

ظاهرة صحية

د. إسكندر لوقا

اختصار المسافات بين دول العالم وربط أطراف الدنيا بعضها ببعض على خلفية الإنجازات التي تمت في القرن الماضي وما تلاه في القرن الحالي، أوقع الحضارة البشرية في شرك ما يسمى السرعة وصولاً إلى معرفة ما هو قيد اكتشاف أبعاده. ونحن نؤمن بأن القاعدة التي تقول بالنتائج تحددها أسبابها ندرنا بأن السبب كامن، بشكل أو بآخر، في أعماق الإنسان. ذلك العالم الصالح القلق الباحث عن الحقيقة، ويسرعة.

إن السرعة، في إطار هذه الرؤية، قد تعني كل شيء إلا السطحية. قد تعني التورط، قد تعني الضعف، قد تعني التحدي، ولكنها حين تعني السطحية، تفقد التسمية وتفقد نقطة ارتكازها تلك التي تولد منعطفاً في حياة الإنسان على الدرب في بحثه عن الحقيقة. وفي حال وضع السرعة في إطارها الحقيقي تزداد قيمة في سياق زحمة الاقتتال من أجل تحقيق غايات قد يندرج جانب منها في مصلحة الخاص لا العام، ومرة أخرى تفقد قيمتها وصولاً إلى هدف محدد.

وربما بدت السرعة، في هذا الإطار، حالة كذلك الحالة التي تدفع بالسائح لرؤية أكبر بقعة من الأرض في أقصر مدة ممكنة أو حالة كذلك الحالة التي يحاول فيها المريض بالرتين استنشاق أكبر كمية ممكنة من الهواء قبل أن يلفظ النفس الأخير.

قد تبدو السرعة، للوهلة الأولى، كريدف لما يسمى التهور. وقد تبدو في بعض أشكالها لوناً أو حالة من حالات المرض. وعندئذ فقط تخرج بوصفها صورة من صور العصر، من إطار طابعها الحضاري لتغدو جموحاً فردياً أو جماعياً نحو مصيرها المتوقّع مثلها في ذلك مثل السيارة التي تمضي في الطريق المنحدر من دون كايح أو من دون مقود. إن احتواء العصر بكل ما فيه من أبعاد كذلك احتواء التاريخ يحتم على إنسان اليوم تمثّل التجارب كافة والخروج من أطرها إلى آفاق جديدة قد تكون مرسومة في الذاكرة أو منقوشة على صفحة الخيال، بيد أنها، مع ذلك، تحفزنا نحو المستقبل، وإنه لأمر طبيعي ومنطقي في آن، أن يحيا إنسان اليوم التاريخ وكل التجارب معا في كتاب أو خاطرة أو مشهد، كي يظل على المستقبل من خلال التاريخ والتجربة. وفي غمرة اللحاق بالحظة، تغدو ظاهرة السرعة واقعا صحيحا، يحتم في ثنائيه كل الأبعاد والسابق وإن يك ذلك يتعارض على الأغلب، في سياق التنافس، مع الموضوعية والعقلانية بشكل أو بآخر.

البطالة والعامل النفسي لها

غالية اسعيد



حدثني عن العمل لأعرف لك الإنسان، جوهر الحياة، ومحور الوجود، وبه قال شكسبير: «العمل فضاحة». وأيد قوله سيفغوند فريد: «الحب والعمل عماد البشرية». والأصدق منها جميعاً يقول الله تعالى: «وَلَقَدْ أَعْمَلُوا لِغَيْرِ اللَّهِ عَمَلَكُمْ وَرَسُولَهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَيَرْجِدُونَ إِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ».

أن يكون لك هدف تسعى إليه وتعمل للوصول إليه، شعور جميل ليس كذلك؟ قد يلمس هذا الكلام إن كنت من هؤلاء الذين التمسوا هذا الإحساس وعاشوا هذه التجربة الممتعة في مضمار الحياة، ولكن؟ على الوجه الآخر من الحياة هناك من لم يتذوق هذا الإحساس الذين سبق أن ذكروا عن النجاح وتحقيق الأحلام والعمل. هناك من يعيش في كنف شيخ مرعب اسمه البطالة... ولألف.

تري ما الكلمة المكوّنة من حروف بسيطة ولكنها كافية لإنهاء أحلام كبيرة، كلمة قد تعلن بداية النهاية، ومرادفها قد يعلن بداية الوجود.

