

## صباح العرب



كرم نعمة

### هل حقاً لا ينام ترامب؟

إذا كان علينا أن نصدق أن الرئيس الأميركي دونالد ترامب لا ينام أكثر من أربع ساعات يومياً وفق ادعاءاته قبل أن يتسلم منصبه، فعلياً توقع أن المنصب سيأخذ منه ساعتين إضافيتين آخرين في الصباح! تلك حقائق ومزاعم شائعة في العالم عن جودة النوم، وليس عند الأميركيين وحدهم، المزيد من الناس يدركون أن لديهم مشكلة النوم، هناك صحة جماعية، في تعبير شائع وغير موفق المعنى.

الصحافيون الحقيقيون لا ينامون بشكل حقيقي، لا يتحدث عن نفسي هنا، لقد لمست ذلك بشكل واقعي وبعتراف علني من دون تردد، لأن قلة النوم ليست تهمة، ولم تصل بعد إلى درجة المرض.

كنت من بين أكثر من 600 صحافي وإعلامي من مختلف أنحاء أوروبا في احتفالية مبكرة باعياد الميلاد ورأس السنة، بكاد جليسي يتصرف مثلي كلما شعر أن ثمة عاجلاً مس شاشة هاتفه، ليعالجه بالرسائل النصية، وكما توقعت إنه يوزع العمل، ويرسل وينبه... إنه جالس في احتفالية لكنه يعمل أيضاً، أعترف لي قبل أن أبادره السؤال باننا نعمل معاً وأقل تمتمنا من الآخرين بالاحتفالية، لأنه بالتأكيد لاحظنا ما فعله مع هاتفه، مثل هذا الأمر له علاقة بقله وجودة النوم أيضاً! إننا نعمل حتى أثناء النوم، ليس الصحافيون وحدهم، بل معظمنا يشعر بالتعب، فالدكتور تشارلز كيزلر، الأستاذ في كلية الطب بجامعة هارفارد، يقدر أن متوسط نوم الفرد الأميركي في ليالي أيام العمل انخفض في السنوات الخمسين الماضية من ثماني ساعات ونصف الساعة إلى سبع.

ليس النوم بجانب الهاتف الذي لا يساعد عليه فقط بل إبقاء الهاتف في اليد، هذا يعني أن العمل لا يتوقف!

سبق وأن أنهارت الصحافية أريانا هافينغتون واستيقظت في بركة من الدماء بسبب كسر في عظمة الوجنة، لأنها كانت تعمل تحت إغراء النجاح وتقاسم النوم، لكنها اكتشفت بشكل متأخر ممتعة "التفكير والاسترخاء" في تعريف جديد للنوم، بعد أن أبعدت كل الهواتف والكمبيوترات عن غرفة النوم.

أعدت أريانا مؤسسة موقع هافينغتون بوست اكتشاف النوم في كتاب "الازدهار"، عندما عرفت أنه أحد الأمور التي يرغب الناس في التحدث معها حوله أكثر من أي شيء آخر في ذلك الكتاب. ثم كتبت "ثورة النوم" وأطلقت "شركة العافية" التي ستكون خلاصة أعمالها بيع النوم!

وبالأسس شعر الصحافي سايمون كوبر من فاينانشيال تايمز، بالامتنان لأريانا هافينغتون لأنها أعادت إليه النوم وغيرت حياته!

بالنسبة لكوبر أصبح وقت النوم يعني وقت النوم، وهي مرحلة ترك فيها وراءه اليوم الذي انتهى.

يقول "لا أستطيع أن أحمل نفسي على كتابة قائمة الامتنان، لكنني توقفت عن قراءة المواضيع المتعلقة بالعمل أثناء وجودي على السرير، ولم أعد أذهب إلى النوم ومعها هاتفني الذكي إلى جانبي، وأنا أشعر فعلاً أنني أقل إنهاكاً من قبل، ربما يدخل اسمي في التاريخ على أنني من أوائل الذين اعتنقوا مبدأ النوم".

# ادخار الغرباء يغني المصريين عن الاستدانة لإتمام أفراحهم



عادات قديمة تعزز روح التضامن وتعيد الإبتسام للمصريين

حفل عيد الميلاد، رغم أنه لا يعرف الطفلة أو أيا من أفراد أسرته. ويقول "جئت لأدفع النقوط، ساظل أدفع لمدة سنة حتى أقيم حفلي وأحصل على فلوسي". ويضيف أنه سيستمر أمواله المحصلة في "شراء عربة نقل أو إقامة مشروع لتحسين الدخل. الجمعية تساعد كثيراً في هذه الظروف الصعبة".

وفي مدينة شما بمحافظة المنوفية في دلتا النيل، حيث انتشرت ظاهرة أفراح الجمعيات، أقام التاجر وليد أبوسارة حفل زفاف أخيه ليتمكن من جمع أموال دفعها على مدى شهور عديدة فائتة.

وعلى المسرح الخشبي، كان العريس وعروسه يتلقىان التهاني من بعض المدعوين، بينما جلس معظم الحاضرين على الأرض حول طاولات مذهبة يتناولون الشاي المقدم في أباريق زرقاء والقهوة وبعض المحمصات الكافول السوداني. كذلك قدمت قوارير البيرة المحلية التي لا يتوقف الطلب عليها ولو دقيقة واحدة.

وتحيي الحفلات فرق موسيقية وراقصات ومطربون شعبيون لجذب أكبر عدد ممكن من المشاركين، وهي مهوونة بإدارة شخص مثل العجمي يسجل بدقة كم يدفع كل شخص بالضبط وبالتالي يوجهه زبائنه إلى حفلات مناسبة لما يدفعونه.

