

أن نحيا في عالم لا أثر لنا فيه: عن اللاجدوى التي تجعلنا جنوداً أكروباتيين

بغداد - الجورنال

يراهن عالم الاجتماع إيرفنج غوفمان في كتابه "تقديم الذات في الحياة اليومية" على غياب "الأنا" واضحة المعالم، ويرى أننا نُؤدّي أدواراً علنيّة لنظهر بالشكل الأمثل والأشدّ منفعلة لنا، ومع مرور الزمن واكتسابنا للمهارة والخبرة، نتطابق مع الدور الذي يؤديه، إذ لا يوجد تكوين رمزي واضح وثابت للـ"ذات"، بل مجرد "قناع-Persona" يتغيّر دوماً. يطرح غوفمان أيضاً مفهوم المؤدّي الساهر أو اللاجدّي، ذاك الذي لا يفتنح بدوره أو لا يؤمن به، لكنه يؤدّي لمنفعة ما، سواء لنفسه أو لمن حوله. لكن -من وجهة نظرنا- في ظل نظام ديكتاتوري يفعل حالة

الاستثناء، تُستبدل المنفعة بالنجاة، والسعي لتجنبّ العنف بأشكاله، وتحوّل الحياة اليومية وأدوارها إلى شكل من أشكال إظهار الطاعة، لأن الخطأ حينها أو الخروج عن الدور، لا يعني فقط الإحراج، بل التعرّض للعنف أو السجن أو الاعتقال.

يمكن الافتراض أن الكثيرين ضمن حدود سوريا قبل الثورة وإلى الآن، "يؤدون" أدوارهم العلنيّة دون قناعة بها أو تصديقها، وخصوصاً أن النظام الشمولي يفرض ويرسخ المسافة بين رغبة الفرد وبين سلوكه العلنيّ، ليكون غريباً بشدّة عن "قناعه". فالفرد ومن حوله يحذرون ببعضهم البعض، ينتجون أدوار السلطة ويتبنّونها بسبب "الموافقة عليها"، فبناء العالم الرمزي والماديّ،

ومساحات الظهور والأدوار فيها بيد السلطة، والنتائج محسومة، ما يعني هيمنة "الأنا" الرمزيّة العلنيّة السياسيّة، التي تنفي أي أثر للـ"ذات" ورغباتها، ليُصبح الحضور العلنيّ مجرد قناع هش لا جدّيّ، مفصوح العيوب.

تنتجّ هذه اللاجدية إثر غياب القدرة على التأثير في النظام الرمزيّ والماديّ القائم، فالسلطة هي التي تمتلك الأرض ومن عليها، و"السيد" هو الوحيد القادر على خلق أثر فعليّ في العالم، ما يجعل الحياة اليومية وأشكال السلوك المختلفة مجرد أداء فارغ، لا سياسي، لا أثر له، استعراض للأقنعة التي صمّمتها السلطة لتمحي منهجياً ما وراءها. أول محرّكات اللاجدية في السلوك والكلام اليومي هو غياب الأداة، أي أن ما نقوله قد لا يترك

أثراً في العالم، بسبب أننا لا نمتلك السلطة الكاملة لتنفيذه، كون رغباتنا وسعيها للفظي والفيزيائيّ لتحقيقها، مهددة دوماً بسلطة خارجية تتفوّق علينا وتهيمن على العام وتكوينه، يمكن تفسير غياب الأثر من "الكلام" وعدم أخذه على محمل الجدّ بالعدوى من الطاغية، أو سعيه لجعلنا نتطابق معه، فكلّامه هو لا يتطابق مع أفعاله، كونه غير منتخب، ولا يمتلك برنامجاً، ولا يضطرّ لتقديم وعود ذات أثر واقعي، أو يمكن له أن يُعد ولا ينفذ، ومن الممكن أن تكون أشدّ كلماته جديةً مجرد لعب. وأحياناً نحن نشابهه، وعودنا هشة لأن السلطة الكليّة بيده، وموافقته على ما نقول تكون فقط فيما هو مسموح، بل وتتجلى هذه الهشاشة في موقفنا من كلام القاضي،