قد يبدو للوهلة الأولى أن تعريف العاطل عن العمل بأنه من لا يعمل، هو التعريف الصحيح، ولكن الحقيقة هو أن التعريف غير كاف وغير دقيق، فليس كل من لا يعمل يعتبر عاطلاً، كما أنه ليس كل من يبحث عن عمل يعتبر أيضاً عاطلاً، فإثارة من لا يعملون تعتبر أكبر بكثير من دائرة العاطلين.

عرفت منظمة العمل الدولية البطالة بأنها حالة الفرد القادر، والرغب، والباحث عن العمل دون جدوى العثور على الفرصة المناسب. ولا الأجر المطلوب. عن كل ما سبق قد يكون نوعاً ما معرّفاً للبطالة من الناحية العلمية والعملية ولكن؛ هل سبق أن عرفنا ما تفعله البطالة من الجوانب النفسية والاجتماعية؟ إن من أهم آثار البطالة أنها من أكثر التحديات التي تواجه المجتمعات في وقتنا الحالي، إضافة للآثار السلبية المنعكسة على المجتمع بأكملها، ومن أهم آثارها: الزيادة الكبيرة في معدلات الجرائم كجرائم السرقة والسطو، إضافة لاستخدام العنف في ذلك، نظراً للشعور بعدم القبول في المجتمع.

الإقبال الكبير على الهجرة خارج البلاد نظراً للظروف الصعبة. اختلال العلاقات والعلاقات الاجتماعية بين الأشخاص، كما تقل المبادرة نحو القيام بأعمال جديدة كتطوعية مثلاً. فقدان أفراد المجتمع لمهاراتهم نظراً لعدم ممارستهم العمل لفترة طويلة، الأمر الذي ينعكس سلباً في إجماع أرباب العمل عن توظيفهم. ومن آثارها على الفرد أنها أضرار خطيرة وطويلة الأمد، تكاد تكون دائمة ومن أبرزها

ما أظهرته الدراسات أن العاطلين عن العمل يتفوقون أسرع من أقرانهم العاملين، بمعدل أقل من نحو الستة.

زيادة الاكتئاب والأمراض الصحية. الخسارة الكبيرة في الدخل. فقدان المهارات. فقدان الأصدقاء.

فقدان الثقة بالنفس، وانعدام احترام الذات، وإضافة لذلك الانحرافات الفكرية وانتشار الشعور بالحقق واليغضاء نحو الطبقات التي تحيا في بيوحة من العيش، وما هو جدير بالذكر أنه كلما طالت فترة التعطل، صار ضررها جسيمياً حيث تؤثر تأثيراً سلبياً على المواهب الفطرية والعقلية للعامل فتضمحل مهاراته بل يفقد الإنسان ميزة اعتياد العمل وإتقانه ويخبط مستواه.

وما يصاحبها من مشكلات اجتماعية وضغوطات اقتصادية على أغلبية الشباب المتعطل عن العمل بحالة من الإحباط الشديد المزمن وحالة من عدم الثقة بالنفس وخاصة لدى الشباب من حملة الشهادات المتوسطة والجامعية، ما يدفعهم هذا الشعور إلى التفكير جدياً بالانتقام من المجتمع الذي يرفض منحهم فرصة العيش الكريم، وتحسين أوضاعهم الاجتماعية، وتحقيق ذواتهم وتجسيد طموحاتهم من خلال تحصيلهم بالعمل وأيضاً يدفعهم هذا الشعور إلى التفكير جدياً بالهجرة إلى مجتمعات أخرى.

جاكسون براون: يقول «جد عملاً تحبه وسوف تضيف ٥ أيام إلى كل أسبوع في حياتك، مقولة تستحق وقوفك.

وفيه على الجانب النفسي خاصة: تؤدي حالة البطالة عند الفرد إلى التعرض لكثير من مظاهر عدم التوافق النفسي والاجتماعي، إضافة إلى أن كثيراً من العاطلين عن العمل يصفون بحالات من الاضطرابات النفسية والشخصية فغالباً يتسم كثير من العاطلين بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور

ع الطالع والنازل!



عجائب أمام الإعلام

يكتبها: عين

سيدتي تهلي قليلاً لكي نفهم!

لم أتوقع أن أصادف في حياتي الإعلامية هذا النوع من الكاتب، فقد جئت قبل ربع ساعة لتغطية أمسية شعرية للشاعرة شابة، وجلست بين عدد قليل من الناس المدعوين الذين شرعوا بالتوافد لحضور الأمسية. قامت الشاعرة الشابة بحركة مفاجئة، رتبت شعرها، رمت خصلها منه إلى الأمام، ودفعت خصلتين إلى الخلف، ووقفت على المنبر، ثم طلبت من المصور أن يصورها، فنهض المصور ليقوم بواجبه. صورها وهي تتحرك بكل الأشكال، وفي كل حالة كانت توعد له أن يلتقط الصور.

