



من دفتر الوطن

## تفاوض مع ذلك

عبد الفتاح العوض

بإيجاز وبوضوح صارخ قالها عالم النفس كارل يونغ: «كل شخص يحمل ظلاً». الظل هو شيء ينكره المرء ويكتمه، هو جانبنا المعتم ومهما كانت التعريفات لهذا الظل فهي تعبر عن شيء واحد له تسميات خاصة في كل ثقافة، حيث وجدت لها ما يناسبها، مؤداها شيء منك وفيك لكنك لست على وفاق معه دوماً.. إنه صندوقك الأسود.

كل إنسان لديه صورة عن نفسه أجمل مما هي بالواقع، أو على الأقل أجمل مما يراه الناس مع الاستثناءات الخاصة جداً، يقول يونغ:

«لسوء الحظ، لا يمكن أن يكون هناك شك في أن الإنسان، بشكل عام، أقل «طيبة» مما يتخيل نفسه أو مما يريد أن يكون، كل شخص يحمل ظلاً، وكلما قلّ تجسيد هذا الظل في حياة الفرد الواعية، كان لونه أسود وأكثر كثافة، على أي حال، فإنه يشكل عقبة غير واعية، يحبط ويعوق أكثر نياتنا حسنة النية».

كل النقاشات حول هذه الفكرة تعتبر أن سلوك البشر يتعامل مع الظل كما لو كان هناك صوت داخلي يحضنا على ألا نكون على ما نحن عليه.. ربما البعض يعتبره النفس... الشيطان.. المجنون في داخلنا... الشيء الذي لا بد منه أنه لا بد من التعامل معه.

طيب كيف أتعامل معه؟

كلما زاد الكبت زادت قوة الانفجار.. والذي يحدث أننا نتجاهل أن نتعرف على أنفسنا... يقول ستينغسون «جيكيل والسيد هايد»: «عندما لا يدرك الإنسان تقبضه الداخلي فإن ذلك يعني صراعاً يمزقه إلى نصفين»، الذين ينظرون للإنسان بقدرات عظيمة يعتقدون أن الظل الداخلي هو ساحة إبداعنا وإن كل الظل الذي فينا هو المواد الأولية للإنجاز والتميز.

لكن مع هذه الحالة فإن المسألة تترافق مع «حرب داخلية» بينك وبين ذلك تحاول في غالب الأحيان السيطرة عليه لكن في مرات تفشل.. إنه يظهر عندما تضعف وعندما تغضب وعندما تنهار دفاعاتك.

حسب علماء النفس أفضل طريقة أن تتفاوض معه، فليس من السهل جعل نفسك ساحة معركة مستمرة تنهك روحك وجسدك، وهذا التفاوض يحتاج إلى دبلوماسية خاصة اسمها الحكمة.

الذين لديهم عادة الحوار مع النفس وجلسات جدال مع ذاتهم يتعرفون على «ظلمهم» أكثر من غيرهم، لكن الخطوة الأصعب هي أن تبني صداقة مع ذلك، في هذه الحالة فقط يمكنك أن تقول إن أحداً منكما روض الآخر.. أنت شبه خاسر وشبه رابح.

### أقوال:

• ما تزال تُحاول أن تخفي شخصيتك الحقيقية خلف مئات الأقنعة، قناع المُجاملات، قناع التقاليد الاجتماعية وما تزال هويتك الحقيقية مخبأة خلف الظلال.

أوشو

• كن لطيفاً مع ذلك.

ريبيكا لوليس

• فقلت: إذن، سأبتعه لأخذه

سأتبع بيغاف الشكل سُخْرِيَّة

أقلد ما يقلدني

لكي يقع الشبيه على الشبيه

فلا أراه ولا يراني

محمود درويش

## باسم ياخور أفضل ممثل سوري



### الوطن

فاز الممثل السوري النجم باسم ياخور بجائزة أفضل ممثل سوري عن دوره في مسلسل «على صفيح ساخن» ضمن استفتاء جماهيري أقامه برنامج ET بالعربي.

كما فاز المسلسل نفسه بجائزة أفضل مسلسل سوري، في حين حصلت الممثلة الجزائرية أمل بوشوشة على جائزة أفضل ممثلة في مسلسل سوري عن هذا المسلسل أيضاً.

## د. مشوح: التنوع الثقافي هو السمة المميزة للهوية الوطنية السورية الجامعة



### الوطن

تصوير طارق السعدوني

شاركت وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح في الدورة الثامنة لمؤتمر أطراف اتفاقية حماية وتعزيز تنوع أشكال التعبير الثقافي لعام ٢٠٠٥ التي عقدت عبر شبكة الإنترنت «أون لاين».

وفي كلمتها قالت: «إن التنوع الثقافي هو السمة المميزة للهوية الوطنية السورية الجامعة، ودستور الجمهورية العربية السورية يكفل في الشكل والمضمون حماية هذا التنوع للمجتمع السوري بجميع مكوناته وتعدد روافده، ولأسيما في المواد ٣٣-٩-٣٣-٤٢-٤٣، ويؤكد أن الحرية حق موروث ومقدس، وأنه لا تمييز بسبب الجنس أو الأصل أو الدين أو اللغة أو المنشأ أو المعتقد، وللناس جميعاً فرصهم المتكافئة. كما ضمن الدستور حقوق التأليف والنشر والإبداع الثقافي والفني والاختراع. وصدر عام ٢٠١٣ القانون الخاص بحماية حقوق المؤلف والحقوق المجاورة».