أثراً في العالم، بسبب أننا لا نمتلك السلطة الكاملة لتنفيذه، كون رغباتنا وسعيها للفظي والفيزيائيّ لتحقيقها، مهددة دوماً بسلطة خارجية تتفوّق علينا وتهيمن على العام وتكوينه، يمكن تفسير غياب الأثر من "الكلام" وعدم أخذه على محمل الجدّ بالعدوى من الطاغية، أو سعيه لجعلنا نتطابق معه، فكلّامه هو لا يتطابق مع أفعاله، كونه غير منتخب، ولا يمتلك برنامجاً، ولا يضطرّ لتقديم وعود ذات أثر واقعي، أو يمكن له أن يُعد ولا ينفذ، ومن الممكن أن تكون أشدّ كلماته جديةً مجرد لعب. وأحياناً نحن نشابهه، وعودنا هشة لأن السلطة الكليّة بيده، وموافقته على ما نقول تكون فقط فيما هو مسموح، بل وتتجلى هذه الهشاشة في موقفنا من كلام القاضي،

أثراً في العالم، بسبب أننا لا نمتلك السلطة الكاملة لتنفيذه، كون رغباتنا وسعيها للفظي والفيزيائيّ لتحقيقها، مهددة دوماً بسلطة خارجية تتفوّق علينا وتهيمن على العام وتكوينه، يمكن تفسير غياب الأثر من "الكلام" وعدم أخذه على محمل الجدّ بالعدوى من الطاغية، أو سعيه لجعلنا نتطابق معه، فكلّامه هو لا يتطابق مع أفعاله، كونه غير منتخب، ولا يمتلك برنامجاً، ولا يضطرّ لتقديم وعود ذات أثر واقعي، أو يمكن له أن يُعد ولا ينفذ، ومن الممكن أن تكون أشدّ كلماته جديةً مجرد لعب. وأحياناً نحن نشابهه، وعودنا هشة لأن السلطة الكليّة بيده، وموافقته على ما نقول تكون فقط فيما هو مسموح، بل وتتجلى هذه الهشاشة في موقفنا من كلام القاضي،



زلزال

"أبل" يعصف بالأسهم الأوروبية

دفع أول تحذير بشأن المبيعات من أبل في نحو 12 عاماً الأسهم الأوروبية للانخفاض، الخميس، مع تلقي قطاع التكنولوجيا ضربات عنيفة على نحو خاص، إذ هبطت أسهم صناعات الرقائق الموردين للشركة المنتجة لهواتف آيفون هبوطاً حاداً. ونزل المؤشر ستوكس 600 الأوروبي 0.9 بالمئة، مع صدور بيانات ضمنية عن قطاع الصناعات التحويلية في الولايات المتحدة أجمت المخاوف من تباطؤ النمو العالمي. وهوى سهم أبل المدرج في فرانكفورت 9.4 بالمئة بعد أن خفض عملاق التكنولوجيا توقعات مبيعاته، وعزا ذلك إلى تراجع مبيعات آيفون في الصين التي تضرر اقتصادها جراء الحرب التجارية مع الولايات المتحدة. وهبط مؤشر قطاع التكنولوجيا الأوروبي 4.2 بالمئة، لتفصله نقاط قليلة فقط عن تسجيل أسوأ أداء يومي له منذ التصويت لصالح خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي في استفتاء يونيو 2016.

هواوي

تعاقب موظفين بعد "خطيئة" رأس السنة

أن تعمل في شركة وتتعامل بمنتج شركة منافسة فهذا قد يتسبب بمشكلات كثيرة، قد تبلغ حد العقاب الجدي. على الأقل هذا ما حدث مع اثنين من موظفي شركة هواوي الصينية العملاقة بعد أن أرسلت تهنئة بمناسبة رأس السنة الجديدة من هاتفيهما، دون أن يدركا سريعا الخطأ الذي وقع فيه. الخطأ بالطبع ليس بالتهنئة، وإنما من الهاتف الذي أرسلتا منه، وهو هنا هاتف آيفون الخاص بشركة أبل الأمريكية، حيث لوحظ مع التهنئة جملة مرفقة مفادها "أرسلت عبر تويتر بواسطة آيفون". ورغم أنها مسحا التهنئة سريعا، إلا إن المشكلة كانت قد وقعت، حيث لاحظها المستخدمون وانتشرت لقطات لها على مواقع التواصل الاجتماعي الصينية مثل موقع "ويبو"، بحسب ما ذكرت سكاي نيوز البريطانية. وفي مذكرة داخلية أرسلت الخميس، رصدتها وكالة رويترز، لام نائب رئيس الشركة الصينية تشين ليغانغ الموظفين على الخطأ وقال إنها "تسببت بضرر لعلامة هواوي التجارية".