بعد عشر دقائق، انتقلت إلى المنصة، فرتبت شعرها، ونسيت شعرها، وراحت تصنع حركات للوجه واليدين أمام الكاميرا، فمضت عشر دقائق أخرى، نزلت بعدها إلى الصف الأول، فجلست مع أحد الضيوف، وطلبت أن يتم تصويرها معي في لقطة تذكارية.

مضت نصف ساعة، والحضور يراقبون ما يحصل، ثم ارتفع صوت من الصالة:

• لماذا تصيغون الوقت؟ لماذا لا تبدأ الأمسية؟! وبدأت الأمسية، فلا الشعر شعر، ولا الأديب أدب، فأخرجت الشاعرة نحو عشرين رزمة ورق، وشرعت بالقراءة، ثم هم أحدهم بالخروج، فنادته:

• لا تخرج أستاذ... سأسمعك هذه القصيدة! فعاد الرجل، واستمع إلى القصيدة، وظل جالساً في مكانه إلى آخر الوقت، أما هي، فما أن انتهت من قراءة نصوصها، حتى أخذت تتجول في القاعة، فيما كان شاعر آخر يقرأ نصوصه، وكانت أصوات حداثتها تترامى بين وقت وآخر تشوش على الشاعر الآخر.

وأخيراً... جاء دوري، لتسألني عن رأيي، فأعربت لها عن انزعاجي من قصة التصوير، فإذا هي توافقني، وتقول:

• وأنا أيضاً انزعجت! ثم سألتني:

• المهم شعري... وكان رأيي أن شعرها كان أجمل بكثير من شعرها، ولذلك قررت ألا أقوم بتغطية هذه الأمسية، فحرام أن يقوم الإعلام بإضاعة الوقت في هذا النوع من الأنشطة. نعم.. حرام!

في الاستوديو!

احتجت المذيع قبل البث لأن السماع لا تشتغل، وبعد عدة محاولات أصرت أنها لا تسمع شيئاً من خلالها، فقال المرشح: إذا، نريد طبيب أنف حنجرية، المشكلة في سمعها!

الخطأ خطآن!

أخطأ قارئ الصحف في الإذاعة بشرح كلمة (السمون)، فظن أنها تشير إلى خبز السمون، فجاءه التصحيح أن المقصود منها هو (السمنة)، فاستدرك واعتذر، لكن الخطأ هنا خطآن الأول عندما تستخدم مفردة مهمة المعنى في تقرير صحفي، والثاني عدم التدقيق في معناها قبل قراءة التقرير.

ملاحظة

الأفلام التي عرضت عن تركيا وأحلام السيطرة العثمانية كان يجب أن نشاهدها على الشاشة منذ سنوات.

الحلم والرؤيا في نور الشام

خصصت قناة نور الشام حلقة من حلقات التواصل مع المشاهدين للحديث عن الأحلام، وكان عنوان الحلقة: (بين الحلم والرؤية)، والمعروف أن (الرؤيا) بالألف هي تلك التي تعبر عن نوعية محددة من الأحلام، وليس (الرؤيا)، وقد جاء في القرآن الكريم: يا أيها الملأ أفتوني في رؤياي أن كنتم للرؤيا تعبرون.

باليد

إلى المذيع رائف مرعي في الإخبارية السورية: حوارك الجيد مع ضيوفك لا يبورك الخطأ اللغوي.

انتباه!

فجأة طلبت الأم أن تقوم ابتها بالغاء خلال ندوة عامة يقوم التلفزيون بتغطيتها، وهي تظن أن ابتها من نجوم برنامج ذا فويس كيدز، فقدموها على المنصة، فإذا هي تؤدي أغنية رديئة، وعندما انتهت، اصطحبها الصحفية إلى خارج القاعة، لتجري معها لقاء، وسألتها: • حبيبتي هل تحبين الغناء؟! فهزت الطفلة رأسها. فسالتهما من جديد: • ماما علمتك الغناء؟! فهزت الطفلة رأسها من جديد. وجاء السؤال الأخير: • أنت شاطرة في دروسك؟! فهزت الطفلة رأسها!.

كلية السر

كلمة السر مؤلفة من ٦ أحرف: عاصمة عربية.

