

## تدخل غير مبرر برومانسية اليوم

# المفكرة اليومية.. بين عشوائية الأوضاع والمنهجية العصرية

كنت بباب "أسواق مصطفى" حينما أقبل جاري "أبو علي" مسلماً علي وعلى الحاضرين، فهمست بأذنه قائلاً.. لك عندي هدية يا ابا علي ففرح كثيراً وشكرني من دون ان يعرف ما هية هذه الهدية، وعند عودتي تناولت مفكرة خاصة وقدمتها له تصفحها وحديق في بعض محتوياتها ثم رفع رأسه وقال: اشكرك على الهدية الا اني لا اتعامل مع المفكرات ابدا سألته.. الا تنفك في عمك الوظيفي، او انها مفيدة لتحديد مواعيدك اليومية سواء كانت اثناء ادائك لعملك ام في علاقاتك الاجتماعية؟ قال مانصه: "أني الي خلكتها؟" وضحكت. في اليوم التالي التقيت عددا من الموظفين والمثقفين حصراً فكان اولهم.. رئيس جمعية الثقافة القانونية المحامي "طارق حرب" وسألته: انت كونك محامياً وشخصية قانونية معروفة، هل تعتمد في عمك وتحديد مواعيدك على المفكرة اليومية؟

المراحل العصرية، وهي ضرورية جدا لطلبة الجامعات على وجه الخصوص، لان الركوز إلى الذاكرة لودها خطأ شائع لطلما اوقع الكثيرين في اشكاليات ومواقف لا يحسدون



شاكر المياح

بغداد

اجابني قائلا : ( نعم لا بد من تلك في النسبة لى هناك تداخل بين الدعوى، فيما يخص موقيتها ومواعيدها واولياتها ولدي اصابير عديدة، وكذلك اعتمد مراجع ومصادر كثيرة، وانا في هذا ارجع إلى لغة الرقم والمذكرة والتقويم وتحديد ذلك بدقة يعني، انه ربما تكون لدي في يوم واحد قضايا ودعوى كثيرة، فأدون في مفكرتي الدعوى الاهم التي لا يمكن تأجيلها اضع عليها اشارة بخط واضح او بقلم احمر، منها دعوى "الحكمة الاحادية" تلك بسبب عدم التهاون بها، و اضاف: المفكرة والتقويم

مسألانا اسبابنا لعل كل شخص، وكل من يحاول تنظيم اوقات يومياته، لاسيما اولئك الذين بلغوا من العمر عتياً ) ويقول مازحا: (لقد بلغ الوهن مني واشتعل الرأس شيبا، ويوضح: ليست المفكرة ضرورية لكبار السن فقط، بل هي مختلف



من الترف الذي افتقدناه منذ زمن طويل . وتلمح: المفكرة اليومية طارئة على حياتنا نحن العراقيين، لاننا لم نصل وحتى اللحظة إلى درجة الترف الثقافي والحضاري وعليه لا يمكن ان اضع المفكرة اليومية ضمن حساباتي الوظيفية، وتضيف: مادامت الفوضى تصرب في مختلف جوانب الحياة فإن "المفكرة" ماتزال محض خطوة للتحدث مع انها تحققت وتأخرت كثيرا بحسب الاوضاع العراقية التي لم تستقر على حال حتى اليوم، وتضيف: من اقترح "المفكرة" كان يروم تحقيق النظام والتنظيم في الحياة ولما كان كلا هذين المفهومين قد تلاشى في الحياة العراقية فعلا نحو باتجاه التنظيم في حياتنا العراقية اليومية، ونحن لانحب التنظيم ولا النظام وتضيف ايضا: اذا كنا جميعا نسعى نحو تأخير وتأسيس الفوضى فحري بنا ان نرفض المفكرة اليومية والزمن والوقت، وان نجتاح حدود السنن والتاريخ لنعود إلى فضاءات الفوضى والعدم.

