

## اختيار وجبة الفطور يعكس شخصية الإنسان

### الليبيون يفطرون سمكا حارا والعراقيون يأكلون اللحم والسوريون الحمص والمكدوس



وجبة يتناولها الجميع بأسلوب مختلف

بها حقا هو طرح أسئلة متابعة محددة. الأمر يكاد يشبه لعبة بالنسبة لي، مثل عدد الأسئلة التي يمكنني طرحها على شخص ما بينما أوصل الحديث عن نفس الموضوع. إذا قال شخص ما إنه يدخن التبغ، فأبني لا أسأله أبدا عن المكان الذي حصل عليه منه، لكنني سوف أسأله "هل دخنته في أنبوب؟ وهل استنشقت وأخرجت الدخان؟ وهل دخنت سيجارا محشوا بالقطب؟".

وعلى الرغم من أنك قد لا تتعرف عليه في الشارع، إلا أن الكثير والكثير من الأشخاص يتابعون صفحته على إنستغرام، ويعرفون مشروعه. ويواصل إيشتاين استكشاف المدينة ولقاء أشخاص جدد والتقاط صور جديدة وسؤالهم عما يتناولونه. وبالنسبة للفطور المفضل لدى إيشتاين، فإنه إذا لم يكن هناك مطعم قريب، فلا شيء يفوق الكعك وفنجانا من القهوة السادة.

وجبة الفطور شيئا سينا لعملية التمثيل الغذائي (الأبيض) الخاصة بك لا يعني أن ذلك أمر سيء لمشروع إيشتاين، وحتى لو كان كل ما تناولته هو كوب من الماء أو كل ما قمت به منذ الاستيقاظ في الصباح هو تخبين التبغ، فسوف يكون لدى إيشتاين أسئلة متابعة لك.

وتابع "عندما يقول أشخاص إنهم لم يتناولوا وجبة الفطور، أظن تحدث معهم لأن الأمر لا يتعلق بالضرورة بالوجبة في حد ذاتها، بل يتعلق أكثر بحالة هذا الشخص اليوم؟ أشخاص يقولون لي إنهم دخنوا التبغ طوال الوقت وهو ما أجده ممتعا جدا، ويستمتع الأشخاص بالتعليقات عندما يستخدم آخرون كلمات مثيرة للتعجب".

والمقابلات التي أجراها إيشتاين قصيرة، لكنه يحاول طرح أكبر عدد ممكن من الأسئلة في أقل من دقيقة. ولفت إلى أن "أحد الأشياء التي أبدت اهتماما

بسرعة أنه سيكون محظوظا لو قام بإيقاف أشخاص يميزون بأسلوب مثير للاهتمام أو غير مألوف. ولا يظهر هؤلاء الأشخاص في الكاميرا فحسب، بل إن حالات الرفض التي تعرض لها من خلال هذه الأساليب المبتكرة أقل بكثير من حالات الرفض من جانب أشخاص يرتدون بدلا في طريقهم إلى العمل... كما أن هذا يجعل من السهل أن تشرح لشخص غريب السبب وراء رغبتك في التقاط صورة له، بحسب إيشتاين.

وذكر موضحا "الأشخاص في حاجة إلى أن يشعروا بأن هناك سببا، فيمكن أن تقول أنا حقا معجب بوشاحك الأخضر، وأن أقرطك تبدو رائعة"، هذا أمر رائع، وهذا هو السبب الذي يدفعني إلى التحدث إليك".

واحد الأمور التي واجهها هي حقيقة أن العديد من الأشخاص لا يتناولون وجبة الفطور، ولكن كون التخلي عن

يتحدثون مع بعضهم البعض حول الأشياء المفضلة لهم، واعتقدت أنه يوجد شيء هنا، وفي نهاية المطاف لم يتبق من الزملاء في العمل من أجري مقابلات معهم، فانتقلت إلى الشارع".

ومنذ ذلك الوقت، كان إيشتاين ينشر الصور اليومية في موقع إنستغرام، ويسلط الضوء على الأشخاص بأسلوب جذاب وفريد. وأفاد "كان ذلك هو المنفذ الإبداعي الذي كنت أسعى إليه في الإرتجال. كنت أرتجل من خلال طرح الأسئلة في إطار تربية لغوية خاصة. كنت أتواصل مع الأشخاص بأسلوب غير تقليدي، لقد كانت طريقة رائعة إجراء محادثة مفيدة تنقسم بالاريجية مع شخص ما. الأمر المشوق أنه يمكنك الخوض في أغوار شخصية المرء قليلا من خلال خياراته".

ولم تكن الفكرة جذابة في ذهنه عندما بدأ المشروع لأول مرة، لكنه أدرك

تكتسي وجبة فطور الصباح أهمية بالغة نظرا لتأثيرها على جسم الإنسان فهي تمنحه الطاقة اللازمة لبدء اليوم بنشاط وحيوية، وعلى الرغم من الاتفاق حول أهمية هذه الوجبة إلا أنها تختلف من شخص إلى آخر ولا يقتصر هذا الاختلاف على الشعوب، بل يمكن أن لا يتفق كافة أفراد الأسرة الواحدة على تناول نفس الوجبة في الصباح، فلكل واحد اختياره الذي ربما يعبر عن شخصيته.

