب ألا تكون سبباً لتوتر العلاقة. إن التغاضي عن التفاصيل الصغيرة والتركيز على الصورة الكبيرة يعزز من السلام الداخلي في العلاقة ويجنبها التوتر المستمر.

استخدام كلمات لطيفة ومشجعة .

كلمات المدح والتشجيع لها تأثير كبير في تقوية الروابط بين الزوجين. كل شخص يحتاج بين الحين والآخر إلى سماع كلمات طيبة ومدح يدعمه ويشعره بالحب. على الرغم من أننا قد نعتقد أن الشريك يعرف كم نحبه، إلا أن الكلمات الجميلة تعزز الثقة وتزيد من مشاعر الأمان والراحة. كلمات بسيطة مثل "أنت رائعة" أو "أنت مهم بالنسبة لي" لها قدرة سحرية على تعزيز العلاقة.

الاحتفاظ برومانسية العلاقة

بمرور الوقت، قد يظن البعض أن الرومانسية شيء يتلاشى بعد فترة من الزواج. لكن الحقيقة هي أن الرومانسية لا تتوقف بل تتحول إلى نوع آخر من التعبير عن الحب. تخصيص وقت للرغبات الشخصية والاهتمام بتفاصيل صغيرة، مثل مفاجأة الشريك أو الاحتفال بيوم مميز، يعيد الحيوية والرغبة في العلاقة.

الدعم المتبادل في الأوقات الصعبة

في الأوقات العصيبة، يظهر الحب الحقيقي. عندما يواجه أحد الزوجين تحديات، سواء كانت مهنية أو شخصية، الدعم من الطرف الآخر يكون أساسيًا في تخطي الأوقات الصعبة. الوجود العاطفي والمساندة يجعل العلاقة أقوى وأكثر قوة، وتساعد في تخطي أي عقبة مآ.

الصدقة واللعب معًا .

عندما يُعتبر الزوجان أصدقاء إلى جانب كونهما شركاء حياة، يصبح بإمكانهما الاستمتاع بكل لحظة معًا. الألعاب المشتركة، الأنشطة الترفيهية أو حتى اللحظات العفوية من الضحك تعزز العلاقة بشكل كبير. لا يوجد شيء أكثر قوة من الشراكة التي تقوم على الصداقة الحقيقية.

الاعتناء بالنفس

أخيرًا، يجب على كل طرف أن يولي اهتمامًا كافيًا لنفسه سواء من الناحية الجسدية أو النفسية. عندما يكون كل طرف سعيدًا مع نفسه ويشعر بالراحة الذاتية، فإن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على العلاقة. الاهتمام بالذات لا يعني الانشغال عن الشريك، بل يعني أن تكون في أفضل حال لتقديم أفضل ما لديك للعلاقة.

الحياة الزوجية ليست طريقًا سهلًا دائمًا، ولكن بالحب، التفاهم، والاحترام المتبادل يمكن تحويل كل تحدي إلى فرصة لتعزيز العلاقة وجعلها أكثر متانة وسعادة. يتطلب الأمر جهودًا مستمرة من الطرفين للحفاظ على العلاقة والتأكد من أن الشراكة بينهما تظل قوية ومبنية على أسس من التفاهم والدعم. بمجرد أن يتعلم الزوجان كيفية الاستماع، التواصل، والاعتناء ببعضهما البعض، فإن حياتهما الزوجية ستظل مليئة بالفرح والنمو المستمر.



قصة السيدة زينب الشرييني هي واحدة من القصص التي تلامس القلوب وتكس مثلاً حياً للإصرار والتضحية من أجل تحقيق النجاح. قد لا يتصور الكثيرون حجم التحدي الذي قد يواجهه الأهل في مساعدة أبنائهم على اجتياز مراحل الحياة المختلفة، لكن السيدة زينب أظهرت بشكل عملي كيف يمكن للمرأة أن تكون سنداً قوياً لأبنائها في كل المراحل.

رحلة العطاء والإصرار

منذ أن كان ابنها عبد المنعم في مرحلة رياض الأطفال، كانت السيدة زينب الشرييني تقدم نموذجاً نادراً في الدعم والإخلاص. فبدلاً من أن تكون مجرد أم تدير شؤون أسرتها بشكل تقليدي، اختارت أن تكون الحافز الأكبر لابنها، لم تكتف بمساعدته في دراسته ولكن قامت بحمل مسؤولية تعبئة إرادته وتوجيهه ليصل إلى أعلى درجات النجاح.

منذ تلك الفترة، بدأت السيدة زينب تصطحب ابنها في كل خطوة على مدار سنواته الدراسية، حيث كانت ترافقه إلى المدرسة والامتحانات، تسانده وتدفعه نحو النجاح في كل مرحلة من مراحل حياته الدراسية، وها هو عبد المنعم اليوم طالب في الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإسلامية بدمياط، يواصل مشواره الأكاديمي بنجاح وتفوق.

التحفيز المستمر

لم تكن رحلة السيدة زينب مع ابنها مجرد رحلة عابرة، بل كانت قصة من العطاء المستمر والتحفيز الذي لا ينتهي. كانت تعلم أن الدعم النفسي والمعنوي لا يقل أهمية عن الدعم المادي في بناء شخصية طفل قادر على التفوق والنجاح في الحياة. وبالتالي، أظهرت السيدة زينب قدرة غير عادية على الاستماع والتوجيه، والتواجد بشكل دائم في حياة ابنها لتوجيهه ودعمه في كل مرحلة. وكانت تجهز له كل شيء من مذكرات ومراجعات دراسية وتبذل قصارى جهدها لكي تنجح مهمتها في مساعدته على النجاح.

