

نافذة

النوم والمنام

يقال: إنّ العمر منامٌ يستيقظ منه الإنسان، ليجد نفسه كهلًا أو يافعاً، غنياً أو فقيراً، فرحاً أو باساً، صحيحاً أو مريضاً، فهل العمر ليل طويل أم نهار دائم ننام ونصحو فيه؟ لنجد أنفسنا وهي تستعرض مجريات حضورها فيه، فهما ليسا ظاهرة، ولا أنهما حاجة، بل بند رئيس من بنود الحياة، لا ينفصلان عن بعضهما، فهما منسوجان بدقة وبشكل خاص، تأخذ منه النوم لأنه الحامل الذي من دونه لا منام، ندخل إلى عالم الإنسان منه الذي يستمتع به جسدياً وفكرياً وبيولوجياً، إلا أنه أثر أن ينشئ فيه، أي في داخل الإنسان، بيئات معقدة، ملاءها بمشكلاته التي إنخرط فيها، وإرادته أن يخلص منها، وتنتاسي إلى حد كبير أنه سبب رئيس في ظهور ضغوطها عليه، حيث نعت له للتعليم والبحث والتقصي من أجل أن يوائم فيما بينها، بعد أن يقوم بجردها، وهذا ما يشكل له التعب والإرهاق، اللذين يأخذان به إلى التآرق، ورغم كل ذلك إلى النوم، باختياره أو قسراً.

منطقياً يجب أن يقضي الإنسان ثلث عمره في النوم في الحد الأدنى، لأنه وحده أي النوم شفيق رحيم على أجسادنا وعقولنا التي تحتاج إلى إيقاف العمل بهما لحين، ومساعدتهما على نسيان ما لا ينعف، وتجاهل ما لا نرغب في أن يكون معنا أو علينا، ونواعد أنفسنا بأن نكون في الغد حاذقين وماهرين أو مخاضمين ومانقين، وهذا ما يبقينا لنا النوم في الذاكرة. إذا أقررنا أن النوم يجددنا، ويعيد منا إطلاقات مهمة على الحياة، فلعينا اعتبره أهم جزء نحافظ به على حضورنا، أصحاب الفكر والمعرفة والساسة الحقيقيون تنام عيونهم فقط، وأصحاب المال وحاملو الأحقاد والحسد لا يتأمنون خوفاً على فقدهم وتفكيراً في زيادتهم ومراكمتهم، المؤمنون لا يتأمنون في الجوهر، لأنهم متصلون بيارثهم، أما الجوعى من الفقراء فلا يعرفون النوم، لأن تقلصات معداتهم تنيههم بشكل دائم ما يسدون به رقهم.

لم يعد للهيئة علاقة بجمعية دهر الثقافي الذي عاد في تبعيته إلى وزارة الثقافة

سوسن صيداوي ت: طارق السعدوني

بناء الإنسان السوري هو الواجب على كل المؤسسات، والأمر يتطلب منها جهوداً جبارة في تشبكي بعضها مع بعض، لتحقيق كل المشاريع التي تصب في الهدف أعلاه. نحن نقول إننا سوربون وأبناء حضارة، وما حصل خلال السنوات العشر الماضية، يتطلب تصحيحات جذرية في مفاهيم وأفكار وتقاليد أثبتت تحطيمها وتقييدها للفكر، وحبس الإنسان وتحديدته وتوجيهه كي لا يواكب أو يسعى للاستمرار في التطور. إذا الصرخة اليوم يجب أن تهز كل معني وصاحب قرار للعمل الطعفي في هذا المشروع، واليوم وانطلاقاً من أن الأشرار لا يحبون الموسيقى، حان الوقت كي تفعل الأخيرة فغلبا في النفوس من الكبار وعلى التحديد الصغار. مشاريع وأطروحات ضمن خطة عمل أعلنها مدير عام الهيئة العامة لدار الأسد للثقافة والفنون، عبر مؤتمر صحفي، انطلق خلاله من سدة - دار الأسد- هي سفيرة سورية إلى العالم، وأيضاً الواجهة التي تعبر عن فكرنا وما نتيناه حقاً، لكون الثقافة هي الجسر الذي يربط بيننا وبين حضارات العالم الأخرى. وحول المزيد من مشاريع واقتراحات شملها المؤتمر تفيدكم.