كلمات

متقاطعة

أفقياً

عمودياً

- صوت الرعد 0 تصريح بالحاجة إلى
- عكس حلو 0 جوهر (الشيء) 0 ما يعطيه أقارب العروس لها يوم زواجها
- من طيور النصف الجنوبي للكرة الأرضية ولا يطير ولكنه سبح ماهر
- يصبح نشيطا
- مقدمة رأس الحيوان حيث يوضع الزمام 0 صوت العصفير
- قط 0 صوت النحل (معكوسة) 0 للنداء
- صوت الحمام (معكوسة) 0 كثير الصبر.
- هرب 0 يقال عنه أنك الأوصات 0 نصف صبغة.
- سن الفيل
- صوت البلابل 0 صوت الذئب

من السمنة إلى السرطان.. أخطر ما يسببه "الجلوس الطويل"

قد يلحق المرء بسببها العديد من الأمراض. وارتبط الجلوس على الكرسي أو الأريكة بأمراض عدة يمكن القول إنها مهددة للحياة، ويكلمات أخرى قد تؤدي إلى الوفاة في نهاية المطاف، مثل تجلط الدم وأمراض الكبد غير الكحولية وأمراض القلب بالإضافة إلى السرطان. وقد ينجم عن الجلوس الطويل أيضا أمراض أخرى تصيب الدماغ، مثلما كشفت دراسة نشرت في أبريل عام 2018 وبينت أن هناك صلة بين سلوك الجلوس وترقق مناطق في الدماغ تخبر مهمة في تشكيل الذاكرة. ويقول أستاذ علم أمراض القلب في معهد التأميل الطبي التابع للجامعة الصحية في تورنتو بكندا، ديفيد ألتر، إنه حتى لو استبعدنا السمنة

ومخاطرها هناك تأثيرات أخرى لقلة الحركة والجلوس الطويل، مثل عدم حرق الدهون والسكر واستجابة الجسم للإنسولين. وهذا كله يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول وما يقرب عليه من أمراض ونتاج. وفي تجربة أجريت على مجموعة من الموظفين الشباب الذين يتمتعون بصحة جيدة، ويقطعون حوالي 10 آلاف خطوة على الأقل، طلب منهم تقليل عدد الخطوات 1500 خطوة يوميا. واكتشف الباحثون القائمون على التجربة، من معهد الكهولة والأمراض المزمنة في ليفربول، أنه خلال أسبوعين، بدأت تظهر على هؤلاء الموظفين الشباب آثار السمنة بسبب زيادة الدهون في الجسم وانخفاض إفراز الإنسولين وتجمع الدهون في الكبد.

حظك اليوم

الحمل

مهنياً: تشعر بالكثير من الغيرة من زملائك في العمل بعد أن ترى إنجازاتهم مقابل إنجازاتك، عليك أن تدرك أن مسؤولية ذلك تعود لك وحك

عاطفياً: حاول أن تفكر كثيراً قبل أن تقرّر أن الطرف الآخر ملانم لك فعلا، لقد جربت الكثير من العلاقات وليس من الجيد أن تعيد تكرار الأمر مجدداً

الثور

مهنياً: تكشف أنك كنت تفعل أمراً ما بصورة خاطئة منذ مدة طويلة، وأضمت على نفسك الكثير بعدم انتباهك إلى كيفية فعل الأمور

عاطفياً: لا يزال أمامك متسع من الوقت للتعامل مع الأزمة التي نشأت بينك وبين الشريك قبل أن تتحول إلى مشكلة كبيرة لا يمكن السيطرة عليها

الجوزاء

مهنياً: تجنب العناد وكن حريصاً على استقرار علاقاتك المهنية مع محيطك، وتشعر بقلق مالي تستعد لمواجهة بطاقات كبيرة

