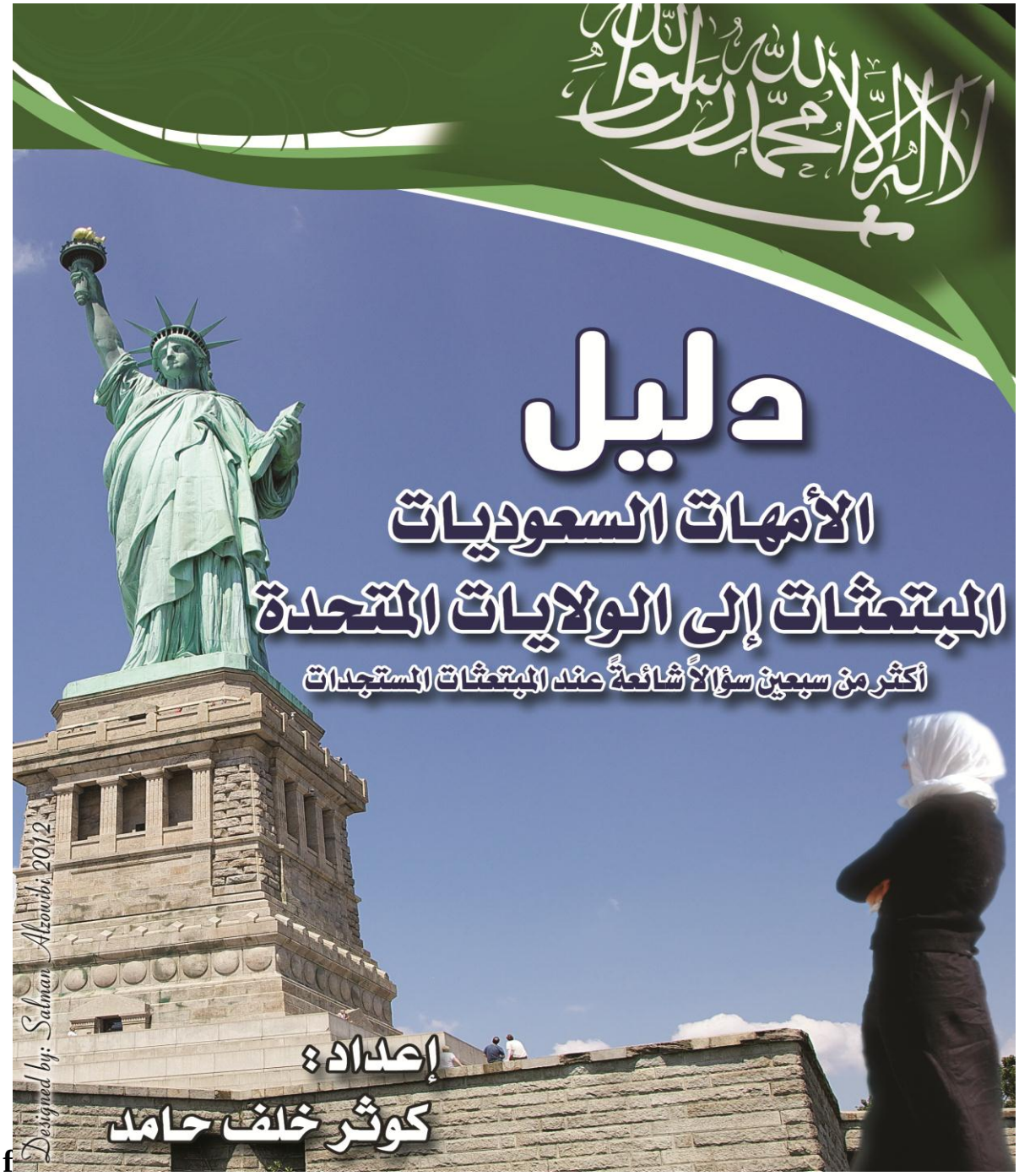

لا إله إلا الله محمد رسول الله
دليل
الأمهات السعوديات
المبتعثات إلى الولايات المتحدة
أكثر من سبعين سؤالاً شائعةً عند المبتعثات المستجدات
إعداد :
كوثر خلف حامد
Designed by: Salman Alzowibi 2012

f

دليـــل

الأمهات السعوديات المبتعثات
إلى الولايات المتحدة
مع طرح مدينة شيكاغو كمثال

كوثر خلف حامد
طالبة مبتعثة لدراسة الدكتوراة في التعليم العالي

الطبعة الأولى
2012

الإهداء ..

إهداء إلى الداعم الاول لنهضة المرآة السعودية ورفعتها :

خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز آل سعود أطال الله في عمره.

ففي عهده الذهبي كثرت الباحثات والمكتشفات و المثقفات و الرائدات في شتى ميادين العلم والحضارة.

إهداء إلى كل ام سعودية طموحة تجاوزت ضعفها وقهرت الظروف وتحدتها في سبيل طلب العلم.

إهداء إلى كل احبتي الذين واصلوا معي رحلة الكفاح بمرها وحلوها وأولهم زوجي و أطفالي الأعزاء.

كوثر خلف حامد

عندما طلبت مني مؤلفة الكتاب السيدة/كوثر خلف أن أكتب لها المقدمة لم تسعفني الكلمات لأعبر عن مدى معاناة الأمهات المغتربات وبالاخص المبتعثات منهن فالطريق محفوف أماهمن بالكثير من المخاطر والصعوبات التي لا يمكن لأي إنسان كان غير الأم أن يتصورها او يتخيلها..عزيزتي المبتعثة ليس في أمريكا والدة تعلمك الطبخ أو ترسل لك الوجبات الشهية ولا أخت تشير عليك في أمورك الخاصة .ولا مدبرة منزل تيسر أمورك في حال انشغالك وتجالس أطفالك في غيابك ولا سائق يحمل لك المشتريات و لا وجود للإجتماعات العائلية الدورية التي عهدتيها واعتدتي عليها ..ففي امريكا لايوجد لنا كامهات الا الكفاح سبيلا ومنهجا

و أريد أن أهمس في أذان كل أم مبتعثة أن الفرصة ان فرصة الابتعاث الى امريكا تعد فرصة لا تعوض فتمسكي بها بكل عزم وإصرار ولاتفرطي فيها مهما كانت الصعوبات والتحديات عقيمة.

عزيزتي وإبنتي الطموحة إلى العلم أشد على يدك.... وإجعلي هذه البعثة وسيلتك لتغير مستقبلك وصيتي لك بان تكوني محبة .. وان تكوني صبورة... وأقدم لك هذا الدليل كخبرة تفيدك في حياتك الأكاديمية والمعيشية في أمريكا متمنية أن تجدي في طياته كل مايشد أزرك ويقويك ويجعل منك خير أم وخير زوجة وخير طالبة وخير ممثل وسفير لهذا البلد الذي نفخر كلنا بالانتماء له تحياتي لك وتمنياتي القلبية بدوام التوفيق وتحقيق الاحلام والامنيات .

الدكتورة سمر محمد السقاف

مديرة شؤون طلاب الطب والصيدلة

الملحقية الثقافية السعوديه

في واشنطن/الولايات المتحدة

٢٠١٢/ ٧



المقدمـــــة

صمم هذا الكتاب بجهد فردي من قبل إحدى طالبات برنامج خادم الحرمين لمرحلة الدكتوراة كمحاولة منها لمساعده الامهات السعوديات المبتعثات للدراسة في الولايات المتحدة وبالتحديد الى مدينة شيكاغو وكمحاولة متواضعة منها لتشجيعهن على تحقيق طموحاتهن من خلال تجاوز مختلف المحن التي مرت بها الكاتبة ايضا أثناء بدايات فترة اغترابها للدراسة في الولايات المتحدة وذلك من خلال إجابتها عما يزيد عن ستين سؤالا أجابتهم الكاتبة من خلال خبرتها في مواجهة المصاعب والهموم التي مرت بها كأم لاربعة اطفال أولا وكطالبة تطمح للحصول على درجة الدكتوراة ثانيا.

يحتوي هذا الدليل على عدد كبير من المعلومات و النصائح التي تهدف الى تسهيل حياة المبتعثة في مختلف نواحي حياتها العلمية والعملية في امريكا.وهنا تكمن اهمية الكتاب وهي تناوله لقضايا الامهات المبتعثات وطرح حلول للمشاكل التي قد تصادفهن و تعد هذه المعلومات في مجملها خلاصة تجربة شخصية خاصة بأم لأربعة أطفال تتراوح أعمارهم ما بين الرابعة الى العاشرة ولذلك فان جميع ما يحتوي عليه هذا الدليل هو عبارة عن آراء شخصية ولا تمثل بالضرورة رأي عامة الطلاب.

مع تمنياتي بالتوفيق

كوثر خلف حامد

/لورنس/ كنساس ٢٠١٢

شكر وتقدير

عرض هذا الكتاب ونقح من قبل لجنة مؤلفة من مبتعثين وخريجين الدكتوراة المخلصين في المجال التطوعي الطلابي في الولايات المتحدة ولهم جزيل الشكر على ما قدموه من نصح وتشجيع وابدوه من اهتمام عميق بخصوص العمل على هذا الكتاب واخراجه الى عالم الابتعاث بافضل واحسن صورة وتقديمه الى كل مبتعثاتنا العزيزات في الولايات المتحدة كدعم معنوي وتثقيفي و فيما يأتي قائمة باسماء افراد اللجنة مشكورين :

Dr. Ahmed Bosaili graduated form New York University.

Dr Abeer Khayat graduated from Marshall University.

Dr.Khaleel Alyahva graduated from Colorado State University.

Ahdab Mahdaly PhD Candidate at Texas Tech University.

Aiman Albarakati PhD Candidate at Gannon University.

Amani Yamani PhD Candidate at University of Wyoming.

Jalal Alowibdi PhD Candidate at University of Illinois at Chicago .

Taghreed Hamdto PhD Candidate at University of Illinois at Urbana-Champaign .

Othman AlThawadi PhD Candidate at Southern Illinois University, Carbondale.

Nisreen Abdul PhD Candidate at Clemson University.

Mohammed Alzahrani PhD Candidate at Florida Atlantic University

Motab Al Thbeti PhD Candidate at University of Bridgeport.

Mashael Hobani PhD Candidate at University of Pittsburgh.

والشكر ايضا موصول الى السيد مساعد العنزي الذي تبرع مشكورا بمتابعة اجراءات صدور الكتاب في المملكة اثناء اوقات سفري للولايات المتحدة لاكمال مرحلة الدكتوراة .

يتناول هذا الكتاب في جميع فصوله مختلف القضايا التي تواجه المبتعثة للدراسة في الولايات المتحدة ويطرح الكتاب من خلال صفحاته لها حلولاعلى امل ان تكون لها عونا في حياتها في الغربة وقد صمم الكتاب بطريقة طرح الاسئلة حيث قامت المؤلفة بطرح الاسئلة المتوقع ان تخطر ببال كل مبتعثة مع اطفالها وساعدها في حسن التوقع للاسئلة كونها كما قامت ايضا بالاجابة على هذه الاسئلة اجابة شافية ووافية على امل ان تغيث المبتعثة في ايجاد الحلول لمشاكلها ليس فقط الاكاديمية بل والحياتيه والاجتماعية والتي تواجهها كام لاطفال يواجهون هم ايضا صعوبات تتعلق باختلاف العادات والتقاليد وما هذا االكتاب الا يد عون لها ولاسرتها للنجاح في الوصول لاهدافها التى رسمتها ولتحقيق طموحها الذي تسعى له في طلب العلم وفيما يآتي فصول الكتاب تباعا و يتناول كل واحد منها قضية او حاجة حياتيه تمر بها المبتعثة وتحتاج للمعرفه عنها اكبر قدر من المعلومات التي تساعدها على التخطيط لاسرتها ومستقبلها على اكمل وجه ابتداء من المواصلات الى السكن الى المعالجة الطبية الى تسجيل الاطفال في المدارس ومشكاكلهم في الوسط الجديد الى ما الى ذلك من امور من المهم جدا لكل مبتعثة التثقف والالمام بها .

الفصل الأول

المواصلات والتنقل في المدن الامريكية

(1) كيف تتنقلين بأمان في أنحاء المدينة ؟

يمكنك التنقل بسهولة في مختلف المدن الامريكية و عموما يتم التنقل في الولايات المتحدة الامريكية من خلال استخدام ثلاثة أنواع من المواصلات :

أولا القطار : **وفي كل مدينة امريكية يوجد نظام محدد للقطارات وفي شيكاغو تحديدا يوجد** هنالك عدد من خطوط القطار وكل واحد من هذه الخطوط له لون فهنالك الخط الأزرق وهو الذي يربط وسط المدينة بالضواحي وصولا إلى مطار أوهير . وهنالك أيضا الخط الأحمر والخط البني والخط الوردي وغيرها ولكن أكثرها استخداما في الوصول إلى الجامعات هو الخط الأزرق الذي يصل إلى جامعة الينوى في شيكاغو والخط الأحمر الذي يصل إلى جامعة ديبول دون الاضطرار إلى استخدام وسيلة نقل أخرى بعد ذلك. و يبلغ سعر التذكرة دولارين وربع .

بعض الطالبات يلجأن إلى التوفير من خلال شراء بطاقة شهرية أو أسبوعيه مهما استخدمت فلها سعر واحد . كما أن هنالك بطاقة تستخدم ليوم واحد فمثلا لو كان عندك في يوم 4 مشاوير بالقطار اسالي عن هذه البطاقات في محطة القطار وابرزي لهم هويتك الجامعية لتحصلي على التخفيض وفي شيكاغو يلجا الطلاب عموما لشراء هذه البطاقات بشراء بطاقة اليوم الواحد والتي مدتها 24 ساعة وسعرها ما يقارب 6 دولارات وبالإمكان أن تركبي القطار بواسطتها متى ما تشائين خلال ال24 ساعة من دون أن تدفعي أي دولارات اضافيه وتبقى سارية المفعول لمدة يوم واحد كامل وبعد ذلك تنتهي مدتها ونفس المبدأ ينطبق على البطاقة الأسبوعية والشهرية مع اختلاف السعر لكل منهما .

اما عن مواعيد انطلاق القطارات في المدن الامريكية فيمكن لك معرفتها ما من خلال الكتيبات الموجودة في محطات القطار او من خلال موقعها على النت ومواعد القطارات في شيكاغو بألوانها الثمانية (الأزرق والأحمر والبني والوردي والاخضر والبنفسجي والأصفر والبرتقالي) ومواعيد توقفها فكلها يمكنك الاطلاع عليها بالتفصيل من خلال الرابط الآتي: /http://www.transitchicago.com

كما ويمكنك شراء التذاكر من خلال هذا الرابط وإرسال أي استفسار لشركة النقل او ممكن الاتصال بهم من خلال بياناتهم الموجوده في الموقع الالكتروني

ثانيا: الباصات : وهي تعمل بنفس نظام القطارات وذلك من خلال التذاكر والتي بالإمكان استخدام معظمها في القطار والباص على حد سواء إلا أن المبلغ المخصوم من التذكرة يكون اقل في حال استخدام الباص. ويعتبر الباص وسيلة نقل فعالة إلا انه لا ينصح باستخدامه كثيرا في ساعات متأخرة من الليل . ينبغى الاهتمام لنقطة وهي ان مقاعد الباص التي في المقدمة هي في العادة مخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن فحاولي قدر الامكان تجنبها كي تكون متوفرة لمن هو احوج منكي اليها ونفس النظام مطبق في القطارات حيث يوجد مقاعد مخصصه لذوي الاحتياجات الخاصة.

وللاطلاع على نظام الباصات في شيكاغو ووجهة كل منها فيمكنك الاستعانة بالرابط الاتي:

http://www.transitchicago.com/riding_cta/systemguide/default.aspx

وكل ما عليك بعد فتح الرابط هو اختيار اسم الباص الذي يحمل في العادة اسم الحي او المنطقة التي يخدمها ومن ثم يقوم الموقع بعرض الموقع من خلال خريطة تفصيلية تبين تحركات الباص ومواعيده ومواقفه بالتفصيل.

ثالثا: سيارات الاجرة : ويوجد بكل مدينة امريكية نظام محدد لسيارات الاجرة وشركات محدده لها فبعض المدن مثل لورنس في ولاية كنساس يتقاضى سائق تكسي الاخرة اجر او مبلغ واحد اينما كانت وجهتك داخل المدينة اما في المدن الامريكية الكبرى مثل شيكاغو فسيارات الاجرة تشتغل من خلال العداد وليس من خلال مبلغ محدد و من أشهر شركات سيارات الاجرة في شيكاغو " شركة فلاش كاب" وهي مختصة بمنطقة شيكاغو . و"شركة روزمنت" وهي مختصة بخدمة الضواحي حول شيكاغو . ولقد كان أكثر تعاملي مع شركة فلاش كاب وللملاحظة معظم سائقي سيارات الاجرة في شيكاغو عرب وانصح جميع المبتعثات عدم الاستهانة بخبراتهم وبسؤالهم عن المناطق الآمنة والإيجارات الرخيصة أو أماكن وجود المطاعم أو البقالات العربية وهم جدا متعاونين وقد استفدت من استشاراتهم شخصيا. كما أنني كنت استعين بهم في استيضاح كثير من الأمور المرتبطة بالقوانين الأمريكية وبالذات المتعلقة بالايجار.

(2) كيف تطلبين سيارة اجرة ؟

في العادة يعد الحصول على سيارة اجرة مهمة سهله في المدن الكبرى ولكن تصعب هذه المهم في المدن الصغيرة اما في شيكاغو من السهل جدا طلب سيارة اجرى في شيكاغو في حال كنت واقفة على شارع حيوي ولكن من الصعوبة إيجاد تاكسي في حال كنت تقطنين في احدى ضاحيها . وكذلك فان رؤية سيارات الاجرة في يومي الأحد والسبت قد تنعدم في معظم شوارع شيكاغو وفي حين لا يتواجد معك رقم لأي سائق سيارة اجرة معين فلابد لك هنا من طلب السيارة بالهاتف وقبل أن تتصلي بالشركة من الأفضل أن يكون أمامك ورقة مفصله بالعنوان ولابد من تقديم المعلومات التالية إلى الشركة : اسمك، عدد الأشخاص،أي طابق، عنوان الوجهة ، الوقت. كما يمكنك طلب سيارة الاجرة من خلال موقع الشركة الالكتروني وفيما يأتي رابط لشركة سيارات الاجرة التي تعاملت معها وكانت خدمتهم جدا راقية حيث أنهم ملتزمون بمواعيدهم:

http://www.flashcab.com

(3) كيف تتنقلين من المطار الى مركز المدينة والضواحي والعكس ؟

يوجد في المطار نظام نقل متكامل حيث انه بالغالب يشبك القطار بنظام مواصلات ينقلكي الى جميع انحاء المدينة شرقا وغربا اما بالباص او سيارة الاجرة او القطار وفي شيكاغو يوجد في المطار نفسه محطه قطار توصلك الى كل انحاء المدينة بتكلفه زهيده لاتزيد عن ٣ دولارات وفي شيكاغو يوجد مطار دولي معروف الدولي ملقب باسم "اوهير" يوجد فيه "خط القطار الأزرق " والذي يصل عبره المسافرين عبر عدد من المحطات إلى مركز المدينة بتكلفة دولارين وربع كما يوجد في الطابق الأرضي مصف لسيارات الاجرة وهي تعمل بالدور وأنصحكي بالركوب فيها فيما لو رغبت بأخذ سيارة اجرة وتجني السيارات التي لا تصطف بالدور.مما تجدر الإشارة إليه أن متوسط أسعار سيارات الاجرة في شيكاغو من المطار إلى الداون تاون أو العكس هي ٤٠ دولار . وبوجود القطار الذي يعمل 24 ساعة فإنني انصح باستخدام القطار

أفضل وأوفر ففي كثير من الأحيان يكون القطار أسرع وصولا إلى المطار أو الداون تاون فضلا على انه أكثر أمانا كون انه يمر بأحياء وضواحي شيكاغو الراقية والآمنة ومعظم ركابه على الدوام إما طلاب أو مسافرين أو عمال بالمحطة أو المطار.

أما بالنسبة للتنقل من ولاية لأخرى فعادة ما يتم التنقل من خلال "الامتراك" وهو القطار الذي ينقل الركاب من ولاية لأخرى وتذكرته أغلى من التذاكر اليومية إلا أن قيمتها ارخص بكثير من قيمة تذاكر الطيران وبالإمكان من خلال رابط شركة الامتراك الاستفسار عن إمكانية وجود رحلات في تاريخ محدد و حجز مقاعد وذلك من خلال الرابط التالي:

www.amtrak.com

وفي حال رغبتك بالسفر من ولاية لأخرى جوا فيمكنك حجز تذاكر الطيران والفندق وتأجير السيارة بأرخص الأسعار من خلال الموقع التالي وهو

www.priceline.com

ويوفر هذا الموقع اسعار رهيبة جدا للفنادق وبالنسبة لي فانا شخصيا استخدم كثيرا العروض او ما يسمى "باكج"Package المتوفره من خلال هذا الموقع و هي ان تحجز فندق وتذكره طيران معا ويكون السعر جدا مغري ومناسب لميزانيات الطلبة حيث تصل الرحله على سبيل المثال من كنساس الى شيكاغو الى قيمة ٣٨٠ دولار وهي تشمل تذكرة الطياره عوده وذهابا فضلا عن اقامة في فندق متوسط الحال لمدة ٣ ليالي. ويمكن التوصل لهذه العروض من خلال الدخول على خيار او ايقونه vacation packages

(4) كيف تتصرفين إذا فاتتك المحطة ونسيت النزول من القطار أو الباص ؟ وكيف تتصرفين في حال حدوث خلل للقطار ؟

في حال سهوت أو نسيت النزول وفاتتك المحطة المقصودة فلا ينبغي لك أبدا الخروج منها وإنما من الأفضل تبقي في القطار و أن تنزلني في أول محطة تالية وتأخذي القطار المتوجه للجهة المعاكسة والذي يقوم هنا بالرجوع إلى المحطة التي فاتتك. وفي حال حدوث خلل في القطار فان المسئولين عن المحطة يقومون بتوفير"شتل" وهو باص يقوم بنقل كافة الركاب المتواجدين على الخط المعطل إلى أي محطة كانوا ينوون الذهاب إليها مجانا ومما يجدر به الذكر هنا أن كل محطة مزوده بخرائط جداريه إرشادية بكل أسماء المحطات بالإمكان أن تسترشدي بها. كما أن كل قطار مزود بإخبار صوتي يعلن اسم المحطة التي ستقترب لها خلال دقائق. وأنصحك في حال ذهابك إلى المحاضرة وتأخرك الناجم عن حدوث خلل غير متوقع في القطار أن تطلبي ورقة من سائق القطار توضح ما حصل لك حتى لا يحسب لك تأخير عن المحاضرة والذي إذا تجاوز في بعض الأحيان العشر دقائق فانه يحسب غياب حتى لو حضرت بقية المحاضرة.

