

أخبار قصيرة



السفير السعودي في طهران:

لا يوجد عائق أمام تطوير السياحة مع إيران

الوقاف / قال السفير السعودي في طهران: نستضيف الإيرانيين كأخوة لنا ولا يوجد عائق أمام تطوير السياحة بين البلدين، منذ بضعة أشهر عندما تم استعادة العلاقات السياسية بين إيران والسعودية، كان تطوير العلاقات السياحية بين البلدين على جدول الأعمال. دولتان متجاورتان لهما تاريخ ودين مشترك. السياح السعوديون يزورون مدن إيران الجميلة والمناطق السياحية الجذابة، ورحلة الإيرانيين عدا الحج إلى مدن الحجاز الخلابة فرصة ثمينة. قبل بضعة أشهر، زار سيد عزت الله ضرغامي سمرقند في أوزبكستان، والتقى بوزير السياحة السعودي أحمد الخطيب، وناقشا تطوير السياحة في البلدين، وبحث الجانبان التوقيع على مذكرة تعاون في مجال السياحة والحرف اليدوية والتراث الثقافي.

وقال الخطيب، أثناء اقتراحه توقيع مذكرة تفاهم بشأن التعاون السياحي مع إيران: "نريد أن يسافر المزيد من الإيرانيين إلى السعودية، وفي المقابل، سيأتي السياح من السعودية إلى إيران." وقال ضرغامي: "نحن مهتمون بالغاء التأشيرات مع السعودية. لقد عرضنا تسهيل السفر بين البلدين، وقد قبلوا ذلك". قررنا وضع مذكرة تفاهم. "يقوم خبراءنا بالتحقيق في هذه القضية."

وقال سعود العززي، خلال لقائه مع ضرغامي إن إيران والسعودية دولتان جارتان وشقيقتان ولهما إمكانيات كبيرة، وهذه القدرات يمكن أن تكون فرصة لتطوير السياحة بين البلدين ونحن على استعداد لتطوير السياحة بين البلدين من خلال مكاتب خدمات السفر. وأضاف: ونظراً لأهمية العلاقات بين إيران والسعودية سافرننا إلى مدينة قم المقدسة وشاهدنا أماكن الزيارة والأماكن التاريخية في مدينة قم المقدسة ولم تكن هناك أي مشاكل. نحن متفائلون بشأن التعاون السياحي وسيكون له مستقبل مشرق.



انضمام بحيرة «برم ألوان» إلى القائمة الدولية لاتفاقية رامسر

أعلنت بعثة الجمهورية الإسلامية الإيرانية في جنيف عن انضمام بحيرة برم ألوان، الواقعة جنوب غرب إيران بين سلسلة جبال زاغروس، إلى القائمة الدولية لاتفاقية رامسر باعتبارها الأراضي الرطبة الدولية السادسة والعشرين لإيران. وبمناسبة اليوم العالمي للأراضي الرطبة، نشر حساب بعثة الجمهورية الإسلامية الإيرانية لدى المقر الأوروبي للأمم المتحدة في جنيف، مقاطع فيديو من أراضي "انزلي" و"برم ألوان" الرطبة، وقالت البعثة: "لقد تم التوقيع على اتفاقية رامسر للحفاظ على الأراضي الرطبة في مدينة رامسر في إيران بتاريخ ٢ فبراير ١٩٧١. وسلطت بعثة إيران في جنيف الضوء على إيران كبلد غني بالأراضي الرطبة التي تتمتع بمقاومة عالية لتأثيرات تغير المناخ السلبية.

وأشار ضرغامي بذلت الصين نفقات باهظة لإقامة المعرض ودعوة دول أخرى، حتى أن مصاريف عدد كبير من زملائنا تحملها الصينيون أنفسهم. وعن الاستعدادات اللازمة لجذب السياح الأجانب، قال ضرغامي: مكتبنا السياحي جدي للغاية في مجال السياحة الدينية، لدينا على الأقل ثلاث مناطق مهمة للزيارات نحاول تنسيقها مع حراس تلك المحافظة. لقد قمنا أيضاً بتشكيل مجالس، ونحن نرى أن القضايا هناك خاصة، ولحسن الحظ، يتم السياحة الدينية بطريقة تخلق سيقاً معنوا بين الناس، سواء في السياحة الخارجية أو الداخلية.

وأضاف: "لقد وضعنا خطاً خاصة لمدينة مشهد المقدسة ومدينة قم المقدسة وشيراز، ولدينا اجتماعات مستقلة مع هذه المناطق الثلاث، وتتعقد بعض الاجتماعات على مستوى عالٍ وحتى على مستوى الدولة".

وصرح ضرغامي: لكنني أعتقد أن المهتمين جداً بفصل السياحة الدينية يجدون صعوبة حتى في قول "سياحة" ويصرون على أن تقول زيارة، أنا لا أقبل هذا. منذ بعض الوقت، عندما قمت بزيارة إسفرين والقلعة الساسانية الشهيرة، أدلى بتصريح مهم للغاية هناك، وكان هذا التصريح هو السبب وراء عدم الإعلان عن أن الناس والسياح يأتون لرؤية هذا المبنى الفخوري لحضارتنا.

