صباح العرب

فاطمة المرزوقي

عداؤو سباق
المراحل الزمنية

الكثير من الناس يعيشون طوال أيام العمل في انتظار عطلة نهاية الأسبوع، ويقضون كل الشهر في انتظار يوم نزول الراتب، وطوال السنة في حالة انتظار لأي إجازة موسمية. ويعيشون في صراعات بسبب مشاكل حصلت في الماضي ويلومون أنفسهم على أخطاء وعثرات والآم تكبدها في سنين مضت، أو على العكس يتغنون بماضيهم ويشعرون بالحنين إليه دوماً ويمجدون العهود الماضية من أعمارهم والحياة المختلفة آنذاك عن هذا الزمن.

هؤلاء تجدهم يهرولون بين الماضي والمستقبل، ولكنهم لا يعيشون حاضراً أبداً، وقيامهم بهذا هم لا يدركون أنهم كونوا الوصفة المثالية لصنع حياة بائسة وتعيسة خالية من أي معنى وجوهر.

فلا سيطرة لنا على ما مضى ولا على ما لم يحصل. كل ما يمكننا السيطرة عليه والتأثير فيه هو الحاضر فقط. فإذا فوّتنا الحاضر نحن في الحقيقة نفوت الحياة بأكملها؛ نفوت الواقع الملوس وتوقع داخل وهم غير موجود، وهذا بالذات هو الضياح الحقيقي.

إذا أراد الإنسان أن يشعر بالسعادة والافتخار بحياته فعلية عليه أن يجمع شتات ذاته ويبدأ بتعلم التواجد في لحظته الآنية والاستمتاع بها، فهذه هي الطريقة الوحيدة التي ستجعله يؤثر على حياته، فبدلاً من التحسر على ماضيه أو الشعور بالخوف من مستقبله يمكنه أن يملك فرصته في الحاضر ويبدأ بقيادة عجلة حياته.

الكثير من الناس يعولون على الانتظار لتحسن حياتهم، ويؤمنون بشكل صامت بأن الفرصة الذهبية ستبهبط من العدم وتنقل بهم إلى أهدافهم. حالة الانتظار السلبية هذه ليست إلا وليدة أسلوب تفكير انشغالي آمن على الاستسلام بسبب انشغال العقل بوهم الماضي والمستقبل.

وبهذا الصدد يقول الفيلسوف إبيكتار تولى، في كتابه "قوة الآن"، "الانتظار هو حالة ذهنية تعني بالأساس أنك تريد المستقبل؛ إنك لا تريد الحاضر. إنك لا تريد ما حصلت عليه، ولكنك تريد ما لم تحصل عليه. مع كل أشكال الانتظار، فإنك تخلق صراعاً دائماً عندما لا تريد أن تكون هنا، وإنما تريد أن تكون في المستقبل. فإن هذا يقلل من نوعية وأهلية حياتك ويجعلك تخسر الحاضر".

إن أفضل طريقة لتدريب النفس على التخلص من التفكير في الماضي والمستقبل هي التركيز، وهذا يتم عن طريق تحديد أهداف يومية صغيرة يقوم بها الفرد لتعويض ذهنه عن الإنجاز وعيش اللحظة الحالية بدلاً من السرحان بعيداً. وكذلك كتابة المذكرات مهارة إبداعية تساعد على تحفيز ذهنك على استنشاق اللحظات بتفاصيلها. وأخيراً ثق أن الحاضر إن لم يعجبك فإنك لن تستطيع تغيير الحال في المستقبل، لأن الآن هو اللحظة التي تبدأ فيها تغيير واقعك الحالي وأيضاً المستقبل.

وثائقي عن تصوير
فيلم في الفضاء

موسكو - ستعرض القناة التلفزيونية الروسية الأولى في 5 سبتمبر المقبل مسلسلاً وثائقياً عن التحضيرات لتصوير فيلم "التحدي" في مدار الأرض.

أفاد بذلك ناطق باسم القناة التلفزيونية الأولى الذي قال إن المشاهدين سينتمعون برؤية مراحل التحضير لإخراج "التحدي"، بصفته أول فيلم يصور على متن المحطة الفضائية الدولية. ولا يعتبر "التحدي" فيلماً سينمائياً عادياً فحسب بل هو جزء من المشروع العلمي المشترك الذي ساهمت فيه القناة التلفزيونية الروسية الأولى ومؤسسة "روس كوسموس" الفضائية الروسية.