أما في شيكاغو وفي حال رغبتك استبدال القطار من الخط الأزرق الى الخط الاحمر مثلا فانه يتوجب عليك النزول في محطات مثل محطة "جاكسن" او محطة " كلارك ليك" وعدم الخروج من المحطة وانما المشي داخلها الى حيث يتواجد الخط التي تريدينه مع ملاحظة انه لا يتوجب اضافة أي مبالغ في حال تبديل القطار إلا في حال خروجك من المحطة .

العلاج والرعاية الصحية في المستشفيات الامريكية

(5) أين تذهبين في حالة حدوث طارئ؟

من الأفضل أن تكوني جاهزة لأي طارئ يحصل من خلال سؤال الجيران عن اقرب مركز طوارئ أو مستشفى في منطقتك وان تكتبي العنوان عندك على ورقة تكون في محفظتك أينما ذهبت. هذه الورقة قد تكون اكبر مغيث لك في حال وقع مكروه لك أو لأحد أطفالك لا قدر الله لان اغلب سائقي التكاسي يرفض أن يتحرك من دون عنوان كامل. .وبالنسبة لي واثناء مدة مكوثي في شيكاغو معظم حالات الطوارئ التي حصلت عندي راجعتها في مستشفى رش فالوصول إليها من خلال المواصلات العامة سهل جدا كما أن هناك التعامل طيب وهم على دراية بتأمين الملحقية وضغط المراجعين عندهم اخف مما يقلل فترة انتظارك .من الافضل قبل الذهاب الى اي مستشفى التواصل مع المبتعثين السعودين الموجودين في المدينة وسماع خبراتهم والاستفادة منها.

(6) أين تعالجين عائلتك ؟

حاولي التوجه الى المستشفيات الكبيرة في المدينة وانا شخصيا أتوجه إلى مستشفى رشفي شيكاغو لان المواصلات إليه سهله جدا كما انه يعتبر من أفخم مستشفيات شيكاغو وأنظفها . بالإمكان أن تصلي إلى مستشفى رش من خلال القطار " الخط الأزرق" ومن ثم تنزلي في محطة " الينوي مدكل دستركت" وفي تلك المنطقة تجدين عدد من المباني التي تعتبر كلها أجزاء من مستشفى رش كما انه يوجد بالمستشفى كفتريات ومطاعم "الطابق4" وفي عدد من الطوابق الأخرى بالإمكان أن تقضي فيها وقت مع أطفالك بعد الانتهاء من الطوارئ أو الموعد وبالإمكان أن تفتحي "اللاب توب" في حال وجوده معك لوجود شبكه انترنت سريعة ومجانية .

(7) أين تعالجين أسنانك وأسنان أطفالك ؟

هنالك عدد كبير من المستشفيات والعيادات التي توفر عناية للأسنان وهنا تاتي اهمية سؤال المبتعثين السابقين في المدينة حيث ان هنالك عدد من العيادات التي مسموع عنها استغلال الطلبة الدوليين ولكنني شخصيا تعاونت مع عيادة "رش قروب" وموقعها في الطابق 7 في مبنى" بروفشنل" وهو مبنى كبير باللون الأبيض ومكتوب عليه "بروفشنل" وبالإمكان الوصول إليها بسهوله من خلال الترين "الخط الأزرق" ومن ثم محطة " مدكل دستركت" يوجد عندهم طبيبة أطفال وهي جدا طيبة وصبورة في تعاملها مع الأطفال. وأنصح الأمهات بالابتعاد عن العيادات الخاصة التي يشتغل بها العرب لأنهم أقل كفاءة ولا يمتلكون التقنيات المتوفرة في المستشفيات الكبيرة.

(8) أين تعالجين أقاربك غير المشمولين ببطاقة التامين؟

بالنسبة للطالبات الحوامل فكثيرا ما يأتي لزيارتهن أقارب من السعودية وبالذات الأم وممكن لا قدر الله أن تمرض وفي هذه الحال سيكون العلاج على حسابك كمبتعثة مكلف وهنا أنصحك بعلاج والدتك في مستشفى المدينة الحكومي حيث ان العلاج به مجاني او بامكانك ان تدفعي تكاليف العلاج بالتقصيط ويوجد بكل مدينة امريكية مستشفى حكومي يقدم خدمات علاجية مجانية للمقيمين والمواطنين الامريكين الفقراء والذين لايقدرون على دفع تكاليف العلاج المرتفعة في الولايات الامريكية ولذلك يفضل

ان تقومي بسؤال المواطنين الامريكان في المدينة التي تقيمين فيها عن هذا النوع من المستشفيات وبالنسبة لمدينة شيكاغو فيوجد مستشفى اسمه "كوك كنتري" وهذا المستشفى حكومي ولديه كوادر ضخمه ومترجمين طبيين وقد قامت الحكومة الأمريكية بإنشاء هذا المستشفى للفقراء في شيكاغو الذين يثبتون بأوراق رسميه أنهم لا يعملون وهنا فإنهم يعفون من دفع الفواتير والتي أصلا تكون قيمتها بسيطة مقارنة بالمستشفيات الأخرى، والجميل في الموضوع انه بإمكانك تقسيط الفاتورة . أما الصفة السيئة لهذا المستشفى انه مزدحم أي انه لابد لك من الحضور باكرا فيما عدى ذلك فالخدمة والتعامل والعلاج فيه لا يقل عن المستشفيات الأخرى.

(9) ما هي طريقة العلاج والتامين في مستشفيات المدن الامريكية ؟

أولا من بعد أن تحددي المستشفى الذي تريدين العلاج به فانك تتصلين عليهم لتحديد الموعد وهنا تقوم موظفة المستشفى التي ترد عليك بأخذ معلومات التأمين منك مثل اسمك ، اسم التامين ونوعه، ويجب أن تقولي لها أن تأمينك هو من النوع الشامل وهو من السفارة السعودية وتعطيها أرقام الملحقية والفاكس والعنوان بالإضافة إلى اسم المريض من أطفالك . وانتبهي هنا أن تأخذي رقم العيادة التي حجزت بها الموعد حتى تتصلي بهم في حال أضعت الطريق. في يوم الموعد المحدد انتبهي أن لا تتأخري عن الساعة المحددة وليكن بحوزتك بطاقة التأمين وبطاقة الملحقية وقومي على الفور بإبرازها لموظفة الاستقبال والتي ستقوم بدورها بإعطائك نموذج يتكون من 5-9 صفحات لابد لك من ملئه بمعلوماتك التي تجدينها بالطبع في بطاقات الملحقية التي معك. أما في حالة ذهابك للطوارئ فان موظفة الاستقبال تأخذ معلوماتك شفويا وتصور بطاقة التأمين التي بحوزتك ولا داعي طبعا لأخذ موعد كون أنها حالة طارئة. وبالنسبة للمستشفيات في مدينة شيكاغو بإمكانك الاطلاع على أسماء جميع المستشفيات في شيكاغو وأرقامها وعناوينها من خلال الرابط الآتي:

http://www.phillips-flowers.com/chicago/hospitals.asp

ويعتبر مستشفى "موموريال" هو من أفضل المستشفيات لجراحة الأطفال في شيكاغو وعنوانه:

2300 Children's Plaza, Chicago, IL 60614

ويمكنك معرفة المزيد عن هذا المستشفى من خلال الرابط الالكتروني الآتي:

https://

secure.childrensmemorial.org/

(10) كيف تتجنبين الدفع من مخصصاتك للمستشفى ؟

في البداية قد تلجأ بعض العيادات في أمريكا إلى تقديم خدمات إضافية قد لا تكون ضرورية وقد لا تكون مدفوعة من شركة التأمين ولذلك ينبغي لك في بداية الموعد أن تطلبي من الدكتورة ألا تقوم بعمل أي شي لا يغطيه التامين لأنها لو قامت به فأنت مجبرة على الدفع قبل مغادرة العيادة . فعلى سبيل المثال قد تقوم الدكتورة بعمل تنظيف أسنان لك أو لطفلك ، طبعا قد توافقين عندما تطلب منك الموافقة على عمل تنظيف الأسنان ولكن في نهاية الموعد وقبل مغادرتك العيادة تُصدمين لأنه يطلب منك دفع مبلغ قد يصل إلى 200$ دولار أو أكثر بحجة انه غير مشمول في تأمينك الطبي. وفي حال وجود أي استفسار أو سؤال لديك فيمكنك الاتصال بشركة التامين التي تعاقدت معها الملحقية أو إرسال ايميل لهم أو فاكس وهم سريعو التجاوب ومتعاونون إلى درجة كبيرة خصوصا مع الأمهات المبتعثات واليك قائمة الاتصال بهم :

Telephone: Toll free: 1-866-236-1038 (inside the U.S) or, Collect: 1-813-775-0190 (outside the U.S.)

Fax: Toll Free: 1-800-475-8751 or, Collect: 1-813-775-0625 (outside the U.S.)

Mail: P.O. Box 981543, El Paso, Texas, 79998-3836 USA

Overnight: 7777 Market Center Avenue, Suite E, El Paso, TX 79912-8411 USA

Internet: www.aetnaglobalbenefits.com

E-Mail: agbservice@aetna.com

كما يمكنك الاطلاع على الشركة والاستفسار عنها من خلال موقعها الالكتروني الآتي:

www.aetna.com

وقد قام احد طلاب الدكتوراة مشكورا وهو عثمان الذواوي بعمل شرح مفصل للطلاب حول كيفية عمل الكرت الطبي بشكل مفصل وسلس وبامكاني الاطلاع على شروحاته في الملحق المرفق في نهاية الكتاب.

مدارس الأطفال

(11) كيف تسجلين أطفالك في المدارس الحكومية؟

للقيام بتسجيل أطفالك في المدارس لابد من توافر ما يلي:

(أولا) شهادات المدرسة السعودية :لابد من إحضار شهادات أخر فصل دراسي لأطفالك معك وفيما لو انك نسيتها فبعض المدارس الأمريكية توافق ان ترسل لها الشهادات فاكس ومن غير المهم ان تكون هذه الشهادات مصدقة أو مترجمة ولكن لو ترجمتها من مكتب معتمد فلا ضير في ذلك.

(ثانيا) شهادات التطعيم وليس ضروريا أن تكون بالانجليزي لأنه أسماء المطاعيم بالأصل مكتوبة باللغتين.

(ثالثا) رسالة وصلت لك بالبريد مكتوب عليها اسمك أو اسم زوجك وعنوانك الذي لابد أن يكون قريبا من المدرسة لان كل مدرسة تقبل فقط طلاب الحي المتواجدين فيه.

في حال عدم وجود رسالة موجه لك بالإمكان إبراز عقد ايجار أو فاتورة كهرباء أو غاز . أو بالإمكان أن تكتبي لنفسك رسالة وأنت تنتظري يومين إلى ثلاثة أيام إلى حين وصولها لشقتك وتأخذينها معك إلى المدرسة كإثبات على عنوانك .

(رسوم) وهي مبالغ رمزية تتراوح من 20- 30 دولار للطفل كما ويوجد أيضا رسوم رمزية أخرى للوجبات اليومية يمكنك الاستفسار عنها.

من بعد إبراز هذه الوثائق للمدرسة فإنهم يعطونك نموذج لكل طالب. والمطلوب منك الذهاب إلى طبيب أطفال وملئ هذا النموذج وهو عبارة عن فحص شامل لطفلك وبالذات من ناحية التطعيم وفيما لو ثبت للطبيب أن هنالك تطعيم ناقص فانه يقوم بتطعيم طفلك التطعيم الناقص في نفس اليوم. وهنا تذكري وتأكدي أن يختم ويوقع الدكتور على كرت التطعيم العربي الذي أحضرته معك من السعودية لان قد ينسى ويكتفي فقط بالتوقيع والختم على فورم المدرسة .

تقوم المدارس الأمريكية بتوزيع وجبات على الأطفال مقابل مبالغ بسيطة خلال فترة الفسحة ومن الضروري جدا أن تبلغي المدرسة أن أطفالك لا يتناولون أي وجبات تحتوي على لحوم الخنزير لأسباب دينية حتى لا يتم إعطائها لأطفالك.

(12) كيف تسجلين أطفالك في المدارس العربية الموجودة في مدينتك؟

عموما تتواجد مدراس إسلامية في معظم المدن الامريكية وتدار اما من خلال عرب مقيمين او باكستانيين وفي شيكاغو تحديدا تدارمدرسة عربية اسلامية كبيرة من قبل جالية عربية فلسطينية . وليس هنالك أي مدارس تدار من قبل سعوديين أو خليجين في شيكاغو خبرتي مقتصرة فقط على المدارس العربية . وبالنسبة لمدرسة المركز الاسلامي في شيكاغو تتوافر فيها3 أنظمة للدراسة:

(أولا) **نظام المدرسة العادي:** يعني يدرس الطالب المواد كلها ويأتي كل يوم إلى المدرسة ولا يلتزم بأي مدرسة أخرى عداها. وهو أغلى الأنواع.

(ثانيا) **الدراسة يومي السبت والأحد:** وهنا يقوم الطلاب بالذهاب إلى المدرسة العربية في أيام عطلتهم من المدارس الأمريكية (يومي السبت الأحد).

(ثالثا) **الدراسة اليومية في المدرسة العربية من بعد الانتهاء من دوام المدرسة الأمريكية** وهنا الدراسة تكون يوميه في المدارس العربية ولكن لمده ساعتين. من الساعة 5-8 مساء وقد اتبعت هذا النظام مع أطفالي كون انه يشغلهم في إثناء تواجدي في المعهد فضلا عن توافر أطفال عرب يبنون صداقات معهم.

يتوافر في هذه المدرسة الاسلامية التابعة للمسجد خدمات مثل حضانة كما أنها تقوم بتدريس الأطفال من عمر(5) مناهج كاملة و متكاملة باللغتين العربية والانجليزية والمدرسة كما اسلفت مرتبطة بالمركز الإسلامي وتدار من خلاله بشكل مباشر. مديرة المدرسة العربية سيدة قديرة اسمها نجمة وهي جدا متفهمة كما أنها في نفس الوقت ناشطة اجتماعية تقوم بإدارة عدد كبير من الأنشطة الإسلامية والبازارات التي تهدف إلى ربط وتواصل النساء المسلمات مع بعضهن البعض. فضلا عن تنظيمها لعدد من دروس التلاوة ومسابقات حفظ القرآن والتجويد. أما بالنسبة للمدرسات في المدرسة فمعظمهن خريجات أكفاء من افضل جامعات شيكاغو ومنهن على سبيل المثال السيدة كوكب وهي معلمة الفيزياء في المدرسة وخريجة جامعة نورث وسترن الشهيرة بمرتبة الشرف .

(13) كيف تتواصلين مع مدرسة أطفالك ؟

يتواجد في معظم مدارس امريكا نظام اسمه "بيالانقوج" وهو خاص بالطلاب الأجانب الذي لا يتكلمون الانجليزية كلغة أم وقد قامت الحكومة الأمريكية بإنشاء هذا النظام من خلال توظيف مجموعة من المدرسات ذوات الأصول العربية ،بولندية،مكسيكية. و كل مدرسة أمريكية في شيكاغو يوجد بين معلماتها معلمة عربية تتولى مسؤولية التفاهم مع الطلاب العرب وأهاليهم وتقوم هذه المدرسة بإعطاء الأطفال العرب دروس تقوية بالانجليزي كما أنها تقوم بتدريس الطلاب الأمريكان من أصل عربي اللغة العربية أيضا. وهنالك اجتماعات دورية " للبيالانقوج" انصح الأمهات المبتعثات بحضورها لمناقشة وضع أبنائهن وتحسنهم. وأنصحك أن لا تخجلين أبدا من السؤال المتكرر عن تقدم أطفالك في المدرسة وان لا تتردي في نقد أي إهمال تلاحظينه من قبل المدرسات أو تراجع في مستوى أطفالك. كما يجرى سنويا مؤتمر ضخم في احد الفنادق يجمع جميع إداري ومدرسي "البيالانقوج" وقد حضرت آخر مؤتمر بدعوة من معلمة أطفالي وكانت خبرة مميزة انصح جميع المبتعثات بعدم تفويتها.

التسوق والتمويل

(14) من أين تتبضعين المواد الغذائية بأرخص الأسعار؟

أرى من الأفضل الابتعاد عند التسوق عن المراكز الكبيرة للتسوق مثل "الدومنكس" و "جول" إلا في الحالات الاضطرارية لان أسعارهم باهظة . وأنا شخصيا اشترى الخضروات والفاكهة وكافة المواد التموينية من "بتيرا".وانصح كذلك بالتبضع من ولمارت فيما يتعلق بالاواني وادوات البيت كما انصح بالابتعاد عن بعض البقالات العربية الغالية في حين وجدت نفس البضاعة المتوفرة عندهم معروضة في المحلات الأمريكية بأسعار ارخص . وهنا أشير إلى آن بعض المنتجات المعروفة لنا كعرب مسلمين مثل الصابون النابلسي والزعتر والبهارات والقشطة وعجينة السمبوسة وغيرها متوافرة بكثرة في المحلات العربية خصوصا في المدن الامريكية الكبيرة وبالذات في ولاية متشقن

(15) كيف تتعرفين على المواد الغذائية المحتوية على منتجات الخنزير؟

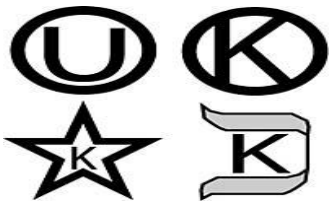
_ ينبغي الاهتمام عند شراء المواد الغذائية والحذر خصوصا عند شراء البيتزا فالبيروني منتج من لحم الخنزير وكذلك تحوي معظم أنواع الكاكاو والبسكويت وحتى البطاطس على دهن خنزير لذلك لابد من الانتباه أثناء التسوق ولابد من قراءة المحتويات بدقه وحاولي قدر الإمكان الابتعاد عن شراء اللحوم المفرومة : البسطرما ،لانشون، هوت دوجز

بالإمكان الاستعانة بالموقع الالكتروني الآتي

http://www.theisraelofgodrc.com/CUPL.html

وذلك لمعرفة الأنواع الغذائية الخالية والغير خالية من دهن الخنزير والمعروضة في محلات شيكاغو المشهورة مثل الدامنكس وجول وغيرها

_ كما أن ظهور إحدى العلامات الأربع الموجودة في الأسفل على المنتج يضمن خلوه من دهن الخنزير:



(16) أين تتسوقين بأرخص الأسعار ؟

تتواجد أهم أسواق شيكاغو في ضاحية "فورد وبيدفورد" واهم مراكز التسوق المتواجدة هي " سيرز " وكيمارت "و و جي سي بيني و هوم دي بو ومعظمها لايقتصر وجودها فقط على شيكاغو بل تجد هذه المراكز متوفره بكثرة في كل المدن الامريكية . أما في شارع "متشقن افنيو"في شيكاغو فتتواجد جميع محال الماركات العالمية بطريقة مذهلة ومن هذه الماركات اذكر على سبيل المثال وليس الحصر" لويس فوتون" "قوتشي" و"غاب" "نايك" ....

وبالنسبة لي شخصيا فإنني أفضل التسوق في محال "تجي ماكس"T.J.Maxx في مثل هذه المحلات الكبيرة تجدي ماركات شنط مثل " قس" " نينا وست" بأبخس الأثمان كما انه بالإمكان أن تشتري عطور " هوقو" و"كريستيان ديور"وغيرها من الماركات بأسعار لا تصدق . أنا شخصيا وجدت فيها ملابس ماركة كالفن كلاين بأسعار زهيدة تصل إلى 15 دولار . كما أنني

انصح بالابتعاد عن التسوق في مراكز التسوق الغالية الاثمان مثل "ميسيسز " باستثناء فترات الخصومات والتي تكون عادة بعد أعياد رأس السنة حيث تحصل في هذه الفترة خصومات قد تصل إلى 70%.

وليس من الصعب إيجاد فروع تجي ماكس T.J.Maxx فهي منتشرة بكثرة في كافة المدن الامريكية تقريبا وأشهرها في شيكاغو ما هو واقع في وسط المدينة وعنوانه:

One North State Bldg.

11 North State Street

Chicago, IL 60602

وبالإمكان الاطلاع على العناوين للفروع الأخرى من خلال موقعهم الالكتروني http://www.tjmaxx.com/

وكذلك فإنني أرشح لك كخيار آخر للتسوق محال مارشال Marshalls المتوفرة في كل المدن الامريكية تقريبا ومعروفة جدا في مدينة شيكاغو وبالذات الفرع القريب من شارع متشقن وعنوانه :

600 North Michigan Avenue

Chicago - N. Michigan, IL 60611

وبالإمكان الاطلاع على الفروع الأخرى من خلال الموقع الالكتروني :

http://www.marshallsonline.com/

أما الأسعار الخيالية تجدينها في أوت لت وهي المجمعات التسويقية الواقعة خارج المدن وفي شيكاغو فانها وتبعد 45 دقيقة غرب الداون تاون وهذا هو عنوانهم ولكن ينبغي لك الانطلاق له مبكرا وفي حال عدم توفر سيارة للذهاب له فامكانك اخذ القطار المسمى بالامتراك والذي تحدثت عنه بفصل المواصلات وعنوان الاوت لت القريب من مدينة شيكاغو هو:

1650 Premium Outlets Boulevard, Aurora, Illinois

بالنسبة للحجابات والعبايات اذا رغبتي بشراءها فيمكنك ذلك من خلال الموقع الالكتروني لمحلات ساجدة حيث ان اسعارهم مقبولة ووصول البضاعة يتم خلال ايام ويمكنك الاطلاع على الحجابات والازياء الشرعية من خلال ارابط الآتي والشراء ايضا من خلاله :

http://www.jelbab.com/

وبالنسبة لملابس الاطفال تحديدا فاشهر المحلات التجارية التي تعرضها وباسعار وجودة مناسبة تجدينها في المحلات التجارية الكبيرة والمنتشره في معظم المدن الامريكية مثل :تارقت" و "سيرز" وغيرها وبالامكان الاطلاع عليها من خلال الروابط الآتية :

http://www.kohls.com/

http://www.sears.com/

http://shop.nordstrom.com/

http://www.jcpenney.com

(17) كيف تدفعين في المحلات والمطاعم ومراكز التسوق ومتى تتوقفين عن استخدام الفيزا ؟

بإمكانك الدفع نقدا أو كاش في مراكز التسوق ومطاعم الوجبات السريعة وهذه الطريقة نادرا ما تستخدم في شيكاغو حيث يلجأ المعظم إلى الدفع من خلال الفيزا كارد ولكن لتلافي عمليات النصب أو الاحتيال فإنني أنصحك بعدم استخدام فيزة البنك في البقالات الصغيرة والمطاعم المكسيكية وتحاشي استخدامها في التكاسي حيث أنني وجدت أن بعض سائقي التكاسي وللأسف يسحب المبلغ مرتين أو ثلاث مرات متتابعة ويصعب مطالبة البنك بالمبلغ الذي يكتفي بالقول لك توقفي عن استخدام الفيزا في التاكسي!.

