نافذة

كائنات غرائبية

مما لاشك فيه أن من أتحدث عنهم، أو ما أتناوله كان موجوداً منذ أزمان بعيدة جداً، لكنها اليوم أكثر وضوحاً وظهوراً، لذلك أسميتها، كائنات غرائبية، فهي غريبة وهجينة وبعيدة عن المحيط، تدلف إليك ذات لحظة لتريك ذلك الكم من الغرابة، ولا أريد أن أوصفها إيجاباً أم سلباً، لأن التوصيف يفقدني صفة الحياد التي أرغب في أن أنحاز إليها، فمع وسائل التواصل الاجتماعي، والقدرة على طرح القضايا وسرقتها انتشرت ظواهر إعلامية وسياسية وأدبية مدهشة، وقد وقفت عند هذا الأمر مرات، فهذه تشعر بالتعب القاتل! ولأن صورتها جميلة فقد انهالت عليها الإعجابات وربما التعليقات، وحين عادت إلى جملتها أضافت إليها عبارة جديدة، فتتالت الإعجابات، لكنها لم تلبث أن عادت لتجمع هذه العبارات وترتبها بطريقة ما، وكل حالة في صفحة، لتصبح هذه السيدة شاعرة، وربما نالت عضوية اتحاد الكتاب، وطوّبتها المؤسسات الثقافية، ومن ثم تبدأ بحمل أوراقها والدوران بها من أمسية إلى أخرى.. وذاك وضع هلوسات من نوع ما، وصار قاصاً وشاعراً وروائياً، وربما خاطب حنا مينه أو أدونيس، وهو يقول له: أنا الكاتب..! هناك أمثلة كثيرة أكثر من أن تحصى، لكنني لا أريد الوقوف عندها.. ظواهر أدبية مخيفة!

أما الظواهر السياسية فلا يمكن أن نحدّها بكتابة أو بحصر، فكل واحد من مستعملي وسائل التواصل أصبح صاحب رأي سياسي، فهو يدرك أكثر من وزير، وأعمق من رئيس، ومطوب أكثر من ملك! فكم من مرة ينتابك شعور مخيف وأنت تقرأ هذه الآراء السياسية التي يمكن وصفها بوصف واحد هو الفوضى! وهذه المساهمات تسهم بشكل كبير في زرع الضغينة والحقد بين الناس الذين يتداولون الوسائل، والطريف أن هؤلاء هم أصحاب اللا رأي، فهم لا رأي لهم، وليسوا مبدئيين، ومن النوع المنفعل لا الفاعل، وكل ما حصدناه من وسائل التواصل المزيد من الكره والحقد بين المستعملين، وأما التعليقات فهي ارتجالية، وقادرة على التخوين وإثارة الزوابع والدعايات بقدر كبير، وهنا لابد من الدعوة إلى القراءة والترشيد في استخدام وسائل التواصل، وذلك يقوم به المستخدم، ولا حاجة للحجب، فالحياة قادمة، والتقانة ستتجاوز كل شيء، والمراد أن نتثقف في الاستخدام والدراسة والاطلاع والمعرفة، فالوسائل هذه ليست لإسهال القول الفارغ بل للقراءة أكثر من الكتابة، وللتمعن أكثر من الغضب.

أما النواحي الفكرية فهي أكثر من كارثة، فكم من واحد يلطش قولاً عن أحدهم، وربما نسبه لأحد الخلفاء، وربما وصل للنبي، أو أحد العلماء والأئمة، ويعلق ويصدر الأحكام، وهو لا يعرف الزمن الذي عاش فيه هذا الذي يمتدحه أو يهجوه، ولا يعرف العلاقة التي تربط هؤلاء الأشخاص إن كانوا ساسة أم كانوا من علماء الدين الأفاضل.. وكم من مرة استشهد أحدهم بكتابات كاتب لا كتاب له، وعليك أن تصدق وأن تعجب وأن تعلّق، وكم من مرة نفى أحدهم صفة عن أحد العلماء، والكتب تؤكد عكسها، فعليك أن توافق لمجرد أنه رأى ذلك..

