الشخصية المحبوبة

في كل شخص رغبة في الاستئثار بإعجاب الآخرين، والاستحواذ على ثنائهم سمة من سمات الحياة، والمرأة الجميلة قد تحظى بإعجاب الناس، ولكن مثل هذا الاعجاب يتبدد كالدخان في الهواء، اذا لم يسانده جمال الروح، وأهم عنصر في جمال الروح هو الجاذبية، واليك أهم مقومات الشخصية الجذابة:

فهم الآخرين

ومن المستحسن محاولة فهم مشاكل الآخرين، وان تكون المرأة مجاملة، ليس فقط في المناسبات الكبيرة، بل في الصغيرة ايضاً، كما يجب احترام أحزان الآخرين وإبداء السرور في أفراحهم.

تعلم الاستماع

فالاستماع للآخرين يكسبك يا آنستي جاذبية، لان الشخص الذي يتقن فن الاستماع الأحاديث الآخرين يكون محبوبا منهم كما يجب أن تتركي للاخرين حرية الحديث ثم تشاركي فيه بعد ذلك.

عدم التعالي على الآخرين

ويعتقد الكثيرون في قرارة أنفسهم انهم لا يقلون عن الآخرين في أي شيء، لذلك فالتعالي عليهم قد يؤثر على علاقاتهم بك، ويتمثل ذلك في طريقة الحديث والتصرف غير اللائق، بينما التواضع يكسب صاحبه دائما محبة الآخرين.

إظهار الإعجاب في الوقت المناسب

إن كل إنسان يحب أن يتلقى المديح ولكن ليس الى درجة التملق، فالانسان يحتاج الى المجاملة وإظهار الإعجاب الذي يجدد الثقة بنفسه، ولكن يفضل أن تظهري هذا الاعجاب في محله بكلمة مخلصة وفي الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.

التفاؤل المعقول

و المتفائل محبوب دائما، فهو يجعل الآخرين يرون العالم بمنظار الواقع، ولكن هذا التفاؤل يجب أن يكون في حدود المعقول وان لا يتطرق الى الخيال، والمتفائل لا يعترف باليأس، ولكنه يجد دائما الامل في حل مشاكله وفي حدود الامكانيات الموجودة.

تقبل ملاحظات الغير

من الجيد استقبال ملاحظات ونقد الآخرين برحابة صدر خاصة إذا صدرت عن أناس مخلصين لا يبغون سوى المساعدة الحقة وقد تصدر هذه الملاحظات من أناس حاقدين، ولكن في الحالتين من المستحسن أن تتقبلي ما يوجه اليك من ملاحظة أو نقد بابتسامة ومهما كان الثمن.. مع ما يفرضه ذلك من التحكم بالعقل والسيطرة على المشاعر.

التفكير بنفسية مرحة

وعند التفكير في موضوع ما، من الأفضل أن تكون نفسيتك مرحة وهادئة، ليتسنى لك البت في الأمور بطريقة سلسة وغير معقدة، أما عندما تكون نفسيتك كئيبة فلا تحاولي أن تحسمي في أمر ما، حتى لا يشوب النتيجة الخوف والقلق. فحتى تكوني جذابة لابد أن تتصرفي دائما بنفسية الخير واذا كنت تتحلين بجميع الصفات السابقة، فانك بدون صفة الخير ستفقدين عنصرا هاما من عناصر الجاذبية.

واخيراً.. الصراحة

ان الصراحة صفة أساسية من صفات الجاذبية، فهي واجبة في التفكير مع النفس، وفي التفاؤل مع الغير.. أما المرأة ذات الوجهين أو المحبة لذاتها والمشاكسة لغيرها، فهل ستكون برأيك.. جذابة؟

اتمنى أن تكون شخصيتك جذابة ومحبوبة دائما

خطة مقترحة لزيادة الاستمتاع بممارسة التمارين الرياضية

بإمكانك ممارسة جميع التمارين دفعة واحدة أو ممارسة تمرين أو اثنين كل يوم على سبيل التنويع. مثلا حاولي تغيير مكان التمرين بشكل مستمر فإذا كنت تستخدمين جهازاً في البيت حاولي تغيير موقعه بشكل دوري من غرفة لأخرى حتى لا تصابين بالملل.

