

مشروع التأمل والاسترخاء

منجزات المشروع:

١. تنفيذ محاضرة الأنظمة الغذائية يوم الأربعاء ٢٠١٩/٥/١٧م بقاعة جمعية العطاء النسائية الأهلية بحي الحسين.
٢. تنفيذ محاضرة لقاء قوة التسامح، بمقر جمعية العطاء النسائية الأهلية بالقatif يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٨/٢١م.
٣. تنفيذ لقاءات استرخائية بدءاً من يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٨/٢١م ولعدد ٨ جلسات، بقاعة جمعية العطاء النسائية الأهلية بحي الحسين.

محاضرة الأنظمة الغذائية الصحية

أولاً / بيانات أولية:

عدد الحضور	المكان	التاريخ	اليوم	مسمى الموضوع
٨	قاعة جمعية العطاء	٢٠١٩/٥/١٧م	الأربعاء	الأنظمة الغذائية الصحية(الماكروبيوتك)

ثانياً /الهدف من المحاضرة:

تعزيز الوعي بالصحة الجسدية والنفسية للسيدات.

ثالثاً / مختصر الإجراءات المتبعة:

١. التواصل مع رئيسة المشروع أ.زكية العبد الجبار بشأن لتنفيذ اللقاء باليوم المحدد والتزويد بمحاور المحاضرة.
٢. التواصل مع قسم الأعلام بشأن عمل تصميم للحضور .
٣. توفير ما يحتاجه اللقاء(إعداد كشف الحضور)+ الضيافة + ترتيب القاعة.

محاور المحاضرة:

٤. ماهو اصل نظام الماكروبيوتك
٥. هل هو نظام غذائي؟
٦. ماهي فلسفة هذا النظام ؟
٧. ماهو الغذاء الماكروبيوتكي؟
٨. مامدى استفادتك شخصياً من هذا النظام

رابعاً: ملخص المحاضرة: بدأ اللقاء بكلمة ترحيبية من الأستاذة زكية العبد الجبار أثنت الحاضرات على حضورهن

تناولت المحاضرة عدة محاور وهي التعريف بولادة نظام الماكروبيوتك الذي أنشئه العالم الياباني الأمريكي جورج أوشوا وسماه بهذا الاسم الذي يعني (الحياة الطويلة) قد حصلت على شهادة من معهد كوشي الهولندي في نظام الماكروبيوتك، إضافة إلى تاريخ النظام وفوائده وما ينص عليه وكيفية تطبيقه.

وأشارت العبد الجبار إلى دور نظام الماكروبيوتك في المساهمة بمعالجة عدة أمراض مثل السرطان وأمراض القلب حيث يهدف النظام لتحقيق التوازن بين نسبة البين واليان ونسبة الهرمونات الذكورية والأنثوية في الجسم.

تدعوكم
جمعية العطاء النسائية الأهلية بالقatif
لحضور محاضرة
الأنظمة الغذائية الصحية
(الماكروبيوتك)
للمدربة / أ. زكية العبد الجبار

محاور المحاضرة
• ماهو اصل نظام الماكروبيوتك
• هل هو نظام غذائي؟
• ماهي فلسفة هذا النظام ؟
• ماهو الغذاء الماكروبيوتكي؟
• مامدى استفادتي شخصياً من هذا النظام

يوم الأربعاء
الواقع 17 أبريل 2019
جمعية العطاء النسائية الأهلية (المنع)
حي الحسين

8:30-7 مساءً
التسجيل و الاستفسار
172-0635121
0506636621

ALATTACHARITY
0506636621

وحذرت من تناول اللحوم بكثرة حيث لا يتناسب مع سكان المناطق الحارة، وكذلك نبهت من تناول الفاكهة الاستوائية حيث يدعو النظام لاستهلاك المواد الغذائية التي تتوفر في البيئة المحلية وفي موسمها.

كما عرضت عدة نماذج للمواد الغذائية التي يسمح بها نظام الماكروبيوتك وطريقة إعدادها، وأتاحت فرصه للحضور بطرح التساؤلات والإجابة على استفساراتهم.

ودعت الزائرات إلى حضور المحاضرات والأنشطة القادمة لمشروع (استرخاء وتأمل) الذي انبثقت منه هذه المحاضرة، حيث يهدف المشروع إلى تعزيز الوعي بالصحة الجسدية والنفسية للسيدات وإرشادهن لمهارات علاجية يتسلحن بها لتنمية أنفسهن.

التقرير الإعلامي:

حياة طويلة مع نظام الماكروبيوتك

قدمت العضوة الأستاذة زكية العبد الجبار محاضرة مساء الأربعاء في مقر جمعية العطاء النسائية بعنوان (الأنظمة الغذائية الصحية: الماكروبيوتك) .