أما الحديث عن الفساد وعن الشرف والوطنية، فحدث عنها ولا حرج، وكم من مدّع، وكم من دعي، يجود علينا بهذياناته عبر وسائل التواصل، فهذا يعلمك القومية، وذاك يعلمك الوطنية، وثالث يعلمك الشرع، ورابع يعلمك الابتعاد عن الطائفية وهو أعمق من طيف الأطياف!

أما الثقافة فحدّث ولا حرج

تأتيك رسالة لتبين لك أن مرسلها مكتشف لما قرأناه ولم ننتبه، فذاك يكتشف وثيقة، هو من اكتشفها، مرّ عليها قرن، تبرز التآمر على بلداننا وأوطاننا، فعلينا حسب المرسل أن ننتبه إلى المؤامرة..! وهو من المتآمرين وهو من السيئين! لاشك في أن المؤامرة موجودة وعميقة، وثمة فرق بين المؤامرة والحرب، فالمؤامرة يمكن تجاوزها ببساطة، بالعلم والعمل والإخلاص والوطنية والانتماء، أما الحرب فتواجه بالقوة والصمود، إذا مر قرن على مؤامرات الغرب والصهاينة فماذا فعلنا نحن لمواجهة هذه المؤامرات؟ لو قوّمنا كل يوم فكرة لتحولنا نحن إلى متحكمين بالغرب، ماذا فعلنا سوى البكاء والتظلم؟ إن الذين سيعيشون بعدنا سيتذكرون عام ٢١١١ ما جرى معنا، والحروب التي جرت معنا، وسيتحدثون عن المؤامرات التي تواجهها الأمة فمن مؤامرة إلى مؤامرة، وسنبقى نرصد هذه المؤامرات، لن نترك المؤامرات من دون رصد! هم يريدوننا أن نبقى جاهلين، ونحن نعرف أنهم يريدون، يكفي أن نرصد وأن نسجل، وسيتحول هيرتزل إلى تاريخ وتراث، وبعد قرن سنعرف اللئام الآخرين الذين يريدون أن يتآمروا علينا!!

ولكننا سنبقى رغم الظروف

وسنكون خير أمة أخرجت للناس

والكتاب وعدنا بأننا الأفضل، وبأن ما ينتظرنا أهم بكثير مما هو موجود في الحياة!

ستكون لنا الأيام القادمة المجهولة

ستصحو الأمة، وستسود العالم، ألم يقل الباحث الغربي: إن الإسلام سيسود؟!

ألم تستمعوا إلى محاضرة البروفيسور اليهودي وبالعربية حين قال: الإسلام يعلو ولا يعلى عليه؟!

قالوا: لذلك لابد أن يحدث، ونحن سننتظر نبوءتهم، لا ضرورة لمؤسسات ثقافية، ولا تربوية ولا قضائية، ولا إعلامية، فقد قال هؤلاء، وهم الأعداء بأننا سننهض، وسنكون المسيطرين على العالم القادم، ولا داعي لبذل أي جهد، كنوزنا لو سرقت فإنها تحمل بصمتنا، وهم همج معتدون يسرقون الحضارات..

حتى زنوبيا انتهت في بلاد الروم، أرادوا إذلالها لأنها بنت دولة، ولكننا نحن نعرف الحقيقة، لقد كانت زنوبيا تريد أن تنتهي في بلاد الروم، في عقر دارهم لتتحداهم وتلقى حتفها أمام جبروت روما!!

أرأيتم كم هم جهلة لنياتنا بأن نمد أجسادنا لرفاقنا ليعبروا ويعبروا عن إرادتهم ورسالاتهم؟!

ألسنا كائنات غرائبية؟

عهد التميمي تبكي، تتحدى العدو الصهيوني الغاضب، دموعها ستنتصر!

ستخرج عهد ذات يوم لتتحدى العدو الصهيوني! لابد أن عرش الصهاينة اهتز لما وعدناه!

سياسي محترف يقول: سيختفي ترامب من المشهد، وستبقى فلسطين حرة!

إنه اكتشاف مهم، ومن سياسي محترف، ناموا حتى تنفد دموع عهد التميمي!

ارتاحوا حتى يغادر ترامب الرئاسة لتعود فلسطين إلى المشهد!

انتظروا ليجف دم السوريين والعرب، واحتفظوا بحفنة من المنتفعين في الداخل والخارج..