تمارين الإحماء: قبل البدء بالتمارين الرياضية لا بد من إعداد عضلات الجسم لتحمل الجهد البدني القادم لذلك ينصح بالبدء بتمارين الإحماء لمدة دقيقتين إلى خمسة دقائق قبل ممارسة أي تمرين رياضي. المشي السريع لنفس المدة يؤدي الغرض أو ممارسة بعض التمارين السويدية لتسريع وتنشيط الدورة الدموية.

تمارين التهدئة بعد الانتهاء من التمارين الرياضية: بعد الانتهاء من التمارين الرياضية حاولي ممارسة بعض تمارين الإرخاء للعضلات حتى تتخلصي من الشد والتوتر الذي يصيب العضلة عادة بعد ممارسة نشاط بدني عنيف. هذه التمارين ضرورية جدا لكي ترفعي من لياقة بدنك والحفاظ عليه لينا.

للحصول على قوام رشيق حاولي حرق ألف سعر حراري في الأسبوع على أجهزة المشي و التسلق المتوفرة في جميع الأندية الرياضية. تذكري دائما أن لا ترهقي نفسك كثيرا حتى لا تتقاعسي من ممارسة التمارين بعد فترة.

هذا وأشارت دراسة جديدة أن تسعة من عشرة أشخاص يتوقفون عن الذهاب إلى النوادي الرياضية بعد ستة أسابيع من بدئهم ممارسة الرياضة. وأشارت الدراسة البريطانية انه من الأفضل للأشخاص الذين يصممون على رفع لياقتهم البدنية أن يمارسوا التمارين الرياضية أثناء ممارستهم لعملهم اليومي و ليس عن طريق الاشتراك بالنوادي الرياضية. الإحصائيات العلمية تدعم هذا التوجه، فيفيد الباحثين أن عدد الذين يشتركون في النوادي الرياضية البريطانية شهريا يبلغ ٨٠٠٠٠ شخص إلا أن الكثير من هؤلاء يشعرون بشعور أسوأ من الشعور الذي كان يساورهم قبل الاشتراك في النادي. من هنا توصل الباحثون إلى انه من الأفضل تضمين برنامجك الرياضي في برنامج نشاطك اليومي، حيث يعتبر هذا الحل هو البديل الأمثل لممارسة الرياضة في النوادي الرياضية.

من خلال إجراء هذه الدراسة تبين أن أسباب فقدان الناس للرغبة في الاستمرار في الاشتراك في النوادي الصحية تنحصر في الأسباب التالية:

*عدم توفر الوقت الكافي *مسؤوليات العمل أو العناية بالأطفال *الملل من برنامج التمارين الرياضية اليومي *عدم توفر الدعم الكافي من طاقم التدريب في النادي.

لهذه الأسباب ينصح الباحثون بأن يمارس الإنسان اكبر قدر من النشاط البدني خلال قيامه بنشاطه اليومي. يقترح العلماء أن يقوم الإنسان بالمشي اكبر مسافة ممكنة خلال اليوم و أن يقصر استخدام السيارة ووسائل المواصلات على الأماكن البعيدة فقط. كما ينصحون باستخدام الأدراج بدل استعمال المصاعد طوال الوقت حيث أن هذا يساعد كثيرا في إبقاء العضلات لينة. المشي الكثير أثناء التسوق يساعد الإنسان في حرق الكثير من السعرات الحرارية. المقصود هو العودة إلى النشاط البدني قدر الإمكان بدل الاعتماد على وسائل التكنولوجيا الحديثة.

من أقوال المشاهير في الكفاح والعمل

- اذا كنت تحب الحياة، فلا تضيع الوقت سدى، لأن الوقت هو المادة المصنوعة منها الحياة.

فرنكلين

- لو تعلقت همة أحدكم في الثريا لنالها.

