



# بصمات نسائية

11

أخبار الخليج

العدد (١٦٨٣٣) - السنة التاسعة والأربعون - الأربعاء ١٥ شوال ١٤٤٥ هـ - ٢٤ أبريل ٢٠٢٤ م

www.akhbar-alkhaleej.com



○ رحلة غوص في عمان.



○ هواية التصوير تحت الماء.



○ الذهبية في بطولة الاتحاد البرازيلي الدولي للجوجيتسو.

**أول بحرينية تحصل على الميدالية الذهبية في بطولة الاتحاد البرازيلي الدولي للجوجيتسو في برشلونة فئة الأساتذة والرابعة في بطولة أبوظبي العالمية.. حاصلة على الحزام الأسود في رياضة الهوي جون مو سول وعلى دورتي غوص المياه المفتوحة المتقدم وغوص الأعماق.. مديرة إدارة العلوم الصحية المساندة في جامعة البوليتكنيك إيما عبد الجليل جناحي لـ «أخبار الخليج»:**

## رياضة الجوجيتسو ملجئي للتأمل ولتخفيف الضغوط النفسية



○ إيما عبد الجليل جناحي.

حول هذه التجربة كان الحوار التالي:  
متى بدأت علاقتك بالرياضة؟

يمكن القول إن ثقافة الرياضة في بيتنا كانت عالية جدا، ويرجع الفضل في ذلك إلى والدتي التي ورثت عنها الاهتمام بالرياضة بشكل عام علما بأنها تعمل في حقل التربية والتعليم كمعلمة للغة الإنجليزية، فممن صغرنا نحننا حرية ممارسة الهوايات وتطوير قدراتنا، وكان ههما الأساسي هو تنمية المهارات الذاتية في أي نشاط إلى جانب التحصيل العلمي.

أنشطة مثل ماذا؟

لقد كنت عاشقة لكثير من الرياضات والهوايات مثل الموسيقى والرسم والسباحة والأيروبكس وركوب الخيل والدراجات الهوائية والغوص وغيرها، وأذكر أنني قمت بالتدريب على السباحة في سن ١٧ عاما، وحين بلغت عمر ١٩ عاما حصلت على الحزام الأسود في رياضة الهوي جون مو سول الكورية.

تقول هيلين كيلر: «الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة.. أو لا شيء!» تلك هي قناعة هذه المرأة، والتي وجدت ملاذها في ممارسة رياضة الجوجيتسو اليابانية وحققت فيها نجاحات مبهره، أحدثها حصولها على الميدالية الذهبية في بطولة الاتحاد البرازيلي الدولي كأول بحرينية تنال هذا الشرف، هذا فضلا عن عديد من الميداليات الأخرى عبر مشاركتها في بطولات عالمية.

إيما عبد الجليل جناحي، امرأة متعددة المواهب، تؤمن بأنه إذا أردت أن تكون متميزا فلا بد وأن تكون جريئا، بل أحيانا مغامرا، وبأنه إذا أنجزت ما تريد فحينها ستشعر بالسعادة وينشوة النجاح، وبأن جميعنا نمنح المواهب، ولكننا نختار قراراتنا التي تشكل شخصيتنا وترسم طريقنا.

كان لنشأتها وسط عائلة عاشقة للرياضة أبلغ الأثر في تحول ممارستها لها إلى أسلوب حياة، وفي تمتعها بروح جميلة، تستشفها من وراء ابتسامتها التي لا تفارق وجهها حتى عند حديثها عن الأزمات والتحديات.



أجرت الحوار: هالة كمال الدين

**أحلم بالحزام الأسود في الجوجيتسو وأصبح بطلا عالمية فئة الأساتذة** ■ **أصعب مرحلة ما بعد الانفصال وتجاوزتها بممارسة الرياضة**

**أجمل اللحظات مشاركتي أنا وابني في نفس البطولات** ■ **التلاقي الفكري والحوار من أهم أسباب نجاح العلاقة الزوجية**

يجب أن يدعم كل طرف الآخر ويسانده ويشركه في كل خطواته، هذا إلى جانب ضرورة منحهم الاستقلالية عند اتخاذ أي قرار واحترام حريتهم في التعبير، الأمر الذي ولد نوعا من الصداقة بيني وبينهم، ولعل أجمل لحظات عمري هي حين شاركت في بطولات مع ابنائي، وهذا ما حدث حين شاركت مع ابني يوسف وهو أكبر أولادي في بطولة فالنسيا، وقد حصل فيها على الميدالية الذهبية، بينما نلت أنا الميدالية الفضية، وكانت تجربة ممتعة للغاية.

شعورك عند الخسارة؟

أنا لذي قناعة مهمة وهي أن الحياة دوما مكسب وخسارة، لذلك حين أتعرض لأي فشل إن جاز التعبير مهما كان حجمه أو نوعه قد أشعر في البداية بنوع من خيبة الأمل أو الإحباط، وهذا أمر طبيعي يمر به أي إنسان في مثل هذا الموقف، ولكني سرعان ما أتجاوز ذلك الشعور، وأتخطاه، وأتغلب عليه، بعدم التوقف عنده كثيرا، أو إعطائه أكثر مما يستحق، وذلك من خلال اتخاذ القرار بالاستعداد والتأهل للقادم، والذي أطمح دائما بأنه سوف يكون أجمل بمشيتة الخالق.

