بزوغ الفكرة الأدبية

| منال محمد يوسف

ويقال: لاحت الفكرة في الأفق ولاحَ شعاعها بيارق من وجد وخطوطاً من صمت قد تتحول إلى كلمات، وترسم ماهية ما نبتغي رسمه «رسمه» بمحبرة ذواتنا، وأقلام تتمسك بهذه الفكرة وتلك، وتؤسس عليها، تؤسس انطلاقة الشيء الذي نريده أن يخرج من عقولنا، ويبصر «النور» بشكل أو بآخر.. ويرتسم وكأنه قناديل الشيء الذي نبتغي تدوير ماهية نوره أو «ماهية فلسفاته التابعة له».. ولاحت الفكرة شعاعاً من تبيان الحلم وبريقاً من نداء العقل في ساعة الوجد.. في لحظة الاستبراق وما يحمله هذا من عناوين، «بزوغ الفكرة الحالمة» وكأنّها نداء العقل لشيء من السمو المندمج، سمو عطفها أو وجدها، سمو حالها الموجود في العقول الراقية.

في العقول التي تعي قيمة «الفكرة» تعي عظمة النشوء المناط بها، وقوة الشيء الذي يجب أن يحاط بها «وبأجواء انبعاثها» إن صح التعبير.. وبأجواء السير المناط بها نحو الأعلى.. فعند ولادة الفكرة يجب الانتباه إلى ماهية عظمتها، أو الأقل العظمة التي يمكن أن تدور حولها وتسير منها وإليها.

كل هذا يؤكد أهمية الفكرة، فربما تكون شرارة لشيء عظيم، لشيء يمكن أن يؤسس لشيء ما.. فعند بروز أي فكرة لا بد أن نسأل: من أين أتت وكيف لها أن تأتي في هذا التوقيت بالذات؟

كيف لها أن تبلغ ونبلغ معها هذا الشأن أو ذاك؟

كيف نبلور أهمية الاهتمام بها؟ فربما تأتي «الفكرة» وتكون بحاجة إلى من يتبع معها قانون الجاذبية.. «جاذبية الفكرة بمنطقها العقلاني» وهذا هو محور الشيء الذي ينبغي الاهتمام به.

فكم من الأفكار سقطت سهواً، ولو قُدّرَ أخذها بعين الاعتبار.

لكنا رأينا الشيء العظيم في شأنها وفي شأن غيرها.. «شأن غيرها من الأفكار» التي ينبغي تدوير حالها، تدوير سبل المنطق التابعة له، وهذا بحد ذاته إنجاز لا يمكن إلا الاعتراف به.

فعندما نأخذ شيئاً من قانون «الجاذبية.. ونحاول أن نجذب الأفكار القابلة لشيء من الحياة، أو القابلة لشيء من الرقي.. لشيء من الإبداع الذي يبدأ ربما بفكرة ما، بوهج لا يمكن إلا الحرص عليه، لا يمكن إلا الانجذاب إليه، والتوقف عند ماهية حدوده، حدود الفكرة البراقة، فكرة الشيء الذي سيحدث مستقبلاً.

«الشيء الإبداعي» الذي تضيق وتتسع أفقيته بحسب المدى الذي تنضج به الفكرة، وتأخذ أحقيتها من هذا البلوغ أو ذاك، فعند ظهور إيماءة الفكرة وتحويل منطقها إلى شيء يمكن اعتماده والتقادم إلى حيث جوهره وجوهرها النبيل.. جوهرها الفكري ولحظة انبثاقها، وهذا بحد ذاته يستقرئ ميزات الفكرة، وإتمام شأنها، إتمام نواقص نضوجها الجزئي والكلي.. فكم من الأفكار تحتاج إلى «نيوتن» الجاذبية الفضلى، تحتاج إلى حاضنة عقلانية ومختبر يحدد مدركات هذه الفكرة وتلك، وينبعث من حيث جذوتها المتقدة حقاً، من حيث نباهة وقتها الذي يتسع لكل الاحتمالات وكل الاتجاهات.

وهنا تكمن عظمة أي «فكرة» فربما تأتي بداية لبحث علمي جديد يختصر الكثير من أوجاع الإنسانية وربما تأتي بداية لمنهج أدبي جديد تسمى أفكاره استباقية لمرحلة ما، لمرحلة تحتاج بالفعل إلى أفكار وهاجة وخلاقة تثبت قدرة العقل البشري على السير إلى الأعلى، وترميز اختصارات الرقي التابعة له.

