رحيل حسين منذر «مؤسس فرقة العاشقين»

عاش في دمشق فعشقها وعشق تبنيها للقضية الفلسطينية

وائل العدس

نعت نقابة الفنانين في سورية، الفنان القدير حسين منذر الملقب بفنان الثورة الفلسطينية المولود في مدينة بعلبك اللبنانية.

نذر حياته بالكامل لفلسطين وترجم ذلك من خلال «فرقة العاشقين» التي أسسها عام ١٩٦٩ وأحيت حفلات كثيرة، وكان لها حضور رائع وجمهور ينتظرها ويلاقيها أينما وجدت.

صدحت حنجرته منذ سبعينيات القرن الماضي بعشرات الأغاني، التي تركت أثرها في نفوس العرب ومناصري القضية الفلسطينية بوجه الكيان الصهيوني المحتل.

وتلقى محبو حسين نبأ وفاته في دمشق بسبب وعكة صحية، ونعاه كثيرون على منصات التواصل الاجتماعي بكلمات مؤثرة استرجعوا فيها تراثه الغنائي الفلسطيني، وعدّه بعض محبيه أنه من أواخر الأعمدة الفنية، الذي كرس مسيرته الفنية في سبيل القضية الفلسطينية.

كان يعتلي المسرح واضعاً الكوفية الفلسطينية على كتفيه، ويغني بحماسة استثنائية، تمزج بين الأسى والألم، والخيبة والأمل بالعودة لأرض فلسطين المحررة، ويواظب على رفع يديه، وكأنه يريد نقل عدوى الحماسة إلى الجمهور والناس، حتى لا يملوا من الغناء لأجل فلسطين والدفاع عنها بوجه الظلم التاريخي الذي تعيشه.

عاش في دمشق التي شهدت انطلاقته، فعشقها وعشق نضالها وتبنيها للقضية الفلسطينية.

حب لفلسطين

في كل بيت عربي مساحة حب لفلسطين، وحنجرة نذرها صاحبها «أبو علي» للقضية الفلسطينية فأهداها أكثر من ٣٠٠ أغنية رغم معاناته الطويلة من المرض الذي غلبه أخيراً.

«من سجن عكا طلعت جنازة»، «يا طالع ع جبال النار»، «اشهد يا عالم علينا وعبيروت»، «هبت النار»، نماذج من أغنيات كانت فيها العزيمة والفخر والإيمان بالقضية حتى تجاوز عددها الـ ٣٠٠ يحتفظ بها كثيرون في مكتباتهم الموسيقية ويتغنون بها على الدوام لما فيها من طاقة ثورة وفعل حياة.

كان على تواصل دائم مع نضالات الداخل الفلسطيني، يواكب عمليات شباب المقاومة لحظة بلحظة من جنين إلى نابلس التي أهدى شبابها «عرين الأسود» أغنية يتردد صداها في المناطق الفلسطينية عنوانها: «عرين الأسود.. رصاص العز».

الرئيس الفلسطيني كان قد كرّمه قبل ٥ سنوات حين منحه وسام الثقافة والعلوم والفنون: «مستوى الابتكار، تقديراً لمسيرته الفنية النضالية الملتزمة والمشرّفة، وتتميناً لعطائه وإنشاده الملتزم في فرقة «العاشقين» الوطنية وإيصاله بصوته رسالة فلسطين إلى العالم، فلسطين حية طالما لها مكان في كل قلب».

سبق أن قال في تصريح صحفي: «أنا عربي فلسطيني، وأعشق فلسطين، أعشقها عشقاً لا يوصف، دمي واسمي وعنواني عربي فلسطيني أحمل بداخلي كل المكوّنات العربية».

كذلك قال إنه ورث عن والده الصوت الجبلي القوي الذي يحمل بين طبقاته مشاعر الثائر الفلسطيني من حب وغضب وأسى وحنين.

> نذر حنجرته للقضية الفلسطينية فأهداها أكثر من ٣٠٠ أغنية

نعي رسمي

نعى الرئيس الفلسطيني محمود عباس الفنان الراحل، وذكرت وكالة «وفا» الفلسطينية أن عباس ينعي، إلى شعبنا الفلسطيني في الوطن والشتات، وأمتنا العربية، وأحرار العالم، فنان الثورة الفلسطينية، قائد فرقة العاشقين، المناضل الكبير الفلسطيني والعروبي حسين منذر.