حلمك الحالي؟

لا شك أن لدي الكثير من الأحلام التي أتمنى أن ترى النور وأتمسكها على أرض الواقع، وفي مقدمتها أن أحصل على الحزام الأسود، وأصبح بطلا في رياضة الجوجيتسو على مستوى العالم فئة الأساتذة، كما أطمح كذلك في احتراف فن التصوير تحت الماء لأنني من عشاقه، وكلي أمل وتفاؤل في أن أحقق أي أمنية طالما لم أقصر في السعي إليها، وأبذل أقصى ما لدي من جهد بلوغها.

إدارة التطوير الأكاديمي بجامعة البوليتكنيك ودوري كزوجة وكأم، وبين مشاركاتي في بطولات رياضية عالمية متعددة، فهذه مهارة خاصة اكتسبتها عبر مشواري.

هل تعتبرين نفسك إنسانة مغامرة؟

نعم أعترف بأنني إنسانة مغامرة وأعشق المخاطرة، ولكني أتمتع بمهارة النبات الانفعالي، بمعنى السيطرة على أي أزمة قد تواجهني، وهو ما ساعدني على الصمود في وجه تجارب صعبة كثيرة في الحياة، فدائما أقول لنفسي إن أي محنة يمر بها الإنسان لا تميتها، بل تمدده بالخبرة والقوة اللتين تمكنانه من المواجهة والاستمرار والمواصلة وحل المشاكل والمعضلات مهما كان نوعها أو حجمها.

أصعب التجارب؟

لا شك أن فترة ما بعد الانفصال عن زوجي الأول كانت من أصعب الفترات التي مرت بي، ومثلت بالنسبة إلي تحديا كبيرا للتأقلم على حياتي الجديدة، ولكنني تجاوزتها بممارسة رياضة الجوجيتسو والتي وجدت فيها ملاذتي فقد منحتني فرصة للتأمل ولتخفيف الضغوط النفسية، كذلك كان تعرضي للإصابة في رجلي والذي حرمني من الحصول على الميدالية الذهبية في باريس في يناير الماضي من التجارب الصعبة أيضا، ومن المواقف التي تؤكد مدى تمتعي بمهارة التحكم في النفس ما حدث لي في بطولة برشلونة حيث حصلت على الذهبية بالرغم من إصابتي بكسر في إصبعي الرابع باليد اليمنى.

في رأيك متى تفشل العلاقة الزوجية؟

اعتقد أن أي علاقة زوجية تتعرض للفشل حين يفترق الطرفان التلاقي الفكري أو عندما يغيب الحوار بينهما، فالمعروف أنه مع الوقت تتغير الظروف وتتبدل الشخصيات والقيم والطباع وأساليب الحياة، وما يحمي الارتباط الزوجي هو التواصل المستمر والتحاور في مختلف الأمور والمشاركة في اتخاذ أي قرار يتعلق بأمور الأسرة.

أهم قيمة غرستها في نفوس أبنائك؟

أهم قيمة حرصت على غرسها في نفوس أبنائي أن العائلة هي رقم واحد في أولوياتهم، وأنه



○ أخبار الخليج، تحاور إيما.

بهذه الرياضة والتي يجب العمل عليها لعلاجها. أهم البطولات؟ من أهم البطولات التي شاركت بها كانت بطولة نظمها الاتحاد البرازيلي الدولي للجوجيتسو في برشلونة لفئة الأساتذة وذلك في شهر أبريل الماضي بعد مناقشتي رسالة الدكتوراه بيومين، وقد حصلت على الميدالية الذهبية وكنت أول بحرينية تحقق هذا الإنجاز وتحصل كذلك على الميدالية الفضية من نفس الفيدرالية في باريس، إلى جانب الحصول على الميدالية الذهبية في روما فئة الأساتذة الرابعة، وأتوجه هنا بالشكر والامتنان للمدرب البطل علي منفرد، وكذلك لأكاديمية أيليمنتس للجوجيتسو على دعمهما وتشجيعهما لي.

حدثينا عن تجربتك في رياضة الغوص؟

أنا أرى رياضة الغوص من أجمل وأمتع

كيف تحققت التوازن بين هواياتك ومسؤولياتك؟  
يمكن القول إنه ليست لدي أي مشكلة في تنظيم الوقت، ومن ثم أستطيع أن أوفق بين عملي كمديرة

**حصلت على الذهبية في برشلونة رغم تعرضي لكسر في إصبع اليد**

**من أهم المحطات عملي بالعناية القصوى بقوة الدفاع ١٥ عاما**

**تعرضي للإصابة في الرجل حرمني من الذهبية في بطولة باريس**