احترام الزمن: يعني احترام الذات الإنسانية، لقاعا ما قبل الأخير كان مع مراسلة قناة الفحاء الانسة "وسن عادل" التي اوضحت: بأن من الطبيعي لإنسان المعاصر ان يعتمد المفكرة اليومية وتضيف: بأن من الطبيعي جدا ان اعتمد المفكرة اليومية منحا لتوقيتات علي والمنهجية مواعيدي سيما وانا اعلامية اتعامل يوميا بالديققة واجزائها وبالساعة واجزائها المهمة لاسيما وان هذه المعلومات بما يخص المهمة الاعلامية قابلة للتغيير بالدقائق وربما بالحظات تبعا للموقف السياسي الاتي، سواء كان عند السلطة التشريعية ام في السلطة القضائية، او ان الموقف مختلف تماما لدى السلطة التنفيذية، وعليه لا بد من مفكرة يومية تؤرشف وتوثق مكانا وزمانا ولحظيا عبر المفكرة اليومية.

منها جزءاً من ثقافة احترام الزمن، لا بد من اشاعتها وتعزيز ضرورتها، والدعوة إلى اعتمادها حتى في داخل الاسرة العراقية "كسداة لنسج متمدن ومتحضر يسعي للحاق بالمجتمعات المتحضرة" ويشير: هذا لا يتحقق بين ليلة وضحاها، ويجب ان تكون البداية في المؤسسات الرسمية كجزء من اساسيات الوظيفة الرسمية كي تعد تقليداً اجرائياً وظيفياً" وينشد الرفاعي الموظفين والمثقفين قائلاً: اتمنى على جميع موظفي الدولة العراقية مهما تباينت درجاتهم الوظيفية والمثقفين العراقيين ان يتبنوا فكرة الالتزام بثقافة الاعتياد على المفكرة اليومية، فهي العامل المساعد في التقدم والتطور والحقاق بركب الإنسانية الذي ارتقى ويرتقي كل صهوة ومرتقى".

التي اوضحت: بأن من الطبيعي جدا ان اعتمد المفكرة اليومية منحا لتوقيتات علي والمنهجية مواعيدي سيما وانا اعلامية اتعامل يوميا بالديققة واجزائها وبالساعة واجزائها المهمة لاسيما وان هذه المعلومات بما يخص المهمة الاعلامية قابلة للتغيير بالدقائق وربما بالحظات تبعا للموقف السياسي الاتي، سواء كان عند السلطة التشريعية ام في السلطة القضائية، او ان الموقف مختلف تماما لدى السلطة التنفيذية، وعليه لا بد من مفكرة يومية تؤرشف وتوثق مكانا وزمانا ولحظيا عبر المفكرة اليومية.

السؤال ذاته فقال: (احيانا اعتمد المفكرة للقضايا والاهتمامات الشخصية، اما بشكل عام فلا اركن اليها ابدا، الاماندر وبالاخص الاحداث ذات الاهمية الوطنية والتاريخية التي اوليها اهتماما دقيقا كونها ذات سمة تاريخية وطنية)، وبلغت: الى ان المفكرة تعني المنهجية في الاشياء وفي الحياة). وفي لقاء مع المدير العام لتربية الرصافة الاولى المتقاعد "حسين الرفاعي" قال: المفكرة اليومية برمجة كتابية موثقة للقاءات ومساري اليومي، والانا نادر ما تنمهي مع ماخطت له باحكام وكما اسلفت عشوائية اوضاع الحياة في العراق (كلما مال الوضع نحو الاستقرار والهوء نجد انفسنا امام فضاءات جديدة ومحددة باقائهم المنهج، لاسيما وان الاديب يعيل نحو المنهجية باستثناء "الشاعر" لكونه فوضوي النزعة، عشوائي المنهج، اما المكثف فإنه يضع في سلم اولوياته الاهم ثم المهم وهكذا دواليك). وبلغت: (انا شخصيا لا اعتمد على المفكرة في عملي اليومي، ولكن ربما عند آياي الى البيت قد احتاجها في بعض الموضوعات، ويذكر: ( اعتمدت المفكرة لتسجيل يومياتي في مرحلة من مراحل حياتي، حتى اكملت منها اربعة اجزاء ومن ثم توقفت بعدما دهمتنا الحياة بسنابكها ودفعتنا في عواهنها.