في بداية المؤتمر

بين مدير عام الهيئة المايسترو أندريه معلوي أن إنجاز العمل لا يتم بيد واحدة، بل عن طريق



لم يعد للهيئة علاقة بجمعية دهر الثقافي الذي عاد في تبعيته إلى وزارة الثقافة

مجموعة «دائماً أقول إن الثقافة والإعلام يجب أن يعملوا لإنجاح أي عمل كي ترتقي به. متابعاً بأن الغاية من المؤتمر هي تسليط الضوء على كلمة دار الأوبرا، وما ترغب في تحقيقه من مشاريع ضمن خطة العمل. وتعد الهيئة العامة لدار الأسد للثقافة والفنون سفيرة سورية إلى العالم، وهي الواجهة الحضارية لتقديم الفكر الذي نتبناه ضمن الفنون التي نطرح، والتي المؤكد أن مسرح الأوبرا مكان لتقديم العروض النوعية، سواء أكانت عربية أم عالمية، وكي تكون فريق عمل متكامل قفنا بتشكيل لجنة (البرمجة والمشاهدة) التي تجتمع كل شهر مرة لتقييم العروض الفنية المطروحة ودراساتها لاستخلاص أفضل ما يمكن تقديمه على مسارح دار وهي: مسرح الأوبرا، مسرح الدراما، والمسرح المتعدد الاستعمالات. وهنا نعلن بأنه لم يعد لدار الأوبرا، علاقة بما يخص مجمع دهر الثقافي، ففروضه الفنية لم تعد تخضع لآلية التقييم المتبعة في دار الأسد، ولقد عاد المكان إلى وزارة الثقافة في التبعيته».

حول المشاريع

بالنسبة للرؤية التطويرية بدار الأسد تابع مديرها العام حديثه مشيراً إلى أن كل الموسيقى جميلة إذا استخدمنا المكان والزمان المناسب له، ويضيف: «نحن في مرحلة جديدة تقضي عمل مختلف، وكفريق هدفنا واحد للارتقاء بهذا المكان، كي ننقل صورة صحيحة عن الإنسان السوري، لذلك من أهدافنا في مشاريعنا(استثمار الإنسان) من خلال بناء جيل قادر على حمل الجسر الثقافي إلى العالم، ويكون ناقلاً للصورة الحضارية التي تمكّن الجانب الأخر من الحضارات بالتعرف الصحيح علينا وعلى فكرنا ومفاهيمنا وبالتالي مخزوننا الحضاري». مؤكداً أن البداية ستكون بالتعاون مع وزارة التربية للتوجه نحو الطفل السوري الذي هو المستقبل القادم، بالتخطيط مع المدارس لإقامة زيارات دورية

دار الأسد للثقافة والفنون تعلن مشاريعها الجديدة

أندريه معلولي: ننظر للحلم من خلال الواقع ولا نطلق الشعارات إلا ضمن المتاح



لم يعد للهيئة علاقة بجمعية دهر الثقافي الذي عاد في تبعيته إلى وزارة الثقافة

لدار، ليتعرف التلاميذ بالدار كصرح حضاري، وهذا وإكسابهم ثقافة حسن الاستماع والإصغاء للموسيقا، مع اكتساب ثقافة حضور المسرح، عبر التمكن من الانتظام في الدخول والخروج والجلوس، هذه التفاصيل التي يجب الانتباه لها وتعزيزها في التربية الناجحة لهم، هذا مع التفكير الجدي في إقامة عروض خاصة بهم ولو كانت صباغية. ومن المشاريع المطروحة أيضاً، تفعيل التشاركية بين دار الأوبرا والمعهد العالي للموسيقا والفنون المسرحية بشكل أكبر، حيث ستهم الدار بالمواهب الشابة الواعدة، مع تقديم الفرص الجادة لها عبر تقديم عروض منظمة لهم. وهنا أشار إلى مشروع جديد وهو صناعة نجح نخوي خاص بدار الأوبرا، بمعنى أن هذا النجح لا يعني إلا في الأوبرا ولا يمكن الاستماع إليه وحضور حفلاته إلا في الدار.

