

صباح العرب

كرم نعمة

تنجز أكثر
عندما تعمل أقل

بالنسبة لي لا يوجد أروع من تيم هارفورد في صناعة وتداول الأفكار عندما يكتب، إنه يفهم بشكل عميق الجوهر المؤثر للصحافة وعلاقتها بالقراء، لكنه بدأ لي رائعا أيضا عندما اختار أن يستريح؛ مع أنه يعمل بجد، وفق ما أقرأ له بشكل دائم بصحيفة فايننشال تايمز، ولأنه يعمل ببراعة اختار أن يشرح لنا فكرة الإجازة ببراعة. لا أعتقد أن الإحساس المضمي والقلق المتصاعد بشأن المخاوف على مصير الأعمال لدى الأشخاص في العالم الغربي، يشبه ما يشعر به الإنسان العربي حيال عمله، إننا أكثر اطمئنانا منهم، على الأقل بعدم تعرضنا لفقدان العمل كما يتعرضون. وربما لهذا السبب هناك ما يسمى في الغرب بـ"عبيد الراتب" لأنه متعلق بالقرض العقاري الذي يستمر مع العمر على الأغلب، فلا استقرار في منزل من دون عمل، وهذا سبب كاف للخوف على مصير العمل نفسه، حتى وإن امتلك الموظف عشرات الحوافز للاطمئنان.

الاستراحة من العمل هي نوع آخر من القلق، لكن من دون إجازة يعني قلقا أكثر، فكلما يعني ضررا آخر لتوعية الإنتاج. يبدو أن هدف أيزنهاور من الاستقرار في مخطئه كان الحفاظ على طاقته وحكمه الجيد. باختصار، استراح ليصبح جنرالا أفضل عندما يعمل.

يحكي عن الجنرال دوايت أيزنهاور القائد الأعلى لقوات الحلفاء في أوروبا أثناء الحرب العالمية الثانية، أنه كان يختار عزلة مديدة في إجازته، فالأشخاص القلائل الذين زاروه كانوا ممنوعين منعا باتا من التحدث عن العمل، أتدرون لماذا؟ يجيبنا هارفورد عن ذلك بالقول: لأنه يتحمل أعباء عمل بمعدل 18 ساعة في اليوم وبمهام ناجحة، وعليه أن يحافظ على هذا النجاح بالاسترخاء التام. مرجحا أن تكون لدى العلماء الحائزين على جائزة نوبل هوايات فنية وجرقية مهمة أكثر من غيرهم من العلماء، الذين يحتمل أن تكون لديهم هوايات مهمة أكثر من جيمع.

ومع أن تغيير النشاط يمكن أن يكون دافعا للإبداع، إلا أنه يولد نوعا من الإحباط والخوف خصوصا في اليوم الأول بعد العودة من الإجازة. مهما يكن من أمر، فإن العمل جعل نومنا أقل جودة وأعضائنا أقل مقاومة للتحمل، ولد لدينا نوعا جديدا من القلق، وأضر بعلاقاتنا الأسرية ومع الأصدقاء، لكننا لا يمكن أن نترك أعمالنا من أجل أن ترتاح أعضائنا! هذا نوع من الخطر، فالحل في التوقف كليا عن العمل في عطلة نهاية الأسبوع، وعدم التردد في أخذ استراحة غير الإجازة الصيفية. فعطلة واحدة لن تؤدي الغرض، لا يمكنك، وفق هارفورد، تخزين فوائد عطلة طويلة منملا لا يمكنك النوم لمدة 24 ساعة ثم البقاء مستيقظا بتركيز لبقية الأسبوع.

وهذا ما توصل إليه الباحث الكيس سوجونغ-كيم بانغ، مؤلف كتاب "ارتح: لماذا تنجز أكثر عندما تعمل أقل".

يا... كم أود أن أكون مثالا لهذا العنوان، وأعمل به، لسوء الحظ فشلت في ذلك خلال عقود من العمل.

النوم هواية أوباما
المفضلة

ميونخ - كشف الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما عن هوايته المفضلة الجديدة بعد مغادرته البيت الأبيض وهي النوم.

وقال أوباما (58 عاما)، خلال افتتاح فعاليات حفل معرض المؤسساتين "بيتس أند بريترلس" في ميونخ جنوبي ألمانيا الأحد، عن النوم "إنه المفضل، مدهش، أنت تنام وتستيقظ فتشعر بانك في حالة جيدة وتحس بالسعادة وتمتلي بالطاقة". وأضاف أوباما أنه بعد انتهاء عمله كرئيس للولايات المتحدة، صار لديه المزيد من الوقت للقراءة والتفكير. كما أنه كثيرا ما يتجول مع زوجته هنا وهناك "وهذا شيء عظيم".

واعترف أوباما بأنه استغرق بضعة شهور لاستعادة زوجته "فقد كانت دائما غاضبة مني لأنني ترشحت لمنصب الرئيس".

هالوين مغربي بأزياء تنكرية من جلود الحيوانات



مزيج بين التراث وروح العصر

وقال عادل بديجيا، رئيس جمعية "بيلماون أفانتلانت" للثقافة والفنون، "العرب" إن "هذه مشاركتنا الأولى في الكرنفال وهي بمثابة تعاون ثقافي وفني مع القائمين على هذا المهرجان"، مشددا على أن هدفهم الانفتاح على بقية المناطق المغربية وتبادل المعرفة وخلق أجواء الفرجة.