وقال: «إن فلسطين فقدت أبناً من أبنائها المناضلين الأوفياء الذين كرسوا حياتهم لخدمة الثورة الفلسطينية، عبر مسيرة فنية ونضالية شكل خلالها نموذجاً فنياً سيظل خالداً في الوجدان الوطني الجمعي لشعبنا».

وأضاف: «الفنان الراحل حوّل بأغانيه وأناشيده الوطنية تاريخ الثورة الفلسطينية المعاصرة ومعاركها وبطولاتها إلى صورة حيّة، من خلال فرقة العاشقين التي اقترن اسم الفنان الراحل بها».

كما نعى السفير أنور عبد الهادي مدير عام دائرة العلاقات العربية لمنظمة التحرير الفلسطينية الفنان نفسه، مشيراً إلى أن الفنان المناضل حسين منذر لبنّاني الأصل فلسطيني الهوى، وهو ابن حركة فتح وملك الأغنية الوطنية حيث أوصل بصوته رسالة فلسطين إلى العالم أجمع.

وأضاف: «إن الفنان الفدائي الراحل حسين منذر كان صاحب الصوت الذي صدح لثورة ونضالاً وعبر عن مشاعر الثائر الفلسطيني من حب وغضب وأسى وحنين، ووظف هذا الصوت في خدمة الفن الملتزم الذي يناصر القضية الفلسطينية، حيث وضع بصماته الصوتية على ما يزيد على ٣٠٠ أغنية وطنية.

النظريات والمدارس والاتجاهات السيكولوجية والتيارات الحديثة في التحليل النفسي

تطوير سمات شخصية الفرد على نحو متكامل ومنسجم

مصعب أيوب

نشاطنا البشري يولد الكثير من الحاجات التي منها معرفة ماهية ظاهرة ما مهما كان تصنيفها وهو بطبيعة الحال يتطلب معرفة جميع السمات والخصائص والتفاعلات وكذلك التأثيرات ونقاط الالتقاء والبعد فيما بينها وبين الظواهر الأخرى.

لا بد أن أحدنا بحاجة إلى معرفة احتياجاته الأساسية وإحاطته بها وما يصدر عن نفسه تجاه العالم الخارجي، وهو ما كان مختلفاً حسب مقتضيات كل مرحلة وحسب مقتضيات الوضع الراهن وحيثياته ولعل أبرزها مراحل التحول الفكري في النفس البشرية وهي لحظة اكتشاف الفرد لأناه وتزيد معها حاجته إلى معرفة روحه والشعور بضرورة تلبية احتياجاتها.

في ضوء ذلك يتعمق الدكتور بدر الدين عامود لينقل لنا صورة جلية عن أهم الاتجاهات والتيارات التي اعتمدها رواد علم النفس في الكتاب الجديد الذي صدر له مؤخراً عن الهيئة العامة السورية للكتاب بعنوان «موجز تاريخ علم النفس المعاصر».

الفكر السيكيولوجي في الفلسفة الأوروبية

يعتقد ديكارت أن المؤثرات الخارجية تحفز مجموعة خلايا في الجملة العصبية من أجل الاستجابة لأوامر الدماغ، وهو صاحب نظرية الانعكاس التي غايتها تفسير العمليات الحسية – الحركية كالتفكير والإرادة والتذكر ولعل سلوكنا البشري منبعه التأثر بالمنبهات الخارجية التي تطرأ على الأعضاء الحسية وبالتالي ينتقل هذا التأثير إلى الدماغ، وبذلك يمكننا القول إن مفهوم الروح مستبعد بعض الشيء ويتم التركيز هنا على الجسم الذي يصدر الأفعال، وهو مبدأ الفيلسوف توماس هوبز أيضاً.

الإنسان بحسب جون لوك كالصفحة البيضاء التي يمكننا أن نكتب عليها ما نشاء وهنا يلغي لوك أي دور للوراثة في تكوين الفرد وبناء شخصيته ونفسيته.

وقد وضع لوك الباحث أمام خيارين متناقضين وهما إما الأخذ بالنشاط النفسي الخارجي وإما الانحياز إلى النشاط النفسي الداخلي.