التضحية والإنكار الذاتي

ما يميز هذه القصة هو التضحية الكبيرة التي قدمتها السيدة زينب من أجل ابنها. فهي لم تكن تكتفي فقط بتوفير احتياجاته اليومية، بل كانت تضحي بوقتها وجهدها من أجل ضمان مستقبل مشرق له. كانت تدرك أن دعمها المستمر وتفانيها في مساعدته في كل مرحلة من مراحل حياته الدراسية ستكون هي المفاتيح التي ستساعده في الوصول إلى القمة.

النجاح ثمرة الجهد

اليوم، عندما ينعكس نجاح عبد المنعم في كل عام دراسي يتجاوزه بنجاح، لا شك أن الفضل يعود أيضاً إلى السيدة زينب التي كانت الحافز الأول والمساندة الأقوى له طوال هذه الرحلة الطويلة. لم يكن الأمر مجرد اجتياز لامتحانات، بل كان اختباراً للروح المعنوية، والدعم الذي لا يتوقف، والأمل في تحقيق الأفضل.

رسالة لكل أم

قصة السيدة زينب الشرييني تحمل رسالة لكل أم، مفادها أن الدور الأساسي الذي تلعبه الأم في حياة أطفالها يتعدى حدود التوجيه الأكاديمي. إن العناية والرعاية المستمرة، والتواجد العاطفي والفكري في حياة الأبناء يمكن أن يكون له تأثير كبير في تشكيل شخصياتهم ونجاحاتهم المستقبلية. في النهاية، تبقى السيدة زينب مثلاً على قوة الأم، التي من خلالها يستطيع الأبناء تحقيق النجاح والتفوق. أن تكوني أمّاً مثل السيدة زينب، يعني أن تقدمي كل ما في جعبتك من حب، وتفانٍ، وصبر؛ لتصبحين الراعية الأولى لنجاح أبنائك.



الشيْف هالة فهمي تكشف أسرار المطبخ: نصائح مذهلة لكل عروسة جديدة أو قديمة!

إذا كنتِ عروسة جديدة أو قديمة، فبالأكيد تبحثين عن أسرار المطبخ التي تسهل عليكِ تحضير الوجبات وتجعلكِ خبيرة في فنون الطبخ. الشيْف هالة فهمي، نجمة المطبخ الشهيرة، تقدم لكِ مجموعة من النصائح الذهبية التي ستجعل حياتك في المطبخ أكثر سلاسة ونجاحًا! من التحضير المسبق للأطعمة، إلى استخدام البهارات بشكل احترافي، وحتى تقنيات خاصة لطهي الأطعمة بأفضل شكل ممكن، اكتشفي أسرار الشيْف هالة وكيفية تجنب الأخطاء الشائعة في المطبخ.

التحضير هو سر النجاح: حضري وجبة لليوم التالي لتوفري وقتك في المطبخ. خزني البهارات في مكان بارد: اجعلي التلاجة هي المكان المثالي لحفظ البهارات عذوماتك ما تكونش تحدي: اعلمي الأكلات اللي أنتي شاطرة فيها لتجنب الإحراج. المكرونة؟ هاتِ النتيجة المثالية: لا تطهي المكرونة بشكل كامل، أكملِ سواها مع الصلصة. إضافة السكر للتسيبكية: حيلة صغيرة لتقليل الحموضة. عفرِّي الباذنجان: علشان يبقى لذيذ من غير ما يمتص زيت كتير. لمسة من الليمون للبطاطس المسلوقة: حيلة سحرية لفتح لونها وتثبيت قوامها. حافظي على بياض الباذنجان المخلل: حطي خل وملح في مياه سلقه. خلط الخبز؟ مع خل في العجين هيجعله هش ولذيذ. حيلة سحرية للأسماك والدواجن: افركي يديك بنصف ليمونة للتخلص من الزفارة. محشي لا يُقاوم: فصين توم ومعلقة سمنة بلدي تجعل طعم المحشي لا يُنسى.

كل هذه النصائح وأكثر تجدينها من الشيْف هالة فهمي التي تضع بين يديك أسرار المطبخ بطريقة بسيطة وسهلة. هل أنتِ مستعدة لتحويل مطبخك إلى جنة من الأطباق؟ التوازن بين الوضوح والغموض في العلاقات: كيف يؤثر على الحب والتواصل بين الشريكين؟

“هل أنتم مستعدون لاكتشاف سرّ النجاح وراء ZEINA ITANI؟ الحلوى التي تروي قصصاً وتترك بصمة لا تُنسى!”



في عالم حيث تلتقي الأذواق الرائعة بالفن الرفيع، هناك شخص واحد يضع بصمتها الفريدة في مجال الحلويات، وتحديداً في مدينة جدة. إنها Zeina Itani، صاحبة “Zeina’s Cakery”، التي أثبتت أن صناعة الحلويات هي أكثر من مجرد طعام؛ إنها قصة ترويها كل قطعة، وكل تصميم. اليوم، نحن هنا لتتعرف عن كُتب على هذه السيدة المبدعة التي تجمع بين الشغف، والتفاصيل، والابتكار في كل ما تقدمه. “Zeina’s Cakery” لم تكن مجرد فكرة عابرة؛ بل كانت نتيجة شغف طويل بحب المخبوزات والفن. بدأت Zeina Itani مشروعها في جدة بأسلوب مميز، حيث قدمت المخبوزات التي تمزج بين التقاليد العربية واللمسة العصرية. منذ اللحظة الأولى التي دخل فيها محبّو الحلويات إلى محلّاتها، أصبحوا متأكدين أن هناك شيئاً خاصاً في كل قطعة حلوى تصنعها.

