

مجلة

لـ لـ مـ تـ هـ ا



التفخيمية المصرية

ملف خاص عن المرأة المصرية
في الجمهورية الجديدة

نتهدأونا ناچ رؤوسنا..
ملف خاص

حوارات خاصة: أول باليرينا
مصرية محجة وأول مصرية
نصل إلى قمة جبل إيفريست

عن التراث والمقاومة والثقافة
ال فلسطينية.. حوار مع سيدات فلسطين

سيدات في حياة الأدباء.. نكتشف
أسرار حواء في حياة المبدعين

أبريل 2024

العدد الثالث

مجلة ثقافية تصدرها المؤسسة
العربية للإعلام والثقافة

فريق العمل

التصميم

أمانى هشام
رضوى عوض

رئيس التحرير:

أميرة سيد أحمد

رئيس مجلس إدارة المؤسسة:

د. يسر فلوكس

المحررون

أسماء هندأوي
أمينة أحمد
دينا سمير
أمانى فريد

مديرا التحرير:

نادية البنا
رضا الشويخي



معاً



المؤسسة العربية للإعلام والثقافة

”رشا إبراهيم“ أول مصرية وعربية تحصل على الحزام الأسود الخامس في الكاوجينبو القتالية

في حوار خاص لمنصة كلمتنا

دينا سمير



هي أم وزوجة بدأت مشوارها مع فنون القتال منذ ثماني سنوات في أحد النوادي الرياضية، وبدأت بتعلم وممارسة الايكيدو وهو أحد فنون القتال الأمريكية الشهيرة، وحصلت رشا إبراهيم على الحزام الأسود فيه، وبدأت بعد ذلك ممارسة الكاوجينبو لتصبح أول امرأة مصرية وعربية تحصل على الحزام الأسود الخامس فيه.

في البداية قدمي نفسك للقراء

أنا رشا إبراهيم حاصلة على بكالوريوس التجارة وأبلغ من العمر 43 عاماً بدأ مشواري الرياضي مع الفنون القتالية منذ 8 أعوام بممارسة الايكيدو وهو أحد فنون القتال الأمريكية، وحصلت فيه على الحزام الأسود الأول، وبدأت بعد ذلك منذ 3 سنوات التدريب على ممارسة لعبة الكاوجينبو وهو أحد فنون القتال اليابانية، ومسجلة في الاتحاد المصري للكيك بوكسينج، وهي رياضة للدفاع عن النفس نشأت في عام 1947 في هاواي. وتكمل أن السينيور جراندي ماستر روبرت نيو ممثل الاتحاد الدولي للكاوجينبو من هاواي جاء لمصر في زيارة تعتبر الأولى من نوعها في أفريقيا والشرق الأوسط وتم ترقيتها إلى الحزام الأسود الخامس كاجوجينبو، لتصبح بذلك أول امرأة مصرية وعربية تصل إلى هذا المستوى، وأصبحت رشا تحمل لقب ”سيباك“ أي الحاصلة على الحزام الأسود، وبعد المزيد من التدريبات المكثفة نجحت في أن تصبح مدربة معتمدة للسيدات والأطفال في نادي السكة الحديد.

ما هي رياضة الكاوجينبو بالتفصيل؟

الكاوجينبو (Kajukenbo) هو نظام فنون قتالية شاملة يندمج بين عدة تقنيات قتالية من مجموعة متنوعة من الأنظمة الأخرى، تم تأسيس الكاوجينبو في هاواي في عام 1947، وهو يجمع بين تقنيات الكاراتيه والكيك بوكسينج والجودو والجوجيتسو الكينبو الأمريكي والكونغ فو والملاكمة وتقنيات القتال الشوارعية وتم دمج بعض التقنيات الأخرى واعتمادها. يستخدم الكاوجينبو تقنيات متنوعة للهجوم والدفاع، بما في ذلك اللكمات والركلات والقفزات والأضغاط والرميات وتقنيات القتال عن قرب، يتميز بأسلوبه العملي والواقعي، حيث يركز على التدريبات العملية والتطبيقات الحقيقية في سياقات القتال المختلفة. تتم تقسيم درجات الحزام في الكاوجينبو بناءً على نظام الألوان التقليدي، وعندما يتقدم اللاعب أو المدرب في درجات الحزام، فإنه يحصل على الحزام الجديد للإشارة إلى تقدمه في المهارات والمعرفة.

لماذا اخترت تعلم فنون القتال وهي ليست من الرياضات النسائية؟

نعم بالفعل منذ أن اخترت تعلم فنون القتال وأنا أواجه سيل من السخافات باعتبارها لعبة عنيفة وليست مناسبة للسيدات، بل ووصلت الأقوال بأنني معرضة لأن أفقد أنوثةي ويجب أن أتجه للرياضات الخفيفة، لكن بالإصرار والعزيمة ودعم أسرتي العاطفي والمعنوي أثبت للجميع أنني على حق وأن أي حلم مهما كان صعباً يسهل تحقيقه بالإرادة. وتشير إلى أنه عندما يحصل الشخص على إنجاز هام مثل حصوله على حزام مهم في رياضة أمريكية وهي الكاوجينبو ويكون الأول في بلده ومجتمعه يشعر بالفخر والإنجاز، ويشكل ذلك حافزاً قوياً له للتفاني في ممارسة هذه الرياضة.

بالنسبة للحزام الخامس في الكاوجينبو، فهو يعبر عن مستوى متقدم في المهارات والخبرة، وعلى الرغم من أن التفاصيل قد تختلف بين المدارس والأنظمة المختلفة، إلا أن الحزام الخامس عادة ما يتمنح للطلاب الذين قدموا تقدماً كبيراً في تطبيقات الكاوجينبو وأظهروا فهماً عميقاً للتقنيات والمفاهيم، قد يتطلب الحصول على الحزام الخامس اجتياز اختبار شاق يتضمن عرضاً للمهارات والتقنيات المتقدمة والقدرة على التعامل مع المواقف الواقعية. يعد الحزام الخامس في الكاوجينبو خطوة هامة في مسار تطور اللاعب وتقدمه في النظام، حيث يفتح الباب لاستكشاف مستويات أعلى وتقنيات أكثر تعقيداً في الحزام المتقدم.

ماهي نصيحتك لكل سيدة وفتاة ترغب في ممارسة الألعاب القتالية؟

أن تهتم بذاتها وصحتها وأن تمارس أي نوع من أنواع الرياضة لتملي حياتها بالأمل والتفاؤل وليس شرطاً الألعاب القتالية فقط، وتصبح راضية عن ذاتها، وتقول ”أعلم أن تصبح كل امرأة قوية وقادرة على الدفاع عن ذاتها، كما أتمنى أن أنمي خبرات كل الأطفال عن الفنون القتالية وأشجعهم على ممارستها لننشأ جيل مميز وقادر الى تحقيق أحلامه والنهوض بمجتمعه بالعزيمة والإصرار.“

أول باليرينا مصرية محجبة

في حوار خاص لمنصة كلمتنا

دينا سمير



يحتاج فن الباليه للتدريب منذ سنوات الطفولة الأولى إلا أنه رغم بلوغها 27 عاماً لم تياس وقررت السعي وراء حلمها وتحقيقه، وبالفعل بدأت في تعلم فن الباليه ونجحت وحققت حلمها وقدمت العديد من العروض، إنها إنجي الشاذلي أول باليرينا محجبة في مصر.. في البداية حدثينا عن نفسك أنا إنجي الشاذلي تخرجت من كلية آداب قسم لغة إنجليزية، وبدأت في الباليه منذ الطفولة عندما كنت في العاشرة من العمر، وكنت أتابع عروض الأوبرا بشكل مستمر، وعقب تخرجي كنت أعمل في شركة اتصالات كبيرة، وقررت أن أتعلم فن الباليه في هذا الوقت عندما وقعت عيني بالصدفة على أحد الإعلانات لمدرسة تعلم الكبار فن الباليه.

هل وجدت صعوبة في تعلم الباليه في هذا العمر؟

عندما قرأت الإعلان الذي نشرته إحدى الأكاديميات التي تعلن عن إتاحة فرصة لتعليم الباليه للكبار فوق الـ 18 عاماً، لم أمانح نفسي فرصة للتفكير في أي صعوبات وعلى الفور أمسكت بهاتفني واستفسرت عن جميع التفاصيل، ولحسن حظي لم يكن هناك أي شروط تخص الوزن أو اللياقة، حتى أنني أخبرتهم أنني محجبة ولن أتخلي عن الحجاب، فأخبروني أن هذا ليس عائقاً خاصة أن لديهم مكان مخصص للسيدات فقط، وحينها قمت بالجز على الفور

هل دعمتك أسرته عند إعلانك عن رغبتك في تعلم فن الباليه؟
نعم كانت أسرتي تدعمني باستمرار لأن هذا الفن يجمع بين الرياضة والرقص، والباليه صعب جداً ويحتاج مجهود كبير وعمل شاق لإتقان بعض الحركات وممارستها بشكل يومي.. هل وجدت نفسك في ممارسة فن الباليه أم العمل كمدرسة له؟
قررت بعد فترة من تعلمي لفن الباليه أن اتجه للتدريب على رقص الباليه داخل وخارج مصر، وبالفعل حققت شهرة كبيرة، وحاليا أقوم بتدريب العديد من الكبار والأطفال على ممارسة الباليه.

هل تعرضت لأي موقف صعب كونك محجبة وتمارسين فن الباليه؟
لم أواجه أي صعوبات في المشاركة في العروض المختلفة الخاصة بالباليه سواء بسبب عمري أو بسبب ارتدائي للحجاب وشاركت في ثلاثة عروض بالحجاب، وأقوم بتنسيق ملابس الباليه لتناسب مع الحجاب حيث أقوم بارتداء نفيس الفستان الذي يرتديه الفريق الذي معي ولكن بأكمام طويلة وأقوم بتغطية شعري بإيشارب أسود حتى لا أكون geyimedicals.es مختلفة عنهم.. ما هي أحلامك للمستقبل؟

أطمح أن أكون باليرينا محترفة وأنصح كل فتاة أن العمر مجرد رقم والعائق الوحيد لتعلم أي شيء في الحياة موجود داخل عقولنا وليس في قدرتنا وأنصح كل فتاة أن تبدأ في تحقيق حلمها اليوم وليس غداً.. هل معنى ذلك أنك لم تواجه أي مواقف أو آراء سلبية؟

بالطبع لا، فهناك بعض الآراء السلبية التي سمعتها وأن ممارسة فن الباليه لا تليق مع ارتداء الحجاب لكنني لم أهتم بذلك وتحديث نفسي وحققت حلمي وأصبحت باليرينا.

حوارا «منال رستم»

تستعرض رحلتها كأول امرأة مصرية
تصل إلى قمة جبل إيفريست



أمينة أحمد

عرفت المرأة المصرية منذ عقود وسنوات طويلة بالسعي والنضال لتحقيق ألامها، فحاربت العالم وأفكاره ونظرته إليها لتلحق في سماء النجاح والتألق، ومن بين تلك البطلات «منال رستم» أول امرأة مصرية في التاريخ تصل إلى قمة جبل إيفريست. في إطار ذلك كان لمجلة «كلمتنا» حوارًا خاص مع منال رستم، تستعرضه لكم في السطور التالية: رحلة نحو قمم العالم الجبلية قالت منال رستم لكلمتنا: «لقد تم تكريمي من قبل سيادة الوزيرة نبيلة مكرم وزيرة الهجرة وشؤون المصريين بالخارج، فقامت بدعوتي لحضور مؤتمر «مصر تستطيع» بالصناعة، كمصرية وإفريقية أمثل مصر في جميع أنحاء العالم». أضافت: «منذ 15 عامًا بدأ تعلقي برياضة تسلق الجبال، فالأمر بدأ بحب الاكتشاف عندما صعدت جبل سانت كاترين وتسلقت جبل كليمنجارو وجبل كينيا، وعلى الرغم من صعوبة الأمر إلا أنني وجدت نفسي أعود إلى تسلق الجبال مرة أخرى، فاكتشفت منذ هذه اللحظة أنه شغفي، وبعد مرور 10 سنوات على تسلق الجبال قررت الوصول إلى قمة جبل إيفريست». استكملت منال رستم قائلة: «بعد صعودي أعلى قمة جبلية في العالم «إيفريست»، فإن خطتي القادمة هي استكمال تسلق أعلى سبع قمم في العالم، لكنني بحاجة إلى الدعم لأنني تحملت تكاليف تسلق جبل إيفريست كاملة».

Surviving Hijab قالت رستم لكلمتنا: «لاحظت في الآونة الأخيرة أن مواقع التواصل الاجتماعي تُقرب الأشخاص لبعضها، فهي تمنحنا فرصة التعرف على أناس حققوا ألامهم بالفعل، فأنا وصلت إلى أعلى قمة جبلية في العالم، فمن الممكن لأي امرأة أخرى إذا كانت تتحدى بالجرأة الكافية وقوة الإرادة، أن تحلم وتسعى لتحقيق حلمها بدون مساعدة من أي شخص». وأضافت: «عندما أقوم بمشاركة ما أحققه على الفيسبوك أو الانستجرام، فأفضل أن أنشرها على «Surviving Hijab» لتكون لتلك الفتيات الأسبقية لمعرفة ما حققته، فتغيير وجهة نظر العالم نحو الفتاة المدجبة هو أمر يحتاج الدعم، لأن هناك تشويش على صورة المدجبة حتى الآن». أضافت منال رستم قائلة: «القصص التي تنشر في «Surviving Hijab»، تكون دائمًا مصدر إلهام كبير لي، فأنا أشعر أننا أصبحنا بلدًا وعائلة صغيرة، فكل امرأة تستمد إلهامها من الأخرى عندما تنشر الفتيات حكايتها دون خوف أو تردد، كما أن الفيسبوك يساعدنا على تحقيق ذلك إذ يمكنك أن تروي لنا قصتك دون ظهور اسمك إذا كنت لا ترغبين في ذلك، لكن في النهاية نحن نستمد القوة والإلهام من بعضنا».





