

# إكسبير السعادة

يونيو 2023



العدد

30

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

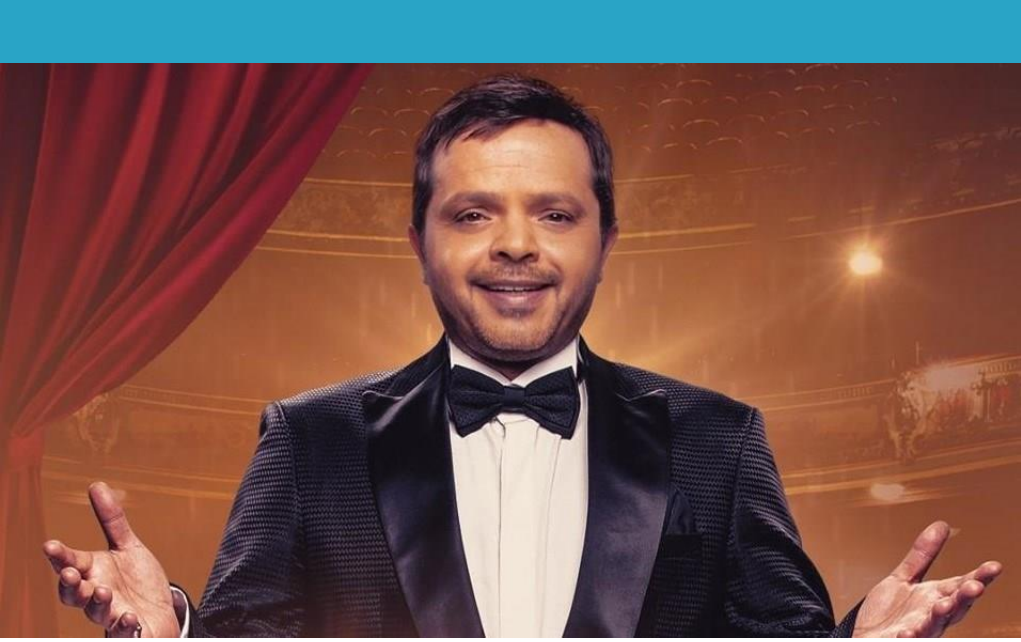


أهلا بكم في العدد الثلاثين من مجلة إكسير السعادة التي تصدر عن مؤسسة سعادة في الاثنيين الأول من كل شهر، بدءا من عام ٢٠٢١، من الإمارات العربية المتحدة.

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



# نجم السعادة لشهر يونيو الفنان المصري محمد هنيدي



محمد هنيدي هو ممثل كوميدي مصري مشهور، وُلد عام 1965 في الجيزة. بدأ مسيرته الفنية من خلال مسرح الجامعة ومشاركته في الأعمال المسرحية والسينمائية والدرامية بأدوار صغيرة. حقق هنيدي نجاحاً كبيراً في أفلام "اسماعيلية رايح جاي" و"صعيدي في الجامعة الأمريكية". تعاون هنيدي مع المخرج يوسف شاهين في فيلم "اسكندرية كمان وكمان" عام 1990، وقد نال عدة جوائز وتكريمات خلال مشواره الفني.

بدأ هنيدي مشواره الفني من خلال مسرح الجامعة، إضافة إلى مشاركته في العديد من الأعمال المسرحية والسينمائية والدرامية بأدوار صغيرة ومنها مسرحية "الغفير" و"ناس كده وكده" و"عصفور ودبور" و"محدث يقدر عليهم" و"عيلة ماحصلتش" و"على الأصل دور" و"عايز أتجوز" و"سرقات صيفية".

يعد ترشيح المخرج خيرى بشارة له للمشاركة في فيلم "يوم حلو ويوم مر" إلى جانب سيدة الشاشة فاتن حمامة عام 1988 نقطة تحول في حياته الفنية، فتابع بعدها المشاركة في الأعمال الفنية ومنها "الدكتور زعتر" و"الفضيحة" و"أبو زيد" و"ناس وناس" و"قلب الليل".