ترميزها بشيء عظمة الأفكار إذ ما عرفنا كيف نلتقط بعض شعاعها «الخصوصي.. الفكري» وبعض الأشياء التي تخص ولادة وبلورة الأفكار الخلاقة العظيمة بالفعل وبزوغ شموس الفكرة الأدبية.

من الضروري أن يحمل كل فنان ملتزم جانباً إنسانياً في رسائله الفنية

ليندا بيطار لـ«الوطن»: أفضّل أن نولي الاهتمام للأغاني التي تحمل الكلمة الأدبية واللحن الجميل

واقعنا الموسيقي والغنائي جيد في حال وجدنا الطريقة الصحيحة للإضاءة عليه

| مايا سلامي

من صخب الأغاني وضجيجها يشدو صوتها الملائكي الرقيق كجوهرة يسطع بريقها بين الزحام، حاملاً معه الدفء والقوة وعبق الأغنية السورية الأصيلة.

إنها الفنانة ليندا بيطار صاحبة الصوت الأناسي التي تألق نجمها في سماء الفن الأكاديمي الملتزم الذي اختارته وأخلصت له بعمق كلمات أغنياتها وجمالية ألحانها التي دخلت بها قلوب الجماهير الوفية للفن الراقي والنبيل، فقدمت عبر سنوات مسيرتها الفنية العريقة الأغنية الشعبية والتراثية والمعاصرة بنكهة فيروزية مميزة هاربة من حكايا الزمن الجميل.

وبحوار خاص لـ«الوطن» مع الفنانة ليندا بيطار خضنا أكثر بتفاصيل حفلها الأخير وما قدمته من جديد:

• بالحديث عن حفلك الأخير كيف كان لقاؤك بجمهورك على مسرح دار الأوبرا؟

لقاء الجمهور في دار الأوبرا بكل ستة له طعمه الخاص والمميز، ودائماً أقول إن الوقوف على خشبة هذا المسرح يقلقني لأني أشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه الجمهور الذي ينتظر سنوياً هذا الحفل، بالإضافة إلى الخصوصية التي يتمتع بها مسرح دار الأوبرا بسبب الأوقات الطويلة التي أمضيناها فيه خلال سنوات دراستنا، فبنى بداخلنا رهبة كبيرة اتجاهه، مع احترامي طبعاً لكل المسارح الأخرى. شهد الحفل إطلاق أغنيتك الجديدة «عم بحلم» من ألحان الموسيقار سمير كويفاتي وهذا أول لحن يقدمه بعد رحيل الفنانة مبادة بسيليس، فهل حملك ذلك مسؤولية جديدة؟

أتشرف بثقة الأستاذ سمير كويفاتي وبأنني قدمت أغنية من ألحانه ولفرحتي الكبيرة بها غنيتها مباشرة في الحفل قبل أن أقوم بتسجيلها، وهذا التعاون شرف كبير لي فألأستاذ سمير والفنانة الراحلة مبادة يمثلان تاريخاً فنياً كبيراً وعريقاً في الأغنية السورية سيبقى حياً في قلوب السوريين بأغنياتهم وبكل ما قدموه.

• كيف تختارين أغانيك الخاصة وما أهم الأمور التي تجذبك لأدائها؟

في الحقيقة الكلمة هي أول ما يجذبني لاختيار أغنياتي الخاصة، فإذا لم أحب الكلمة فمن المستحيل أن أؤدي الأغنية فهي أول وأهم الأشياء التي تعطي قيمة للأغنية، ومن ثم أنتقل إلى اللحن والتوزيع. لكن دائماً ما تلفت نظري قصة وحكاية الأغنية وفكرتها وأنجذب للمغنين والمغنيات الذين يختارون أغانيهم بهذه الطريقة.

