

الحديث إلى النفس ليس جنوناً

إكالات

قد يعتقد البعض أن تحدث الشخص مع نفسه يعد نوعاً من أنواع الجنون، وقد يضحك الكثيرون عندما يرون شخصاً يتحدث مع نفسه، ولكن هؤلاء قد لا يدركون أن هذا الأمر لا علاقة له بالجنون وأن له فوائد كثيرة تعرض لكم بعضاً منها.

أولاً، يساعد التحدث بصوت عالٍ على التفكير على الأشياء التي ننساها ويجعل العقل يعمل بكفاءة أفضل، ويمكن للتحدث إلى النفس أن يساعد في تقليل الشعور بالوحدة، فإذا كنت في مكان بمفردك، فقد يكون من الجيد أن تتحدث إلى نفسك حتى تتخلص من شعور الوحدة.

كذلك فإن قول أهدافنا بصوت عالٍ يلفت انتباهنا ويعززها ويتحكم في عواطفنا ويجعلنا أكثر تشوقاً لتحقيقها، ويساعد على أن يصبح عقلك أكثر استرخاءً ويصبح أكثر قدرة على تدفق الأفكار ويقل التوتر والقلق.

السفر إلى المريخ يعرضك للخطر

إكالات

قال متخصص في علم الإشعاع إن رواد الفضاء يتلقون خلال رحلتهم إلى المريخ الحد الأقصى المسموح به من الإشعاع الفضائي، الذي تقدر بحوالي ألف ميليزيفرت. لهذا السبب، رائد الفضاء لا يستطيع القيام بأكثر من رحلة واحدة إلى المريخ، وإلا تتعرض حياته للخطر، وقد يفارق الحياة. وأشار الخبير الروسي إلى أن كل فرد يعمل في مجال الأبحاث الفضائية ويقوم برحلات في الفضاء، يتلقى خلال عام واحد جرعة تعادل ٢٢٠ ميليزيفرت من الإشعاع الفضائي. أما العامل في المحطة الزرية فيتلقى نحو ٢٠ ميليزيفرت كل عام.

أعدم بعد ٢٢ سنة على قتله أمماً وابنتها

إكالات

أعلنت السلطات الأمريكية عن تنفيذها حكم الإعدام بحق المجرم، ستيفن ويست «٥١ عاماً»، باستخدام كرسي الصعق الكهربائي، عقاباً لقتله أمماً وابنتها المراهقة عام ١٩٨٦.

وكانت المحكمة العليا في ولاية تينيسي قد رفضت طلب ويست بوقف تنفيذ الحكم، قبل ساعات من موعد الإعدام، على حين أنكز المتهم حتى اللحظة الأخيرة قتله السيدة آنذا رومينز وطفلتها شيلارومينز «١٥ عاماً»، طعناً، قبل ٣٣ عاماً. وبداية قررت المحكمة فرض عقوبة السجن المؤبد على ويست، مع إمكانية العفو عنه بحلول عام ٢٠٣٠، إلا أن طريقة القتل العنيفة قد عدلت الحكم النهائي إلى عقوبة الإعدام. كما اتهمت المحكمة ويست باغتصابه الطفلة قبل قتلها طعناً. وأفادت تقارير محلية أن حاكم ولاية تينيسي، بيل، قد رفض «طلب استرحام» قدمه ويست، ورد فيه أن الأخير كان يواظب على دواء قوي لعلاج مرض عقلي ما.

غسان مسعود خامس المعتذرين



الوطن | تصوير: طارق السعدوني

اعتذر الممثل السوري غسان مسعود عن أداء شخصية «المطران» في مسلسل «حارس القدس» ليكون خامس المعتذرين عن هذا العمل بعد رنا شميس وكندا حنا ومعتصم النهار ومحمود نصر.

من دفتر الوطن

التافهون

زياد حيدر



«دونو» للنجاح في عالم يسيطر فيه التافهون وهي: «ألا تكون معتاداً بنفسك، ولا روحانياً، فهذا يظهر متكبراً، ولا تقدم أي فكرة جيدة»، فستكون عرضة للنقد، ولا تحمل نظرة ثاقبة، ووسع عقليتك، وارخ شفقتك، وكن ذا مرونة وقابلية للتشكل - و«التعليب» لأن التافهين أمسكوا بالسلطة».