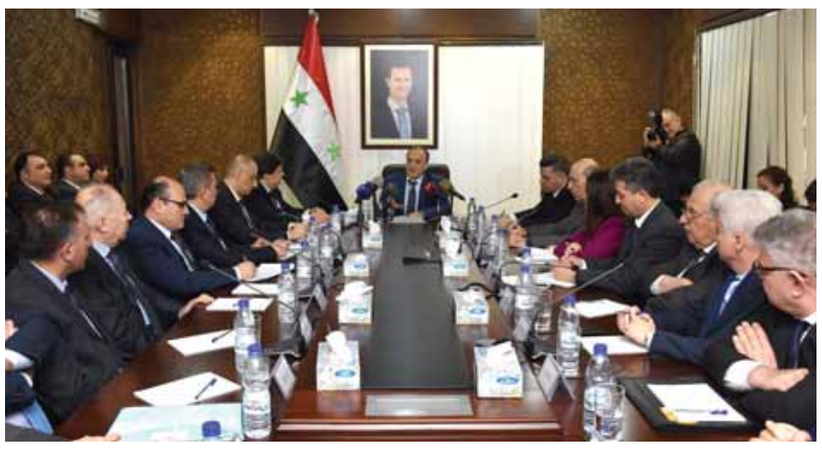
انتظروا ليطول الخراب الدول العربية كلها، لأنها لابد أن تصل إلى مرحلة من الخراب قبل أن تنهض من جديد، فقد وعدنا بأن نكون سادة العالم!

متأكد أنا بطاقاتي المتواضعة بأنه بعد مئة عام سيأتي من يكتب ما يشبه هذه الكتابة، لكن سيعد القارئ كما أعدكم بأن الغد للأمة التي تتحدى بدمعها وفسادها وخيانتها، وكل ما تمتلك من جهل ومن كائنات غرائبية لا تملكها الأمم الأخرى، تلك الأمم التي يسودها التفكك الأسري، وغياب الأخلاق والإيمان والصلوات والدعاء!! لابد أن يندحر المتآمرون.. انتظروا.. سيفوز المنتظرون!

إسماعيل مروة

خطة وزارة الثقافة بحضور رئيس الوزراء ووزيري الإعلام والتربية

رئيس الوزراء: الإنسان هو النواة الأساسية لعملية التنمية وبناء الحضارات والدول



رئيس الوزراء في اجتماع خطة وزارة الثقافة بحضور وزراء الثقافة والإعلام والتربية

... وفي زيارة لمعهد صلحي الوادي

سوسن صيداوي- «ت: طارق السعدوني»

بناء الإنسان السوري. محور مهم وحجر أساس ومنه الانطلاقة. هناك أمور كثيرة في الحياة، ولكن من الجوهرية، علينا أن نؤسس وننطلق في المسيرة، أولا من أجل بناء الذات، ثم من أجل التعامل مع الآخر، وبعدها كي نتعاون مع الزملاء، ومن ثم كي نستمر في مواكبة كل مجريات الحياة، وفي النهاية كي نحقق مستقبلا موعودا لوطن كبير له حضارته العريقة المتجذرة عبر الأزمان. من هذا الكلام نسلّط الضوء على زيارة رئيس مجلس الوزراء عماد خميس إلى وزارة الثقافة بحضور وزير الثقافة محمد الأحمد ووزير الإعلام عماد سارة ووزير التربية هزوان الوز، في جلسة حوارية حضرها مديرو المؤسسات: مديرية المسارح، المؤسسة العامة للسينما، الهيئة العامة للكتاب، مكتبة الأسد الوطنية، الهيئة العامة لدار الأسد للثقافة والفنون، ومديرية الآثار والمتاحف، والمعهد العالي للموسيقا. حيث تضمنت الجلسة عرضا لما تم انجازه من أعمال من تاريخ ٣ | ٧ | ٢٠١٦ حتى اليوم، إضافة إلى الخطط التي ستحققها وزارة الثقافة خلال عام ٢٠١٨، مع الإشارة إلى العقبات التي تواجهها، إضافة إلى عرض ما يمكن مشاركته من أهداف وخطط مع وزارتي التربية والإعلام. وإليكم عرض تفصيلي عما دار خلال الجلسة.