• قدمت أيضاً أغنية «موليا» من ألحان إلياس كرم والتي كانت أيضاً مفاجأة للجماهير، فحدثينا عن هذا التعاون؟

أغنية «موليا» تعاون جرى بيني وبين الأستاذ إلياس كرم منذ سنة تقريباً وأصدرتها منذ ستة أشهر، وتم هذا التعاون عن طريق صديق مشترك أسمعه أغنيتي «غزل الهوى» ووافق الأستاذ إلياس على منحي ألحانه، وكل مغنٍ سوري يتمنى التعامل مع هذه القامة الكبيرة التي قدمت الكثير للأغنية السورية وهو صوت عظيم جداً لا أستطيع تقييمه، وأجمل اللحظات كانت عندما سجلت هذه الأغنية وأسعد جداً عندما أسمعها بصوته وأتمنى أن نراه قريباً على المسارح السورية.

• أحييت مؤخراً حفلاً في تونس حدثينا عن هذه التجربة وما الذي أضافته لك؟

حفل تونس كان إضافة مهمة لمسيرتي الفنية لكونه أقيم ضمن مهرجان مهم لاجتماع المبدعات حيث التقيت بأديبات من الوطن العربي واليونان وأحييت الحفلة الغنائية الوحيدة في هذا المهرجان، وبالتأكيد هذه التجربة أضافت لي الكثير بأنني غنيت أيضاً إلى جانب موسيقيين تونسيين فكانت حفلة جميلة عكست عراقة الجمهور التونسي الذي يحب سورية وشعبها وتراثها.

• هل هناك صعوبات في نمط الغناء الملتزم الذي اخترتيه؟ وما هي إن وجدت؟

أبرز الصعوبات هي شركات الإنتاج فمعظم الأغاني التي نصدرها تكون من إنتاجنا الشخصي بالتعاون مع أصدقاء من كتاب وملحنين وهذا الشيء صعب جداً لأننا نحب أن نطرح ألبوماتٍ وكماً من الأغنيات، لكن بالنهاية أنا اخترت هذا الخط والنمط الغنائي لذلك «صعوباته على قلبي أحلى من العسل».

• هل من الممكن أن تخرجي عن هذا النمط وتقدمي لوناً غنائياً جديداً؟

أحب التنويع في الأغاني التي أقدمها لكن من المستحيل أن أخرج عن هذا الخط الغنائي، كما أنني أغني العديد من الألوان لكن شرط أن تكون ضمن إطار مدروس وقريب من الناس.

• ما رأيك بالأغاني التي تشغل الساحة مؤخراً، ومن هي الفنانة أو الفنان الذي يعجبك ما يقدمه وتستمعين إليه؟

الساحة الغنائية اليوم تشغلها الكثير من الأغاني بعضها قيّم والبعض الآخر من الممكن أن يخلو من القيمة، وأنا أفضل أن نولي أهمية للأغاني التي تحمل الكلمة الأدبية والفكرة واللحن الجميلين، وبعيداً عن فناني العصر القديم الذين أحبهم جميعاً هناك عدد من الفنانات والفنانين الذين أستمع لهم وأحب أصواتهم، نتاجاتهم، واختياراتهم، منهم: حسين الجسمي، صابر الرباعي، وأنغام.

• هل من الممكن أن تؤدي «ديو» غنائي مع أحد الفنانين؟ ومن تختارين؟

من المؤكد أنني أحب تأدية «ديو» غنائي وليس مع فنان محدد فهناك الكثير من الأصوات التي أحبها من الوطن العربي وسورية لذلك لا أستطيع تسمية فنان معين.

• كيف تجدين واقع الأغنية والموسيقى السورية؟

من خلال تدريسي في المعهد أشاهد العديد من المواهب التي تستحق الدعم فسورية ولّادة للطاقات الكبيرة سواء على صعيد العازفين أم المغنيين أو المؤلفين والكتّاب فهذه المواهب حاضرة دائماً، وبلدنا مليء بطاقات الإبداع لذلك واقعنا الموسيقي والغنائي جيد جداً في حال وجدنا الطريقة الصحيحة للإضاءة عليه.

• أحييت مؤخراً حفل إطلاق مبادرة «دفانا» وسبق لك أن شاركت المايسترو طاهر ماملي بحفله الموجه لدعم مرضى سرطان الثدي، فكم هي مهمة هذه المشاركات الإنسانية بالنسبة لك؟ وكم هو ضروري أن يوظف الفن لخدمة القضايا الإنسانية؟

من الضروري أن يحمل كل فنان ملتزم جانباً إنسانياً في رسائله الفنية وأنا أجد أنه من واجبي الحضور في مثل هذه المبادرات لأن هذا الشيء يضيف لي الكثير ويجعلنا جميعاً متحدين لنواجه هذه الصعوبات التي تمر بها البلاد.