«نور عبد المجيد»

توجه نصيحة للشباب وتكشف سر تميز قلمها

أمينة أحمد

تتوج مصر بنخبة فريدة من الكاتبات اللاتي استطعن تغيير وجهة نظر العالم العربي تجاه الحياة وقضاياها، فناقش قلمهن خبايا المجتمع المصري والعربي، وسعين طويلاً لإبراز مكانة المرأة وتعزيزها. لعل من أبرز تلك الكاتبات هي الروائية «نور عبد المجيد» التي اشتهرت رواياتها بالرومانسية، وإلقاء الضوء على الواقع المجتمعي العربي، حتى تربعت على عرش قلوب القراء ببراعة، ولامست أرواحهم بخفة لأنهم في الحقيقة أبطال حكايتها. في إطار ذلك كان لمجلة «كلمتنا» حوار ممتع مع الكاتبة والروائية نور عبد المجيد، تسرده لكم في السطور التالية

لماذا تتخذ روايتك قالب الدراما الاجتماعية وتبرز القضايا المصرية والعربية؟

أبعد نحن في الحقيقة نغمض أعيننا عن مشاكل كثيرة جداً تحدث في المجتمع، وتعاني منها السيدات والرجال، لذلك أشعر أنني مهمومة بالإنسان، فإذا تم نقاش هذه القضايا والتوصل فيها إلى حلول أو تم الإدراك بها، قطعاً ستصبح الحياة أفضل. • لماذا تركز كتاباتك بشكل كبير على المرأة.. هل هي بحاجة إلى من يعبر عنها وعن مشاعرها وقضاياها؟ أنا أحب السيدات، وأشعر أنهن يستحقن إلقاء الضوء عليهن بصورة أكبر، لأن معاناتهن ومشاكلهن في الحقيقة أكبر، فنحن مازلنا في مجتمعات ذكورية بحتة، لذلك مازلت أرى أن المرأة لديها قضايا كثيرة للغاية تستحق الحديث عنها. • هل رواياتك هي حكايات حقيقية.. أم قصص مستوحاة من خبرتك في الحياة؟

جميع رواياتي تجمع بين الواقع والخبرة، فقد تستوقفني قصة صغيرة أو ربما موقف صغير وأحياناً كلمة قد تقال تثير في رأسي جدل يستدعي أن أكتب عنه رواية كاملة. • حديثنا عن تجربة تحويل رواياتك إلى أعمال درامية؟

في الآونة الأخيرة وبدون شك، أصبح هناك إقبال على القراءة بشكل أفضل، ولكن هناك كتاب أكثر من القراء في الحقيقة، ولكن هذا ليس شيئاً خاطئاً لأن من يكتب هو بالطبع يقرأ أولاً. فعن طريق الدراما وببوتنا وسلوكنا نستطيع جذب الشباب للقراءة، فإذا حرصوا على القراءة أثناء الطريق في المواصلات العامة، وإذا تم معاملة الكتاب معاملة قيمة في المنزل، ونعلم أطفالنا أن الكتاب لا يقل أهمية عن اللعبة أو قطعة الحلوى، سيكبر الطفل وهو يشعر أن هذا الشيء له أهمية وله دور. • لمن يمتلك موهبة الكتابة ويرغب أن يصبح كاتباً.. كيف يبدأ مشواره الأدبي؟

إذا كنت ترغب أن تصبح كاتباً عليك بالصبر والثبات، والاستمرار والقراءة لأنها تؤدي إلى الكتابة، فهي عملية متواصلة لدرجة أنه لا يمكن الفصل بينهما، فلا يمكن أن تكتب دون أن تقرأ، ولا يمكن أن تقرأ دون أن تكون على وعي كامل بأهمية هذا العمل العظيم. • ما هي نصيحة نور عبد المجيد إلى الشباب؟

الشباب هم القادمون، فهم المسؤولون عن المجتمع وهم الأمل، ولكن من خلال خبرتي وأعوام طويلة قضيتها في مراقبة نفسي ومراقبة الغير، أود أن أخبر الشباب أن أول وأهم خطوة في الحياة هي أن تقرأ وأن تؤمن بما تفعل، فلا تتخلي عن أحلامك أيًا كانت.



إنجي الشاذلي أول مصورة أكشن

(درست حاسبات ولهذا السبب غيرت مجال عملي)

في حوار خاص لمنصة كلمتنا

دينا سمير

تؤمن أن العمل عبادة، واستطاعت بالاجتهاد والصبر وتطوير ذاتها اقتحام مجال كان حكراً على الرجال على مر العصور وأثبتت كفاءتها وتميزها هي إنجي الشاذلي أول مصورة أكشن وأعمال سينمائية خطرة في مصر، والتي تحدثت لمجلة كلمتنا عن مشوارها وتجربتها في اقتحام هذا المجال الصعب المليء بالأخطار. • في البداية قدمي نفسك للقراء أنا إنجي الشاذلي تخرجت من كلية حاسبات ومعلومات ثم عملت لفترة في مجال دراستي وحصلت على العديد من الدبلومات في مجالات متعددة منها إدارة الأعمال والتنمية البشرية، وكنت أقوم بتنظيم وإلقاء العديد من المحاضرات والورش في مختلف الجامعات المصرية.

كيف كانت بداية عملك في تصوير الأعمال السينمائية الخطرة؟

أبعد فترة من العمل في مجال تخصصي شعرت إنني بحاجة لتغيير مجال عملي وأنني لا أحب مجالات العمل الروتينية، ولأنني أحب التصوير منذ طفولتي فقررت أن أتبع شغفي وحصلت على التدريب اللازم وبدأت أبحث عن فرصة عمل مناسبة في شركات الإنتاج المختلفة حتى وجدت الفرصة المناسبة.

• ما أول عمل سينمائي شاركت في تصويره؟ أول عمل شاركت في تصويره كان مسلسل "الأكسلانس" مع الفنان أحمد عز ومنذ ذلك الوقت انطلقت في هذا المجال وبدأت رحلتي في تصوير الأعمال الدرامية والتلفزيونية، وفي هذه الفترة وجهت إلي العديد من الانتقادات لأن فكرة عمل الفتيات في مجال صناعة الأعمال الدرامية بشكل عام لم تكن مقبولة في هذا الوقت.

ماذا عن تصوير مشاهد الأكشن؟

لم أكتف بكوني فتاة وأعمل في مجال صناعة الأعمال الدرامية بل قررت تطوير ذاتي أكثر، وعملت مع عمرو ماكجيفر مصمم مشاهد الأكشن والذي ساعدني حتى اتقنت العمل في تصوير المشاهد الخطرة، ومن هنا بدأت رحلتي في تصوير مشاهد الأكشن وقمت بتصوير العديد من الأعمال السينمائية والدرامية داخل وخارج مصر.

المغربية «بشرى كربولي»

كيف اخترقت كرة القدم لتحكم مباراة نهائية؟

أمنية أحمد



منذ سنوات طويلة اعتدنا أن الرجال هم من يقودون المباريات حول العالم، لكن في الآونة الأخيرة تزامناً مع تمكين المرأة، وجدناها تقوم بأدوار لم يسبق للتاريخ أن شهدها من قبل، فالمرأة العربية أثبتت بجدارتها أنها قادرة على تحقيق المستحيل، لتصبح «بشرى كربولي» أول امرأة عربية تقود نهائي كرة قدم عربي. استطاعت الشرطية المغربية بشرى كربولي أن تدخل التاريخ بإصرارها وسعيها لتحقيق ألامها، فأصبحت أول امرأة تتواجد ضمن الطاقم التحكيمي لمباراة في نهائي كأس أمم أفريقيا.. فما هي حكايتها؟

منذ سنوات طويلة اعتدنا أن الرجال هم من يقودون المباريات حول العالم، لكن في الآونة الأخيرة تزامناً مع تمكين المرأة، وجدناها تقوم بأدوار لم يسبق للتاريخ أن شهدها من قبل، فالمرأة العربية أثبتت بجدارتها أنها قادرة على تحقيق المستحيل، لتصبح «بشرى كربولي» أول امرأة عربية تقود نهائي كرة قدم عربي. استطاعت الشرطية المغربية بشرى كربولي أن تدخل التاريخ بإصرارها وسعيها لتحقيق ألامها، فأصبحت أول امرأة تتواجد ضمن الطاقم التحكيمي لمباراة في نهائي كأس أمم أفريقيا.. فما هي حكايتها؟

تعلق منذ الصغر ولدت الحكمة بشرى كربولي المغربية عام 1988 بمدينة «تازة» في المملكة المغربية، وبدأت رحلتها بالتحديد عام 2001، حيث تعلق بالتحكيم منذ صغرها لتستطيع بإصرارها إدارة دوريات الفئات السنية. حتى أصبحت حكماً وطنياً عندما بلغت 19 عاماً، وبالتالي سمح لها بإدارة مباريات أقوى مما سبق، وصولاً إلى عام 2016 التي حصلت فيه بجدارتها على الشارة الدولية التي تمكنها من إدارة المسابقات الكبرى، حتى شاركت بشرى كربولي بالفعل عام 2018 بنهايات كأس أفريقيا للأمم للسيدات في غانا



رحاب جمعة - كلمتنا

علمت زوجي عربي.. وهذه أهم المحطات في حياتي!

دينا سمير

وتقول رحاب جمعة لاعبة كرة اليد المصرية المحترفة في صفوف نادي سامبر الفرنسي أن من أولى التحديات التي واجهتها في حياتها كان تحقيق حلم الاحتراف، وتتذكر أنه عندما حدث صدام بينها وبين خطيبها السابق الذي رفض احترافها في الجزائر بعد ما وقعت العقد قررت تركه وسافرت الجزائر وبدأت تحقيق حلمها. وتكمل "كنت بركز كل يوم في بناء مستقبلي وحياتي كنت 18 سنة ساعتها بس كنت محددة أن أولوياتي هي كرة اليد، والصدمة اللي صعب انساها كانت طردي من الجامعة بعد احترافي في الجزائر عشان مكنتش بحضر الامتحانات بسبب الاحتراف، وواجهت صراعات كتير انتهت بانتصار وهو احترافي بالدينمارك ودراستي هناك في دبلومة معتمدة في الرياضة، ومن الدينمارك احترفت بفرنسا اللي اتعرفت فيها على زوجي "إلياس" مسلم وفرنسي الجنسية أنا بطبعي شخصية حماسية بتشيرت وشعر ملموم في الملعب بجري يمين وشمال شكلي عادي بس بالنسبة لإلياس مكأنش عادي لأنه اتشد ليا في الملعب بعدها قرر إنه يعزم الفريق كله بحجة أن الفرقة كسبت وبدأت قصتي أنا وإلياس".

وتضيف "سنتين تعارف اتكلما فيهم كتير واتعرفنا على بعض واحترم إنني مسلمة هو كمان فرنسي مسلم وحافظ أجزاء من القرآن، طبعا أهلي في البداية كان عندهم فضول لعلاقتنا اتناقشوا معاه كتير في أمور الدين لحد ما وافقوا بيه على شرط أن أي رسميات هتم وسط أهلي في مصر واتخطبنا وبعدها اتجوزنا بعد نقد كتير بسبب أنه مش مصري ومش من نفس الثقافة بتاعتنا، إلياس بيحب طموحي لأنه شخصية قوية وبيشجعني دائما أكون أفضل بيستحمل كل اكتئاب ليما بخسر وكمان بيساعدني في شغل البيت، في البداية كنا نتواصل باللغة الإنجليزية بعدها بفترة أنا اتقنت اللغة الفرنسية وأنا علمته مصري وبقي منطلق في اللغة زينا بالظبط وهو كمان ساعدني أحسن النطق في اللغة الفرنسية لحد ما اتقنتها، وأكثر حاجة مؤمنة بيها أن الرجل بيحب الست الناجحة والقوية لأنها مش فريسة سهلة وده بيشده ليها أكثر ولو بصت لمستقبلها هتلاقي الرجل في كل الأحوال بس الفرق إنه هيكون في نفس مستواها." وتؤكد رحاب جمعة لاعبة كرة اليد المصرية المحترفة في صفوف نادي سامبر الفرنسي أنها لم تحقق كل أطلامها بعد قائلة "لسه مش حاسة أن فرنسا هي محطتي الأخيرة لسه بدور وبعلم أن كرة اليد هي الكرة الأرضية بلفها ناحية أي دولة أنا عايزاها واتطور أكثر واتعلم أكثر".



لا يضيع حلم وراءه مجتهد حقيقة تلخص مشوار رحاب جمعة لاعبة كرة اليد المصرية المحترفة في صفوف نادي سامبر الفرنسي حيث حققت رقم قياسي بـ 122 هدفا في 22 مباراة فقط مما أكسبها شعبية واسعة في فرنسا وأصبحت من أشهر لاعبات كرة اليد هناك، بدأت رحاب مشوارها وهي مجرد فتاة صغيرة متشبثة بيد والدتها داخل حافلة 346 لنقل الركاب المتجهة إلي مركز شباب الساحل لتمرين كرة اليد، واستطاعت أن تصبح لاعبة محترفة في الجزائر ثم فرنسا مما يثبت أن الألام لتصبح حقيقة تحتاج جد وعمل وصبر للوصول للهدف. وتقول رحاب جمعة "رحلتي من مركز شباب الساحل إلي فرنسا لم تكن سهلة مطلقا فقد كانت مملوءة بالتحديات الصعبة على فتاة صغيرة"، وتكمل أن من أصعب ما واجهته في البداية هو رفض والدها لممارسة لعبة كرة اليد إلا أن والدتها لاحظت تعلقها الشديد باللعبة فقالت لها "أنا هاخذك التدريب بس اوعي تقولي بابا ولا يعرف أي حاجة من اللي احنا بنعمله ده" وهذا كان أول وأهم وعد بينها وبين والدتها.

وتضيف أن حافلة رقم 346 لا تستطيع نسيانها فكانت تستقلها مع والدتها للذهاب للتمرين بمركز شباب الساحل في الزاوية الحمراء، وهناك ذكريات لا تستطيع نسيانها مثل المباريات التي شاركت فيها ضد الأهلي والإمالك وكان أكثر ما يجزنها هو الخسارة، لافتة إلى أن أول محطة نجاح في حياتها كانت النادي الأهلي فهي مهووسة بالأهلي وحققت حلمها بالانضمام لفريق كرة اليد به. وتكمل أن هناك يوم لا تستطيع نسيانه هو عندما علم والدها عن طريق الصدفة أنها انضمت للنادي الأهلي وفرح جدا رغم أنها لم تكن تتوقع هذا الرد منه وقال لها "أنا شفت صورتك في جورتك في الأهلي انتي شكلك هتبقى نجمة كبيرة شايف فيكي النجومية"، لافتة إلى أن والدها والدتها وشقيقها هم من ساندوها ودعموها حتى أصبحت محترفة بالخارج، مضيفة "أسرتنا عادية شبه كل الأسر بس أتربيت على القناعة عشان كده عمري ما حسيت أنني أقل من زميلي كان ليا شخصية وسطهم وكنت بحس أن عندي حاجات مش عندهم كفاية ماما، أمي كسرت كل الحواجز رغم أننا من أسوان وكان على أيا منا مفيش بنت بتلعب رياضة".

العنف ضد المرأة.. كيف يربى الخبراء أشكاله وعلاجه؟

متدرب

وفاء حسن

على أشياء في العلاقة الحميمة بدون رغبة منها وهذا هو العنف النفسي. العنف الاقتصادي ما أدراك ما العنف الاقتصادي ولا يمارسه إلا الرجل الخائف من الهجر، فبعض الرجال تتصور إذ استقلت المرأة مادياً وأصبح لديها مالها الخاص ستهجره وتتخلى عنه، فيقطن لها المال تقطيراً ويرفض أن تعمل ولا يعطيها مصروف شخصي خوفاً من أن يكون مصدر دخل مؤقت تجعل منه مبلغ كبير ثم تتخلى عنه وهذا هو العنف الاقتصادي.