بناء الإنسان

في بداية الجلسة رحّب وزير الثقافة الأحمد برئيس مجلس الوزراء وبالحضور، تاركا الكلمة لرئيس الحكومة المهندس عماد خميس الذي شدد خلالها على أهمية دور التنمية البشرية في بناء المواطن السوري الواعي القادر على التطوير في جميع المجالات والصعد قائلاً: هذه الجلسة الحوارية–هنا في الوزارة–هي ضمن خطة الحكومة، فوزارة الثقافة هي المعنية في بناء ثقافة وتطوير مدارك الإنسان، الذي هو النواة الأساسية لعملية التنمية وبناء الحضارات والدول وتطوير الشعوب، وانطلاقا من هذه الرؤيا نحن أردنا مشاركة الزملاء في وزارة الثقافة في الجهود والأعمال والخطط، من خلال بعض العناوين المطروحة ضمن المتغيرات التي فرضتها الحرب على بلدنا سورية، والتي أصابت قطاعات ومؤسسات من آثار وتحديات. وما أريد تأكيده أن هذه الحرب ثقافية، واستهدفت حضارتنا وإنساننا الذي تم بناؤه على مدى مئات السنين، والعناوين المستخدمة كان لها تأثير سلبي على حياتنا اليومية وعلى بعض عناوين الثقافة، ولكن كما كان جيشنا الباسل قد تصدى لهذه الحرب بكل ما للكلمة من معنى وانتصر، كذلك فوزارة الثقافة حملت الأعباء وقامت بعملها من أول أيام الأزمة، في التصدي لكل ما قدمته الأزمة من تداعيات، وبالتالي نحن هنا في هذه الجلسة للحديث ضمن هذه العناوين، لأننا مسؤولون ومعنيون كي ننظر إلى مرحلة جديدة تتسم برؤية عمل نوعية في عملية التنمية الشاملة، ونحن منذ انطلاق حكومتنا وفي بياننا كنا أولينا الأهمية للعملية التنموية البشرية على التنمية الاقتصادية، وبالتالي وضعنا التنمية البشرية في البند الأول عن التنمية الاقتصادية، وهذا الأمر لا يمكن فصله عن نواة التنمية –وهو بناء الإنسان– لهذا فللثقافة هنا دورها الأهم، فمن الإنسان يمكن صنع كل شيء مهما افتقرنا للماديات، وخاصة أننا نؤمن بأن الإنسان عندما يتمتع بمؤشرات الثقافة والتنمية الحقيقيتين يستطيع أن ينجز اقتصاداً كبيراً».

خطط وإنجازات

من جانبه تابع وزير الثقافة محمد الأحمد الحديث عن الخطط والأهداف والمشاريع مع الميزانيات المطلوبة من الحكومة كي تنطلق الوزارة في التنفيذ، مستعرضا الهيكل التنظيمي للوزارة، ومسلطا الضوء في البداية على ما تم إنجازه من تاريخ٢٠١٦/٧/٣إلى اليوم، قائلاً "من أبرز ما تم إنجازه إلى اليوم: دورتان كبيرتان لمعرض الكتاب بعد توقف دام ست سنوات، يومان لوزارة الثقافة تمخضا عن مهرجانين ثقافيين كبيرين استمر الواحد منهما أسبوعا كاملا. أقامت الوزارة وللمرة الأولى في تاريخها مهرجانات ثقافية في المحافظات، لنقل خصوصية ثقافة كل محافظة. أنجزنا قانون وزارة الثقافة الذي بقي على ما هو عليه منذ عام ١٩٥٨. أنجزنا قانون الآثار وحماية التراث الأثري. رممنا تمثال أسد اللات وكذلك تمثالين تدمريين نصفيين في إيطاليا من خلال تقنية حديثة جداً ثلاثية الأبعاد. شكل رئيس مجلس الوزراء اللجنة الوطنية لإعادة إحياء حلب القديمة تضم بعض الوزراء والأمانة السورية للتنمية ومؤسسة الآغا خان لاستنهاض المواقع الأثرية المخربة وقد قطعنا شوطا مهما في هذا المضمار. أنهت المديرية العامة للآثار والمتاحف أعمال تأهيل مبنى المديرية في حلب بالكامل وكان المبنى قد تعرض للتخريب من العصابات الإرهابية. بالنسبة للمسرح: عملنا على عودة المخرجين الكبار بعد غياب، وأنشأنا مشروع دعم مسرح الشباب، وصدّرنا بعض أعمالنا المسرحية للخارج حيث عرضنا في مسرح المدينة ببيروت بعد توقف التجربة سنوات طويلة. كما تمت إقامة مهرجان عريض لمسرح الطفل للمرة الأولى في كل المحافظات السورية.