٤٠٫٨ ٪ من الفئة العمرية بين ١٦ و٢٥ سنة زوّار معرض الشارقة للكتاب

الإعلان عن إنشاء المنطقة الحرة للنشر في الشارقة أمام الدول العربية والأجنبية

| الوطن

أسدل الستار أمس على الدورة ٤١ لمعرض الشارقة للكتاب بعد نشاطات مكثفة على كل الأصعدة، حيث سجل للعام الثاني على التوالي، تاريخ أكبر معرض عالمي للكتاب على مستوى بيع وشراء حقوق النشر، وضع فيها الثقافة العربية في صدارة المشهد العالمي، نجح خلالها أن يحوّل الإمارة إلى ملتقى للثقافات العالم وفضاء لحوار الفكر والفن والإبداع والمعرفة، مستضيفاً ٢,١٧ مليون زائر من ١١٢ دولة؛ ٥٤,٢٪ من الرجال، و٤٥,٨٪ من النساء، و٤٠,٨٪ من الفئة العمرية بين ١٦ و٢٥ سنة، و٣٥,١ ٪ من الفئة العمرية بين ٢٦– ٤٥.

وجسد المعرض رسالته في بناء أجيال جديدة من القراء، حيث استقبل على مدار ١٢ يوماً ٢١٨ ألف طالب وطالبة، مثّل المعرض لهم وجهة ثقافية سنوي مهمة لتزويد مكتباتهم بجديد الإصدارات العربية والأجنبية، وحدثاً للالتقاء بكتابهم المفضلين، والشخصيات المؤثرة، من مبدعين، وأدباء، وصانعي محتوى.

وأخذ المعرض الذي احتفى هذا العام بإيطاليا ضيف شرف في دورته الـ٤١، الجمهور إلى المعنى الجوهري لشعار فعالياته (كلمة للعالم)، حيث وجه رسالة للبشر في كل مكان، أكد فيها أن الكتب ليست لهواة الأدب والتاريخ والفكر وحسب، وإنما هي لكل من له اهتمام، ولكل صاحب هواية وشغف، فقد جمع المعرض نجوم السينما العرب، ونجوم الغناء، وحتى أعلام وكبار الرياضيين، واضعاً الثقافة في مكانها الحقيقي المرتبط بحياة الناس وتفاعلاتهم وممارساتهم لتفاصيل عيشهم اليومي.

خولة المجيني المنسق العام امعرض الشارقة الدولي للكتاب

ومن إبراهيموفيتش والنجم العالمي شاروخان، والنجم المصري أحمد السقا، والممثل المصري كريم عبد العزيز، والمطرب السعودي عبادي الجوهر، وضع المعرض جمهوره أمام كل هذه النجوم والشخصيات العالمية ليحيلهم إلى المعارف والكتب التي تتناول الفكر، الفن، والموسيقا، والدراما، والرياضة ويكشف لهم أنه (إذا كنت مهتماً بشيء.. يعني مهتماً بالكتب).

ووضع المعرض، الذي احتفى بالبروفيسور المؤرخ السوداني يوسف فضل الحسن، شخصية العام الثقافية، حاصدي كبرى الجوائز الأدبية، وكبار الأدباء والمفكرين والمترجمين في حوار متواصل على مدار أيامه، حيث استضاف الكاتب السيرلانكي شيهان كاروناتيلاكا الفائز بجائزة البوكر العالمية للرواية لعام ٢٠٢٢، والروائي واسيني الأعرج، والكاتب الروائي أحمد مراد، والشاعر سلطان العميمي، والشاعرة خلود المعلا، وغيرهم الكثير من الأدباء والمفكرين والمثقفين.

وسلط المعرض هذا العام الضوء على التجربة الإفريقية في الأدب، واحتفى بأدباء المهجر المعاصرين، ببرنامج فعاليات خاصة استضافت خلالها كتاباً وأدباء، كما فتح المجال أمام زواره ليطلعوا بعمق على تاريخ وراهن المشهد الثقافي الإيطالي، فلم تكن الكتب الإيطالية والأدباء الإيطاليون حاضرين، وحسب، وإنما كان الفن والطهي والأزياء، والموسيقا، حاضرة بسلسلة عروض وأنشطة متواصلة.