كيف يمكن الحد من العنف في مجتمعنا العربي؟

يجب توعية المرأة بكل هذه الأنواع، لعل أشهر نوع تعرفه المرأة هو العنف الجسدي الذي يمارس عليها مثل الضرب والاعتداء الجسدي، والجدير بالذكر أن لدى العديد من السيدات الوعي بالعنف الجسدي ولا يدركن باقية الأساليب للعنف فيجب التوعية للنساء وبشكل خاص للفتيات الصغيرات.

يأتي هنا السؤال كيف تساعد المرأة المعنفة نفسها نفسياً؟

أولاً يجب على المرأة المعنفة أن تعي وتدرك أن ما حدث معها من عنف ليس عادياً أو شيئاً طبيعياً وليس حياً كما ادعى الأهل أو الزوج أو أي كان من يمارس التعنيف. ثانياً يجب أن تتعلم المرأة كيف تقول "لا أسمح بمزيد من العنف" بأنها تعبر عن رفضها لتلك الأساليب وتضع الحدود النفسية والعاطفية والجسدية لذاتها وللمن حولها. ثالثاً في داخل كل امرأة معنفة، بئر عميق من الحزن والرثاء علي حالها يجب أن تنفس عن ذلك الحزن وأن تتعلم أسلوب التفريغ الانفعالي، مثل أن تحكي لمتخصص وأن تكتب ما تشعر به على ورق وتسمح لمشاعر الحزن والغضب بالظهور، سواء بالبكاء أو الصراخ أو غيره. رابعاً تقرر أن تمضي قدماً وتجعل خبراتها الأليمة صخرة تقف عليها لتعلو وتزدهر وليست صخرة تقيّد وتعرقل حياتها.



العنف ضد المرأة ظاهرة منتشرة في العالم وبشكل خاص في المجتمع العربي، ووفقاً للتقارير والدراسات فإن العنف يزداد ضد المرأة في المجتمعات العربية التي بها حروب ونزاعات وصراعات مثل ما يحدث في فلسطين من قتل ودمار وتخريب وتشريد واعتصاب للمرأة الفلسطينية، وكما يحدث أيضاً للنساء السوريات من خلال الشك لتعرضهن للعنف الجنسي في المخيمات، وعلى حسب الدراسات تُجبرنا منظمة الأمم المتحدة عام 2019 أن 37% من النساء العربيات يتعرضن لشكل واحد على الأقل من أشكال العنف خلال حياتهم، وتصدرت مصر قائمة الدول العربية الأكثر عنفاً ضد المرأة حيث بلغ نسبة التحرش بها 99.3% كما تعرضت 72.2 مليون فتاة لعملية ختان وهو إحدى أشكال العنف التي تتعرض لها الفتيات. فكيف يمكننا الحد من العنف ضد المرأة في المجتمعات العربية؟

وإلى متى تُعاني المرأة في المجتمعات العربية من الأذى النفسي بسبب أشكال العنف المختلفة التي تتعرض لها من حين لآخر؟

فتتحدث لمجلة "كلمتنا" استشاري الصحة النفسية والكاتبة في الوعي الأنثوي "حان عصمت" باستفاضة عن العنف ضد المرأة في الوطن العربي. 1. ما هي أشكال العنف التي تتعرض لها المرأة في الوطن العربي؟ العنف هو من أخطر المشكلات التي تتعرض لها المرأة وهو أكثرها انتشاراً أيضاً، والعنف لا يشمل فقط العنف الجسدي وهو الاعتداء بالضرب فقط، بل هناك العنف العاطفي والتعنيف النفسي والعنف الأسري والعنف المجتمعي والتعنيف الاقتصادي والكثير من أشكال العنف التي تمارس علي المرأة. العنف الأسري بعض الرجال وبعض الأسر تستخدم العنف باسم "الحب" فالأسرة التي تستخدم أسلوب الضرب والتهديد كأسلوب للتربية وتحت مسمى "اكسر لبننت ضلع يطلع لها 24"، فهذه لا تسمى تربية بل عنف أسري. العنف العاطفي من اعتاد على انتقاد المرأة سواء أهلها أو زوجها أو التقليل من قيمة أمكارها أو الذي يسخر من أي شيء تقوم به ودائماً يحاول أن يثبت أنها لا تصلح أو أنها غير كافية فهذا يمارس على المرأة العنف العاطفي أو العنف الزوجي. العنف النفسي "المرضى النفسيون" أما العنف النفسي فهو ما يمارسه المرضى النفسيين على ضحاياهم، وتكون عبارة عن خطة محكمة، فالمرضى السيكوباتي أو النرجسي يختار ضحاياه من النساء بعناية من أجل أن يمارس الأليمة عليها، فمثل هذا النوع من الرجال يختارون الأنثى المطيعة ثم يبدأ بسيطر على كل عالمها باسم الحب ويجعلها تتخلى عن كل علاقاتها من صداقات أو أهل ليصبح هو كل عالمها ويجعلها تدمنه إدماناً، ويسقيها من الحب ويجعلها لا تخطو خطوة بدونها حتى تقتنع وترى أنه المنقذ والأصوب رأياً والأكثر حكمة منها، فتصل لحد الإدمان وما أن تصل الضحية للمستوى المطلوب من العمى الفكري، تحت مظلة الحب، حتى يبدأ في تشكيكها في نفسها، وفي نوايا الناس من حولها وأن جميع من حولها يريدون إيذاها أو أنه لو تركها لن تجد حبيباً أو زوجاً أو خطيباً غيره، ويفقدتها ثقته في نفسها شيئاً فشيئاً، وهناك أنواع شديدة الاضطراب النفسي فيجبر المرأة

عن التراث والمقاومة والثقافة الفلسطينية.. حوار مع سيدات فلسطين

متدرب

وفاء حسن

المرأة الفلسطينية هي سيدة العالم، المرأة هي القضية الفلسطينية نفسها، فهي التي ربت المناضل والشهيد والمعتقل، وهي التي تحملت جميع الصعاب التي مر بها الشعب الفلسطيني الشقيق، فهي التي هزمت وصمدت أمام العدو الصهيوني، رغم القتل والهدم والاعتقالات التي لا زالت مستمرة، ولأن المرأة الفلسطينية أصبحت حديث العالم، فكانت لمجلة "كلمتنا" هذا الحوار مع "شذى" فتاة ترعرعت في فلسطين، لتتحدث لنا باستفاضة عن "المرأة الفلسطينية".

كيف تساهم المرأة الفلسطينية في القضية والمقاومة؟

لعينا دورا مهما ومتعدد الأوجه في حركة المقاومة الفلسطينية أمام العدو الصهيوني، منها مقاومة الاحتلال والتهجير والظلم الاجتماعي، وامتدت مقاومتنا عبر المجالات السياسية، والاجتماعية، والثقافية، والإنسانية، فنحن نشرك في المظاهرات والاعتصامات والاحتجاجات السلمية، فوجودنا يعزز الاهتمام الدولي بالقضية الفلسطينية، فنحن نمد عائلاتنا ومجتمعنا بالقوة في مواجهة الشدائد.

ما هي أشهر العادات والتقاليد التي تميز المرأة الفلسطينية؟

يمكن أن أتحدث معك عن اللباس الفلسطيني الخاص بنا، يحمل الزبي الفلسطيني التقليدي، أهمية ثقافية وعائلية، وغالبا ما نرتدي أثوابا مطرزة بشكل جميل ومصممة بشكل مبهج، حيث تتميز كل منطقة بأنماط وألوان تطريز مختلفة وخاصة، يمكن أيضاً احكي لك عن المراسم الخاصة بنا في يوم الحناء والزفاف، حيث نجتمع نحن النساء بالاحتفال بالحناء ونقوم برسم تصاميم مزخرفة على اليدين والقدمين كنوع من الاحتفال والزينة، وبعدها يأتي يوم الزفاف، يشمل سلسلة من الفقرات والمراسم التقليدية، وقد تشمل هذه موكب الزفة (زفة العريس) والتي يتم فيها الغناء التراثي الجميل والدبكة الشعبية، وتوقيع عقد الزواج، والولائم بالماكولات الفلسطينية التقليدية، وأيضاً نحن نتميز بالتطريز الفلاحي، ومن رفاصتنا التراثية الدبكة والديحة، ومن عاداتنا تقديم القهوة للضيوف فهي ممارسة تراثية

شغل جي ضمن ملف المرأة

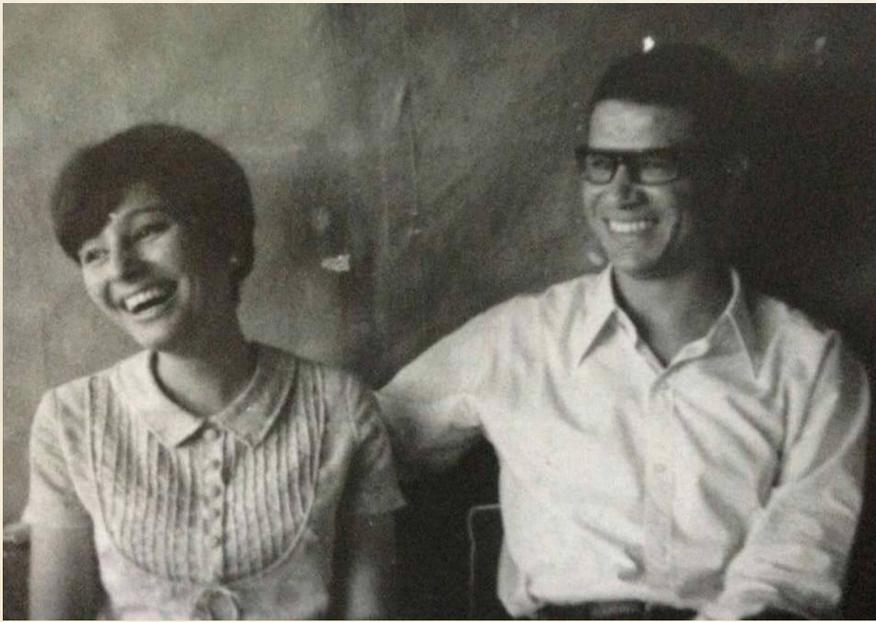
[/https://kelmetna.org/54913](https://kelmetna.org/54913)





رضوی عاشور

حکایات الابداع والحب والمرض 



رضوى عاشور كاتبة استثنائية مميزة ذو طابع خاص في كتاباتها تفردت به عن غيرها من الكتاب، فلامست كتاباتها قلوب الكثيرين من محبيها، وترتبط رضوى عاشور بتاريخ فلسطين في معظم كتاباتها، ويظهر ذلك باهتمامها بالقضية الفلسطينية الذي ظهر جليا في روايتها الطنطورية. أهم روايات رضوى عاشور "الكتابة تأتي أحيانا شاقة، وأحيانا تكتب كأن أدهم يملئ عليك"، تعد الرواية التاريخية "ثلاثية غرناطة" التي تتكون من ثلاث روايات وهم "غرناطة، مريممة والرجل" من أهم روايات الكاتبة الذي سلط الضوء في رواياتها على قرار ترحيل المسلمين من الأندلس. كما تشتهر برواية "الحجارة الدافئة"، ورواية "سراج" التي كتبت باللغة الإنجليزية وترجمت للغة العربية، ورواية "أطياف" صدرت أيضا بالإنجليزية وترجمت للعربية. كما وثقت "رواية قطعة من أوروبا" تاريخ القاهرة في عهد الخديوي إسماعيل، الذي كان يطمح لتحويل شوارع القاهرة وجعلها قطعة من شوارع أوروبا، ونستخلص من الرواية تأثير الكاتبة بوطنها الكبير المستمد قوته من أسرتها ووطنها الصغير.

زواج رضوى عاشور من الشاعر مريد البرغوثي

نشأت بينهما قصة حب تكلفت بالزواج لمدة 7 سنوات، ليسجن بعدها مريد ويتم ترحيله ومنعه من الإقامة في مصر لتذهب له رضوى مع ابنها الوحيد "تميم"، مما أصقل من وطنية رضوى بدرجة أكبر وموقف سياسي وأضح في عمل عدة لجان، كاللجنة الوطنية لمقاومة الصهيونية، ومجموعة 9 مارس لاستقلال الجامعات، ليكشف فكرها السياسي عن امرأة وطنية بذلت حياتها في محاربة أعداء الوطن العربي بقلمها الصادق، لتظل رضوى عاشور طول حياتها تحارب بالقلم في حياتها العملية وأيضا في حياتها الشخصية. محاربة رضوى عاشور لمرض السرطان ظلت رضوى عاشور تحارب السرطان لمدة 30 عاما أجرت خلالها 5 عمليات استئصال أورام حميدة، ليتحول بعد ذلك لورم خبيث لتتدهور حالتها حتى وفاتها 30 نوفمبر عام 2014 لتترك لنا إرثا كبيرا لمجموعة كتابات متنوعة

تركت عدد من الدراسات النقدية مثل رواية غرب إفريقيا، الذي قالت عنه الكاتبة "هذا بحث في موضوع غير مطروق في النقد العربي إلا في أضيق الحدود، فليست هناك أي دراسات تتعرض للرواية الإفريقية إلا دراسات معدودة"، كما ساهمت الراحلة في موسوعة الكاتبة العربية، وأشرفت على ترجمة الجزء التاسع من موسوعة كامبريدج في النقد الأدبي، كما حصلت رضوى على لجنة جائزة الدولة التشجيعية، لجنة القصة بالمجلس الأعلى للثقافة.



تازك الملائكة

رائدة الشعر الحر في العصر الحديث



نازك الملائكة شهدت العراق يوم 23 أغسطس عام 1922 ميلاد واحدة من أعظم السيدات في الشرق الأوسط والعالم "نازك الملائكة"، وسميت بهذا الاسم حباً في الثائرة السورية نازك العابد، فولدت بين أسرة فنية يقصدون معنى الشعر وقوة الفن، فكان والدها هو داعمها ومعلمها العظيم الذي قادها نحو الإبداع، فهو شاعر ومدرس للغة وقد شجعها كذلك على القراءة، كما كانت والدتها شاعرة، لكنها نشرت أعمالها تحت اسم مستعار وهو "أم نزار الملائكة"، فتحتم عليها فعل ذلك بسبب العادات السائدة آنذاك فيما يخص الكاتبات. درست نازك الملائكة في كلية الآداب جامعة بغداد، وتخرجت منها عام 1944، ثم قررت استكمال الماجستير في الأدب المقارن في جامعة ويسكونسن Wisconsin، وامرأة بذلك الإبداع ووسط أسرتها الفنية ونشأتها على حب الشعر، فليس غريباً أن تبدأ في كتابة الشعر منذ عمر العاشرة. كتبت نازك الملائكة آنذاك شعراً بمساعدة أسرتها حمل عنوان "بين روجي والعالم"، ثم نشر المجموعة الشعرية الأولى لها بالأسلوب الكلاسيكي باسم "عشاق الليل" عام 1947، ولا يمكننا ذكر نازك الملائكة دون أن نتحدث عن عشقها الموسيقي، حيث درست العود على يد مدرس موسيقى ذي شأن كبير، ثم في نفس العام قامت بنشر شعر آخر حمل عنوان "الكوليرا" تضامناً مع وفيات وباء الكوليرا في مصر، وعلى الرغم من براعتها في الشعر وإيمانها بأنها تحمل رسالة هامة لم يلق شعرها استحساناً كبيراً في البداية لكنها قررت أن تناضل من أجل حلمها.



