شاهد على الواقع

| د. اسكندر لوقا

إن لم نقل إن الكتابة وظيفة ترتب على صاحبها مسؤولية بشكل أو بآخر فهي، من حيث المبدأ، مسؤولية وطنية بحد ذاتها. وهي، ضمن هذه المعادلة، لابد أن تتفاعل مع قضية ما ذات مدلول خاص أو عام، بمعنى سواء كانت القضية سياسية أم اجتماعية أو ثقافية، وكلما ابتعدت الكتابة عن تلبية غاية شخصية كانت، بالتالي، أقرب إلى رسالتها في الحياة، وإلا انقلبت إلى ما يشبه الوردة الاصطناعية مهما كانت أنيقة لا قيمة لها إن لم يكن لها أريجها، وبالتالي تبقى الكتابة بذلك بعيدة عن ساحة الرؤية كما الإناء الحامل للوردة في زاوية ضيقة من زوايا صالون في منزل.

الكتابة، لها دورها في إشاعة الدفء في نفس القارئ في حال انتشار عبقها بين الناس، وتزداد قربا منهم بمقدار ما تكون قادرة على نقل هواجسهم إلى الآخرين، ولهذا الاعتبار تبقى الشاهد على واقع له حضوره الدائم حتى في الأزمنة التالية لزمن كتابتها.

ومن هنا يستشعر الكاتب الملتزم بقضية تعنيه يشعر بمسؤولية تقع على كاهله ويصعب عليه أن يتخلى عنها مهما كان نوع وحجم إغرائه في سبيل حرفه عن طريقه.

وفي تاريخ البشرية، كثيرون من الكتاب دفعوا الثمن غالياً حتى من حياتهم كي ينحرفوا عن رسالتهم في الحياة وبقوا صامدين حتى ساعة رحيلهم عن دنياهم. ومن هنا تكتسب الكتابة قيمتها الأخلاقية في الوقت ذاته، ولا تسقط في تجربة الإغراء أياً كان مصدره ولأي سبب شبيه بالإغراء، ذلك لأن الكلمة، في سياق الكتابة، حياة ومن العبث جرها إلى حافة الهاوية في حال كونها مرتبطة بوظيفة الارتقاء بالإنسان بغض الطرف عن لونه أو جنسه وبغض النظر عن استجابته لما تقوله الكلمة في مسارها بين الناس.

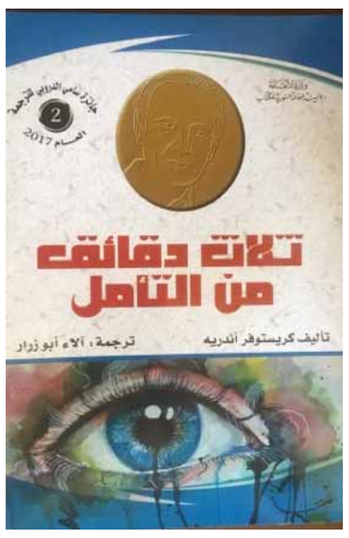
ومن المعروف أن الكتابة، بمقدار ما تعبر عن الواقع، تكتسب صفة الخلود وتكون شاهداً على واقع لا تزول أصداؤه في الذاكرة البشرية، كما اللوحة الفنية التي تصور واقعاً مرئياً، ويصعب على الآخر محو معالمها وذلك على نحو استحالة محو تبعات أي كلمة كانت شاهداً على واقع، في زمن ما، وسبق أن وردت في كتاب عادي أو في مرجع علمي.

ثلاث دقات من التأمل

ما الذي يجري داخلك في هذه اللحظة؟ وكم نستغرق لنجيب عن هذا السؤال؟

| سارة سلامة

صدر حديثاً عن وزارة الثقافة، الهيئة السورية للكتاب كتاب بعنوان «ثلاث دقات من التأمل» ليأخذ القارئ إلى عالم مفعم بالطاقة الإيجابية تمكنه من تحرير مكنوناته الدفينة، ويقدم مجموعة من التمارين التي من شأنها أن تساعد المرء على التأمل وتغيير أسلوب حياته إلى آخر أكثر إيجابية، ويرى العالم جميلاً، وصديقاً يقدم له خدماته التقنية التي تسمو بإنسانيته إلى مستويات أرقى، من تأليف كريستوفر أندريه وترجمة آلاء أبو زرار.