(18) كيف تبدلين وتسترجعين الملابس التي اشتريتها؟

نظام الترجيع والتبديل في شيكاغو مرن جدا بالنسبة لعملية الترجيع فلابد من وجود الوصل بحوزتك ولا بد أيضا من وجود بطاقتك "الفيزا كارد" والتي دفعتي من خلالها سعر القطعة ولا حاجة لذكر سبب الترجيع أما بالنسبة للتبديل فيكفي وجود "الليبل" أي بطاقة السعر على القطعة وليس من الضروري وجود وصل الشراء. في حال رفضت الموظفة التبديل أو الترجيع ونادرا جدا ما يحصل ذلك فيعتبر عملها هذا مخالفة صريحة للقانون في الولاية. وفي حال حصل ذلك فإنني أفضل عدم الخوض مع الموظفة وإنما بإمكانك أن تنسحبي لفترة وتعودي وقت "الشفت" الثاني لموظفي المحل وإرجاعها بكل سهولة هنالك محلات لاتبدل ولاترجع البطاعة التي عليها تخفيض نهائي لذلك ينبغى لك السؤال عن سياسة الترجيع لاخذ ذلك بالحسبان.

(19) كيف تتسوقين بأرخص الأسعار؟

- حاولي أن تقصري شرائك خصوصا لشنط الماركات والساعات لوقت محدد من السنة مثل عيد الشكر وفترة بعد أعياد الميلاد ورأس السنة والجمعة السوداء او ما يسمى "بلاك فرايدي"
- حاولي أن تحصلي على بطاقات تخفيض وتجميع نقاط مثل بطاقة " الدومنيكس" و "جول" وبطاقة مكتبة "بوردز" وصيدلية "سي في اس" إن مثل هذه البطاقات بحوزتك توفر عليك كثيرا من النقود وتكسبك عدد لا يحصى من العروض التي تصلك اما بالبريد او الايميل
- حاولي تجميع الكوبونات التي تكون موجودة إما في الجرائد أو الإعلانات الموزعة على المنازل وإياك أن تخجلي من استخدامها وللعلم كل الأمهات في أمريكا يستخدمنها بما فيهم صاحبات الدخول المرتفعة فلا تخجلي أبدا من إبرازها أثناء المحاسبة.
- حاولي طباعة الكوبونات التي تأتيك على البريد الالكتروني أو مواقع الإعلانات واستخدامها.
- في بعض المحلات الكفتيريات أو المطاعم مثل " بكري سكوير " لا يتوافر عندهم نظام البطاقات وإنما كروت يتم تسجيل عليها مقدار شراؤك كل مرة أو يتم طبع ختم لك في كل مرة تشتري وتحصلي بعد عدد معين من المرات أو الأختام على مبلغ مجاني أو خصم معين . استخدمت هذه الطريقة كثيرا خاصة في محلات القهوة وملابس الأطفال.
- معظم الماركات العالمية تقدم خدمة الشراء اون لاين وأسعارهم اقل وفيما لو لم يعجبك المنتج فبالإمكان استرجاعه أو تبديله

(20) أين تذهبين للعناية ببشرتك و شعرك من دون أن تضطري لخلع الحجاب ؟

يوجد في شيكاغو وضواحيها عدد كبير من محلات العناية بالبشرة والصالونات وفي بعض منها يتواجد غرف خاصة جانبية صغيرة للمحجبات وينبغي لك هنا الصبر لإيجادها من خلال السؤال. وقد لاحظت في المدن الامريكية أن في كل صالون يوجد عدد من العاملات العربيات والمسلمات اللواتي يمتهن القص وتنظيف البشرة بالإمكان أن تسالي عنهن حال وصولك الصالون وان تتعاملي معهن كونهن أكثر تفهما للدين الإسلامي فضلا على ان اغلب العربيات يتعاطفن مع بنات جلدتهن من ناحية الأسعار والخصومات.

معاملات البنك وكيفية فتح حساب جديد

(21) كيف وأين تفتحين حساب بنكي ؟

بما انه ليس لدى الطالبات المبتعثات "سوشل سكيورتي نمبر" فان نقطة قوتنا هي الآي توني ولذلك في حال رغبتك بفتح حساب لك في البنك فإنني أنصحك بأخذ جوازك والآي توني والتوجه إلى البنك وهنا يطلب منك البنك إحضار رسالة بعنوانك أو فاتورة . كما انه يطلب أيضا رسالة من الجامعة أو المعهد الذي تدرسين فيه أو قد يسلمكِ نموذج ويطلب منك أن تملئيه من قبل مسؤول المعهد الذي تدرسين فيه لإتمام فتح حساب خاص بك ، وهنا لا تنسي أن تطلبي من موظف البنك أن يعمل لك كلمة مرور وان يعلمك كيف تدققين حسابك اون لاين وهي خطوة جدا مهمة تمكنك من التشييك على حسابك ومعرفة مقدار ما دفعت وخصم من بطاقتك فضلا عن معرفتك أولا بأول موعد نزول الراتب دون الحاجة إلى الذهاب إلى الصراف أو الاتصال بالبنك للاستعلام . ويوجد في معظم المدن الامريكية اشهر واعرق البنوك مثل "بنك اوف امريكا" وبنك "شيس" إلا أن الملاحظ أن أكبرها وأقواها هو بنك "شيس" وبالإمكان الاطلاع على خدمات هذا البنك من خلال الرابط الآتي: https://www.chase.com

(22) كيف ترسلين الشيك الملغي للمالية في الملحقية للحصول على الرتب الأول ؟

عندما تفتحين حساباً لك فان موظف البنك يزودك باول دفتر شيكات مجانية. وسوف تلاحظين أن كل صفحه من دفتر شيكاتك تحتوي على ترويسة باسمك ورقم حسابك وهنا لابد لك من اخذ شيك وكتابة كلمة ملغي ثم عمل سكنر له وإرساله للملحقية في واشنطن قسم المالية مع أرقام هواتفك وعنوانك واسم البنك وعنوانه. ومما يجدر به الذكر أن كتابة شيك من دون رصيد قد توقعك في مشاكل انتِ في غنى عنها فتحري في حال استخدامك للشيكات لدفع الإيجار أن يكون المبلغ مغطى القيمة في رصيدك وإلا فإنك ستكونين مخالفة للقانون .

(23) كيف تتجنبين ضرائب البنوك وكيف تتابعين عمليات الدفع؟

- اطلبي من موظفة البنك دفتر تسجيل الرصيد الدوري وقومي بتسجيل ما تدفعين قيمته بالفيزا أي مقدار ما يخصم من رصيدك و يعتبر هذا التصرف ضروريا جدا لان قصاصة كشف الحساب المأخوذة من جهاز الصراف لا تعطي قراءات صحيحة لرصيدك الفعلي وبالذات أوقات نهاية الأسبوع ولتوضيح هذه النقطة فإنني سأقوم بتفصيلها من خلال ما كان يحدث معي من ارباك . فمثلا كنت خاشييك على رصيدي يوم الأحد من خلال الصراف لأجد إن رصيدي هو 1000 $ ولكن في حقيقة الأمر كنت اكتشف لاحقا أن رصيدي ليس فيه إلا 700$ لأنني كنت قد تبضعت يوم السبت بما مقداره 300$ والسبب في عدم دقة كشف الحساب الذي يتم الحصول عليه من الصراف هو أن عمليات البنك تكون مؤجلة في أيام الإجازة (السبت والأحد) إلى يوم الاثنين فيبقى رصيدك كما هو في حين انه في حقيقة الأمر اقل .

_ انتبهي في حالة إعادة السلع فقد صدف وأنني كنت أقوم بإعادة بعض الأغراض إلا انه عند تدقيقي لحسابي لم أكن أجد أن المبلغ قد رجع إلى رصيدي. وهنا في حال حصول هذا الموقف معك فينبغي لك الرجوع للمحل والتحدث معهم بخصوص إرجاع أو تسريع إرجاع المبلغ لان عملية الإرجاع قد تستغرق أحيانا أسبوعا كاملا إما في الأوضاع الطبيعية فإنها تستغرق يوما أو يومين

الحصول على خدمات (الهاتف والغاز والانترنت والحضانات وتحويل الأموال)

(24) من أين تحصلين على خط تلفون وماهو النظام لشركات الاتصالات؟

هنالك عدد من شركات الاتصالات اللاسلكية في أمريكا أهمها "تي موبايل" وبالإمكان الاطلاع على خدماتها من خلال الرابط :

http://www.t-mobile.com

وتعد بالنسبة لي شخصيا أحسن شبكه ومحدودة المشاكل وبالأخص في حال لو اخترت نظام "المكالمات الغير محددة" والذي يسمى " الآن ليمتد" مما يعني انه بإمكانك أن تتصلي في أي وقت مع أي شخص في أمريكا ومهما بلغت مدة المكالمات فالفاتورة قيمتها واحده وهي لا تتجاوز 70$ أو اقل. فضلا عن استقبالك للمكالمات الدولية مجانا والاستفادة من خدمة الرسالة والانترنت . قد تظهر أحيانا شبكات أخرى ارخص بكثير وقد قمت بتجريب احدها وهي "كركت" إلا انه للأسف كانت خدمات هذه الشبكة ضعيفة جدا وبالرغم من رخص أسعارها مقارنة بشركة تي موبايل إلا أنني لم استفد من الخط كون انه يعطي المتصلين بي في كثير من الأحيان رسالة تفيد بأنه لا يمكن الاتصال بي حاليا على الرغم من عدم إغلاقي للجوال وتواجدي في منطقة جيدة التغطية.

(25) كيف تشتركين في خدمة الغاز ؟

في حال رغبتك باستئجار شقة من 3 غرف فأكثر يفضل أن يكون الإيجار شامل التدفئة لارتفاع أسعار الغاز وهو المادة المستخدمة في نظام التدفئة في أمريكا. وفي حال استأجرت شقة لا يتضمن إيجارها هذه الخدمة فبالإمكان الاستفسار عن كيفية الاشتراك من خلال مالك الشقة .ولكن باختصار تعد شركة "بيبل قاز" من أحسن شركات الغاز ولهم عدد من المكاتب في شيكاغو بإمكانك الاستفسار عن أي تساؤل حول عملية الاشتراك أو تجديد الاشتراك من خلال الاتصال بالرقم:

866) 556-6001

أو بالإمكان الذهاب شخصيا لفرع الشركة في شيكاغو وعنوانهم هو

Neighborhood: The Loop
130 E Randolph
(between Beaubien Ct & Stetson Ave)
Chicago, IL 60601

بالإمكان الاطلاع على هذه الشركة وكيفية عمل حساب ودفع فواتيرها من خلال الموقع الالكتروني التالي:

https://webpay.1tech.net/onlinebillpay/Peoplesmain.aspx

(26) كيف تقومين بتحويل نقود من مدينتك إلى السعودية بأقل تكلفة؟

ينبغي تجنب تحويل النقود من خلال البنوك لأنها تأخذ أجورا مرتفعه على كل تحويله تقومين بها مقارنة بأجور "وسترن" لذلك فإنني شخصيا أقوم بتحويل النقود من خلال محال "الدامنكس" أو أي مكتب يحتوي لافته تفيد بوجود "وسترن" وفيما إذا كان المبلغ اقل من ألف دولار فان رسوم التحويل المباشر من مدينة امريكية إلى أي مدينة سعودية هي 12 دولار ويتم التحويل من خلال فورم يتم تعبئته باسمك وعنوانك وهاتفك واسم المستلم من ذويك ورقمه وعنوانه .

(27) أين تحصلين على اتصال انترنت مجاني؟

يوجد عدد كبير من الأماكن التي بإمكانك الحصول فيها على شبكة الانترنت مجانية مثل " الدومنيكس" و مكتبات "بوردرز" ومعظم المستشفيات ومعظم هذه الأماكن يحتوي على كفتيريا أو أماكن جلوس وعلامة توضح وجود خدمة الفاي واي كما وانه يوجد الكثير من الأماكن الأخرى التي توفر شبكة انترنت مجانية إلا أنني لم استخدم خلال فترة تواجدي غير هذه الشبكات .

(28) كيف تشتركين في خدمة الانترنت الوايرلس ؟

هنالك عدد من الشركات التي تقدم هذه الخدمة ولكنهم في المعظم يطلبون "سوشل سكيورتي نمير" وتوقيع عقد لمدة سنتين وربما بالإمكان المحاولة معهم في حال توفر صديق عربي عنده "سول سكيرتي نمير" ومما يجدر به الذكر ان خدمات هذه الشركات مرتفعة الثمن وبالذات شركة "سبرنت" وفي حال توقفت عن دفع الفواتير فإنها ستزيد وتتراكم شهريا أي انه لا يمكنك إيقاف الخدمة قبل مرور سنتين على العقد وإلا فأنت ملزمة بدفع مبلغ 200$ لذلك فإنني أفضل أن تشترك في خدمة الانترنت من خلال المودم فالأفضل ان تشتري مودم وتضعينه في بيتك أما في حال خروجك من البيت فبالإمكان استخدام شبكات الانترنت الموجودة في محلات مثل ستاربكس والدومنكس والتي بإمكانك استخدامها مجانا.

(29) كيف تحصلين على حاضنة لأطفالك ؟

وجدت من خلال خبرة أختي ان إحضار جليسة للمنزل أفضل كثيرا من الذهاب بالأطفال إلى الحضانة وفي المتوسط تحاسب الجليسة حوالي 10 دولارات في الساعة. وهن من جنسيات مختلفة ، أو قد يكن طالبات جامعيات أمريكيات. كما ان بعض الجامعات يتواجد بها حضانات للأطفال تكلف في المتوسط 700 دولار في الشهر مثل جامعة الينوي في شيكاغو. وأذكر أنني سألت عن حضانة في جامعة "الدومنيكان" في شيكاغو وقد كانت أجرتها الأسبوعية للطفل الواحد ما يقارب 200$ أسبوعيا وتبقي الطفل عندها 5 ساعات يوميا

وفيما يلي لائحة بأسماء وعناوين عدد من الحضانات الواقعة في شيكاغو :

St Vincent DE Paul Day Care

2145 N Halsted St, Chicago, IL (312) 943-6776

Lena & Carmen's Babysitting

4835 West Drummond Place, Chicago, IL - (773) 971-1660

Lakeview Domestic Agency Inc

3166 North Lincoln Avenue, Chicago, IL - (773) 404-8452

Sittercity Inc

213 West Institute Place, Chicago, IL - (888) 748-2489

Lil-Peoples Palace Day Care

8430 South Indiana Avenue, Chicago, IL - (773) 488-8850

Village Nannies Inc

1131 Central Avenue, Wilmette, IL - (847) 256-6162

Northfield Nannies Inc

310 Happ Road, Northfield, IL - (847) 486-0021

American Child Care Services

550 West North Avenue, Chicago, IL - (312) 644-7300

Sitter Savvy Chicago-

2512 North Bosworth Avenue, Chicago, IL - (847) 502-2390

Nannysitters Inc

3080 Ogden Avenue, Lisle, IL - (630) 416-1500

West Care Inc

1280 Pennsbury Lane, Aurora, IL - (630) 978-2560

Alter Ego Concierge

711 S La Salle St, Ste 800, Chicago, IL (312) 802-233

Treasured Offspring Childcare

401 N Michigan Ave, Ste 1200, Chicago, IL

(312) 836-3730

Cambridge Sitters

(773) 856-55254701 N Broadway St, Chicago, IL

كما ان هنالك عدد من المواقع الالكترونية التي يمكنك من خلالها الحصول على جليسة اطفال والجميل في هذة المواقع انها تعرض نبذه عن كل جليسة أطفال وعن حياتها واهتماماتها فعلى سبيل المثال بعضهن قد يكتب بانها تمانع العناية بطفل مريض فيما لا يشكل مرض الطفل عقبه عند جليسات اخريات. كذلك يعرض الموقع مقدار ما تتقضاه كل جليسة بالساعة وتتراوح معظم الاجور ما بين 10-20 دولار للساعة وهنالك عدد كبيرا من المواقع التي توفر هذه الخدمة مثل:

http://www.sittercity.com

http://www.care.com

http://www.care4hire.com

وكل ما عليك هو كتابة عنوانك وتحديد الخيار الذي تريدين البحث عنه ومن ثم القيام بعمليه البحث حيث يقوم الموقع بعرض اسماء وصور جليسات الاطفال القريبات من منطقة سكنك .

السكن والإيجار

(30) ما هي اكثر المجمعات السكنية أمناً في شيكاغو ؟

يوجد عدد كبير من المجمعات السكنية في معظم المدن الامريكية خصوصا في الاماكن الواقعة حول الجامعات وحسنتها انها تحضي بنظام امني مشدد ومن افضل المجمعات السكنية في شيكاغو مثل "برزدنشل تور" "مدكل سنتر أبارت منت " " مدكل دستركت" "بافليون" وغيرهم الكثير.

(31) كيف تجدين سكن وأثاث بأرخص الأسعار؟

ينبغي الابتعاد عن السكن في الداون تاون في حال كان لديك عدد كبير من الأطفال لان الإيجارات ستكون غالية و هنالك عدد من الطرق التي بإمكانك البحث من خلالها عن مسكن :

أولا البحث المباشر وهنا يلزمك سيارة تطوفين فيها شوارع المنطقة التي تقع ضمن محيط مدرسة لأطفالك وتنوين الإقامة بها وتقومين بأخذ جميع أرقام التلفونات الموجودة على لافتات إعلانات التأجير والاتصال بأصحابها وتحديد موعد معهم .

ثانيا البحث من خلال الشبكة العنكبوتين: حيث يوجد عدد كبير من المواقع التي بإمكان مساعدتك في البحث عن سكن مناسب واهم هذه المواقع موقع كريق لست" من خلال الرابط :

http://www.craigslist.org/about/sites

أما في حال رغبتكِ في الإقامة لأقل من سنة بإمكانك أيضا الاستعانة بنفس الموقع حيث ان هنالك عددا من الأشخاص المرتبطين بعقود لسنة أو اقل ويرغبون بالانتقال إما لمنطقة أو ولاية أخرى ولا يمكنهم الانتقال من دون دفع باقي الإيجارات لصاحب المنزل أو الشقة لذلك فإنهم يلجؤون إلى موقع كريجلست لعرض مسكنهم للإيجار لباقي مده العقد وكثيرا ما يدفعون إيجار شهر كتشجيع لكِ أو قد يعرضون الأثاث الموجود فى السكن بأسعار بخسة وبإمكانكِ الاطلاع على إعلانات الموقع من خلال الرابط التالي :

http://chicago.craigslist.org/sub/

أما في حال كنتِ مهتمة في السكن في إحدى المجمعات السكنية الكبيرة الواقعة في مركز مدينة شيكاغو فبالإمكان الاستعانة بالرابط الآتي:

http://www.apartmentguide.com/apartments/Illinois/Chicago

ثالثا البحث من خلال الأصدقاء وزملاء الدراسة في الجامعة: ويتم ذلك إما من خلال إعلان يعلق في الكلية أو من خلال إبلاغ زملاء الدراسة عن حاجتك لسكن والاتصال بك في حال سمعوا عن سكن مناسب.

رابعا من خلال الاتصال بنادي الطلاب السعودي في المدينة: حيث ان طلاب النادي متعاونين وبالذات من الطلاب الجدد كما ان لديهم عضوات ومتطوعات بإمكانكِ طلب ايملاتهن وأرقامهن للتواصل معهن وسؤالهن المساعدة في موضوع إيجاد سكن مناسب لك ولأسرتك.

(32) أين تجدين ارخص الفنادق ؟

بشكل عام تعتبر أسعار الفنادق مرتفعة وبالذات في مركز المدينة أو ما يسمى "الداون تاون" إلا ان هنالك عدد من الفنادق في الضواحي القريبة جدا على مركز المدينة توفر عروضا شهرية رخيصة ومناسبة لميزانية المبتعثات . وفي شيكاغو على سبيل المثال هنالك فندق كارلنتون وهو يقع في "منطقة اوك بارك" وتكلفة الإقامة في هذا الفندق لشهر حوالي 650$ ولكن غرفة صغيره غير انها بها كل مايحتاجه الطالب اول وصوله

وبالإمكان الحجز من خلال الرابط التالي:

http://www.carletonhotel.com

التصرف في الأماكن العامة

(33) كيف تتصرفين في أثناء انتظارك في الأماكن العامة، مراكز التسوق، المستشفى، ألترين...؟

- تجنبي التحديق و التدقيق في الأشخاص فمن المعروف ان الشعب الأمريكي وبالذات في الصيف قد يلبسون ملابس كاشفة وخفيفة كما أنهم قد يتقاربون جسديا في الأماكن العامة وهو شيء لم تعتادي عليه في بلادنا وقد يدفعك للتحديق استغرابا أو استهجانا مما يؤدي بالآخرين إلى الضيق من نظراتك وقد يسمعك كلاما جارحا.
- الوقوف بانتباه وعدم إعطاء لغة جسدية توحي بالضعف أو المرض أو السهو
- تسفيه المتسولين أو المعتوهين الذين قد يحاولون فتح حوار معك أو طلب استخدام جوالك للاتصال أو مبلغ دولارين أو فكة
- إخفاء الأشياء الثمينة الملبوسة فعلى سبيل المثال لو صدف ان كنت تلبسين ساعة ثمينة حاولي إخفائها داخل أكمامك.
- تجنبي استخدام الهاتف بصوت عالي .