وكتبت عدد كبير من القصائد التي ما زال يعشقها العالم حتى هذه اللحظة، ومن بين تلك القصائد: "عاشق الليل" عام 1947، "شظايا الرماد" عام 1949، "قرارة الموجة" عام 1957، "شجرة القمر" عام 1968، و"يغير ألوانه البحر" عام 1970، "مأساة الحياة وأغنية الإنسان" عام 1977، "الصلاة والثورة" عام 1978، بالإضافة إلى آخر قصائدها "أنا وحيدة"، لترحل تلك المرأة العظيمة عن عالمنا في 20 يونيو عام 2007 في القاهرة عن عمر ناهز 83 عاماً إثر هبوط حاد في الدورة الدموية. الجدير بالذكر أن معرض القاهرة الدولي للكتاب في دورته الـ 55 يحتفي برائدة الشعر "نازك الملائكة" باعتبارها رمزاً من رموز الفكر والإبداع في العالم العربي، كما أن عالم الآثار د.سليم حسن هو شخصية المعرض لعام 2024 والكاتب الكبير يعقوب الشاروني هو شخصية المعرض لأدب الطفل.



أمنية أحمد

تخبرك مجلة «كلمتنا»
في هذا المقال بـ4 كتب
عن النسوية على كل
امرأة قراءتها.

كلمتها أفضل 4 كتب

عن النسوية على كل امرأة قراءتها

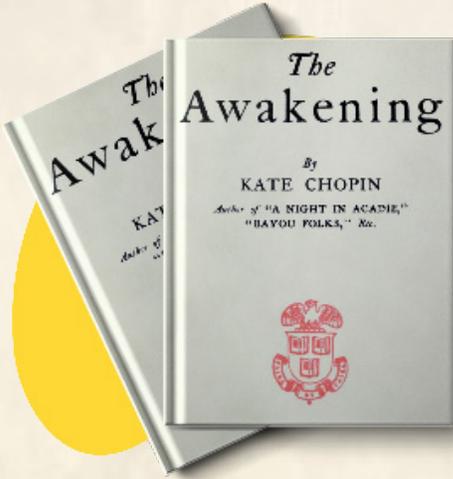
كتاب A good time to be a girl

هذا الكتاب هو من تأليف "هيلينا موريسسي"، فهي تتحدث في هذا الكتاب عن النسوية، بالتحديد قضية المساواة بين الجنسين، فلامنع من عمل المرأة ومساهماتها في الازدهار الاجتماعي والاقتصادي، وعدم حصرها في أدوار محددة.



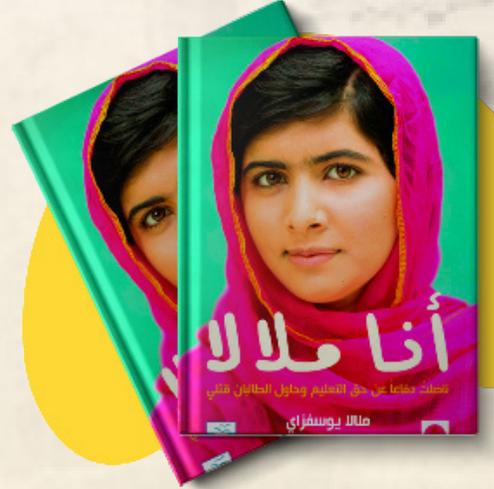
رواية اليقظة – The Awakening

هذه الرواية من تأليف الكاتبة "كيت شوبان"، فتدور أحداثها في القرن التاسع عشر، وترصد الكاتبة كيف كانت النسوية موجودة في تلك الحقبة، فهذه الرواية تأخذنا في رحلة نحو مفهوم النسوية آنذاك، وتستعرض بعض وجهات النظر عن الأمومة والأبوة.



رواية أنا ملالا

ملالا يتناول هذا الكتاب قصة "ملالا" الشهيرة، الطفلة التي عاشت طفولة قاسية، فلم تحيا مثل غيرها من الأطفال، بل كانت ناشطة باكستانية تحارب طالبان من أجل الذهاب إلى المدرسة، وعندما لم يتمكنوا من السيطرة عليها أطلقوا النار عليها، ولكن كان للقدر رأي آخر ونجت ملالا، واستكملت مسيرتها في المطالبة بحقوق الفتيات في التعليم.



كتاب علينا أن نكون نسويين جميعاً – We should all be feminists

هذا الكتاب من تأليف "شيماماندا انغوزي أديشي"، ويعد من أهم الكتب التي على كل امرأة قراءتها، فبطريقة فريدة وبارعة تتحدث الكاتبة عن النسوية، ليحتل بدوره الكتاب قائمة صحيفة "نيويورك تايمز" ضمن الكتب الأكثر مبيعاً.



«إيزيس رمزاً للأمومة».. إليك السر وراء أول احتفال بعيد الأم

أمينة أحمد

في 21 مارس من كل عام، يحتفل عددًا كبيرًا من دول العالم بعيد الأم، تقديرًا واحترامًا وامتنانًا بالدور العظيم الذي تقوم به الأم، وفرصة للتعبير عن الحب الذي يسكن قلوبنا تجاه الأم، لكن البعض يعتقد أن فكرة الاحتفال بعيد الأم هي فكرة معاصرة، لكن في الحقيقة أن الفراعنة هم الحضارة الأولى التي احتفلت به، فما السر وراء ذلك الأمر؟ ترصده لكم مجلة «كلمتنا» في السطور التالية.

عيد الأم الفرعوني أثبتت الدراسات أن فكرة الاحتفال بعيد الأم، ظهرت لأول مرة في الحضارة الفرعونية فقد ورد ذكر هذا العيد في برديات مختلفة من برديات كتب الموتى، وبالتحديد كتابي أبي ونبستي، ومن ثم انتقل الاحتفال بهذا العيد إلى العصر الإغريقي ثم أمريكا وبعد ذلك مصر، وبمرور العصور والأزمنة تطورت وتجددت فكرة الاحتفال به حتى وصلت إلى صورتها الحالية.

ففي مصر القديمة كانت مكانة الأم مقدسة، وهو السر وراء اختيار يوم معين للاحتفال بإيزيس رمز الأمومة عند الفراعنة وكذلك الزوجة الصالحة في مصر القديمة، فقد خلدها في آثار معابدهم، فضلًا عن ذكرها في الأساطير والبرديات المقدسة. فكان الفراعنة يحتفلون بعيد الأم في آخر شهور فيضان النيل وذلك عندما تكون الأرض الخصبة جاهزة لبذر البذور، الذي عرف بشهر هاتور في التقويم المصري القديم، وهو السر الذي جعلهم يشبهون الأم بنهر النيل الذي يهب الحياة والخصب والخير.

تمثال "إيزيس" اعتبر الفراعنة تمثال "إيزيس" التي تحمل ابنها "حورس" هو رمزًا لعيد الأم، فهي ربة الأمومة التي حاربت كثيرًا من أجل استعادة جسمان زوجها "أوزوريس" وأيضًا حق ابنها "حوريس"، فقد أقيم لها العديد من التماثيل التي تجسدها وهي تحتضن طفلها وترضعه. ففي هذا العيد كانوا الفراعنة يضعون تماثيل إيزيس في غرفة الأم ومن ثم يحيطونه بالزهور والقرايين، ويضعون حوله الهدايا للأم في عيدها، الذي كان يبدأ بالاحتفال به مع شروق الشمس، فوجد علماء الآثار الكثير من البرديات التي حملت نماذج من النصوص للأم في عيدها، التي كانت تعبر عن احترام الأم وتقديرها، فقد كانت لها منزلة عظيمة كما اعتبرت رمز التضحية والدفء والحنان.



أول محامية مصرية.. كيف نجحت "مفيدة عبدالرحمن" في كسر المألوف؟

أمنية أحمد



على مدار عصور طويلة عرفت المرأة بقيادتها لمناصب عدة بداية من العصر الفرعوني حتى الحديث، أثبتت بجدارة أنها صاحبة قرار وقادرة على التحدي وإثبات جدارتها لمن يعتقد أن لا حقوق للمرأة في ممارسة الحياة المهنية، ومن بين تلك السيدات، تصطبكم مجلة "كلمتنا" في السطور التالية نحو المحامية "مفيدة عبد الرحمن" أول امرأة تمارس مهنة المحاماة في القاهرة. مفيدة عبدالرحمن: مفيدة عبد الرحمن تلك السيدة العظيمة التي فتحت أبواب تمكين المرأة أمام النساء المصريات، فهي تعد من أبرز خبراء القانون في الستينيات، كما أنها أول امرأة ترفع دعوى أمام محكمة عسكرية في مصر ومن هنا التفت الشعب المصري إليها، بالإضافة إلى كونها أول امرأة ترفع دعوى أمام المحاكم في جنوبي مصر. في أحد شوارع حي الدرب الأحمر في القاهرة القديمة، ولدت مفيدة عبدالرحمن في 20 يناير عام 1914، وما أن بلغت الخامسة من العمر، التحقت بمدرسة داخلية للبنات، ساندتها والدها في رحلتها العظيمة نحو المحاماة لأنه آمن بها وبقدراتها على تحقيق المستحيل، وكذلك زوجها الكاتب الإسلامي محمد عبد اللطيف الذي تقدم لزوجها عام 1933. التحقت بجامعة القاهرة التي كانت تسمى بجامعة الملك فؤاد الأول، وذلك عام 1935 من أجل بدء رحلتها نحو المحاماة ودراسة القانون، حيث اعتبرت مفيدة عبدالرحمن آنذاك أول امرأة متزوجة تلتحق بهذه الكلية، الأمر الذي كان يشكل مسؤولية كبيرة بالنسبة إليها، وأيضاً من أجل أن توازن بين بيتها ودراساتها.

بعد مرور سنوات الجامعة أصبحت مفيدة عبدالرحمن أول أم تتخرج من هذه الكلية، ومن هنا بدأت مزاوله مهنة المحاماة منذ عام 1939، وبمرور السنوات وحصد الإنجازات، حققت مفيدة شهرة عظيمة بالتحديد بعد أول قضية ترافعت فيها، حيث استطاعت بذكاؤها وحنكتها الفوز بالقضية ومن ثم تبرئة موكلها. عملت مفيدة عبدالرحمن في الخمسينيات محامية دفاع في محاكمات سياسية في القاهرة عن قضية اتهام مجموعة من الناس بالتآمر على الدولة آنذاك، وصولاً إلى عام 1959 حيث أصبحت بدورها عضواً في البرلمان عن الغورية والأزبكية، وكانت أيضاً نائبة نشطة لمدة سبعة عشر عاماً حتى اشتهرت في أرجاء مصر بالكامل. كما أصبحت بمرور الوقت عضواً في مجلس إدارة نقابة المحامين، وكذلك مجلس الاتحادات الجامعية والمؤتمر الوطني للاتحاد الاشتراكي، والاتحاد الوطني ومجلس هيئة البريد، بالإضافة إلى عملها في تأسيس جمعية "نساء الإسلام"، حيث شغلت منصب رئيسة الجمعية لعدة سنوات، لأنه ذاع صيت عملها الناجح العظيم في المحاماة وكذلك البرلمان.

وَرَعِمَ ذلك النجاح الباهر لم تقصر في عملها كأم ربت تسعة أبناء، حيث استطاعت الموازنة بين الأمرين معاً بتفوق عظيم عكس ما قد يعتقد أي شخص آخر أن المرأة لم يمكنها فعل الأمرين معاً والنجاح في كلاهما، حتى أطلق على مفيدة عبد الرحمن لقب "الأم العاملة المثالية". لتتوج تلك المرأة العظيمة بأنها أول المحاميات في مصر، وأول محامية ترفع دعاوى أمام محكمة النقض في مصر، وكذلك أول امرأة تمارس مهنة المحاماة في القاهرة، وأول امرأة ترفع دعوى أمام محكمة عسكرية في مصر، بالإضافة إلى كونها أول امرأة ترفع دعوى أمام المحاكم في جنوب مصر، لترحل عن عالمنا عام 2002 عن عمر ناهز 88 عاماً.



«نبت».. أول قاضية في التاريخ ظهرت في مصر الفرعونية

امنية احمد

في وقتٍ يزداد فيه الجدل حول تولي المرأة المصرية منصب قاضية، أثبت المؤرخون وعلماء الآثار أن أول وزيرة عدل وقاضية في التاريخ ظهرت في مصر الفرعونية. إنها "نبت" حماة الملك "تيتي" من أشهر ملوك مصر القديمة من الأسرة السادسة، ورد اسم "نبت" كأول قاضية عرفها العالم، كما كانت أحد كبار المسؤولين في مصر الفرعونية. حيث عُثر لها على لوحة في أبيدوس عليها ألقابها فهي القاضية ساب والوزيرة ثاني والأميرة الوراثية، أما "نبت" فيعني بالهيراوغليفية "الربة"، حيث عملت كقاضية تحقيقاً لأسطورة الآلهة ماعت، التي تعني "ربة العدالة"، التي تتمثل في سيدة يعلو رأسها ريشة الماعت وهو رمز العدالة. فكانت نبت ترأس المحكمة، وقرارتها واجبة التنفيذ غير قابلة للنقض، كما كانت تصدر وفقاً لبنود "قانون العدالة" المطبق في مصر القديمة، الذي وضعه كبار حكماء ومستشاري ملوك مصر الفرعونية، للفصل بين النزاعات والمعاملات التجارية، ومنها قضايا التركة والميراث والبيع والشراء والعقارات؛ فالحضارة المصرية العريقة عززت المرأة وكيانها، لما لها من أثر بالغ في نشأة المجتمع وقوته، حتى تولت المرأة مناصب مرموقة جعلتها صاحبة قرار في مصر القديمة وصولاً لتوليها عرش مصر.



أبرز القضاة المصريات نهاني الجبالي

هي أول امرأة مصرية تتولى مهنة نائب رئيس المحكمة الدستورية العليا عام 2003. كما اعتبرت صاحبة أعلى منصب قضائي تحتله امرأة في مصر. 2- فاطمة قنديل: حصلت المستشارة فاطمة قنديل على لقب أول قاضية لمنصب الجنايات عام 2019. حيث بدأت بالعمل في الجنايات منذ عام 2005، واحتلت عدد من دوائر الجنايات في القاهرة والإسماعيلية وغيرها. 3- غادة الشهاوي: تعتبر أول سيدة مصرية تحصل على لقب مساعد وزير العدل في مصر، حيث استلمت شؤون المرأة والطفل. كما عملت كقاضية بمحكمة القاهرة الاقتصادية عام 2012، حيث ناشدت من أجل تمكين المرأة العاملة بالقضاء من العمل بجميع أقسامه. وتطبيق التجربة القضائية الصينية في مصر، التي برزت المرأة في مجال القضاء.