ستعرض الحلقة الأولى للمسلسل بداية اختيار الشخصية الرئيسية لفيلم "التحدي" حيث تقدمت 20 فتاة لأداء هذا الدور. وكان يجب أن يتم اختيارهن في مركز تدريب رواد الفضاء في مدينة النجوم.

مريم الذبحاني تروي أحلام اليمنيين وطموحاتهم بالكاميرا

السينما بارقة أمل

وأضافت "الشغف هو دافعهم الأول والأقوى، ولكن لا بد من وجود قدرة على استخدام الفن كوسيلة لتوفير لقمة العيش، أيضاً، كي يستمر".

وتوجهت مريم برسالة لليمنيين، قالت فيها "رسالتني هي عدم التفریط في أهمية التنوع والاختلاف، الاختلاف سنة من سنن الحياة، والتعايش مطلب ومبتغى كي نتخطى المحن التي نمر بها بداً ببد".

وحول خططها للمستقبل، تقول مريم، "كل فيلم يختلف في احتياجاته والوقت الذي يأخذه ليكتمل. حالياً أعمل على فيلمين وثائقيين في مرحلة الإنتاج وما بعد الإنتاج".

وعن واقع صناعة الأفلام في اليمن، تقول مريم "لا نزال في البداية، وفي الفترة الأخيرة هناك توجه ودعم من قبل منظمات محلية ودولية لتدريب وتأهيل صنّاع الأفلام الصاعدين في اليمن".

مخرج صاعد بمهرجان الفلم العربي في تورنتو بكندا.

وحول الصعوبات التي واجهتها مريم في مشوار صناعة الأفلام، نوضح المخرجة والصحافية، أنها "واجهت صعوبات كثيرة، يصعب حصرها، أبرزها عدم القدرة على التنقل بحرية، أو التصوير دون مخاطر، وعدم توفر العدة المناسبة للتصوير، والافتقار للدعم المادي ولتفريق العمل الاحترافي بمعايير دولية".

فيلم «جيمس بوند» يثير حماسة السينمائيين

ولم يتطرق إلى عملية استحواذ "أمازون" على أستوديوهات "أم. جي. أم".

وأكد المنتجان الرئيسيان لـ"جيمس بوند"، أن الأفلام المقبلة من السلسلة سيستكمل عرضها في دور السينما. لكن العلامة التجارية لأفلام "جيمس بوند" هي درة التاج في صفقة بلغت قيمتها 8.45 مليار دولار تهدف إلى تعزيز حضور "أمازون" في ساحة البث التدفقي، مع اشتداد التنافس في هذا المجال.

وهو آخر فيلم يؤدي فيه دانيال كريغ شخصية العميل السري، جيمس بوند يستعيد وعيه بعد انفجار في قرية إيطالية خلابة، قبل الانطلاق في سلسلة من مطاردات السيارات والدراجات النارية.

وتستأنف القصة بعد فيلم "سبيكتر" الذي صدر نهاية العام 2015، ويلقي بظلال من الشك على إخلاص حبيبة بوند مادلين سوان التي أدت دورها ليا سيدو. وواجه الفيلم الخامس والعشرون من

لاس فيغاس (الولايات المتحدة) - أشار مقتطف طويل من فيلم "جيمس بوند" المقبل عرض الثلاثاء في مهرجان "سينماكون" في لاس فيغاس حماسة متخصصي القطاع الذين يبحثون عن صفات لإحياء السينما والصالات التي تضررت بشدة من الوباء.

ويظهر المقطع الذي تبلغ مدته تسع دقائق من فيلم "نو تايم تو داي"،

واشنطن - ارتدت مغنية أفغانية، استغلّت شهرتها العالمية في نشر المطالبة بحقوق المرأة، عباءة تخفيها بالكامل للهرب من وطنها عندما سيطرت حركة طالبان على كابول.

كانت أريانا سعيد قد قسمت وقتها بين تركيا وبريطانيا وأفغانستان وكانت في كابول في

قصة هروب أريانا سعيد من كابول

وقوعها من تعرف مقاتلي طالبان عليهما غادرت هي وخطيبها المطار واختبأ عند أقارب لهما في كابول. وفي اليوم التالي سمعا أن طالبان تفتش البيوت بيتا بيتا في الحي الذي كانا فيه.