التراث مشروع

وفي معرض الحديث ضمن المشاريع الجديدة التي ستنفذها الهيئة العامة، شدد مديرها العام على ضرورة الحفاظ على مخزوننا التراثي لكونه هويتنا والتي يجب أن نحافظ عليها مهما بلغت التطورات، فمن خلال لجنة متخصصة بالتراث السوري، ستقوم بالبحث عن الأغاني التراثية لإصدار البومات خاصة، ولتتم توزيعها على المراكز الثقافية العالمية، مشيراً إلى أن هذا التراث سيغني المكتبة الموسيقية التي أصبحت جاهزة في الدار، والتي ستؤمن كل ما يلزم الإذاعات والمحطات التلفزيونية، مع التركيز على تفعيل اسديوي الدار للاستفادة منه في إنتاج التسجيلات المطلوبة، إضافة إلى العمل على صيانة الأجهزة الحالية، مع توفير أجهزة جديدة بالمواصفات العالمية وضمن الإمكانيات المتاحة.

حول العروض

وفي جانب من المؤتمر تم الحديث عن العروض التي

الاحترق النفسي.. هل هو موت مهني غير معروف التشخيص

العديد من الأشخاص من العلاج النفسي عن طريق التحدث، كما قام معظمهم بتغييرات ايجابية في أنماط حياتهم مثل كيفية الاعتناء بأنفسهم، وآلية التفكير، وكيف ينفذون أعمالهم بسلامة، وتحسين التفاعل في العلاقات الإنسانية.

وهذه بعض إستراتيجياتهم في تحقيق التعافي: تحسين إستراتيجيات العناية بالذات مثل: تقليل تناول الكافيين والكحول، تطوير خطة للنغذية الصحية، ممارسة التمارين الرياضية، قضاء بعض الوقت في الطبيعة، ممارسة بعض الهوايات الإبداعية مثل الرسم أو الأعمال اليدوية. مع تغيير بعض أنماط التفكير والحياة مثل: التركيز على الإنجازات اليومية، تجنب نقد الذات من دون داع، الحفاظ على نظام ونظافة بيئة العمل الخاصة، إنشاء مساحة في المنزل توفر لك الشعور بالراحة والسلام النفسي. اكتب قائمة امتنان يومية تساعدك على التركيز على الإيجابيات الموجودة في حياتك، ولا تنس العناية بروحك من خلال أداء الصلوات وممارسة التأمل.

كذلك تغيير الطريقة التي تنظر وتقبل من خلالها مهام عمك مثل: تجنب أداء المهام المتعددة والتركيز على مهمة واحدة في المرة الواحدة، تقسيم المشاريع الكبيرة إلى مهام صغيرة يسهل تنفيذها، تجنب القيام وقت زائد بعد انتهاء أوقات العمل. الحصول على استراحات قصيرة خلال أوقات العمل. تجنب الاتصال بالعمل في الإجازات.

