

بين الحرب والسلام واقع المسرح السوري

عرض «زيتون» يرصد الأزمة السورية وواقع الهجرة



وزير الثقافة: المسرح السوري علامة فارقة في الثقافة السورية بشكل خاص والعربية بشكل عام

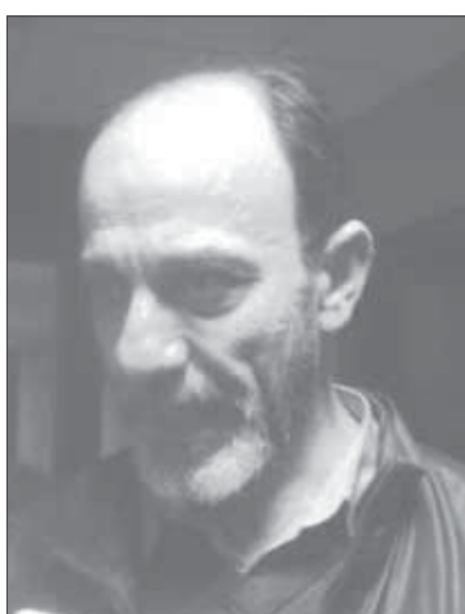
مشدوداً وإيقاع العرض بالأساس مدروساً ولكن الروح كانت واضحة باعتباره العرض الأخير أي كان بمنزلة العرض الوداعي وكان في إيقاع وحرارة جيبين..

استمرار الحياة

وأوضحت الممثلة رنا جمول أن «المسرحية تتكلم عن واقع نعيشه في ظل الأزمة السورية وخصوصاً موضوع الهجرة ووجود ناس ضاق بهم البلد ولم يقدرُوا على التحمل أكثر فما كنا عليهم إلا حزم حقائبهم والرحيل. ولكن هذا لا يلغي وجود فئات من الناس تحملت وتحملت وترغب في البقاء».

وأضافت جمول: إن «الهجرة كحالة موجودة وبقوة في المجتمع السوري ولا نستطيع أن ننكر وجود ناس لها مبرراتها في اتخاذ قرار الهجرة، ولكن من المفترض ألا يتخلى الإنسان عن كل شيء ويسافر هذه الفكرة التي أردنا إيصالها، مفيدة أن الذي جسده يتحدث عن «الناس التي استغابت جدأ من البلد ولكن عندما شعرت أن مطالبها لم تتحقق إن كان منصباً معيناً أو غير ذلك هنا قررت الهجرة وترك البلد، وباختصار شخصيتي في المسرحية أنانية جشعة تستفيد من كل شيء».

وأوضحت جمول أن: «للمسرح أهمية كبيرة رغم الظروف التي نمر بها، هناك حركة لا بأس بها وهذا الجزء الثقافي مهم جداً في قلب الطرف الصعب من أزمات في الطرقات والكهرباء وغيرها، هناك من يعمل مسرحاً اعتبر هذا إنجازاً وهذا ما يدعو للتفاؤل أن الناس مستمرة بالحياة».



مأمون الخطيب

الخطيب: من الواجب التحدث عن الألم الذي نعيشه يومياً بغض النظر عن الحرب

كل مسرحية مهمة

وبدوره صرح الممثل غسان الدبس الذي قام بدور حسان أن: «كل مسرحية لها أهميتها والعمل المسرحي يأخذ أهميته من أهمية الفترة التي نعيشها والأزمة التي نعيش فيها، والمرحلة التي نمر بها، وجاءت مسرحية زيتون بمخاض الأزمة إذا صح التعبير ونحن مازومون بأزمة أثرت في علاقاتنا، في أطفالنا، في كل القطاعات»، مضيفاً: «إن مسرحية زيتون تتناول حياتنا، أزماتنا، تفرعات الإنسان كإسنان بكل مقوماته الشريفة الذي ذهب بالأزمة باتجاه أزمة كشخصية حسان التي أجسدها والذي يشكل أزمة بعد ذاته، فهو خرج من الأزمة واضح أزمة بالنسبة لغيره وهو شخصية انتهازية، وهو إنسان «سكير» يشرب بشراهة ليخرج من الأزمة ولكنه رسخ الشيء السلبي بعكس الآخرين».

أهمية أكبر في وقت الحرب، لأن المسرح وسيلة تنويرية للبشر، والمسرح ي طرح رسائل يعيشها المجتمع وي طرح مشكلات ويشير إلى أزمات، فهو لا يقوم بحل هذه الأزمات بل يعكس الواقع، مفيداً أن: «أهمية المسرح تكمن في أن الناس تستطيع أن تنسى في لحظة واقعا كله وتأتي لترى أرواحها منعكسة على خشبة المسرح».