(34) كيف تتصرفين في محطات الترين او القطار؟

ينبغي ان لا تضعي نقودا كثيرة في محفظتك. ففي حال فتحتها والتقطها احد اللصوص وولى هاربا فانك لن تخسري كثيرا. شخصيا أنا أقوم باستخدام محفظتي فقط للبطاقات والأوراق ونادرا ما استخدمها لأجل الكاش .وحاولي ان تحتفظي ب 7-10 دولارات في جيوبك.

(35) كيف تلبسين ؟

من المهم جدا رسم ستايل خاص بك بالنسبة للملابس . ان تحديدك لستايل معين يريحك ويوفر عليك الوقت والمال وقد لاحظت ان معظم المبتعثات في شيكاغو قد تبنّين ستايل معين بهن في الملابس وهو الطرحة الملونة أو السادة مع الابتعاد عن اللون الأسود- كون ان الوشاح الأسود في أمريكا خاص بطائفة معينة غير مرغوبة- وبنطال جينز مع بلوزة طويلة فضفاضة أو في حال كانت البلوزة ضيقة ينصح ارتداء جاكيت خفيف يصل إلى ما فوق الركبتين بقليل. قد يكون لبس التنانير الفضفاضة و الطويلة جدا في امريكا غير مريح خاصة في الترين أو الباص وقد يكون خطر جدا في حال الخروج من بوابة الترين وتعلقها بأحد الحقائب أو المظلات أو الكراسي مما يؤدي لا قدر الله إلى سحب القطار لك

ومن الضروري جدا ان تحرصي على شراء نظارة شمسية ذات جودة عالية لأنك ستضطرين لكثير في كثير من الأحيان للمشي تحت الشمس والتي قد تكون أحيانا حارقة . أما بالنسبة للحذاء فأفضل ما يناسبك هو الحذاء الرياضي واحرصي على ان يكون ذو جودة عالية حتى لا يتعبك أثناء المشي أو الهرولة في حال تأخرت عن المحاضرة . أنا شخصيا استخدمت حذاء ماركة "شيبرآب" وهو ذو تصميم يتناسب مع ذوقي حيث انه ذا كعب مطاطي يمتص الصدمات ويرفع الرجل بشكل زنبركي عن الأرض أثناء المشي و في نفس الوقت يعتبر حذاء رياضي عصري ومريح للظهر.

المطاعم العربية والأجنبية

(36) ما هي أحسن المطاعم الأمريكية في شيكاغو ؟

يوجد عدد كبير من المطاعم في شيكاغو ومن أشهر المطاعم ما هو واقع على أشهر شارع في شيكاغو وهو شارع " متشقن" مثل مطعم " شيز كيك فاكتوري" ، ومطعم " قراند لوكس" فضلا عن وجود عدد كبير من المطاعم مثل الايطالية والصينية في الطابق الثاني" للوتر تور" ومما يجدر به الذكر ان هنالك كثير من الأطباق التي يدخل في تكوينها أو طهوها لحم أو دهن الخنزير أو "الواين" أي الخمر لذلك لابد من السؤال النادل عن ذلك وفي حال وجود طبق رغبت بتناوله ولكنه يحتوي على الخمر على سبيل المثال فبالإمكان ان تطلبي من النادل حذف هذا المكون .

(37) اين تجدين افضل و أحسن المطاعم العربية ؟

يتميز الشعب الامريكي بعادة حسنة وهي انهم يكتبون ارائهم في المطاعم التي يزورونها بشكل دقيق وصريح في عدد من المواقع التي تحصر اعداد واماكن المطاعم بكل مدينة وبالامكان الحصول على معلومات عن المطاعم الموجوده بالمدينة من خلال البحث عنها في الموقع التالي وما عليكي الا وضع اسم المدينة :

http://www.zagat.com/

اما في شيكاغو بالتحديد فتعتبر المطاعم العربية من أفخم المطاعم الموجودة في المدينة وأكبرها على الإطلاق مطعم قصر الحمراء الواقع في شارع "راندولف" والمتميز بمقبلاته والمشويات فيه وكذلك مطعم رضا أو "ريزا " والمتميز أيضا ببوفيه المشويات وأنواع الأرز المطبوخ بطريقة متقنة جدا . كما ويوجد مطعم يوناني "بربياني" إلا انه يقدم مقبلات ومشويات شهية وبالأخص" الشيش طاووك "

وفيما يلي قائمة بأسماء المطاعم اللبنانية الموجودة في شيكاغو وأرقامها و عناوينها:

Aladdin's Eatery	614 W. Diversey Pkwy., Chicago	(773) 327-6300
Andies	5235 N. Clark St., Chicago	(773) 784-8616
Andies	1467 W, Montrose, Chicago	(773) 348-0654
Baba Ghanooj	1445 W. Taylor St. Chicago	(312) 666-7772
Basha	3445 W. Dempster St., Skokie	(847) 329-8855
Maza	2748 N Lincoln Ave., Chicago	(773) 929-9600
Mesopotamian Athar	149 Addison Ave., Elmhurst	(630) 530-8418
Taste of Lebanon	1509 W. Foster Ave., Chicago	(773) 334-1600
ZouZou	1406 W Belmont Ave., Chicago	(773) 755-4020

وبالإمكان الاطلاع على عدد كبير من مطاعم شيكاغو مصنفة حسب الدول من خلال الرابط التالي:

http://www.chicagorestaurants.com/

(38) كيف تدفعين في المطاعم ؟

لا بأس من الدفع بالفيزا في حال كان المطعم من المطاعم الكبيرة والموثوقة أما فيما يتعلق "بالبقشيش" فمن الأفضل ان يتم دفعه كاش والتأكد من انك كتبت كلمة " كاش" بالانجليزية على الفاتورة في خانة البقشيش أو ما يسمى "التب" حتى لا يتم حسابه وخصمه من رصيدك وعادة ما يكون البقشيش حولي 10% من قيمة الفاتورة وأحيانا تضيف بعض المطاعم العربية 15% أيضا في حال تجاوز عدد الأفراد على الطاولة عدد معين . وهنا ينبغي لك ان تسألي النادل منذ البداية عن وجود ضريبة على عدد معين من الأفراد في حين كنت تخططي لعزيمة صديقاتك في إحدى المطاعم العربية . ومما يجدر به الذكر ان دفع التيب هو لقاء خدمة ولطف النادل وأحيانا قد لا يدفع البعض في حال لم تعجبهم الخدمة أو عوملوا بتعجرف واذكر أنني لم ادفع تيب لنادلة حاولت الإلحاح على صديقتي الصينية تجربة طبق يحتوي على "البورك" أي لحم الخنزير وكنت قد أخبرتها سلفا أننا نريد ان نأكل شي لا يحتوي على لحم الخنزير.

التعايش في الوسط الاجتماعي الامريكي

(39) كيف تتعاملين مع الناس في مدينتك ؟

على الأغلب الناس في معظم المدن الامريكية بشوشين ولكن طبيعة اختلاطك بالناس غالبا ما تتحد بناء على الوقت أو الموقع أو المواصلة التي أنت فيها فعلى سبيل المثال في شيكاغو بإمكانك فتح حوار مع شخص أو سيده داخل الجامعة أو في القطار فيما لو كان الترين متجها إلى المطار كون ان معظم المتواجدين معك هم إما طلاب أو موظفين في المطار أو داخل المدينة ولا يشكلون أية خطورة وفي نفس الوقت قد ينبغي لك التحرص من الأشخاص وأنت تركبين قطار الخط البني المتوجه إلى الجنوب لخطورة تلك الأماكن ومن الأفضل تجنبك الذهاب إلى الجنوب أو حتى المرور بتلك المنطقة. بعض الولايات الامريكية قد يسمع عنها انها عنصرية ونصيحتي هنا لك بان لاتفزعي فالاشخاص الذين سوف تختلطين بهم خلال فترة ابتاثك هم من الوسط المتعلم في الجامعه من الاساتذه والطلاب وهم معتادين على المسلمين والعرب ويختلطون فيهم بلامشاكل تذكر.

(40) كيف تتعاملين مع زملائك في الجامعة أو المعهد؟

يضم معهد اللغة عددا لا بأس به من أصحاب الجنسيات المختلفة وهم بالمعظم من دول شرق آسيا كالصين وكوريا وتايوان بالإضافة إلى المكسيكيين والبولنديين. ان التعامل والانخراط بهذا المزيج قد يبدو لك صعبا أو مستحيلا ولكن في الحقيقة ان التعامل مع الطلاب الدوليين هو من أسهل وأمتع ما يكون . قد تجدين الصعوبة في التعامل في البداية إلا انه من خلال توضيح عدد من النقاط لهم حول قضية الحجاب وقضية امتناع المسلمين عن شرب الخمر أو أكل لحم الخنزير ستجدين أنهم يحترمون وجهة نظرك. بالنسبة لي فقد تصادقت مع عدد من الفتيات البولنديات وفي حين كن يدعونني للغداء كن يطلبن الأطباق الخالية من منتجات الخنزير مراعاة لتعاليم الدين الإسلامي الحنيف. كما أنني اذكر ان إحدى زميلاتي المكسيكيات في المعهد كانت تمد يدها أحيانا إلى جبينها أثناء المحاضرة وتهمس لتنبيهي بخروج جزء من شعري سهوا من نطاق الحجاب في حين أنها كانت في البداية غير معجبة بالحجاب وتعتبره تقييدا وحرمانا للمرأة ان تعيش حياة طبيعية.ولذلك حاولي ان تكوني سفير ممثلا للاسلام بشكل حسن وترجمي للناس بعض خصال الاسلام باطار محبب وسلس بعيدا عن الترهيب او اشعار الغير بان هذا مفروض علينا،فمثلا انا دائما كنت اوضح بان الحجاب هو لصون المراة وان غطاء الوجه ليس فرضا على المراة المسلمة وانما هو شي خاضع لرغبتها واقتناعها وفيما لو

تركته فهذا شي خاص بها وبين ربها وليس لاحد من اهلها حق بفرضه عليها.

(41) من هم الناس الذين ينبغي لك الابتعاد عنهم؟

قد تصادفين أثناء وجودك في المناطق العامة خاصة في وسائل النقل محاولة بعض المتسولين فتح حوار معك تجنبيهم. كما قد تصادفين أشخاص يوزعون أوراق عن مباريات أو إحداث يستلزم أخذها دفع مبلغ وفي حين خجلت من قطع حوار الشخص أو ألحّ عليك بادريه بلهجة ركيكة بعبارة "نو توك انجليش" فوقتها سيفهم انك لا تعرفين ولا تفهمين لغته وينصرف عنك.

(42) ما هي المواضيع التي ينبغي ان لا تتحدثي فيها؟

ينبغي عدم الخوض في المواضيع المرتبطة بالسياسة وبالذات السياسة الخارجية في الشرق الأوسط . كما ينبغي لك عدم انتقاد أي طائفة في أمريكا أو تقليل من شأن أي ديانة سماوية.وحاولي احترام مشاعر الطلاب الذين ينتمون لثقافات اخرى وامدحي تراثهم فيما لو حاولوا اطلاعك عليه.

(43) ما هو وضع المحجبات والمنقبات في المدن الامريكية؟

طوال فترة وجودي وبالتحديد في شيكاغو لم اشهد أي حوادث مضايقة تجاهي ولا أنكر أنني تعرضت لبعض الأسئلة عن سبب فرض الحجاب في الإسلام . وينبغي لك ان تتوقعي مثل هذه الأسئلة من الطلاب والطالبات القادمين من شرق آسيا وأوروبا بشكل يومي قد يستمر إلى أسبوع أو أكثر وهنا لابد لكِ من ان تتحلي برحابة صدر لأنهم سوف يتفهمون ويقبلون في النهاية الحجاب وقد تطلب منك بعض الطالبات تجريبه أو تعليمهن كيفيه لبسك للحجاب. أما بالنسبة للنقاب فإنني لم اشهد بأم عيني أي منقبات سعوديات أو حتى عربيات غير ان هذا لا يعني أنهن غير متواجدات وإنما صادفت عددا من الباكستانيات المنقبات في حرم جامعة الينوى في شيكاغو. اما في مدينتي لورنس كانساس فالنقاب منتشر ولكن بشكل لثام وكونه منتشر في مدينتي فقد شجعني ذلك على التقييد به لمدة سنة ونص ولم اشهد اي مضايقات في نطاق الجامعة ولكنني شهدت نظرات استهجان وتخوف مني في بعض اماكن المدينة البعيدة عن الجامعة حيث ان الناس هناك غير معتادين بعد على رؤية امرآة منقبة او ملثمة.

الاختبارات التحضيرية وتقييم الشهادات

(44) كيف تتجهزين للتوفل والجيمات أو الجي ار أي؟

التوفل: للأسف فان الملحقية لا تسمح بدراسة البرامج التي تركز على التوفل بشكل منفرد ولذلك فان التجهز للتوفل لابد وان يكون نابع من شخصك ومجهودك الفردي من خلال الاطلاع على الكتب الموجودة في المكاتب أو من خلال مواقع الانترنت المعدة خصيصا للتوفل وبالنسبة لي فان أفضل موقع تدربت من خلاله على التوفل كان الأتي:

http://www.english-itutor.com/TOEFL_Speaking_Tips.html

وبالنسبة لطالبات شيكاغو في معهد اللغة في جامعة ديبول يتوافر في المعهد ضمن مستويات لغة معينة مواد خاصة بالتوفل أما في معهد جامعة الينوى في شيكاغو فيوفر المعهد دورة للتوفل ورسومها حوالي 600$ تعوض عنها الملحقية في حين كنت طالبة في المعهد . كما انه يتوفر في معهد كابلن وجامعة الدومنيكان برنامج خاص للتوفل فقط إلا ان الملحقية لا توافق على الالتحاق بأي منهما قطعيا.

الجي ار أي والجيمات: بإمكانك التسجيل بأي من دورات معهد كابلن للجيمات اوالجي ار أي في اي مدينة امريكية وبالإمكان الاطلاع على الدورات وتواريخ عقدها من خلال الرابط التالي :

http://www.kaplan.com

ومما يجدر به الذكر ان الدورات التحضيرية في كابلن للجيمات أو الجي ار أي في اي مدينة امريكية مدفوعة الثمن من الملحقية وتتم آلية التسجيل من خلال خطاب رسمي تطلبين فيه من مشرفك اومشرفتك الموافقة على اخذ دورة للجي ار أي أو الجيمات ومن ثم تقوم بدورها بارسال الضمان المالي لك وتتم من بعدها عمليه التسجيل بكل سلاسة . ومما يجدر به الذكر ايضا ان هنالك دورات خاصة للطلاب الدوليين ويتم من خلالها التركيز على القسم اللغوي والمفردات بشكل اكبر من الدوارات العادية الا ان هذه الدورات تنعقد بشكل قليل مقارنة بالدورات العادية. ما يميز الدورات في معهد كابلن انه بإمكانك ان تعيدي الدورة مجانا لو احببت وهو ما يقوم به عدد كبير من الطلاب لمضاعفة الفائدة كما ان معهد كابلن يعقد عدد كبير من الدورات المجانية للاساسيات الرياضيات . وبالإمكان الاطلاع على المعهد من خلال الرابط التالي :

http://www.kaplaninternational.com/schools/usa/study-english-chicago.aspx

وقد قام احد الطلاب مشكورا بعمل موقع طلابي ضخم على الشبكة الاخطبوطية حيث فيه الكثير من المعلومات عن المعاهد والجامعات والمعيشة مقسمة بحسب الولايات والمدن وانصحكي بزيارة هذا الموقع بشدة وطرح الاسئلة فيه حيث ان هنالك الكثيرين من الخبرات فيه والمعلومات المهمة لكل المبتعثين وبالاخص مبتعثي امريكا وبالامكان الوصول للمبتعث من خلال الرابط التالي:

http://www.facebook.com/mbt3th

كما انه قد قامت منظمة طلابية حديثة تسمى بسعوديون في امريكا وهي تعد من اكبر المنظمات الطلابية السعودية ف الولايات الامريكية حيث انها قامت وازدهرت بناء على تكاتف وجهد جماعي لمجموعة من المبتعثين وقاموا بالتنسيق فيما بينهم و بتقديم عددا من الاعمال التي ساهمت بمساعده شريحة واسعة من المبيتعثين والمبتعثات مثل : قائمة بأسماء الجامعات التي توفر قبولات من دون توفل او جيمات فضلا عن دليل الطالب الى أمريكا وهي تحوي على معلومات قيمة ومهمة لكل طالب وطالبة

مبتعثة الى الولايات المتحده ويمكنك الاطلاع على القوائم والدليل من خلال رابط سعوديون في أمريكا: www.saudiusa.com

(45) كيف تحجزين لتقديم امتحان الالتس و التوفل والجي ار اي والجيمات ؟

يتم الحجز لامتحان الالتس من خلال الرابط التالي:

http://www.ielts.org/default.aspx

و من المهم ذكره هنا ان المكان الوحيد في كل ولاية الينوي لتقديم امتحان الالتس وهو جامعة الدومنيكان في شيكاغو وغالبا ما يكون الامتحان على فترين او يومين بحسب ما تحدد لك التعليمات المرسلة في الايميل الذي يؤكد من خلاله حجزك للامتحان ويتم الدفع للامتحان اما شخصيا او من خلال بطاقة الفيزا عن طريق نموذج يرسل لك عند الانتهاء من التسجيل في الموقع الالكتروني وتبلغ رسوم الامتحان ما يقارب 170$.

اما بالنسبة لامتحان " الآي بي تي توفل " وهو الاكثر شيوعا وقبولا وامتحان "الجي آر اي" فبالامكان الحجز له من خلال الموقع الالكتروني التالي :

http://www.ets.org/portal/site/ets/menuitem

اما اختبار الجيمات وهو اغلى الاختبارات رسوما فبالامكان التسجيل له من خلال الرابط التالي:

http://www.mba.com/mba/thegmat

(46) كيف تحصلين على التعويض الخاص بالاختبارات التحضيرية؟

ان الحصول على تعويض رسوم الاختبارات التحضرية بأنواعها يتطلب توفر نسخه عن نتيجه الاختبار وصورة عن وصل البنك تثبت دفعك للمبلغ للجهة المعنية بالاختبار ومن ثم ارسال هذه الاوراق الى الدائرة المالية في الملحقية الثقافية بواشنطن. اما في حال دفعك كاش فلا بد من وجود وصل من الجامعة يثبت قيامك بالدفع .

(47) أين تقيمين شهاداتك الجامعية ؟

بعض جامعات شيكاغو مثل جامعة ديبول تطلب تقييما لشهاداتك الجامعية وبالامكان الحصول على هذا التقييم من خلال الرابط التالي لأشهر شركات التقييم في امريكا "والس" :

http://www.wes.org/

ويتم التقييم من خلال انشاء حساب في الموقع وادخال البيانات الكافية مثل العنوان و التخصص والجامعة ومن ثم دفع مبلغ 160$. واخر مرحلة هي ارسال الشهادات وكشوفات الدرجات من الجامعات مباشرة الى شركه "والس" في مغلفات مغلقة ومختومه من الجامعة . وقد تستغرق العملية الكلية من اسبوعين الى شهر بحسب سرعتك في ارسال الكشوفات والشهادات. وفي حين قمت بدفع مبلغ 200$ فان بياناتك تبقى مخزنة في موقعهم وبامكانك طلب تقرير عنها متى ما شئت ومن المهم ان تتذكري انه خلال اختيار نوع التقييم ان تختاري نوع "كورس باي كورس"

اماكن الحصول على دروس تقوية وأنشطه وحضور المؤتمرات

(48) اين تجدين معاهد تدرس الانجليزي مجانا ؟

في كل مدينة امريكية يوجد سلسلة من الكليات الحكومية والتي تقوم بعمل وتنظيم دروس وانشطة وتعليم بمالغ بخسة فضلا عن تقديم كورسات للغة الانجليزية مجانية وقد التحقت باحدى هذه الكليات ودرست بها مدة فصلين من دون ان ادفع اي مبلغ ، وفي شيكاغو هنالك سبع كليات حكومية فيها يقوم معظمها باعطاء دروس انجليزية مجانية للقادمين من بولندا او المكسيك او الدول العربية ومن هذي الكليات كلية ترومن وعنوانها هو التالي

Truman College 1145 W. Wilson Ave Chicago IL 60640 (773) 907-4000

وايضا كلية " رايت كولج" وعنوانها كالتالي:

WRIGHT COLLEGE - 4300 N. Narragansett - Chicago, IL 60634 - (773) 777-7900

الجميل والذي لاحظته من خلال خبرتي مع هذه الكليات ان المدرسين في هذه الكليات امريكان محبون لتعليم الناس من الثقافات الاخرى وتعاملهم مع الطلاب لبق ولطيف والحضور ليس اجباري لكن التغيب لاكثر من 4 مرات او بحسب السياسة للكلية يترتب عليه اسقاط اسم الطالب من الكمبيوتر مما يعني انه لن ينال اي شهادة تذكر فهو بسبب تجاوزه بالغيابات المتحددة سقطت عنه صفة الطالب المنتظم ويصبح بعدها مجرد مستمعا اي انه لايفقد حقه في حضور الدروس . بالنسبة لي فلقد درست في كلية "رايت كولج" فصلين كاملين وقد استفدت جدا منها وبعض القواعد االنجليزية فهمتها بشكل اكبر من هذه الكلية كما انني حصلت على الكتب والكراسات فيها مجانا.

(49) ما هي الخدمات التي تقدمها كليات المجتمع الحكومية بالإضافة الى دروس اللغة الانجليزية؟

تقدم كليات المجتمع الامريكية الحكومية عددا كبيرا من الخدمات مثل:

- محاضرات وورش عمل:

تعقد هذه الكليات عدد كبير من الورش بشكل دوري والتي بإمكانك ان تستفيدي منها في اغناء سيرتك الذاتية وتقوية ملكة الحوار والاستماع عندك خاصة وان معظمها مجاني او زهيد الكلفة وبالامكان الاطلاع على هذه الورش والمحاضرات من خلال دليل مجاني يوزع بشكل فصلي في هذه الكليات. ومما يجدر به الذكر ان معظم هذه الورش تعقد لمدة يوم او يومين .