وأخيراً تحسين العلاقات الاجتماعية: مركز «Great-West Life» للصحة النفسية بشأن التعافي من الإحترق النفسي، حيث كان جميع المشاركين قد تعرضوا لتجربة الإحترق النفسي، فما تلك الإستراتيجيات التي ساعدتهم على التعافي؟ استغرق التعافي عند معظمهم من ٦ إلى ٩ أسابيع إلى سنتين، بمتوسط ٦ إلى ٩ أشهر، ويصف معظمهم التعافي على أنه رحلة تستمر مدى الحياة، استفاد

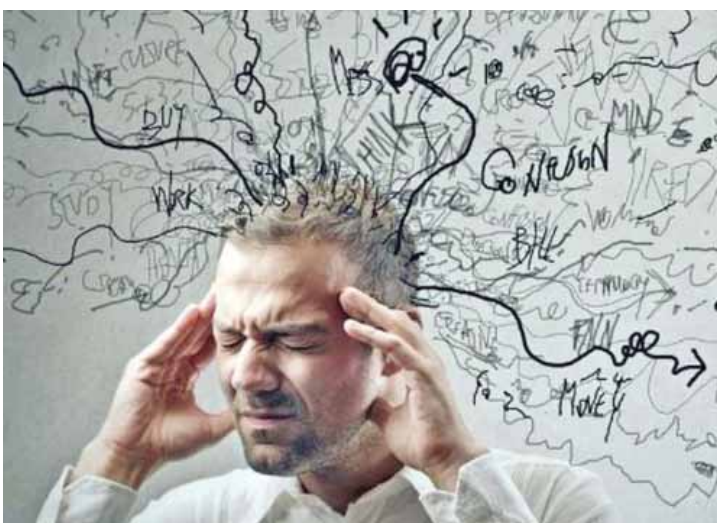
العالم، فقدان الدوافع، النظرة السلبية للأمر وعدم الشعور بالرضا. مؤشرات سلوكية: مثل الانسحاب من المسؤوليات، المماطلة واستغراق وقت أطول لإنجاز المهام، إخراج إحباطك على الآخرين، التخبى عن الوصل في وقت متأخر وتركه في وقت مبكر. ويكتمنا تصنيف بعض الأسباب التي تسهم في زيادة قابلية شخص للإصابة بالاحترق النفسي في ثلاثة تصنيفات: ١-أسباب متعلقة بالعمل: مثل الشعور بفقدان السيطرة على مهام العمل، وعدم الشعور بالتقدير على العمل الجيد، توقعات العمل غير واضحة أو مفرطة والقيام بالأعمال الروتينية أو غير المجدية، العمل في بيئة فوضوية أو عالية الضغط.

٢-أسباب تتعلق بنمط الحياة: مثل عمل كثيراً من دون الحصول على قسط كافٍ من الراحة وقضاء وقت كافٍ مع الأصدقاء أو الأهل، افتقار العلاقات الداعمة الوثيقة، القيام بمهام ومسؤوليات متعددة من دون الحصول على مساعدة كافية من الآخرين، عدم الحصول على ساعات نوم كافية. ٣-أسباب تتعلق بالسماح الشخصية: مثل النزعة المالية حيث يبدو كل شيء غير جيد بما يكفي، تكوين جهات نظر متشائمة عن النفس والعالم، الحاجة إلى السيطرة، التردد في تفويض الآخرين.

كيف نتعامل

مع الإحترق النفسي؟

طُرح ذلك السؤال على المشاركين في مركز «Great-West Life» للصحة النفسية بشأن التعافي من الإحترق النفسي، حيث كان جميع المشاركين قد تعرضوا لتجربة الإحترق النفسي، فما تلك الإستراتيجيات التي ساعدتهم على التعافي؟ استغرق التعافي عند معظمهم من ٦ إلى ٩ أسابيع إلى سنتين، بمتوسط ٦ إلى ٩ أشهر، ويصف معظمهم التعافي على أنه رحلة تستمر مدى الحياة، استفاد