وزير الثقافة: الوزارة تسعى إلى استثمار قطاع الثقافة بكل مجالاته ورفده بخزينة الدولة

بالنسبة للسينما: زيادة الكم الإنتاجي في المؤسسة العامة للسينما وانتظامها في تحقيق ٣٠ فيلماً كل عام في مشروع دعم سينما الشباب، واستعداداتها في الصيف لإطلاق مشروع سينما الطفل. بالنسبة للهيئة العامة للكتاب: مشينا بخطوات تحديثية منها: الكتاب الناطق، والمشروع الوطني للترجمة ونتاجه مجلة جسور وهي واحدة من أرقى المجلات العربية التي تعنى بالترجمة وكذلك أرشفة سنوات الأزمة في كتب. كما أنجزنا اللائحة الداخلية للسمفونية الوطنية التي كانت متوقفة لعشرات السنين، وللمرة الأولى تقام ندوة مركزية شهرية للاحتفاء بالمبدع السوري في مكتبة الأسد حيث أقامت الوزارة ١٢ احتفالية لأهم شخصياتنا الثقافية، وأخيراً قمنا برفع أجور التدريس في المعاهد الموسيقية ورفع أجر الكلمة بالنسبة للتأليف والترجمة».

كما عدّد وزير الثقافة ما ستقوم الوزارة بإنجازه وإليكم بعض منه: معرض كنوز التراث السوري الأول، إقامة مهرجان الفن التشكيلي الأول، مؤتمر الثقافة الأول، إطلاق مشروع عاصمة الثقافة السورية السنوية، إحداث المعهد العالي للسينما، مشروع السينماتيك، تطوير آليات التعامل مع التراث الثقافي غير المادي على صعيد الإدارة والتأهيل والحفظ، تدعيم وترميم متاحف ومواقع أثرية في مدينة حلب وتدمر المسجلتين على لائحة التراث العالمي.

وبالنسبة إلى العقبات التي تواجه وزارة الثقافة كان الوزير قد ذكرها وإليكم بعض منها: صيانة دار الأسد للثقافة والفنون، رفع تعرفة المسرح، نقل الاعتمادات الخاصة بمشروع دار الأوبرا في حلب من موازنة مديرية الخدمات الفنية في حلب إلى موازنة وزارة الثقافة، إقامة صالة عرض فنية في حرم دار الأوبرا بدمشق، المحروقات بدار الأسد للثقافة والفنون ومكتبة الأسد، إحداث دور سينما ضمن مشروع إعادة الإعمار بالتنسيق مع الوزارات المختصة، وإعادة النظر بقرار تجميد عمل المراكز الثقافية الخارجية ولاسيما الضروري منها مثل فرنسا والبرازيل، حل الإشكال القائم في إدارة الأجهزة الثقافية المحلية بين وزارتي الثقافة والإدارة المحلية (مراكز ثقافية– معاهد الثقافة الشعبية– مراكز فنون تطبيقية وتشكيلية– المعاهد الموسيقية) وإعادة ربطها بالإدارة المركزية نظرا لخصوصية العمل الثقافي وارتباط الشق الفني بالإداري. كما أشار الوزير إلى أن الوزارة تسعى إلى استثمار قطاع الثقافة ورفده من خزينة الدولة بكل مجالاته سواء في السينما أم الكتاب أو المسرح، وأن يكون عنوانها الأول بناء الإنسان.