لكن ما يميز Zeina Itani ليس فقط الحلويات التي تقدمها، بل الطريقة التي تصنع بها كل منتج. كل كيك، تورتة أو حلوى يتم تحضيرها بعناية فائقة، حيث تعكس لمساتها الفنية واهتمامها بالتفاصيل الدقيقة. ولم يكن النجاح على مستوى المملكة فقط، بل اجتذب أنظار العالم، ليشهد تعاونها الأخير مع فريق فيلم Wonka، حيث قامت بتصميم كيكة ضخمة مستوحاة من أحداث الفيلم وعُرضت في سينما VOX في رد سي مول بجدة، لتكون واحدة من أكثر اللحظات التفاعلية مع جمهورها في السينما. إن Zeina Itani لا تقتصر فقط على تقديم الحلويات، بل تمتد رؤيتها لتشمل كل تجربة تلامس الحواس. تقوم بتخصيص الحلويات لأحداث ومناسبات خاصة، حيث يمكن للزبائن طلب حلويات مخصصة من خلال التواصل معها عبر WhatsApp. تقدم “Zeina’s Cakery” مجموعة متنوعة من المنتجات التي تشمل الكيكات العصرية، التورتات المخصصة، الحلويات الشرقية الفاخرة، والشوكولاتة الغنية التي تقدم في تصاميم مبتكرة.

أيضاً، تعاونها مع السينما والمشروعات الفنية يبرز جانباً آخر من شغفها في الابتكار، حيث تستطيع دمج الفن السينمائي في مجال الحلويات بشكل لم يسبق له مثيل. الكيكة التي تم تصميمها خصيصاً لفيلم “Wonka” كانت مثلاً حياً على الإبداع، حيث تحمل بين تفاصيلها قصة الفيلم وأجواءه بطريقة فنية تأسر الأنظار. لا شك أن Zeina Itani ستظل واحدة من أبرز الأسماء في مجال الحلويات، ليس فقط لأنها تقدم طعاماً لذيذاً، بل لأنها تقدّم تجربة كاملة تلامس مشاعر الناس. في كل قطعة حلوى، يوجد فن، شغف، وابتكار. وإذا كنت في جدة وتبحثين عن أفضل تجربة حلوى، لا تفوتي فرصة زيارة “Zeina’s Cakery”. فهي المكان الذي يعكس فن الطهي بأبهى صورة.

نصيحة أخيرة للبنات:

إذا كنتِ تحلمين بإحداث فرق في مجالك، لا تتوقفي عن العمل على شغفك. Zeina Itani لم تبني هذا النجاح بين ليلة وضحاها، بل كانت خطوة بخطوة، مدفوعة بشغف لا ينتهي. اكتشفي قوتك الداخلية وابدئي الآن!





“أنتِ مش بتتجوزي فرد فقط، أنتِ بتتجوزي عيلة: كيف تكونين مرنة ومحبوبة في حياتك الزوجية؟”

المرونة في التعامل مع الجميع

إن الزواج يُعلمك الكثير عن كيفية التأقلم مع الآخرين، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع العائلة. تكون لديك فرصة لتطوير مهارات التواصل، وإذا كنتِ مرنة، ستتمكنين من تكييف أسلوبك مع كل فرد. على سبيل المثال، قد تتطلب بعض المواقف منك أن تكوني أكثر صبرًا مع الأم أو الأب، بينما قد يتطلب الأمر منك أن تكوني أكثر حرصًا مع الأشقاء أو الأقارب. وبهذه الطريقة، ستتمكنين من بناء علاقة متينة مع الجميع.

أهمية الحب والاحترام المتبادل

لكي تكوني محبوبة بين الجميع، يجب أن تتحلي بالاحترام الحقيقي. الاحترام ليس فقط فيما يتعلق بالكلام أو الأفعال، بل هو شعور عميق يُترجم في كل تعامل مع أفراد العائلة. اجتهدي في أن تكوني دائمة الاحترام والمودة مع الجميع، سواء كانت العلاقات بينكم ممتازة أم لا. مع مرور الوقت، ستجدين أن هذه المواقف تزيد من بهم لك واندماجك بشكل أسرع في العائلة.

التفاعل والتعاون العائلي

تذكري دائمًا أن التعاون هو أساس العلاقة الزوجية الناجحة، وأيضًا هو مفتاح علاقتك بعائلة زوجك. لا تترددي في المشاركة في المناسبات العائلية أو الاهتمام بالأمور الصغيرة التي تخص عائلة زوجك، مثل حضور المناسبات أو المساعدة في التحضير للمناسبات الخاصة. مثل هذه التصرفات تُظهر اهتمامك وحبك لعائلته، وستساعد في خلق بيئة أسرية محبة وداعمة.