تري ما أسباب الشعور بالإرهاق وصولاً إلى الإحترق؟ الشعور بالإحترق في العمل تحت التحديات والعمل تحت ضغط الوقت. وجود صراعات مع زملاء العمل. أيضاً الالتزام الشديد الذي يأتي على حساب رغباتك، قد يكون له دور في ذلك. كيف يتم تشخيص متلازمة الإحترق النفسي؟ لا توجد طرق محددة ومدروسة لتشخيص الإرهاق أو الإحترق النفسي، كما لا توجد استبيانات مختلفة للتقييم. ولكن أثبتت بعض الدراسات قليلاً من المؤشرات عليها تنبئه المحترف نفسياً لمدارعة الوقت قبل قوات الألوان إليك بعضها: مؤشرات جسدية: مثل الشعور بالتعب والإستنزاف معظم الوقت، المناعة المنخفضة والأمراض المتكررة، صداع متكرر أو الألم في العضلات، التغيير في عادات الشهية أو النوم. مؤشرات عاطفية: مثل الشعور بالفشل والشك في النفس، الشعور بالعجز والانهازم، العزلة والشعور بالوحدة في

لكل المدنوبية من الإحترق النفسي؟ وهل كل إحساس بتلك الدوامة يعتبر حالة من بداية حفلة الشواء تلك؟ أم قد يكون مجرد ضغط نفسي مثل أي من هذه الضغوطات التي تعترضنا كل دقيقة في دوامة الحياة؟ أظن أنه حصل علي ليس بين تلك المصطلحات والكلمات، ساعدني أكثر بالشرح. حقيقة مصطلح متلازمة (الإحترق النفسي) تمت صياغته من عالم النفس الأميركي (هيربرت فريودنبرغ) في السبعينيات، ولكنه لوصف عواقب الإجهاد النفسي الشديد، كذلك الذي يتعرض له الأطباء والمرضات بسبب مساعدتهم الآخرين، لدرجة أنه كما نصف أحياناً (بكون شمعة تحترق من أجل الآخرين). الإرهاق هنا رد فعل طبيعي بسبب الإجهاد وليس علامة على المرض، لكن هل يمكن إطلاق متلازمة الإحترق النفسي عن أكثر من مجرد إرهاق؟ وكيف تختلف عن المشاكل التي تتعلق بالصحة العقلية الأخرى؟

غالية اسعيد

إحساسك الدائم أنك واقع تحت الضغط النفسي، حالة تعبك المتنامية بالجسدية والنفسية، التأثير الذي أصبح جلياً على أفعالك وتصرفاتك من عدم التركيز وسرعة الإفتعال وضيق الصدر وعدم الراحة الداخلية، كلها أحداث وتداخلات لا يستهان بها وتريد منك الوقوف لديها والاستفسار عن حالها وسببها ليس كذلك؟

قد تراودك الآن جميع هذه الأفكار وتقول في حديث سر، أجل أنا أشعر بتلك المشاعر والإحساسات وبشكل كبير وقريب ومعتاد، ولكن لا أعرف ما الذي يحصل؟ ولا كيف؟ ولا أعرف كيف أخرج من هذه الدوامة النفسية المؤلمة؟ ومن المحتمل أني لا أعرف توصيف هذا الإحساس أصلاً.

تعرف في هذه الحالة النفسية التي تسمى حسب علم النفس (بالاحترق النفسي) أو (الإحترق الذاتي) لتعرف إليها عن كتب.

عرفه العلم قائلًا: إنه حالة من الإجهاد العاطفي والعقلي والجسدي، نتج عن الضغط المفرط والمستمر لفترات طويلة، تحدث عندما تشعر بالإرهاق وتفقد قدرتك على أداء مهامك المطلوبة... إنه الإحترق النفسي.

والآن أصبح هذا الوصف أو الحالة تطلق على كل من يمر بها في أي من اتجاهات الحياة المختلفة حتى أصبح يطلق عليها البعض (الموت المهني)، والمثير للدهشة أنه لا يوجد تشخيص دقيق لهذه الحالة. كما تظهر الإحصائيات والأرقام المختلفة في الدراسات النفسية، أي إنه لا يوجد بيانات علمية موثوقة إلى الآن.

مما لا شك فيه أن نمط الحياة المهرق يضع الناس تحت الإجهاد دائماً والضغط الشديد حتى يشعروا باستنفاد طاقتهم. وأنهم غير قادرين على التعامل مع الآخرين، وخاصة فيما يخص الإرهاق في العمل.

