

## صباح العرب

كرم نعمة



## الراحة فن لا نتقنه

رائعة هذه السيدة! لأنها تقدم لنا درساً باهراً متعلقاً بمصيرنا في الحياة، وتقول هذا الدرس الثمين بين أيديكم لكنكم وسط الفوضى والقلق لا تنتبهون إليه.

فكاملينا كافنديش الزميل في جامعة هارفارد ومستشار وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية في المملكة المتحدة، تترى أن الإنقاذ في التناقص على العمل ليس مفيداً دائماً، عندما يجعلنا نهمل عن قصد الإجازة. صحيح أن التناقص في العمل يمنحنا مزايا حياتية مريحة عند الفون، لكنه على الأغلب يؤوّل إلى نتائج ضارة، عندما نفتقد التوازن النفسي بين الحياة والعمل.

تطالبنا كافنديش بثقة أن نخضع وقتاً للراحة من العمل والكلام والتفكير والطعام والالتزام مع الآخر وإبرام الوعود... وإلا سيسرقنا العالم الآخر على غفلة!

علينا الاعتراف باننا سيئون في استثمار ميزة "الراحة" هذا لا يعني أبداً أن من يفكر بالراحة شخصاً غير مسؤول ولا بيالي، بل يمكن أن نصف من لا يقدّر أهمية الراحة بالنسبة إلى جسده، مثل الذي يدخن عشرة قرابيس من السجائر يومياً!

نحن نندرب بشكل دائم لتحسين عملنا، لكننا لا نبذل جهداً في تعلم فن العطفة وفهم فلسفة الإجازة، ونفرض -عن خطأ- أن الوقت كليل بإراحتنا بعد أن ننجز أعمالنا.

عدم استثمار وقت الفراغ، يمثل فشلاً في فهم الحكمة الكاملة في الراحة، إلا بعد أن ينتهي هذا الفراغ وتواجه الشكوك المنتظرة. نتذكر حينها أننا فشلنا في التخلص من السموم الرقمية، فشلنا أيضاً في الاستثمار في التفكير.

لقد جعلنا وباء كورونا تكون على قدر طاقتنا، ونكرنا بأهمية الراحة وماذا يعني عدم الحصول عليها، فالعمل البشري في المواقف غير المألوفة، يقلل من عدد الخيارات التي نضعها في الاعتبار.

في كتابهما المشترك "الوقت المستقطع: دليل عملي لبناء أخلاقيات الراحة وإيجاد النجاح دون ضغوط" اقترح المؤلفان جون فيتش وماكس فريزل يوم استرخاء مستوحى من مفهوم يوناني مثولوجي، لتحسين ذهنية الابتكار، وطبيعة المقترح غير متعلقة بعبطة نهاية الأسبوع.

وسبق أن خاضت إحدى أكبر الشركات البريطانية في الثمانينات والتسعينات من القرن الماضي، معركة خاسرة لمقاومة التسوق يوم الأحد، وعندما واجهت رفض كهيئة الاقتصاد الجشعين المطالبين بخدمة بيع على مدار الساعة، فلا يمكن أن يمتلك أحد من شراء زوج أحذية متى أردت؛ ونفس هؤلاء الجشعين عبروا عن احتقارهم لبلدات فرنسية أعلقت متاجرهم وطعامها يوم الأحد من أجل منح الناس فرصة لإعادة اكتشاف يوم الراحة، واعتبروا الأمر سطوة دينية لا أكثر.

وكل هؤلاء لم يتبنوا أنذاك بمستقبلنا مع التكنولوجيا التي جعلتنا مدمنين على الإشغال بكل ما يحدث، إلا التفكير براحتنا.

حمات عامة شفافة  
لطمائة اليابانيين

طوكيو - وضعت في أحد متنزهات طوكيو قبل مدة وجيزة حمات عامة من نوع جديد فهي عبارة عن مقصورات محاطة بواجهات شفافة تظهر ما في داخلها. وأنشئت هذه الحمات التجريبية بطلب من المنظمة اليابانية غير الحكومية "تبيون فاوندیشن" بهدف تجديد الحمات العامة في العاصمة.

وأوضحت كاتا ساجي الناطقة باسم المنظمة، أن جعل الحمات شفافة لا يعكس نظافتها فحسب، بل يطمئن أيضاً المستخدم "من الناحية الأمنية ويظهر له أن من أحد بختي في الداخل".

وعندما لا يكون أحد في الداخل، تكون هذه المقصورات زهرية اللون للنساء وبفسجية للرجال وواجهاتها مغطاة بشرط لاصق مزود بالتباعد الكهربائي يجعلها شفافة، لكن عندما يدخل أحد إليها، يؤدي إقفال الباب إلى قطع التيار الكهربائي، فلا تعود الواجهة كذلك.