لا تخافي من الاختلافات

ستواجهين بلا شك اختلافات في الرأي أو في التقاليد بينك وبين عائلة زوجك، لكن من المهم أن تعرفي كيف تتعاملين مع هذه الاختلافات بمرونة واحترام. لا تحاولي فرض أفكارك أو معتقداتك على الآخرين، بل كوني دائمًا مفتوحة للحوار والمناقشة، وحاولي التوصل إلى حلول وسط تحترم الجميع.

الزواج ليس فقط بناء علاقة مع فرد، بل هو شراكة عائلية تتطلب منك التكيف مع ظروف واحتياجات أخرى. تعلمي كيف تكونين مرنة، وكيف تبني علاقات قوية ومحترمة مع جميع أفراد العائلة، وستجدين أن حياتك الزوجية ستكون مليئة بالحب والدعم المتبادل. تذكري دائمًا أنك جزء من عائلة، وعندما تضعين هذا في اعتبارك، ستجدين أن الأمر ليس بالصعوبة التي تتصورينها، بل هو فرصة لبناء روابط قوية ومبنية على أساس من التعاون والمودة.

عندما تقبلين على الزواج، فإنك لا ترتبطين بشخص واحد فقط، بل تكونين جزءًا من عائلة كاملة. قد يكون هذا الأمر مفاجئًا للبعض، لكنه واقع يجب أن تقبله إذا كنتِ تسعين إلى حياة زوجية مستقرة وسعيدة. الحياة الزوجية ليست فقط بين الزوجين، بل هي مسار من التفاعل مع الأسرة الممتدة، ومع أفراد العائلة الذين سيصبحون جزءًا من حياتك. كيف يمكن أن تكوني مرنة وتبني علاقات جيدة مع الجميع؟ وكيف تكتسبين المحبة والاحترام داخل هذه الدائرة العائلية الواسعة؟

فهم أن الزواج ليس علاقة فردية فقط أول ما يجب أن تعرفيه هو أن الزواج ليس مجرد علاقة بينك وبين زوجك، بل هو شراكة بين عائلتين. والحديث عن هذا ليس تحذيرًا، بل هو واقع يجب أن تتعاملتي معه بحذر ومرونة. قد تواجهين تحديات في التعامل مع أهل زوجك أو حتى مع عائلتك بعد الزواج، لكن المفتاح هو التفاهم والاحترام. عليك أن تكوني قادرة على بناء علاقات قوية مع العائلة الممتدة، حتى إذا كانت هناك اختلافات في الطباع أو الآراء.



لماذا يلجأ زوجك إلى الصمت العقابي في كل شجار؟ اكتشفي الأسباب والحلول الفعّالة!

هل تجدین نفسك في كل مرة تجادلين فيها مع زوجك، يتخذ الصمت العقابي طريقاً له؟ إذا كان زوجك يختار السكوت بدلاً من التحدث أو النقاش، فقد تشعرين بالإحباط والتساؤل عن السبب وراء هذا التصرف. الصمت العقابي يمكن أن يكون سلاحاً قوياً في العلاقات الزوجية، لكنه قد يكون أيضاً علامة على مشكلة أعمق تتعلق بالتواصل والاحتياجات العاطفية غير الملباة. في هذا المقال، سوف نكشف لك الأسباب وراء هذا السلوك ونعرض لك بعض النصائح التي تساعدك على التعامل معه بشكل أفضل.

رغبة في الحصول على المساحة الشخصية

هناك حالات عندما يحتاج الزوج ببساطة إلى بعض المساحة الشخصية بعد الشجار، ليتمكن من التفكير بوضوح وإعادة تقييم الوضع. إذا كان الصمت يحدث بعد شجار معين، قد يكون علامة على أن زوجك بحاجة لبعض الوقت للتهديئة قبل أن يعود إلى النقاش من جديد.

كيفية التعامل مع الصمت العقابي؟ عدم الرد بالمثل

قد تكون الرغبة في الرد بنفس الطريقة مغرية، لكن إذا استمررت في الصمت أو في التصرف بحالة من الغضب، ستتفاقم المشكلة أكثر. حاولي أن تكوني هادئة وتترك له المساحة التي يحتاجها ليتحدث عندما يكون جاهزاً.

التحدث بلغة مشاعر

بدلاً من الاتهام أو اللوم، استخدمي "أنا" في الحديث. مثلاً: "أنا شعرت بالحزن عندما اخترت الصمت بدلاً من التحدث بدلاً من أن تكون دائماً تصمت في كل مرة نختلف فيها". هذا يساعد على تقليل شعور الزوج بالتهديد أو الهجوم.

استشارات زوجية

في بعض الأحيان، يكون من الضروري اللجوء إلى متخصص في الاستشارات الزوجية لمساعدتك على فهم السبب العميق وراء الصمت العقابي وسبل التعامل معه بشكل صحي. قد يكون هناك مسائل نفسية أو تواصلية يجب معالجتها لتجنب تكرار هذا السلوك في المستقبل.

الصبر والهدوء

بعض الأزواج يحتاجون إلى وقت للتهديئة أنفسهم بعد الشجار. لا يجب أن تشعرين بالضغط لتسوية الأمور فوراً. امنحيه الوقت ليغير عن نفسه عندما يكون جاهزاً.

لماذا يلجأ زوجك إلى الصمت العقابي؟

عدم القدرة على التعبير عن المشاعر

في بعض الحالات، قد يعاني الزوج من صعوبة في التعبير عن مشاعره أو أفكاره بطريقة صحية. بدلاً من التعبير عن غضبه أو انزعاجه بالكلام، قد يختار الصمت كطريقة للتعامل مع الموقف. هذا الصمت لا يعني بالضرورة أنه لا يهتم أو لا يهتمه الموضوع، بل قد يكون مجرد رد فعل ناتج عن العجز في التعامل مع مشاعره.