ويحتوي الكتاب بين دفتيه أربعين تمرين تأمل بغية فتح فواصل من الوعي الكامل طوال النهار، ومن الممكن لهذه التمرينات أن تشكل محفزاً يمنحنا حب الذهاب إلى أبعد من ذلك، وإن كنتم قد تأملتم من قبل يمكن أن يكون وسيلة لتجديد ممارستكم الشخصية.

واستهل المؤلف الكتاب بإهداء لصديق عزيز حيث قال: «إلى صديقي لوتشيو بيتزيني، لاعب كرة القدم، والطبيب النفسي، الذي يتمتع بمستوى عال من الحرفية، هو الذي فعل الكثير في الظل وبتكتم لكي ينشر فكرة الوعي الكامل في البيئة الفرنسية وفي فكري: لك حبي وإعجابي وامتناني».

إدراك الحالة الداخلية

من المدهش ملاحظة كم نحن مغيبون عن أنفسنا، لا يعني الأمر أن نفكر بحياتنا بل يعني أن نلتفت نحو هذه المعرفة بذاتنا البسيطة والمحبة التي تقوم على أن نعرف بانتظام أين نحن من أنفسنا، هنا والآن، ما حالة جسدنا؟ هل هو مشدود؟ متشنج أم هادئ؟ أين يوجد فكرنا؟ هل هو في الواقع أم إنه في الجانب الافتراضي؟

كم مرة في اليوم نتوقف لنسأل أنفسنا هذا السؤال البسيط: «ما الذي يجري داخلك في هذه اللحظة؟» وكم من الوقت نستغرق لنجيب عن هذا السؤال؟ كم هو سخيف إهمالنا لأنفسنا.

انتبهوا يجب ألا نكرز طوال الوقت على أنفسنا مثل مريض بالوسواس القهري منزعج من أصوات جسمه، أو كشخص نرجسي مشغول باستمرار بمظهره، فالأمر يعني أن أتصرف كإنسان يحترم نفسه ويأخذ دوماً وقته ليتوقف ويستمع لنفسه ويفهم نفسه.

تخيلوا زوجين لا أحد منهما يسأل عن الآخر، عن حاله قط، ولاسيما في أوقات الريبة والاضطراب والصعوبات، تلك هي العلاقة الغريبة التي نشكلها مع أنفسنا، فلنأخذ وقتاً لنسأل أنفسنا عن حالنا بود وبساطة.

حيث يقوم التمرين على اتصالنا بكل مكونات تجربتنا الداخلية من دون محاولة الحكم عليها ولا تغييرها، على الأقل في بادئ الأمر.

متى نقوم به؟ كلما شعرنا بالشك والضعف والقلق، وكلما شعرنا بصعوبة في إتمام مهمة، وبصعوبة في التركيز وفي فهم ما يجري، أو بكل بساطة في كل مرة لا يكون لدينا شيء ذو قيمة أو شيء طارئ لإتمامه.

عندئذ نتوقف ونراقب نراقب أولا تنفسنا، نستشعر بحركات تنفسنا ثم نكون حاضرين لكل الأحاسيس الجسدية، سواء أكانت محببة أم غير محببة، فلنكن حاضرين لطبيعة أفكارنا وللصور الحاضرة في ذهننا، ولنكن حاضرين للمشاعر العاطفية: وكيف يترجم ذلك على جسدنا؟

يجب أن نتوقف ونأخذ نفساً ونستشعر ونراقب أفكارنا، وهكذا نكون قد عرفنا بشكل أفضل أين نحن من أنفسنا الآن، وبكل الأحوال في أي حال نوجد.

ربما سنتمكن من أن نفهم بشكل أفضل ما نفعله إن كان هناك شيء نقوم به لأن هذا الوقت المخصص للتقرب من أنفسنا هو في الأغلب وقت استكشاف.

المشي بكامل الوعي

كل الصور والأفكار المسبقة عن التأمل تبين لنا الأمر نفسه: شخص جالس بلا حراك، وجهه مركز وعيناه مغمضتان وأحياناً يبدو عليه الغباء قليلاً، ولكننا لسنا بالضرورة بحاجة للبقاء بلا حراك لكي نتأمل، ولسنا بحاجة لكي نبدو حمقى، فهناك تقاليد كثيرة تقترح ممارسة التأمل أثناء المشي، ينبغي أن نمشي ببطء وأحياناً ببطء شديد مع التركيز على كل خطوة نخطوها، وعلى كل حركة تشكل خطوة واحدة.