دورات للأطفال وللبالغين

تعقد معظم كليات المجتمع في شيكاغو عدد من الدورات في عدد كبير من المجالات مثل التوفل، الجي ار اي، الجيمات، المحادثة، المصطلحات. فضلا عن دورات لادارة الاعمال والمحاسبة والحاسب الآلي وعلم النفس والتمريض والرسم وعمل الحلويات الخ.. بالنسبة لي فقط حضرت عدد من الدورات المتعلقة بادارة الاعمال ، التمييز في التوظيف ضد النساء، طرق التدريس في الصيف، اخلاقيات القيادة.

- أنشطة للأطفال وللعائلة

تعقد معظم الكليات انشطة بتكلفة زهيدة للاطفال مثل السباحة والبالية والرسم ودروس للتقوية في الرياضيات والانجليزي بالإضافة الى عدد كبير من الانشطة المصممة خصيصا للأم والأطفال ليمارسوها معا وبنفس الوقت، بالنسبة لي فقد كنت أختار

لأطفالي نشاطا يتزامن وزمن المحاضرة او النشاط الذي اريد ان احضره وهو ما انصحك به في ايام نهاية الاسبوع كنوع من الترفيه. او بالإمكان اختيار نوع النشاط العائلي والذي يشملك انت والأطفال.

مما يجدر ذكره لمبتعثات شيكاغو ان كلية "الرايت كولج" توفر دروس تقوية خصوصية في الرياضيات او اللغة الانجليزية حيث تقدمين طلب في مبنى الفنون الطابق الثاني وتحددين من خلاله نوع الضعف الذي تعانين منه ومن ثم تحصلين على موعد لتجتمعين فيه مع أستاذ يشرح لك بشكل منفرد حوالي مرة او مرتين اسبوعيا بحسب البرنامج المتفق عليه وهنا لابد ان انوه لك انه ليس من حقك الحصول على هذه الدروس الخصوصية في حال انك لست طالبة لغة عندهم .

(50) ما هي الوثائق المطلوبة للتسجيل في دروس اللغة الانجليزية في كليات المجتمع الحكومية؟

جواز السفر، رسالة على عنوانك، تعبئة عدد من الفورمات تعطى لك قبل امتحان المستوى. لا حاجة لك بشرح انك مبتعثة وفيزتك (ف1) وانكِ مبتعثة او اي تفاصيل فهذه المعلومات غير مهمة بالنسبة لهم.

(51) ما هي خطوات التسجيل في الكليات الحكومية حصص الدروس الانجليزية المجانية؟

1- في البداية لابد لك من عمل بحث في قوقل عن اسماء الكليات الحكومية في مدينتك وثم الاتصال على رقم الكلية ومعرفة اذا عندهم تسجيل حالي ام لا وبالامكان ان تطلعي على عناوين وارقام الكليات في شيكاغو من خلال الرابط التالي: http://www.ccc.edu/

2- ومن بعد التأكد من وجود برنامج لتدريس اللغة الانجليزية ومعرفة مواعيد اختبارات تحديد المستوى لا بد لك من الذهاب الى الكلية في الوقت المحدد مع الوثائق المطلوبة وبناء على نتيجة الاختبار وهو موضوعي بالمجمل يحدد المستوى الذي ستبدأين منه فضلا عن حصولك على بطاقة طالب .

3- يتم عمل مقابلة مع كل طالب من بعد امتحان المستوى ويتم تحديد مستواه وتتراوح المستويات في كلية رايت كولج من واحد الى ستة كما يتم تحديد ايام الدوام والساعات وهنالك عدد من الخيارات اما يومي او مرتين خلال الاسبوع او خلال عطلة نهاية الاسبوع.

(52) كيف تحضرين مؤتمرات ؟

حضور المؤتمرات مهم جدا ولا تشعرين بقيمة ذلك الا اذا رجعت للسعودية وقدمت سيرتك الذاتية. وفي كل مؤتمر يوجد ورش تدريبية قيمة تختارين منها ما يناسب ذوقك .وتعتبر شيكاغو من اكثر المدن التي يقام بها مؤتمرات خاصة للنساء وقد حضرت منها على سبيل المثال المؤتمرات السنوية التالية:

Loyola Women Leadership conference

University of Illinois Women Conference

(53) اين تدرسين وتحضرين واجباتك خارج البيت؟

قد تصابين بالملل أثناء انجاز الواجبات الدراسية او اثناء تدريس الاطفال القراءة في الشقة وقد شاهدت كثير من الامهات الامريكيات يمارسن هذه الأنشطة في المكاتب مثل مكتبة "بوردرز" المشهوره في معظم المدن الامريكية و من المهم ان تعرفي انه بالامكان ان تطلعي في المكاتب الامريكية على اي كتاب او قاموس واستخدامه وانت في المكتبة وهذا ما كنت افعله مع كتب التوفل والجي ار اي حيث كنت اقرأ منها تقنيات الحلول والخّصها من 3-4 كتب حديثة النشر من دون ان اضطر الى

شرائها وفي حال اعجبني الكتاب وأحسست انه سيرفع مستواي فقد كنت اشتريه كما ويمكنك القراءة في البارك وأطفالك يلعبون في حال كان أطفالك في سن لا يحتاجون لمراقبة حثيثة .

نصائح اكاديمية في فترة اللغة

(54) ماهي اهم النصائح والنقاط التي ينبغى الاخذ بها في مرحلة اللغة؟

يعتبر الحصول على درجة عالية في اختبار التوفل في فترة اللغة انجازا وخطوة راسخة باتجاة الحصول على قبول اكاديمي في أقوى الجامعات الا أن المشكلة أن التحضير لامتحان التوفل يستلزم وقتا طويلا لذلك لابد من البدء مبكرا بالتدرب والتحضير لهذا النوع من الاختبارات وبشكل ذاتي وعدم الانتظار الى حين الانتهاء من فترة اللغة لان مدة شهر او شهران ليست كفيلة بتجهزك الكامل لاجتباز التوفل الذي يستلزم منك البراعة في 4 اربع مهارات وهي مهارة القراءة ومهارة الاستماع ومهارة الكتابة ومهارة المحادثة.

ولقد لاحظت من خلال خبرتي في التعامل مع الطالبات والطلاب المبتعثين ما يأتي:

1- يقومون بتاخير التحضير لهذا الاختبار لاسباب قد تكون خاصة ومرتبطة بكثرة السفر ما بين الولايات او للوطن او كثرة المخالطات الاجتماعية مما يؤدي وللاسف لمرور الوقت دون اختياز الدرجة المطلوبة للحصول على قبول أكاديمي او قد تكون الاسباب مرتبطة بعدم الوعي بقصر الفترة الزمنية والتي قد تبدو للوهلة الاولى سنة طويلة الا انها سرعان ما تمر مثل لمح البصر

2- كما أن كثيرا من الطلاب يجهل الى أن معاهد اللغة تركز على اللغة المحكية او ما يسمى بالمحادثة أكثر من تركيزها على التوفل الذي يتطلب التدرب على مهارات لاتتكفل بها معاهد اللغة مثل الاستماع للمحاضرات وتلخصيها او الاستخدام الرسمي للغة وهي المهارة الاهم في عمل البحوثات والتقارير الدراسية في الجامعة ومما لاشك فيه أن هنالك معاهد تابعة لبعض الجامعات تقوم باعطاء جزء من هذه المهارات الا انها للاسف تقوم بذلك في مراحل متقدمة من مستويات اللغة مما يعني ضياع جزء كبير من فترة اللغة في تعليم وتكرار بعض القواعد واصول الكتابة والتي بالامكان ان تتعلمها بمفردك من خلال المذاكرة الذاتية باستخدام كتب متعلقة بهذا الغرض او مواقع او برامج بالامكان تنزيلها من الانترنت او تحميل كتب كاملة لقواعد اللغة الانجليزية ينبغي لكل طالب وطالب أن يتذكر أن هدفه من الوجود في فترة اللغة هو اجتياز التوفل لان اتقان اللغة لاياتي من خلال فترة اللغة للاسباب أكتشفتها من خلال خبرتي الاكاديمية وهي:

1- ان اختلاط الطالب في فترة اللغة يكون فقط مع الطلاب الدوليين ولذلك فان نسبة تطور الطالب لغويا تكون محدودة وقد تتدهور احيانا الى الاسوء فعلى سبيل المثال وهو مثال مررت به شخصيا وبالاخص اثناء تخطابي مع زملائي الاسيووين حيث انني لاحظت خلال فترة تعلمي اللغة معهم انحدار قدرتي على نطق الحروف لاشعوريا بسبب تعودي على استماعها بطريقه خاطئة ولمده شهور واذكر انني كنت احيانا ولاشعوريا انطق كلمة bathroom وكانني اقول basroom مع انني كنت اوقن ان لفظي لها خاطئ .

2- في فترة الدراسة الاكاديمية فأن الطالب سينخرط رغما عنه في المجتمع الامريكي والطلاب الامريكان وسيلاحظ الطالب مع المدة أنه اكثر طلاقه وفهما للغة الانجليزية مع بذل مجهود طبعا في القراءة المستديمة وترجمة الكلمات الجديدة ووضعها في دفتر خاص ومراجعتها من فينة الى اخرى لاغناء المخزون اللغوي عند الطالب من الناحية الاكاديمية

3-لابنبغي أن ينسى الطالب والطالبة ان معاهد اللغة في مجملها لديها جدول او سلم تستلزم به الطالب بغض النظر عن المهلة المسموحه له لدراسة اللغة من قبل الملحقية فعلى سبيل المثال ان الطالب في مستوى اللغة الاول يهدف معهده الى ان يجتاز

الطالب هذا المستوى الى المستوى الثاني ودواليك مما يعني استبقاء الطالب أكبر فترة ممكنة ليتعلم ويتقن اللغة الانجليزية من خلال عدد كبير من الانشطة والرحلات وهو الشي الذي قد يتطلب المكوث وقتا أطول في فترة اللغة قد تصل لاكثر من سنة مما يعني انتهاء فترة اللغة وانقضاء وقت التحضير لاختبارات القبول كالتوفل والجيمات وغيرها وهي الاولى باقضاء الوقت بتحضيرها والتجهز لها لتلافي المكوث بعد فترة اللغة من دون الابتداء بالدراسة الاكاديمية

ومن المهم هنا ان يتجنب الطالبة والطالب المبتعث تأجيل تقديم امتحان التوفل تعمدا بذريه التخوف من الحصول على درجة منخفضة في الامتحان فشخصيا أنا لا ارى مانع من ان يخوض الطالب اول تجربة له مع التوفل من دون اي اعداد.مرهق كون ان محاولة خوض امتحان التوفل لأول مرة هي بمثابة مناورة استكشافية كفيلة برفع درجة التوفل في المرات اللاحقة وافضل بكثير من الانتظار والتخوف كما انه من المهم ان يعرف الطالب أنه تكرار مرات اختباره للتوفل تجعله أكثر الفة مع الامتحان وتخفف من رهبته فضلا على انها تمكنه من تشخيص جوانب ضعفه باللغة وبالتالي التركيز عليها الى حين حصوله على الدرجة المطلوبة

من بعد هذه المقدمة البسيطة عن اختبار التوفل واهمية التحضير المبكر له وتلافي الانغماس الكلي في الاعتماد على معهد اللغة لتحديد مستقبل الطالب وهو الحاصل مع معظم الطلاب . ان كل ما ورد من مبني على خبرة شخصية اتمنى من الطلاب والطالبات الافادة منها فانني ساقوم بسرد شرح مفصل عن كيفيه التسجيل في اختبار التوفل

من المعروف انه يوجد لاختبار التوفل موقع رسمي ينبغي التسجيل من خلاله للامتحان ويتم التسجيل بعدة طرق:

من خلال الموقع الالكتروني الرسمي للامتحان التوفل وهو كالتالي :

http://www.ets.org/toefl

ولكن لابد أولا من فتح حساب وتتم عملية فتح الحساب الخاص من خلال الدخول على رابط فتح الحساب

ets.org/T...LogonPrompt.do.https://toefl-registration

واختيار الخيار الموجود في المربع الازرق الفاتح وهو الخاص بعملية فتح حساب لمن ليس لديه حساب سابق في الموقع و كخطوة اوليه لفتح حساب لابد من عمل كليك على كلمة

Sign Up

الصلاة والعبادات

(55) كيف تصلين في الجامعة او المعهد؟

لا يوجد في معظم الجامعات او معاهد اللغة اماكن للصلاة وفي حال وجودها فانها تكون متوزعة في رحاب الجامعة ما يعني ضياع جزء من الوقت في محاولة الوصول اليها. لذلك فان افضل الحلول هو احضار سجاده خفيفة جدا والصلاة عليها في اي قاعة غير مشغولة بالقرب من قاعة محاضراتك مما يمكنكِ خلال دقائق الفسحة من الرجوع الى محاضرتك سريعا.

(56) كيف تعرفين اوقات الآذان في مدينتك ؟

ان معرفة أوقات الاذان في مدينتك تتم بكل سهولة من خلال تحميل برنامج الآذان الالكتروني على أجهزتك الالكترونية مثل اللاب توب ، الآي بد ، القاموس الالكتروني وبالإمكان تحميل الاذان من احد المواقع الالكترونية التالية مجانا:

athanDownload.php/http://www.islamicfinder.org

ومن بعد تنزيل البرنامج المجاني للآذان ينبغي تحديد المدينة ومن ثم يمكنك معرفة التاريخ الهجري واختيار صوت الآذان الذي تحبين سماعه سواء اكان آذان مكه ام المدينة او غيرها.

كما بالامكان تحميل برنامج الآذان من الموقع التالي:

http://www.guidedways.com/mobile/prayertimes/download.php

وبالنسبة لي فقط حملت البرنامجين ووقت دخول الصلاة كنت اسمع صوت الآذانين معا وهو شي كنت احبه جدا واستمتع به .

(57) كيف تصومين وتفطرين في الجامعة او المعهد؟

ان الصيام في امريكا واثناء فترة الدراسة امر ممكن وبالذات اثناء فترة دراستك اللغة حيث يسمح للطلاب بترك المحاضرة قبيل الاذان بدقائق للوضوء والصلاة واكل ما تيسر من طعام والذي يفضل ان تقومي بشرائه مسبقا في فترة الغداء لان المطاعم تكون مقفلة اثناء وقت الغروب في معظم الجامعات . وبالنسبة لي فانني كنت احضر تمر وسمبوسة معي من البيت وكنت اقوم بالصلاة في احدى القاعات الفارغة المجاورة لقاعة الدراسة واعود سريعا الى المحاضرة كي لا يفوتني جزء كبير منها .

اما بالنسبة للعيد فبالامكان ان لا تذهبي يوم العيد للجامعة وان تؤدي صلاة العيد بصحبة زوجك وأطفالك في احد المساجد الموجودة في مدينتك والتي يتلوها عادة حفل كبير يلم عدد كبير من المسلمين الذين يتشاركون فرحه العيد .

مشاكل تربية الاطفال في امريكا وكيفية الحد منها

(58) ماهي اهم تحديات تربية الاطفال التي بالامكان ان تصادفك اثناء وجودك في امريكا؟

أما أهم التحديات التي تواجه الزوجين المبتعثين في بلاد الغربة اثناء تربيتهم اطفالهم فهي تتلخص بالآتي

أولا: تحديات مرتبطة باختلاف النظام الدراسي مثل

خوفك من ضياع سنوات علي اطفالهم فضلا عن تعرقل بعض الاطفال وعدم قدرتهم علي اللحاق بركب الطلبه . حدوث مشاكل نفسيه للطفل في المدرسة ناجمه عن عدم قدرته على التأقلم مع الاطفال الاجانب خصوصا في بداية فترة دخوله المدرسة حيث يصدم الطفل باختلاف البيئة والتقاليد وعدم قدرته على التواصل اللغوي في الطلاب او المدرسين

ايضا احساس الطفل بالوحده في المدرسة والبيت واشتياقه الى الاجواء العائليه في السعودية

فضلا عن تحديات مرتبطة بنظام الغذاء في المدارس والذي قد يحتوي على مكولات يعد تناولها ضد الشريعة الاسلامية لاحتوائها على لحم الخنزير او مشتقاته

ثانيا: مشاكل مرتبطة بضيق وقت الام المبتعثة وكثر المسؤوليات عند الوالد او الوالدين المبتعثين مثل

عدم قدره الطالبة المبتعثة على قضاء وقت كافي مع اطفالها مما يتسبب في اتساع الهوة ويزيد من اتساع هذه الهوة دراسة الاب و الام في نفس الوقت مما يؤدي الى قضاء وقت طويل ما بين المحاضرات وحل الواجبات الدراسية وذلك يؤدي الى اضعاف التواصل ما بين الوالدين والاطفال خصوصا وان الوالدين يعانيان في نفس الوقت من تحديات تتعلق بتقسيم الواجبات بين الوالدين وبالتالي انعكاس الضغط الذي يمر به المبتعث وزوجته على علاقتهما باطفالهما

ثالثا: اختلاف الانظمه التي قد تهددك وتعرضك الى الحرمان من اطفالك مثل صعوبه مسايره القوانين الامريكيه خصوصا في الاماكن العامه وخصوصا عندما يقوم الطفل بالمشاغبه فتنهره للكف عن هذا التصرف وقد تكون طريقة نهركي للطفل حادة مما قد يعتبرها بعض المواطنين الامريكين عنف موجه للطفل وقد يبلغوا السلطات عنك وايضا في حال ترك الاطفال من دون حزام امان او حتى تركهم في السيارة بمفردهم مما يعد تصرفا ضد القانون لابد من اجتنابه والامتناع عنه .

(59) ماهي اهم النصائح للحد من هذه التحديات

اولا -الانتباه دائما لتعابير وجهك داخل المنزل وعدم الانصياع للضغوطات داخل وخارج المنزل

وحاولي تخصيص ١٥ دقيقه الي ٢٠ للقيام بمحادثة انفرادية مع كل طفل حول المدرسة واحداثه اليوميه فيها

وفتح المجال للطفل للحديث عن مواقف حصلت له في الفصل مع مدرسيه او زملائه

ثانيا: مفاجأة الطفل من وقت الى اخر بكرت او بطاقه تختار بحيث تناسب عمر الطفل و أكتب عليها عبارات مثل انا احبك او انت صديقي العزيز ولا مانع من

ان يكون معها هدية بسيطه كقفاز او دفتر الوان او حتى قطعه سكاكر

ثالثا: المشي مع الطفل الى المدرسة في حين كانت المدرسة قريبة من البيت حيث ان الطفل يستمتع بالمشي صباحا مع احد والديه للمدرسة مما رفع روحه المعنويه ويعطيه طاقة نفسية تحفزه على الابداع واما في حال ذهاب الطفل وايابه للمدرسة بواسطة الباص فالافضل انتظار الطفل عند باب البناية وملاقاته وقت خروجه من الباص

رابعا: حضن الطفل وتقبيله فالطفل ينمو بالحب والحنان وقد اثبتت بعض الدراسات حاجة الطفل الى احضان والديه وضرورته لتطوره اللغوي والشخصي وحتى في اوقات القراءة او الطباعة الطويلة فحاول ان تقوم بواجباتك الدراسية واطفالك من حولك وتجنب القيام بذلك من خلال حبس نفسك والاعتكاف

في غرفة مغلقة بحجة الدراسة

خامسا: تسليح الطفل بمعلومات تسلحه ضد الانصياع او التاثر بالديات والافكار الاخرى ولكن باطار من التسامح الديني البعيد عن التهويل او زرع الحقد

سادسا: تقسيم الوقت بين الزوجين في حال انشغال احدهما بالدراسه لكي يقوم الفرد المتفرغ بقضاء وقتا مع الاطفال والتحاور معهم

من المعروف ان المدارس الامريكية تشجع الاطفال على الرسم والنحت والكتابة ومن المهم تعزيز الطفل في حال انجازه لمشروع او عمل فني

سابعا: اشعار الطفل ان موعد الاجتماع الفصلي مع مدرسيه هو بمثابة عيد او مناسبة مهمة انت مستمتع بها وليست مجرد زيارة للمدرسة أدت الى ضياع وقتك وحاول في نفس الوقت تشجيع الترابط الاجتماعي ما بين طفلك والاطفال الاخرين ن خلال دعوتهم الى منزلك مرة واحدة اسبوعيا على الاكثر .

ثامنا: افتح حوار حميم بينك وبين اطفالك بحسب اعمارهم حول سبب وجودك في بلد الاغتراب ولا مانع من اعطائه فكرة عن احلامك وطموحك . اجعل

طفلك جزء من حياتك الدراسية فعلى سبيل المثال الاطفال في عمر ٦ سنوات فما فوق يحبون عملية طبع الاوراق او عمل سكان لها فلا مانع من اشراكهم بهذه العملية وجعلها كنشاط تقوم به مع اطفالك

تاسعا :الحصول على نسخة من البرنامج الغذائي المدرسي مما يجعل الام تطلع على الايام التي يتم فيها تقديم الوجبات التي تحتوي على منتجات الخنزير وبذلك من الافضل للام ان تقوم باعداد وجبة للطفل ووضعها في حافظة من بعد تغليفها بشكل مرتب.

عاشرا: محاولة تسجيل الطفل باحد المراكز التي تنمي عنده هوايات مثل الاندية البيئة او تعلم اللغات او السباحة او الكراتيه ومحاولة تقليل الاعتماد على التسوق كنشاط عائلي حيث ان الطفل يتعود من خلالها على تضييع وقته في الاسواق من دون تعلم اي شي مفيد ينمي خبراته التعليمية او

الاجتماعية.

الحادي عشر: الحرص على المشاركة في التجمعات والانشطة التي ينظمها ويقيمها النادي السعودي في المدينة. او على الاقل الحرص على الذهاب للمسجد اسبوعيا حيث ان الاطفال يستأنسون بمخالطة غيرهم من الاطفال السعودين خاصة والمسلمين عامة وتعبر المشاركة في انشطة النادي السعودي هي احد الطرق الفعالة التي يتمكن اطفال المبتعثين من خلالها التواصل مع الاطفال من بلدهم والتحدث معهم بالعربية . كما ويعتبر الذهاب للمسجد الموجود في المدينة وسيلة لتنمية الوازع الديني واشعار

الطفل بالاجواء الاسلامية الحميمة خصوصا في اوقات رمضان مما ينمي عنده الاحساس بانتمائه للمجتمع الاسلامي فضلا عن تعوده على رؤية المسجد والمصلين يغرس في قلبه حب الاسلام والاحساس بالتواصل الروحاني والاجتماعي بين افراده .