المفكرة.. تدخل برومانسية اليوم لقاؤنا التالي كان مع الناقد "علي حسين الفواز" الذي قال: (لا اعقد بأنني اتخذت من المفكرة اليومية اداة لتحديد مواعيدي او تنظيم مفردات عملي اليومي، ربما كان السبب زحام المواعيد وكثرتها، اوريا لانحيازتي الى الذاكرة الشخصية ولتذني بها). ويوضح: (اشعر بأن المفكرة المكتوبة تدخل غير مبرر برومانسية اليوم الذي اعيشه) وقلت: الم تحنك ذاكرتك في يوم ما؟ فقال: (كثيرا ما خانتني، الا انها خانات برنية يمكن معالجتها). اللقاء التالي كان مع الروائي "صالح جواد جبل" وطرحننا عليه اهتماما للمفكرة اليومية، وبغية ان نجعل

ثم التقينا الشاعر "جبارسهم السوداني" وسألناه ذات السؤال فقال: (ليست بالصورة التي وصفتها في السؤال) فقد يلجا الإنسان إلى جدول مفردات حياته الاساسية ولكن غالبا ماتكون هناك عشوائية بحكم عشوائية الاوضاع في العراق، ربما تخطط ليومك الا ان الظروف هي التي تتحكم بالتفويض ويوضح: الجأ إلى برمجة قراءاتي وكتاباتي النقدية والشعرية، واحاول قدر المستطاع منهجة لقاؤاتي ومساري اليومي، والانا نادر ما تنمهي مع ماخطت له باحكام وكما اسلفت عشوائية اوضاع الحياة في العراق (كلما مال الوضع نحو الاستقرار والهوء نجد انفسنا امام فضاءات جديدة ومحددة باقائهم المنهج، لاسيما وان الاديب يعيل نحو المنهجية باستثناء "الشاعر" لكونه فوضوي النزعة، عشوائي المنهج، اما المكثف فإنه يضع في سلم اولوياته الاهم ثم المهم وهكذا دواليك). وبلغت: (انا شخصيا لا اعتمد على المفكرة في عملي اليومي، ولكن ربما عند آياي الى البيت قد احتاجها في بعض الموضوعات، ويذكر: ( اعتمدت المفكرة لتسجيل يومياتي في مرحلة من مراحل حياتي، حتى اكملت منها اربعة اجزاء ومن ثم توقفت بعدما دهمتنا الحياة بسنابكها ودفعتنا في عواهنها.

المفكرة.. تدخل برومانسية اليوم لقاؤنا التالي كان مع الناقد "علي حسين الفواز" الذي قال: (لا اعقد بأنني اتخذت من المفكرة اليومية اداة لتحديد مواعيدي او تنظيم مفردات عملي اليومي، ربما كان السبب زحام المواعيد وكثرتها، اوريا لانحيازتي الى الذاكرة الشخصية ولتذني بها). ويوضح: (اشعر بأن المفكرة المكتوبة تدخل غير مبرر برومانسية اليوم الذي اعيشه) وقلت: الم تحنك ذاكرتك في يوم ما؟ فقال: (كثيرا ما خانتني، الا انها خانات برنية يمكن معالجتها). اللقاء التالي كان مع الروائي "صالح جواد جبل" وطرحننا عليه اهتماما للمفكرة اليومية، وبغية ان نجعل

## لأفراد الجيش والشرطة ساعات فراغهم

# كرة القدم والشطرنج والقاسم المشترك



عدنان الفضلي

بغداد

وان توفرت لهم فأنهم يستغلونها في ( المزارح ) او الاتصال بالأهل - والأصدقاء والأحبة أو سرقة إغفاءة سريعة يبدون من خلالها ساعات التي راقتهم في أثناء تأدية واجباتهم ..