تناولت المحاضرة عدة محاور وهي التعريف بولادة نظام الماكروبيوتك الذي أنشئه العالم الياباني الأمريكي جورج أوشوا وسماه بهذا الاسم الذي يعني (الحياة الطويلة)، إضافة إلى تاريخ النظام وفوائده وما ينص عليه وكيفية تطبيقه.

وأشارت العبد الجبار إلى دور نظام الماكروبيوتك في المساهمة بمعالجة عدة أمراض مثل السرطان وأمراض القلب حيث يهدف النظام لتحقيق التوازن بين نسبة البين واليان ونسبة الهرمونات الذكورية والأنثوية في الجسم.

وحذرت من تناول اللحوم بكثرة حيث لا يتناسب مع سكان المناطق الحارة، وكذلك نبهت من تناول الفاكهة الاستوائية حيث يدعو النظام لاستهلاك المواد الغذائية التي تتوفر في البيئة المحلية وفي موسمها.

كما عرضت عدة نماذج للمواد الغذائية التي يسمح بها نظام الماكروبيوتك وطريقة إعدادها.

ودعت العبد الجبار الزائرات إلى حضور المحاضرات والأنشطة القادمة لمشروع (استرخاء وتأمل) الذي انبثقت منه هذه المحاضرة، حيث يهدف المشروع إلى تعزيز الوعي بالصحة الجسدية والنفسية للسيدات وإرشادهن لمهارات علاجية يتسلحن بها لتنمية أنفسهن.

والجدير بالذكر إن العبد الجبار قد حصلت على شهادة من معهد كوشي الهولندي في نظام الماكروبيوتك.

تقرير/ محاضرة لقاء قوة التسامح

عدد الحضور	المكان	اسم المحاضر	التاريخ	اليوم	مسمى اللقاء
٢٢ سيدة	مقر جمعية العطاء النسائية	أ.زكية العبدالجبار	٢٠١٩ /٨/٢١ م	الثلاثاء	قوة التسامح

الهدف من اللقاء

إكساب السيدات مهارة التسامح والوصول إلى السلام الداخلي.

محاور اللقاء:

- 1- معنى التسامح.
- 2- تمارين عملية للتحرر من المشاعر والمواقف السلبية.
- 3- تقبل النفس والآخرين، وتنمية شعور الامتنان.

مختصر الإجراءات المتبعة:

1. التواصل مع المحاضرة بشأن التنسيق لتنفيذ اللقاء باليوم المحدد.
2. التواصل مع قسم الإعلام بشأن عمل تصميم بطاقة دعوة للحضور.
3. توفير ما يحتاجه اللقاء (إعداد كشف الحضور، الضيافة، ترتيب القاعة).

ملخص اللقاء:

تناولت العبد الجبار في محاضرتها عدة فقرات أولها "التسامح.. الجميع يعرف إنه حاجة لنا ولكن هل هو ممكن؟" قامت بعدها بتمرين مع الحاضرات لاستحضار وقياس المواقف المؤلمة التي سببت لهن ألم في الماضي.

كما شاركت منظور الإسلام وحثه للعفو والتسامح في فقرة "آيات قرآنية تحث على التسامح وكذلك الأحاديث النبوية الشريفة". طرحت بعدها تساؤل كيف يتم التسامح وهناك صعوبة في نسيان الإساءة؟، عند معرفة أن التسامح طريقاً للجنة فإن من الممكن السعي لذلك. منوهة إلى أن التسامح مع الآخر لا يتم إلا إذا سامح الشخص ذاته وقبلها بالرغم من أخطائها.

وبعد أن شرحت معنى التسامح، قدمت العبد الجبار لسيدات في تمرين علاجي باسم (البالونة) وعدة تمارين أخرى.

وتناولت الأسباب التي تقف حاجز في مسامحة المخطئين، مشيدة بدور الوعي وفهم وتقبل النفس والآخرين في التسامح، وأن التسامح منه الراحة والسلام الداخلي.

في عطاء القطيف.. سيدات يتحررن من الماضي بقوة التسامح

بواسطة : نرجس الجمعان - القطيف اليوم - القطيف اليوم

أغسطس، ٢٠١٩ ٢٢



أوضحت المحاضرة زكية العبدالجبار أن داخل كل إنسان توجد حقيبة مشاعر تكونت منذ أن حملته أمه في رحمها وامتلات بكل غضب وحزن وحرمان من الوالدين.

وأكدت على ضرورة التخلص من هذه الحقيبة من خلال تهذيب النفس لأن انفجارها أو استفراغ محتواها سيكون مؤذياً للجميع، مشيرة إلى أن هذه المشاعر اكتسبها الإنسان دون وعي أو إذن أو حتى إدراك ولكنه يستطيع التخلص منها.