أول بطولاته المطلقة فكانت في فيلم "صعيدي في الجامعة الأمريكية" مع مجموعة من الممثلين الشباب حينها منهم أحمد السقا، ومنى زكي، وغادة عادل، وهاني رمزي وكان الفيلم من إخراج سعيد حامد. لاقى الفيلم نجاحاً كبيراً، ومعه نجح محمد هنيدي في أن يصبح نجم الكوميديا الأول في مصر.

وفي نهاية التسعينيات، وبعد النجاح الكبير الذي حققه هنيدي في صعيدي في الجامعة الأمريكية، قدم عدداً كبيراً من الأفلام الناجحة كان أبرزها: "همام في أمستردام" عام 1999 و"جاءنا البيان التالي" عام 2001، و"قول الصين العظيم" عام 2004، و"يا أنا يا خالتي" عام 2005، و"وش إجرام" عام 2006، و"عندليب الدقي" عام 2007، و"رمضان مبروك أبو العلمين حمودة" عام 2008 و"أمير البحار" عام 2009.

# فخ السعادة للكاتب الأمريكي راس هاريس

د. مراد راغب حنا



يعتبر كتاب فخ السعادة للدكتور راس هاريس دليل شامل يهدف إلى مساعدة القراء على تحقيق السعادة والرضا في حياتهم، يستند هذا الكتاب إلى النظرية المعروفة باسم "العلاج بالقبول والالتزام" وهي نهج مبتكر للتعامل مع العواطف السلبية والضغط النفسية.

يشرح الكتاب كيف يمكن للأفكار السلبية والمعتقدات المقيدة أن تحول دون تحقيق السعادة الحقيقية. يعتمد الكتاب على فهم علمي لعمل العقل ويقدم أدوات وتقنيات عملية لمساعدة القراء على التعامل مع الأفكار السلبية وتجاوزها.

يسلط "فخ السعادة" الضوء على الحاجة إلى تحقيق التوازن بين الأهداف والقيم الشخصية وبين العواطف المختلفة التي نعيشها. كما يقدم الكتاب أدوات فعالة مثل التأمل والتركيز على اللحظة الحاضرة وتطوير الوعي الذاتي لمساعدة القراء على تعزيز السعادة والرضا في حياتهم.

واحدة من الأفكار الرئيسية في الكتاب هي أن السعادة ليست حالة دائمة أو هدفاً نهائياً يمكن تحقيقه بشكل دائم، بل تأتي من خلال قبول العواطف السلبية والتعامل معها بفعالية. يشدد الكتاب على أهمية الاعتراف بأن الحياة ليست مثالية وأنه طبيعي أن نشعر بالألم والضغط. بدلاً من ذلك، يقترح الكتاب التركيز على تطوير المرونة العقلية واستراتيجيات التكيف الفعالة للتحديات والصعوبات.

باختصار، يعد "فخ السعادة" للدكتور راس هاريس دليلاً قوياً لأولئك الذين يسعون لتحقيق السعادة والرضا الحقيقي. يقدم الكتاب نصائح وتقنيات عملية لمساعدة القراء على تحقيق التوازن، والتفاعل بفعالية مع العواطف، وبناء حياة ذات معنى وإشباع

والكتاب غني بالتجارب الحقيقية لبعض الناس اللذين واجهوا السلبيات التي ظهرت امامهم وذلك بأنهم حاولوا ان يجدو ولو نسبه بسيطة من الإيجابية في كل سلبيه وسلطو الضوء علي الفعل الإيجابي الصغير حتي استطاع ان يغطي علي القسم السلبي وهذا أنساهم السلبية بل وحولوها الي عمل إيجابي يضمن تحقيق السعادة.



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



أكد الدكتور سعيد عبيد الطنيجي مستشار أسري وتربوي ومدرب تنمية بشرية، خلال استضافته في برنامج "نبض السعادة" أنه يجب على الصغير والكبير الاستخدام الجيد لوسائل التكنولوجيا المختلفة والمواكبة لهذه الحداثة دون تقليد أعمى يضر بأساليب تفكير وحياة الفرد.

