إضاءة

بين كلامك

زياد مسعود

يحدث في كثير من الاحيان عند اجتماع مجموعة من الاسر في مناسبة بهيجة. وما اقل المناسبات التي من هذا النوع اليوم - او جلوس مجموعة من الاصدقاء في محفل ما ان (يسيطر) احدهم على المجلس حديثاً وتعليقاً ورواية حكايات لا تنتهي. ويكتفي الكثير من الجالسين والجالسات بالصمت والابتسامة المحرجة، فاذا ما حاول احدهم او احداهن التعليق او الحديث خلال انقطاع المتحدث الرئيسي لبرهة عن الحديث، دخل صاحبنا على الخط لوصل ما انقطع من حديثه وهذره بقوله"بين كلام الاخ" او "بين كلام الاخت" واستمر في سيطرته التامة على المجلس دون اعتبار لتقاليد الحوار او المجالسة.

كسب اصدقاء كثيرين بمجرد الإنصات إليهم .. فهل يتعظ الاعزاء من جماعة (بين كلامك) ويرحمون الجالسين معهم من هذرهم الكثير؟... وتلك هي المسالة وذلك هو السؤال!.

ومشكلة امثال هذه النماذج ممن يحتلون المجالس ويزيدونها ثرثرة انهم لا يعبأون بتذمر الآخرين بل يسدون عليهم حتى طريق الالتفات او الحديث الهامس لمن يحاورهم وهم بهذا يأخذون من وقت ومن راحة الآخرين الكثير ويسلبون جزءاً من حياتهم التي ارادوا بهذه الجلسة ان يستعيدوا فيها بعض حبهم للاخرين وانسجامهم معهم.

وانا هنا لا انصح هؤلاء بالصمت عن الهذر ولكني اسوق لهم درساً تعلمته من الكاتب ديل كارينجي قرأته له في كتابه الشهير "كيف نكسب الاصدقاء". يقول فيه كارينجي ان احسن وسيلة لكسب الاصدقاء هي الاصغاء لهم وسماعهم يكملون جملهم او حديثهم ثم محاورتهم بعد ذلك.

وقد اكتشف كارينجي بالتجربة انه كسب اصدقاء كثيرين بمجرد الإنصات إليهم .. فهل يتعظ الاعزاء من جماعة (بين كلامك) ويرحمون الجالسين معهم من هذرهم الكثير؟... وتلك هي المسالة وذلك هو السؤال!.

الضحك يخفف الضغط وينتج الخلايا الدفاعية

عمران السعيدي
عن هيرالد تربيون

في بيت ريفي قديم تجتمع (شلة) تزيد على العشرين شخصاً وهم يحركون اذرعهم الى الاعلى والاسفل ويصرخون بشكل هيستيري كافراخ دجاج. تجري هذه الممارسة في العاصمة البافارية هذه الايام.

يقول بروفسور الضحك هاينر اوبل لهذه المجموعة: "هيا ايها الدجاج دعوني اسمع اصواتكم واضربوا الاجنحة عالياً وكانكم تقصدون ذلك".

(هلموت كول) مستشار المانيا الاسبق قال: ان الالمان يخافون الضحك لذلك نجدهم يخفون ضحكهم داخل الملاجئ ولكن اوبر يقرر تغيير هذه الحالة ويقوم بتأسيس سلسلة جديدة لمدارس الضحك الالمانية محاولاً بذلك مساعدة ١٢٪ من الالمان العاطلين عن العمل لتجاوز الظروف الصعبة وذلك من خلال تعليمهم الضحك والتغلب على تلك الاجواء القاسية. يقول في ذلك: "نحن الالمان سادة الاحباط واليأس منذ عقود اما الجيل الجديد منا فهو جاهز للبسمة ثانية".

ليس الالمان وحدهم لديهم الرغبة في تعلم كيفية الضحك والذي يقول عنه الباحثون بأنه يعالج الضحك والشد النفسي الشديد ويزيد من هرمونات مكافحة الامراض ويعزز نظام المناعة في الجسم. وقد اصبحت فوائد الضحك وتعلمه ظاهرة دولية للمساعدة في تجاوز حالات الشد والضغط في المجتمع الغربي، وفي البنتاغون مثلاً هناك نادٍ للضحك للعوائل التي لديها جنود داخل العراق.

وقد اتم اوبر عمله الفني هذا تحت رعاية الدكتورة مادان كاتاريا وهي من اصل هندي والتي تعتبر رائدة في ربط الحركات المضحكة مع التنفس بطريقة اليوكا.

