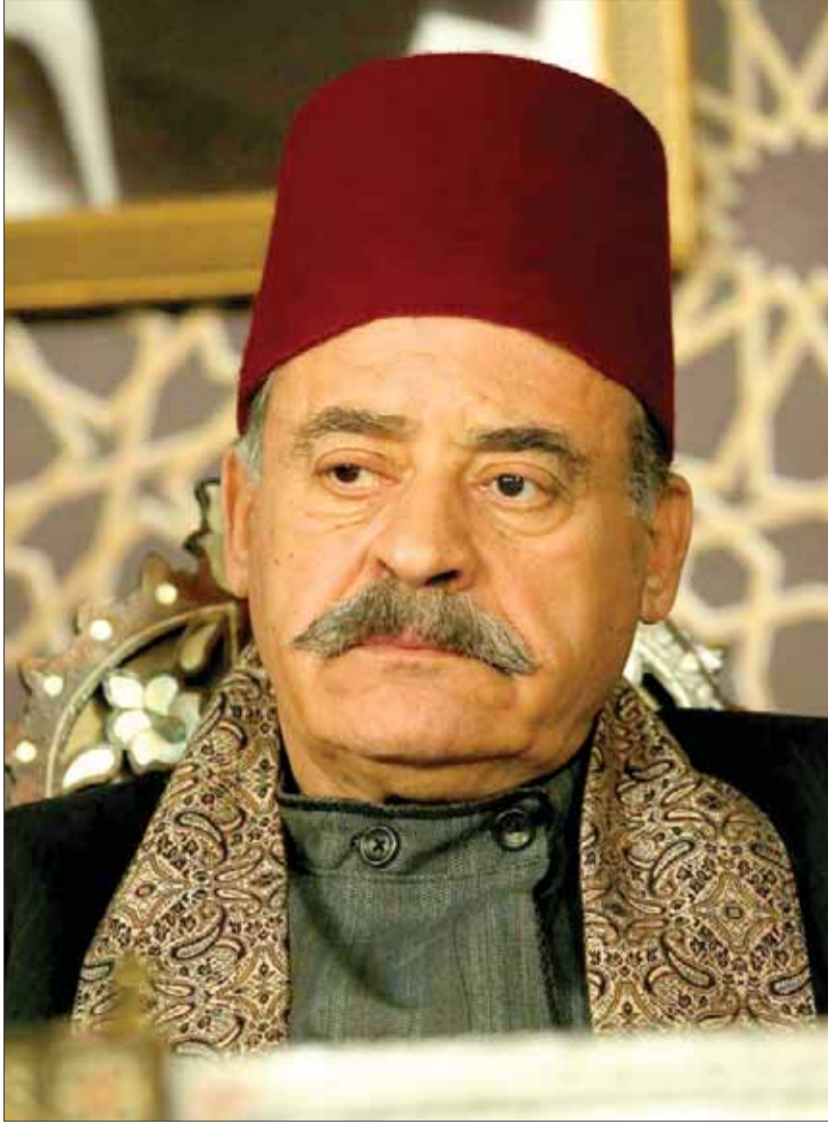


«المختار» أحمد رافع



الوطن

الفنان القدير أحمد رافع في مسلسل «جوقة عزيمة» بشخصية «المختار»، والعمل من تأليف خلدون قتلان وإخراج تامر إسحق.

«تدمر في عيون روسية»

الوطن

يقدم المركز الثقافي الروسي بدمشق بالتعاون مع مكتبة الأسد الوطنية محاضرة ومعرضاً بعنوان «تدمر في عيون روسية» بمشاركة فيها علماء الآثار الموجودون في سورية في الثانية عشرة من شهر غداً الخميس في قاعتي المحاضرات والمعارض في مكتبة الأسد.

المعهد العالي يحتفل بيوم المسرح

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. لبنانة مشوح، يقدم المعهد العالي للفنون المسرحية احتفالية «اليوم العالمي للمسرح» في السادسة من مساء اليوم على مسرح فواز الساجر. وضمن هذه الاحتفالية تقيم الهيئة العامة السورية للكتاب معرضاً يضم مجموعة واسعة من الكتب المتخصصة في مجال المسرح، وبنسبة حسم تصل إلى ٥٠ بالمائة من سعر الغلاف.

يعيش في المطار منذ ١٤ عاماً

وكالات

كشفت صحيفة «ديلي ميل» عن قصة رجل صيني يعيش منذ ١٤ عاماً في مطار العاصمة بكين، حتى يتمكن من الابتعاد عن أسرته والتدخين والشرب كما يحلو له. واعتبر الرجل الذي يبلغ الستين من العمر أن انتقاله للعيش في مطار بكين كان الحل الأمثل له، حتى يتمكن من التدخين والشرب بقدر ما يريد، وأنه في حال عودته إلى المنزل سيضطر إلى الإقلاع عن الشرب والتدخين وهي عادة يقوم بها بمخصصاته الحكومية الشهرية.