وأوضح "الطنيجي" خلال حلقة بعنوان "التربية السليمة والتحديات المعاصرة"، أن التكنولوجيا تلعب دورا كبيرا في حياتنا ولكن لا بد اتباع الأساليب الصحيحة في استخدامها بحيث نصح متميزين في المجالات المتخصصة دون المس بعاتادنا ومبادئنا الاجتماعية.

ولفت إلى أن وسائل التكنولوجيا أوجدت صعوبة للآباء في إيجاد التربية المناسبة والصحية لأبنائهم موضحا أنه يجب على الوالدين تقديم الوعي الكافي في جعل أبنائهم منفتحين على الأشياء ومتطورين لكل ما هو جديد دون المس بالقيم الدينية والاجتماعية والمحافظة على تعاليم الدين.

ووجه ضرورة منح الأبناء أشياء أخرى في الحياة بدلا من إمساكهم بالهواتف للحصول على التسلية والترفيه ولكن بقيم جيدة، وإيجاد البدائل القوية والدخول في تحديات ترفيهية بدلا من الهواتف، مع ضرورة المراقبة والتقنين والتحفيز عند استخدام التكنولوجيا.

ما هي بدائل  
الإمساك  
المستمر  
للهواتف؟..  
الدكتور  
سعيد عبيد  
الطنيجي  
يجيب



باسكتشات كوميدية خفيفة على القلب، استطاعت المؤثرة المصرية شروق عبدالعزيز، 28 عاماً، أن تأسر قلوب الوافدين في الإمارات بخفة ظلها عبر مقاطع فيديو تنشرها على وسائل التواصل الاجتماعي وتجذب بها آلاف المتابعين.

وتقول "شروق" إنه تجري في عروقتها دماء مصرية وإنها تحب بلدها الثاني الإمارات، حيث انتقلت إلى العيش في دبي منذ عام تقريبا، موضحة أنها بدأت بنشر محتواها باللغة العربية عبر مواقع التواصل الاجتماعي عندما كانت في مصر بواسطة التحاقها للدراسة بالمعهد العالي للفنون المسرحية، بقسم التمثيل والإخراج، حينها بدأت بتصوير مقاطع تمثيلية ونشرها.

وتضيف أنها نالت شهرة واسعة، حيث يعرفونها معظم الجنسيات التي تعيش في دبي من الهنود والنيجيريين والمصريين حتى الإماراتيين.

ولفتت إلى أن اللهجة المصرية مازالت تؤثر على نطقها للغة الإنجليزية حتى مع مجموعة من الأصدقاء المقربين مؤكدة أنها لازالت تشعر بمصريتها.

وأكدت أن الجميع فضلوا طريقة نطقها للإنجليزية عبر اللهجة المصرية حتى أصبح الأمر طبيعياً ومعتاداً على الجميع.





## بالمختصر المفيد.. لله الأمر من قبل ومن بعد

يوسف السحار

إنه الله أيها الإنسان أخبرنا بذلك... فلماذا نجزع، ولماذا نحزن، ولماذا نتوتر ونوتر من هم حولنا حين نعلم أن ما كان من الأمر وما سيكون في كل شأن من شؤون حياتنا هو بيد الله وحده لا شريك له الغالب سبحانه على أمره؟

ما أود قوله في مقالي هذا هو من ضروريات الإيمان الواجبة علينا نحو الله خالقنا جل جلاله فهو القادر علينا وعلى أحوالنا مهما كانت صغيرة أو كبيرة!

فعندما لم أوفق في الحصول على: [ ذلك العمل الذي سعيت له واجتهدت، أو تلك الصفقة التي تعبت في إعدادها، أو تلك الفتاة التي طالما تمنيت وعملت على خطبتها... إلخ من حظوظ الدنيا الزائلة التي لو شاء الله أن تتم لي لتمت، ولكنها حكمة الله عز وجل أن لا تتم... ولعله خير.