التربية والإعلام

في مداخلة لوزير التربية هزوان الوز أكد أهمية الدور الثقافي في توسيع مدارك المواطن وهو دور لا يقل بالأهمية عن دور وزارة التربية في بناء الفكر وفي النهاية في بناء المواطن السوري، مشيراً إلى ضرورة التنسيق المتواصل بين الوزارتين، مسلطاً الضوء على بعض النقاط التي تم استعراضها في خطط وزارة الثقافة، ومنها التركيز على دور الهيئة العامة لدار الأسد للثقافة والفنون وبأن هذا المكان بما يتضمنه من رقي فني عالمي هو مكان مقدس، ويجب الانتباه وتحديد ما يتم عرضه من أنشطة فيها، مقترحاً أنه إذا تم تخفيف الأنشطة فسوف تتدارك وزارة الثقافة العقبة في هذا المحل من حيث التخفيف من أعباء المحروقات، كما لفت النظر إلى دور الكتاب وأهميته مقترحاً عدم الانجراف في أمور سابقة وطباعة كتب هي عبارة عن تجميع مقالات، مشيراً إلى أهمية دور السينما وإلى ضرورة العمل بالمقترح الذي قدمته وزارة الثقافة بأن يتم إنشاء صالات ضمن مشروع إعادة الإعمار.

من جانبه نوه وزير الإعلام عماد سارة وتحدث عن الدور المهم الذي تقوم به كل من الوزارتين –الإعلام والثقافة– في الوقت الحالي من الأزمة في نشر الوعي بين المواطنين وهذا ما يساهم به الإعلام للتمييز بين ما يتم نشره من معلومات إعلامية مسيئة وخاطئة.

ما رأته الحكومة

بعد عرض الخطط والأهداف والصعوبات والتحاور في المقترحات ختم رئيس الحكومة عماد خميس الجلسة بالعديد من النقاط، مشيراً في البداية إلى أن الأهمية تكمن بالمعرفة الحقة للهدف المنشود أولاً، ومن ثم علينا أن نقوم بالبحث فيما هو متاح من إمكانيات، مع تحديد الأولويات كي يتم الإنجاز، ومن هذه النقطة نتابع بأنه ذكر سبب تراجع الاهتمام بالقراءة والكتاب، داعيا إلى معرفة الأسباب والبحث فيها كي يتم في النهاية تحديد المشكلة وتطويقها ومن ثم معالجتها. وبالنسبة إلى وضع حجر الأساس للبدء بالمشروع الحلم(متحف الفن) أكد المهندس عماد خميس، أنه من خلال خطط الحكومة، يسعى إلى المتابعة في تنفيذ المشاريع ولإنهائها ومن ثم الانطلاق لوضع حجر أساس لمشاريع جديدة. وفي مكان آخر بيّن أنه من الضرورة السعي الفوري والمباشر للبدء في أعمال صيانة الهيئة العامة لدار الأسد للثقافة والفنون، وأن يتم ذلك ضمن مشروع خطة يتم تنفيذها ومتابعة الصيانة بشكل دوري، وخاصة أن الهيئة فيها من الأجهزة ما هو قليل في الشرق الأوسط كله. كما شدد على ضرورة رفع الأجور سواء في المسرح أو في المراكز الثقافية وحتى للمحاضرين فيها ولكن ضمن الأولويات، وبنظره الأولوية اليوم للجندي وللمعلم المدرسي وللقطاع الصحي، وبأن هذا لا يمنع إعادة افتتاح المراكز الثقافية وأن يتم وضع برامج حقيقية. كما نوه رئيس الحكومة بضرورة توثيق الحرب على سورية لأن هذه الحرب ليس لها شبيه في عدوانيتها وأسلوبها، وبأنه عبر الثقافة المسرحية والسينمائية والكتب سيكون هناك ثقافة كبيرة ومنوعة للأجيال القادمة، مؤكداً في الختام رغبة الحكومة في تفعيل المراكز الثقافية الخارجية من جديد في باريس والبرازيل إضافة إلى المشاركة في المعارض الخارجية بعد أن يتم تحديد رسالتها وهدفها.

لا أحد محصّناً تحصيناً كاملاً ضد الاكتئاب

سارة سلامة

صدر عن وزارة الثقافة– الهيئة السورية للكتاب، كتاب بعنوان: «كيف تظلّين امرأة لمئة عام؟»، تأليف أولغا ميسنيكوفا، وترجمة الدكتور غسان محسن المتني، متضمناً خمسة فصول، وكل منها يتناول موضوعات متعددة لها علاقة بالغذاء والحياة ومفاده يقول: «نتناول غذاءنا بشكل صحيح، ونحب الحياة، ولا نخاف أن نعشق، لا نأسف على أنفسنا ولا نشتكي، خمسة تمارين مفيدة جداً لصحة مفصل الورك، فهو كتاب عن الحياة، وعن الطب في بلادنا، وعن كيفية العناية بالصحة، كي لا نذهب إلى الطبيب لأبسط الأسباب، ويحمل بين دفتيه هدية، وجوهرة ثمينة، يحصل عليها كل من يرغب –كما المؤلف– أن يعيش حتى متقدم العمر، ويبقى معافى وفاتناً جذاباً».