الشعور بالاستنفاد العاطفي

في حالات أخرى، قد يكون الزوج قد وصل إلى مرحلة من الاستنفاد العاطفي نتيجة للتكرار المستمر للجدال أو الشجار. عندما يشعر أن النقاش لا يؤدي إلى حل، قد يفضل الصمت لتجنب المزيد من التوتر أو الإحساس بالعجز.

التجنب والتهرب من المواجهة

بعض الأزواج قد يتجنبون الشجار المباشر أو المواجهة لأنهم يعتقدون أن الحديث قد يؤدي إلى تصعيد الأمور. قد يكون الصمت العقابي بالنسبة لهم وسيلة للهروب من المسؤولية أو لتجنب المزيد من المواجهات التي قد تكون مؤلمة بالنسبة لهم.

الصمت العقابي يمكن أن يكون سلوكاً صعباً ومؤلماً في العلاقة الزوجية، لكنه ليس بالضرورة دليلاً على فقدان الحب أو الاهتمام. من خلال الفهم والاحترام المتبادل، يمكن للأزواج التعامل مع هذا السلوك وتحويله إلى فرصة للتواصل الفعّال. لا تترددي في السعي للحصول على الدعم المناسب من مستشارين متخصصين إذا لزم الأمر، لأن كل علاقة تستحق أن تكون مليئة بالفهم والاحترام المتبادل.

“التوازن بين الوضوح والغموض في العلاقات: كيف يؤثر على الحب والتواصل بين الشريكين؟”



في ظل الحياة العاطفية المتسارعة، يجد العديد من الأشخاص أنفسهم أمام تحديات تتعلق بالتواصل والشفافية داخل علاقاتهم. بين الصراحة التي تساهم في بناء الثقة والأمان، وبين الغموض الذي يضيف نوعًا من الإثارة، يكمن السؤال: هل يُفضل أن تكون العلاقة واضحة تمامًا، أم أن بعض المفاجآت قد تكون ضرورية للحفاظ على سحر العلاقة؟

يؤكد الخبراء أن العلاقة الصحية لا تتطلب أن تكون كل التفاصيل واضحة، بل يتطلب الأمر توازنًا بين الشفافية في أهم القضايا وإبقاء بعض الغموض في اللحظات التي تحتاج إلى الإبداع والتجديد.

الخبراء في مجال العلاقات يشيرون إلى أن الوضوح في العلاقة يعد أمرًا أساسيًا لبناء تواصل فعال وتفاهم عميق بين الشريكين. من خلال الصراحة في المشاعر والتوقعات، يمكن للأزواج تجنب العديد من الصراعات غير المتوقعة التي قد تؤدي إلى التوتر أو الغموض. ومع ذلك، يلفت الخبراء إلى أن الغموض البسيط قد يكون له أيضًا تأثير إيجابي في إبقاء العلاقة مثيرة، حيث يخلق مساحات للمفاجآت والتجديد.

في النهاية، ينصح المختصون الأزواج بالبحث عن الطريق الوسط الذي يضمن الشفافية دون التقليل من الإثارة التي تميز أي علاقة.

هل تجدون أن الوضوح يساهم في تعزيز علاقتكم أم أن الغموض له دوره في الحفاظ على جاذبية العلاقة؟



بقلم ا.ش.ف..

ماذا تفعلين إذا اكتشفت أن زوجك تزوج عليك؟

صوت المرأة

في العلاقات الزوجية، يواجه الكثير من الأزواج تحديات عديدة، بعضها يمكن التعايش معه، بينما البعض الآخر قد يكون صعبًا للغاية. من أكثر الأزمات التي قد يمر بها الزوجان هي خيانة الزوج أو اكتشاف أن الزوج تزوج من أخرى. في هذا المقال، سنناقش كيفية التعامل مع هذا الموقف، ونقدم لك بعض النصائح التي قد تساعدك على التفكير بشكل عقلائي وتجاوز هذه المحنة بأقل خسائر ممكنة. اكتشاف أن زوجك قد تزوج عليك يمكن أن يكون صدمة كبيرة قد تؤثر على مشاعرك وتجعلك في حالة من الفوضى العاطفية. لكن هل هناك طريقة للتعامل مع هذا الموقف بشكل أفضل؟ في هذا المقال، نكشف عن بعض الحلول العملية والنصائح التي قد تساعدك على استعادة قوتك واستعادة توازنك العاطفي.

ماذا يجب أن تفعلين عندما تكتشفين أن زوجك تزوج عليك؟ تقبلي مشاعرك أولاً:

في البداية، من الطبيعي أن تشعرين بالغضب، الحزن، والخيبة. هذه المشاعر جزء من عملية التعامل مع الخيانة أو الغدر. لا يجب أن تتجاهلي مشاعرك أو تحاولي إخفاءها، بل عليك أن تعطي نفسك الوقت لتشعري بما تشعرين به وتفهمي سبب تلك المشاعر.

تحليل الموقف بعقلانية:

قبل اتخاذ أي خطوة أو تصرف، عليك أن تحللي الموقف بعقلانية. هل كان هذا القرار ناتجًا عن مشاكل قد تكون قد تكون بينكما؟ هل كانت هناك مؤشرات تدل على أن العلاقة تمر بأزمة؟ تحليلك للأسباب المحتملة قد يساعدك على اتخاذ قرار واعٍ بشأن الخطوة القادمة.