قد يبدو ذلك غريباً في البداية ولكن هذا الشعور سيمضي وسنفهم شيئاً فشيئاً الغاية من التمرين، وبالنظر للتمرين من الخارج فالأمر أكثر غرابة وأنصحكم بأن تباشروه وحدكم بمنأى عن النظرات، في غرفة هادئة، أو مكان لا يراكم فيه أحد.

قفوا وباعدوا بين ساقيكم واستعدوا للمشي لكن لا تمشوا، ليس بعد... حافظوا على قدميكم على الأرض، تأرجحوا أولاً من اليمين إلى اليسار وإلى الأمام وإلى الخلف لكي تراقبوا بشكل أفضل توازن جسدكم.

والآن خذوا قراركم بالقيام بالخطوة الأولى، دعوا جسدكم يقم بها، فهو معتاد على ذلك، ولكن راقبوا جيداً ما يجري، ابدؤوا بروية، امشوا، هل لاحظتم كيف، قبل حتى أن تتحرك سيقانكم، إن جسدكم انحنى لكي يستند على الساق الأخرى؟

الامتنان

الامتنان هو وعينا لما نفعله للآخر وما يرافق هذا الوعي من شعور محبب، إن فكّرنا بالأمر قليلاً، فإن الامتنان شعور فاضل لأنه بشكل عام كل أو تقريباً كل، ما لدينا في حياتنا، هو من فاضل الآخرين أو على الأقل جزء منه.

لهذا السبب من الخطأ، ومن الوهم ألا نعترف بفرح وبتواضع بكل ما نفعله للآخرين على حين أن تقبل الأمر والتمتع به يجعلنا أكثر وضوحاً وقوة بل أكثر سعادة.

ولهذا فإن العمل على الامتنان يعد جزءاً من العديد من التمارين في التقليد التأملي.

اجلسوا وأغمضوا أعينكم، تموضعوا في اللحظة الراهنة، ارتبطوا بهدوء بتنفسكم.. بجسدكم.. وبالأصوات المحيطة بكم.. ارتبطوا بكل ما هنالك.

مهما يكن.. في هذه اللحظة كونوا ببساطة حاضرين في العالم كما هو، وبروية، دعوا، في الفوضى، وجوه الأشخاص الذين ساعدوكم، تدخل ذهنكم من قريب، في لحظة ما من حياتكم، سواء أكانوا أهلاً، أم معلمين، أو أقرباء، أو أصدقاء، أو زملاء، وربما يكونون غرباء تماماً.

أدركوا أنهم اختاروا، في لحظة من حياتكم أن يمنحوكم حبهم واهتمامهم ووقتهم ونصائحهم، ومساعدتهم المادية.

ع الطالع والنازل!

الهوية البصرية الجديدة..

| يكتبها: «عين»

خطوة مهمة، ولكن!

من الصعوبة الكتابة الآن عن الرؤية البصرية الجديدة لقنوات التلفزيون العربي السوري التي أطلقت مساء الأحد الماضي، وخاصة أنها ترافقت مع إطلاق الدورات البرامجية الجديدة لكل المحطات الإذاعية والتلفزيونية السورية كما جرى الإعلان عنها في ذلك المساء..

المسألة هنا، لا تتعلق بالشكل، رغم أن الشكل مهم، وحتى الشكل يحتاج إلى وقت للتعرف على فنيته ورسائله ومطابقته مع البث اليومي الذي يفترض أن يرتدي الثوب الذي تم تفصيله من ياسمينة دمشق البيضاء.

المسألة تتعلق بالمضمون، ولا نعرف بعد، هل تحمل هذه الهوية البصرية لغة إعلامية جديدة؟ وإلى أين تصل هذه اللغة الإعلامية في تحديث مفرداتها والإجابة عن التساؤلات المطروحة حول مهنية الأداء الإعلامي ودوره في هذه المرحلة بعد حرب السنوات السبع ومكانة سورية الغالية؟

هل الهوية البصرية وأداء العاملين مهني فعلا ومتألق وناجح في البرامج التي ننتظرها، ويشتاق لها المشاهد السوري، وأيضاً هل نستطيع بهذه الخطوة أن نأمن غزو الإعلام الآخر بكل ما لديه وعلى كل الصعد: الأخبار، والتحليل، والثقافة، والترفيه، وحتى البرامج الدينية؟..

أسئلة يفترض الوقوف عندها بروية، لأن الشباب اشتغلوا أكثر من سنتين حتى ظهر هذا الذي رأيناه في السابعة والنصف من يوم الأحد ٢٦ آب ٢٠١٨، وبدأ بقراءة ميثاق الشرف الإعلامي!

من الآخر!

توقيف برنامج (من الآخر) للإعلامي هيثم حسن ومقدم البرنامج جعفر أحمد أثار تساؤلات كثيرة، ولكن ربما يكون هناك برامج جديدة أقوى بعد إطلاق الهوية البصرية الجديدة، من يدري؟ وبعد ذلك نقارن!

استبعاد مذيعين من الظهور!

معلومات مؤكدة تفيد أن المرحلة الجديدة في الأخبار بعد الهوية البصرية لا تشمل ظهور المذيعين التالية أسماؤهم: ياسمين إبراهيم، ناهد عرقسوسي، محمد نعمان، هالة سعيد، حسين سلمان، أسامة شحادة، لمى صبيح، أحمد معروف!

مكاسرة تحسمها العاصفة!

جرت مكاسرة مخفية، لم ينتبه إليها إلا عدد قليل من الناس تتعلق باللافتة البيضاء التي علقت في ساحة الأمويين حول حلم السوريين، والمكاسرة كانت بين المؤسسة العربية للإعلان وبين شركة منظفات نشرت عبارة لا تليق بالشعب السوري، فبادرت المؤسسة فورا بتغطيتها باللون الأبيض، وبعد ساعات بادرت الشركة بنزع الغطاء. وخلال الليل خرّبت العاصفة اللوحة كاملة!!

خلطة لوغويات العيد!

فوجئ المشاهدون بظهور لوغو عيد الأضحى لقناة نور الشام على القناة الفضائية، وظهور لوغو قناة دراما أكبر من اللوغو الأصلي في حين تناسق اللوغو الأصلي لنور الشام مع لوغو العيد..

كل عام وأنتم بخير.. الهوية البصرية الجديدة حلّت المشكلة!

قيل وقال

- مخرج يدخل الإستوديو قبل الهواء أو التسجيل بقليل، ومن دون أن يقرأ النص، يسأل: مين المذيعة؟ ثم يطلب منها: إذا سمحت ابتسامة بسيطة.. نعم.. ممتاز! أما هو، فيبقى نكدا مقطب الحاجبين..
- شماسي للبرامج التي تبث في الهواء الطلق، الشماسي تقي المذيعات من أشعة الشمس، أما الضيوف فيتركون لرحمة ربهم!
- أصحاب مطاعم الربوة احتجوا لبعض الزملاء لأن التلفزيون قام بأخذ آرائهم المتعلقة بالمياه الملوثة في النهر، ولم يبث منها شيئاً؟!
- رابعة الزيات ستظهر ببرنامج (مع رابعة) على قناة لنا السورية، لماذا لا تأخذ القناة برنامج (اشتقنا)؟، أو برنامج (أهلا بهالطلة)؟!
- تم الاعتذار من مجموعة مذيعات جديدات متدربات كان يفترض أن يقدمن برنامج صباح الخير بدلا من الطاقم القديم، السبب أنهن غير مؤهلات!

برجك اليوم ٨/٢٨

نجلاء قباني

الحمل: قد تميل إلى العزلة لتتخذ قرارات بهدوء ومن دون ضغوط أو لاكتشاف ما يجري حولك، فامشِ مع التيار ولا تتفوه بكلام صريح أو جارح حتى لو كنت على حق.

الثور: لا أظن أنك ستعيش وحدك هذا اليوم على الرغم من الطقس المتقلب وغير المستقر، فقد تتعرف على أصدقاء جدد في سفر أو دعوة فأنت تمتلك حالة من الجاذبية والإشراق.

الجوزاء: لا توجه اللوم لمن لا يستحق وانتبه من محاولات الاستغلال لمالك أو لجهدك أو لطيبك، فقد تكتشف أنك ظلمت نفسك أو ظلمت من حولك بتصرفات غير مقصودة أو بأحكام متسرعة.

السرطان: أنت تتمتع بقدرة على التعاطف مع شؤون الآخرين فالمحيط يدعم اختياراتك، وقد تفكر بعقود واتفاقات أو تدرس مشاريع جديدة وأجواء مميزة تعيشها اليوم.

الأسد: الناس قد يتكلمون عن إنجازاتك وتسمع تقديراً لجهودك وهذا يسعدك ويحمل لك الاطمئنان، فلا تهمل صداقاتك القديمة بل استشرهم في أمورك وخاصة في مشاريع الأيام القادمة.

العذراء: يوم يجعلك متوتراً أحياناً وفاقداً للأمل أحياناً وقد تدخل في خلافات مع شركائك، وكلما كنت أهدأ وقللت من كلامك في حالة الغضب كانت أمورك أفضل.

الميزان: أنت جدي جداً ومتحمس ومشغول ولديك أعمال باستمرار وأنت أهل المسؤوليات، ولكنك ستكون محاطاً ومهتماً بأعمالك لدرجة أنك ستحتاج إلى الأصدقاء لتعتمد عليهم.

العقرب: ما زال اليوم يحمل لك الفرح وأنت ممتلئ بالمشاريع لأنك تفكر بتجديد في حياتك، فلا تتردد في التعبير عن رأيك لأنك تستطيع إقناع الآخرين بأفكارك وتوجهاتك.

القوس: لا تفتش عن الكمال ولا تنتقد من لا يعنيك أمره فأنت صعب الإرضاء أحياناً، وانتبه على الأمور الصحية وخاصة في أي شيء تجميلي تريد تحسينه فأنت مستاء.

الجدي: قلق عاطفي يزول ما يشعرك بالسعادة والهدوء وقد يكون تصالحاً أو لقاء حميماً، فهذه الأيام تحمل لك فرحاً، واليوم تحديداً ممتاز لعلاقات شخصية وعاطفية.

الدلو: أنت تميل إلى الصرف والأمور جيدة مالياً وهذا ليس مبرراً للإسراف إلا أن هذا طبعك، وانتبه كثيراً إلى أمورك المالية فهذا شهر فيه صرف كثير ومدخولك قليل.

الحوت: المصادفة قد تجرك إلى إنجاز يوضع في ملف مستقبلك، يوم للخيارات والقرارات، وللإشراق والتفاؤل وللحظوظ فأنت تمتلك طاقة جيدة للإنجاز والصحة والطاقة.

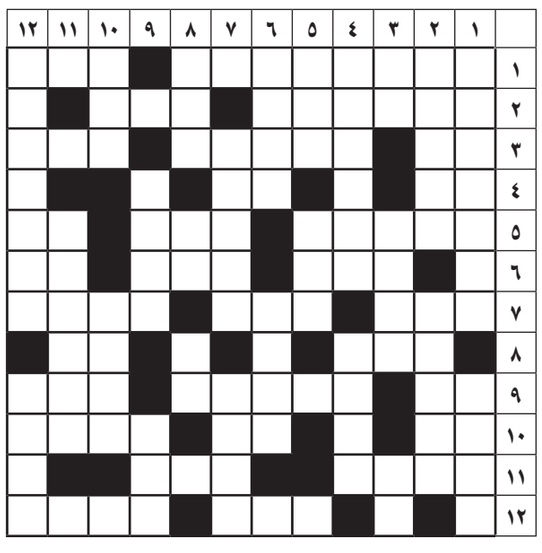
كلمات متقاطعة

أفقي:

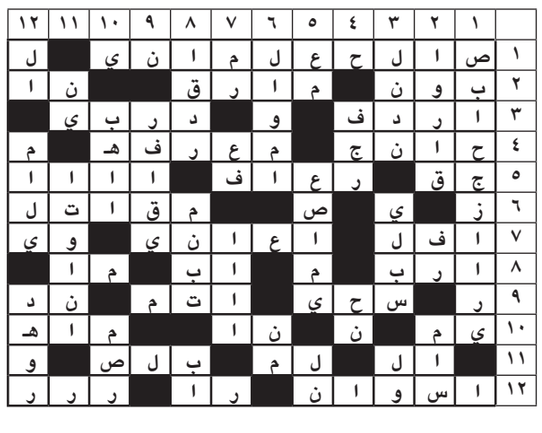
١- ممثل سوري راحل- مياه جارية.
٢- تهنئة- زوج.
٣- طن- رواية- حروف متشابهة.
٤- أساس (م)- سحب.
٥- أسرقه- من الفواكه الصيفية- ود (م).
٦- انتفاخ- تعبٌ (م)- حرف ناصب.
٧- أستوعب (م)- خوف- ارجع (م).
٨- حلق- علامة موسيقية (م).
٩- نافية- حروف متشابهة- خيال.
١٠- نصف أمير- حرف ناصب (م)- عاصمة أوروبية.
١١- فراق- دول.
١٢- خاصتها- أقرض.

عمودي:

١- ممثلة سورية- مدينة فرنسية.
٢- دولة عربية- من الكواكب.
٣- للنداء- رياح- حرف ناصب.
٤- ممثلة سورية- مرور (م).
٥- حروف متشابهة- ماركة سيارات.
٦- لا يعلم (م)- مُقل.
٧- ينتظر- إخلاص.
٨- شتمه- نصف وريد- للتمني.
٩- عدة الحرب- أعبر (م).
١٠- نلتقط- حروف متشابهة.
١١- فرقهم.
١٢- مخرج وممثل سوري- علم مؤنث (م).



الحل السابق:



كلمة السر

ب	ب	ق	ا	ر	ت	ل	خ	د	أ	و	ح
ي	ن	و	د	ر	و	د	س	ن	ك	ل	ذ
ت	ا	ا	ر	ى	ل	إ	ا	ى	ت	م	ا
ك	ل	ل	ي	ن	ك	ر	ت	ت	ن	أ	ئ
م	ظ	ع	ق	ي	ن	ك	ر	ت	ت	و	ي
ت	ر	ش	ل	ل	ي	ك	د	ل	ا	و	ل
ر	ي	ا	ي	ت	ي	ت	ا	ك	ر	ح	ت
ح	ف	ء	ل	ع	ة	خ	ب	ط	م	ل	ا
ل	س	ل	أ	د	ا	أ	غ	ا	ز	ل	ك
ب	ع	ت	م	ل	ا	ف	ي	ظ	ن	ل	ا
ا	ب	ط	ا	خ	ل	ا	ب	ع	ل	أ	و
ك	ت	د	ل	ا	و	س	ع	ل	خ	أ	س

كلمة السر مؤلفة من ١١ حرفاً: مغنية شعبية سورية.

سأخلع حذائي وأدخل بيتكم النظيف.. لكن والدتك تراقب تحركاتي دون أن تتركني ألعب دور الخاطب الظريف.. متى ترحل إلى المطبخ لتعد العشاء لوالدك المتعب وتتركني أغازلك قليلاً؟..

SUDOKU

		3			4	5		
	4		6				7	
		5		2		8		
	3				9	6		4
		8			3	9		
7		1	5		6		3	
		4		9		1		
	1				5		9	
		7	1			4		

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

3	5	7	2	4	1	9	6	8
2	4	8	9	6	7	1	3	5
6	9	1	8	3	5	2	7	4
5	6	3	7	1	8	4	2	9
4	8	2	3	5	9	7	1	6
7	1	9	6	2	4	8	5	3
8	2	6	4	7	3	5	9	1
1	7	4	5	9	6	3	8	2
9	3	5	1	8	2	6	4	7

الطقس

	اليوم	غداً
دمشق	٣٧°/٢٠°	٣٥°/١٩°
حمص	٣٤°/٢٠°	٣٣°/٢٠°
حلب	٣٨°/٢٢°	٣٦°/٢٣°
اللاذقية	٢٩°/٢٧°	٢٨°/٢٧°
السويداء	٣١°/١٨°	٣٠°/١٧°
الحسكة	٤١°/٢٩°	٤١°/٢٦°

من هو؟

روائي سوري راحل، إذا جمعت الأحرف:

١ + ٦: اشتاق.
٤ + ٧: اترك أو (دعْ).
٢ + ٣ + ٥: آلة موسيقية.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

الحل السابق: رشيد عساف.