ويعزو «دونو» سيطرة التافهين على مجريات الأمور في العالم باختصار إلى تغير مفهوم العمل، بحيث صارت «المهنة»، «وظيفة»، وصار شغلها يتعامل معها كوسيلة للبقاء لا غير. وفي النهاية صار الشأن العام تقنية «إدارة»، لا مكان فيها لقيم ومبادئ ومفاهيم عليا، وصارت الدولة شركة خاصة، وصارت المصلحة العامة مفهوماً مغلوطاً لمجموع المصالح الخاصة للأفراد. و«بتنظيم العمل وتسليمه، وتفريغ السياسة والشأن العام من المضامين التي ظلت قائمة عليها لقرنين، تنتفي الحاجة بهذا العالم القائم للمثقف والحس النقدي، فهو ببساطة غير مقبول، لأنه يعاكس مجريات اللعبة، ويعرقل انسيابها».

وصار السياسي صورة سخيفة لناشط في لوبي زمرته، وتحقيقه للنجاح يتطلب أن «يلعب اللعبة».

واللعبة هي هنا دون قواعد ولا نص لها، «لكن يعرفها الجميع: انتماء أسمى إلى جسم ما، يقوم على شكليات السهرات والغداءات والانتقادات، بعدها يصير الجسم فاسداً بشكل بنيوي قاطع».

أما مقاومته عالمياً فباستعادة «معاني الكلمات إلى مفاهيم مثل المواطنة، الشعب، النزاع، الجidal، الحقوق الجمعية، الخدمة العامة والقطاع العام والخير العام...»، هذا عالمياً، أما عربياً، فيمكن البدء بالمواطنة والكفاءة وترسيخ مفهوم الشعب، وحقوق الفرد من دون مساومة، هذا طبعاً على أمل أن ثمة من يهتم.

عندما كنا صغارا كان كثيراً ما يتناهى لسمعي تعبير «مانو مسولف»، وكان شرحه المختصر، لإسكات فضولنا كي يعود الكبار لإنشغالهم بالثرثرة الاعتيادية أنه «شخص غير موجب، ما يبأس ولا يبسولف...» ولاحقاً فهمت أن شرح الشرح مقصوده الفرد الذي لا يبذل مجهوداً في التواصل الاجتماعي، في مجتمع يقوم على هذا السلوك، وهو يعني سلماً طويلاً جداً من الواجبات، يبدأ بالسؤال عن الصحة، ولا ينتهي بالمباركات ومنح الهدايا وكثرة المدح والمجاملة. ورغم أن المصطلح سلبي وغرضه دم شخص، أو تحميله مسؤولية عدم وصوله غاياته ومصالح محددة، إلا أنه ظل مثار جدل داخلي، فمن الطبيعي لنا نحن ككائنات اجتماعية أن نلبي جوته للمدح والتفاخر بغرض التعالي بنظر الآخرين، وبنظر أنفسنا، ولكن أن تصبح هذه هي القاعدة؟

كثيراً ما كان يجيبنا أحد عن سبب وجود شخص معين أقل كفاءة من غيره في منصب، بأنه «ملسن» و«حربوق»، ورغم أن هذا لا يروق بالضرورة لجميع المسؤولين (أحدهم عرفته كان يجيب حين يعلق أحد ضيوفه بأن موظفك يمدحونك، وأن نصف هذا المدح كان تمشيحاً للجوخ فقط)، إلا أنه يبقى أمراً مرغوباً من الأغلبية، بل حاجة أصبحت قاعدة في التعامل. يأتي كل هذا للذاكرة، بعد قراءات لاستعراضات عديدة لكتاب الفيلسوف الكندي آلن دونو، والذي كان أول من قدمه للقارئ العربي الكاتب جان عزيز في صحيفته الأخير، منذ ثلاثة أعوام مستعرضاً الكتاب بعنوانه المثير: «سيطرة التافهين».