التواصل مع زوجك:

إذا كنتِ تشعرين بأنك قادرة على التعامل مع الموضوع بشكل هادئ، فقد يكون من المهم التحدث مع زوجك بشكل صريح. حاولي أن تفهمي منه أسباب تصرفه بطريقة غير انفعالية. قد يكون هناك أسباب معقدة لهذا القرار قد تتعلق بعلاقتكما الزوجية.

التفكير في الحلول:

بعد الاستماع والتواصل، قد تجدين أنك بحاجة لاتخاذ قرار بناءً على ما اكتشفتيه. هل تريدان محاولة إصلاح العلاقة أو الانفصال؟ يجب أن تكوني مستعدة لأي قرار قد تتخذينه بناءً على الظروف التي تمرين بها. ربما تحتاجين إلى استشارة مختص نفسي أو استشاري زواج يساعدك على توجيه الأمور بشكل صحيح.

إعادة بناء الثقة أو اتخاذ خطوة جديدة:

إذا قررت أن العلاقة يمكن أن تُصلح، فاعلمي أن بناء الثقة مرة أخرى قد يستغرق وقتًا طويلًا ويحتاج إلى جهد كبير من الطرفين. لكن إذا كنتِ تشعرين أن الخيانة لا يمكن تجاوزها، قد يكون الوقت قد حان للتفكير في حياتك الشخصية واتخاذ الخطوات التي تضمن لك الراحة النفسية والسعادة.

المواقف الصعبة مثل اكتشاف خيانة الزوج أو زواجه بأخرى قد تكون محورية في حياة أي امرأة. لكن، من المهم أن تتذكر أن هذه المرحلة ليست نهاية العالم، بل بداية لفرصة جديدة لفهم نفسك بشكل أفضل وتحقيق راحتك النفسية. لا تتركي الغضب والخيبة يتحكمان فيك، بل ابدئي باتخاذ خطوات مدروسة تساعدك على تحقيق السلام الداخلي، سواء عن طريق إصلاح العلاقة أو المضي قدمًا نحو حياة جديدة. في النهاية، حياتك تستحق أن تكون مليئة بالسلام الداخلي والسعادة. اختاري دائمًا ما يضمن لك هذا الشعور.



د. محمد شبيب يوضح كيفية التعامل مع انسداد الأنف لدى حديثي الولادة: نصائح هامة للأمهات

في منشور جديد على حسابه في السوشيال ميديا، قدم استشاري طب الأطفال الدكتور محمد شبيب توجيهاته للأمهات حول مشكلة انسداد الأنف لدى حديثي الولادة، وهي حالة شائعة قد تثير القلق لدى الأمهات الجدد. تحدث الدكتور شبيب عن الأسباب الرئيسية لهذه المشكلة وكيفية التعامل معها في البداية.

أكد الدكتور محمد شبيب أن الطفل حديث الولادة يعتمد على التنفس من الأنف فقط، مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بانسداد الأنف أو الخنفرة. كما أوضح أن الطفل في هذه المرحلة لا يستطيع تنظيف أنفه أو إخراج الإفرازات بنفسه، الأمر الذي يمكن أن يسبب صعوبة في التنفس. ومع ذلك، أشار إلى أن هذه الحالة لا تستدعي القلق طالما أن الطفل يرضع بشكل جيد وينام بشكل طبيعي ولا تظهر عليه أي أعراض أخرى مصاحبة مثل الكحة أو الرشح.

د. شبيب منشوره بتأكيده على ضرورة مراقبة الطفل في حال وجود أي صعوبة في الرضاعة أو إذا كان مصحوبًا بالكحة أو رشح أو صعوبة في التنفس. في هذه الحالة، يجب التوجه للطبيب لتقييم الوضع. كما شدد على أن الأدوية الخاصة بالبرد والكحة يجب أن تُتجنب تمامًا في هذا العمر، لأنها قد تكون غير آمنة.

ساندوتش شيش طاووق
الفينو اللذيذ مع
البطاطس المقلية

بطريقة الشيف هالة فهمي .

ساندوتش شيش طاووق بالمايونيز في الفينو
مع بطاطس محمرة وكوباية حارة ساقة ..
وبسسسس كده

المكونات
وراك مخلية
كوب لبن
بصل - فلفل الوان
ملح - فلفل
ثوم بودر وبصل بودر
بهارات فراخ - م ص سكر
خل - عصير ليمون
زيت

حطي الخل علي اللبن هتلاقيه يتقل معاكي شوية ويروب
وبعدين انزلي بباقي المقادير وتبلي بيها الشيش طاووق

المايونيز_السريع
كوب زيت
كوب لبن
٤ مثلثات جبنة
٢ م ك خل
م ك عسل نحل
م ص عصير ليمون
ملح

حطي كله في الخلاط وانزلي بالزيت واحده واحده
لحد مايديكي القوام اللي انتي عايزاه وبألف هنا



10 خطوات لتعيشين حياة صحية ومتوازنة: نصائح للحفاظ على صحة جسدك وعقلك

في عالمنا المعاصر، حيث تزدهم حياتنا بالمسؤوليات والضغوطات اليومية، يصبح الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية أمرًا بالغ الأهمية. العيش بطريقة متوازنة يتطلب الاهتمام بجميع جوانب الحياة من التغذية السليمة إلى العناية بالعقل والجسم. إليك 10 خطوات بسيطة ولكن فعالة لتعيشين حياة صحية ومتوازنة، وتتمتعين بصحة جيدة ونشاط يومي.