وأوضح الخطيب أن: «من الواجب أن نتحدث عن الألم الذي نعيشه يومياً بغض النظر عن الحرب، فأننا من محبي الرأي القائل بضرورة التحدث عن الآلام والأزمات خلال الأزمة، ولا أفضل الابتعاد عنها لتحدث عنها بطريقة قد تكون بعيدة تماماً عن صميم الألم»، مضيفاً: «إن العرض كان جيداً بجمهور كامل وكان إيقاع الفرقة

القبال الجماهيري تحدث عنه السادة أعضاء مجلس الشعب يوم اجتمعت معهم لمناقشة أمور الوزارة فكانوا يقولون إن المسرح يعج بالناس، يعج بالمتعطفين لمشاهدة فن حقيقي وهذا بحد ذاته يعطينا الأمل بأن نؤسس نقلة نوعية في المسرح السوري، نحن نمتلك التاريخ نمتلك العراقة نمتلك الحضارة فلا بد أن يكون المسرح ترجمة لكل ما ذكرت..

المسرح وسيلة تنويرية

وفي تصريح خاص لـ«الوطن» أكد مخرج المسرحية مأمون الخطيب أن: «من الواجب علينا الاهتمام بالمسرح بشكل دائم ليس فقط في وقت السلم بل يجب أن نوليه

على عودة المخرجين الكبار إلى خشبة المسرح، اليوم بدأ مأمون الخطيب وغداً لدينا أمين زيدان في مسرحية «اختطاف»، ومن ثم غسان مسعود»، مضيفاً: إن هناك رغبة في تطوير هذا الفن العريق، كما اتفقنا على مسألة وهي تفعيل مشروع مسرح الشباب لأنه المشروع الذي يمكننا في الأيام المقبلة من اكتشاف مواهب جديدة، وهذا ما اتبعناه في المؤسسة العامة للسينما وتأتت عنه نتائج غاية في الإيجابية واتمنا أن نقل هذه التجربة إلى المسرح».

وبين الأحمد أنه «سعيد جداً بمسرحية مأمون الخطيب الذي شاهدنا له على مسرح الحمراء قبل سنوات عرضاً جميلاً كان مقتبساً عن آرثر ميلر «كلهم أولادي»، وهذا

سارة سلامة

يعتبر المسرح الواجهة الحضارية لكل أمة فهو مقياس التطور الفكري والثقافي فيها، وفي ظل الظروف التي تعانيها سورية تبقى إرادة السوريين على الحياة والإبقاء على النخب ودرح الظلامية العنوان الذي يميز سورية وشبابها المفعم بالإرادة، كما يعد منبراً للحرية ومن الواجب علينا أن نعمل بكل طاقاتنا للنهوض به لأنه يشكل هوية الأمة وذاكرتها، ومن أجل أن نصنع ونبني مستقبلنا، ولا ننسى دوره في عكس صورة الواقع والإشارة إلى ما يعترض الأمة من أزمات، وفي ظل تشجيعها للحركة الفنية اختتمت وزارة الثقافة بحضور الوزير محمد الأحمد العرض المسرحي لمسرحية «زيتون»، وذلك في مسرح الحمراء بدمشق.

المسرحية من تمثيل «رنا جمول، غسان الدبس، مازن عباس، وئام الخوص، إبراهيم عيسى، وميريانا معلولي»، تأليف طارق مصطفى عدوان، وإخراج مأمون الخطيب.

علامة فارقة

أكد وزير الثقافة محمد الأحمد في تصريح للصحفيين أن «الأمة العريقة تقاس بتقدم المسرح فيها، ويندر أن نرى أمة عريقة لا تحتوي على مسرح، وسورية تمتلك هذا المسرح الذي نتحدث عنه ربما مر بفترة معينة نتيجة ظروف انخفاض فيها الأداء أحياناً وارتقى أحياناً أخرى. لكن ما نستطيع الإقرار به أن المسرح السوري كان دائماً علامة فارقة في الثقافة السورية بشكل خاص والعربية بشكل عام».

وأوضح الأحمد أن «المسرح السوري يشهد نهضة تمثلت في التنسيق مع مدير المسارح والموسيقا واتفقنا

بعيداً عن البيئات السلبية.. كيف تعزز ثقتك بنفسك؟

قد مررت.. الآن أعلم أن هذه العملية تستغرق وقتاً أقل من كل الأمور التي أفعالها لنجيب القيام بها. في أغلب الأوقات لا نجد الوقت للقيام بما يلزم إنجازها لأننا متعبون. ومن أفضل الطرق للتغلب على هذا الأمر مكافأة نفسك بالوصول على غفوة أو فترة راحة بمجرد انتهائك من القيام بما يجب عليك إنجاز. إن التغلب على التسويف أمر جيد، لكن يجب ألا تلوم نفسك لذلك خذ خطوات تدريجية للتقدم بحياتك وعندما تفعل تعلم ذلك، سوف تحب إنتاجيتك وحياتك أكثر وتزداد ثقتك بنفسك.