حققت المستحيل قبل بلوغ الـ30.. تعرف على أول امرأة تحلق بطائرة في تاريخ مصر

أميرة أحمد

عاشت بطلة قصتنا اليوم في بدايات القرن الماضي، كانت فتاة صغيرة لكن حلمها كان كبيرا، تعلمت الطيران خلسة دون علم والديها حتى نجحت في أن تصبح أول امرأة تعمل ككابتن طيار في التاريخ المصري .. إنها لطيفة النادي تلك الفتاة التي حققت المستحيل قبل أن تبلغ الـ30 من عمرها. ضربت لطيفة مثلا في الإصرار لكل الفتيات الشابات في عصرها، فعشقها للطيران جعلها تتلقى فيه دروس خصوصية وهي توهم والدها بأنها تحصل على دروس تقوية، وعندما اكتشف الأمر عملت كموظفة استقبال في مطار القاهرة لتوفر نفقات دروس تعلم الطيران.

وبالفعل مرت السنوات حتى وصل عام 1933 وكانت لطيفة تبلغ 26 عاما، حينها حصلت على رخصة الطيران والتي كانت الرخصة رقم 34 على مستوى القطر المصري، وأول رخصة لإمرأة، لتحقق بذلك حلمها بالطيران بمفردها بين القاهرة والأسكندرية. وبعد سماع قصتها عازمت هدى شعراوي على إطلاق حملة لجمع المال لشراء طائرة للطيفة لتحلق بها في جميع أنحاء العالم، وتبين للجميع مقدرة المرأة المصرية، وقد توفت عام 2002 بعد أن تركت ميراثا يملؤه الفخر لكل الفتيات المصريات



ابنة رئيس وزراء وقائدة ثورة.. ما لا تعرفه عن "صفية زغلول"

أمنية أحمد

في الحقيقة نفذت صفية زغلول هذه التعليمات بدأفورها، فعندما وصلا إلى بيتها بالفعل، نزل سعد من السيارة وقال لامرأته: "أفضل يهانم"، لكنها تطبيقاً لما قالته لها مربيتهما رفضت النزول، ثم قالها زغلول للمرة الثانية فرفضت صفية النزول برفقته من جديد أملاً في تكرار دعوته للمرة الثالثة حسب التقاليد، لكنها في الحقيقة تفاجأت بردة فعل سعد زغلول الذي أدار ظهره ودخل إلى البيت على الفور، الأمر الذي جعلها تهزول خلفه متناسية تعليمات مربيتهما التركية.

عرفت صفية زغلول بدورها العظيم والفارق في مساندة المرأة المصرية وتحريرها من الفكر العقيم الذي كان يسود المجتمع آنذاك وما زال آثاره باقية حتى هذه اللحظة، فعندما تزوجت سعد زغلول لم يكن حينها سوى قاض مصري، لكنها ساندته في الشدة وشاركته سعادته حتى قاد ثورة 1919 ولم تتركه حتى في تلك اللحظة المصرية، فكانت ضمن صفوف النساء المتظاهرات من أجل المطالبة باستقلالية مصر من الإنجليز، كما أنها لقبت بـ "أم المصريين" لأنها آمنت بكل جوارحها بالقضية العربية والمصرية ودافعت عنها حتى النهاية، حيث أطلقه عليها أحد المتظاهرين ذات يوم بسبب جهم الشديد لتلك السيدة فلازم اسمها وما زال حتى هذه اللحظة، فكانت تترأس المظاهرات وتلقي خطابات تلقي الأمل والحماس في قلوب المصريين حتى لا يغلب الإحباط واليأس على أرواحهم، ولأن أول شهداء تلك المظاهرات كان من النساء أثار غضبها وحنقها وزاد من عدوانها ضد الاحتلال، فدافعت عن وطنها بعزة وقوة وإصرار غير معهود وكأنها تطمئن سعد زغلول في منفاه أنها ستكمل مسيرته رغم كل شيء.



على مدار سنوات طويلة انهالت إلى مسامعنا عدد من الأساطير والخرافات حول الزفاف، لعل أبرزهم أن علي العروس أن تخفي فستان الزفاف عن العريس أن رؤيته قبل الموعد المحدد هو فال سيء من شأنه أن يفسد الزفاف بأكمله، فرغم أننا على يقين أن تلك الأحاديث ما هي إلا هراء إلا أن أغلبية الفتيات والنساء يتبعن تلك الإرشادات خوفاً من الأرواح الشريرة التي قد تفسد ليلة العمر، ولكن ماذا عن بعض الخرافات الأخرى وكيف اتبعت صفية زغلول ذلك الهراء؟ حسب حديث صفية زغلول أن مربيتهما ذات الأصول التركية اشتراطت عليها يوم زفافها على سعد زغلول أن تتبع تقاليد البلدة حتى ولو لم تقتنع هي بذلك، حتى يتم الزفاف على أكمل وجه، حيث أخبرتها أنه عندما يصل العريس إلى بيتك ثم يأخذك إلى منزلكم عليك أن تتدلي عليه قليلاً ولا تقبلي على الفور دخول بيته إلا بعد ثلاث مرات من دعوته لك بالدخول، ولكن هل استجاب الزعيم سعد زغلول لتلك العادات آنذاك؟

لحظات فارقة: رغم حب المصريين لصفية زغلول إلا أن هناك بعض الأحداث التي لا يمكن نسيانها، ففي عام 1921 قررت صفية عدم ارتداء الحجاب مرة أخرى، لتصبح بذلك أول زوجة لزعيم سياسي عربي تظهر في المحافظ العامة والصور دون نقاب، لكن رغم ذلك لم يتذمر سعد زغلول ولم يحتاج كيانه الغضب والعار مثلما يظن البعض، بل قدم لها حريتها الكاملة، لثقتة العظيمة بها، وباعتبارها امرأة حرة ذات قرار وكيان فلا بد من احترام قراراتها مهما بدا للبعض عكس ذلك، على الرغم من تولى سعد زغلول رئاسة الوزراء إلا أن صفية زغلول قالت: "يجب أن تقدموا لي العزاء وليس التهئة، سعد زغلول هو زعيم الأمة وهو الآن في مكان أقل بكثير، فما قيمة رئاسة الحكومة مقابل زعامة الأمة"، وعندما استقال قالت: "هذا أسعد يوم في حياتي، مهمتنا الكفاح وليست تولي المناصب". رغم تلك اللحظات الفارقة في حياة صفية وسعد زغلول وتلك الأحداث التي تحبس الأنفاس، إلا أن ليس هناك ما يضاهاي حزن صفية زغلول بعد رحيل رفيق دربها سعد زغلول في 23 أغسطس عام 1927، لكنها قررت بعد فراقه ألا تتخلي عن انتمائها الوطني، لترحل تلك السيدة العظيمة عن عالمنا في 12 يناير 1946، وكتبت وصيتها قبل ذلك بأيام توصي فيها بتركها إلى خدمها.

«حكمت أبو زيد» .. رحلة في حياة أول وزيرة مصرية

أسماء هنداوي

دائمًا ما كان للمرأة دورًا مهمًا في مختلف مجالات الحياة وأثبتت أهمية وجودها في المجتمع عن طريق المساهمات المختلفة لها والمناصب التي تقلدتها. متحدىً عادات وتقاليد الصعيد في ذلك الوقت من تحريم الفتيات من التعليم، صمم والدها على تعليمها وواجه جميع الاعتراضات، وغرس بداخلها الشجاعة والجرأة تلك الصفات التي كانت السبب في وصولها لتتقلد منصب وزاري وتصبح وقتها أول امرأة مصرية تصبح وزيرة.. إنها الدكتورة حكمت أبو زيد، أول وزيرة مصرية. شجاعة وطموح ولدت حكمت عام 1916 في قرية الشيخ داود بالقوصية محافظة أسيوط، وكانت ثالث أشقائها وعاشت طفولتها على عكس باقي الأطفال



فلم تهتم بالألعاب ولكن قضت طفولتها في قراءة الكتب وتبحث عن المزيد من المعلومات، ودرست الابتدائية والإعدادية في الصعيد، ثم سافرت إلى القاهرة لتلتحق بمدرسة داخلية ثانوية لتكمل مسيرتها التعليمية، وأثناء ذلك وبسبب تفوقها وتميزها التحقت بجمعية "بنات الأشراف" وتزعمت ثورة الطالبات داخل المدرسة ضد الإنجليز ليتم فصلها من المدرسة، وذهبت إلى الإسكندرية لاستكمال دراستها بمدرسة الأميرة فايزة. وبعد حصولها على الثانوية سعت لتطوير ذاتها وطمحت في التقدم أكثر، فالتحقت بقسم التاريخ بكلية الآداب جامعة فؤاد الأول وهي جامعة القاهرة حاليًا عام 1940، وتنبأ لها الدكتور طه حسين بأنها سيكون لها مكانة رفيعة في المستقبل بعد ملاحظته قدرتها العالية في المناقشة الواعية والثقافة، وبعد تخرجها لم تكتف بذلك بل حصلت على الماجستير من جامعة سانت أندروز باسكتلندا عام 1950، وبعدها بـ 5 سنوات حصلت على الدكتوراه في علم النفس من جامعة لندن بإنجلترا. أول وزيرة بعد عودتها لمصر بدأت في العمل بكلية البنات جامعة عين شمس، وعند حدوث العدوان الثلاثي على مصر سافرت إلى بور سعيد وانضمت للمقاومة الشعبية وتدربت على حمل السلاح، كما أنها شاركت في عمليات القتال وأيضًا في الإسعافات الأولية ليصفها الرئيس الراحل جمال عبد الناصر بأنها قلب الثورة الرجيم، الذي كان بداية

علاقتها به خلاف حول بعض المفاهيم في الميثاق الوطني وواجهته بجرأة وقوة جعلته يحتفظ باسمها، ليتم بعد ذلك اختيار د. حكمت أبو زيد لتولى منصب وزيرة الشؤون الاجتماعية مثلما توقع لها الدكتور طه حسين، لتصبح بذلك أول سيدة مصرية تتولى منصب وزير وثاني سيدة في العالم العربي.

إنجازات داعمة:

في خلال تلك الفترة قدمت د. حكمت العديد من الإنجازات في مجالات المجتمع والأسرة، كما أنها أنشأت فروع للوزارة في جميع القرى بالجمهورية لتساعدهم، ودعمت المرأة دائماً فلقد أسست مشروعات كثيرة من ضمنها مشروع الرائدات الريفيات ومشروع الأسر المنتجة ومشروع النهوض بالمرأة الريفية، كما أنها قامت بحصر الجمعيات الأهلية حتى تتوسع في أنشطتها وتزيد من خدماتها التنموية، وساهمت في وضع قانون 64 أول قانون عمل الجمعيات الأهلية، بالإضافة إلى إشرافها على مشروع تهجير النوبيين. ونتيجة إسهاماتها وإنجازتها حصلت على نوط الفاتح العظيم من الدرجة الأولى الذي منحه لها معمر القذافي، كما منحها الملك الحسن الراحل ملك المغرب سيفه الذهبي النادر بالرغم من أنه لم يكن يمتلك سواه، وبعد سنوات كثيرة من النضال والكفاح توفيت د. حكمت عام 2011 نتيجة هبوط حاد في الدورة الدموية والتنفسية.

“عائشة راتب”.. رفضها القضاء فأصبحت أول سفيرة مصرية

أسماء هندايو



دائماً ما تثبت المرأة أنها تستطيع الوصول إلى مختلف المناصب العليا، متحدياً كل الصعوبات ودفاعاً عن حقها، وخير مثال على ذلك امرأة بدأت نضالها مبكراً بعد تخرجها. ثم تقدمت للتعيين كقاضية في مجلس الدولة ولكنها رفضت لكونها أنثى، فلم تقف مكتوفة الأيدي فرفعت أول دعوى قضائية ضد مجلس الدولة، لإنتهاك حقها الدستوري وكان عمرها وقتها ٢١ عاماً، لتبدأ رحلة كفاحها وتصبح فخرًا للدولة المصرية أمام العالم كأول امرأة سفيرة مصرية. إنها الدكتورة عائشة محمد راتب التي ولدت عام 1928، في القاهرة في أسرة متوسطة متعلمة. وفي بداية تعليمها الجامعي التحقت بكلية الآداب ولكنها لم تستمر فيها إلا أسبوع واحد فقط. لتقوم بالتحويل إلى كلية الحقوق جامعة فؤاد الأول “القاهرة حالياً”، وتميزت في دراستها وتخرجت عام 1949 وكانت من العشر الأوائل.

تحديات التقاليد بعد تخرجها تقدمت للتعيين كقاضية في مجلس الدولة في السلك القضائي، ولكن تم رفضها لكونها أنثى بسبب تقاليد المجتمع التي وقفت بينها وبين حلمها، ولكن لم تيأس فرفعت دعوى قضائية على مجلس الدولة دفاعاً عن حق المرأة في العمل في السلك القضائي ولكنها خسرت القضية. فلم تستلم أيضاً وقتها والتفت لدراساتها ليتم تعيينها معيدة بكلية الحقوق جامعة القاهرة، فكانت أول فتاة مصرية يتم تعيينها معيدة بالجامعات المصرية. مع الوقت تدرجت د. عائشة في الكادر الأكاديمي حتى وصلت لدرجة أستاذة ورئيسة قسم القانون العام في جامعة القاهرة، ونالت درجة الدكتوراه في القانون من فرنسا وأصبحت أستاذة القانون الدولي عام 1955، وأول سفيرة وفي عام 1974 تم تعيينها وزيرة للشؤون الاجتماعية فكانت ثاني وزيرة في مصر بعد د. حكمت أبو زيد، واستمرت لمدة ثلاثة سنوات في منصبها ثم استقالت أثناء انتفاضة الخبز. وبعد عامين حققت جزء من أحلامها وتقلدت منصبها في السلك الدبلوماسي، عندما اختارها الرئيس الراحل السادات كأول سفيرة لمصر في الخارج؛ لتصبح بذلك أول امرأة تتقلد هذا المنصب، وعينت سفيرة لمصر في الدانمارك من عام 1979 حتى 1981، ثم في سفارة ألمانيا من عام 1981 حتى 1984، وبالرغم من مكانتها ومنصبها إلا أنها ظلت تدافع عن حقوق الفقراء، وفي عام 1955 حصلت على جائزة الدولة التقديرية في العلوم الاجتماعية من المجلس الأعلى للثقافة. وبعد مشوار طويل من العمل السياسي والكفاح توفيت د. عائشة راتب عام 2013، وتركت خلفها عدة مؤلفات منها “النظرية المعاصرة للحياة، ثورة 23 يوليو 1952، التنظيم الدبلوماسي والقنصلي، العلاقات الدولية، الصراع العربي الإسرائيلي، المناطق منزوعة السلاح”.