جريدة
نسر العربية

ابدئي يومك بفطور صحي .
لا تهملِي وجبة الفطور فهي من أهم الوجبات التي تمنحك الطاقة لبدء اليوم. يفضل أن يتضمن فطورك مزيجًا من البروتينات، الألياف والدهون الصحية. مثلًا، يمكنك تناول الزبادي مع الفواكه أو البيض مع الخضار الورقية.



شرب الماء بانتظام .
الحفاظ على الترطيب هو جزء أساسي من أي نمط حياة صحي. شرب الماء بكميات كافية طوال اليوم يساعد في تحسين الهضم، تعزيز التركيز، وتنظيف الجسم من السموم. يفضل أن تستهدف في شرب 8 أكواب من الماء يوميًا، أو أكثر حسب الحاجة.



ممارسة الرياضة بشكل منتظم
ممارسة التمارين الرياضية لها فوائد عديدة لصحة الجسد والعقل. لا يتعين عليك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يوميًا، ولكن يمكنك ممارسة المشي السريع، الركض، أو اليوغا لمدة 30 دقيقة في معظم الأيام. ستساعدك التمارين على تحسين الدورة الدموية، وتقوية العضلات، والتخفيف من التوتر.



10 خطوات لتعيشين حياة صحية ومتوازنة: نصائح للحفاظ على صحة جسدك وعقلك



النوم الجيد هو أساس الحياة الصحية .
النوم الجيد لا يقل أهمية عن التغذية السليمة والتمارين الرياضية. حاولي الحصول على 7-9 ساعات من النوم المتواصل كل ليلة. يساهم النوم في استعادة الطاقة، وتحسين الحالة النفسية، والوظائف العقلية.



تناول طعام متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية .
احرصي على تناول طعام متوازن يحتوي على جميع المجموعات الغذائية. يجب أن يتضمن غذاؤك البروتينات (مثل اللحم، الأسماك، البقوليات)، الكربوهيدرات المعقدة (مثل الأرز البني، الشوفان)، والدهون الصحية (مثل الأفوكادو، المكسرات). كما يجب زيادة تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الضرورية لجسمك.

إدارة التوتر والعناية بالصحة النفسية
إدارة التوتر أمر أساسي في حياة صحية. حاولي استخدام تقنيات الاسترخاء مثل التأمل، التنفس العميق، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. تأكدي من تخصيص وقت للاسترخاء والاستجمام بعيداً عن ضغوط الحياة اليومية.



وضع أهداف يومية صغيرة .
من المهم تحديد أهداف صغيرة يوميًا لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية. سواء كان ذلك بتخصيص وقت للعائلة، ممارسة الرياضة، أو القراءة، فإن تحقيق الأهداف الصغيرة يساعد على تحسين التنظيم اليومي ويشعركِ بالإنجاز.



مارسي الوعي الذاتي وتقدير الذات
الوعي الذاتي هو عملية فهم أفكارك ومشاعرك بشكل أعمق. اعتني بعقلك وكوني لطيفة مع نفسك. تقدير الذات والموافقة على إنجازاتك اليومية يعزز صحتك النفسية ويزيد من احترامك لذاتك.

ابتعدي عن العادات السلبية .
التدخين، الإفراط في تناول الكحول، أو الأطعمة غير الصحية يمكن أن تضر بصحتك على المدى البعيد. حاولي الابتعاد عن هذه العادات السلبية واتخاذ خطوات إيجابية للحفاظ على صحتك.

حافظي على التواصل الاجتماعي
العلاقات الاجتماعية لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية والجسدية. حافظي على الاتصال بأصدقائك وعائلتك، وكوني جزءاً من مجتمع داعم. هذه الروابط تساهم في تقليل مستويات القلق والاكتئاب.

” أسرار الأم المثالي ”



جريدة
نسرالزروبة

بقلم /لمياء البدرى....

في عصرنا الحالي، تتعرض الأم للكثير من التحديات في محاولة التوازن بين متطلبات الحياة اليومية، العمل، وتربية أطفالها. ومع تطور المجتمع، تظهر احتياجات جديدة وطرق مبتكرة تتطلب منا كأمهات أن نكون أكثر مرونة، تعاطفًا، وفهمًا في التعامل مع أطفالنا. لكن السؤال الذي يطرح نفسه هو: كيف يمكن أن نكون أمًا مثالية في هذا العالم سريع التغير؟

في هذا المقال، نقدم لك 10 نصائح تربوية عملية تساعدك على أن تكوني أمًا مثالية في عصرنا الحديث.

كوني قدوة حسنة

من أهم الأشياء التي يمكن أن تقدمها الأم لطفلها هو أن تكون قدوة في سلوكها. الأطفال غالبًا ما يتعلمون من خلال ما يرونه أكثر مما يسمعون. إذا كنتِ تسعين لتعزز قيم معينة مثل الصدق، الاحترام، والاهتمام بالصحة، يجب أن تكوني أنتِ المثال الأول لذلك.