فلماذا إذاً الجزع طالما أمورنا ليست بأيدينا وحدنا، وأن هناك خالق سبحانه وتعالى يتحكم تماماً بشؤون حياتنا كما تقتضيه حكمته البالغة؟!

أسعد عزيزي الإنسان بيومك ودع لله ربك مقادير الحياة.

فلا والله الحزن ينفع ولا السخط يرضي من بيده الأحوال والمقادير.



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

# ترموتر السعادة



سعادة Saadaah

نتائج «ترموتر سعادة» لشهر مايو: 29% من المشاركين يدخرون أكثر من 5 آلاف درهم من راتبهم الشهري.

[f](#) [i](#) [t](#) [v](#) [in](#) [s](#) @saadaahnews

حصدت نتائج "ترموتر سعادة" لشهر مايو ردود فعل إيجابية حول أهمية الإذخار والاستثمار من الراتب الشهري للموظفين، في ظل ارتفاع الوعي بأهمية الإذخار بوسائل الإعلام المختلفة خصوصا مع الأزمة الاقتصادية العالمية التي تشهدها بلدان العالم.

وأظهرت النتائج أن حوالي 28.6% من المتابعين يدخرون 5 آلاف درهم فأكثر من راتبهم الشهري، بينما 14.3% يدخرون 2000 درهم فأكثر، و21.4% يدخرون 1500 درهم فأكثر، بينما 35.7% من المتابعين فضلوا إجابة أخرى لسؤال يحدد قيمة المبلغ من الراتب الشهري.

كما أظهرت النتائج أن حوالي 89.3% من المشاركين في الاستطلاع يحثون أبنائهم على إذخار مبلغا من مصروفهم اليومي أو الشهري، بينما 10.7% لا يشجعون أبنائهم على الإذخار.

وأوضحت النتائج أن 50% من المشاركين يفضلون استثمار أموالهم في شراء الذهب أو شراء العقارات، بينما ترفض النسبة المتبقية وهي 50% هذه الطريقة لاستثمار الأموال.

سعادة  
Saadaah  
اخبار  
News

## العنود الحمادي

التصوير هو جزء من  
ذاكرة التاريخ يحفظ  
لنا الماضي الجميل

الصورة تلتقط  
لتحفظ لنا ذكرياتنا  
المختلفة التي قد  
نرغب بإحيائها يوماً  
ما

التصوير وسيلة  
للتعبير عن جمال  
التفاصيل التي  
تلتقطها عدسة  
الكاميرا

## مصورة إماراتية

المصورة  
الإماراتية  
العنود  
الحمادي:  
التصوير جزء  
من ذاكرة  
التاريخ  
يحفظ لنا  
الماضي  
الجميل  
ويجدد لنا

رغم سنوات عمرها الصغيرة لكنها تحمل طموحات شخصية  
مخضومة بحبها وعشقها للتصوير حتى أصبحت خبيرة تعرف كل  
تفاصيل فنها وتسعى لتوثيق ما تراه وتحياه

العنود الحمادي طالبة قسم الاتصال بالجامعة القاسمية افضت  
لأخبار سعادة عن بداياتها مع عالم التصوير وامنياتنا المستقبلية  
فيه وما هي اهم البلدان التي زارتها واهم الصور التي التقطتها.

تري ان الصورة هي سجل من الذكريات الجميلة التي يمكن  
استحضارها من أن لآخر لأنها توثق الماضي الجميل بكل تفاصيله

فإلى نص الحوار :

## هل من نبذة وتعريف عنك؟

العنود سلطان الحمادي، أدرس في الجامعة القاسمية في كلية الاتصال تخصص الاتصال الجماهيري وأنا على وجه التخرج حاليا، بالإضافة إلى أنني أمتلك منصب نائبة رئيس مجلس السعادة الطلابي في الجامعة القاسمية.