قوة التفكير الإيجابي

يصبح الأشخاص مميزين حقاً عندما يبدأون في اعتقاد أن بإمكانهم إنجاز الأمور، وعندما يقفون بأنفسهم، يمكن أول أسرار النجاح، من وقت لآخر تفكر وتقول أموراً سلبية عن أنفسنا: وهذا أمر طبيعي نسبياً لكن لسوء الحظ، فإن التفكير على هذا النحو يصبح عادة منتظمة يمكن أن تمنعك من الاستمتاع بالحياة. ومن طرق التخلص من هذه العادة أن تكون واعياً بوجود هذه الأفكار السلبية عندما تراودك. إن هذا النوع من اليقظة الذهنية يمكن أن يحول التجربة إلى تجربة إيجابية. إن إدراكك لما يدور داخل نفسك، وما يدور حولك في الحياة سوف يساعد على تقليل التوتر. إن تقدير موقعك الحالي وما لديك من إمكانيات يساعدك في حماية نفسك. فأنت تحتاج إلى أن تؤكد لنفسك أنك لن تسمح للمشاعر أو المواقف المؤلمة بأن تسبب قلقاً على حياتك أو تخدعك، لذلك استخدم قوة التفكير الإيجابي لمنع اللحظات السيئة من أن تصبح أسلوب حياة وهناك سبب آخر يدعو للتفكير بشكل أكثر إيجابية والتوقف عن التفكير، وهذا السبب يتمثل في أن الأفكار السلبية تسلبك الطاقة، بينما الأفكار الإيجابية تعطيكم المزيد من الطاقة، قم فقط بحساب الأمر وسوف يتضح لك أنه يستحق الجهد. إن التفكير السلبي ليس عادة سيئة فحسب، بل يمكن أن يضرك أنت وأحبائك، ولاسيما إذا بدأت في تصديقه، لذلك دعك من هذا التفكير السلبي وتحول إلى التفكير في الأمور الجيدة التي تفعلها والتي تمنحكها، وهكذا يصبح العالم أفضل بالنسبة لك.

بالنسبة لمعظمنا، هناك فوائد ملموسة لمخاوفنا. حقاً، إن مخاوفنا تحافظ على سلامتنا الجسدية بحيث تجعلنا لا نتزلق على منحدر خطير أو نحاول استئناس نمر، بيد أن مخاوفنا تفعل أموراً أكثر من مجرد حمايتنا، إن المخاوف يمكن أن تجعلنا نفوض في أعماق أنفسنا وتساعدنا على أن نرى بالضبط المواضيع التي تحتاج إلى تعديلات كي نحصل على القوة التي تمكننا من إنجاز المهمة المطلوبة.

إبني لا أعرف أحداً تغلب على مخاوفه أو تقبلها ولم يصبح أكثر سعادة ونجاحاً وثقة بسبب ذلك، مهما كان ما يخيفك، يجب أن تتعامل معه، مقتنعاً بأن التعامل المباشر والحازم مع المشكلة سوف يجتث الأفكار السلبية الراحة من ذهنك.

حافظ على صحتك

إن الحفاظ على صحتك من خلال ممارسة التمارين الرياضية، والوصول على قدر كاف من الراحة، والاعتدال في نظام الغذائي، يجعل مستوى طاقتك مرتفعاً، فمن الصعب أن تشعر بشعور رائع تجاه نفسك وأنت في حالة من الإعياء.

يمكنك زيادة طاقتك من خلال الاعتناء بنفسك جيداً، وإذا لم تكن تعرف ما الذي ينبغي عليك فعله، فيمكنك البدء بالأساسيات. على سبيل المثال، عليك بالنظف، والكف عن تناول الأيس كريم، والنوم في وقت مناسب. وهناك المزيد من المعلومات حول الاعتناء بالنفس على شبكة الإنترنت، وهناك كتب كثيرة عن هذا الموضوع، لكن التحلي بالحس السليم هو أهم ما في الأمر.

التسويف

دع لك الأعداء جانباً وتذكر أمراً واحداً. أنت قادر على تحقيق ما تريد، والتوقيت المحدد هو كل شيء. ابدأ بتحديد إطار زمني للبدء التي تستغرقها لإنجاز بعض الأمور التي تؤجل إنجازها. على سبيل المثال: أنا أكثر غسيل الأطباق، وقد اعتدت تركها تتراكم في الحوض. ونداء يوم كنت في عجلة من أمري، عندما نظرت إلى الساعة قبل أن أمد يدي في الماء والصابون. وبعد أن انتهيت من غسل الأطباق، نظرت في الساعة مرة أخرى، فوجدت أن ست دقائق فقط

القيام به، فإذا كنت تصدد اجتياز اختبار، فتخيل نفسك وقد اجتزته، وإذا كنت تصدد إلقاء كلمة، فتخيل الجمهور يهزون رؤوسهم خلال تقبل مخاوفك، فإنت تصنع أسلوباً أكثر قائمة ذهنية أو مكتوبة قبل البدء في مشروع قديم أو جديد، سوف يجعلك تشعر بمزيد من الثقة تجاه ما أنت بصدد القيام به، بالإضافة إلى ذلك سوف يساعدك على التفكير في الأمور التي ربما سهوت عنها.