وتحدثت عن منظور الإسلام في التسامح وحثه على العفو والتسامح في فقرة "آيات قرآنية تحث على التسامح والأحاديث الشريفة"، مشيرة إلى أن التسامح طريق للجنة وأن أول خطوة هي مسامحة الذات على قصورها وأخطائها، ولذلك يجب على كل شخص أن يتسامح مع ذاته قبل أن يسامح الآخرين من منطلق الآية الكريمة: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}.

وتطرقت إلى شرح معنى التسامح بأنه شعور بالسلام الداخلي وهو أن يكون الإنسان مفتوح القلب ولا يشعر بالغضب أبداً.



وأشارت إلى أن التسامح عمل فردي لا حاجة فيه لنسيان الإساءة أو مواجهة المصعب، ولكن يجب فقط الوصول إلى الرضا والسلام الداخلي.

ودعت إلى عدم تسليم النفس للغضب أثناء التعرض للمضايقات، وعدم أخذ كلام الآخرين بأنه موجه إلينا وهو ليس بالضرورة يعيننا فقد تكون وجهة نظر خاطئه من الشخص الآخر.

وتناولت الأسباب التي تقف حاجزاً أمام مسامحة المخطين، مشيدة بدور الوعي وفهم وتقبل النفس والآخرين في سبيل التسامح.

ودعت العبد الجبار إلى أن نصل رحمتنا حتى في غضبنا وأن ننوي النية الحسنة في الحديث مع الجميع وأن نحلمهم على سبعين محملاً، مشددة على أهمية خطاب النفس وتهذيبها.

جاء ذلك خلال محاضرة "قوة التسامح" التي نظمتها جمعية العطاء النسائية الأهلية بالقطيف يوم الأربعاء ٢١ أغسطس ٢٠١٩م، بحضور ٢٤ سيدة. ودارت محاور المحاضرة التي قدمتها العبد الجبار حول؛ التسامح، وحاجتنا للتسامح، وهل هو ممكن؟

وقامت العبد الجبار بعمل تمارين فكرية لاستحضار المواقف الماضية المؤلمة لقياسها والمساهمة في تقليل أثرها كتمرين البالون وتمرين الأنبوب والفقاكات وتمرين الشهيق والزفير.

واختتمت المحاضرة بمشاركة السيدات اللواتي تفاعلت بشكل كبير في تطبيق دروس وتمرين المحاضرة على تجاربهن الشخصية مع من أساء إليهن.

تقرير لقاءات استرخائية

عدد الحضور	المكان	اسم المحاضر	اليوم والتاريخ	مسمى اللقاء
٦ سيدات	مقر جمعية العطاء النسائية	أ.زكية العبدالجبار	الثلاثاء ٢١/٨/٢٠١٩م	جلسات استرخاء، (٨) جلسات

الهدف من اللقاء

تحسين نمط الحياة النفسية وإكسابهم مهارات سلوكية حركية.

مختصر الإجراءات المتبعة:

- ١- التواصل مع المحاضرة بشأن التنسيق لتنفيذ الجلسات.
- ٢- التواصل مع قسم الإعلام بشأن عمل تصميم للتسجيل في الجلسات.
- ٣- توفير ما يحتاجه اللقاء (إعداد كشف الحضور، الضيافة، ترتيب القاعة).

ملخص اللقاء:

تناولت الأستاذة في ثمان الجلسات على:

- رياضة المشي من المنزل
- علاج الصداع بالضغط على النقاط
- محاضرة العقل الواعي والعقل اللاواعي
- التعرف على الأورا
- طاقة الكون
- عرض قلم رصاص
- عرض فيديو يبين الأوضاع التي تقوم بمقام الرياضة من على الكرسي لوازنة الصحة.
- طاقة النجوم التسعة لمعرفة أنماط الشخصية.
- التسامح وتمرين للتخلص من آثار الجروح القديمة.
- طريقة التنفس الصحيحة.
- تمرين لتقوية الذاكرة والتركيز.
- عرض قاعدة ١٠٪ و ٩٠٪ طريقة التفاعل مع ما يحدث
- استخدام أصابع اليدين في التخلص من المشاعر السلبية.



- عرض فيديو يبين القانون العطاء الإلهي.
- عرض فيديو يبين تأثير الفكرة والكلمة على الماء.
- عرض بعض التمارين الخفيفة للجسم
- جلسة تأملية كل يوم.

التقرير الإعلامي:

العبد الجبار تختتم برنامج لقاءات استرخائية

اختتمت الأستاذة زكية العبد الجبار برنامج لقاءات استرخائية بجلسة إضافية مساء الاثنين الموافق ١١ نوفمبر ٢٠١٩م في مقر جمعية العطاء النسائية الأهلية بالقطيف.

