



من دفتر الوطن

كلما كبرنا صغرت أحلامنا!

عبد الفتاح العوض

بعده سنوات، حيث يكون الإنسان قد أيقن أن الأحلام توقعات مبالغ بها إن لم تكن مجرد أضغاث ذائقة. الذين أتبع لهم أن يجالسوا شخصيات مهمة امتد بها العمر يعرفون مدى تغير الحال، ويلمسون بقلوبهم قبل عقولهم كيف يعمل الزمن بالبشر.. ببساطة في أغلب الأحيان يقدم لهم إهانات خاصة «ومن عمره ننكسه في الخلق» من قائمة الأحلام الكبرى ومن حقل الأحداث المهمة إلى حديث عن تحاليل طبية وسيكون منتهى الطموح أن يقول لك طبيبك «في تحسن» والمصيبة عندما لا تشعر أنت بهذا التحسن بل تتمناه. بقي شيء مهم جداً له علاقة بالندم الذي يرافق البشر كلما كبروا بالعمر، وقتها يتحدثون عن أشياء ندموا لأنهم لم يفعلوها في الكتاب الشهير الأشياء الخمسة التي يندم عليها كبار العمر وهي: «أتمنى لو امتلكت الشجاعة لأكون صادقاً مع نفسي، وأعيش الحياة كما أريد» «أتمنى لو أنني لم أعمل بجد كبير» «أتمنى لو امتلكت الجرأة لأعبر عن مشاعري» «أتمنى لو أنني بقيت على تواصل مستمر مع أصدقائي» «أتمنى لو جعلت نفسي أكثر سعادة» ربما القائمة أطول من خمسة أشياء.. لكن لا يموت البشر إلا عندما تشيب أمنياتهم.

أقوال:

– لا يوجد ما يستحق الندم غير ما يضع من العمر في هذا الندم.
– اليوم هو أول يوم فيما بقي لي من عمر.
– وماذا بعد؟ سرت في اتجاهك العمر كله، وحين وصلته أنتهي العمر.
– إن العمر خديعة، وإلا فكيف يمكن أن يكون عمري معك عمراً وعمري من دونك عمراً أيضاً.

محزن من الناحية العاطفية أن يشعر أي إنسان أن أحلامه تضمحل كلما كبر في العمر. يبدو الأمر من هذه الزاوية «تراجيديا»، ولا يشفق لهذه التراجيديا أنها «واقعية» جداً، فالأكثر إثارة للفرح أن تكبر وتكبر أحلامنا. لكن الذي حدث مع كثير من البشر أن طرق أحلامهم تضيق شيئاً فشيئاً وأن ما كان في سابق الشباب هي أهداف محددة وواضحة مثل الشمس أصبحت مع الأيام مجرد أوامهم مضحكة!!

في هذه المنطقة من العالم ثمة ما يخالف طبائع الحياة، حيث نبدأ كباراً ثم نصغر مع الأيام.

في أحاديث الشباب كانت الأماني قاب قوسين، وتحقق ليس بيننا وبينها إلا الزمن.. ثم جاء الزمن «قطاف النعاس على ماضيك وارتحلت حدائق العمر بكيأ فاهداً الآن».

تعالوا نذهب أبعد من بشر ضاقت بهم الدنيا.. ولنتحدث عن بلاد ضاق عليها التاريخ وحاصرتها الجغرافيا. في بدايات عهود الاستقلال في الوطن العربي كان من الطبيعي أن تحلم الشعوب بالازدهار والحرية بل الوحدة العربية أيضاً.. لكن الآن فإن مجرد الحديث عن الوحدة العربية ليس إلا خطاب شعارات يؤلنا جداً أنه أصبح غير قابل للتداول.

معظم الأحلام العامة الكبرى انتقلت إلى خاتمة الذكريات الجميلة، وهذا ليس تشامواً بقدر ما هو وصف واقع لا يسر صديقاً.

النقطة البيضاء هنا أن أحلام الشعوب لا تموت، لأنها تتحول إلى بذور تنبت في وقت ما وتعود من جديد. لكن الأحلام الشخصية تموت مع موت أصحابها أو حتى قبل أن تعلق نعياتهم

ديمة قندلفت غاية في الأناقة



الوطن

النجمة ديمة قندلفت خلال حفل إطلاق مسلسل «ستيليتو» في دبي، وبدت غاية في الأناقة والجمال، وتؤدي فيه شخصية «فلك»، وهي سيدة نرجسية تهوى الثروة بشكل واضح وتحب السيطرة على من حولها، متزوجة من رجل الأعمال الثري والوسيم «كريم» قيس الشيخ نجيب.

«الأمانة» تدعم المبادرات المجتمعية كوسيلة لإشراك الشباب في تنمية مجتمعاتهم



الوطن

بعد شهر من العمل والتدريب لتطوير رؤيتهم وأفكارهم حول كيفية توظيف جهود أفراد المجتمعات المحلية في إيجاد الحلول للتحديات التي تواجه تنمية وتطوير بيئاتهم، عشرات الشباب جلسوا في مقابلات ضمن منارة الصليبية المجتمعية في اللاذقية، من أجل عرض مبادراتهم المجتمعية بشكل احترافي للحصول على تمويل من المفوضية السامية لشؤون اللاجئين، حتى تصبح أفكارهم حقيقة تساهم في نهضة مجتمعهم بإشراف الأمانة السورية للتنمية، التي تسعى لإتاحة الفرص للشباب من أجل الإنتاج والتشبيك والتطور على مستوى المهارات والمعارف.