## منازل ومحال منمنمة تجتذب السياح إلى أقصى السويد



## قطع مسافات من أجل مجسمات الصفر

كيلومترا جنوبا، رحالهم في مدن أخرى في السويد وفي الخارج، مثل بايون في فرنسا وجزيرة مان التابعة للناج الملكي البريطاني. ويضم حسابهم في إنستغرام أكثر من 139 ألف متابع. وفي ظل الأزمة الصحية الراهنة بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد، وضعوا بداية في لوند صيدلية مع لافتة

ترفع علم قوس قزح ولافتات لحماية النحل. ويقدم متجر الأسطوانات "زيكوتا ريكوردز" عند مدخل حديقة عامة، أعمال أشهر الموسيقيين بأسماء محرقة، مثل ريهانا وموزار، إلى زبائن من القواضم. وحط فنانون "أنونيماس" المتحدرون من مالمو، على بعد نحو 20

كروما من السفر كغيرهم من الملايين من السكان في العالم بسبب فيروس كورونا المستجد، الترفيه عن أنفسهم من خلال احتساء القهوة في الطائرة. وفي مدينة باتايا (تبعد حوالي 165 كيلومترا جنوب شرق العاصمة بانكوك) السياحية، يجلس الركاب الجدد في مقاعد الدرجة الأولى لطائرة خارجة عن الخدمة.

وزير البعض قمر القيادة، حاملين بطاقات صعود الطائرة في أيديهم. وقال تيسودا فاكساتونغ (26 عاما) "بفضل هذا المقهى، يمكنني الجلوس في مقصورة الدرجة الأولى وزيارة قمر

القيادة والإدعاء بانتي القبطان"، مؤكداً أن "الأجواء جد مرحة". وأقرت تشاليسا تشوينسرانوي من جهتها بأن هذه التجربة تضاهي بجودتها رحلات السفر التي قامت بها قبل تفشي الوباء وإغلاق تايلاند حدودها في مارس الماضي بسببه.

وأضافت تشوينسرانوي (25 عاما) "يخيل لي فعلا أنني استقل طائرة تحلق في الأجواء". وفي مقهى آخر فتح أبوابه في مقر الخطوط الجوية الوطنية "ناي إيرويز" في بانكوك، يتناول الزبائن بشهية أطباق معرونة الكربونارا باللحم التي تقدم عادة خلال الرحلات.

عزّة - حوّلت مجموعة من الفنانين الفلسطينيين، الأحد، عدداً من الجدران العامة في مناطق متفرقة من قطاع غزة إلى لوحات فنية تدعو للالتزام بإجراءات الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

وتندرج هذه الرسومات ضمن حملة وطنية بعنوان "استهتارك يقتل أحبابك" أطلقتها وزارة الصحة والداخلية للحد من انتشار كورونا.

ومن الجداريات رسم في مدينة دير البلح، وسط القطاع، يتضمن مجسماً للفايروس وعلى وجهه ملامح الغضب وذلك لأن الكمامة، التي مثلت درعا وأقيا في الجدارية، منعت من تجاوزها.

كما شملت الجدارية مجسمين آخرين لفتاة وشباب يرتديان الكمامة، وإلى جانبها خط الفنانين عبارة "استهتارك يقتل أحبابك"، وتضمنت الجداريات عبارات توعوية أخرى من ضمنها "ارتد كمامة"، و"احرص على ارتداء كمامتك". وقال الفنان أحمد الوكيل إن عدداً من الفنانين بدأوا، الأحد، بالرسم والكتابة على الجدران العامة بدعم من السلطات الحكومية في قطاع غزة لتوعية المواطنين بضرورة اتباع إجراءات السلامة، خاصة التباعد الاجتماعي.

وأوضح الفنان التشكيلي أن الهدف من هذا العمل الفني هو "التأكيد على

تجتذب مجسمات منازل ومحال فائقة الصغر أنظار السياح المحليين والأجانب إلى أقصى جنوب السويد، حيث تلقى هذه التصاميم اهتماماً متزايداً على الرغم من أن الغموض يلف صانعيها.

صغيرة موضوعة على الرصيف عن وجود أخرى. والتصاميم من صنع مجموعة من الفنانين يتعاونون منذ أربعة أعوام، وقد نجحوا في نشرها في المدينة من دون لفت الانتباه.

وتتيح هذه المنشآت المؤقتة المؤلفة حصراً من مواد يمكن استصلاحها الفوص في عالم الحيوانات الخيالي، في مسعى إلى التبصر في شؤون عالمنا وشجونه.

وأفاد بنغت المرشد الاجتماعي البالغ من العمر 64 عاماً، الذي أتى لمشاهدة هذه الأعمال، "إنه العالم الكبير لكن بنسخة متناهية الصغر".

أما ماريما (43 عاماً)، فهي ترى أن هذه المنشآت "حقاً بارعة، لاسيما أنها تختزن رسالة في كل قطعة تقريبا. ونحن نفكر بعض الشيء في ما يحسنه الناس وفي حياة المدينة".

وبات في رصيد "أنونيماس" الحريصة كل الحرص على عدم الإفصاح عن هوية فنانيها بحيث أن بلدية لوند الشريكة في هذا المشروع لا تدرى إلى من توجه شيكها، 26 منشأة متنوعة من المتنزه الترفيهي إلى محل العاديات مروراً بمحطة الوقود.