كن مستعداً

لا يمكن أن تشعر بالثقة إلا إذا عرفت ما تحتاج إلى معرفته، عليك بالتعلم من الآخرين، أو تعليم نفسك، والبحث ولا تتوقف عن القراءة. إن الاستعداد سواء لعرض تقديمي أو لموعده سوف يساعدك على الشعور بالأمان، ويسمح لك بأن تظهر أفضل ما عندك كما أن الاستعداد العاطفي مهم بالضبط مثل الاستعداد الذهني والبدني وقد وجدت أن أفضل طريقة هي (التصور)، أي أن تتخيل (وترى يعيون ذهنك) ما أنت بصدد

إنها أشبه بالرامية، فكل ما عليك هو أن ترمي بكل ما لديك من قوة وتنتظر في صبر أن تصيب إحدى رمياتك. وبعد ذلك عليك أن تأخذ وقتك في تحسين مشروعاتك، ويعد هذا الجزء الأصعب في هذه العملية بالنسبة لكثيرين، فالمتحورون الغمطاء يمكن أن يصبحوا غير صبورين تماماً عندما يتعلق الأمر بتطبيق أفكارهم على أرض الواقع.

السلبية تقتل الثقة

إن البيئات السلبية التي يتسم فيها الأشخاص بالفظاظة أو حتى الإساءة إلى بعضهم بعضاً، تعد بيئات مسومة. هذا الحديث لا يطبق على الأيام أو اللحظات الصعبة التي تطرأ بين الحين والآخر بل على العيش أو العمل في بيئة تحط من قدرك وتنقص من شأنتك فعندما يخبرك شخص باستمرار بأنك لست ماهرأ بما فيه الكفاية، فسوف تبدأ في تصديقه في النهاية إذا مكثت في هذه البيئة لبعض الوقت.

اصبر على نفسك

إذا كانت لديك ثقة فسيكون لديك صبر، فالثقة هي كل شيء، وإذا لم تحقق أهدافك من المحاولة الأولى فلا تعتبر هذا فشلاً، بل تذكر أنك تعلمت شيئاً وأنت ستقوم بالأمر على نحو أفضل في المرة القادمة. فالثقة بالنفس لا تأتي من الجلوس في تراخ وانتظار حدوث أمر ما.

إهبة الله الغلاييني

ينمو الشخص كلما فكر وتأمل وحلم. إن أفكارك وتأملاتك - وحتى أفكارك العشوائية - يمكن أن تبني ثقتك في نفسك، لكن يجب أن تكون مدركاً كي تحصل على الفائدة الكاملة من ورائها.

من الممكن أن يكون صعباً على الأشخاص الذين تراودهم الشكوك حيال قدراتهم أو الذين يعمرون بطروف عصيبة تصديق أن بإمكانهم الشعور بالثقة، فإذا كان يراودك هذا الشعور، أوصيك بأن تخصص بعض الوقت للتأمل ليساعدك على أن ترى أن جزء ما بداخلك تكمن فكرة أو فكرتان تشعان بالثقة، وهذا كل ما تحتاج للارتقاء إلى المستوى التالي. وللوصول إلى هذه النقطة، من المفيد تذكر وقت كنت تنعم فيه بإحساس رائع تجاه نفسك وحياتك، فهذه ذكريات تشع بالثقة، وكلنا نعلم أننا قد قمنا بعمل ما في الماضي، فيمكننا القيام به مرة أخرى.

إن التفكير في نجاحات الماضي، والسماح لنفسك بالشعور بالمشاعر المرتبطة بها سوف يساعد على تكوين قدرة أكبر على الاستفادة من ثقتك بنفسك، لأنك لا تتمنى أو تتأمل فحسب، بل ترى أنك كنت بالفعل شخصاً وثقاً من نفسه للغاية، ويمكن أن تكون أكثر ثقة بنفسك ثانية.

الثقة لا تعني السيطرة على العالم، ولكنها تعني الاستمتاع بالعالم قدر الإمكان إنها لا تتطلب الكثير، وأنت تعلمها بالفعل داخل قلبك وروحك فامنع نفسك بعض الوقت وابتح عنها، وأنا اعتقد أن ما ستجده سيجعلك أكثر سعادة بنفسك.

وهناك بعض النقاط التي يمكن أن تساعد لتعزيز ثقتك بنفسك:

