أثمن ما في الحياة

د. اسكندر لوقا

لا يظن أحد أن أثمن ما يملكه المرء في حياته، هو رصيده في المصارف أو مركزه في مجال عمله، أو حتى عدد معارفه وسوى ذلك. إن أثمن ما في حياة الأسرة هو ما كرّمها الله به فمنحها ثروة لا تقدر بثمن عنيت بها: الأولاد في نظر آبائهم وأمهاتهم.

ومن أجل أن يكون هؤلاء الأولاد بحق «زينة الدنيا» لا بد أن تتوافر لدى الآباء والأمهات، مقومات ضرورية تجعلهم قادرين على تربية أولادهم تربية صالحة بحيث يكونون جديرين مستقبلاً للقيام بما يمليه عليهم واجب تربية أبناء جيلهم التالي على غرار ما تلقنوه هم أنفسهم في أيام الصغر عن آبائهم وأمهاتهم.

وحين يشير أحدنا إلى المقومات الضرورية، لا ينسى أهمية الثقافة وكذلك قيمة الإفادة من خبرات الغير وتداعيات تجاربهم في الحياة، وخصوصاً في حال كانوا قد أثبتوا جدارتهم ليكونوا المثل الذي يحتذى. وبمقدار ما يكون المثل الذي يحتذى قابلاً للقيام بمثل هذا الدور، يكون جديراً باعتماده أسلوباً للحياة في سياق التربية، وتحديداً في مرحلة الطفولة، وبالتالي قبل أن تتسرب تبعات التلوث إلى عقول ونفوس أبناء هذه المرحلة، بفعل سقوط الإنسان في تجربة المغريات المتعددة الأنماط، كما هو حال الزمن الحاضر على سبيل المثال.

في الزمن الحاضر، لم يعد ثمة ما يحول بين الطفل والمغريات التي تكون غالباً سبباً في سقوط الطفولة في التجربة في وقت مبكر، وذلك بفعل انتشار وسائل الإعلام المرئية على وجه الخصوص في المنازل، حيث تؤدي هذه «المرئيات» دوراً في أحيان كثيرة يكون مناهضاً للثقافة التي تعني هذه الدولة أو تلك، ولا تستطيع مقاومة تأثيرها وتسرب تبعاتها إلى عقل الطفل ونفسه.

وهنا لا أعني فقط الطفولة المبكرة بقدر ما أعني أيضاً الشباب والشابات في عمر المراهقة، حيث يبدأ الشاب البحث عما يجهله بفعل علاقته مع من يتقدمه في سني حياته، وكثيراً ما يحدث التأرجح بين ما هو كائن وبين ما هو متصوّر أمام عينيه، وبذلك تفقد الهوية جزءاً من مكوناتها، وقد يحدث الضياع على الدرب، ومن هنا أيضاً أهمية أن يتنبه الآباء والأمهات إلى أسلوب تفهم أولادهم للحياة وما تعنيه لهم قبل أن يأخذ الآخرون دورهم في تربية أولادهم، فيجدون أنفسهم في أرض الضياع بشكل أو بآخر.

أنت تعيش الكلمات التي تقولها لنفسك في عقلك.... كيف ذلك؟

غالية اسعيد

أنت ما تُحدث به نفسك؟ معقول؟ طبعاً هذا شيء لا يستحيل عليك...

هل تقصدين الحوار الذي أتحدث به مع ذاتي؟

أجل؟ هو تماماً ما قصدت...

هل تتحدث مع نفسك؟ خذ دقيقة للتفكير فيما قلته لنفسك اليوم.. هل كان حديثا ناقداً؟ أم إنه كان حديثا لطيفا ومفيدا؟ كيف شعرت بعد مشاركتك في هذه المناقشة الداخلية؟ ما الكلام الذاتي؟

أفكارك هي مصدر عواطفك ومزاجك، ويمكن أن تكون المحادثات التي تجريها مع نفسك مدمرة أو مفيدة.. حيث إنها تؤثر في شعورك عن نفسك، وكيف تستجيب لأحداث حياتك.

حديثك الذاتي لنفسك... اسمح لي صديقي بدقائقك اللطيفة لنتعرف لتلك الخدمة الرائعة لدينا ونعرفها بشكل علمي...

إذاً ما الحديث الذاتي: هو المحادثة مع نفسك، سواء في ذهنك أو بصوت عال، يمكن أن تساعد الأشياء الإيجابية لنفسك في تعزيز مزاجك، وتحفيزك على مواجهة التحديات، وحتى مساعدتك على إدارة بشكل أفضل.

التحدث الإيجابي الذاتي لن يتطلّب منك عمل الأمور المعقدة بل يتجسد في ترديد كلمات سحرية، وقد لا يتطلّب حتى أن تكون مبتهجاً أو متحمساً طوال النهار.

التحدث الإيجابي الذاتي في معناه المضبوط والبسيط هو فعل تركيز على الأفكار والعواطف الإيجابية بحيث يصل الشخص إلى السلام الداخلي، أي خطوة قويّة وفعّالة من الاسترخاء والتأمّل، هذه التقنية البسيطة والمهملة في أغلب الأحيان يمكن أن تتم بالجلوس البسيط على كرسي أو أرضية وبعد ذلك الاستماع إلى موسيقا مريحة، أو أداء أي تمرين استرخاء أو الابتعاد عن محيط الضوضاء المجتمعي والخلو مع ذاتك لدقائق معدودة.

إن المهمّة الرئيسية للتحدث الإيجابي الذاتي هي بالتخلص من كلّ الأفكار السلبية ووضعك في حالة العقل المرتاحة بعيداً عن كلّ الأفكار السلبية وفي مثل هذه الحالة تضع نفسك في مزاج إيجابي وبعد القليل من الوقت تلك المشاعر الإيجابية ستجد طريقها للظهور في الواقع.

التقنية الأخرى للتحدث الإيجابي الذاتي هو ما ندعوه التأكيدات، هذه التقنية المقبولة جداً تعمل بتأكيد البيانات الإيجابية إلى نفسك، هذه التأكيدات قادرة على إنجاز نتائج رائعة وخصوصاً إذا كانت مكررة ومدعومة بالأفكار الإيجابية.

بعض أمثلة التأكيدات لذاتك.

كلّ يوم يتحسّن الحال....

أنا فائز... أنا شخص جيد... يلوح إلى الفرح.

أنا أتقدم إلى النجاح بخطوات ثابتة.....

حوارك الذاتي مهم جداً لأن ما ترسله من رسائل هو ما يحدد الاستمرارية في المحاولة أو لا.

هناك طريقة رائعة لعرض الحديث الذاتي الإيجابي بنفسك وهي بتدوينها....

هل لديك التعويذات الإيجابية والكتابات والتأكيدات المكتوبة لعرضها طوال اليوم؟

انشرها على ثلاجتك، أمام مرآة حمامك، بجوار شاشة كمبيوترك، أو في أي مكان يمكنك رؤيتها في معظم الأحيان على أساس يومي.

وجود رسائل إيجابية من حولك يساعد على تشكيل الكلام الذاتي الإيجابي في عقلك...

لا تكن شديداً على نفسك، كلّ شخص لديه ماضيه، لا تركّز على هذه الأخطاء أو الأشياء السلبية التي حدثت في حياتك.

حافظ على تركيز عقلك على المستقبل وما هو مُمكن، وخاصة الأشياء الإيجابية التي يمكنك تحقيقها.

على سبيل المثال، تخيّل أنك في علاقة جديدة بعد التعرض للطلاق أو الانفصال السيئ، أنت تشعر بمشاعر سيئة تجاه علاقتك السابقة لأنها خيبت أملك مثلاً، صحيح؟ لديك الحق في أن تغضب، ولكن هناك وقت للمضي قدمًا، ضع الماضي في الماضي، لا تحضر صورتك السابقة وأخطاءك لحاضرك فهو لا ذنب له، فرفقاً به.

اترك أمتعتك عند الباب، وادخل بسلام وحب لمرحلتك المشرقة، لا تتحدث عن ماضيك عندما لا يكون ضرورياً، القيام بذلك يبقيك تمضي قُدماً ويمنحُك حياةً جديدة. صدقني.

ركّز على حقيقة أنك كنت قوياً بما يكفي للمضي قدمًا واحتضان مستقبلك، هناك طريقة رائعة لبدء الحديث الإيجابي عن الذات هو أن تحلُم بالمستقبل.... احلم به بكل لحظة حياة، فأنت مارد مصباحك السحري...

ما رغبتك في الحياة؟ ماذا تريد من الحياة؟ أين ترى نفسك في ٥ أو ١٠ أو ١٥ أو ٢٠ سنة؟ أظن أنها أسئلة تستحق منك حواراً ذاتياً جيداً لمعرفة الجواب، أليس كذلك؟!

اسمح لنفسك بحلم كبير، ثم ضع أهدافًا أصغر للوُصُول إلى تلك الأهداف النهائية.

شجّع نفسك على نجاحات حياتك من خلال تقديم رسائل داعمة حول كيفية تحقيق هذه الأهداف....

عندما تصل إلى هذه الأهداف الصغيرة، ستصبح أكثر إيجابية بشأن قدراتك ومهاراتك التي تساعدك على تحقيق هذه الإنجازات، هذا يساعد مع حديثك الإيجابي عن نفسك....

في النهاية ثق تماماً أنك الصديق الوحيد الجيد لنفسك، عاملها بحب لكي تحبك بالمقدار ذاته، أحسن إليها كي تحسن إليك، ادعمها بكل الإيجابية والرسائل المفرحة، لا تلومها على أخطاء لم تستطع تداركها، وأصغ دائماً إليها فهي تحبك.

أخيراً.... اسمعوا أصوات ذواتكم وتحدثوا إليها فهي تشبه جداً مقطوعة موسيقية رائعة لم تكتشف بعد.

ع الطالع والنازل!

صورة المجتمع في الإعلام: هل هي واضحة؟

يكتبها: «عين»

الإعلام (ممتاز) على ذمة الراوي!

شاهدتُ جزءاً من ندوة تديرها المذيعة اللماحة أليسار معلا، وهي تسأل أسئلة من كعب الديست، وتصمت على الأجوبة التي تحرق الطبخة، وفي ذلك مهنية، فمهمتها أن تدير الحوار لا أن تروج لرأيها.

وفي الندوة قال زميلنا الصحفي ميشيل خياط، وهو دائماً يطلق تصريحات وجدانية، حتى لو لم يوافقه عليها أصحابها، فقال:

• إن إعلامنا ممتاز، وإنه بحكم عمله كصحفي يتابع الصحف المحلية ويقرؤها، وهي ممتازة، ولكن لا أحد يقرأ!

وهذا يعني تلقائياً أن نسأل أصحاب العلاقة أنفسهم:

• هل صحيح عملنا ممتاز؟

فهل سيوافقونه؟ وفي الجلسة نفسها، وأمام مجموعة إعلاميين شباب قال الدكتور بسام أبو عبد الله:

- إن الإعلام يحتاج إلى مهنية!

نحن ضد كل من يتصيد الإعلام، لكن في الوقت نفسه، ينبغي الاعتراف بأن المسألة الإعلامية تحتاج إلى حوار واسع، ومن الضروري الاعتراف أن مؤتمر الإعلام الوطني الأول، الذي انعقد قبل أكثر من عام، أخفق في محاكاتها، ولم يصل إلى نتائج جدية، لأنه لم يقم أصلاً على منهجية صحيحة.

لابد للصحفي أن يحترم وجهة نظر زميله، وعلى هذا الأساس، نحترم وجهة نظر ميشيل خياط، لكن يفترض أن تكون وجهة نظره متكاملة، وعليها يمكن أن نحاوره جميعا، فكيف تكون هذه الصحيفة أو تلك ناجحة، وليس هناك من يقرؤها، فعلى الأقل هناك مشكلة بالمصداقية؟

وإذا كان الدكتور بسام أبو عبد الله حريصاً على وجهة نظره، يفترض أن يشرح في المسألة التي يبني عليها، ويساجل بما قاله ميشيل، فأين المهنية في (إعلام ممتاز) نريده أن يكون على مستوى هموم بلدنا والجبهات المفتوحة عليه، ولا قارئ له؟

الإعلام بكل بساطة يسعى لرسم ملامح جديدة له، وهذا مهم، لكن هذه الملامح لم تتضح بعد، ونخاف جدياً أن نقع في المأزق الذي وقع فيه مؤتمر الإعلام الأول، عندما رفع شعار: نحو إستراتيجية إعلامية وكأن الإعلام كان يعمل بلا إستراتيجية!!

المهم أولاً البناء على منهج يمشي عليه إعلامنا بعد الحرب، وتلك هي خطوة في الأميال العشرة التي لا نريد ألا نخيف الناس من القول إنها ألف ميل!!

باليد

• إلى المخرجة كريستين بدليسي: بعد برنامج الكابتن على الفضائية، أقترح عليك الشروع بإخراج (كليبات) للمطربين الصاعدين، وهذا يعني أن نجاحك في الأخبار والأفلام الوثائقية لم يستثمر في المكان الصحيح!

• إلى المذيع فراس خربوطلي: لماذا لا تؤسس لبرنامج تلفزيوني خاص بك، وخاصة أنك تؤدي حسناً بالبرامج التي تقدمها؟

سري

طلبت إحدى وسائل الإعلام من صحفي معروف مجموعة عناوين تتعلق بتطوير الإعلام في ضوء وضعه الحالي، فكتب عشرين عنواناً مؤداها أن الإعلام يعيش حرب السفربرلك. أما عن المقترحات فتبدأ بكشف الأطماع العثمانية!

صدق أو لا تصدق!

برنامج (على دروب الهوى) تحدث عن حب الناس في دمشق واطمئنانهم نظراً لوجود الصالحين فيها، أما الصورة التي ظهرت على العبارة، فهي لمانيكان يرتدي بيجاما نسواني لا يدل مظهره على الصلاح ولا على الموضة!

قيل وقال، والحبل ع الجرار

• تطبيق نظام الكتلة المالية أثار اهتمام جميع العاملين وأحلامهم أيضاً، لكن المطمطة والتأخر في الصرف جعل البعض يتخوفون من المحصلة!

• آخر أخبار صرف الكتلة المالية هو في ٥ آذار، وبعض العاملين يعبر عن خوفه مازحا أن يكون ٥ آذار يوم خميس فتروح إلى الإثنين!

• طبخة تعد لإحدى الإذاعات، وعلى الأرجح أن يظهر تفكير في دمج أو إلغاء: بقيت ٣ إذاعات: دمشق / العام وصوت الشباب وسوريانا.

• الإعلام التلفزيوني خفف من انتقاداته الحادة أثناء عرضه لمشكلات المواطنين، والمشكلات تزداد وخاصة بالأسعار.

برجك اليوم ٢/٢٦

نجلاء قباني

كل الكواكب في أماكن داعمة لحركة التغيير التي تسعى لها أو لتحقيق أمنية طال انتظارها، ولو حصل تغير حقيقي في طبعك، فأصبحت أكثر هدوءاً وأقل حديثاً لأصبحت فعالاً أكثر.

اليوم للتحسن في وضعك العائلي وقد تفرح لخطوات مهمة على الصعيد المالي، فالمديح يفرحك والاستقرار حولك يجعلك تشعر بالأمان وخاصة مع أصدقائك.

لا تتفاعل مع الأحداث بسرعة ولا تجعل الأمور الصغيرة تثبط من عزيمتك، فقد تشعر أنهم يتعمدون إزعاجك وخاصة المالية وقد يزعجك تأخير اتفاقات أو تأجيلها.

احترس مما تأكل سواء كنت مدعواً لطعام ليس في منزلك أو كنت تفكر بحمية أو ريجيم، وتأكد أن الحقائق والصور بين يديك قبل أن تحكم فقد يضايقك أنك تعمل أكثر مما يجب.

تزداد رغبتك في التعبير عن نفسك بحرية وقد تعرف حوارات صاخبة أو نقاشات مفيدة، وقد تكون لك طموحات تعبر الحدود المكانية لسفر أو ترقية، وتفكيرك يمنعك من الخطأ.

الأمور الشخصية تسبب لك قلقاً وقد تشعر أن لا أحد ممن حولك يستطيع فهمك أو دعمك، فأنت تقلل من المخاطر المالية والمهنية، حاول أن ترتب أمورك الشخصية.

ربما لحظة مفرحة تحملك للسعادة إلى الفضاء الرحب وكأنك تطير كالعصفور الخارج من القفص، وقد تتلقى وعداً بالسفر أو بالترقية أو تسعى لفرح في إطار العائلة أو المحيط الشخصي.

قد تحصل اليوم على ربح مادي أو تظهر مهارات إيجابية في كسب الأرباح، فكرمك اليوم وطيبة قلبك يجعلان الكثيرين من حولك يرغبون في التقرب منك.

الوقت ملائم للعب دور القائد في محيطك لأنك تستطيع تقديم أفكارك وخططك، لأنك في الفترة الأفضل للبدايات الجديدة والتعارف المجدي المتصل بالغد.

أنت تفتقد الحيوية والطاقة وقد تشعر بالخيبة أو الفشل أو التراجع في العلاقات، وهذا يستدعي التقرب من الأشخاص الذين تحبهم والذين تثق في محبتهم وحاول أن تغفر وتسامح.

تجتذب الأنظار إليك وتبحث عن علاقات إيجابية في اجتماعات أو سفر أو لقاءات تتمناها، وشعور بالغبطة والفرح ينتابك والسبب أنك تتواصل مع الأصدقاء بطريقة إيجابية.

علاقات جديدة مع أشخاص تعرفت عليهم ولم يكونوا على مستوى تصوراتك أو توقعاتك، فاحذر الصدامات فقد تضايقك الاتهامات أو اللوم من أشخاص حولك يفاجئك تصرفهم.

كلمات متقاطعة

أفقي:

١ – فنان سوري – قبيلة عربية.
٢ – من أبواب دمشق – نشاهد.
٣ – بحر – قادم – من الثمار – متشابهان.
٤ – يحسم – أحرف متشابهة.
٥ – تتفحص – ألهم.
٦ – أحد الجوانب – خاصته – ضد خير.
٧ – أحد الوالدين (م) – علامة موسيقية – أحد أطرافه.
٨ – شامل (مبعثرة) – جدها في يصادق.
٩ – شاعر جاهلي – جدها في يرتل.
١٠ – واحد بالأجنبية – للتذمر – يهجم (م).
١١ – مغنية لبنانية.
١٢ – شاعر فلسطيني راحل.

عمودي:

١ – إمارة عربية – قائد فرنسي.
٢ – مطرب لبناني – آلة موسيقية.
٣ – ثلثا يبر – قوة – للتفسير – عاصفة بحرية.
٤ – قوانين – قواعد.
٥ – لتر (مبعثرة) – مترفع عن الدنايا.
٦ – ضد ميت – مدينة فرنسية – جدها في يعاند.
٧ – ابتعد عنه – تسرع.
٨ – متماسك – يعترف – من أحجار الشطرنج.
٩ – نطالب – دفنه (م).
١٠ – حرف ناصب – ضياؤه.
١١ – انتفاخ – المستقبل المجهول.
١٢ – فنان سوري.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١									■			
٢									■			
٣			■				■				■	
٤	■					■						
٥					■		■					
٦				■		■						
٧			■				■	■				
٨							■	■	■			
٩									■	■		
١٠						■				■		
١١												
١٢												■

الحل السابق:

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	ك	و	ل	ي	ت	ع	و	ا	د	■	ا	ل
٢	م	ر	ح	ج	ب	ر	■	ر	ب	ي	■	ا
٣	ا	و	د	■	و	م	ي	ض	■	ر	م	ح
٤	ل	ر	■	ل	ك	ا	■	ا	ح	ت	ر	م
٥	ا	■	م	ن	■	ن	ب	■	ل	ب	■	■
٦	ل	ج	ا	■	د	■	س	ح	ا	■	ح	د
٧	ش	ر	ق	■	م	م	م	■	ل	ي	س	ي
٨	ن	■	■	ل	■	ا	هـ	■	■	م	م	م
٩	ا	ر	ا	هـ	ن	هـ	■	ف	د	■	■	هـ
١٠	و	ي	■	م	س	■	ق	س	ا	و	هـ	■
١١	ي	ر	ق	■	ا	س	ا	و	ر	■	ا	ا
١٢	■	ج	م	ا	ل	س	ل	ي	م	ا	ن	■

كلمة السر

أ	ن	ي	م	ح	ن	ي	ا	د	و	ن	ا
ل	أ	ن	و	ث	ت	ك	ر	ج	ل	أ	ل
أ	ج	أ	ل	أ	خ	ش	ا	م	خ	م	ق
ن	ع	ص	هـ	ا	و	ي	أ	ط	ل	ن	و
س	ل	ب	ا	ل	م	د	ي	ن	ة	ك	ة
ا	ت	ح	و	أ	هـ	ر	م	ا	و	ب	ب
ك	ن	ت	ب	ل	ا	ق	ل	ب	ل	ر	ج
○ي	ي	ف	ي	ط	ر	ق	ا	ت	ا	ي	ب
أ	س	ي	ر	ت	ا	ئ	هـ	أ	ح	ا	ي
و	م	ل	ا	م	ح	ل	ص	غ	ب	ء	ن
و	أ	ع	ي	ش	ي	م	هـ	ر	ج	أ	ر
ت	ض	ر	ع	ت	ل	ل	هـ	ي	ت	ل	ا

كلمة السر من ١٢ حرفاً: لقب لشاعر لبناني راحل.

«تضرعت لله أن يمنحني القوة لأنساك... وأعيش دون أنوثتك التي جعلتني رجلاً.. بجبين شامخ.. وملامح من كبرياء.. أصبحت مهرجاً هاوياً أسير تائهاً في طرقات المدينة... وأهرم بلا قلب ولا حب».

SUDOKU

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

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:

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

الطقس

	اليوم	غداً
دمشق	٧°/١٤°	٤°/١٦°
حمص	٥°/١٧°	٤°/١٣°
حلب	٧°/١٢°	٧°/١١°
اللاذقية	٨°/١٨°	٩°/١٧°
السويداء	٦°/١٥°	٣°/١١°
الحسكة	٦°/١٠°	٧°/١٢°

من هو؟

أديبة سورية: إذا جمعت الأحرف.

٦ + ٤ + ٣: من الحيوانات

١ + ٢ + ٩ + ٥: دولة عربية دون أل التعريف

٨ + ٧ + ٥: سقت

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩

الحل: عمر خيرت