مدارس علم النفس وتياراته

المدرسة السلوكية

قدم إدوارد ثورندايك عدة دراسات مهدت لنشوء السلوكية كظاهرة علمية تاريخية من خلال قيامه بالكثير من التجارب التي بدأها من الأطفال ليعاين سلوكهم حيال أعداد وكلمات معينة.

وقد لاقت نظريته السلوكية قبولاً كبيراً وانتشاراً واسعاً بحيث سعى لوضع علم النفس في مصاف العلوم الطبيعية بدراسته سلوك البشر والحيوانات.

المدرسة الغشتالية

تعتبر أن الجوهر يكشف عن نفسه أثناء العملية المعرفية.

المدرسة القصدية

ترتكز على معرفة خلفيات سلوك الإنسان وأصوله والوقوف على أغراضه، فهي تتجه إلى علم الدوافع كمحرك أساسي للسلوك.

يركز فرويد على دراسة ساحات النفس وتحديداً الساحة اللاواعية التي يعدها خزاناً لرغبات وانفعالات الفرد منذ الطفولة بصورة عفوية بحيث تبقى دفينة ومكبوتة، فاستخدم فرويد هنا معنيين للاوعي، وصفي وديناميي، بحيث يمكن للمكبوت الانتقال إلى الوعي وصفياً ولكن لا يمكنه ذلك دينامياً.

ينتقل فرويد في تحليله لسلوكيات الإنسان منذ ولادة الطفل مروراً بمراحل نموه المختلفة برفقة أمه إلى أن يصبح يافعاً لا حاجة له برعايتها فيظهر الطفل حبه لأمه متماهياً مع أبيه وهو ما يسميه فرويد عقدة أوديب.

التيارات الحديثة في التحليل النفسي

ومنها علم نفس الأنا والتيار السيكولتاقي والتيار الاقتصادي –الاجتماعي– الجنسي الذي يجمع بين الماركسية والفرويدية بحيث يؤكد أنصارها على أنها نقطة التقاء الجسد بالوعي معتقدين أن للعدوانية علاقة طردية بالطاقة الجنسية، فإن عدم تفريغ الطاقة الجنسية يؤدي إلى ظهور نزعة عدوانية تدميرية والعكس صحيح فإن تفريغها يؤدي إلى تخفيف التوتر، تماماً كما يبدو الدافع العدواني للجوع ولكن الاختلاف أن الجوع يحتاج إلى إدخال طاقة بينما الجنس يتطلب تفريغ الطاقة، وكذلك فإن الجوع قد يشارك بصورة بسيطة في بناء الجهاز النفسي، على حين أن الطاقة الجنسية هي القوة البناءة أصلاً.

السلوكية الجديدة

يرصد في كتابه الفيلسوف كارل بيولر «أزمة علم النفس» ثلاثة اتجاهات متناقضة وهي علم نفس الوعي وعلم نفس الروح وعلم نفس السلوك ومن أجل الخروج من هذه الأزمة لا بد من التعاون وتقريب الأفكار ووجهات النظر، ولاقت هذه الدعوات قبولاً كبيراً بحيث يتم الاحتكام إلى معطيات التجربة والشواهد التي تقدمها الممارسة اليومية وبالتالي فإن الفرد أمام خيارات عدة تلهمه كيفية التعامل مع مصاعب الحياة ولا بد من وجود دافع يحكم كل فعل على نحو ما.

السلوكية الإجرائية

مؤسس هذا الاتجاه يرجع نشوء نظريته في السلوك إلى وجود نوعين من السلوك: الاستجابي والإجرائي والبعض من كلا النوعين يندرج ضمن الآخر وهو نتاج مجموعة من الخبرات المتراكمة، وينفي أنصار هذا الاتجاه كل ما هو نفسي أو داخلي فيعتبرونه مصدر قوانين التعليم والاكتساب التي تتضمن جوانب السلوك جميعها، وهو يتوقف مطولاً عند مظاهر ومحطات الصراع بين أنصار الوعي ووجود عمليات نفسية داخلية، إضافةً إلى وقوفه مع العضوية الخاوية تماماً من أي عملية أو حالة نفسية.