وتابع ضرغامي: على سبيل المثال، سيمر ٢٠ مليون زائر عبر هذا الطريق للذهاب إلى مدينة مشهد المقدسة، يمكنك التخطيط لياحي الجميع إلى هنا.

وقال: تشير إحصائياتنا إلى أنه حتى الآن فإن الذين يأتون للزيارة، يسمون وقتهم، وقتاً محدوداً للزيارة، ويريدون قضاء بقية وقتهم في مشاهدة المعالم السياحية مثل طرقة، وجناران بالقرب من مدينة مشهد المقدسة. وأوضح: البعض لديه نظرة ميكانيكية ويحاولون باستمرار القول بأن السياحة الدينية تختلف عن مشاهدة المعالم السياحية.

ضرغامي:
لقد وضعنا خطاً خاصة لمدينتي مشهد وقم المقدستين وشيراز، ولدينا اجتماعات مستقلة مع هذه المناطق الثلاث، وتتعقد بعض الاجتماعات على مستوى عالٍ وحتى على مستوى الدولة



وزير التراث الثقافي والسياحة:

افتتاح ٤٢٦ مشروعاً تراثياً ثقافياً في عشرة الفجر المباركة

الله سيكون هذا المعرض أوسع بكثير من الأعوام القادمة وسيبدأ في ١٢ فبراير ولمدة ٤ أيام. وتابع: يبدو أنها ستكون أكثر جاذبية وأعلى بكثير مع التصاميم التي قمنها. وأشار ضرغامي إلى حضور زوراب في المعرض السياحي: يقام الآن معرض فينتور وهو معرض سياحي مرموق ومهم. وقد شاركت جمهورية إيران الإسلامية ووزارة السياحة في هذا المعرض بمستوى جيد جداً وكان جناح إيران من بين أجمل وكبار المعارضين.

وقال: إن جاذبية جناح الجمهورية الإسلامية الإيرانية في معرض فينتور معترف بها من قبل جميع من يذهب إلى ذلك المعرض، والصور المنشورة من ذلك الجناح تظهر أنه يحظى بإقبال كبير من قبل السياح من جميع أنحاء العالم.

الجيد في شهر مارس، وقد حاولنا أن نمنع افتتاح هذه المشاريع تحاشياً للاكتظاظ في أيام عشرة الفجر، وهو ما سيكون مبرراً.

وقال ضرغامي: مع افتتاح هذه المشاريع في المجال السياحي سيتم إضافة ٥٦١١ سريراً إلى المجموع السكني.

الأمين العام لمنظمة السياحة العالمية يحل ضيفاً خاصاً على معرض طهران السياحي

وأشار إلى رغبة إسبانيا في توسيع العلاقات السياحية والتعاون مع إيران: فقال ان السيد زوراب پولوليكاشوبلي، الأمين العام لمنظمة السياحة التابعة للأمم المتحدة UNTOURISM، سيكون ضيفي الخاص في المعرض السياحي لهذا العام. وهذا العام إن شاء

الوقاف / أعلن وزير التراث الثقافي والسياحة والصناعات التقليدية عن افتتاح ٤٢٦ مشروعاً في ثلاث مناطق مهمة لهذه الوزارة خلال عشرة الفجر. وقال عزت الله ضرغامي، على هامش اجتماع الوفد الحكومي: خلال أيام عشرة الفجر المباركة، تم تنفيذ مشاريع تتعلق بمجالات وزارة التراث الثقافي والصناعات اليدوية والسياحة بافتتاح ٤٢٦ مشروعاً في جميع أنحاء البلاد وسيتم خلق ٥ آلاف و١٨٢ فرصة عمل.

وأضاف: سيتم افتتاح فندقين من فئة ٥ نجوم في مدينة مشهد المقدسة ومحافظة فارس، بالإضافة إلى مشاريع الحرف اليدوية والتراث الثقافي الصغيرة، في عشرة الفجر. وصرح ضرغامي: بالطبع سيتم افتتاح بعض المشاريع الأخرى ذات الأثمن

الوقاف / خاص

د. زلمة فرحات

شعور بالإيجابية تجاه أنفسنا

معرفة الذات وتقديرها سمة مقاومة

تقدير الذات يؤدي إلى الشعور بالإيجابية تجاه أنفسنا وحول حياتنا بشكل عام، ويجعلنا أكثر مرونة وتكيفاً تجاه التغيرات والظروف المتغيرة مع التقنيات ومع حالات الصعود والهبوط في حياتنا، وهذا يؤثر في مسار حياتنا وقراراتنا.