ويصلح الكتاب لوصف هذا الزمان، ولكنه مقصر كثيراً في وصف واقعنا العربي، الذي ليس مائة أصلاً، فتوصيف الواقع الذي يقدمه يتقدم عنا حتى في علته عقوداً طويلة. لكن بدورها تصلح النصيحة التي يقدمها

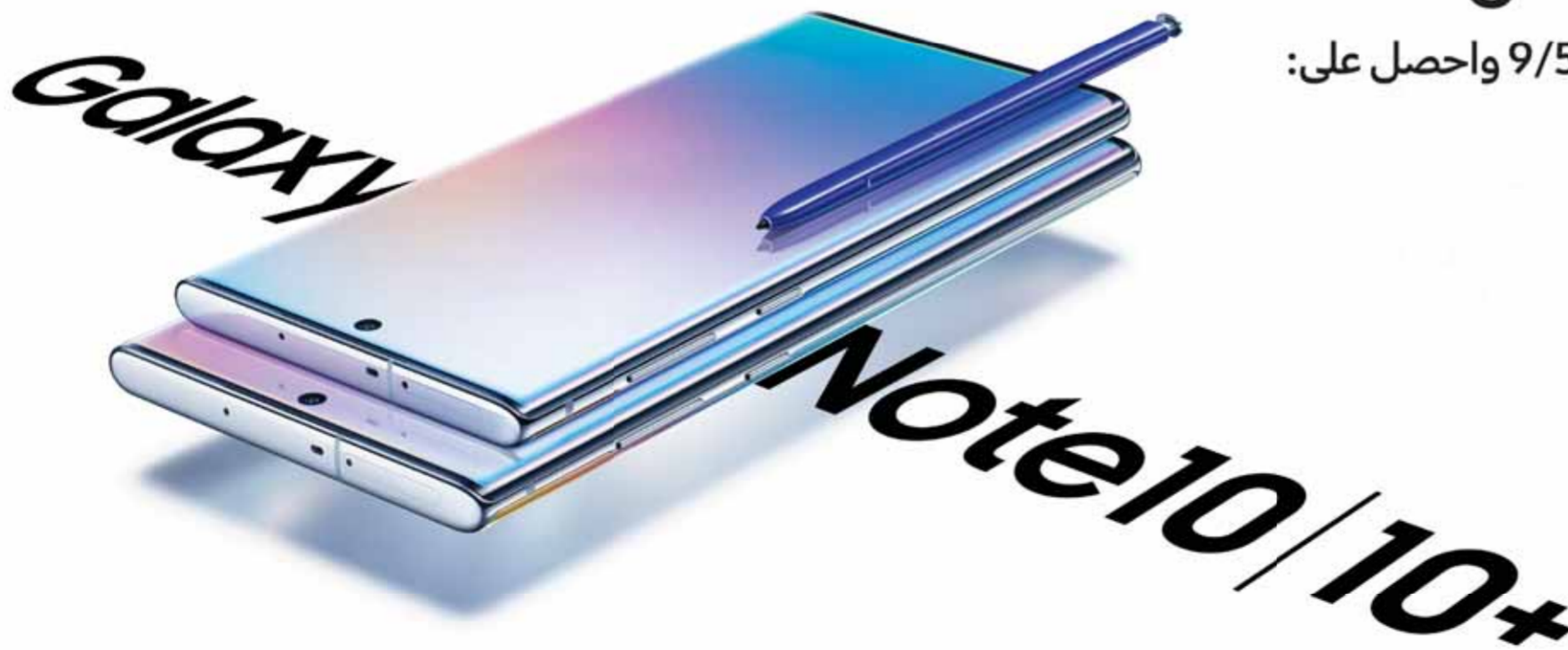
SAMSUNG

Galaxy Note10 | 10+

كُن الأول وامتلك

Samsung Galaxy Note10 | 10+

اطلبه مسبقاً في الفترة ما بين 8/8 وحتى 9/5 واحصل على:



Galaxy Fit®



JBL Flip 4



JBL Endurance Jump



9448



خط جديد من MTN
مع باقة مجانية لمدة سنة