إذا كيف أعرف أن لدي يواد واستعداداً

ما معنى النوم في العسل؟ كيف نعالج النوم على الضيم والأذى الذي ألحق بشعوبنا؟ وهل أمتنا العربية نائمة على أذنها، ولم تستقق حتى اللحظة على كل ما يجري؟ هل يدرك الإنسان ما الذي يحصل في نومه؟ وهل هناك من يكتشف أسرارها كما هو الحال عند التنويم المغناطيسي، رغم أن النوم يوقف أكثر القدرات لدى الإنسان، ويتركه يتقلب ويتنفس وينبض بهدوء؟ هل نستطيع أن ننام نوم أهل الكهف؟ وما الحكمة من النوم لأكثر من ثلاثة قرون؟ وهل ننام الحضرات حقياً، نعتقد من خلالها أنها انهارت وسرعان ما تنهض من جديد؟ وهل الموت نوم لحين يستيقظ بعدها الإنسان بذاته أو عن لبوس جديد؟

وهنا لا أتحدث عن المرضى أو المتأرقين أو عن شواذ قواعد النوم، لأنهم في النتيجة لا يد لهم أن يناموا، إنما أتحدث عن المجتمعات المنتجة التي تنتظر ابتلاج فجر يوم جديد، كي تتابع عملها والعمل الذي يمثل لها قيمة وقوة الحياة، هذه التي تعتبر أن النوم استراحة، وتشباهه تماماً مع المحارب الموكل إليه إنجاز مهامه، حيث لا يوقفه إلا الظلام الحامل للنوم، وبه ينام ولا ينام، لأن نومه يعني نهايته، ويقظته تمنحه الحياة، فإذا امتلأ اليوم بالعمل فلماذا أن يكون الغد أفضل، بعد أن يحقق الإنسان فعل اليوم الذي إن لم يقم به فغده هزيل متهاك، ومنتجه يفقد الجودة، فهل يدرك الإنسان قيمة النوم وفنائه؟

هناك مسافة واسعة بين النوم واليقظة، يرى عليها الحالون والعاشقون والمارقون المارقون مستيقظهم، فمنهم من يخطط للنجاح، ومنهم من يبحث عليها كيفية النجاح، أما التاملون والباحثون والساسة والعلماء فنومهم سلس، لأنهم يعلمون حسب بريدهم من الحياة وما تريده منهم، وهنا نسأل ثانية: هل يؤسس النوم لبرود المنام والحلم؟ وهل يعلم الإنسان بجزأيه الذكر والأنثى بولوجه الحياة الحقيقية عبر الحلم الجنسي الذي يحلمه بعد استيقاظه عن حضور جاهزته عبر بلوغه أو بلوغها، والأحلام التاريخية الكبرى التي أنبأت الرسل يوسف الصديق من خلال منامه، والخلاف حول الإسراء والمعراج ليلاً، وهل هو حلم أم عرج عبر السموات في النوم، أم في اليقظة؟ وهل نزل الوحي على الرسول العربي محمد عليه السلام وهو في الفراش، حيث يتبادل معه الإمام علي المكرم من العلي القدير الحماية من غدر أعراب قريش ومن معهم؟

هل يكفي خفقان القلب ليعلم أن صاحبه حي؟ أليس النوم متشابها مع الموت مع فارق وجود النبض في الأول وانتقائه من الثاني؛ ما حال العقل وبشكل خاص العقل العربي الغالي منذ أمد بعيد عن كل ما يحصل؟ وهل يعتقد أنه إذا التزم بالتبعية تكفيه كي يعلن أنه حي؟

أين النهضة العربية؟ أين الإبداع والتطور؟ فسبات العقل إن استمر يقتل كل شيء، ويحيل وجود الإنسان إلى وهم وظل تابع.

د. نبيل طعمة