بهذه الكلمات ابداً المقدم عبدالحسن الساعدي حديثه معي حين سألته عن كيفية استغلال ساعات الفراغ لدى المقاتلين وأضاف:

أحياناً وبعد أداء الواجبات المهمة التي تأخذ وقتاً طويلاً والعودة إلى المواقع الخلفية لأخذ قسط من الراحة، يقوم بعضنا بأداء بعض الطقوس والفعاليات وبحسب الهوايات التي يمتلكونها فيعوضهم يمارس الألعاب الرياضية مثل كرة القدم او الكرة الطائرة . فيما يلجأ البعض إلى الألعاب المنضدية (الشطرنج ) فيما يحاول بعضهم قضاء الوقت من خلال إعداد أطباق خاصة تبعدهم عن طعم الغذاء التقليدي الذي يتناولونه خلال فترة أداء المهمات القتالية.

أما الملازم حسين علي اللامي فيقول : لدى العديد من منتسبي الأجهزة الأمنية هوايات خاصة مختلفة يستغلون الأوقات الخاصة بالاسترخاء لممارستها ونحن في الوحدة العسكرية الخاصة بنا ، نمثل فريقاً كروياً صغيراً يضم لاعبين لديهم مواهب في هذه اللعبة ولذلك نستغل اوقات الفراغ ومع إنها قليلة لكن نحاول قدر الإمكان ممارسة هذه الهواية التي اضافت للمتعة التي نحصل عليها منها الا إنها تمنحنا ايضاً لياقة بدنية عالية تساعدنا على أداء مهماتنا العسكرية الشاقة.

وفي حديثنا هناك ايضا من يمارس لعبة ( الكرة الطائرة ) وهي لعبة سهلة لا تحتاج لمكان واسع لأدائها واغلب أبناء القوات المسلحة يشقون هذه اللعبة التي تمنحهم المتعة واللياقة معاً. أما المقاتل نزار سلمان فقد حدثني قائلاً : أنا عشق لعبة ( الطاولة ) ولذلك

التي نحتاجها داخل وحدتنا العسكرية . واطمح يوماً ما بإقامة معرض تشكيلي خاص بي، اعرض من خلاله نتاجاتي الفنية. أما المقاتل إبراهيم خشان فيؤكد : - ان الوقت الذي يمكن اعتباره وقتاً للفراغ لا يمكن ان يعرض ساعات التعب والقلق التي نعيشها اثناء تأدية الواجبات العسكرية ، ومع ذلك فانا استغل ذلك الوقت بالاتصال بأهلي وأصدقائي للأطمئنان على سلامتهم ، فالوضع يجعلني قلقاً دائماً خصوصاً وان عائلتي تسكن في منطقة تعد ساخنة جداً. ويشاركه الرأي زميله رافع هاشم بالقول:

- ساعات الفراغ في وحدتنا قليلة جداً، ولذلك نحرض على استغلالها بالاتصال بالأهل والأحبة أو استغلالها بإذغفاءة بعد تعب يوم طويل ، اما ان حصلنا على استراحة طويلة فاني أمارس هوايتي المفضلة وهي الكتابة ، فانا اكتب الخواطر الشعرية واحياناً اكتب ما يشبه المذكرات عن طريق استذكر بعض الحوادث المهمة التي تصادفنا في أثناء أداء واجباتنا القتالية وأتمنى يوماً أن أكون صحفياً أو مراسلاً. آخر المتحدثين كان الملازم داود سلمان حيث قال : - انا في ساعات الفراغ أمارس لعبة الشطرنج ومع ان القليل من المقاتلين يجيدون هذه اللعبة ، لكنني وجدت بعضهم يرغب بتعلمها فعلمت الكثير منهم بل ان بعض الذين علمتهم استطاعوا التغلب عليّ وأنا لا أجد وقتاً كافياً لممارسة هذه اللعبة لكونها لعبة يمكن لها ان تمتد لساعات بل انتهاء جولاتها، لذلك دائماً ما نهي اللعبة من دون فائز. واعتقد ان الاجازات هي الوقت الملائم جداً لممارسة الهوايات فهناك يكون الوقت مفتوحاً، إضافة إلى توافر الاجواء التي تساعد على ذلك.