علم النفس في روسيا الاتحادية

ظهر في روسيا عدد من الاتجاهات السيكولوجية قبيل ١٩١٧ والتي منها: الاتجاه المثالي الذي يؤكد أولوية الروح واستقلالها عن البدن ويقول بعض ممثليه إن طاقة روحية مستقلة تتحكم بالدماغ وتوجه نشاطه، وأما الاتجاه الطبيعي فقد اتخذ من الوعي والقضايا المتعلقة به موضوعاً لدراستهم ومن الملاحظة الموضوعية والتجربة العلمية طريقتان للبحث فيه، والاتجاه الثالث هو الخبري موقعاً وسطاً بين الاتجاهين السابقين.

جيني إسبر تستذكر والدتها الراحلة

قاسم ملحو يكشف تعرضه للاستغلال ويحذر زملاءه

كارمن لبس معجبة بأبطال مسلسل «كريستال»

وائل العدس

كما كل خميس، نجول بكم حول مواقع التواصل الاجتماعي لنرصد أهم ما نشره النجوم هذا الأسبوع، وإلى التفاصيل:

برامج اللايف

أكد الفنان قاسم ملحو أن الفنانين يتعرضون للاستغلال على مواقع التواصل الاجتماعي لعدم خبرتهم ودرايتهم الكافية بطريقة عملهم.

وفي بث مباشر كشف أن شخصاً سورياً مقيماً في تركيا تواصل معه وأخبره بإمكانية الظهور على «برامج اللايف» وتحصيل مال من خلالها، وعرض عليه المساعدة بدعم حسابه على تطبيق «تيك توك» وشراء المتابعين، وأقنعه بأن يدير جميع حساباته عبر السوشيل ميديا، وصار بذلك مدير أعماله وأخذ منه نسبة ٥٠ بالمئة من العائدات التي يحصل عليها.

وأكد ملحو أن الحساب كبر وجذب المتابعين بسبب محبة الناس له بعد عام من العمل، وأضاف: «عندما طالبته بتغيير الرقم من رقمه لرقمي رفض وقام بحذف إيميلي وقام باخفاء الفيديوهات الخاصة بي ووضع فيديوهات خاصة به على حسابي الذي يضم ١٥٥ ألف متابع».

وبيّن أن هذا الشخص يحاول الآن التواصل مع فنانين آخرين لإقناعهم بإدارة حساباتهم بناءً على تجربته معه، ونصحهم بالحذر منه كي يقعوا بالفخ الذي وقع فيه، وأوضح أنه قام بإنشاء حساب جديد له على تطبيق «تيك توك».

الذكرى الخامسة

أحيت النجمة جيني إسبر ذكرى وفاة والدتها الخامسة بكلمات مؤثرة، ونشرت صورة لوالدتها بالأبيض والأسود، أرفقتها بتعليق قالت فيه: إنها تكره هذا اليوم وتتمنى ألا يكون موجوداً بالتقويم لأنه يحمل لها ذكرى سيئة، وخسرت فيه أكثر شخص كان داعماً لها.

وعلّقت: «هاليوم بتمنى ما يكون بالتقويم لأنو بهاليوم خسرت أكتر شخص حبني وعطاني القوة والعاطفة والصدق، بهاليوم من خمس سنين خسرت أمي وأختي ورفيقتي الإنسانة اللي جمعت عيلتنا ع الحب».

وأعربت عن حبها الكبير لوالدتها، متمنية أن تكون الآن بمكان أفضل، قائلة: «الله يرحمك يا ماما وتكون روحك مرتاحة مكان ما أنتِ.. بحبك».

كما طلبت من متابعيها الدعاء لها، معقبة: «ادعو لها بالرحمة».

جيني إسبر

قاسم ملحو

إكس فاكتور

بعد أشهر قليلة من إعلان عودة برنامج المواهب «إكس فاكتور» بموسم جديد على قناة «دبي»، كشفت الفنانة المصرية أنغام قبل ساعات عن أول «بروموـ» ترويجي لها ضمن لجنة التحكيم.

ونشرت فيديو قصيراً، ظهرت فيه وهي تؤدي أغنيتها «حالة خاصة»، مختتمة إياه بشعارَي «إكس فاكتور» وقناة «دبي»، لافتة إلى أن المشروع الذي يبحث عن المواهب الغنائية في العالم العربي، عائد إلى الشاشة الإماراتية المعروفة.

الشلل الرعاشي

كشف الفنان المصري يوسف فوزي عن آخر تطورات حالته الصحية، مؤكداً اعتزاله الفن وابتعاده عن التمثيل بشكل نهائي بسبب وضعه الصحي السيئ.