وأكد المعرض جهوده الكبيرة في تعزيز مكانة الشارقة مركزاً لقيادة قطاع النشر في المنطقة والعالم، حيث فتحت المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر أبوابها أمام الناشرين المشاركين في المعرض، بحزمة تسهيلات وخدمات نوعية تجسد تفردها في المنطقة والعالم، فاستقطبت ٢٦ دار نشر تتطلع لتوسيع أعمالها في دولة الإمارات والخليج والمنطقة، بينها دور نشر من مصر، وسورية، ولبنان، والأردن، والهند، وبريطانيا، والمغرب، والجزائر، وتونس، وغيرها من الدول العربية والأجنبية.

وقدم المعرض نموذجاً في دعم المكتبات وتفعيل أثرها في صناعة المعرفة في الإمارات، إذ وجه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بتخصيص منحة مقدارها ٤,٥ ملايين درهم لتزويد مكتبات الشارقة العامة والحكومية بأحدث الإصدارات من دور النشر المشاركة في المعرض.

وحقق المعرض حضوراً وتفاعلاً كبيراً على منصات التواصل الاجتماعي، حيث شهد أكثر من ٣٨ مليون تفاعل، ووصلت منشورات المعرض إلى أكثر من ٧ ملايين مستخدم، وعلى المواد المرئية من منشورات المعرض بلغ عدد المشاهدات أكثر من ١٨ مليون مشاهدة، بينما بلغ عدد المتفاعلين مع وسم المعرض #sibf22، أكثر من ٧٨ مليون تفاعل، أما المنشورات باستخدام الوسم نفسه باللغتين العربية والإنجليزية فوصلت إلى ٨٤٠٠ منشور.

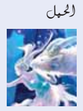
وقال أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب في ختام المعرض: «يختتم معرض الشارقة الدولي للكتاب فعاليات دورته الـ٤١ بأكثر من مليوني زائر، وهم ليسوا مجرد زوار جاؤوا لشراء الكتب، بل هم سفراء كلمتنا للعالم، سفراء رؤية هيئة الشارقة للكتاب، سفراء توجهات إمارة الشارقة ومشروعها الثقافي الذي انطلق منذ أكثر من خمسة عقود بتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ونما وازدهر، وأثمر منجزات كبيرة كان آخرها، تصدر معرض الشارقة الدولي للكتاب معارض الكتاب العالمية للمرة الثانية على التوالي».

من جانبها، قالت خولة المجيني، منسق عام معرض الشارقة الدولي للكتاب: «قدمت فعاليات دورة العام الجاري من المعرض تجربة متكاملة استقطبت الزوار جميع أرجاء الدولة والمنطقة والعالم، وجذبت نجوم عالم الأدب والسينما والفن والرياضة للمشاركة في برنامج المعرض الثقافي، وما هذا الإقبال الجماهيري الكبير إلا دلالة على مكانة معرض الشارقة الدولي للكتاب ودوره في تعزيز تجارب الزوار بجميع أعمارهم وجنسياتهم».

برجك اليوم 11/16

نجلاء قباني

الحمل



أنت تمتلك علاقاتك بشركائك ورؤسائك لتشرح وجهة نظرك وتناقش بطريقة صحيحة وتحاول أن ترى الضروري والمهم فأنت تحتاج لأصدقاء تثق بهم لتتكلم عما يضايقك وتشرح ماذا يجري داخلك.

عاطفياً: مشاعرك واضحة ما يجعلك محبوباً من الطرف الآخر ومنفتحاً على من حولك.

الثور

قد تدخل في تفاصيل لست تحتاجها أو مواجهات لا تلزمك فكن أكثر هدوءاً فربما تعيش لحظات عصبية ولكن الأمور بحاجة للهدوء وعدم الحكم بتسرع.

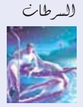
عاطفياً: أمورك العاطفية مهتزة فاحذر الاحتيال أو تصعيد الخلافات بعناد أو بمواقف متعنتة.