ففي الفصل عند اوبر في مدينة ميونخ يبدأ الدرس بجلوس المشاركين في حلقة ومد الاذرع قبل البدء بمراحل الضحك ويوجه أوبر الطلاب بالتصفيق ثم التنفس بعمق لأجل الحصول على دورة الدم الكافية. ثم يطلب منهم المسير في دوائر حول الغرفة وهم يرددون: "هو - هو .. ها، ها ، ها... ها".

وهم يحدقون في عيون بعضهم البعض لتخفيف حالة الهيستيريا ويقول احد الطلبة: "نبدو وكأننا اشخاص مجانين".

يقوم الطلاب بالعديد من الضحكات بما فيها ضحكة الاسد حيث يخرج اللسان الى الخارج وتوضع الاذرع بشكل فك الاسد ويزأر الجميع بصوت الاسد ثم ضحكة الموبايل بحركة اليد قريباً من الاذن ثم تبدأ ضحكة الجرس وهكذا. وفي جانب اخر يطلب اوبر من طلابه الامتداد على الارض واغماض العيون ثم تصور مشهداً مضحكاً ايام الطفولة. وتنتهي مرحلة الصمت فجأة بصرخات "هو! هو ! هو!" والضحك المفاجئ من تلميذ بعيد. وهذا يدفع المجموعة الى القرقرة بشكل مرح وضحك مفاجئ ايضاً ويستمر الدرس الى ساعة وربع مليئاً بالفرح والمفاجآت يقول استاذ البيولوجي آنيت بورشارد (٣٩ سنة) وهو من مدينة ميونخ: "نحن الالمان نادراً ما نضحك بدون سبب، ومن الحرية بمكان ان بأمكانك الضحك لأجل الضحك".

النحات نداء كاظم :

سأقيم تمثالاً للشاعر الكبير الجواهري في مدينة البصرة

عبد الحسين الغراوي

النحات الكبير نداء كاظم الذي ابدع في (تمثال السياب) الشامخ على ضفاف شط العرب، اعتاد الحضور في اغلب المهرجانات والملتقيات الثقافية التي يقيمها اتحاد ادباء البصرة. وما حضوره في ملتقى السياب التأسيسي الاول الذي اقامته الجامعة مؤخراً إلا تأكيد على ذلك. عن تمثال السياب تحدث في احدى الحلقات النقاشية قائلاً: لن اسمح لاية محاولة ظالمة لنقل قاعدة تمثال السياب الى مكان اخر. بل سأحبط مثل هذه المحاولات الخبيثة. ولم يكشف النحات نداء كاظم الجهة التي وقفت وراء هذه المحاولة.. واضاف: انه يعكف الان على انجاز سبعة تماثيل للشاعر العراقي الكبير الجواهري تمثل سبعة محاور من شخصيته أي سبع دلالات ابداعية تبرز عظمة الجواهري الشعرية.. ثم اضاف: ولن انسى مدينتي البصرة الحبيبة حيث سأهديها تمثالاً للجواهري يقام على ارضها الطيبة لأدبائها ومثقفيها وجامعتها واهلها ليكون هذا التمثال رمزاً ابداعياً وتعريفاً بأهمية هذا الشاعر العملاق للاجيال القادمة حيث يلتقي السياب المجدد مع الجواهري العملاق في مدينة البصرة- كما سأعمل لملتقى السياب القادم الذي ستقيمه جامعة البصرة العام القادم ٢٠٠٧ تماثيل نصفية للسياب تقدم كهدايا للمشاركين في الملتقى اعتزازاً مني بهذه الجامعة السباقة للمبادرات الثقافية متمثلة برئيس جامعة البصرة النقاد الدكتور علي عباس علوان الذي ارسى تقليداً ثقافياً جديداً من خلال اقامته ملتقى السياب التأسيسي الاول والذي كان لي شرف المشاركة فيه.. لان مثل هذه الملتقيات تساهم في لم شمل المبدعين العراقيين من الادباء والمثقفين والنقاد والمسرحيين والموسيقيين والتشكيليين في تظاهرة ثقافية جديدة تعزز المنجز الثقافي والابداعي في العراق الجديد.

تشي جيفارا في الامم المتحدة ...

المدى / وكالات

ضيفت الامم المتحدة للمرة الثانية تصوير مشاهد من فيلم يتناول حياة الثائر الارجنتيني تشي جيفارا من بطولة بينيثيو ديل تورو.