كم أنت خائفة.. بل خاسرة في علاقتك معي.. لا بل الخاسر.. بل الخائف.. بل الخائف.. أن كلانا خائب.. فانقسمنا في الربيع.. إلى زهرتين بلا عطر ولا لون ولا هيبة لم يعد الحب يجدي نفعاً.

Table with 12 columns and 12 rows for the word search puzzle.

الطقس

Weather forecast table for Damascus, Hama, Latakia, and Hama.

SUDOKU

Sudoku puzzle grid with numbers 1-9.

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:

Solution grid for the previous Sudoku puzzle.

كلمات متقاطعة

- افئتي: ١- عازف عود عراقي - جبر. ٢- مدينة عمانية - وشي. ٣- هجرة (م) - تجويف في الصخور - نصف ترمي. ٤- اسم موصل - سيف. ٥- نظيف اليد - شهيم وكريم النفس. ٦- أرب (م) - صراع. ٧- مادة قاتلة - حارة - حاجز. ٨- نوع من الأفعال - دولة. ٩- عربية - جواب (م). ١٠- نقولها على الهاتف (م) - اشتاق. ١١- طريق - معين. ١٢- يمتد - مشكل ومختلف (م).

Crossword puzzle grid.

الحل السابق:

Solution grid for the crossword puzzle.

برجك اليوم ٣/١٠



إدارة أي صراع من شأنه أن يتطلب الكثير من الهدوء فلا تفرض شروطك إلا بالحوار، واسع إعادة النظر في حساباتك وشؤونك وخاصة الأمور التي أخذت فيها قرارات.

تأتي إلى عمك باكراً وتتحمّل مسؤولياتك مؤمناً بما تفعل معتمداً على أصدقائك، ولكنك تشعر بحالة من عدم الرضا أو تشعر بالإحباط نتيجة عمك الكثير والتقدير القليل.

يوم سيحمل لك رقة في اتخاذ القرار ومساعدات من المحيط حولك والأهم أنك نشيط وتبادر إلى ما هو أبعد من اليوم، ولكن خفف صداماتك مع من تحب فالיום سيبتح فرصاً استثنائية لتثبت مواقفك.

لا تفكر بالاستقلال عن حوك ولا تتكل عليهم كل الاكتال فخير الأمور الوسط، فعلاقاتك الشخصية وقراراتك تعاني من إرباك فلا توصل نفسك لطريق مسدود.

اعط كل ذي حق حقه ولا تستعجل في أحكامك وامتح عائلتك الائتمام والريعية، فقد تناقض مسائل لتزويج أحد الأشقاء أو الشقيقات وتسهم معنوياً ومادياً في أمور أسرية.

قد تفكر بمشروع جديد يمكن أن يكون سفرًا يدر عليك أموالاً كثيرة يقلل من أعبائك أو عرض لكسب مالي أو سفر أو عمل فاستشر من حوك لأن اليوم الحظ إلى جانبك.

مصمم هذه الفترة على تنفيذ ما تريد فأحلامك لا حدود لها وتعمل لتحقيقها، فاليوم مملوء بالنشاط وحافل بالأعمال وقد تنجز إنجازات مفيدة على صعيد العمل.

ربما تحكي عن همومك أو تضايقت خبيبة أمل من أناس كنت وضعت ثققت بهم أو اعتمدت عليهم لحماية ظهرك وربما تفاجأ بتخليهم عنك فجأة فأنت اليوم أكثر حساسية.

الكثير من اللقاءات بينك وبين العائلة أو مع أصدقاء أنت فقدتهم فكفف الجهود في الضروري والمفرج، وقد تتعرف إلى أصدقاء جدد أو تسترجع علاقات قديمة في سفر وفرصة مهمة للقاءات استثنائية.

تسمع نقداً من المحيط أو حكماً متسرّعاً فلا تنزعج لأن ثققت كبيرة وقراراتك مدروسة أو يدفعك أحد المحيطين بك وقد يكون رئيسك في العمل لردة فعل سلبية فانتبه.

أنت تتبعد عن الردود العصبية للتحصل من أي صعوبات أو أي عراقيل يضعها في وجهك من حوك، فأنت تملك إستراتيجية دفاعية ترتب على أساسها عمك ومساحة كبيرة للتحكم بحرية فيما يخص بعلمك.

الظروف حوكك مساعدة المحيط ودعمك ويعزز من ثققت بنفسك وقراراتك، فأنت تحتاج إلى المحبة والدعم والمساعدات وهذا لن تحصل عليه إلا من الأصدقاء أو الأشخاص الذين تثق بهم.