ويصف المحلل الاقتصادي وائل جمال هذه الجمعيات بأنها إحدى "اليات التمويل الشعبي التضامني". وهي تقوم في الواقع مقام البنوك في هذه الأوساط الشعبية.

ويقول "في كل الدول عندما لا تكون هناك ثقة في نظام البنوك أو بسبب ارتفاع كلفة الاقتراض، يلجأ الناس إلى وسائل تضامنية لمساعدة بعضهم البعض على العيش".

وقد يكلف الحفل الواحد 50 ألف جنيه (2500 دولار)، لكن صاحب الحفل قد يجني أموالاً تصل إلى 200 ألف جنيه (10 آلاف دولار)، بحسب العجمي الذي شدد على أن "كل شخص يجمع في حدود ما سبق دفعه". ويشارك الجزار الثنائي مجدي رجب في

امتدت فوق الرؤوس سحابة بيضاء كبيرة ناتجة عن دخان السجائر والزرجيلة.

بعد منتصف الليل، بقيت الموسيقى الصاخبة تصدح في المكان الريفي الذي استلزم الوصول إليه عبور أزقة وشوارع ضيقة غير ممهدة تنتشر فيها منازل صغيرة من طابقين أو ثلاثة على أقصى تقدير.

وتنتشر في مصر جمعيات بين أشخاص يعرفون بعضهم البعض، يدفع كل منهم مبلغاً محدداً شهرياً ويحصل على هذه المبالغ شخص واحد منهم كل شهر، وهو شكل من أشكال التضامن الاجتماعي المعروف والممتد في مصر منذ عقود.

وغالبا ما يكون الهدف من الجمعية مساعدة الشخص الذي سيحصل على المال على الوفاء بالتزام هام أو تمويل حاجة ملحة. إلا أن "جمعيات الأفراح" مختلفة، إذ يشارك فيها أشخاص كثر لا يعرفون بعضهم البعض، والحفلات هي العنصر الرئيسي الذي يجمعهم.

## قانون فرنسي يمنع التواصل مع الموظفين بعد الدوام

مدار الساعة عبر الإنترنت. اعتقد أنه من المهم وجود قانون لمساعدة هؤلاء الذين هم في حاجة إلى الحق في التوقف عن الاستمرار في التواصل".

وقال غريغوري الذي يعمل مهندساً معمارياً "اعتقد أن هذا ضروري للفصل بين الحياة العملية والحياة الشخصية إذ لا يوجد حد فاصل واضح بينهما في يومنا هذا".

وكانت مجموعة "لا بوست" البريدية الفرنسية أول من اعترف بهذا القانون وشرعت في العمل به قبل دخوله حيز التنفيذ، حيث أبلغت موظفيها بأن لديهم الحق في تجاهل البريد الإلكتروني خارج ساعات العمل.

وتم إرفاق عبارة أسفل البريد الإلكتروني الرسمي تقول "إذا استلمت هذا البريد خلال ساعات الراحة أو في العطلات فلست مطالبا بالرد عليه على الفور إلا في حالات الطوارئ".

باريس - دخل قانون عمل فرنسي جديد حيز التنفيذ، الإثنين الماضي، ليحمي الموظفين من الضغوط الناتجة عن إبقاء وسائل الاتصال بهم متاحة في غير أوقات العمل الرسمية، في إجراء هو الأول من نوعه على مستوى العالم الذي تتخذه حكومة لحماية توازن الحياة العملية للموظفين.

والقانون يتطلب من الشركات التي يعمل بها 50 موظفاً أو أكثر التفاوض بشأن اتفاق مع اتحادات العمال ووضع أسس التعامل في ما يتعلق بحق عدم الاتصال بعد ساعات العمل وخلال العطلات. وقبول القانون بترحاب من جانب العاملين في منطقتي لا ديفانس للأعمال التجارية في العاصمة باريس.

وقالت كارولين التي تعمل مديرة لتطوير الأعمال في مؤسسة زراعية "اليوم هناك اتجاه مفرط للاستمرار في التواصل على



زوجان يلتقنان سيلفي في ساحة «تايمز سكوير» في مدينة نيويورك، حيث شهدت درجات الحرارة انخفاضا كبيرا مع تساقط الثلج في العديد من المدن الأميركية والأوروبية.

## جثة أميرة «حرب النجوم» في كبسولة دواء

للاكتئاب الذي كان "أحد أهم الأشياء لكاري". وذكر تود أن شقيقته "أحببت برونك" وكان متواجداً لديها في البيت. اعتقد أن وبيلي (ابنة كاري فيشر) كانت تود أن تتواجد في مكان كهذا".

وأشارت المجلة إلى أنه بالإضافة إلى رماد رفات فيشر، قد وضع رماد رفاة والدتها أسطورة هوليوود، ديبى رينولدز، التي فارقت الحياة بعد يوم واحد من وفاة ابنتها.

لوس أنجلوس - قالت وسائل إعلام أميركية إن رماد جثة الممثلة كاري فيشر، نجمة سلسلة أفلام "حرب النجوم" التي لعبت دور "الأميرة ليا"، وضع في جرة على شكل كبسولة لعقار "برونك" المضاد للاكتئاب.

ونقلت مجلة "ذا هوليوود ريبورتر" الأميركية عن تود فيشر، شقيق الممثلة، قوله إن رماد رفاتها وضع في جرة مخصصة صنعت من الخزف على شكل العقار المضاد