وقالت ستيفاني دوياريتش كبيرة المتحدثين باسم الامم المتحدة ان مشاهد من الفيلم الذي يحمل اسم (تشي) الذي سيصدر هذا العام صورت في مقر الامم المتحدة في نيويورك ليصير بذلك ثاني فيلم يصور في مبنى الامم المتحدة منذ بنائه عام ,١٩٥٢ ويخرج الفيلم ستيفن سودربرج الذي أخرج من قبل فيلمي "اوشن اليفن" و"سيكس.. لايز.. أند فيديوتيبس".

وكان ارنستو تشي جيفارا الساعد الايمن للزعيم الكوبي فيدل كاسترو خلال الثورة التي اتت بكاسترو للحكم عام ,١٩٥٩ وفي وقت لاحق سافر للامم المتحدة في زيارة خلدها الفيلم قبل أن يقتل في بوليفيا في أكتوبر ١٩٦٧ لدى محاولته اشعال ثورة هناك.

وكان اول فيلم صور هناك هو "المترجمة" من بطولة نيكول كيدمان وشون بين ومن اخراج سيدني بالاك. وجرى تصويره على مدى ١٨ عطلة نهاية اسبوع في عام ,٢٠٠٤ وقبل ذلك الفيلم كانت الامم المتحدة ترفض السماح باستخدام المبنى للاغراض التجارية. ورفضت السماح لالفريد هتشكوك بالتصوير داخل المبنى لمشاهد من فيلمه "نورث باي نورثويست" عام ١٩٥٩

الكلمات المتقاطعة

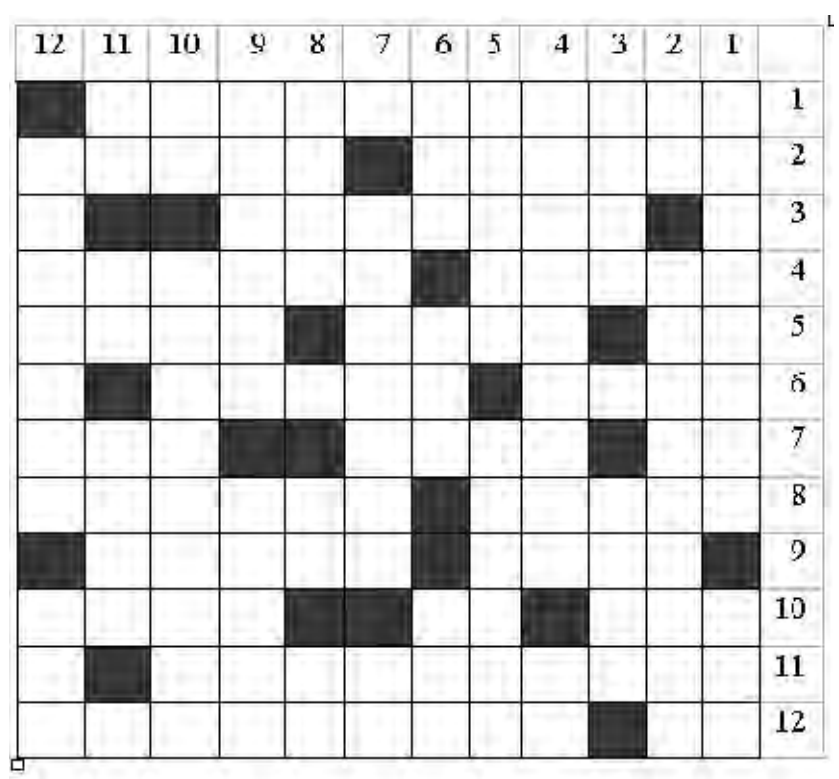
اعداد / محمد راضي

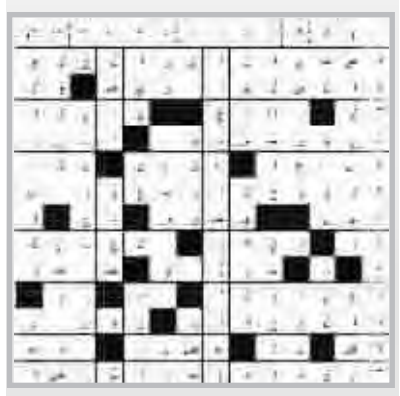
أفقي

,١ مخرج ومنتج افلام عالمي استشهد مؤخراً في عمان.
,٢ بين الجبلين. أسنده.
,٣ حرف + احد الالوان (م).
,٤ احد الشهور. المتمكن (م).
,٥ جميع (م). اسم علم مذكر. يخرج خلسةً.
,٦ طريقهُ. عكس كفر.
,٧ حرف مكرر. عكس كثير (م). شهد.
,٨ فاقدو البصر. جعلني مستفيداً (م).
,٩ القهوة (م). ما يكسو جلد البعير.
,١٠ حوار. يبس (م). جوابها.
,١١ المنسوب الى احدى دول امريكا الجنوبية.
,١٢ نصف عادل. محافظة عراقية.