ما السر وراء منديل ونظارة ”أم كلثوم“ السوداء؟

أمينة أحمد

عرفت كوكب الشرق أم كلثوم، بطلتها الفريدة التي خلدت في قلوب عاشقيها، فلازمتها النظارة السوداء والمنديل، حتى أصبح جزءًا من شخصيتها على المسرح، ولكن هل سألت نفسك يومًا عن السر وراء تعلقها بهما إلى هذا الحد من الاقتناء؟ في هذا المقال تجيبك منصة «كلمتنا» بما لا تعرفه عن الست ”أم كلثوم“. منديل ونظارة أم كلثوم في خمسينات القرن الماضي، شخّصت أم كلثوم إصابتها بمرض فرط نشاط الغدة الدرقية أو ما يسمى بمرض غريفر، حيث يتم إفراز كمية كبيرة من هرمون الغدة الدرقية، الأمر الذي يؤدي إلى تضخمها، ومن الأعراض الشهيرة لذلك المرض هي جحوظ العينين، الأمر الذي دعى أم كلثوم إلى ارتداء النظارة السوداء في أغلب حفلاتها. بالإضافة إلى تشوش الرؤية والحساسية العالية للضوء الساطع والم شديد في مقلة العين، فرغم تلك الأعراض الخطيرة إلا أنها كانت تتناسى ألامها حين تقف أمام جمهورها، الذي يتوافد من حول العالم، لحضور حفلاتها والاستماع لذلك الصوت الطربي العظيم الذي يتراقص فوق أوجاعها. فحاولت أم كلثوم إجراء عملية جراحية لاستئصال جزء من الغدة الدرقية

كوكب الشرق

لكن الأمر قُوبل بالرفض لأن الغدة الدرقية توجد في موقع حساس بالقرب من الأحيال الصوتية، فخوفًا من فقدانها لحب حياتها وهو الغناء، قررت التراجع عن إجراء العملية الجراحية واستبدال الأمر بنظارة سوداء ترتديها على خشبة المسرح. أما فيما يتعلق بمنديل الست، فكان التوتر والقلق من الجمهور يحتاج قلبها، الأمر الذي أدى إلى إصابتها بالتعرق الشديد ما إن تخطو نحو المسرح، الأمر الذي جعلها تحمل منديل بين يديها، حتى لازمها الأمر فبقيت لا تستغنى عن تلك العادة، وأصبح جزء متأصل من شخصيتها التي عرفت بها على مدار أعوام طويلة. حيث قالت ”خوفي من الجمهور هو سبب ظهوري بالمنديل عشان بعملة ألف حساب.“
”يا حبيبي يلا نعيش في عيون الليل.. ونقول للشمس تعالي تعالي بعد سنة مش قبل سنة.. دي ليلة حب طوة بألف ليلة وليلة بكل العمر“.

ومن أبرز أغانيها:

سيرة الحب، ألف ليلة وليلة، إنت عمري، دارت الأيام، أمل حياتي، لسة فاكر، حب إيه، فكروني وليلة الحب التي اعتبرت آخر حلقة في سلسلة تاريخ أم كلثوم، بالإضافة إلى أغنيات أخرى خلدت في قلوبنا حتى هذه اللحظة وستبقى حتى النهاية.



في ذكرى وفاتها.. لماذا تبنت «هدى شعراوي» قضية الدفاع عن حقوق المرأة؟

أمنية أحمد



عانت المرأة لسنوات طويلة من قمع لحيثها وأفكارها وآرائها، فناضل الكثير من أجلها، ومن أهم الرموز النسائية العظيمة التي نادت بحقوق المرأة ودعت للمساواة بين الجنسين، السيدة «هدى شعراوي»، التي رحلت عن عالمنا في مثل هذا اليوم 12 ديسمبر. وفي ذكرها تستعرض لك منصة «كلمتنا» الأسباب التي جعلت هدى شعراوي تتبنى قضية الدفاع عن حقوق المرأة وكيف نجحت في ذلك. طفولة ظالمة عاشت نور الهدى محمد سلطان الشعراوي طفولة كانت سبباً في دفاعها عن حقوق المرأة، فعلى الرغم من أن أسرتها سمحت لها بحضور دروس منزلية في اللغة العربية والتركية، والفرنسية فضلاً عن الخط وتعلم والبيانو، وحفظها للقرآن الكريم في سن التاسعة. لكن كونها «فتاة» وقف عائقاً أمام استكمال دراستها التي كانت إحدى أهم أطلامها، كما تم إبعادها عن أصدقاء طفولتها من الذكور، وكانت تعاني من التفرقة بينها وبين أخيها في المعاملة، وهو ما أثار فكرة حقوق المرأة داخلها، لتتقدم شعراوي في النهاية بقرار زواجها من ابن عمها دون علمها، بعد أن أصبح هو الوصي على أملاك والدها.

زواج قسري عندما كان عمر هدى شعراوي 13 عاماً، تزوجت ابن عمها الذي يكبرها بما يقرب 40 عاماً ووصياً عليها، أما المفاجأة فكانت أنه متزوج ولديه ثلاث بنات، لكنه كان منفصلاً عن زوجته، وبعد عام من زواجه بشعراوي عاد لزوجته الأولى، فانفصلت عنه هدى وكان عمرها آنذاك 14 عاماً. هذا الانفصال أتاح الفرصة لهدى شعراوي باستكمال دراستها والانفتاح قليلاً على المجتمع، فهي أصبحت إلى حد ما امرأة حرة بكونها متزوجة لكن منفصلة، ومن هنا أطلقت شعراوي شرارة المناداة بحقوق المرأة.

الحركة النسوية قالت هدى شعراوي في مذكراتها إن بداية مناداتها بتحرير المرأة، بدأت أثناء رحلتها الاستشفائية بأوروبا، حيث انبهرت بالمرأة الأوروبية وحيثها، لتكن تلك البداية في قرارها بالمناداة بحرية النساء والمساواة بين الجنسين، فأطلقت شرارة الحركة النسوية لدعم السيدات. حيث دعت النساء للخروج عن الصمت والتعبير عن آرائهن، والخروج إلى العمل والتأثير في المجتمع، لتستطيع هي ومجموعة من النساء أن تصبن رائدات في تأسيس الجمعيات الخيرية، وجمعيات مساعدة المحتاجين من النساء والأطفال، حتى استطعن إنشاء مستوصف للفقراء من النساء والأطفال وذلك عام 1909، وبمرور الوقت أصبح يوفر الخدمات الصحية لهن. على مدار سنوات طويلة أصبحت المرأة هي القضية الأهم لهدى شعراوي، فدافعت عنها ونادت بحقوقها للمساواة بينها وبين الرجل، لتنجح في ذلك وتتقدم المرأة خطوات هامة نحو الحرية والاستقلال، وبعد سنوات طويلة من المناضلة، رحلت هدى شعراوي عن عالمنا في 12 ديسمبر عام 1947.



أسماء هنداوي

عالم ريادة الأعمال يحتاج العديد من التجارب والخبرات، فكل رائد أعمال يحتاج لبعض الأسس العملية والعملية من أجل قيادة مشروعاتهم شركاتهم الناشئة في نجاح، فمهما كنت ذكيًا وموهوبًا فأنت تحتاج إلى تطوير حياتك المهنية، وأيضًا رائد أعمال يحتاج للقراءة لتطوير مهاراته وزيادة معرفته إلى جانب أن يكون ملمًا بكل ما يخص عالم ريادة الأعمال، في السطور التالية تقدم لك منصة "كلمتنا" أشهر الكتب لرواد الأعمال. أشهر الكتب لرواد الأعمال:

لرواد الأعمال

إليك أشهر 5 كتب لطريق ناجح نحو الريادة

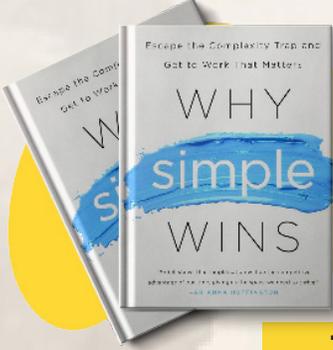
كتاب الشركة الناشئة المرنة.. The Lean Startup

مؤلف هذا الكتاب رائد الأعمال "إريك ريس" والذي يطرح في كتابه مفهوم المرونة وكيفية تطبيقه على الشركات الناشئة، وذلك من خلال تقديم سلسلة من النصائح والاستراتيجيات التي تساعد على النجاح وتجنب الفشل، خاصةً أن للمرونة أهمية كبيرة في ذلك الأمر لأن انعدامها يكون من أبرز الأسباب لفشل العديد من المشاريع الناشئة، فالمرونة هي منهجية عملية لإنشاء وإدارة المشروعات الصغيرة والناشئة، للحصول على المنتج المطلوب وإيصاله للعملاء بشكل أسرع. وفي هذا الكتاب يطرح ريس عدة فوائد للمرونة، ومساهماتها في تزويد رائد الأعمال الناشيء بالمعرفة التي تساعد على متابعة مشروعه ومتى يجب عليه إجراء تغييرات على فكرته، بالإضافة إلى أن ذلك الكتاب يوضح كيف تكون المرونة هي الطريقة الناجحة لتتمكن الشركات الناشئة من الصمود في وجه كل التغييرات المفاجئة، وأيضاً المستقبلية، لذلك فإن كتاب الشركة الناشئة المرنة يركز على التجربة والتعلم.



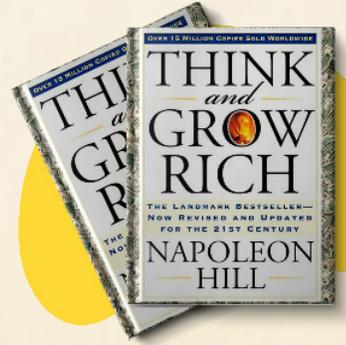
كتاب لماذا يفوز البسيط؟.. Why Simple Wins

مؤلفة هذا الكتاب هي خبيرة الابتكار "ليزا بودل" ومن خلال هذا الكتاب تربط ليذا بين البساطة والقدرة على الإبداع، كما إنها تتحدث عن انتهاج استراتيجية التبسيط وكيف يجعل ذلك الشركات الناشئة أكثر إنتاجية، مما يؤدي إلى الرضا الوظيفي والوصول إلى نمط إداري مختلف به رؤى واستراتيجيات تتأقلم مع المستقبل والظروف المختلفة.



كتاب فكر تصبح غنياً؟.. Think and Grow Rich

يعد هذا الكتاب من أشهر الكتب في مجال ريادة الأعمال، ومؤلفه هو "نابليون هيل"، وتدور الفكرة الأساسية في كتابه حول أن أفكار المرء مصدر ثروته وربما شقائه، وذلك لأن تحصيل ثروة لا يتطلب تعليماً عالياً إنما يحتاج إلى عقل وأفكار إبداعية يمكن الاستفادة منها، من خلال العمل عليها وتعديلها حتى تكون مناسبة لتحقيق النجاح، فالأفكار هي مصدر النجاح، لذلك فإن النجاح يحتاج إلى تغيير الأفكار. ويقول مؤلف الكتاب أن كل إنسان هو ما هو عليه بسبب الأفكار المهيمنة التي يسمح لها باحتلال عقله، مشدداً في كتابه على أهمية الرغبات والأمال، ولكن يجب معرفة أن الرغبة ليست سوى نقطة البداية فهي الشرارة الأولى التي من دونها لا يمكن أن يحدث شيء، لكن وحدها لا يمكنها أن تفعل شيئاً، لذلك يعد كتاب "فكر تصبح غنياً" من أبرز وأشهر الكتب في ريادة الأعمال.



كتاب The Startup of You

يهتم رواد الأعمال كثيراً بتصفح موقع LinkedIn من أجل الاطلاع على المقالات المفيدة لريادة الأعمال، فماذا لو قرأت كتاب من تأليف مؤسسة "ريد هوفمان"؟، وذلك الكتاب يقدم فيه خلاصة تجاربه وخبراته التي يشاركها مع رواد الأعمال المبتدئين من خلال بلورتها في كتابه، كما يتحدث هو فومان في الكتاب عن أسرار التعامل مع تقنيات العمل، وكيفية تقييم ذاتك ومهاراتك حتى إن لم تبدأ مشروعك الناشيء بعد، لذلك فإن هذا الكتاب من الكتب التي تساعد رواد الأعمال المبتدئين في تعلم كيفية استغلال مهاراتهم بشكل جيد.

كتاب متعة الإنجاز.. Finish: Give Yourself the Gift of Done

كتاب متعة الإنجاز هو أحد أشهر الكتب في ريادة الأعمال، وي طرح فيه مؤلفه "جون أكوف" صاحب المؤلفات الأكثر مبيعاً في نيويورك تايمز، فكرة أن العمل الكثيف والجاد الذي يتم إنجازه يكون محفزاً للغاية، فإنجاز الأعمال والمهام العديدة بسرعة يجعلك تشعر بمتعة وسعادة بأنك أنجزت جميع أعمالك في وقت قصير، ذلك الأمر الذي سيكون دافعاً قوياً يدفعك إلى العمل الجاد وتقديم إنتاجية أفضل وأكثر. ويقدم جون من خلال هذا الكتاب عدة استراتيجيات تساعد على إنجاز الأهداف الكبيرة، فمن خلال النظر للنهاية ومن تلك النتائج التي ستتوصل إليها، تتولد طاقة كبيرة تدفعك إلى العمل بشكل أفضل وأسرع، كما يطرح المؤلف في كتابه فكرة أنه لا مانع من تقبل الفشل بل يجب الاستمتاع به أحياناً، فمن الممكن أن يكون ذلك الفشل بمثابة محطة نستطيع من خلالها التقدم وإنجاز المزيد من المهام، بالإضافة إلى معرفة أن البداية ليست كل شيء، إنما الأهم من ذلك متابعة العمل والاستمرار لتحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف المنشودة.



يكون x علمك



فن الاستنباط طريقك لتطوير مهاراتك العقلية.. تعرف عليه

دينا سمير

يعتبر الاستفسار عن شيء بشكل مباشر من الأمور التي تجعل الأشخاص أمامك يشعرون بالقلق والتوتر، حتى وإن كانت الأسئلة في محلها، لذا فمن المهم في تلك الحالة أن تعرف أنه كان يجب طرح السؤال بشكل أخف وأقل درجاً، وتجنب الظهور وكأنك شخص انتهازي متطفل، ويكمن الحل في تعلم فن الاستنباط لذا فتقدم لك منصة كلمتنا تعريف هذا الفن وطرق استخدامه. يعد فن الاستنباط من أحد أشكال الاستنتاج، ويرتبط بشكل مباشر بالذكاء البشري، ولا يقتصر هذا الفن على محترفي الاستخبارات العسكرية، ولكنه مجموعة من المهارات التي يمكن استخدامها بشكل شخصي في الحياة اليومية.