فانطلقت مرة أخرى إلى المطار مرتدية نقاباً لا يكشف سوى عينيها وخرجت مع ابن عم خطيبها الصغير وكانها خارجة لزيارة عائلية.

وأضافت "مررنا بجواز طالبان الأمنية، واستوقف أحدها سيارتنا. وما إن رأني فيها مع الصبي الصغير حتى قال 'انطلقا'".

كان سيد الذي يحمل الجنسية الكندية في سيارة منفصلة ووصل

الشهور الأخيرة لبدء مشروع في مجال صناعة الملابس.

قالت إنها تلقت مكالمة في 14 أغسطس تحذرها من أن رجال طالبان يطبقون على العاصمة.

وحجزت المغنية وخطيبها حسيب سيد مقعدين على رحلة جوية تجارية يوم 15 أغسطس وهو اليوم الذي دخلت فيه طالبان كابول بعد انسحاب القوات الأمريكية.

وذكرت النجمة الأفغانية خلال المقابلة في فندق بمنطقة واشنطن أن الطائرة التجارية التي كانت محملة بما يفوق طاقتها لم تقلع قط ووصفت مشاهد فرغ في المطار تخللتها أصوات طلقات نارية.

واشنطن - ارتدت مغنية أفغانية، استغلّت شهرتها العالمية في نشر المطالبة بحقوق المرأة، عباءة تخفيها بالكامل للهرب من وطنها عندما سيطرت حركة طالبان على كابول.

كانت أريانا سعيد قد قسمت وقتها بين تركيا وبريطانيا وأفغانستان وكانت في كابول في

مصر - استعادت نقوش ورسوم الوان معبد الكرنك والأقصر الفرعونيين في صعيد مصر بريقها الذي كانت عليه قبل آلاف السنين.

وقالت مصادر أثرية مصرية، إن مصطفى وزيرى أمين عام المجلس الأعلى للآثار المصرية أشرف على قيام فرق عمل من المرممين والآثاريين المصريين، لإزالة "الإنساجات" و"السنجاج" من مخلفات الطيور والوطايط، وأعشاش العناكب، وغيرها من المظاهر والتكلسات الناتجة عن عوامل التآكل، التي تعرضت لها أعمدة المعبد ومعالمها الأثرية على مدار مئات السنين.

ووفق المصادر، بدت الألوان والنقوش والرسوم بعد خضوعها لأعمال تنظيف وتقوية، وكانها "تكتشف وتشاهد لأول

معابد صعيد مصر
تستعيد بريقها القديم

مصر - استعادت نقوش ورسوم الوان معبد الكرنك والأقصر الفرعونيين في صعيد مصر بريقها الذي كانت عليه قبل آلاف السنين.

وقالت مصادر أثرية مصرية، إن مصطفى وزيرى أمين عام المجلس الأعلى للآثار المصرية أشرف على قيام فرق عمل من المرممين والآثاريين المصريين، لإزالة "الإنساجات" و"السنجاج" من مخلفات الطيور والوطايط، وأعشاش العناكب، وغيرها من المظاهر والتكلسات الناتجة عن عوامل التآكل، التي تعرضت لها أعمدة المعبد ومعالمها الأثرية على مدار مئات السنين.

ووفق المصادر، بدت الألوان والنقوش والرسوم بعد خضوعها لأعمال تنظيف وتقوية، وكانها "تكتشف وتشاهد لأول

مصر - استعادت نقوش ورسوم الوان معبد الكرنك والأقصر الفرعونيين في صعيد مصر بريقها الذي كانت عليه قبل آلاف السنين.

وقالت مصادر أثرية مصرية، إن مصطفى وزيرى أمين عام المجلس الأعلى للآثار المصرية أشرف على قيام فرق عمل من المرممين والآثاريين المصريين، لإزالة "الإنساجات" و"السنجاج" من مخلفات الطيور والوطايط، وأعشاش العناكب، وغيرها من المظاهر والتكلسات الناتجة عن عوامل التآكل، التي تعرضت لها أعمدة المعبد ومعالمها الأثرية على مدار مئات السنين.

ووفق المصادر، بدت الألوان والنقوش والرسوم بعد خضوعها لأعمال تنظيف وتقوية، وكانها "تكتشف وتشاهد لأول