من دفتر الوطن

الأوهام الممتعة

عبد الفتاح العوض



نحن البشر، بل هو قانون يخص الحيوانات في الغالب. ويمكن لكل منا أن يضع قائمة بأوهام كبيرة صدقها وأثبتت الحياة كما كانت كذبات صدقناها بكل طيبة. يحتاج الإنسان إلى سنوات طويلة وقراءات أطول ليكتشف حجم الأوهام التي تحيط به. ورغم أن كثيراً من هذه الأوهام يصبح صامداً وواضحاً إلا أن البشر -معظم البشر- يرغبون فعلاً في عدم الوصول إلى مرحلة الإقرار بأن كثيراً مما كانوا يعتقدونه ليس إلا وهماً. وببساطة -معنا حق- فماذا تفعل إن قدمنا ورقة اعتراف بحجم الغباء الذي نمتلكه.. وماذا نستفيد إن ألقينا أسلحة الوهم وقررنا مواجهة الحياة بكل قوانينها الوحشية. هناك نوع من خداع النفس يكون له أثر مفيد... مثلاً التفاؤل غير الواقعي.. يسميه علماء النفس تحيز التفاؤل، وهو ميل الإنسان للمبالغة بتوقع الأفضل وتقليل مخاطر الأسوأ... خداع الذات مهنتنا وإلا فلن نستمر بالحياة. نمة أوهام لا يمكن العيش دونها.. أوهام الكهف إن رأت النور ماتت ومتنا معها.

أقوال:

- إن الأوهام هي التي تجعل الحياة أمراً يمكن احتماله، لذلك يكره الناس الحقائق، لأنها تبعد الأوهام وتضعهم أمام مرارة الواقع.
- الإنسان دائماً يبحث عن الأوهام لأنه أجبن من أن يواجه الحقائق.
- من يستطع إيهام الجماهير يصبح سيداً لهم، ومن يحاول إزالة الأوهام عن أعينهم يصبح ضحية لهم.
- معظم الناس يظنون أنهم أذكيا ومرحون وجميلون.
- كم هو مزعج أن أوهامنا غالباً ما تكون أهم معتقداتنا.
- أحياناً لا يرغب الناس في سماع الحقيقة لأنهم لا يريدون تدمير أوهامهم.

هل كان من الممكن أن نحتمل الحياة بلا أوهام؟! قلة من الأشخاص الذين ناقشوا كم الأوهام في حياتهم، ولو أراد أي منا الآن أن يسأل نفسه سؤالاً بسيطاً عن عدد الأوهام التي سقطت بالضربة القاضية مع الحياة.. مع حياته هو وليس مع الحياة بشكل عام فإننا سنجد العدد ليس قليلاً.

كم وهماً رافق كلاً منا منذ طفولته وهو الآن ينظر إلى الماضي ويضحك من نفسه وهو يقول كم كنت واهماً.

فرانسيس بيكون وهو فيلسوف إنكليزي اعتبر أن مجموعة من الأوهام تحاصر وتؤثر في العقل البشري.. أولها أوهام الكهف، وهي التي تتعلق بالشخص نفسه وبطبيعته وأوهام القبيلة أي تلك التي يفرضها المجتمع، ثم أوهام السوق وهي الناتجة عن تعاملات المجتمع وآخر نوع الأوهام الكونية التي يقدمها المفكرون من تفسيرات وتحليلات وسماتها أوهام المسرح. دعوني معكم أركز على نوعين من الأوهام، نبدوها من أوهام الشخص عن نفسه، فهي تمثل حالة خاصة في حجم تأثيرها على حياة كل منا.

ملخص هذا الوهم أننا نرى أنفسنا بصورة مختلفة عما يراها الآخرون ثم في دائرة أوسع نحن لا نرى الواقع كما هو وإنما نراه مع إضافة انطباعاتنا ومشاعرنا وخلفيتنا.

الأسوأ من كل ذلك أن الفرد يميل ليأخذ ويصدق الأشياء الإيجابية المتوقعة، لأن الدماغ وهنا - لب المشكلة - يجد صعوبة بالتعامل مع التشاؤم.

النوع الأخطر من الأوهام تلك التي حصلنا عليها من ثقافتنا ومجتمعنا لقد تعلمنا أشياء كثيرة صدقناها لأنها تتوافق مع الطبيعة البشرية في الميل للخير.