والمؤلفة ميسنيكوفا مرشحة لنيل درجة الدكتوراه في العلوم الطبية، اختصاص الأمراض القلبية وطب الشيخوخة، وهي طبيبة ذات خبرة ٥٥ عاماً في النشاط العلمي.

جمال الطب

وجاء في مقدمة الكتاب كلمة للدكتور ميسنيكوف عن والدته حيث قال: «بين أيديكم كتاب إنسان عجيب ومدهش(كتاب أمي)، لقد أظهرت لي كل جمال الطب وجذبتني إليه وجعلتني أحبه، إن الأطباء الجيدين كثر، ولكن أمي إنسان فريد ومميز للغاية، والطبيعة على الأرجح لا تهب إنساناً مثل هذا الشغف ومثل رحابة الصدر وطيبة القلب هذين سوى مرة كل مئة عام، وهذا ليس رأيي وحدي، هكذا يقول كل من عرفها وعايشها، من الشخصيات المختلفة والبارزة التي صادفتها في طريق حياتها، عند قراءة الكتاب سوف تفعمون بالطاقة، وستفهمون أن لا شيء في الحياة قد تأخر إنجازه، وسيغمركم حب الحياة العارم، الذي تتحلى به أمي الفريدة».

حياتي الآن مستمرة

وذكرت المؤلفة ميسنيكوفا في مقدمة الكتاب: «إن الحياة تبدأ في الأربعين، هكذا قالت بطلة فيلم (موسكو لا تصدق الدموع)، وأنا أضيف عن نفسي إن الحياة تبدأ في الخمسين أيضاً، حين أنهيت العقد الخامس من عمري تحديداً، عثرت على حبي الحقيقي، تزوجت وعشت سعيدة مع حبيبي، ومنذ تلك اللحظة شرعت الحياة تتألق بألوان وأصبغة جديدة، ثم توفي زوجي وبدا لي أني فقدت المتعة في الحياة، لكن لم يدم طويلاً». وتضيف ميسنيكوفا: «الآن لي من العمر ٨٨ سنة، وأنا ممتلئة بالقوة والطاقة والرغبة بالحياة، وحياتي الآن مستمرة، أحب وأستمتع كثيراً فيها، وما يزال لدي كثير من الرغبات، وأنا الآن مستقلة بنفسي، ولا أشعر بأنني عجوزٌ هرمةٌ، بل (أنا سيدة في عمر ما)».

أحبك أيتها الحياة

وتقول المؤلفة في الفصل الثاني من الكتاب: «إنه مهما كررنا القول (كم أنا تعسة) فإن السعادة لن تزداد، وشعورنا وإحساسنا بأنفسنا مرتبط ارتباطاً وثيقاً بكيفية تعاطينا مع محيطنا، ولكي تبقي شابة أطول فترة من العمر، عليك بالانشغال دوماً، فيكون لديك شعور بأن الوقت لا يكفيك، نعم لقد عشت بهذا الشكل طوال عمري، اشتغلت في ثلاثة أعمال، أعياني التعب حتى كنت لما أذهب إلى البيت أرتمي على السرير وأنا في ثياب العمل، وكثيراً ما اشتغلت بالخياطة، فقد كان الوضع المادي صعباً، وكنت أعيد خياطة الملابس من أقمشة متعددة موجودة عندي، حتى ملابس ولدي آليك، وأحسست أنني دائماً مفيدة ومهمة، وأن لدي دوماً ما أعمله، لذلك لم يكن عندي الوقت لأتألم أو أيئس».