الجوزاء

تتعلم من تجاربك وتصلح أخطاءك وخاصة أن عقلك خلق ليتعلم وأنت تفتح عقلك وتدعم ذكاءك لتصل إلى ما تريد فوجود الشمس والمريخ في مكان مناسب يمنحك الكثير من القوة لتلتقط الفرص وتدمجها مع القدرة على الفعل.

عاطفياً: أمورك جيدة جيداً واليوم للتكلم عن وجعك لمن تحب ولتعاتب أصدقاءك وأهلك.

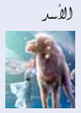
السرطان



تواجه اليوم مصاريف إضافية لم تكن في الحسبان فقلل الإسراف وتعلم الادخار واحذر المصروف الإضافي واستغن عما تستطيع من مصاريف زائدة كالرفاهية أو التغيرات غير الضرورية.

عاطفياً: لو كنت عازباً فقد تفكر بالارتباط أو الزواج فالحب مسيطر عليك لذلك اصغ لقلبك.

الأسد



أنت اليوم مشرق وتفكر بتغيير نمط أنت اعتدت عليه أو تفكر بتجربة شيء جديد وربما تعيش نوعاً من أنواع امتحان القوى وقد تقوم ببعض التغييرات الجريئة والحاسمة.

عاطفياً: استغل ميزاتك في الحوار لتشرح وجهة نظرك واستفد من محبة المحيط لك.

العذراء

تعَود على التأني قبل الوثوق في الآخرين وقد تظلم في بعض المواقف أو تتفوه ببعض الكلمات العفوية وخاصة في اجتماع أو وسط صداقات ما يعرضك للخسارة.

عاطفياً: أنت متعب من كل الممارسات الفوضوية التي تحصل حولك وقد تفاجأ بأصدقائك يقفون ضدك.

الميزان

أوقات ممتازة ومناسبات وقد تحسن علاقاتك لتسير باتجاه الأفضل حولك مرح وتسلية وأصدقاء قدامى تعود لرؤيتهم أو تستعيدهم بحكم الصدفة أو الحاجة.

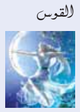
عاطفياً: أنت تتمتع بجاذبية وتكسب تأييداً وتجذب الفرص الجيدة لتحسن في أمورك العاطفية.

العقرب

قد تدخل نقاشات غير مجدية فلو كنت تتمنى النجاح قلل من كلامك العفوي ومن صراحتك ولا تعالج مشاكلك بالعصبية والقلق بل بالحكمة والحنان والابتسامة.

عاطفياً: لاحظ أن العدائية قد تسكنك وتصبح أكثر حساسية من المعتاد ممن حولك.

القوس



شهر جيد للأمور المهنية لأنك تسعد للتغيير والتقدير والتعاطف من المحيط العملي وخاصة أنك تترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين وتوصف تصرفاتك بالذكاء.

عاطفياً: قد تجد التعاطف إذا تحدثت عن مشاكلك مع أشخاص تحبهم وتثق بهم ويكفي أن تعبر عن نفسك.

الجدي

أشخاص كثر إلى جانبك يقدرون مواهبك ويمنحونك المحبة والتواصل والتعاطف فأعط الفرصة لمن يحبك لإثبات محبته فقد لا تدرك أهمية إحساسك أنك مدعوم بمحبة الآخرين حتى تحتاجها.

عاطفياً: أنت تسيطر على أمورك وتتحكم في حياتك بذهنك المتقد وذكائك الحاد وسرعة بديهيتك.

الدلو

أنت تحتاج لمضاعفة جهودك للتغلب على الإحباط ومن ثم بذل المحاولات الجادة للخروج من هذه الأزمة ودقق واسأل عن التفاصيل في كل صغيرة وكبيرة ولكن ابتعد عن النقد وتفصيل الأخطاء لمن حولك كي لا تكتسب أعداء لست تحتاجهم.

عاطفياً: اختلافات صغيرة في الرأي حول أمور سطحية لا تلبث أن تتطور لتصبح عصبياً في شرح وجهة نظرك.

الحوت

الانشغالات كثيرة والمساعدات قليلة وعلى الأغلب تأخذ دوام أحد الزملاء حولك فاليوم للمسؤوليات الإضافية مع ضعف المشاركة من الآخرين فنظم وقتك وواجباتك حسب أولوياتك.

عاطفياً: قد تختلط الأمور العائلية أو الشخصية بالحب والمودة والتعاطف والدعم من المحيط.