شيكاغو (أميركا) - انتقل الآن إيشتاين، المعروف على موقع إنستغرام بـ "whatwasbreakfast"، ماذا كانت وجبة الفطور؟ إلى شيكاغو قادما من كاليفورنيا لمواصلة الإرتجال ولكن انتهى به المطاف إلى اكتشاف شكل جديد للتعبير الإبداعي، وهو التصوير الفوتوغرافي.

الأمر هنا لا يتعلق بتصوير فوتوغرافي للغذاء كما يوحي الاسم، ولكنه يتعلق بتصوير فوتوغرافي للأشخاص الذين يتناولون في الشوارع، يتمثل في التقاط صور لأشخاص مختلفين في شيكاغو عن أسلوب "البشر في نيويورك"، وعندما يفرغ من التقاط صور للأشخاص الذين طلب منه تصويرهم، يسألهم إيشتاين، "ماذا كانت وجبة الفطور؟".

لماذا وجبة الفطور؟ يوضح إيشتاين قائلا "إنها الوجبة التي نتناولها جميعا، ولكن بطريقة تختلف من شخص إلى آخر. اعتقد أنها طريقة لإظهار أن هناك أوجه اختلاف بيننا ولكن هناك أيضا أوجه تشابه بيننا، ناهيك عن القول إن وجبة الفطور هي الوجبة المفضلة لإيشتاين الذي قال إنها أرخص غالبا من تناول وجبة عشاء خارج المنزل، ولا شيء يفوق تناول وجبة فطور بالطريقة الكلاسيكية، دون حاجة إلى القيام بتغييرات مبتكرة.

وقال "أريد أن أذهب إلى مكان يوفر بيضا ولحم خنزير وخبزنا محمصا ويتم فيه صب القهوة لي ولو مليون مرة".

**وجبة الفطور أرخص من تناول وجبة عشاء خارج المنزل، ولا شيء يفوق تناول وجبة فطور بالطريقة الكلاسيكية، دون حاجة إلى القيام بتغييرات مبتكرة**

وتختلف عادات الفطور من بلد إلى آخر في كافة أنحاء العالم، وتتميز كل دولة عربية بعاداتها الخاصة، فالأسر اللببية مثلا تفضل عادة شطائر من سمك التونة بالفلفل الحار وهو أمر غير مستساغ في دول المغرب العربي المجاورة، ففي تونس مثلا يفضلون الفطور البسيط على

## ديكور

### أثاث الشرفات والحدائق يسطع بالأصفر في صيف 2020

يمكن الحصول على مظهر رائع من خلال تنسيق الأصفر مع درجات الباستيل الحاملة كالأزرق السماوي والوردي. كما أن تنسيق الأصفر مع الرمادي يخلق تباينا مثيرا ويضفي على الشرفة أو الحديقة طابعا أكثر جاذبية وروعة. ومن ناحية أخرى، أشارت جايسمان إلى أن أثاث الشرفات والحدائق يأتي في صيف 2020 بتصاميم تتخلل بالبساطة والرقى وتتخلل عن الزخارف المبالغ فيها، كما يمتاز الأثاث بتصاميم مرتفعة للمزيد من الراحة وسهولة الجلوس.



يسطع أثاث الشرفات والحدائق باللون الأصفر في صيف 2020، وذلك وفقا لما ظهر خلال معرض أثاث الحدائق Spoga+Gafa بمدينة كولن الألمانية. وأوضح خبيرة الأثاث والديكور أورسولا جايسمان الألمانية أن الأصفر، خاصة المائل للبرتقالي، يُضفي لمسة جاذبية وحيوية على الشرفة أو الحديقة ويُشيع أجواء البهجة والمرح ويجسد روح الانطلاق المميزة لفصل الصيف. وأضافت جايسمان أنه يمكن تنسيق درجات الأصفر مع بعضها البعض، كما

كل شيء. لكن هذا يحدث كثيرا عن قصد أو عن غير قصد، وبالأخص لهؤلاء الذين لا يهتمون بذاكرتهم، يراجعونها ويتفقدونها ويرتبون أغراضها. ويحدث أيضا للذين يملؤون ذاكرتهم بكل شيء، إلى أن تنفجر في وجههم يوما.

لكن هل صحيح أنه بإمكاننا أن نتحكم في ذاكرتنا ونختار بين ما نحفظه داخلها وما نرميه؟ أظن أن هذا ممكن إلى حد بعيد، لكنه يحتاج إلى تدريب مستمر. هناك أشياء تفرض نفسها علينا ولا سبيل إلى التخلص منها، لكن يمكننا من عطاء فوقها بحيث لا نعود نراها كلما مرنا من أمامها، وإنما يحتاج الأمر أن نتجه نحوها، نرفع العطاء، ونظل برؤوسنا تحته. أقصد، بإمكاننا تحويل عملية التذكر إلى عملية واعية واختيارية. أشياء أخرى ستكون أكثر تعقيدا ربما، كتلك التي نسقطها باستمرار من ذاكرتنا ونصر نحن على العودة إليها في كل مرة للتعاطف من التراب، ومسح أطرافها ودسها في ذاكرتنا مجددا، ربما لأننا نعتبرها أغلى مما هي نفسها نظن. الأقسى دائما، هي تلك الذكرى التي لا أحد يهرب منها، ولا أحد ينجو، إنها صرخة الحياة التي تظل ترافقنا حتى الموت. يقال إن الإنسان يتذكر ساعة مولده، اختناقه، بكاءه وصرخته، وأن هذه هي الذكرى الأنقل على الكائن البشري، وربما السبب في معاناته أيضا.