تناولت العبد الجبار في البرنامج عدة محاور وهي: فنيات التأمل والاسترخاء، العلاقة بين المشاعر السلبية وأمراض الجسد، أنماط الشخصية والصفات المتميزة لكل منهما، مصادر القوة، والإيجابية في داخلنا.

بدأ اللقاء مساء يوم الأحد الموافق ٢٢ سبتمبر ٢٠١٩م بتسع مشاركات، وُقسم اللقاء على ٨ جلسات وكان بين كل لقاء مساحة زمنية لتطبيق التمارين التي تعلمه حتى يلتصق أثرها.

وأوضحت العبد الجبار بأن اللقاء هدف إلى تغيير طريقة تفكير المشاركات في المواقف التي تصادفن في الحياة بالتركيز على الجانب الإيجابي عوضاً عن السلبي، إضافة إلى إكسابهن عادات جيدة مثل التنفس بالطريقة الصحيحة وطريقة التفكير والاسترخاء، ومعرفة أثر السلوكيات على الجسم والأمراض المصاحبة لها، وتحسين الصحة النفسية.

وقد وجدت العبد الجبار تجاوب المشاركات مع البرنامج واستفادتهن منه، حيث لامس بعضهن التحسن في النوم والتركيز في الصلاة وأمور أخرى في حياتهن، وذكرت أن الكثير ممن شاركن معها في برامج سابقة يشتركن في برامجها الأخرى لما يلمسونه من تغيير في حياتهن.

وأشادت المشاركة منار آل سوييف بالأثر الذي شعرت من اللقاءات "أرى أن البرنامج أكثر من رائع ومفيد وأصبحت أخذ أمور كثيرة بإيجابية وبسهولة في التعامل"، وأضافت "الأستاذة زكية شهادتي فيها مجروحة، وأرجو تكرار البرنامج بتوسع وتجديد مستمر".

كما أثنت العضوة وداد الجشي يتمكن العبد الجبار من إيصال المعلومات بشكل رائع وباستمتاعها والمشاركات باللقاءات، وعبرت عن تقديرها لتقديم هذا البرنامج "أشكر جمعية العطاء لإتاحة هذه الفرصة وهذه اللقاءات التي تغيرنا للأفضل من تغيير النفسيات وتطوير الذات وإغنائنا بالمعلومات الخاصة بجلسات التأمل والاسترخاء. أشكر الاستاذة زكية خاصة والقائمت على هذا النشاط".

وحققت إحدى المشاركات الأثر في تغلبها على أحداث ومواقف مؤلمة مرت بها وقالت "بفضل الله وأساتذتنا الرائعة استطعت من التغلب على المواقف المؤلمة؛ بفضل إبداع وتمكن أساتذتنا وتميزها في جلسات التأمل والاسترخاء التي ساعدتني كثيراً على التركيز في الصلاة بل وجميع المواضيع المطروحة تقربنا إلى الله سبحانه وتعالى".

بينما ترى العبد الجبار أن البعض من المشاركات بحاجة للتكثيف في التمارين حتى يصلن لما وصلت إليه المشاركات الأخريات، مشيرة إلى أن التغيير الذي لا يحصل إلا بعد الوصول لمرحلة الوعي بحاجة للتغيير فقالت "أتمنى أن يعرف الناس المعلومات التي تساعدكم وتتفهم، وأن يخرجوا من الحالة السلبية التي هم فيها، ويتحولوا إلى الحالة الإيجابية، إلا إن هناك من هم محتاجون للتغيير، ولكن غير مستعدين للتحسن، إذ يجب أن يكون الإنسان مستعداً داخلياً وهو يعرف نفسه فحين يكون الطالب جاهزاً يحضر المعلم، وهؤلاء لم يجهزوا بعد".

والجدير بالذكر بأن لقاءات استرخائية هو: البرنامج الخامس عشر من البرامج التي قدمتها العبد الجبار على مدى ٤ سنوات. وقد أنشئت هذه البرامج من حصيلة خبرتها وتجاربها من حضور دورات متعددة منها حضور مؤتمر التأمل في البحرين لسنتين متتاليتين، حضور مؤتمر الماكروبيتك لسنتين متتاليتين أيضاً، مرتين في التنفس التحولي، دورة تنفس في الهند، دورة استكشاف الذات في الهند، دورة التنويم الإيحائي، ولغة الجسد وفن التواصل والمساج والقراءة في الرفلكسولوجي وغيرها بهدف تطوير الذات بالوعي بها، جامعة منها ما تحققت من أثره لتفيد به من حاجته.