عمودي

,١ ممثل مصري متميز جداً (م). شعر بالجوع.
,٢ سارق (م). المنسوب لإحدى الدول الاسكندنافية (م).
,٣ عكس قصير. استجيب (م).
,٤ ملحن ومطرب عراقي معروف. نصف راغب.
,٥ احدى الصحف العراقية (م). هجرني (م)+ حرف.
,٦ سلّم (م). احد الحروف. عساكر.
,٧ احدى القارات. نصف تيار.
,٨ مرتفع. نافية (م). نصف يوصل.
,٩ عكس الكاذب (م). منازلنا.
,١٠ نصف اعود. ممثل مصري معروف (راحل).
,١١ يجري في العروق. نافية. رحيله.
,١٢ احد اقضية محافظة نينوى (م). والدتها.





حل العدد السابق

حظك

الحمل
21اذار 20نيسان
تأتي تغييرات لصالحك و تدخل فترة بناءة و مثمرة. تجنب التوتر العاطفي. مفاجآت سارة و تغييرات لمصلحتك.

الثور
21نيسان 20ايار
مندفع كثيرا، تقوم بطرح مشاريع مهمة تثير اهتمام المحيطين بك وستشعر بالحاجة الى ان تكون المحبوب الوحيد والقادر على ملء كل الفراغ الحاصل.

الجوزاء
21ايار 20حزيران
تحولات تكون أساسية في اختياراتك المستقبلية ، فليس عليك إلا أن تتقدم والقدر يجعل الباقي ممكناً ، أنت دائماً مستعداً للمواجهة ، لأن التغييرات تفرض عليك ذلك فاهتم بنفسك وأعتمد الحكمة بقراراتك.

السرطان
21حزيران 20تموز
ممارسة الرياضة بانتظام ضرورية لا تتحجج بالانشغال أو التعب فالرياضة مفيدة لتوازنك النفسي . الحظ سيكون مرافقك و يساعدك خاصةً في المجال المادي ، تغير مفاجئ على صعيد العمل .

الاسد
21تموز 20اب
تخطط منذ مدة لايجاد شيء جديد ومما يلون حياتك الرتيبة ويضفي عليها التشويق والمتعة ولكن احذر الاندفاع ولا تبن القصور على رمال متحركة.

العذراء
21اب 20ايلول
حاول تجاهل العقبات التي ستواجهك هذه الفترة ولا تقف عندها لانها ستزول. تتلقى دعوة من احد الاشخاص المهمين وسوف تتضح معه الخطوة الاولى لمشروع مستقبلي مهم.

الميزان
21ايلول 20ت الاول
انتظر بشرى سعيدة هذه الفترة فأعمالك ستحظى بنجاح كبير لم تكن تتوقعه. الحب لن يغيب عنك.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني
الظروف المحيطة بك قد تكون صعبة لكن لا تنس ان وراء كل طلعة نزلة. عاطفياً، انت بحاجة الى فترة هدوء مع العائلة. ولا تدع غرورك يعميك عن الحقيقة.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول
يقول المثل: (قل لي من تعاشر اقل لك من انت) فلا تتساءل عن الاسباب التي اضرت بسمعتك بل تخلص فورا من اصحاب السوء. عاطفيا، اجواء دافئة تعيشها مع الحبيب.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني
الحظ إلى جانبك في هذه الفترة و ستحظى بفرص للقيام بلقاءات عديدة التي ستكون مفيدة للتعارف إلى الأشخاص المناسبين.

الدلو
21ك الثاني 20شباط
مهنيا، تشعر بانك تدفئ مقعدك لا اكثر ولا اقل ورغم ذلك تظل صامتا. هذا معيب ايها الدلو وهذه ليست صفاتك. عاطفيا، كفاك تغاضيا عن مشاعر الحبيب.

الحوت
21شباط 20اذار
مهنياً، لا تكن متشدداً في مواقفك وقراراتك لئلا تضيع شركاء جدداً يودون التعامل معك. عاطفياً، عينا الحبيب تقذفان قنابل ضوئية للاستطلاع فحذار الالتفات هنا وهناك.