## موت الذاكرة

المقرر. يشرح ويشرح حتى لا يفوتنا أن نفهم. لكن نقل الذاكرة مرتبط أيضا بنقل ما نحياه. من عاش عميقا، من صادق وسافر وأحب وقرأ وجرب وتخلّى واستغنى ونام في عراء نفسه، داهمته الذاكرة بأشياءه كلها، ورمتها في وجهه، ومن عاش على السطح عائنا، لم تحبل ذاكرته بغير الفضاء.

نسمع عن أناس يعيشون في ذاكرتهم. هؤلاء الذين توقف جسدهم عن الاستجابة لأحلامهم وخيالهم، لكن ذاكرتهم لا تتوقف، ومن خلالها، من خلال ما هو مخزن داخلها، يستمرون في الحياة.

أفكر شخصيا في ملء ذاكرتي لتكون ملاذي قبل النهاية. ومرة الذاكرة في اعتقادي ليس بحشوها بالأحداث والوجوه والأماكن وإنما بالأحاسيس التي راقت كل ذلك. يمكن أن ننسى ملامح شخص ما، لكن لا يمكن أن ننسى ما حملته لنا تلك الملامح من حب أو كراهية، وربما لا نعود نتذكر الأماكن التي زرناها، الكتب التي قرأناها، الإحلام التي حملناها، لكننا بالتأكيد لا يمكن أن ننسى كم فرحنا واندھشنا ونحن نطأ مكانا جديدا، أو لماذا بكينا وضحكنا في نفس الوقت ونحن نقرأ ميلان كونديرا. عندما يتقدم بي العمر، أريد أن أقول كما قال نيرودا "أشهد أنني قد عشت"، فالحياة هي ما حملته الذاكرة في نهاية الأمر. ينتهي كل شيء وتبقى الذاكرة

حبة تنبض كأنها قلب الكون، قلب الحياة التي عشناها. وربما، انقلبتنا الذاكرة وعجلت بانحناء ظهرنا وبطع أقدامنا وسقوطنا المتكرر. هذا أيضا حب منها، فالذاكرة تمرض كباقي أعضاء الجسم، وتموت لتأخذنا إلى المكان الذي يجب أن نكون فيه في نهاية الأمر.

**ثقل الذاكرة مرتبط أيضا بثقل ما نحياه، من عاش عميقا، من صادق وسافر وأحب وقرأ وجرب وتخلّى واستغنى ونام في عراء نفسه، داهمته الذاكرة بأشياءه كلها، ورمتها في وجهه، ومن عاش على السطح عائنا، لم تحبل ذاكرته بغير الفضاء**

موت الذاكرة، هو أسوأ أنواع الموت. لا وعي بالوجود ولا بالكينونة إلا عن طريق وعينا بالزمن، ولا زمن خارج ما نحسه. إذا ماتت الذاكرة مات الزمن داخلنا، وإذا مات الزمن، تلاشى



الماء المقدم  
كاتبة تونسية

الذاكرة شيء ثمين كما نعرف، لولاها لما استطعنا أن نستعيد وجوه وأعين من أحببنا، ولولاها لما عرفنا من نحن ولا كيف وصلنا إلى هنا. لكن الذاكرة مؤلمة أيضا في أحيان كثيرة، بالأخص لأولئك الذين يحيون في قلوبهم، الذين لا ينسون أبدا. هل الذاكرة في القلب أم المخ؟

وإذا ما كنت استأصل ما الذي يجعل الذاكرة حية لدى البعض على الدوام، حتى أنك تكاد تتخيلها عضوا كباقي الأعضاء. أفكر مرات في أن الجزء الخاص بالذاكرة في الدماغ لا بد أنه عضو مكتمل وليس مجرد جزء بسيط، عضو نابض كالقلب.

هناك من ينسى بسهولة وآخرون لا ينسون أبدا. النسيان فضيلة، لأنه يجعلنا نستمتع، وهو ميزة في البشر السعداء.

لكن "الذاكرة ثقيلة" كما تقول الشاعرة الروسية الشهيرة أنا آخماتوفا، ثقيلة إلى درجة يكاد رأسك يميل لها، أو يقع.

لماذا ننسى؟

ربما لأن كل تذكر هو ولادة جديدة، لنعيش الأشياء مرة فمرة، لنفهم. لننتعلم، لنستوعب. تشبه الذاكرة، من هذه الناحية، المدرس الذي يكرر أمامنا