لا أمنع نفسي من الطعام

وتناولت في الفصل الثالث موضوع الغذاء تحت شعار (قل لي ماذا تأكل أقل لك من أنت)، وقالت: «إذا كنتم على مدار حياتكم من محبي الحلوى، شرهين أو ذواقين للطعام، فيجب عليكم الانتباه في الكبر لما تضعون في الفم وتأكلون، أعيدوا النظر بغذائكم، وليكن ذلك مثار اهتمامكم، حيث ثمة خلل في التغذية عند ٧٥ بالمئة تقريباً من الناس المعمرين حسب الإحصاءات فنحو ٢٠ بالمئة يأكلون أكثر من حاجتهم، و٦٠ بالمئة يأكلون بشكل غير عقلاني، يعبر عنه بغلبة المواد الغذائية كاللحم والدقيق في وجباتهم، مع محتوى عالٍ من الدسم الحيواني والسكريات والمعجنات، وتناول غير كافٍ لمواد الحليب، السمك، الخضر والفواكه، فيجب أن تكون التغذية عند المسنين كاملة القيمة، ومتوازنة، تأخذ بالحسبان قبل كل شيء الخصائص العمرية للجسم، تذكروا أن التغذية الصحيحة في الأعمار المتقدمة، تسمح بالحفاظ على الصحة، والنشاط الفيزيائي والعضلي، والتنعم بحياة كاملة المواصفات».

لا مكان للتكلف والخجل

وفي الفصل الرابع وتحت عنوان «كيف تصبحين جذابة» كتبت ميسنيكوفا: «أعيري عناية لشعرك، وإذا قررت أن تصبغيه لتخفي الشيب فيه ففكري ملياً أي الألوان تناسبك؟ وإذا كنت تخوضين معركة «بلا أمل»، مع الشيخوخة فإن الشعر المصبوغ سيبدو دائماً اصطناعياً بعد سن الستين، حاولي أن تظهري على طبيعتك، فشعر معظم الشخصيات المشهورة أبيض «أشيب»، وهكذا تبدو بكامل الأناقة والقيافة، وبالرغم من أنني لا أصبغ شعري وأحب شيبتي كنت أحب التغيير، لذلك اشتريت عدة نماذج لشعر مستعار مختلفة الألوان والطول بعد أن كان لدي في الماضي شعر أجعد عاتم جميل، أما الآن فقد اعتمدت قصة شعر طبيعية وراتبة فقط، فكري أيضاً بطول شعرك الذي تريدين، فعادة يناسب الشعر القصير المتقدمين في العمر أكثر من الطويل، وبشكل عام يناسبك أي شعر أعلى من دون مستوى الكتفين، رغم أن هذا الأمر ذاتي وفردي تماماً، وبكلمة أخرى: لا تلاحقي الموضة أو تتصابي بشدة فهذا يمكنه أن يضحك الآخرين، أعيدي النظر في حجرة ملابسك، ارمي الأشياء القديمة المبتذلة والخرقاء، وأيضاً المثقوبة والممزقة، فمن المعيب أن تخرجي وتمشي برداء قديم رث ممزق، ولتكن ثيابك المنزلية من الأقمشة البسيطة، النضرة والمزركشة بأناقة، أنت يا سيدتي امرأة، ولست جدة».

ماذا يعني (الاكتئاب)؟

وفي الفصل الخامس تطرقت المؤلفة إلى موضوع «الاكتئاب» حيث قالت: «يا للأسف لا أحد محصناً تحصيناً كاملاً ضد الاكتئاب، ولماذا توجد الكآبة؟ هذه هي بعض عواملها الأساسية: العزلة والوحدانية، خروج الأولاد من الأسرة، السفر، فقد الأشقاء والأقرباء، قلة الحياة الاجتماعية، موت الأشخاص المقربين، إن الأشخاص المسنين الذين يعيشون مع بعضهم في عقد ما يعانون الاكتئاب أقل بثلاث مرات من الأشخاص الأرامل والوحدانيين رجالاً أو نساء. إن العيش والذكريات المشتركة تساعد في التغلب على النكبات والمصائب التي تصادف في الحياة، وعلى لقاء الشيخوخة بثبات وإرادة قوية، كما أن خروج القرين من الحياة أو الأولاد، والأشخاص المحبين دائماً، مصحوب بظهور الحالات الاكتئابية».

ويذكر أن المترجم الدكتور غسان المتني خريج جامعة «كييف» في أوكرانيا عام ١٩٩٠، اختصاص جراحة عصبية، وله عدة مجموعات من البحوث تأليفاً وترجمة، وعديد من المشاركات في مؤتمرات طبية عربية ودولية.