يعتمد هذا الفن على إعادة صياغة الأسئلة في صورة عبارات سردية، تثير الشخص الموجهة إليه من أجل الرد عليها بكل سلاسة. السبب وراء نجاح الاستنباط هو استغلال علم النفس البشري في التواصل مع الأشخاص، والحصول على المعلومات المراد معرفتها بسهولة، فعادة ما يحب الأشخاص أن يتم الاستماع إليهم، بالإضافة إلى أن الإطراء والشعور بالأهمية وتصحيح الأخطاء عند الآخرين من الأمور التي تجذب البشر بشكل كبير. ويساعدك الاستنباط على بناء علاقة جيدة، وخلق بيئة مريحة لك لو كنت تود الحصول على معلومة، والشخص الآخر الذي تستفسر منه ولا يعلم نية الجملة من شأنه أن يعتقد أنها مجرد معلومة يصحها، ولا يلقي بالا بأنها أسئلة ضمنية، ومن ثم تكون الأمور أفضل.

ولكي تضمن الحصول على الإجابة الصحيحة لأي معلومة تود معرفتها، يمكنك اتباع النصائح التالية: -

اتخاذ جانب المتحدث: بدلاً من الاختلاف على أمر ما، يمكنك التظاهر بالموافقة على آراء الغير أو أفعالهم لكي تضمن شعورهم بالتعاطف، وهذا يكفي أحياناً لتسهيل عملية الحصول على المعلومات. - بداية الحوار بسرد قصة: يمكنك مشاركة الغير معلومات قد تكون سرية، أو التظاهر بكونها سرية لا يعلمها أحد، ثم الانتقال إلى النقطة المراد الحديث عنها وقول معلومة خطأ، ففي هذه الحالة يقوم المستمع بتصحيح المعلومة، ولكن يجب الاهتمام بكسب التعاطف وسرد القصة بشكل عفوي حتى لا ينزعج المستمع وتكون النتيجة سلبية. - سرد سؤال بثلاثة طرق مختلفة: في حالة الشك في صحة الموضوع الذي يسرده الشخص الآخر، يمكنك أن تسأله عن تفاصيل معينة من أجل التأكد من صحتها بأشكال مختلفة، إذ من الصعب تذكر التفاصيل ذاتها لو كانت القصة غير صحيحة.



خروجتنا



أشهر المحافظات السياحية

داخل مصر.. تعرف عليهم

متدرب

أسماء سمير

تضم مصر الكثير من الأماكن السياحية الجميلة التي تمتاز بشكلها الجذاب وأجوائها الرائعة والممتعة التي يأتي لها السياح من مختلف أنحاء العالم، فإذا كنت تريد قضاء وقت ممتع والاستمتاع بمناظر طبيعية ساحرة، فلن تجد أفضل من مصر، فهي تضم في جميع محافظات العديدة من الأماكن السياحية الخلابة، ولأننا نريد مساعدتك سنقدم لكم أهم المحافظات التي بها أبرز الأماكن الساحرة التي ينصح بزيارتها، وذلك حتى تقضي وقتاً ممتعاً ورائعاً.



إذا كنت تبحث عن أجمل الأماكن السياحية فننصحك بمحافظة جنوب سيناء، فهي مليئة بالأماكن الجذابة الرائعة، كما أنها يأتي إليها السائحون والمصريون وذلك من شدة جمال الطبيعة هناك وسط البحر والأشجار والمناظر الخلابة، فهناك ستستمتع بكل شيء من مناظر طبيعية وأشجار إلى بحر ومناظر الشعب المرجانية وغيرهم، ومن أهم الأماكن في محافظة جنوب سيناء، مدينة دهب وطابا وجبال سانت كاترين وحمامات فرعون.



إذا كنتم من محبي الطبيعة والهدوء، فبالأكيد اختيار محافظة الفيوم كرحلة ستكون أفضل اختيار إليكم، وإذا ذكرنا محافظة الفيوم فلا بد أن نذكر محمية وادي الريان فهي تعتبر من أشهر الأماكن السياحية في محافظة الفيوم، أيضاً هي تعد أفضل مثال للطبيعة الخلابة والهدوء الشديد، هناك ستستطيع تجديد طاقتك وتحسين نفسيتك، ويوجد أيضاً داخل محافظة الفيوم أماكن سياحية ممتازة ستساعدك على الاستمتاع بوقتك في جو مليء بالهدوء والراحة وسط الأماكن بحيرة قارون وقرية تونس.



تعد محافظة أسوان من أشهر المحافظات في مصر من حيث الجمال والهدوء، فهي تمتاز بجمال تصميم العقارات هناك، أيضاً تحتوي على أماكن رائعة، فهي تعتبر أفضل وجهة لقضاء وقت ممتع والاستمتاع بالطبيعة الساحرة، ومن أشهر الأماكن السياحية في محافظة أسوان، معبد فيلة وجزيرة الفنتين، وأيضاً متحف النوبة والذي ننصحكم بشدة أن تذهبوا إليه، وذلك لتقضوا وقتاً مريحاً في أجواء طبيعية ممتازة.



تعتبر محافظة الأقصر من أجمل المحافظات في مصر، فهي عامرة بالأماكن الأثرية الخلابة، كما أنها من الأماكن التي يتردد عليها الملايين من جميع أنحاء العالم، وذلك نظراً لجمالها ولاحتمائها على الكثير من الآثار الخاصة بتاريخ مصر ومن أشهر الأماكن في محافظة الأقصر والتي ننصحك بزيارتها، معبد الكرنك ومدينة هابو ومعبد حتشبسوت، وأيضاً متحف التحنيط، فهناك ستتعرف على تاريخ آثار مصر وسط أجواء ممتعة للغاية.

هو و هي



دينا سمير

علمياً.. هل تؤمن
بالحب من أول
نظرة؟



هل تؤمن بالحب من النظرة الأولى؟، على الرغم من أن بعض الناس لا يؤمنون بذلك، إلا أن هناك علمًا وراء الشعور بالحب من النظرة الأولى، ورغم أن الحب الحقيقي والعميق لا يحدث عندما نقابل شخصًا لأول مرة، ولكن الوقوع في الحب قد يتحقق من النظرة الأولى وأول لقاء، حيث يعتقد بعض العلماء أن الحب من النظرة الأولى يمكن أن يكون حقيقيًا لبعض الأشخاص، لكن البقاء في الحب هو التحدي الأعمق. يعتبر "الحب من أول نظرة" مجرد انجذاب للمحبوب، وليس حبًا حقيقيًا، فهو يمثل صرخة في أعماقك بأن ثمة شيئًا مميزًا جدًا في هذا الشخص بعينه.

ووجد الخبراء حسب موقع "psychcen-tral" أن الحب من النظرة الأولى ليس نوعًا فريدًا من الحب، بل قد يكون نتيجة يسهل التنبؤ بها بناء على الانجذاب الجسدي للطرف الآخر. ولكي تقع في الحب وتتأكد من أن مشاعرك حقيقية يستغرق ذلك وقتًا، ويتطلب وعيًا بطبيعة المحبوب، وطبيعتك أيضًا، فهو كالبستان، تحتاج إلى سقيه، وزراعته، والتعلي بالصبر إلى أن يثمر أزهارًا طيبة، والحب من أول نظرة لا يقطع كل هذه المسافات.

ويعد الحب علاقة عميقة، تتضمن شعورًا بالأمان والثقة، والتعلق بين الطرفين، وهذه العوامل لا تأتي من النظرة الأولى بكل تأكيد. لكن المشاعر التي التهمت قلبك من النظرة الأولى قد تنقلب إلى حب حقيقي مستوف لشروطه، وهذا يتوقف على تصرفك في الواقع. وسواء أطلقنا عليه حبًا أو إعجابًا، فالحب من أول نظرة لا يستمر تلقائيًا، بل يحتاج الحب إلى مثابرة وعمل شاق، وبناء متبادل للثقة والأمان، ومن ثم فإمكانية استمراره إلى الأبد تتوقف على الطرفين ورغبة كل منهما.

”الشخصيات السامة وكيفية التعامل معها؟“.. دكتور صحة نفسية يجيب لكامتنا



قهوة علوم



متدرب

وفاء حسن

حياتنا مليئة بمختلف الشخصيات، ومن بين هذه الشخصيات ما يُعرف بالشخصية السامة، وسُميت بالسامة لأنها تنفث السم في حياة أي شخص يتعامل معها، فهذه الشخصيات دائماً تظهر بالصورة المثالية ولكنها تُظهر أنيابها في الوقت المناسب فهي تعرف ماذا تفعل ولكن بدون وعي من الشخص أنه يعاني من اضطرابات نفسية في شخصيته، وأوضحت جامعة "فريدريش شيلر" بألمانيا في دراسة أجرتها، أن الأشخاص الساميين في غاية الخطورة.. وأوضحت أيضاً أن التعرض للمنبهات التي تؤثر على الدماغ بالسلب، هو نفس التأثير الذي نتعرض له عندما نتعامل مع شخصية سامة، لأن الشخصيات السامة تستنزف طاقتنا الإيجابية وتستنزف أيضاً طاقتنا العاطفية وتتركنا تحت ضغط وتوتر وكسرة قلب.. ومن المهم أن نعرف سمات وصفات هذه الشخصيات وكيفية التعامل معها، ومن هنا كان لمنصة "كلمتنا" هذا الحوار الصحفي مع **الدكتور "إسلام رمضان" دكتور الصحة النفسية**

بجامعة عين شمس.. ما هي أنواع الشخصيات السامة؟ وما هي صفات وسمات كل شخصية من هذه الشخصيات؟

هناك ثلاث أنواع من الشخصيات في علم النفس يقولون عنها الثالث المثلث المظلم للشخصية، وهي شخصيات سامة لدرجة يحتاج معها الشخص سنوات ليتعافى منها إذا مرت علي حياته.. فلنبدأ بـ"الشخصية السيكوباتية" ويحدد الطب النفسي لها مجموعة من الصفات، ولا بد أن يتوفر في الشخص ثلاثة أو أكثر منها لكي نطلق عليه

شخصية سيكوباتية

1. الإخفاق في مسايرة المعايير الاجتماعية والحدود القانونية إلى حد إمكانية التعرض لأن يقبض عليه ويحاسب قانونياً.
2. الخداع والغش، كما يظهر في الكذب المستمر، أو النصب على الآخرين.
3. الاندفاعية وعدم القدرة على التخطيط للأمام.
4. سرعة الغضب والعدوانية والاعتداءات المتكررة على الآخرين والمشاجرات الجسدية.
5. الاستخفاف الطائش بسلامة الذات والآخرين.
6. الميل إلى عدم تحمل المسؤولية في العمل أو المراوغة لعدم الوفاء بالالتزامات المالية.
7. الافتقار إلى القدرة على الشعور بالندم، كما يظهر في اللامبالاة بالألم أو الأذى الذي يسببه للآخرين وتبريرهم غير



المقنع لدوافعهم العدوانية. ثم تأتي "الشخصية النرجسية" لا بد أنكم سمعتم عن بعض صفاتها مؤخرًا، ولكن معظم ما يروج عنها خاطيء، لأنه صادر عن غير المتخصصين، ولكن الطب النفسي حدد لها مجموعة من الصفات، ولا بد أن يتوفر في الشخص خمسة أو أكثر

شخصية نرجسية

1. يكون لدى الفرد إحساس مبالغ فيه بأهميته (كأن يبالغ في إنجازاته ومواهبه، ويتوقع أن يقدره الآخرون كشخص مرموق).
2. يمتلك الفرد تخیلات متعلقة بما ينسبه الفرد لنفسه من جمال وذكاء ومثالية وقوة.
3. اعتقاد الفرد بأنه متفوق ومتفرد وشخص له وضع خاص ومميز.
4. الحاجة الشديدة للإعجاب من الآخرين وييدي غضبًا إذا لم يقوموا بذلك.
5. يتوقعون تلقي معاملة خاصة وتفضيلهم وتمييزهم عن الآخرين.
6. يكون الفرد استغلاليًا للآخرين ليحقق أهدافه أو ليحصل على مزايا أو منافع منهم.
7. يفترق للقدرة على التعاطف مع الآخرين (ليس لديه رغبة في معرفة مشاعر الآخرين أو حاجاتهم).
8. غالبًا ما يكون الفرد حسودًا للآخرين أو يعتقد أن الآخرين يحسدونه.
9. يقللون بطريقة قاسية من إسهامات الآخرين، وتتصف تصرفاتهم بالاحتقار والنقد والغطرسة والتكبر والازدراء والتعالي.



الشخصية الميكافيلية

وعادةً ما يتصف أصحاب الشخصية الميكافيلية بالعديد من الصفات البارزة التي تميزهم عن غيرهم، وهي المصلحة فهو يبحث عن مصلحته فقط، تربطه بك علاقة عندما يكون لديه مصلحة معك، ليس هذا فقط فهو شخصية متلاعبة بامتياز واستغلالية، وكل الوسائل عنده مباحة إذا كانت ستحقق مبتغاه في النهاية. ينطبق عليهم مقولة "الغاية تبرر الوسيلة"، ويلجئون إلى المديح والإطراء المبالغ فيه في العديد من المواقف لكسب ثقتك ولتحققوا من خلالك مصالحهم وأهدافهم وينتهي كل ذلك ويتبرع عندما يحققون ما يريدون. ينتقدون الأعمال الخيرة بشكل مستمر لأنهم مقتنعون أنه لا يوجد أشخاص يفعلون الخير دون مصلحة من وراءه، ويعطون الأولوية للحصول على المال والسلطة وكل شيء مباح في سبيل تحقيقها. • اختلفت أقاويل الدكاترة النفسيين والاستشاريين حول علاج الشخصية النرجسية، منهم يقول تعالج ومنهم يقول يستحيل علاجها، ما رأيك في هذا الكلام؟



واي مدرسة تفضل؟

الشخصية النرجسية يمكن علاجها وتعتبر هي الأكثر خطراً في العلاج من أنواع الشخصيات الأخرى، الأمر يعتمد فقط على الاعتراف بالمشكلة وبالاعتماد على معالج نفسي متخصص في علاج اضطرابات الشخصية، ربما الأمر لن يستغرق وقتاً طويلاً لعلاجها لتعود إلي توازنها، ولكن المشكلة في الشخصيات التي تأخذ على عاتقها مسئولية شفاء الشخصية النرجسية وليسوا من المتخصصين ربما من المعجبين بهذه الشخصية والمؤمنين بإمكانية تغييرها ولكنهم يدفعون الثمن بالنهاية غالباً، لذلك نصحتي لكم خذوا بأيديهم لأقرب دكتور نفسي وأتركوا الأمر لأهل التخصص. • ما هي نقاط ضعف الشخصيات السامة؟

الشخصية السامة يوجد بالطبع لديها نقاط ضعف، ربما الشخصية النرجسية نقطة ضعفها هو أن تفقد تقديرها أمام الناس، هذه هي النقطة الأكثر هشاشة لديهم والتي يخافون منها وهي أن يكشف أحدهم حقيقتهم أمام الجميع ولكن أخطر فسوف يتحول إلى وحش يلتهمك كأنك مسست طفلة، لأن تقدير الآخريين له ولشخصيته هي أعظم ما يتفاخر به، وهي الصورة التي ظل سنوات يرسمها للجميع. أما الشخصية السيكوباتية نقطة ضعفها هو القانون، لأن ألعبيهم عادة ما تأخذ شكل من أشكال التلاعب بالقانون والنصب وغيره، فلا يتم التهاون في معاقبتهم بالطرق القانونية. والشخصية الميكافيلية هي الشخصية الأصعب لأنها أما تمتلك السلطة أو تحتمي بأهل السلطة من خلال تملقهم، وربما نقطة ضعفها الوحيدة هو أن يكتشف نفاقها وكذبها أمام الجميع ولا يصدقها أحد بعد ذلك، ويعتبر هذا المقياس للشخصية النرجسية هو من أفضل المقاييس التي قابلتها لقياس الشخصية النرجسية ويعطيك النتيجة بعد الانتهاء من الاختبار ولكن مشكلته أنه باللغة الإنجليزية.