ويطلع وهيب إلى أن يتم التعامل مع ذاء المهرجان بالكثير من العناية من طرف السلطة المحلية لجعل الساحة التاريخية باب لمريسة بالمدينة سلا فضاء لفنون الشارع ورواد فن الحلقة كباقي المدن المغربية، مثل مراكش التي تضم جامع الفنا ومكناس والتي بها ساحة الهديم وفاس المتواجد بها باب بوجلود.

وهو التغيير والعصرنة مع الحفاظ على الموروث اللامادي وتنميته. ويعد المهرجان، حسب عدد من المشاركين، مناسبة مهمة للحفاظ على الموروث اللامادي المغربي وترغيب الشباب فيه والمساهمة في تنميته والمحافظة عليه من الاندثار شأنه شأن فن الحكاية.

وأكد وهيب، أن أهالي حي سيدي موسى من مختلف الأعمار شاركوا كعادتهم في أنشطة المهرجان من منطلق وعيهم بضرورة تنمية مهرجان رقص بوجلود، ما جعل فضاء باب لمريسة بمدينة سلا ساحة لفنون الريادة وفنون الشارع لإطلاق الطاقات الإبداعية للشباب، ومكانا للفرجة والترفيه والإبداع الفني من أجل التعبير عن مشاعرهم اليومية.

بنغلادشي يحتج صامتا على أبواق السيارات

دكا - يشن البنغلادشي مومينور رحمن رويال حملة بمفرده لخفض الاستخدام غير المبرر لأبواق السيارات في دكا إحدى أكثر المدن ضوضاء في العالم.

وتوازي أصوات أبواق السيارات في أزمت السير الخائقة في شوارع عاصمة بنغلادش صخب حفلة روك موسيقية. خلال عطلة نهاية الأسبوع يقف عند تقاطع طرق يشهد حركة كثيفة قرب منزله حاملا لافتة صفراء كتب عليها باللغة البنغالية "وحده المغفل يستخدم بوق السيارة من دون طائل". وقال "هذا احتجاجي الصامت على مصدر الأزعاج هذا. أحاول أن أمرر الرسالة إلى الناس" بينما السيارات والحافلات والشاحنات تصر به مصدره ضجيجا قويا.

ألماني مخمور يدس زوجته غضبا عليها

كامن (ألمانيا) - تصاعد خلاف بين زوجين في ألمانيا الأحد، إلى درجة أن الزوج ركب سيارته وهو مخمور ودس بها زوجته.

وأوضحت الشرطة والإدعاء العام في ولاية شمال الراين-فستفاليا،

وأكد مصمم الغرافيك هذا أنه تلقى دعما هائلا منذ أطلق حملته قبل أربع سنوات.

وأوضح "بعض الناس في طريقهم إلى منازلهم يقفون إلى جانبي ويرفعون بصمت اللافتات على الطريق رغم أنهم لا يعرفونني. وهذا مؤشر إلى تغير إيجابي". وقد انتشرت صور احتجاجه الصامت عبر وسائل التواصل الاجتماعي بكثافة حاصدة التعليقات الداعمة له. وتفيد منظمة الصحة العالمية بأن مستوى الضجيج الأعلى الذي يمكن للبشر تحمله لمدة ثماني ساعات من دون أن يفقدوا من حاسة السمع مع الوقت، هو 85 ديسيبل. وفي دكا البالغ عدد سكانها 18 مليون نسمة التي تسير على طرقاتها أكثر من

أعلنت الممثلة المصرية دينا الشربيني أنها تستعد لبدء تصوير الجزء الثاني من مسلسل «زي الشمس» كاشفة عن أن السيناريو من تأليف تامر حبيب. وكان مسلسل زي الشمس قد عرض في شهر رمضان الماضي وإلى جانب دينا الشربيني يؤدي دور البطولة فيه أحمد السعدني وريهام عبد الغفور وأحمد داوود وسوسن بدر وجمال سليمان وأحمد مالك وعمر السعيد.

أعلنت الممثلة المصرية

دينا الشربيني أنها تستعد لبدء تصوير الجزء الثاني من مسلسل «زي الشمس» كاشفة عن أن السيناريو من تأليف تامر حبيب. وكان مسلسل زي الشمس قد عرض في شهر رمضان الماضي وإلى جانب دينا الشربيني يؤدي دور البطولة فيه أحمد السعدني وريهام عبد الغفور وأحمد داوود وسوسن بدر وجمال سليمان وأحمد مالك وعمر السعيد.



فرقة «كوين» في حفل خيري لمكافحة الفقر وحماية البيئة

نيويورك - شارك آخر عضوين من فرقة "كوين" البريطانية الشهيرة بفرقة المغني آدم لامبرت في حفلة موسيقية خيرية في نيويورك لمكافحة الفقر وحماية البيئة.

وتجمع نحو 60 ألف شخص في منزله سنترال بارك في إطار مهرجان "غلوبال سبوتينغ" الذي يشكل الاختتام غير الرسمي للجمعية العامة للأمم المتحدة. وشارك في إحياء الحفلة التي توزع بطاقتها على الناشطين في الدفاع عن هذه القضايا، أيضا فارييل وليامز وإليشيا كيز وفرقة البوب "وان ريبابليك" وكارول كينغ وفرقة البوب الكورية الجنوبية الشبابة "أن سي تي 127" وغيرهم. وخلال المهرجان الذي أقيم للمرة الثامنة في سنترال بارك، تامل