عاطفياً: حين تزداد الغيرة وتتجاوز الحدود تصبح مؤذية وتؤدي إلى عواقب كبيرة في العلاقة مع الشريك، ما يستدعي الحذر الشديد

السرطان

مهنياً: ترفض أن تعيش وضعاً مهنياً يتناقض مع تفكيرك وتميل في سلوكك المهني إلى الواقعية وتبتعد عن الأحلام البعيدة عن التحقيق

عاطفياً: تكشف حد حب وتضحية الشريك من أجلك وهذا يجعلك تعمل المستحيل من أجل إبعاده وربما تجد أمامك بعض الأمور المتعلقة بالمستقبل تحتاج إلى حل سريع

الأسد

مهنياً: تظهر مشكلة مادية قديمة كانت مستعصية على الحل، وربما تكون مصطلحك بوضع حد نهائي لها حتى لو قدمت بعض التنازلات

عاطفياً: بعض الصعوبات والتحديات تواجه علاقتك مع الحبيب، لا تضعف لأن الحب الحقيقي يحتاج إلى القوة والصبر وتحطيم كل العقبات

العذراء

مهنياً: تبدأ بخطوات مدروسة ومحسوبة بدقة لتسعين وضك المهني، استمر بتوجهاتك لأن ذلك يؤدي إلى نجاح لم تكن تتوقعه

عاطفياً: تزداد علاقتك العاطفية بالحبيب وضوحاً وثقافية، وتأتأكد أن حب وإخلاصه غير عادي فتبحث عن شيء مميز تقدمه له لتجعله سعيداً

الميزان

مهنياً: تستخدم أسلوب الخداع في عملك فتضح أن بشعر من حولك بالتوتر وعدم الأمان أحياناً لتتقدم عليهم، لأن أسلوب الخداع يجعل الجميع ينفر من حولك

عاطفياً: أحياناً تضطر للكذب على شريك حياتك لتجنب الوبوع في مشاكل معه، لكن هذه الحيلة لن تدوم طويلاً فادتماً ما يتكشف أمرك

العقرب

مهنياً: يحمل إليك هذا اليوم قضايا مالية بحاجة إلى المعالجة فتشعر بالقرعة على ضبط الأوضاع أكثر من السابق وتحسين الشروط

عاطفياً: تستعد لسفر أو تسافر وتعيش فترة من الحب والأحلام واللقاءات الرومانسية والانسجام الكبير الذي كنت تلم به داتماً

القوس

مهنياً: يلقي هذا اليوم الضوء عليك فتكون متوتراً قليلاً، لكنك تبدأ مسيرة عمل تستمر مدة طويلة

عاطفياً: تفهمك لوضع الشريك هذا اليوم يترك انطباعاً جيداً لديه وحساً بالمسؤولية تجاهك في حال مواجهتك أمراً ما

الجدي

مهنياً: عليك أن تعالج اليوم الكثير من الأمور بطريقة هادئة من دون توتر وقلق، أنت قريب جداً من تحقيق أهدافك، ولكن عليك أن تبذل المزيد من الجهد

عاطفياً: لا تتورط في علاقات أنت تدرك أنها لن تنجح، وحاول أن تفكر ملياً قبل الإقدام على أي خطوة جديدة على الصعيد العاطفي

الدلو

مهنياً: تكون ملتماً بأوضاع كثيرة وبدور تؤديه، ابتعد عن العداينة، واستعد من الأوجاع لحوض مشاريع جديدة عاطفياً: لن تكون وحيداً ولن تعترقل محاولتك في زيادة رصيدك لدى الشريك أو تحسين الانطباع عنك في محيطك العاطفي

الحوت

مهنياً: تكتسب معلومات كثيرة، وتقوم بزيارات عمل لتبادل الآراء والأفكار مع من سبقوك في مجالك المهني

عاطفياً: يدعك اليوم بأفراح عاطفية ويجعل الحياة تدب فيه ويتحدث عن انسجام وتناغم أو وقوع في الغرام



لين الزبدي.

السبانخ، 18.

ملغ من المنغنسيوم، 15.

السلمون، 16.

حليب الصويا، 17.

البن الزبادي.