## حدثينا عن بداياتك مع تخصص الإعلام هل كانت رغبة منك أم من العائلة؟

مجال الإعلام كان أحد الرغبات التي اقترحتها علي صديقتي وأختي في سنتي الأخيرة في الثانوية، فمنذ المرحلة الإعدادية بدأت بتنمية مهارة الكتابة لدي من ناحية ابداعية وقصصية.. ثم بدأت بتنمية مهارة التصميم في نفس المرحلة، لكن عندما التحقت بالجامعة رغبت بتخصص الآداب في اللغة العربية لكن كتب لي أن التحق في كلية الاتصال ووجدت نفسي في هذا المجال أكثر من أي مجال آخر.

## لماذا أحببت مجال التصوير ؟ وهل أحد من العائلة لديه هذه الهواية؟

بدأت التصوير بمجرد التحاقني بالجامعة وذلك في عام 2019 ، بكاميرا للتصوير الفوتوغرافي كان إصدارها القديم إلا أنني أحاول بجد أن أوصل رسالتي بالتقاط صور جميلة وأطبق أساسيات التصوير؛ كنت أتلقي دعما من أسرتي وأصدقائي والذي شجعني أيضا على التصوير هي الجامعة كذلك، فالجامعة تدعم مهارتنا وتحاول تنميتها فنحن ندرس التصوير كمساق ونقوم بتنميتها أيضا بنفسنا، ففي العام الماضي بدأت كمصورة للكلية تحديدا بدعم من أساتذتي وعميد الكلية أيضا.

## هل حصلت على دورات في مجال التصوير وكيف تنمي موهبتك ؟

قدمت الجامعة العديد من الدورات في مجال التصوير، ولكنني لم أحضر أي منها فقط اكتفيت بخبرتي الخاصة والدروس التي تلقيتها من الجامعة ومن التدريب الميداني، لكنني أطمح أن أحصل على دورات تبعد من تصويري وتنمي هذه المهارة لدي.

## لو تحدثنا عن الهدف وراء التقاط الصور ماذا تقولين؟

إحياء ذكرى مختلطة المشاعر فالصورة تلتقط لنحتفظ بذكرياتنا المختلفة والتي قد نرغب بإحيائها يوما ما، مثلا صورة مع طفل مبتسم بسعادة يتحضر دميته، هذه اللقطة تبدي أو تبين لنا فرحة الطفل بدميته، وبعد أن يكبر قد يعود لتلك الصورة وفتحيا الذكرى في مخيلته وتعود له الأجواء القديمة في ذلك الوقت الجميل.

## هل شاركتي في معارض فنية من قبل وهل تنوين المشاركة بأعمال أكثر؟

نعم شاركت في معرض الصور الفوتوغرافية في اليوم الطالب الاعلامي الثاني في الجامعة القاسمية، وهذه اول مشاركاتي واطمح للمشاركة أيضا في الخارج كمعرض اكسبوجر الدولي.

## ماذا يمثل التصوير بالنسبة لكى ؟

هو وسيلتي للتعبير عن جمال التفاصيل التي تلتقطها عدسة الكاميرا بدلالة الألوان والإضاءة التي ترينا رسالة الصورة التي تلتقط.

ما هي الدولة التي زرتها وأحسستي أنها مليئة بالجمال الذي يستحق التصوير ؟

تركيا، وتحديدًا اسطنبول وبورصة، المناظر الطبيعية التي تملأ الدولة تشبع الأعين بسبب جمالها والوانها، كذلك المساجد والزخارف الإسلامية التي تزين جدرانها، فعلى سبيل لون الجامع السلطان أحمد أو the blue mosque الأزرق المريح لم يسمح لي أن أنزل عدسة كاميرتي عنه.

ما هي طموحاتك في المستقبل؟

طموحي أن أتممي مهاراتي وأن يكون لي دور في مجال التصوير الفوتوغرافي أو مجالات الإعلام الأخرى سواء صحافة، تصميم الجرافيك، أو حتى الإذاعة والتلفزيون والدوبلاج.