وأضافت: «كانت سورية عبر تاريخها الذي يمتد بجزوره إلى الألف السابع قبل الميلاد ملتقى للحضارات، والحرب الإرهابية الظالمة التي فُرِضت عليها خلال العقد الأخير استهدفت تزيق وحدتها الجغرافية، وضرب تنوعها الثقافي، ووصل الإجراء بحق المجتمعات المحلية ذات الخصوصية الثقافية والتي تشكل مكوناً أساسياً في نسجنا الوطني، حد التطهير العرقي والمذهبي. لذلك فإن حرصنا على حماية تنوعنا الثقافي يوازي حرصنا على وحدة وطننا أرضاً وشعباً».

## الحساء المفيد لمنع الاضطراب المعوي

### وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة كامبلا تيموشينكو أن الحساء إضافة إلى فائدته في حالة أمراض الجهاز الهضمي، يساعد على تخفيض الوزن أيضاً. وأشارت إلى أن الحساء يتميز باحتوائه على سعرات حرارية قليلة، وتوازن محتواه من البروتينات والدهون والكربوهيدرات، لذلك هو مفيد في حالة التهاب البنكرياس والتهاب المرارة والتهاب المعدة ومتلازمة القولون العصبي وغير ذلك. كما يمكن للذين يرغبون في تخفيض وزنهم إضافة الأرز والبطاطا والكوسا والجزر أو الحنطة السوداء واليقطين. ونصحت بتناول حساء الدجاج مع المعكرونة والبطاطا والجزر. وأشارت إلى أن عملية الطهو، تعتبر من أكثر الطرق الحرارية ملائمة للمعدة.

## «قنبلة سكر» تقضي على الخلايا السرطانية في ثوان

### وكالات

ابتكر فريق من العلماء البريطانيين ما سموه «قنبلة سكر» يمكنها أن تقضي على الخلايا السرطانية في جسم الإنسان خلال ثوان معدودة. وذكرت صحيفة «ذا صن» البريطانية أن الأورام تحتاج إلى الطعام لكي تنتشر لذا تلتهم «القنبلة» الحلوى التي تحتوي على العقار ما يؤدي إلى تدمير الضوء على تلك الخلايا السرطانية، موضحة أن عمل هذا العلاج يقوم على أساس أن السرطانات تنمو بسرعة وتحتاج إلى غذاء أكثر من الخلايا السليمة. وأوضح العلماء أنهم استخدموا هذه الطريقة في علاج الورم الأرومي الدبقي وهو سرطان الدماغ الأكثر شيوعاً، مشيرين إلى إمكانية استخدامها أيضاً في مكافحة سرطانات الثدي والبروستات والرئة. وقال الباحث سام بنسون من جامعة إدنبرة إن تقنية القنبلة السكرية تستخدم الطاقة لتسليح الأوكسجين في الخلايا وقتلها من الداخل. ويأمل العلماء أن يعزز العلاج بالسكر البقاء على قيد الحياة ويجنب المرضى اللجوء للعلاج الكيميائي وأن هذه الطريقة يمكن أن تكون طريقة جديدة مبتكرة لاستهداف الخلايا السرطانية.

## معتصم ونادين في «صالون زيزي»



### الوطن

يتابع المخرج جو بو عبد تصوير مسلسل «صالون زيزي» في لبنان، وهو من تأليف ندين جابر. العمل درامي اجتماعي لايت، مؤلف من ١٥ حلقة، تدور حكايته في حي بيروتي، يوجد فيه صالون «زهرة» الذي تجري فيه معظم أحداث العمل. ويلعب بطولة العمل كل من معتصم النهار ونادين نجم وطوني عيسى وفادي أبي سمرا وزينة مكي ونهلة داوود ولين غرة ورشا بلال وآخرون.

## أب يعلق ابنه من الطابق الرابع

### وكالات

انتشر فيديو يظهر به رجل يمسك طفلاً ويلقيه في الهواء من نافذة شقة بالطابق الرابع في القاهرة. وصدت الشرطة تداول المقطع على «فيسبوك»، يظهر به أحد الأشخاص يمسك بطفل، ويخرجه من نافذة بالطابق الرابع بعقار تحت الإنشاء، حيث تم تحديد مكان تصوير الفيديو والواقعة، بمنطقة الشروق بالقاهرة. وتبين أنه عامل بالبنائية ذاتها التي تم تصوير الواقعة فيها، وأن الطفل هو نجله، حيث صدعا معاً إلى الطابق الرابع، وأمسكه من إحدى النوافذ وجعله في وضع معلق في الهواء. وتمكنت الشرطة من القبض على الأب المتهم، وبمواجهته اعترف بارتكاب الواقعة، وعلل ذلك بقوله إنه كان يلهو مع طفله بالطريقة المشار إليها.