ويصادف المتجول في محيط محطة القطار في مدينة لوند صيدلية "سيكادان" باهتة الألوان ومقرها مفذ للتهوية، وقد يفاجأ العابرين في أحد شوارع وسط المدينة برابطة أخوية

سكونا (السويد) - تلقى مجسمات منازل ومحال منمنمة صمّمها فنانون غرافيتي مجهولو الهوية ينضون تحت راية "أنونيماس" نجاحاً جدياً باهر في جنوب السويد إلى درجة أنها باتت تجذب السياح وقد ذاع صيتها خارج حدود البلد الإسكندنافي.

وفي مدينة لوند (التابعة لمحافظة سكونا) الخالية المعروفة بجامعتها في جنوب السويد، تنضم مادلين إلى الفضوليين الكثرين الذين يبحثون عن هذه التصاميم فائقة الصغر المنصهرة في المشهد المدني والموضوعة عند مستوى فتحات التهوية في المباني.

وقالت الشابة البالغة 29 عاماً "الأمر أشبه بالبحث عن كنز".

في ظل أزمة كورونا صمم  
فنانو غرافيتي في لوند  
صيدلية مع لافتة صغيرة  
تدعو إلى التقيد بإرشادات  
التباعد الاجتماعي

وهذه المجسمات جد صغيرة بحيث يمكن وضعها في علبه للأحذية لكن نجاحها يفوق حجمها بأشواط. وتدل دراجة هوائية صغيرة مصنوعة من أسلاك حديدية على وجود واحدة منها، في حين تكشف لافتة



## احتفلت الفنانة العراقية

رحمة رياض بتجاوز

فيديو كليب أغنيها

«وعد مني» بعد حوالي

عامين على طرحه،

حاجز الـ150 مليون

مشاهدة، ليحقق

بذلك إنجازاً كأكثر

كليب مشاهدة

على قناة في

يوتيوب خاصة

بفنانة في الخليج

العربي والعراق،

والأغنية من كلمات

رامي العبودي،

وألحان علي صابر

غزة - حوّلت مجموعة من الفنانين الفلسطينيين، الأحد، عدداً من الجدران العامة في مناطق متفرقة من قطاع غزة إلى لوحات فنية تدعو للالتزام بإجراءات الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

وتندرج هذه الرسومات ضمن حملة وطنية بعنوان "استهتارك يقتل أحبابك" أطلقتها وزارة الصحة والداخلية للحد من انتشار كورونا.

ومن الجداريات رسم في مدينة دير البلح، وسط القطاع، يتضمن مجسماً للفايروس وعلى وجهه ملامح الغضب وذلك لأن الكمامة، التي مثلت درعا وأقيا في الجدارية، منعت من تجاوزها.

وفي مؤشر على شعبية الكمامات المتزايدة، أصبح هناك تناقص عالمي لايتكار أقنعة وجه تتناسب مع متطلبات مرتديها، حيث راجت منذ فترة صناعة كمامات شفافة مصممة خصيصاً لتسهيل رؤية تعابير الوجه وقراءة الشفاه، لمساعدة الصم على التواصل مع الآخرين.

كما أن هناك من حرص على طبع ابتسامته كل شخص على كمامته، حتى لا يتحول الناس إلى مجموعة من التعساء.

وقال فيشر قائد أوركسترا بودابست فيستيفال خلال تدريب على الحان للمبدعين بيتوفن ويوهان شتراوس "راودتي فكرة أن تكون أشبه باليد لأتنا عندما نضع أيدينا خلف الأذن نسمع

## بودابست - انتشر سيل من

الكمامات في بودابست أوحى لقائد الأوركسترا المجري إيفان فيشر بفكرة تحويل هذه القطع التي فرضها فايروس كورونا إلى وسيلة للاستمتاع بالموسيقى.

وصمم فيشر كمامة "موسيقية"، لها زائدتان من البلاستيك على هيئة راحة اليد بجري تثبيتهما بأربطة الكمامة خلف الأذن مما يسمح لرواد الحفلات الموسيقية بالاستمتاع للموسيقى بدرجة أفضل.

وقال فيشر قائد أوركسترا بودابست فيستيفال خلال تدريب على الحان للمبدعين بيتوفن ويوهان شتراوس "راودتي فكرة أن تكون أشبه باليد لأتنا عندما نضع أيدينا خلف الأذن نسمع

قائد أوركسترا  
يصمم كمامة موسيقية

## بودابست - انتشر سيل من

الكمامات في بودابست أوحى لقائد الأوركسترا المجري إيفان فيشر بفكرة تحويل هذه القطع التي فرضها فايروس كورونا إلى وسيلة للاستمتاع بالموسيقى.

وصمم فيشر كمامة "موسيقية"، لها زائدتان من البلاستيك على هيئة راحة اليد بجري تثبيتهما بأربطة الكمامة خلف الأذن مما يسمح لرواد الحفلات الموسيقية بالاستمتاع للموسيقى بدرجة أفضل.

وقال فيشر قائد أوركسترا بودابست فيستيفال خلال تدريب على الحان للمبدعين بيتوفن ويوهان شتراوس "راودتي فكرة أن تكون أشبه باليد لأتنا عندما نضع أيدينا خلف الأذن نسمع