## محمد بن راشد يعلن عن تدشين المخطط الجديد لمشروع تطوير "نخلة جبل علي"

اعتمد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، بحضور سمو الشيخ مكتوم بن محمد بن راشد آل مكتوم، النائب الأول لحاكم دبي نائب رئيس مجلس الوزراء وزير المالية، وسمو الشيخ أحمد بن محمد بن راشد آل مكتوم، النائب الثاني لحاكم دبي، المخطط الجديد لمشروع تطوير "نخلة جبل علي"، الذي يعد أحد المشاريع الأساسية التي تخدم أهداف "خطة دبي الحضرية 2040" وواحداً من المشاريع العمرانية الطموحة ذات الرؤية المستقبلية لشركة "نخيل"، المطور العقاري الرائد عالمياً.

وأثنى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم على الأفكار التي تضمنها المشروع وما يشمله من مكونات تعزز من مكانة دبي كوجهة عالمية للزيارة والإقامة والعمل، مؤكداً سموه أن دبي ماضية في تحقيق إنجازات نوعية تخطو بها نحو المستقبل الذي تأمله لجميع من يعيش على أرضها من مواطنين ومقيمين وكذلك من يقصدها من الزوار من كافة ربوع الأرض.

## "ريانة برناوي" أول رائدة فضاء سعودية وعربية تحلق في مهمة تاريخية

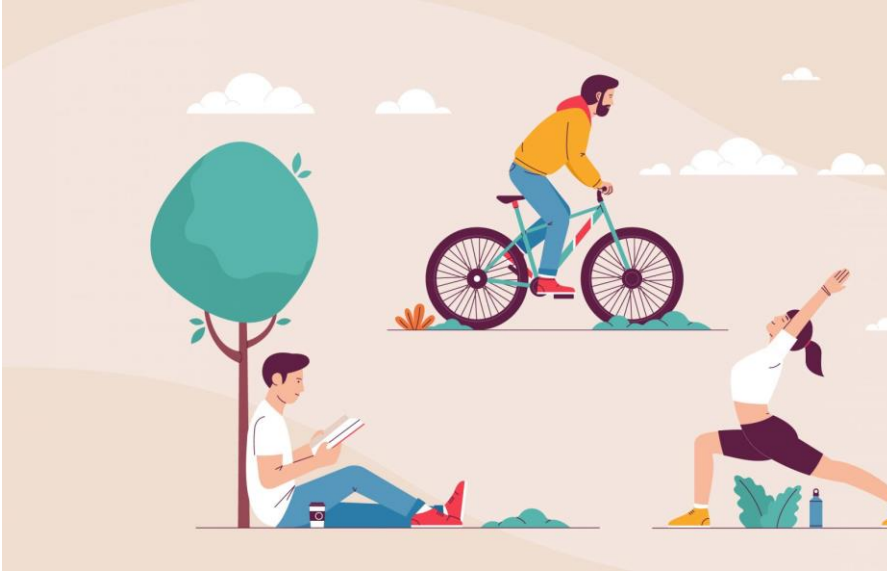


احتفى العالم العربي، مع رائدة الفضاء السعودية "ريانة برناوي" كأول امرأة سعودية وعربية تحلق في مهمة فضاء تاريخية كما أنها شهادة على مآثرتها والمستوى التعليمي العالمي الذي وصلت إليه، بعد ما حصلت على درجة الماجستير في العلوم الطبية والحيوية مع مرتبة الشرف الأولى من "جامعة الفيصل" بالمملكة.

ويستعرض "أخبار سعادة" معلومات عن ريانة برناوي عبر السطور القادمة:

- خريجة "جامعة الفيصل" السعودية وحاصلة على درجة الماجستير في العلوم الطبية والحيوية مع مرتبة الشرف الأولى.
- خبرة 9 سنوات في برامج إعادة هندسة الخلايا الجذعية والأنسجة في "مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث".
- مهمتها تستهدف إجراء 14 تجربة على محطة الفضاء الدولية في مجالات الطب والبيولوجيا، والفيزياء، كزرع الخلايا المناعية، والاستمطار، وتجارب محورها الدماغ والجهاز العصبي.
- ستخاطب الأطفال من الفضاء حيث ستجري تجارب توعوية تعليمية للأطفال على كوكب الأرض لأكثر من 12000 طالب سعودي عبر البث المباشر.