وقال إنه رفض الكثير من عروض العمل في الفترة الحالية بسبب إصابته بمرض «الشلل الرعاشي»، مشيراً إلى أنه لم يكن يتمنى أن يبتعد عن عمله أبداً وما حصل خارج عن إرادته.

وأضاف إنه راض بقضاء الله ومتيقن من أنه اختار له الخير، متمنياً أن يستمر في المحافظة على صلاته وقربه من الله، لافتاً إلى أن مرضه ينتهي بالزهايمر، وأخيراً بدأ ينسى الكثير من الآيات القرآنية.

عمل جميل

لفت مسلسل «كريستال» انتباه الفنانة اللبنانية كارمن لبس التي وجهت له المديح، مشيدة بأداء أبطاله الذين قالت إنهم يقدمون عملاً جميلاً، كما توقفت عند ثنائية الكيك وعطاله.

كارمن لبس

ونشرت صورة من أحداث المسلسل، وعلقت: «بمسلسل كريستال في كتير ممثلين عم يقدموا شغل حلو، محمود نصر، أنجو ريحان، خالد شياط وغيرن».

وتغنت بأداء باميلا الكيك وستيفاني عطاله، ووجهت لهما رسالة: «بس بدي أوقف عند ثنائية باميلا الكيك وستيفاني عطاله بلي غير إني بحبن كتير، عم بلعبوا شخصياتن بشكل كتير حلو، وبفتخر فن كممثلات لبنانيات مميزات، برافو، وأكيد بلي مزينتن الرائعة رولا حمادة». بدورها، ردت عطا الله قائلة: «يا له من شرف أن يعترف بذلك شخص مثلك، موهبة واحترام، شكراً».

يوم السلام

شاركت الفنانة اللبنانية في حملة «يوم السلام العالمي»، التابعة لمنظمة الأمم المتحدة.

ووثقت مقطع الفيديو الذي نشرته الأمم المتحدة عبر موقع «يوتيوب»، وظهرت فيه وهي توجه كلمتها لنشر السلام، مع الفنان العالمي مايكل دوغلاس وآخرين.

وعلّقت: «قبل يوم السلام تشرفت بأن أضم صوتي إلى الفنانين المهمين وأفراد المجتمع وحفظة السلام في الدعوة إلى السلام».

حزن كبير

أكدت الفنانة المصرية علا غانم أنها لا تهتم بعيد ميلادها، ولا تحب الاحتفال به، إذ تشعر بحزن كبير عندما يأتي وتحاول أن تتناساه وتتجاهله.

وقالت إنها تنزعج من الأشخاص الذين يقدمون لها التهاني فيه، إذ تعتبر المعايدات إهانة، معقبة: «بحس اللي بيعايدني بيعايرني، أنت كبرتي سنة الحقي نفسك».

وأضافت: «هذا أمر خاطئ، فالإنسان يكبُر بالتجارب والمواقف التي يتعرض لها، وليس بعدد السنين».

برجك اليوم 09/21

نجلاء قباني

الحمل

اليوم سيمنحك حدة الذهن والخيال اللازم للإبداع والخلق والأفكار الجيدة التي تحتاج إلى حدة ذكائك لوضعها موضع التنفيذ وبالقدر الكافي من الهدوء.

عاطفياً: تسهل الاتصالات وتكثر الدعوات فالقلب سعيد هذا الشهر ومملوء بالشغف والحركة والفرح.

الثور

الدنيا أخذ وعطاء كما تمنح لغيرك مساعدات تتلقاها حتى لو لم تطلبها وهذا الشهر للتعارف المميز وأشخاص يدعمون بأقوالهم أمورك العاطفية أو العملية وقادرون على مساعدتك.

عاطفياً: تكتشف في ذاتك طاقة جديدة وتعيد النظر في ارتباطاتك وربما تتخلى عن بعض العلاقات.

الجوزاء

أنا أحذرك هذا اليوم من التصرف بعدائية وتهور مكابراً على ألمك الصحي أحياناً وقلقك العملي أحياناً ولا تتحمس لأمور ما زالت في علم الغيب.