والسؤال: كيف تصنع صورة إيجابية لذاتك وتعززها؟

التدريب على ضبط النفس وضبط الانفعالات وتقويتها أي سرعة تحويل المشاعر السلبية إلى إيجابية. كذلك الإستمرار في السعي نحو تحقيق الأهداف والمثابرة في سبيل ذلك مهما كان هناك من عقبات، فالاستسلام هو خنوع الذات ومدفنها. ولا ننسى مكافأة الذات عند كل إنجاز.

تذكر: الإنجازات أنت تصنعها، فلا تقوم بها فقط من أجل أن تنال تصفيق الآخرين!

وما هي العلامات التي تدل على تقدير الذات؟ القدرة على رؤية نقاط القوة ونقاط الضعف الذاتية ومصارحة النفس بها لا مواربتها. الرؤية الإيجابية للأمر وعدم السماح للتجارب السلبية بالتأثير على نظرتنا إلى أنفسنا، بل أخذ العبر منها والخبرات الضرورية لمواجهة ولمعالجة أمور مشابهة في المستقبل.

ولا ننسى فن قول "لا" فهو مقياس للثقة ولتقدير الذات! وعليه، تكمن أهمية تقدير الذات في حياتنا بشكل عام لما له من تأثير في جميع جوانبها، فهو

قوي... ومعرفة الحالات الشعورية والأحاسيس الإنفعالية الحقيقية (الخجل، اليأس، النصر، الفخر، الضعف...).

حين تعرف نفسك (معرفة الذات) بموضوعية، يساعدك ذلك على التعرف على الأفكار والمعتقدات والسلوكيات التي تُخفف مستوى إحترامك لذاتك وتقلل من ثقتك بنفسك هذا بدوره يفتح لك المجال لتغيير نظرتك إلى ذاتك من خلال التقويم والتقييم الصحيحين.

هنا سيساعدك على تقدير ذاتك أكثر وكلما ازداد هذا التقدير كلما زادت معه الثقة بالنفس وزاد الشعور بالأمان وبالاطمئنان واختلجك السلام الداخلي، وبعيدت عن المقارنات الواهية والخائفة بينك وبين غيرك والذي يحد ذاته يسبب لك الآلاما جسيمة تُفقدك الثقة بنفسك وتصور لك أن من حولك لا يقدرك ولا يحترمك، فتعيش في دائرة مفرغة.

ما هو هدف حياتك وما هي الغاية التي تسعى من أجلها؟

وعليه فمعرفة الذات هي الحافز أو القوة التي يحتاجها الشخص لمعرفة قيمة نفسه أمامه وامام الآخرين وهي التي تساعد على مواجهة المشكلات وإيجاد حلول للعقبات.

معرفة الذات تزود الفرد برعاية نفسية وعقلية وروحانية خاصة به وتنعكس نتائجها على صحة جسده وأفكاره وتطلعاته وتزيد من مقياس أهدافه وطموحاته وهي إشارة فعليه للصحة النفسية.

تقدير الذات

مصطلح شائع الاستخدام والكثير يسأل: كيف أعلم أنني أقدر ذاتي؟ ببساطة تقدير الذات هو ما يعتقده الشخص عن نفسه، وشعوره بالإحترام والتقدير والقيمة والكفاءة. هو تقييم الفرد لنفسه ولقناعاته حول نفسه (أنا أستطيع، أنا

مفهوم الذات لغة وإصطلاحاً

الذات من الناحية اللغوية تعني النفس أو العين فقولنا ذات الشيء، معناه نفسه وعينه. من الناحية الإصطلاحية: الذات هي النفس أو الشخص. ومن الناحية الفلسفية فهي الجوهر الثابت القائم بذاته والذي لا يتغير على الرغم مما يلحق به من تغير مثل الصحة والمرض والغنى والفقر والصبا والهزم، كما تعني الذات الماهية المعبرة عن حقيقة الموضوع أو الشيء، مثل قولنا ماهية الإنسان معناها حقيقته وجوهره الذي يميزه عن غيره من الموجودات الأخرى مثل خاصية التفكير والعقلانية.

معرفة الذات

قال سقراط: «إن أسعد ما يكون عليه الإنسان، هو عندما يدرك أنه يعرف نفسه جيداً، وأتسع ما يكون عليه هو عندما يعرف أنه لا يعرف نفسه جيداً».

ومعرفة الذات هو مصطلح يُستخدم في علم النفس وأحياناً أيضاً في الفلسفة لوصف المعلومات التي يمتلكها الشخص عن نفسه من سلبيات وإيجابيات ونقاط ضعف ونقاط قوة، مدركاً شخصيته الحقيقية بكل ما تحتويه من مشاعر ورغبات وتطلعات وقيم وعقائد.

لذلك علينا أن نسأل أنفسنا بصورة دورية عن هدفنا في الحياة وكيف نسعى لتحقيق ذلك، وما هو التصور الذي نرسمه عن أنفسنا وكذلك ما هي الدوافع وراء تحقيق تلك الأهداف التي من خلالها يكون تحقيق الذات بغض النظر إن كانت أهداف قريبة أو بعيدة المدى.