الفصل السادس عشر

الاطفال في الاماكن العامة

(60) كيف تحافظين على اطفالك في امريكا ؟

- انتبهي لا تتركي اطفالك في السيارة بتاتا من دون وجودك او وجود زوجك او اي احد بالغ يتابعهم ، حتى ولو لخمس دقائق ففي حال ان جاء شرطي ووجد الاطفال لوحدهم في السيارة فان مقدار المخالفة هو $1000 فضلا عن المحاكمة وضرورة توكيلك محامي .
- وفي حال كنتي تقودين سيارة احرصي اشد الحرص على تعويداطفالك استخدام حزام الامان والا فانك سوف تخالفين من قبل الشرطة
- تجنبي اجلاس أي من الاطفال في المقاعد الامامية من السيارة او في حضنك لان ذلك التصرف يعد مخالفة للقوانين في الولايات المتحدة .
- في حال وجود طفل رضيع اشتري له مقعد سيارة خاص وركبيه بالوضعية الصحيحة في مقاعد سيارتك الخلفية
- في حال وجودك مع أطفالك في مول انتبهي ان لايغيبوا عن عينيك ولو لحظة واذهبي معهم في حال ارادوا الذهاب الى الحمام .
- عندما تمشين في الاماكن العامة وبالذات عندما تقطعين الشارع من جهة الى اخرى احرصي اشد الحرص على ان تكون ايدي الأطفال بيدك ولا تتركيها ابدا
- حاولي تجنب التوبيخ الحاد لاطفالك في الاماكن العامة
- تجنبي ضرب طفلك في الاماكن العامة .
- في حين كنتِ مصطحبة لشغالتك معك اياكِ ان تجلسيها في المطاعم على طاولة منفصلة او ان تأمريها باطعام الاطفال او الذهاب معهم الى الحمام . قد تفسر هذه التصرفات على انها عنصرية وسوء معاملة .
- عودي أطفالك على الابتسام ورد السلام والشكر.

(61) كيف تحافظين على الفيزا كارد من السرقة او الاستخدام من بعدك ؟

من الافضل أن تقومي حال استلامك للفيزا في البنك التوقيع على ظهر البطاقة او كتابة ملاحظة " انظر للهوية الشخصية" وحاولي ان تتجنبي استخدام فيزتك للتسوق من خلال الانترنت وتجنبي ايضا استخدامها في المطاعم والبقالات الصغيرة او المشكوك فيها. وفي حال سكنك مع عائلة او مجموعة طالبات احرصي دوما من ان لا يطلع احد على بطاقتك. وشخصيا اذكر ان احد زملائي الصينين قد ابلغنا بقيام زميله له في السكن بسرقة بطاقته وارجاعها ولكن من بعد ان أخذت جميع البيانات المكتوبة عليها كاسمه وتاريخ صدور البطاقة ورقمها وتسوقت بها مرارا من خلال عدد من المواقع الالكترونية وطبعا لم يكتشف ذلك الا لاحقا من خلال تدقيقه لكشوفات البنك.

الترفيه والاماكن السياحية

(62) كيف ترفهين أطفالك وما هي اجمل الاماكن السياحية ؟

السياحة في الولايات المتحدة مرتبطة بالمواقع المنتشرة على الانترنت حيث ان حجز التذاكر والعروض التي لاتعوض كلها بالامكان الاستفادة منها من خلال المواقع الموجوده في الانترنت في حين ان عمل الحجوزات في امريكا بشكل مباشر او بالتلفون اغلى سعرا ويوجد هنالك مواقع توفر هذه العروض وعلى سبيل المثال الموقع التالي حيث يمكنك الحجز منه بارخص الاسعار تذاكر لك ولافراد اسرتك لحضور فعاليات ترفيهية متنوعة مثل ركوب المنظاد، السيرك وغيرها من الفعاليات الشيقة

http://www.ticketmaster.com /

وبشكل عام تعج المدن الامريكية بمختلف الوسائل الترفيهية وفي شيكاغو بالدات هنالك عدد من الأماكن الترفيهية للاطفال في مركز المدينة مثل مطعم ماكدونالدز الكبير وهو اول مطعم ماكدونالدز في امريكا وعنوانه :

432W Ontario St

Chicago, IL 60654

كما ان هناك حديقة حيوانات كبيرة جدا تبعد عن شيكاغو مدة 20 دقيقة واسمها "بروك فيلد زوو" . فضلا عن " سكس فلاق" وبالنسبة لي كوني ام لاربعة أطفال اجد ان الذهاب الى المتاحف والمسابح مكلف جدا لي ولذلك انصحك في حال كنتِ ام لطفلين او اكثر بعمل اشتراك في متاحف الاطفال وان القيام بمثل هذا النوع من الاشتراكات يوفر عليك مبالغ كبيرة

ومن اجمل وامتع الاماكن التي بامكانك زيارتها مع عائلتك في حين كنتي قريبه من ولاية الينوي هو الموقع الترفيهي التالي حيث بامكانك الحجز من خلال الانترنت والاطلاع على كافة العروض الموجودة وايضا يمكنك اختيار تذكرة تشمل الاقامة بالفندق وحضور الفعاليات الموجودة والوجبات ويمكنك الاطلاع عليها جميعا من خلال الرابط الآتي:

http://www.legolanddiscoverycenter.com/chicago/en/index.htm

أجمل ما في المدن الامريكية الكبيرة وبالذات مدينة شيكاغو انها مدينة ضخمة وفيها عدد من ناطحات السحاب و الفن المعماري الجميل لذلك فان مجرد المشي في شوارع شيكاغو يعد متعة لا تتصور خاصة وانه تتوافر سبل الحركة والتنقل في شيكاغو بشكل سلس مما يعني انك غير ملزمة باستخدام التكاسي او السيارة الخاصة التي تحتاج الى رسوم ركن كبيرة بالاخص داخل المدينة وانما بامكانك الاعتماد على الترين او الباص .

ومن الاحياء المشهورة في شيكاغو هو حي "ذا لوب"وهو اسم الحي التجاري في وسط شيكاغو ويرجع اسمه الى شبكة القطار العلوية التي تحيط بوسط المدينة بشكل دائري. وتضم المنطقة اعلى المباني في شيكاغو كما تضم مقرات كبرى الشركات والمباني الحكومية. تتميز المنطقة ايضا بوجود الكثير من المتاحف و المطاعم والاسواق والمسارح

وقبل الوصول الى نهاية شارع متشقن افنيو ستجدين مبنى صحيفة شيكاغو تريبيون والذي يجمع بين الطابع الحديث والقديم فضلا عن وجود حديقة انعكاسات ايف التي تتميز بالمنحوتة البيضاوية الشكل التي صمم مسطح هيكلها على هيئة مرآة يرى فيها انعكاسات الطبيعة. كما وتضم الحديقة عددا من المعارض والانشطة وساحة للتزلج. .

وفيما لو كنت من محبي الأطباق او المنتجات الصينية فتتواجد في شيكاغو "القرية الصينية كما ويعتبر منظر بحيرة متشيقان اثناء الليل من اروع المناظر اما اهم المناطق التي كنت ارافق اطفالي اليها بشكل أسبوعي هي منطقة "النافي بير" وهي مرفأ على بحيرة ميتشقان وفي المنطقة عدد من المطاعم ومسرح يعرض عددا من العروض المجانية للاهالي والاطفال كما ويوجد في الطابق الثاني متحف للاطفال يمارسون فيه كل مايحبون من هوايات وأنشطة علمية ومائية وفنية وغيرها وشخصيا قضيت مع اطفالي وقتا ممتعا في الحديقة المجاورة لهذا المعرض والتي تشتمل على مناظر رائعة للنباتات والأشجار التي تتخللها النوافير المزينة بالانوار الخافتة . و قد قد تكون هذه الحديقة احيانا مغلقة في حال حجزت لاقامة حفلة خاصة او نشاط اجتماعي مهم.

حمايه البطاقة البنكيه من التهكير وعمليات النصب الانترنية:

(63) ماهي اهم النصائح المجربة للحفاظ على البطاقة البنكية من التهكير وسرقه الرصيد منها؟

- اصبحت ظاهرة قرصنة الارصدة وبطاقات الائتمان ظاهرة متكررة ومتزايده الحدوث وبالاخص بالولايات المتحدة ، وقد لاحظت بالاونة الاخيرة تزايد هذه السرقات والشكاوى منها من بعض الطلبة والطالبات المبتعثات للولايات المتحدة وانا شخصيا قد تعرضت لعملية تحويل من رصيدي لجهة مجهولة ولو لا انني تداركت الموقف وتصرفت بسرعة من خلال تبليغ البنك لربما كنت قد خسرت كل مدخراتي الموجدة في حسابي البنكي وهنا يسأل الشخص نفسه.

ماهي اهم النصائح المجربة للحفاظ على البطاقة البنكية من التهكير وسرقه الرصيد منها؟

وللاجابة على هذا السؤال فانني اقدم لكي النصائح الآتية على امل ان تكون مرجعا متواضعا لكي للحفاظ على مدخراتكي من الضياع والنهب وانتي في امس الحاجة لها في غربتكم من غيركم.

- حاولي ان تكون بيانات بطاقتك الائتمانية غير واضحة للأشخاص من حولك وبالذات رقم البطاقة وبالاخص الثلاث ارقام في ظهر البطاقه ففي حال توصل اي شخص لهذه البيانات فممكن ان يستخدمها ليتسوق بها من خلال الانترنت او التلفون .وهذا تحذير مهم لكل طالبة تقطن مع روميت لانه في حال حصوله على البيانات التي في الكدرت قارد خاصتك فانه باستطاعته وقتها استخدام بطاقتك والتسوق بها كما اسلفت فاحرصي علي اخفاء بطاقتك في حال سكنك مع طلاب آخرين في مكان آمن.

- في حالة فقدانكي لبطاقة الكردت كارد او الفيزا فانه يتوجب عليك فورا الاتصال على الهاتف المجاني للجهة المصدره للبطاقة وايقافها و الافضل ايقاف مؤقت حتى يتسنى لك التفتيش في سكنك والتأكد بانها فعلا مفقودة خارج المنزل ، وفي العاده فان البنوك تقوم بعملية اقفال محددة لفترة زمنية وذلك لتعطي زبائنها مهله للبحث عن البطاقة لمده ٢٤-٤٨ ساعه و في حال لم تجديها فان البنك يقفلها للابد ويرسل لك علي العنوان الموجود عندهم في سجلاتك بطاقه ائتمانية اخري جديده تفعلها من خلال الصراف الآلي بكل سهوله ولكن ربما يقومون بخصم مبلغ رسوم بدل فاقد والذي يتروح احيانا ما بين ٢٥-٣٠ دولار.

- تجنب قدر المستطاع ان تقوم بدفع ضريبه او عموله لاي محل او بقالة لاستخدام الفيزا فهذا التصرف ممنوع دوليا ومن شركة الفيزا والماستر كارد وامريكان اكسبريس بالاضافة الى أكثر شركات البطاقات الائتمانيه وفي حال طلب منك البايع اخذ عموله لانك استخدمت الفيزا ينبغي لك الرفض لان هذا ممنوع دوليا والافضل ان تقدم بشكوى لمصدر البطاقه الخاصه بك.

-ان قيامك بالسحب النقدي من صراف آلي غير تابع للبنك الذي تتعامل معه يتوجب عليك دفع عموله من ٢-٣ دولار فحاول قدر الامكان ان تقوم بعمليات سحب النقود من الصراف الالي للبنك الذي تتعامل معه وتتدخر من خلاله مخصصاتك المالية

-في حالة التسوق اونلاين او التسوق بالاماكن الغير موثوقة حاولي استخدام البطاقات المدفوعة سلفا او ما يسمى "البري بيد كارد"

prepaid credit cards

وهي نوع من البطاقات التي تشترى من الصيدليات ومحلات التسوق وحتى محطات البنزين ولها انواع عديدة واشكال متنوعة واما كيفية شرائها فاولا تقوم باختيار النوع الذي تفضله ومن بعد ان تختار النوع المناسب لك تذهب بها الى

المحاسب او الكاشير ثم تدفع له المبلغ الذي ترغب بادخاله في البطاقة وطبعا مطلوب في البداية مبلغ يبلغ ٥ دولارات في المتوسط لاجل تفعيل البطاقة ومن الافضل استخدام بطاقه البري بيد لعمل حجوزات الاون لاين والتسوق الانترنتي واشحنها مرة واحدة فقط وقت الحاجه

وفي قام شخص بسرقتها او في حال كشفت بياناتها فيبقى رصدك الاصلي محميا
ولايمكن التوصل اليه من خلال البريبيد كارد

-عند دخولك لحسابك عن طريق مواقع البنوك -اون لابن- من خلال الانترنت فلا تستخدم مطلقا خاصية
save or remember my password
على جهازك وخصوصا عند استخدام debit card
لانه بالامكان تهكير هذه البيانات والاطلاع عليها خصوصا عندما تكون مستخدما لشبكة انترنت عامه فمن السهل جدا الحصول على هذه البيانات والافضل ان لاتقوم بعملية الاطلاع على الحساب في الاماكن العامة حيث ان هنالك شبكات للانترنت غير مضمونة وربما تستخدم لتهكير او سرقه بيانات الاشخاص وبالذات البنكية منها
التشييك والاطلاع الدوري علي الرصيد البنكي من خلال اون لاين اكاونت وفي حال اشتباه تحويله معينة فعليك فورا ان تسارع بالاتصال بموظف البنك الذي اصدرت من خلاله البطاقة وذلك فورا و طلب توقيف البطاقه
التواصل مع البنك من خلال الايميل في الحالات المشبوهه بالاضافة الى التواصل الفوري الهاتفي وملي النموذج المرسل لك بخوص بعد عملك لبلاغ السرقه من رصيدك لانه من خلال هذا الفورم سيقوم البنك بمتابعة امورك البنكية ويعيد اليك نقودك التي صرفت بعد ابلاغك عن السرقه او التهكير
في حال توقيعك لعقود او اشتراكات فالشركات الامريكية تسعى الى اجراء وهو عمليه السحب التلقائي كل شهر وبشكل اتوماتيكي لقيمة القسط او الخدمة خصوصا شركات الهاتف او مراكز اللياقة البدنية او شركات الانترنت وهنا انصحك ان لاتطلب هذه الخدمة وان تلغيها في حال سالت وقالوا لك انها موجودة او انك وقعت عليها بالخطا ،حيث ان هذا الاجراء الا وهو السجب الشهري والتلقائي من رصيدك يعرضك لمخاسر مالية في حال سفرك او توقفك عن الخدمة وقد لا يفسح لك مجال للاتصال مع الشركة لايقاف الخدمة ويكون اتصالك بهم متاخرا اي بعد قيامهم بعمليه السحب الشهري وفي هذه الحال فمن الصعوبة بمكان ارجاع النقود.
في عملية قيامك بسحب الكاش من الصراف الآلي حاول ان تغطي الشاشة بجسمك وان تتفقد قبل عملية ضرب الرقم السري لوحة المفاتيح وفي حال ملاحظتك لوجود جسم مريب او شيئ غريب لم تعتد عليه او تشاهده لاول مرة فلا تستخدم جهاز الصراف الآلي لانه قد تكون هذه دلاله على وجود لاقط للارقام السرية او عمليه نصب محتملة.
في النهاية لا حامي الا الله ورغم ذلك احبب ان ادلي لكم بهذه النصائح لتكون لكم عون في الحفاظ على اموالكم من اللصوص

السلامة العامة والشخصية

(64) كيف تتجنبين حالات النصب والنشل في الترين؟

نصيحه (1) قد تصادفين بعض الاشخاص الذين قد يعرضون عليكمن دون مقدمات شراء مجوهرات او ساعات او اجهزة لاب توب. للاسف فان هذا النوع من النصابين يتوجهون الى النساء المحجبات لسببين اولهما معرفتهن بانهن مغتربات او حديثات القدوم الى المدينة. ثانيا ان الحجاب يدل على انك عربية ومن المعروف عندهم ان العرب اثرياء ونسائهم يحببن الذهب فحتى لو عرض عليك قطعة ذهب وتأكدت من الختم انها فعلا من الذهب فلا تشتريها لانها مصممة لأغراض النصب وعلى الرغم من وجود الختم الا ان القطعه مزيفة ولاتسوى عشر دولارات . كما انهم قد يلجأون لبيعك او بيع زوجك او اخوك اجهزة لاب توب او كاميرات كلها في الحقيقة تكون مزيفة او لعب صممت خصيصا للنصب .

(65) كيف تتجنبين سرقة نقودك وانت في محطة القطار؟

حاولي الا تظهري نقودك او تفتحي حقيبتك او محفظتك قدر الامكان وانت في المحطة او القطار وبالامكان تجنب ذلك من خلال وضع تذكرة القطار في جيب بنطالك او قميصك، ضعي عدد قليل من الدولارات 7-10 في جيبك لاستخدامها لشراء تذكرة او قهوة من دون الاضطرار الى فتح حقيبتك . استخدمي حقيبة الظهر وتجنبي حقيبة الكتف قدر الامكان وفي حال ركبت القطار لا تضعي حقيبتك بجانبك وانما البسيها بشكل مقلوب يعني على بطنك .

(66) ما هي اخطر المناطق ؟

في كل مدينة يوجد بؤر خطرة يبتعد عنها حتى الامريكان وفي شيكاغو كغيرها من المدن هنالك عدد من المناطق التي ينصح الابتعاد عنها ليس فقط من قبل الطلاب او الطالبات الدارسات في شيكاغو وانما ايضا يتحاشى العيش بها المواطنين الامريكيين وبشكل عام يعتبر الجنوب او ما يطلق عليه "الساوث" من أكثر الاماكن التي ينصح الابتعاد عنها أما منطقة الشمال فهي من افضل المناطق للمعيشة في شيكاغو فضلا عن عدد كبير من الضواحي والمدن التي تحيط وسط المدينة مثل "كمبرلاند" و "روزمنت" "منتروس" وبشكل عام يعتبر السكن في قلب المدينة ليس بأكثر امنا من السكن في الضواحي وانصح المبتعثات اللواتي يحببن السكن في وسط المدينة السكن في المجمعات السكنية لانها جميعا تتمتع بحراسة شديدة ليلا نهارا وابوابهاالخارجية لاتفتح الا من خلال رموز او مفاتيح .

(65) ما هي أهم النصائح للمحافظة على السلامة؟

(اولا) كثيرا ما صادفت صديقات لي نسين أغراض واكياس لهن اما في التاكسي او الباص او حتى مطاعم الجامعة ونصيحتي لكل طالبة هي ان تضع ان تدخل احدى ساقيها في يد الكيسه او الحقيبة وفي حال قامت ونستها فان وجود قدمها على هذه الوضعية كفيل بتذكيرها بعدم نسيان ذلك الكيس.

(ثانيا) تجنبي حمل الجواز معك لانك قد تنسين حقيبتك او قد تضيع منك.

(ثالثا) لاتدلي باي معلومات خاصة بك في مكان عام كمثلا موعد استلام الراتب واين تسكنين بالضبط او رقم هاتفك.

(رابعا) حاولي تجنب لبس الماركات الثمينة او شنط الماركات الغالية لانها مؤشر على الثروة وعامل جذب للصوص .

(خامسا) حاولي اثناء مشيك ان تكوني يقظه ومنتبهه

(سادسا) عند استخدام الصراف الآلي راعي ان تخفي الشاشة والمفاتيح بجسدك كله ومن بعد الانتهاء من سحب النقد اخرجي البطاقة وادخليها مرة اخرى مع ادخال الرقم السري بطريقة خاطئة ثم الغي العملية بهذه الطريقة فان اي اجهزة نسخ او تصوير لن تتمكن من التقاط رقمك السري .

(سابعا) تجنبي استخدام الفيزا قطعيا في التاكسي

(ثامنا) احذري من المتسولين الذين قد يطلبون منك استخدام جوالك او فتح حوار معك.

(تاسعا) اياكي ان تلبسي ساعات الماس او ذهب او اي مصاغ ملفت للنظر.

(عاشرا) في حال ركوبك للترين حاولي دائما ان تركبي في اوائل المقطورات وفي حال شعرت باي مضايقة في مقطورة ما فيمكنك استخدام الباب الذي يصل المقطورات ببعضها البعض والولوج الى المقطورة المجاورة. اما في حال نزل جميع الركاب في محطة ما وبقيت لوحدك في المقطورة مع شخص لم تطمئني لمظهره او شعرتي انه ينتظرك لغاية ما فانزلي مع الركاب بسرعة واركبي المقطورة المجاورة بسرعة .