عاطفياً: أمورك العاطفية متعبة لأنها ربما تحمل حزناً على فراق أو خيبة أمل أو إحباط لأسباب غير حقيقية فتصرف بعقلانية بعيداً عن التصرفات السلبية.

السرطان

أهم ما يجب أن تفعله أن تنظم واجباتك حسب أولوياتك لكي لا تعمل أكثر من طاقتك فالليوم للمسؤوليات الطارئة ولاحظ كم أن العمل كثير والراحة قليلة.

عاطفياً: ترى الأمور بنقاء ووضوح وتجرؤ ربما على حسم علاقة طال أمل وجودها في حياتك من دون جدوى.

الأسد

هذا يوم ممتاز قد تشعر فيه بتحولات في حياتك كأخبار تصلك أو تشجيع وترفيه وظروف ملائمة في العمل تسعدك فأنت تتمتع بثقة المتنصر على الظروف وتسعد للصحبة.

عاطفياً: هذه الفترة مميزة لتعميق العلاقات مع من يستحق ثقتك وقد تفاجئ الآخرين بموقف جديد تنتصر فيه على ذاتك.

العذراء

تعافى إرهاقاً سببه الضغط العصبي الذي يأتيك من قلق عائلي أو صحي فقد يحمل لك اليوم لقاء ساخناً مع أحد المقربين تناقش فيه قضية أجلتها.

عاطفياً: أمورك العاطفية متعبة قد تحمل تأثيراً سلبياً وقد تصبح أكثر عزلة وأكثر صمتاً تعض على جراحك بصمت من دون أن تشتكي فيزيد عنادك ومكابرتك.

الميزان

تبادر اليوم إلى اتصالات مجدية على الصعيد العملي أو العاطفي وأخبار سعيدة أو تطرأ عليك ظروف أو مفاجآت تجعلك مميزاً فربما تمتلك فيه شيئاً يسعدك فمحيطك داعم.

عاطفياً: أنت تنتقي من يشبهك ومن يناسبك ويحترمك ويهتم بك فأنت تمر بفترة فيها تعديل لأهدافك.

العقرب

لا تفكر أن ترتجل في موقف أو قرار أو عملية تجارية أو شرائية استشر وتمهل وانتبه إلى أمورك المالية فربما تفكر بطلب سلفة أو تمويل أو تستعيد حقاً أو ديناً فطلباتك تستجب بسهولة ويسر.

عاطفياً: أنت تعيش ذيول علاقة شخص أو مكان أو علاقة وربما تعيش تجارب مهمة.

القوس

يوم للطاقة والحيوية وللقرارات وللصحة والإشراق وقد تعافى قلة النوم فأنت نشيط وحولك وعود ومحبة لتحرز إنجازاً لأنك تملك قوة داخلية وقدرة على المقاومة.

عاطفياً: ربما تعيد النظر بانتماءاتك فاليوم لمفاجآت حلوة على الصعيد العاطفي أو العائلي.

الجدي

أطلع من حولك على من يدور في ذهنك قبل أن تأخذ قرارات مسبقة فالكلام يقلقك وحاول أن تفي بمسؤوليتك ولا تسمح لأي من المحيطين بأن يحد من طموحاتك.

عاطفياً: أمورك العاطفية متعبة وأنا أنصحك أن تكتشف الحقائق وتبتعد عن تناول المهدئات والمسكنات للهروب من آلامك فهي تزيدها ولن تقللها.

الدلو

الأوضاع ممتلئة بالوعود وأنت مزدهر عاطفياً أو مع أقرباء وأهل أو مع شريكة عاطفية أنت تحبها فانظر إلى عينيك وأنت تتكلم على الهاتف مع من تحب فترى أن أمورك جيدة فعيناك تلمعان وتسعدك اللقاءات من مع تحب.

عاطفياً: هو يوم للحب بامتياز وللعاطفة إذا كنت عازباً فأنت محبوب ومحب وقد تفكر بجديد.

الحوت

تسعى إلى تثبيت مواقعك أمام هزة عملية قوية قد تتعرض لها اليوم فكن أهدأ ووجّه أصابعك بدقة نحو بعض المشاكل وعالجها بسرعة بعيداً عن البطء في المعالجة.

عاطفياً: أمورك العاطفية متعبة فالانفعال والتسرع سيحملان لك قلة ثقة بمن حولك وجّه نقاشك دائماً بطريقة هادئة.