أعطي وقتًا نوعيًا وليس فقط وقتًا طويلًا الوقت الذي تقضينه مع أطفالك يجب أن يكون ذا جودة. حتى لو كانت ساعات قليلة في اليوم، تأكدي من أنكِ تركزين تمامًا عليهم وتشاركينهم الأنشطة المفضلة لديهم. ممارسة الأنشطة سويا مثل القراءة، اللعب، أو حتى التحدث حول يومهم يمكن أن تقوي العلاقة بينكما.

احترمي مشاعرهم

من أهم عناصر التربية السليمة هو احترام مشاعر الطفل. سواء كان سعيدًا أو حزينًا، يجب أن يشعر بأن مشاعره مهمة ويجب التعامل معها برفقة. إذا كان الطفل يعبر عن شعوره بالغضب أو الإحباط، اعلمي على مساعدته في التعبير عن نفسه بشكل صحيح وامنحيه الدعم النفسي.

التواصل الفعال مع الأطفال

إن التواصل مع الأطفال لا يقتصر فقط على التوجيه والتعليم، بل يجب أن يشمل الاستماع الجيد لمشاعرهم وأفكارهم. من خلال الاستماع الجيد، يمكنك فهم احتياجاتهم بشكل أفضل. الحوار مع أطفالك يساعدهم على تطوير مهارات التفكير النقدي ويشجعهم على التعبير عن أنفسهم بثقة.

علميهم المسؤولية

الأطفال الذين يتم تعليمهم المسؤولية منذ الصغر ينمون ليكونوا أفرادًا مستقلين وقادرين على اتخاذ القرارات. يمكنك تعليمهم مسؤوليات بسيطة في المنزل مثل ترتيب غرفهم أو الاهتمام بالحيوانات الأليفة، ثم تصعيد هذه المسؤوليات مع تقدمهم في السن.

هل أنتِ مستعدة لاكتشاف الطريق نحو تربية الأطفال بنجاح؟



جريدة
نسرالروبة

بقلم / لمياء البدرى....

كوني داعمة ولكن غير متسلطة من المهم أن تكوني داعمة لأطفالك في تحقيق طموحاتهم وأهدافهم. لكن في الوقت نفسه، يجب أن تحترمي رغباتهم واهتماماتهم. السماح لهم باختيار الأنشطة التي يحبونها يساعد في بناء ثقتهم بأنفسهم.

توازني بين العمل والحياة العائلية مع ضغط الحياة اليومية ومتطلبات العمل، قد يكون من الصعب التوفيق بين العمل والوقت المخصص لأطفالك. لكن المفتاح هنا هو التوازن. يمكنك تخصيص أوقات خاصة مع أسرتك خلال عطلات نهاية الأسبوع أو بعد العمل لتجديد الروابط الأسرية.

العناية بنفسك أيضًا لكي تكوني أمًا مثالية، يجب ألا تهملين صحتك الجسدية والعقلية. الراحة والوقت الشخصي لا يقل أهمية عن وقتك مع الأطفال. الأم التي تعتني بنفسها تكون أكثر قدرة على رعاية عائلتها بطريقة أفضل.

تعليمهم التقدير والمثابرة

الأطفال الذين يتعلمون التقدير والمثابرة من خلال التوجيه المناسب يمكنهم تحقيق أهدافهم في المستقبل. علمي أطفالك كيفية احترام الآخرين والسعي وراء أهدافهم بجدية، حتى في مواجهة التحديات.

تقديم حب غير مشروط

أخيرًا، يُعد الحب غير المشروط هو الركيزة الأساسية التي تبني عليها كل عناصر التربية. اعلمي أن أطفالك بحاجة إلى الحب والدعم في كل مرحلة من مراحل حياتهم، حتى لو ارتكبوا أخطاء أو واجهوا صعوبات.

الأم المثالية في العالم الحديث ليست هي التي لا ترتكب أخطاء، بل هي التي تتمتع بالقدرة على تعلم مهارات جديدة ومواجهة التحديات بشجاعة وحب. تربية الأطفال ليست مهمة سهلة، لكن بتطبيق بعض المبادئ البسيطة والمهمة، يمكن لأي أم أن تبني بيئة صحية وناضجة لطفلها. أهم شيء هو أن تتذكرني دائمًا: الأم المثالية هي التي تعرف كيف تجمع بين الحب، التعليم، والدعم في الوقت نفسه.

صوت المرأة



إعداد وتصميم
"صوت المرأة"
بكل احترافية

فاطمة سيد أحمد العامرية

لتقديم محتوى
متميز يجمع
بين الإبداع والدقة.



أسرار غير مرئية: كيف تُحدث المرأة التغيير من وراء الستار؟
في شهر نوفمبر، الذي يبعث بالأمل والتغيير، تأتي صوت المرأة لتكون الصوت القوي الذي ينقل لكم قصصًا ملهمة ونجاحات استثنائية تُظهر كيف تستطيع المرأة أن تُغيّر العالم في شتى مجالات الحياة، من وراء الكواليس، بصمتٍ وقوة. نقدم لكم مجموعة من المقالات التي تكشف عن قصص نسائية رائعة تلهمك وتُشعرك بالثقة بأنك أيضًا قادرة على إحداث التغيير.
ترقبى صوت المرأة دائما ، حيث سنستمر في تقديم قصص ومواقف تبرز قوة وإبداع المرأة في كل مكان.
وإذا كنتِ حابة تشاركي في المستقبل، ارسلني لنا قصتكِ أو تجربتكِ عبر ماسنجر جريدة "نسر العروبة"، ونحن في انتظارك.

<https://nesral3roba.com/>