## مذها العلكة.. 9 عادات صحية تعامل مع بتوازن

من الجيد دائما اتباع أسلوب حياة صحي، ولكن، كما هو الأمر مع معظم الأشياء في حياتنا، فإن القيام بذلك بشكل مفرط يمكن أن يصبح "غير صحي"، وفقا لعدد من الخبراء.

فقد اتضح أن هناك العديد من العادات التي يعتقد الكثير منا أنها تقدم لنا "حياة صحية"، لكنها في الواقع يمكن أن تكون عقبة في طريق البقاء بصحة جيدة، بحسب روسيا اليوم.

تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الهيستامين

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الهيستامين تشمل الأسماك، إن لم تكن طازجة أو مجمدة، النقانق، اللحوم المجففة، الجبن المعالج، وأي طعام مخمر مثل مخلل الملفوف والطمطم والسبانخ والبادنجان والأفوكادو والخل ومستخلص الخميرة وصلصة الصويا.

تناول الكثير من المكملات

يمكن أن تكون المكملات رائعة إلى جانب نظام غذائي صحي، ومع ذلك، يقول ديفيد وينر، أخصائي التدريب والتغذية في Freeletics، إن هناك خطأ دقيقا بين تناول ما يكفي من المكملات الغذائية، والإفراط في تناولها.

تناول الكثير من الخضار

كثير من الأنظمة الغذائية تعتمد بشكل أساسي على الفاكهة والخضروات المليئة بالألياف وهذا أمر حيوي لصحتنا العامة لكن الإفراط في بعضها يمكن أن تتسبب في تهيج أعراض القولون العصبي.



## أمنة الناخي عبر ندوة «برامج الذكاء الاصطناعي في العمل الإعلامي.. فوائد ومحاذير»: العنصر البشري هو صاحب الإبداع

قالت الدكتورة أمنة الناخي الخبيرة الإعلامية الحكومية، والمتخصصة في وضع استراتيجيات الاتصال المؤسسي إنه من الضروري تطبيق التشريعات ومدونة السلوك للعمل الإعلامي بشكل عام بما في ذلك صحافة الذكاء الاصطناعي ، مع أهمية تقليص الفجوة بين الإعلاميين وتطبيقات الذكاء الاصطناعي بالعمل على تطوير الذات بما يواكب هذا التطور والحدثة في ظل ظهور وظائف حديثة، والهدف هو تمكين الشباب من هذه السطوة التكنولوجية الرهيبة، مع الاخذ في الاعتبار أن العنصر البشري هو المهم وهو المبدع فهو من صنع هذه الآلة.

جاءت كلمة الناخي خلال ندوة «برامج الذكاء الاصطناعي في العمل الإعلامي.. فوائد ومحاذير» التي عقدها صباح أمس الأحد، «مركز الخليج للدراسات» في «دار الخليج للصحافة والطباعة والنشر» عبر تقنية «زوم».

كما عرضت الندوة لمحة عن تطبيقات برامج الذكاء الاصطناعي في العمل الإعلامي. وتطرقت إلى ميزات البرامج وعيوبها في العمل الإعلامي. واستجلت آراء المشاركين، بخصوص العناصر التي يمكن أن تتضمنها مدونة سلوك لاستخدام تلك البرامج في العمل الإعلامي.



**إكسبير السعادة..** محتوى جديد ومبتكر تقدمه أخبار سعادة لمتابعيها شهريا لتأخذهم بعيدا عن الأخبار السلبية التي تضح بها وسائل الإعلام المختلفة.. نقدم لكم وجبة من السعادة والإيجابية في الرياضة والصحة والثقافة والتكنولوجيا..



جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة سعادة