خذوا هذا الوهم الذي ما زلنا نحبه... ليس لدينا أدنى شك بأن «البطل الإيجابي» هو الذي سينتصر في نهاية الرواية، وأن قانون الغاب والقوي يأكل الضعيف ليس قانوناً يخصنا

ميدلتون تخرق أصول العائلة المالكة



وكالات

لا تزال دوقة كامبريدج كيت ميدلتون حديث الصحافة البريطانية بعد ظهورها مع زوجها الأمير ويليام في جزر البهاما بشورت قصير، وهو ما يعد خرقاً للقواعد والقوانين الملكية. وخلال وجودها مع زوجها للانضمام إلى سباق القوارب على شرف اليوبيل الالتي للملكة إليزابيث، ارتدت الدوقة قميصاً خفيفاً مع «شورت» قصير باللون البيج ليتناسب مع أجواء المكان، إلا أن كثيرين رؤوا في ذلك خرقاً لقواعد وأصول العائلة البريطانية المالكة. ورغم أنها ليست المرة الأولى التي ترتدي فيها الدوقة «شورت» قصيراً، إلا أن الضجة التي رافقت ظهورها الأخير أكدت أنها ارتدت هذه الملابس في رحلة رسمية وليست في رحلة يومية خاصة بممارسة الرياضة.

عادات تضر بصحة النوم

وكالات

أعدت وكالة أميركية تقريراً عن بعض العادات التي تضر بصحة النوم والآثار الجانبية التي يتركها النوم الخاطئ، موضحة أيضاً سبل التخلص من مشكلة النوم الخاطئ. وذكرت مؤلفة الدراسة الدكتورة فيليس زي، مديرة مركز طب النوم في جامعة «نورث وسترن» في فينبرج، أن الضوء الخافت دخل الجفون وأعاق النوم على الرغم من حقيقة أن المشاركين ناموا وأعينهم مغلقة. وأوضحت أن معدل ضربات القلب المرتفع ليلاً هو عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة في المستقبل. وخلصت التجربة إلى أنه يجب غلق النوافذ وإسدال الستائر وإطفاء الأنوار، والتفكير في استخدام قناع النوم للحصول على نوم آمن.

فوائد صحية متعددة للشمام

وكالات

يساعد الشمام في الحفاظ على رطوبة الجسم، إذ يحتوي الشمام على ٩٠ بالمائة من الماء وهو أحد الخيارات لتلبية حاجات الجسم من الماء، كما يعد مصدراً كبيراً للألياف التي تساعد في تنظيم عملية الهضم وتحافظ على فلورا الأمعاء وعلى مستوى سكر الدم تحت السيطرة. الشمام غني بفيتامين «س» الذي يتميز بخصائص تحارب الأكسدة، وهو مفيد للعين لأن لونه البرتقالي يشير إلى أنه يحتوي على البيتاكاروتين الذي يتحول إلى فيتامين «أ» في الجسم، وهو فيتامين يحافظ على صحة العين والبشرة.

قلة النوم وصخب المدن يزيدان التعرض لنوبة قلبية

وكالات

كشفت دراسة أميركية حديثة أن ضوضاء المدن والعيش في الأحياء والمناطق السكنية الصاخبة وما ينتج عنه من قلة نوم تزيد من فرص الإصابة بنوبات قلبية. وقام الباحثون في كلية روبرت وود جونسون الطبية الأميركية في ولاية نيو جيرسي بالدراسة وجدوا أن نحو ١٦ ألف شخص من سكان الولاية تعرضوا لنوبات قلبية وتم نقلهم إلى المستشفى عام ٢٠١٨ حيث أظهرت بيانات الولاية حول متوسط ضوضاء النقل اليومية في أحيائهم أن واحدة من كل ٢٠ نوبة قلبية في نيو جيرسي كانت مرتبطة بالضوضاء الصادرة عن الطرق السريعة والقطارات والحركة الجوية. وقال أستاذ الطب في قسم أمراض القلب بالكلية المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور أبيل موريرا: «عندما يتحدث الناس عن التلوث فإنهم عادة يتكلمون عن جزيئات وفيروسات في الهواء أو الماء إلا أن هناك أشكالاً أخرى من التلوث إلا وهي الضوضاء التي بدورها يمكن أن تسبب ضغطاً ومشاكل في النوم وحالات قلق واكتئاب تؤثر في صحة القلب. وأشار الباحثون إلى أن العيش قرب الطرق ووسائل النقل يعني أيضاً زيادة التعرض لعوامل المركبات وأشكال أخرى من تلوث الهواء بالجسيمات، الأمر الذي يرفع احتمالات الإصابة بأمراض القلب أيضاً.