تم بحمد الله

الطبعة الاولى

الملاحق

الملحق رقم (١) طريقة عمل بطاقة التامين الصحية

من مدونة الدكتور عثمان الذواوي

(http://althawadi.wordpress.comMarch,2012)

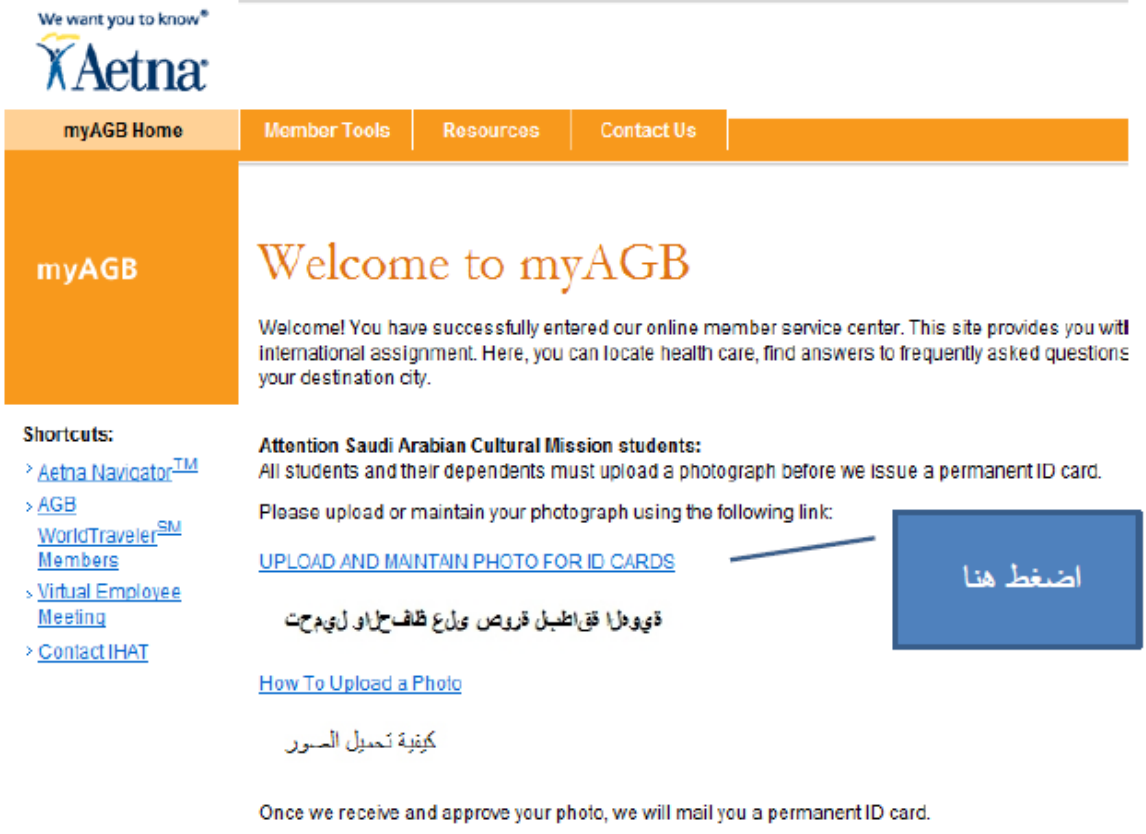
الخطوات للمسجلين بموقع Aetna

- أضغط على الرابط

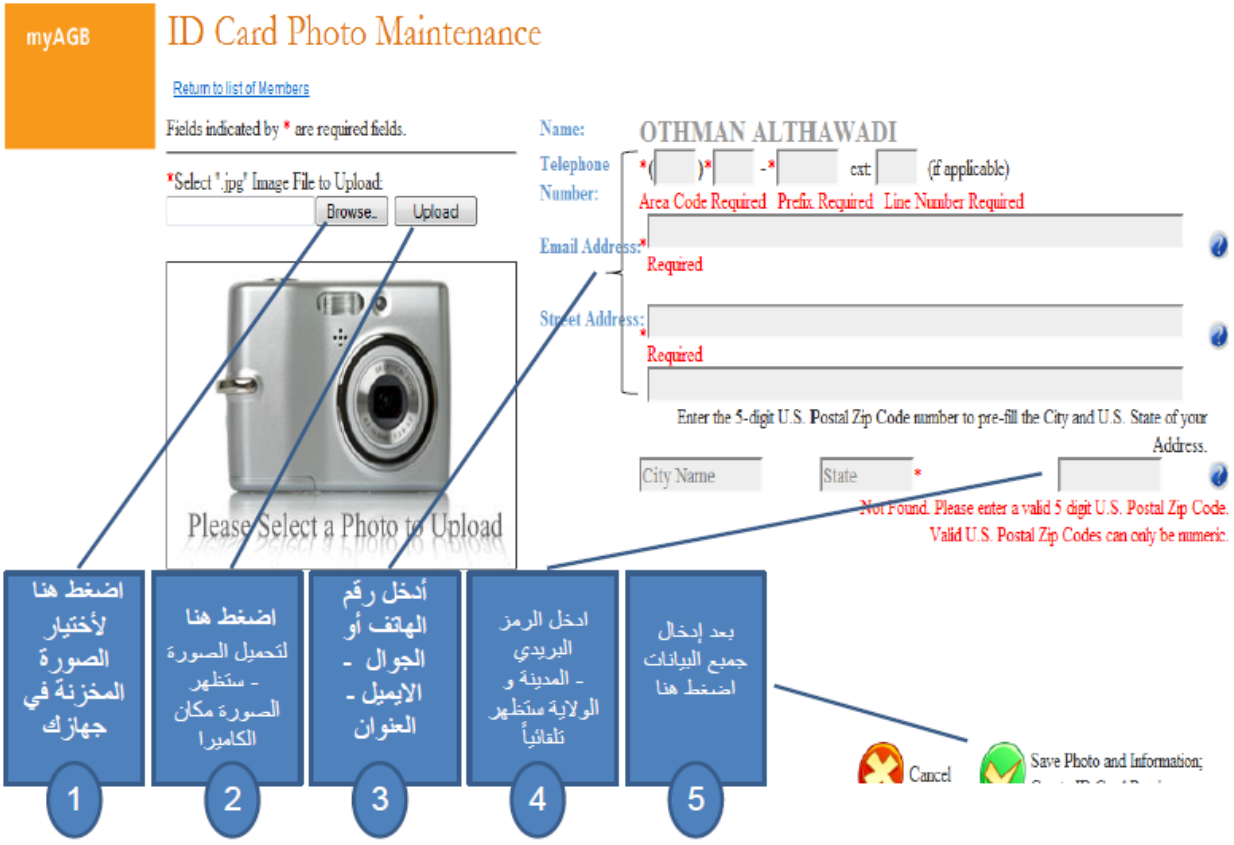
https://agb.aetna.com/login.do

- **أدخل أسم المستخدم و الرقم السري**




We want you to know®
Aetna
myAGB Home
Member Tools
Resources
Contact Us
myAGB
Welcome to myAGB
Welcome! You have successfully entered our online member service center. This site provides you with
international assignment. Here, you can locate health care, find answers to frequently asked questions
your destination city.
Shortcuts:
Aetna Navigator™
AGB WorldTraveler℠ Members
Virtual Employee Meeting
Contact IHAT
Attention Saudi Arabian Cultural Mission students:
All students and their dependents must upload a photograph before we issue a permanent ID card.
Please upload or maintain your photograph using the following link:
UPLOAD AND MAINTAIN PHOTO FOR ID CARDS
اضغط هنا
How To Upload a Photo
كيفية تحميل الصور
Once we receive and approve your photo, we will mail you a permanent ID card.

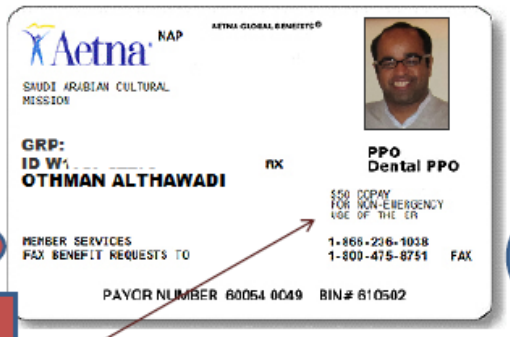

Welcome: OTHMAN ALTHAWADI
We want you to know®
Aetna
myAGB Home
Member Tools
Resources
Contact Us
Find Health Care
Global Health and Security Information
Customized Care
myAGB
ID Card Photo Maintenance
ALTHAWADI, OTHMAN
Upload Photo
اضغط هنا


myAGB
ID Card Photo Maintenance
Return to list of Members
Fields indicated by * are required fields.
*Select ".jpg" Image File to Upload:
Browse...
Upload
Please Select a Photo to Upload
Name:
OTHMAN ALTHAWADI
Telephone Number:
( ) -* ext: (if applicable)
Area Code Required Prefix Required Line Number Required
Email Address:*
Required
Street Address:*
Required
Enter the 5-digit U.S. Postal Zip Code number to pre-fill the City and U.S. State of your Address.
City Name
State *
Not Found. Please enter a valid 5 digit U.S. Postal Zip Code.
Valid U.S. Postal Zip Codes can only be numeric.
Cancel
Save Photo and Information;
اضغط هنا لأختيار الصورة المخزنة في جهازك
1
اضغط هنا لتحميل الصورة - ستظهر الصورة مكان الكاميرا
2
أدخل رقم الهاتف أو الجوال - الايميل - العنوان
3
ادخل الرمز البريدي - المدينة و الولاية ستظهر تلقائياً
4
بعد إدخال جميع البيانات اضغط هنا
5

myAGB

ID Card Photo Maintenance

Return to list of Members



تعديل في الخدمة

$50 COPAY FOR NON-EMERGENCY USE OF THE ER

في حالة مراجعة الطوارئ في الحالات الغير طارئة سيدفع الطالب 50 دولار

تأكد من صحة البيانات 1

Name: OTHM
e-mail: othmar
Phone: (402) 2
Address: 2421 S Carbor

Edit Information

اضغط هنا للتعديل 2

اضغط هنا لإعتماد البطاقة الجديدة 3

Cancel

Save Photo and Information; Create ID Card Preview



Thank you for adding your photo to the Aetna Global Benefits (AGB) website. We will use this photo for OTHMAN ALTHAWADI's new member ID card.

We are now reviewing this photo for format and quality. We will let you know within three business days if we approved your photo or if you need to submit a new photo.

Once approved, you will receive your new ID card in seven to 10 business days. We will send it to the address you provided.

Aetna Global Benefits

Aetna Global Benefits® is a U.S. and European Union registered trademark of Aetna Inc. Aetna® is a trademark of Aetna Inc. and is protected throughout the world by trademark registrations and treaties.

Information is believed to be accurate as of the production date; however, it is subject to change. For more information about Aetna Global Benefits plans, refer to www.aetnaglobalbenefits.com.

B. شرح طريقة التسجيل بالموقع لغير المسجلين

1. يمكن الاستماع لشرح مبسط من موقع Aetna على الرابط (English)
– http://www.aetna.com/members/tour/navigator_registration.html

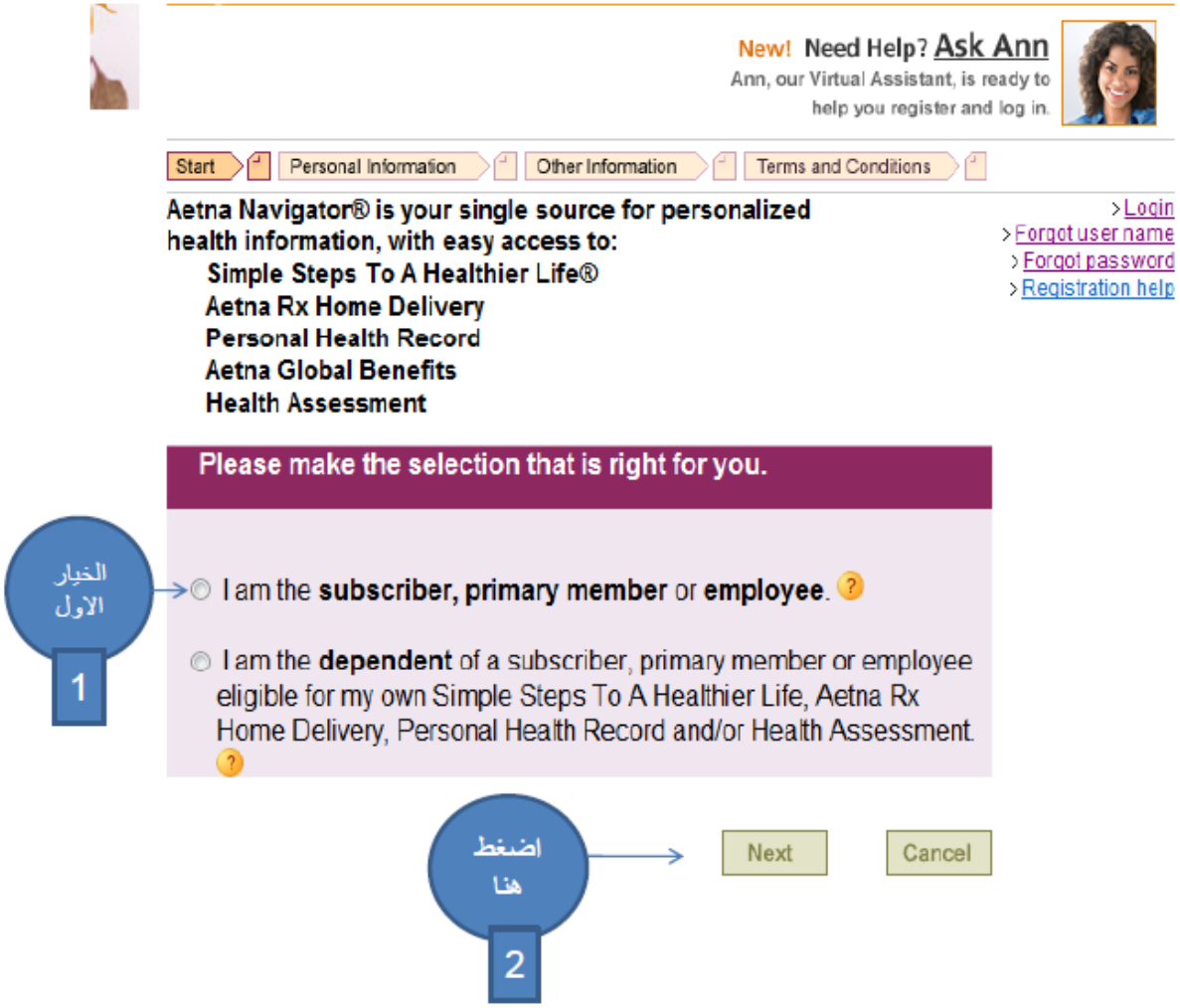
أو

2. متابعة شرح مصور لطريقة التسجيل في الصفحات التالية

B. شرح طريقة التسجيل بالموقع لغير المسجلين

- أضغط على الرابط
- http://www.aetna.com/about-aetna-insurance/login-register/login-register.html




New! Need Help? Ask Ann
Ann, our Virtual Assistant, is ready to help you register and log in.
Start
Personal Information
Other Information
Terms and Conditions
Aetna Navigator® is your single source for personalized health information, with easy access to:
Simple Steps To A Healthier Life®
Aetna Rx Home Delivery
Personal Health Record
Aetna Global Benefits
Health Assessment
Login
Forgot user name
Forgot password
Registration help
Please make the selection that is right for you.
الخيار الاول
1
I am the subscriber, primary member or employee.
I am the dependent of a subscriber, primary member or employee eligible for my own Simple Steps To A Healthier Life, Aetna Rx Home Delivery, Personal Health Record and/or Health Assessment.
اضغط هنا
2
Next
Cancel



Your Secure Website

Your Privacy and Security

Register: Personal Information 10/30/2010

New! Need Help? Ask Ann
Ann, our Virtual Assistant, is ready to help you register and log in.



Start | Personal Information | Other Information | Terms and Conditions

* Indicates required Field

* First Name:

* Last Name:

* Date of Birth: Month Day Year

* Zip Code: Leave blank if you do not have a U.S. postal system zip code.

ادخل الاسم الاول و العائلة و تاريخ الميلاد و الرمز البريدي

1

Subscriber Information

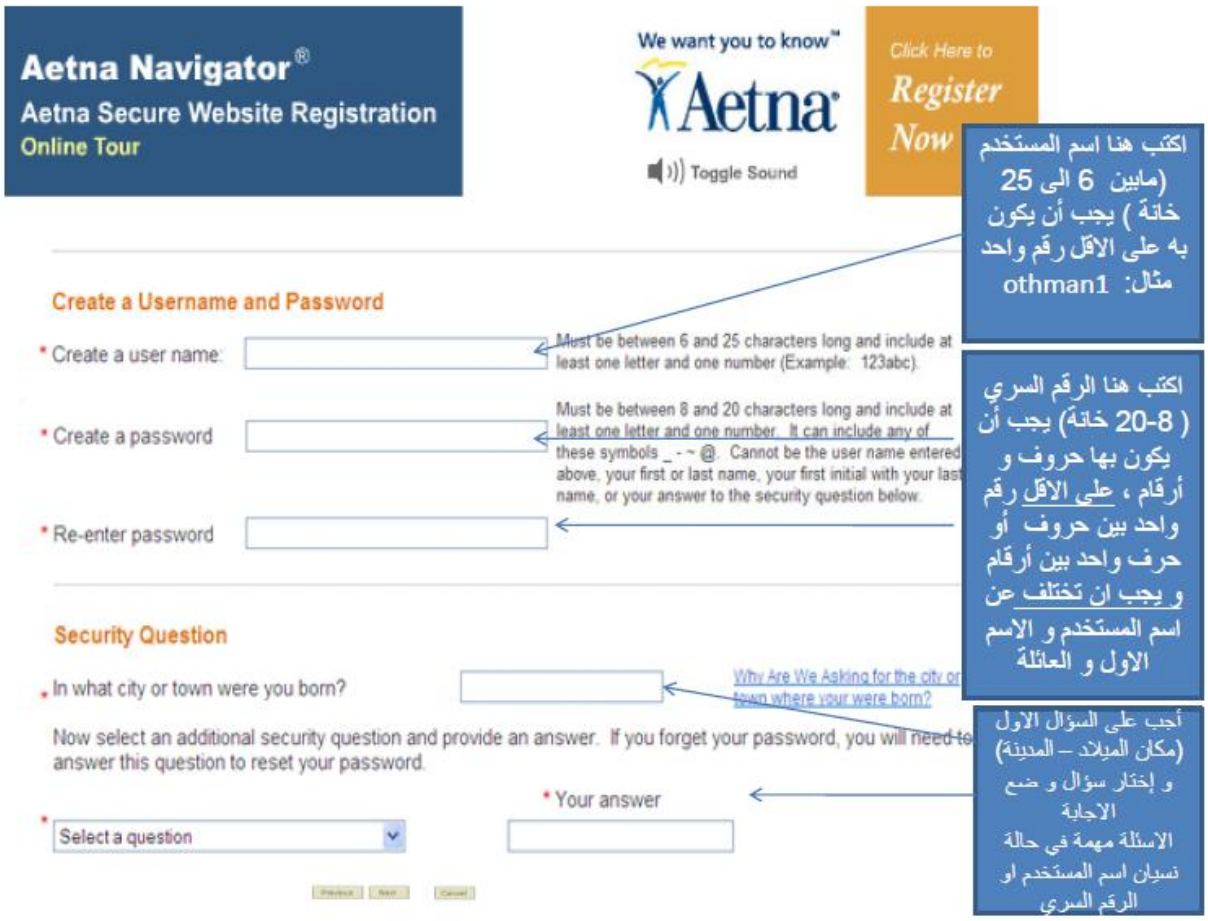
* Member ID number:

OR, click here to enter the subscriber's Social Security number instead. P
not be able to use the Social Security number to register.

ادخل رقم بطاقة التأمين الخاصة بك الرقم يبدأ بـ W

2


Aetna®
PPO
[NAP] [Rental Logo] [Customer Logo]
[CUSTOMER NAME]
[CUSTOMER NAME]
ID W1234 56789
GRP: 123456-010-001
BIN# 610502
[RX]
01 JOHN SAMPLE
02 JANE SAMPLE
03 JACK SAMPLE
04 JILL SAMPLE
05 JOHN SAMPLE
MEMBER SERVICES
1-800-123-4567
OV $ 15.00
SPC $ 25.00
PAYOR NUMBER 60054 0110
رقم بطاقة التأمين


Aetna Navigator®
Aetna Secure Website Registration
Online Tour
We want you to know™
Aetna
Toggle Sound
Click Here to
Register
Now
Create a Username and Password
* Create a user name:
Must be between 6 and 25 characters long and include at least one letter and one number (Example: 123abc).
* Create a password
Must be between 8 and 20 characters long and include at least one letter and one number. It can include any of these symbols _ - ~ @. Cannot be the user name entered above, your first or last name, your first initial with your last name, or your answer to the security question below.
* Re-enter password
Security Question
* In what city or town were you born?
Why Are We Asking for the city or town where your were born?
Now select an additional security question and provide an answer. If you forget your password, you will need to answer this question to reset your password.
* Your answer
* Select a question
اكتب هنا اسم المستخدم (مابين 6 الى 25 خانة) يجب أن يكون به على الاقل رقم واحد
مثال: othman1
اكتب هنا الرقم السري (8-20 خانة) يجب أن يكون بها حروف و أرقام ، على الاقل رقم واحد بين حروف أو حرف واحد بين أرقام و يجب ان تختلف عن اسم المستخدم و الاسم الاول و العائلة
أجب على السؤال الاول (مكان الميلاد – المدينة)
و إختار سؤال و ضع الاجابة
الاسئلة مهمة في حالة نسيان اسم المستخدم او الرقم السري



تظهر هذة الصفحة بنهاية التسجيل

بإكتمال التسجيل يمكن العودة للبداية لمتابعة طريقة تجديد بطاقة التأمين و رفع الصورة الشخصية على موقع Aetna

الملحق رقم (٢) نصائح قانونية وتوعوية حول القانون الامريكي

نصائح قانونية وتوعوية بتفاصيل مهمة في القانون الامريكي

قام النادي السعودي في مدينة كنساس لورنس مشكورا بالنشر في موقعهم الالكتروني الرسمي للنادي السعودي الآتي:

http://saudiku.net/

عدد من النصائح توضح الجوانب القانونية في أمور تهم الطالب مثل الدراسة، السكن، الأطفال، العلاقة مع الآخرين، الحقوق، الواجبات، لتوعية الطالب بحيث يصبح متوافقاً مع القانون في كل كبيرة وصغيرة مما يجنبه الخوض في مشاكل قانونية . وقد قام باعداد هذه المادة الطالب منصور الحيدري المحاضر بالمعهد العالي للقضاء، و طالب الدكتوراه في تخصص القانون في جامعة كنساس. وقد تم ترتيب النصائح بالشكل الآتي:

النصيحة الاولى كيفية المحافظة على الوضع القانوني للطالب

وللمحافظة على الوضع القانوني للطالب يجب على الطالب مراعاة ما يلي: 1- أن يكون جواز السفر صالحاً لمدة ستة أشهر فأكثر، ويجب تجديد الجواز قبل نهاية المدة بوقت كافٍ.

2- يجب المحافظة على كرت I-94 في مكان آمن، والحفاظ عليه من الضياع.

3- يجب تسجيل 12 ساعة على الأقل في كل فصل دراسي لطلاب البكالوريوس، و 9 ساعات لطلاب الدراسات العليا. يمكن تسجيل ساعات أقل بشرط موافقة مكتب الطلاب الأجانب، لذلك لا تحذف أي مادة تنزل بها عن النصاب المطلوب قبل موافقة مكتب الطلاب الأجانب.

4- احرص على تمديد I-20 قبل نهاية مدته بوقت كافٍ إذا كان سينتهي قبل إنهائك الدرجة العلمية. مثال: ينتهي الـ I-20 بتاريخ 1-1-2012 ولن تتخرج قبل تاريخ 1-1-2013، فيجب عليك تمديد I-20 إلى الوقت المتوقع لتخرجك.

5- يجب عليك الحصول على I-20 جديد عند تغيير التخصص أو الدرجة العلمية. مثال: تخصصك هو هندسة وتريد دراسة إدارة الأعمال، فيجب عليك الحصول على I-20 جديد.