وأخيراً كيف نتعامل مع هذه الشخصيات السامة؟

هناك طريقة معروفة في علم النفس يطلق عليها الصخور الرمادية The Gray Rock، وهي من الطرق المعتمدة في التعامل مع الشخصيات السامة خاصة عندما لا يمكنك قطع علاقتك بهم، وهي أن تتعامل معه ببرود أبعد شخص قابلته في حياتك، ويتضمن التعامل معهم:

1. الرد بإجابات قصيرة ومن كلمة واحدة ومحايدة قدر الإمكان.
2. لا تتجاوز معه إلا للضرورة واجعل الحديث سطحيًا قدر الإمكان.
3. عدم مشاركة أي آراء أو معلومات شخصية معهم أو ائتمانهم على أي شيء مادي أو معنوي.
4. عدم القيام بدور المنقذ أو التورط في حياتهم الشخصية لأنك من سيدفع فاتورة ذلك في النهاية.
5. عدم مشاركة مشاعرك الحقيقية معهم أو إنجازاتك لأنهم سيستهزؤون بها.
6. عدم إخبارهم بأنك صخرة ولديك قدرة كبيرة على التحمل فيتكئون عليك أكثر.
7. لا تظهر ألمك أو ضعفك لهم، وتظاهر بالقوة قدر الإمكان حتى لا يستغل نقاط ضعفك.
8. حافظ على حدودك معه ولا تتراجع عنها مهما حاول أن يتخطاها بكافة أشكال التلاعب.
9. لا تستجب لأي طلب له حتى يستجيب لطلباتك.
10. عليك حماية نفسك لا حمايته. الهدف من هذه الطريقة هو قطع طاقتك عن هؤلاء الأشخاص الذين يستنزفونك عاطفياً وخلق مسافة آمنة، وهذا من شأنه أن يجعل الشخص الآخر يمل ويفقد الاهتمام بك من نفسه.

امجادك



«شارع المعز».. أكبر متحف مفتوح للآثار الإسلامية في قلب القاهرة

أسماء هنداوي

بعد شارع المعز أكبر متحف مفتوح للآثار الإسلامية في العالم الإسلامي أجمع، وفي رمضان يوكن له طابع خاص، مع الأجواء الرمضانية الأصيلة، سمي الشارع باسم المعز لدين الله رابع خلفاء الدولة الفاطمية في أفريقيا وأولها بمصر عام ٩٦٩ ميلادية عام ٣٥٨ هجرية، يقع الشارع في منطقة الأزهر بما يسمى القاهرة الفاطمية وشهد الشارع تطوراً كبيراً إثر ترميمه وإعادة افتتاحه مرة أخرى عام ٢٠٠٢. بالإضافة لكونه متحف مفتوح للآثار الإسلامية ومزار سياحي هام فإنه يعد سوقاً سياحياً تجارياً يتردد عليه الكثير من الزوار، تصل لملايين على مدار السنة، وتم إنشاء الشارع منذ إنشاء مدينة القاهرة القديمة أو المسماة بالفاطمية حالياً، حيث كان يحدها باب النصر وباب الفتوح في الشمال وباب الوزير في الجنوب وشارع الدراسة وبقايا أسوار القاهرة في الشرق أما الغرب فيوجد شارع بورسعيد.

يرجع أهمية شارع المعز لأنه يضم مجموعة من الآثار المعمارية التي ترجع لمجموعة من العصور منذ الإنشاء من الفاطميين والأيوبيين والمماليك البحرية والبرجية والشراكسة، وحتى الحكم العثماني وكل ذلك خلف وراءه العديد من الآثار المعمارية ذات التصاميم الإسلامية التي تشهد على عظمة الحضارة الإسلامية آنذاك. يمتد الشارع من باب الفتوح ويمر في منطقة تسمى النحاسين ثم خان الخليلي وتسمى هذه المنطقة منطقة الصاغة ثم شارع جوهر القائد ثم يمتد ويقطعه شارع الأزهر مروراً بمناطق الغورية نسبة لسلطان الغوري القائد المملوكي والفخامين وزقاق المدق والسكرية إنتهاءً عند باب زويلة.

آثار شارع المعز: يضم الشارع كوكبة من أجمل وأفخم الآثار الإسلامية في العالم حيث أنه عصب مدينة القاهرة، ليضم حوالي ٢٩ أثر ما بين مساجد ومدارس وبيمارستان أي المستشفيات وكتاتيب وقصور والأسبلة والزوايا والحمامات العامة والبوابات التي ترجع لعصور مختلفة.

من أبرز الآثار الموجودة في شارع المعز: باب الفتوح، مسجد الحاكم بأمر الله، مسجد وسبيل سليمان أغا السلحدار، منزل وقف مصطفى جعفر، جامع الأقمر، سبيل عبد الرحمن كتحدا، قصر الأمير بشتاك، المدرسة الكاملية، مسجد السلطان برقوق، سبيل محمد علي بمنطقة النحاسين، مدرسة وبيمارستان السلطان قلاون، مسجد الناصر محمد بن قلاون، سبيل وكتاب خسرو باشا، مدرسة وقبة نجم الدين أيوب، المدرسة الأشرفية، جامع الفكهاني، باب زويلة، جامع المؤيد شيخ.

مراحل ترميم الشارع: كانت المدينة قد فقدت كثير من ملامحها ونسقها الأثري والمعماري لهذا لجئت اليونسكو لعملية الترميم باعتبار المنطقة تراثاً عالمياً، فتعد مدينة القاهرة من أولى المدن العالمية التي دخلت ضمن قائمة التراث العالمي عام 1979 ميلادية فقامت بعمل مشروع يضم أربعة مراحل في كل مرحلة يتم ترميم مجموعة من الآثار: المرحلة الأولى: ضمت 45 أثراً من مناطق الأزهر والحسين والدرب الأحمر. المرحلة الثانية: ضمت 25 أثراً بمناطق النحاسين وبيت القاضي. المرحلة الثالثة :- ضمت 43 أثراً بمناطق الخرنفش والجمالية. المرحلة الرابعة :- تضم من باب زويلة إلى باب الوزير 28 أثراً.



شهداء أوّنا تاج (وؤوسنا

متدرب

أحمد معز

يحل علينا يوم 9 مارس، من كل عام بذكرى عطرة، لشهداء الوطن، نتذكر
بينها كل شخص قدم حياته لأجل وطن يعيش مرفوع الرأس، قد يحل عليك
هذا اليوم كسائر الأيام، لكنه يمثل لأسر أخرى مشاعر الفقد والامه، وفي
مصر يمثل جيشنا كل بيت في مصر، فنحن الجيش والجيش نحن.

في ذكرى يوم الشهيد.. ملف شرف لأبرز شهداء مصر



عبد المنعم رياض

يعد الشهيد عبد المنعم رياض واحدًا من أشهر العسكريين المصريين في النصف الثاني من القرن العشرين؛ حيث شارك في الحرب العالمية الثانية ضد الألمان والإيطاليين بين عامي 1941 و1942، وشارك في حرب فلسطين عام 1948، والعدوان الثلاثي عام 1956، وحرب 1967 وحرب الاستنزاف.

وقام الرئيس المصري الراحل جمال عبد الناصر آنذاك بتكريم عبد المنعم رياض بمنحه رتبة فريق أول، بالإضافة لمنحه وسام نجمة الشرف العسكرية وهي أرفع وسام عسكري في مصر، ليصبح يوم التاسع من مارس تخليدًا للشهداء ممن ضحوا بأرواحهم للحفاظ على تراب الوطن في مصر.



عاطف السادات

عاطف محمد أنور السادات شقيق الرئيس الراحل أنور السادات، وأول شهيد بحرب أكتوبر، في عامي 1969 م و1970 م شارك عاطف السادات في عمليات هجومية مصرية ضد طائرات إسرائيلية في اتجاه سيناء ويصفه زملاؤه بأن خبرته في حرب الاستنزاف جعلته معلمًا على الطائرات السوفيتية في تلك الفترة.

وكانت آخر كلماته آيات قرآنية "وما رميت إذ رميت ولكن الله رمى" لزملائه، وطلب منهم قراءتها قبل أن ينطلقوا بطائراتهم لتنفيذ الضربة الجوية الأولى في الثانية إلا ربع من ظهر يوم السادس من أكتوبر عام 1973، دون أن يعلم أنه سيكون أول اسم في قائمة شهداء أكتوبر.



إبراهيم الرفاعي

الملقب بأسد سيناء، ولد الشهيد إبراهيم الرفاعي في 1931 بقرية الخلالة بمركز بلقاس بمحافظة الدقهلية، والتحق بالكلية الحربية عام 1951 وتخرج منها عام 1954، وانضم لسلاح المشاة وكان ضمن أول فرقة لقوات الصاعقة المصرية، كما تم تعيينه مدرسًا بمدرسة الصاعقة وشارك في بناء أول قوة للصاعقة المصرية.

وخلال حرب أكتوبر أدخل الشهيد إبراهيم الرفاعي، وزملاءه "مجموعة 39 قتال"، الرعب في قلوب جنود جيش العدو الإسرائيلي في حرب أكتوبر.

حيث قام الشهيد ومعه أبطال "المجموعة 39 قتال" بعملية تدمير آبار بتبول بلايم في 6 أكتوبر 1973، وعملية ضرب مواقع العدو الإسرائيلي في شرم الشيخ ورأس محمد في 7 أكتوبر 1973 وعملية الإغارة على مطار الطور في 7 أكتوبر 1973، عملية منطقة الدفرسوار في 19 أكتوبر وتم منع العدو من التقدم في اتجاه طريق الإسماعيلية / القاهرة.



أحمد منسي

القائد الذي صنف ضمن أقوى 100 قائد صاعقة على مستوى العالم، وقد قام البطل الشهيد بأكثر إنزال في سيناء من بعد حرب أكتوبر حيث قام بتصفية أكثر من 380 إرهابي والقبض على أكثر من 120 تكفيري شديدي الخطورة.

التحق الشهيد البطل بأول دورة للقوات الخاصة الاستشكافية المعروفة باسم «SEAL» عام 2001 ثم سافر للحصول على نفس الدورة من الولايات المتحدة الأمريكية عام 2006.

كما حصل الشهيد علي ماجستير العلوم العسكرية دورة أركان حرب من كلية القادة والأركان عام 2013، وتولى قيادة الكتيبة «103» صاعقة خلفاً للشهيد العقيد رامي حسانين الذي استشهد في شهر أكتوبر عام، واستشهد البطل أحمد منسي نتيجة إصابته بطلقة رصاص حيث كان فوق سطح المبنى الذي تمت محاصرته من قبل الإرهابيين.



رامي حسانين

صائد التكفيرين بسيناء، ولد الشهيد بمركز إيتاي البارود بمحافظة البحيرة، تخرج الشهيد من الكلية الحربية، الدفعة رقم 90، وكان ترتيبه الأول على دفعته، وحصل على ماجستير العلوم العسكرية من كلية القادة والأركان، كما أنه حصل على زمالة أكاديمية ناصر.

تاريخ استشهاد رامي حسانين في 29 أكتوبر عام 2016؛ إثر انفجار عبوة ناسفة، زرعها العناصر الإرهابية، أثناء مروره بين حاجزي «السدة» و«الوحشي»، جنوب الشيخ زويد، الواقعة بين مدينتي العريش ورفح على الحدود مع قطاع غزة.



الشبراوي

الشهيد «أحمد عمر الشبراوي» من مواليد محافظة الشرقية، التحق بالكلية الحربية، وتخرج عام 2007، الدفعة «101»، ونقل للعمل برفح، حتى عام 2010، وبعدها التحق بالفرقة «777» الصاعقة المصرية، وحصل على فرقة مكافحة الإرهاب من إيطاليا، ومن عام 2010 حتى عام 2013 ظل يخدم في الصاعقة الفرقة 777 حتى انتقل مرة ثانية للعمل في رفح حتى استشهاده يوم 7 يوليو.

شهداء الواحات



الحادث الأليم الذي يتذكره المصريون، حيث وقع يوم الجمعة 20 أكتوبر 2017، بمنطقة صحراوية في الكيلو 135 طريق الواحات البحرية، بعمق كبير داخل الصحراء، وصل بـ35 كم، حيث قالت وزارة الداخلية، إن 16 رجل شرطة بينهم 11 ضابطًا، استشهدوا عندما تعرضت تلك المأمورية الأمنية للهجوم وأصيب 13 آخرين، وسقط 15 من المتشددين بين قتيل وجريح وهما:

العميد امتياز إسحاق محمد كامل، المقدم أحمد فايز إبراهيم عبد الحافظ، المقدم أحمد جاد الله جميل يوسف، المقدم محمد وحيد مصيلحي، الرائد محمد عبد الفتاح سليمان عبد الحافظ، الرائد أحمد عبد الباسط محمد أحمد، النقيب كريم محمد أسامة فرحات، النقيب أحمد طارق أحمد زيدان، النقيب إسلام محمد حلمي على مشهور، النقيب عمرو صلاح الدين محمد عفيفي، النقيب أحمد حافظ أبو شوشة، الرقيب شرطة أنور محمد الدبركي، المجدد بطرس سليمان مسعود، المجدد محمود ناصر رجب، المجدد حسن زين العابدين محمد، المجدد عمر فرغلي أحمد.

سجلات الفخر لا يمكن حصر أسماء الأبطال فيها، ففي كل عزة ونجع وكفر ستعرف أسماء أبطال وشهداء افتدوا بدمائهم هذا الوطن الأبي، فما نعمة الأمان التي نحيأها اليوم إلا جزء من تضحيات خالدة، سنبقى مدينين لها، أبد الدهر.

بذلك عرضنا عليكم بعض الأسماء الخالدة في أذهاننا وخالدة في التاريخ، جميعهم اتفقوا على إعلاء كلمة مصر بأرواحهم.



مجلة كلمتنا

العدد الثالث
من الشباب للشباب



نصدر عن المؤسسة العربية للإعلام والثقافة

د/ عمرو سليمان

المدير التنفيذي وعضو مجلس الأمناء

لواء د/ محمد الهمشري

أمين عام المؤسسة

د/ يسر فلوكس

رئيس مجلس الأمناء