وعرض أصحاب المبادرات خططهم، التي تراعي المعايير التنموية الواجب توفرها في مقترحاتهم، والأهداف التي يسعون لتحقيقها، ومدى قابليتها للتحقق والتنفيذ على الأرض، بما يوافق شروط البيئة التي يرغبون بالعمل عليها، كما تمت مراعاة احتياجات المجتمع المستهدف من المبادرة، وآلية إشراكه في العمل، وسيتم بعد تقييم العروض من لجنة تحكيم متخصصة اختيار أفضل ثلاث مبادرات للحصول على التمويل.

وتميزت أفكار المشروعات التي تم عرضها على اللجنة بتنوع الشريحة العمرية المستهدفة من الأطفال إلى كبار السن، والعمل على استهداف الشرائح الأكثر ضعفاً، التي تحتاج إلى الدعم والرعاية الخاصة، فيما تهدف أفكار أخرى إلى دعم الفئات والفئات الشباب والقطاع الثقافي. ويبرز التدريب ضمن الأهداف التي تسعى الأمانة السورية لتحقيقها عبر دعم المبادرات الشبابية، من خلال تمكين الشباب والشابات الذين يملكون النية بتقديم مبادرات تخدم المجتمعات المحيطة بهم.

أصبحت بجلطة دماغية على الهواء

وكالات

خلال تقديمها لنشرة الأخبار، بدأت المذيعة جولي تشين بالتلعثم في الحديث، قبل أن تنظر إلى الأسفل قليلاً وينتهي البث، ليكتشف المشاهدون لاحقاً أنها تعرضت لأزمة صحية مخيفة.

وكشفت مذيعة أخبار في ولاية أوكلاهوما، عن إصابتها بجلطة دماغية على الهواء مباشرة، وهذا كان سبب تلعثمها على الهواء. وتم نقلها إلى المستشفى بعد أن وجدت نفسها تعاني قراءة نص النشرة. وكتبت في منشور على فيسبوك: «الأيام القليلة الماضية لا تزال ماضية بالنسبة لي، إلى حد ما، لكن أطبائي يعتقدون أنني أصبت بجلطة دماغية مباشرة على الهواء».

كيف نتخلص من رهاب الحب؟

وكالات

كشف الطبيب الروسي أرتيوم تولكونين، اختصاصي علم النفس، كيفية التخلص من رهاب الحب. وأشار إلى أن رهاب الحب هو مشكلة مزمنة يعاني منها الكثير من الناس، وهذه الحالة يمكن أن تخلق مشكلات بمختلف مجالات الحياة.

ووفقاً له، فإن الأشخاص الذين يعانون من رهاب الحب، يخافون ليس فقط من منح الثقة لشخص جديد، بل حتى لا يمكنهم حب المهنة التي اختاروها، وعموماً حتى حياتهم في هذا العالم. وقال: «الحب هو حالة دائمة غير مشروطة لصحة النفس، فإذا كنا متناغمين وسعداء وناضجين نفسياً، فإنه بغض النظر عن الأوضاع الخارجية، سوف تطور هذا الشعور بوعي». وأضاف: «إذا كان الإنسان يخاف من الحب، فإن المشكلات ستطوره، سيميل إلى السيطرة على شريكه، ويعاني من الغيرة المفرطة والتهيج، وأسباب هذه الحالة عديدة، مثل حب فاشل أو هجران صعب».

وأكد أن الحب لا يقتصر على حب إنسان آخر، بل يظهر أيضاً في حب النفس والحياة والمهنة، لذلك نرى أن الأشخاص الناجحين الذين يحققون ما يتمنونه بغض النظر عن الصعوبات وعدم استقرار الأوضاع، يستمرون في حب أنفسهم وعملهم وداثماً يؤكدون لأنفسهم أن كل شيء ممكن.

وختم: «غالباً ما يعيش الإنسان في هياكل فكرية دفاعية، حيث يحاول من خلالها ضمان أمنه، وهذا يعني أنه يسعى لإيجاد وظيفة ذات لوائح واضحة لا تحتاج إلى الإبداع، بالطبع مثل هذا العمل عادة لا يكون محبوباً، وفي حالة الإجهاد المزمن لا يوجد أي حب وكشف للهدف».

مها المصري تعلق على لقاء تيم وديمة

الوطن



علقت الفنانة الكبيرة مها المصري على اللقاء الذي جمع تيم حسن وديمة بياغة في حفل تخرج ابنيهما من المدرسة؛ مؤكدة مساندة تيم الدائمة لأولاده رغم انشغاله. وقالت: «العالم هي اللي بتكبر المواضيع وتعمل لغط.. بالنهاية الحياة تستمر والدنيا قسمة ونصيب وشو ما العالم حكوا هن عيلة، وتيم كثير محبوب والعالم بتحبه، ورغم انشغاله هو دائماً موجود لأولاده». وأكدت أن ابنيهما ورد وفهد لن يدخلوا مجال التمثيل، وأن الأول يرغب بدراسة فيزياء الفضاء في جامعة بريطانية بعيداً عن عالم الفن.

العلاقة بين مقاس الخصر وأمراض القلب

وكالات

أكد باحثون من جامعة أكسفورد أن زيادة مقاس محيط الخصر يمكن أن تنبئ بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتشكل خطورة على صحة القلب. وبحسب نتائج دراسة، فإن كل بوصة إضافية (٢.٥٤ سم) في حجم الخصر تزيد من خطر الإصابة بأزمة قلبية، مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية أو عدم انتظام ضربات القلب، بنسبة ١١ بالمئة. وأوضحت الدراسة أن ١٠ بالمئة من المشاركين الذين لديهم زيادة في محيط الخصر، كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٣.٢١ مرة. وكان المشاركون الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم أعلى أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بمقدار ٢.٦٥ مرة من أولئك الذين لديهم أدنى مؤشر.