## هل يهدد الهاتف المحمول بسرطان المخ؟

علا باقر



الدراسة ايضا ان الأخطار الناجمة عن استخدام الهاتف المحمول، تقوم بتسريع زمن استجابة المخ بسبب بروتينات التوتر التي يحركها أحد الجينات.

وتنتج بروتينات التوتر عندما ترتفع درجة حرارة الجسم، لكن علماء آخرون قالوا إنها يمكن ان تنتج عن ترددات الأشعة، بينما تكون درجة حرارة الجسم طبيعية. في مختلف الاحوال الحقائق جميعها تحول دون انصاف الهواتف النقالة لصحة الانسان. وكشفت دراسات أخرى أن سرعة الاستجابة تزداد عندما يتعرض الناس إلى ترددات أشعة الهاتف المحمولة. وأشارت دراسة أخرى من السويد وسويسرا إلى ان الإشعاع الناجم عن الهاتف المحمول يؤدي إلى تقطع النوم. وقالت منظمة الصحة العالمية في بحثها الأخير ان هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث قبل القول ان الهاتف المحمول لا يسبب أضراراً للصحة.

هذا وأصدرت الجمعية الطبية البريطانية عدة تحذيرات من التأثيرات السلبية للهواتف النقالة، وخاصة المستخدمة لتبادل نصوص الرسائل الإلكترونية، على الأعضاء التناسلية وأعضاء الجسم الأخرى.

وكانت الجمعية قد أكدت على اتباع تعليمات معينة كضرورة تحديد فترة استخدام الهاتف النقال، وإغلاقه في حالة عدم الاستعمال، وذلك لتقليل الأضرار المحتملة للموجات المنطلقة منه.

وطالب الباحثون بإجراء دراسة مستقبضية للمخاطر المترتبة على استخدام الأجهزة النقالة للمراسلة، لاسيما أنها توضع في منطقة الحزام، الأمر الذي قد يؤثر سلباً في الأعضاء الداخلية مثل الكليتين والأعضاء التناسلية، بسبب الموجات المنطلقة والإشعاعات المنبعثة منها.

ووجد الباحثون أن استخدام هذه الأجهزة أكثر شيوعاً بين الأطفال، مما قد يعرضهم لمخاطر وأضرار أكبر، مشيرين إلى أنه قد تم تسجيل أكثر من ٩٠٠ مليون رسالة أرسلت بالأجهزة النقالة في بريطانيا في شهر كانون الثاني من هذا العام.

وكانت الجمعية قد وجهت تحذيرات عديدة إلى السائقين للامتناع عن استعمال الهاتف النقال في أثناء القيادة، إضافة إلى تقليل فترة المكالمات الهاتفية خصوصاً بين الأطفال. وفي السنن الماضية ظهرت صناعة جديدة لأغلفة للهواتف النقالة تحول دون وصول الأشعة المنبعثة إلى جسم الانسان. تلك الأغلفة مصنوعة من نبات زهرة عباد الشمس. وأخيراً في ألمانيا وامريكا صارت مفاتيح تشغيل السيارات تصنع لكي تتوقف جميع الاجهزة النقالة، فلايستطيع السائق او الركاب استخدام الهاتف في أثناء السير.