6- احرص على تغيير عنوانك مباشرة في الموقع الإلكتروني Enroll & Pay وبحد أقصى خلال مدة لا تتجاوز 10 أيام عند انتقالك إلى سكن جديد، ولو كان الانتقال داخل نفس المجمع السكني ولكن إلى وحدة سكنية أخرى.

7- يمنع العمل بمقابل مادي خارج الجامعة إلا بموافقة الإدارة المعنية، وهذه لها إجراءاتها التي يجب اتباعها بالتنسيق مع مكتب الطلاب الأجانب قبل العمل.

8- يمنع العمل بمقابل مادي داخل الجامعة أكثر من 20 ساعة خلال الفصول الدراسية باستثناء الصيف. 9- عند الرغبة في السفر خارج الولايات المتحدة الأمريكية، لا بد من المرور على مكتب الطلاب الأجانب للتوقيع على I-20 قبل السفر.

النصيحة الثانية : مخاطر القيادة تحت تأثير المسكر

غني عن القول التذكير بأن شرب المسكر من كبائر الذنوب التي توعد النبي صلى الله عليه وسلم شاربها باللعن والطرد والشرب من طينة الخبال (عصارة وعرق أهل النار، والعياذ بالله)، إلا أنه من الضروري التذكير بالجوانب القانونية لقيادة السيارة تحت تأثير المسكر هنا في كانسس وهي كالتالي:

1- يعد الشخص قائداً للسيارة تحت تأثير المسكر DUI (Drive Under Influence) في إحدى حالتين: الأولى أن تصل نسبة الكحول في دمه إلى نسبة 0.08%، أو أن تكون قيادته في الظاهر متأثرة بشرب المسكر أو المخدرات.

2- ما العقوبات التي تحصل لمن يقود السيارة تحت تأثير المسكر؟ العقوبات القانونية تختلف بتكرار القيادة تحت تأثير المسكر، كما أنه من المهم التأكيد على أن قسط التأمين سيرتفع بشكل كبير جداً بسبب هذا السلوك، كما أنها ستبقى في سجلك للأبد.

3- المخالفة للمرة الأولى: هناك حد أدنى وحد أعلى للعقوبة، كما أن بعضها غير لازمة وإنما يحكم بها القاضي.

- السجن من 2 يوم إلى 6 أشهر.
- خدمة اجتماعية لمدة 100 ساعة.
- غرامة مالية 500-1000 دولار.
- تعليق الرخصة لمدة 30 يوماً.
- قيود على القيادة لمدة 330 يوماً.
- حجز السيارة لمدة قد تصل إلى سنة كاملة.
- برنامج علاجي.

4- المخالفة للمرة الثانية: (هناك حد أدنى وحد أعلى للعقوبة، كما أن بعضها غير لازمة وإنما يحكم بها القاضي:(

·السجن من 90 يوم إلى 12 شهراً.

·غرامة مالية 1000-1500 دولار.

·تعليق الرخصة لمدة سنة كاملة.

·قفل خاص على السيارة لفحص مستوى الكحول في الدم عن طريق التنفس قبل تشغيلها لمدة سنة كاملة.

·حجز السيارة لمدة قد تصل إلى سنة كاملة.

·برنامج علاجي.

5- المخالفة للمرة الثالثة: (هناك حد أدنى وحد أعلى للعقوبة، كما أن بعضها غير لازمة وإنما يحكم بها القاضي:

·تنقلب المخالفة من مجرد مخالفة إلى جناية (ترتيب الجرائم من الأدنى للأعلى: مخالفة، جنحة، جناية.

·السجن من 90 يوم إلى 12 شهراً.

·غرامة مالية 1500-2500 دولار.

·تعليق الرخصة لمدة سنة كاملة.

·قفل خاص على السيارة لفحص مستوى الكحول في الدم عن طريق التنفس قبل تشغيلها لمدة سنة كاملة.

·حجز السيارة لمدة قد تصل إلى سنة كاملة.

·برنامج علاجي.

6- المخالفة للمرة الرابعة: (هناك حد أدنى وحد أعلى للعقوبة، كما أن بعضها غير لازمة وإنما يحكم بها القاضي:(

·تنقلب المخالفة من مجرد مخالفة إلى جناية (ترتيب الجرائم من الأدنى للأعلى: مخالفة، جنحة، جناية.(

·السجن من 180 يوم إلى 12 شهراً.

·متابعة لمدة سنة بعد الإفراج.

·تعليق الرخصة لمدة سنة كاملة.

·قفل خاص على السيارة لفحص مستوى الكحول في الدم عن طريق التنفس قبل تشغيلها لمدة سنة كاملة.

·حجز السيارة لمدة قد تصل إلى سنة كاملة.

·برنامج علاجي.

7- هل من حق الشخص أن يرفض إجراء اختبار التنفس أو الدم للكشف عن مستوى الكحول؟ لا، لا يحق للشخص أن يرفض الاختبار، ولا يعد هذا حقاً دستورياً له، بل في حالة الرفض فسوف يتم تعليق الرخصة لمدة سنة كاملة.

النصيحة الثالثة: التعامل مع الاطفال :الجزء الاول

استكمالاً لما ذكر في النقطة السابقة حول إيذاء الأطفال، كيف يمكن التفريق بين الحادث العرضي وبين الإيذاء المتعمد؟

يمكن التفريق بينهما بناء على العوامل التالية:

-مكان الإصابة: فهناك أماكن في الجسم أكثر عرضة للإصابة العرضية مثل الركبتين، الساق، الجبهة، أو أي عضو آخر يمكن أن يصاب في حالة السقوط مثلاً. هناك أجزاء أخرى لا تصاب عادة بسبب السقوط مثل الظهر، الفخذ، المناطق التناسلية، المؤخرة، منطقة خلف الساق، الوجه.

-عدد الإصابات: هل حدثت هذه الإصابات دفعة واحدة أو على مدى زمني طويل. وبشكل عام فكلما كثر عدد الإصابات زادت الشكوك حول الإصابة إلا إن كانت كثيرة بسبب حادث شديد. كما أن وجود الإصابات بشكل متكرر وعلى مدى زمني طويل يوحي أنها متعمدة.

-حجم الإصابة: كثير من الإصابات المتعمدة تنتج عن أدوات معتادة مثل: العصا، لوح خشبي، حزام، مشط شعر، كما أن العلامة التي تتركها الإصابة توحي بالأداة المستخدمة. فمثلاً: عندما تكون الإصابة على شكل الأداة الحديدية التي في حزام البنطال، فربما أنها حدثت بسبب ضرب الأب للطفل بالحزام؛ لأن السقوط مثلاً لا ينتج عادة مثل هذه الإصابة.

-وصف الإصابة: فعندما تكون الإصابة ناتجة عن حادث، فعادة يكون الشرح منطقياً متفقاً مع سبب الإصابة ومكانها وشدتها. ولكن عندما تكون الإصابة ناتجة عن إيذاء متعمد فعادة ما يكون الشرح لسبب الإصابة غير منطقي.

التناسب مع النمو: فحسب نمو الطفل البدني والعقلي فإن الطفل يكتسب مهارات جديدة تزيد من فرصة إصابته. فمثلاً: عندما يحاول الطفل 2-3 سنوات الركض فإنه غالباً سيتعرض لخدوش في الركبة وانتفاح في الرأس حتى يتقن هذه المهارة. ومثلها عندما يكسر ذراع طفل عمره 8 سنوات بعد تعلمه مهارة التسلق فإن ذلك منطقي. ولكن عندما يصاب طفل عمره أسابيع معدودة بمثل تلك الإصابات فهي غالباً تحمل في طياتها الإيذاء.

النصيحة الثالثة: التعامل مع الاطفال :الجزء الثاني

استكمالاً لما ذكر في النقطة السابقة حول إيذاء الأطفال، كيف يمكن التفريق بين الحادث العرضي وبين الإيذاء المتعمد؟

يمكن التفريق بينهما بناء على العوامل التالية:

-مكان الإصابة: فهناك أماكن في الجسم أكثر عرضة للإصابة العرضية مثل الركبتين، الساق، الجبهة، أو أي عضو آخر يمكن أن يصاب في حالة السقوط مثلاً. هناك أجزاء أخرى لا تصاب عادة بسبب السقوط مثل الظهر، الفخذ، المناطق التناسلية، المؤخرة، منطقة خلف الساق، الوجه.

-عدد الإصابات: هل حدثت هذه الإصابات دفعة واحدة أو على مدى زمني طويل. وبشكل عام فكلما كثر عدد الإصابات زادت الشكوك حول الإصابة إلا إن كانت كثيرة بسبب حادث شديد. كما أن وجود الإصابات بشكل متكرر وعلى مدى زمني طويل يوحي أنها متعمدة.

حجم الإصابة: كثير من الإصابات المتعمدة تنتج عن أدوات معتادة مثل: العصا، لوح خشبي، حزام، مشط شعر، كما أن العلامة التي تتركها الإصابة توحي بالأداة المستخدمة. فمثلاً: عندما تكون الإصابة على شكل الأداة الحديدية التي في حزام البنطال، فربما أنها حدثت بسبب ضرب الأب للطفل بالحزام؛ لأن السقوط مثلاً لا ينتج عادة مثل هذه الإصابة.

-وصف الإصابة: فعندما تكون الإصابة ناتجة عن حادث، فعادة يكون الشرح منطقياً متفقاً مع سبب الإصابة ومكانها وشدتها. ولكن عندما تكون الإصابة ناتجة عن إيذاء متعمد فعادة ما يكون الشرح لسبب الإصابة غير منطقي.

التناسب مع النمو: فحسب نمو الطفل البدني والعقلي فإن الطفل يكتسب مهارات جديدة تزيد من فرصة إصابته. فمثلاً: عندما يحاول الطفل 2-3 سنوات الركض فإنه غالباً سيتعرض لخدوش في الركبة وانتفاح في الرأس حتى يتقن هذه المهارة. ومثلها عندما يكسر ذراع طفل عمره 8 سنوات بعد تعلمه مهارة التسلق فإن ذلك منطقي. ولكن عندما يصاب طفل عمره أسابيع معدودة بمثل تلك الإصابات فهي غالباً تحمل في طياتها الإيذاء.

النصيحة الثالثة: التعامل مع الاطفال :الجزء الثالث

طبعاً لا يتصور من مسلم أن يمارس مثل هذا الشيء مع أطفاله أو الأطفال الآخرين، إلا أنه يمكن وبسبب اختلاف الثقافات أن يقع مثل ذلك دون قصد مما يعد اعتداء جنسياً في القانون الأمريكي وحتى لو كان حقيقة ليس اعتداء جنسياً. لذلك يجب أن يكون الإنسان حذراً جداً لخطورة مثل هذه الأمور من الناحية الشرعية والقانونية. ويعد الطفل طفلاً في ولاية كانسس حتى عمر 16 سنة.

الاعتداء الجنسي يشمل التالي (ولاحظ أن كل فعل يمكن أن يكون جريمة مستقلة يعاقب عليها:(

الاعتداء الجنسي الجسدي، الاعتداء اللفظي بالكلام الجنسي الموجه للطفل، أخذ صور للطفل، نشر صور الأطفال الجنسية، اللمس بشهوة، الاختلاء في مكان منعزل كالمنزل أو السيارة لهدف الاعتداء، الإقناع بممارسة الجنس.

الأعراض البدنية للاعتداء الجنسي:

-الإصابة بالأمراض المعدية جنسياً بما في ذلك الأمراض التي تنتقل عن طريق الفم.

-الحمل.

-التهاب الأعضاء التناسلية.

-أن تكون الملابس الداخلية ممزقة أو ملطخة بالدم أو بسوائل.

-ألم أو صعوبة في المشي أو الجلوس.

-وجود أجسام غريبة داخل المناطق الحساسة.

-صعوبة في التبول أو تكرار التهاب مجرى البول.

الأعراض النفسية والسلوكية للاعتداء الجنسي:

-أن يخبر الطفل بتعرضه للاعتداء الجنسي.

-وجود سلوك إغوائي لدى الطفل.

-وجود معلومات جنسية متقدمة غير متناسبة مع عمر الطفل.

-ممارسة الجنس أو البغاء.

-إظهار الخوف من شخص معين أو مكان معين.

-ممارسة العادة السرية بكثرة، أو اللعب بالألعاب الجنسية، أو الأسئلة الكثيرة عن الجنس.

-الاعتداء على طفل أو أطفال آخرين جنسياً.

-التأخر المستمر في الحضور للمدرسة أو الهروب أو الغياب.

-الاعتداء على النفس ووجود الرغبات أو المحاولات الانتحارية.

-الخوف الشديد من اللمس.

-عدم الرغبة في الفحص الجسماني من قبل الطبيب.

-علاقات اجتماعية ضعيفة جداً مع الأقران.

هل يمكن أن يحدث الاعتداء الجنسي عبر وسائل الاتصال؟

نعم. يمكن أن يعد الاتصال الهاتفي بالألفاظ الجنسية أو الإغراء أو الاستغلال أو التصوير، أو نشرها عن طريق الانترنت نوعاً من الاعتداء الجنسي المعاقب عليه.

تصنيف جريمة الاعتداء الجنسي: تصنف الجريمة على أنها (جناية) والجناية هي أعلى درجات التصنيف الجنائي (جناية/جنحة/مخالفة) ولكل درجة رمز A, B, C ولكل رمز درجات (1-10) كلما قل الرقم زادت شدة العقوبة.

ينقسم الاعتداء الجنسي على القصر (ما دون الـ 16 عاماً) إلى قسمين:

اعتداء مخفف: وهو ما تم ذكره من أفعال جنسية في المقال السابق ولكن بشكل غير إجباري ولا عنيف.

تصنيفها: جناية من الدرجة الخامسة.

عقوبتها: تصل إلى 55 شهراً في السجن.

اعتداء مغلظ: وهو ما تم ذكره من أفعال جنسية في المقال السابق ولكن في إحدى الحالات التالية:

-الاتصال الجنسي مع الطفل بعمر 14 وأقل من 16 ولو بموافقته. (جناية من الدرجة الثالثة).

-الاعتداء المخفف على الطفل بأي عمر دون موافقة الطفل. (جناية من الدرجة الرابعة).

الاعتداء المخفف على الطفل أقل من 14 سنة ولو بموافقته. (جناية من الدرجة الثالثة قد تصل عقوبتها إلى 100 شهر في السجن، وفي بعض الحالات قد تصل إلى الإعدام أو السجن المؤبد)

المراجع

(http://www.flashcab.com, February 2010)
(http://www: amtrak.com, May 2010)
(http://www.orbitz.com, February 2010)
(http://www.phillips-flowers.com/chicago/hospitals.asp, February 2010)
(https://secure.childrensmemorial.org, February 2010)
(http://www.aetna.com, February 2010)
(http://www.theisraelofgodrc.com/CUPL.html, February 2010)
(http://www.tjmaxx.com/, April 2010)
)http://www.marshallsonline.com/, April 2010)
)https://www.chase.com, April 2010)
(http://www.t-mobile.com, April 2010)
(https://webpay.1tech.net/onlinebillpay/Peoplesmain.aspx, February 2010)
(http://chicago.craigslist.org/apa/, February 2010)
(http://www.carletonhotel.com, February 2010)
(http://hotels.extendedstayamerica.com, March 2010)
(http://www.english-itutor.com/TOEFL_Speaking_Tips.html, March 2010)
(http://www.transitchicago.com/, May 2010)
(http://www.kaplaninternational.com/courses/exam-preparation/university.aspx, February 2010)
(http://www.ielts.org/ , February 2010)
(http://www.mba.com/mba, February 2010)
(http://www.wes.org/, May 2010)
(http://www.ccc.edu/, February 2010)
)http://www.islamicfinder.org/ , February 2010)
)http:/www.guidedways.com/mobile, February 2010)
)http://www.chicagorestaurants.com, February 2010)
)http://www.sittercity.com, March 2010)
(http://www.care.com, March 2010)
(http://www.care4hire.com, March 2010)
(http://maps.google.com/maps, May 2010)
(http://althawadi.wordpress.comMarch,2012)

(www.priceline.com,March 2012)

الفهرس

الصفحة	المحتوى
3	الاهداء
4	المقدمة
8	الفصل الأول : المواصلات والتنقل
13	الفصل الثاني: العلاج والرعاية الصحية في مستشفيات
16	الفصل الثالث : مدراس الاطفال
17	الفصل الرابع: التسوق والتمويل
22	الفصل الخامس : معاملات البنك وفح حساب جديد
23	الفصل السادس: الحصول على خدمات (الهاتف والغاز والانترنت والحضانات وتحويل الاموال)
27	الفصل السابع: السكن والايجار
28	الفصل الثامن :التصرف في الاماكن العامة
30	الفصل التاسع :المطاعم العربية والاجنبية
32	الفصل العاشر: الوسط الاجتماعي
34	الفصل الحادي عشر : الاختبارت التحضيرية وتقييم الشهادات
36	الفصل الثاني عشر: اماكن الحصول على دروس تقوية وانشطه وحضور مؤتمرات.
39	الفصل الثالث عشر: نصائح اكاديمية في فترة اللغة وفترة الدراسة الاكاديمية
41	الفصل الرابع عشر: الصلاة والعبادات
42	الفصل الخامس عشر: مشاكل تربية الاطفال في الولايات المتحدة وكيفية الحد منها
45	الفصل السادس عشر: الاطفال في الاماكن العامة
46	الفصل السابع عشر: الترفيه والاماكن السياحية
48	الفصل الثامن عشر حمايه البطاقة البنكيه من التهكير والنصب
50	الفصل التاسع عشر:السلامة العامة والشخصية.
53	الملاحق
45	ملحق(١) طريقة عمل بطاقة التامين الصحية
68	ملحق (٢) نصائح قانونية وتوعوية حول القانون الامريكي
75	المراجع

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
الملحقية الثقافية بالولايات المتحدة الأمريكية

Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of Higher Education
Cultural Mission To The U.S.A.

وزارة التعليم العالي
Ministry of Higher Education

الرقم: ٧٦٣٠ / ١ التاريخ: ١١ / ١٠ /١٤٣٣ هـ المرفقات:

إبنتنا المبتعثة كوثر خلف يحفظها الله

تلقيت بمزيد من السرور رسالتكم والكتب الثلاثة المهداة منكم .. ويسعدني أن اتقبل تلك الهدية الطيبة وهذا المجهود المثمر وأنتهز هذه المناسبة لكي أهنئكم والأسرة الكريمة بحلول عيد الفطر المبارك أعاده الله عليكم وعلى بلادنا العزيزة وسائر الأمة الأسلامية بالخير واليمن والبركات .

وكل عام وأنتم بخير

الملحق الثقافي السعودي بأمريكا

د. محمد بن عبد الله العيسى

8500 Hilltop Road • Fairfax, Virginia 22031 • (703) 573-7226 • (703) 573-2244 • Fax: (703) 573-2595
Web Site: www.sacm.org • E-Mail: sacmusa@sacm.org



المملكة العربية السعودية
وزارة الثقافة والإعلام
الإعلام الداخلي

m of Saudi Arabia
f Culture and Information
Domestic Media

الرقم : ١٨٥٤
التاريخ : ١٤٣٣/٠٥/١٧هـ
المرفقات :

إذن طبع لمرة واحدة

رقم الحاسب	٢٩٠٣٢٠	نوع المطبوعة	مسوده	الجزء	
اسم المطبوعة	دليل الامهات السعوديات المبتعثات الى امريكا				
اسم المؤلف	(كوثر خلف حامد الحجوج)				
تحقيق / ترجمة	**********	**********			
اسم الناشر					رقم
(المؤلف)					

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد ،،،

تفيد وزارة الثقافة والإعلام/الإعلام الداخلي أنه لا مانع من طباعة المادة الموضحة أعلاه ، مع تزو
بشهادة الايداع وخمس نسخ مطبوعة مع المسودة لتتم مطابقتها ومن ثم إصدار الفسح النهائي مع ملاحظة
مكان النشر وإسم الناشر وسنة الطبع وإسم المطبعة ورقم الطبعة ورقم الايداع النظامي والرقم المع
الدولي للكتاب والاجزاء إن وجدت.

والله ولي التوفيق ،،،

مدير إدارة المطبوعات العربية

يوسف بن عبدالرحمن اليوسف

**يلاحظ عدم الاشارة الى رقم وتاريخ إذن الطبع على المطبوعة.



كوثر خلف حامد الحجوج طالبة مبتعثة حاليا ضمن برنامج خادم الحرمين الشريفين لدراسة الدكتوراة في جامعة كانساس لورنس تخصص ادارة التعليم العالي و تعمل مساعده في تدريس طلاب الدراسات العليا في قسم علم النفس في جامعة كانساس لورنس ، وهي ام لاربعة اطفال ،عبدالله ، شهد ،عبد العزيز ،محمد . حاصلة على بكالوريوس علوم انسانية واجتماعية ،وايضا حاصلة على دبلوم عالى ارشاد وصحة نفسية و ماجستير ادارة تربوية.

الخبرات

مؤسسة لربطة طالبات الدكتوراة المبدعات في الولايات المتحدة
باحثة اجتماعية متطوعة في دار فتاة الاحساء الخيرية/سابقا
مشرفه اكاديمية للطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة في الجامعة الاردنية/سابقا
مشرفة اكاديمية لعوائل المبتعثين السعوديين في جامعة الينوي شيكاغو /سابقا
مترجمة متطوعة للطلاب والطالبات السعوديين في جامعة كانساس لورنس /حاليا
مؤلفة لعدد من الكتب التي تهتم بالوعي الطلابي للمبتعثين مثل :
" دليل الامهات السعوديات في مدينة شيكاغو كتاب منشور"
" دليل الامهات السعوديات المبتعثات الى الولايات المتحدة"

Guide for International Students with Disabilities for Studying in the American Universities

كما و اصدرت المؤلفة عددمن النشرات التوعوية مثل :

مشاكل تربية اطفال المبتعثين في الغربة وحلول مقترحة للحد منها
كيفيه التنقل في مدينة لورنس كانساس
نصائح ثمينة حول مقابله السفارة وجميع الاسئلة المتوقعة في المقابلة
نصائح ثمنية لطلاب اللغة في تجنب الفشل الدراسي

الجوائز والتكريم

درع التفوق من الجامعة الهاشمية 2005،المركز الاول على طلاب الدبلوم
درع التفوق من جامعة مؤتة 2007 ،المركز الاول على طلاب الدراسات العليا
درع التفوق عام 2007 من الملحقية الثقافية في عمان
شهادة شكر و تقدير من جامعة لورنس كانساس2010