حديث شريف

- إن من يعمل الواجب القريب منه يصبح الواجب الذي يتلوه أوضح طريقاً وأبين مظهراً.

غوته

- محك الرجال صغائر الأعمال.

إفلاطون

- يهب الله كل طائر رزقه، ولكن لا يلقيه له في العش.

ج.هولاند

- ليس للحياة قيمة، إلا إذا وجدنا فيها شيئاً نناضل من أجله.

سوفاج

اسئلة تحتاج الى اجوبة

وعادات ضارة صغيرة ولكنها تضايق الذين يجالسونك

اعداد جورج يونان

قد تكون لأحدنا عادات صغيرة ضارة لا يشعر بها وهذه هي الطريقة التي يعلم بها وجود هذه العادات فيه. اجلس على كرسي وحدك في غرفة مدة عشر دقائق وراقب حركاتك في هذه المدة الصغيرة التي حبست فيها نفسك والفكر.

هل تحرك ساقك حركة عصبيه وهي فوق الاخرى؟.. أم تمسك اذنك وتشدها ولا ذنب لها؟

أم هل تلاعب شعرك بأصابعك؟... أم هل تلهو بأحد أزرار قميصك وتديره الى هنا وهناك؟

ام تضرب يداً بيد؟... ام تقرع فمك بأصابعك..

فمهما تكن لك من امثال هذه الحركات العصبية فأن جلوسك على كرسيك وحدك كاف للشعور بها. ولا ريب في أن هذه العادات الصغيرة ضارة بصاحبها لانها تضايق جالسه وهو لا يشعر بها ويستنكر جالسه توجيه النظر اليها لأن ذلك مخالف لآداب السلوك. وهذه العادات تختلف كثيراً باختلاف الأشخاص فقد كان من عادات "الجار ولاس" الروائي الشهير أن يشرب الشاي على الدوام وهو يكتب، فاذا خلا ابريق الشاي وقف قلمه عن الحركة.

والى القارىء اسئلة قد تدله على حركات من هذا النوع يقوم بها ولا يشعر بها فليلتفت اليها:-هل تتجه الى جهاز الراديو في ساعات الفراغ، هل هي عادة تعودتها ام لسماع برامجه؟

هل تذهب الى السينما تبعاً للعادة ام لرؤية فلم سمعت عنه وتحب أن تراه حقاً؟ كم مرة تترك مكتبك في اثناء العمل لتشرب فنجان شاي أو قهوة؟ هل تقرأ كل كلمة في الجريدة التي تشتريها ام المقالات التي على ذوقك فقط؟

هل تقرأ كتابك من الجلد الى الجلد مهما يكن من صغر شأنها وتفاهة موضوعاتها؟ هذه كلها.. السينما والكتب والشاي والراديو أشياء جميلة في حد نفسها بل لا يستغني عنها ومعظمنا لا يستطيع ان يحرم نفسه منها. ولكن يجب أن تتمتع بها لما فيها من المتعة.

هل تجلي من عاداتك ما تبتغيه حقاً ولماذا لا تختار عاداتك كما تختار ملابسك؟... فأن كان وقتك لا يترك لك مجال للأختيار فخير لك ان ترتب نفسك وتعيد نظرك في هذه المسألة لتطرح العتيق المؤذي وتتبنى الجديد النافع فيها.

أما من جهة هذه العادات الشخصية التي تضايق أصحابك فأن اجتماعك بهم وجلوسك معهم ومحادثتهم فهي كفيلة بمنعها من ان تصير عادات ثابتة فيك.

فن التنازل بين الزوجين

التنازل فن لا يجيده الكثيرون، فهو الطريق الوحيد أو الأكيد لكسب عقل زوجك قبل قلبه، ولتكسب حنان واهتمام زوجتك. والتنازل يعني أن تتعامل مع الطرف الآخر بأسلوب المد والجزر أي ضع خطوطا فاصلة لحياتكما معاً منذ بدايتها واقبره بخصوصياتك وسلبياته التي تكرهها، وفي وقت الضيق والشجار تنازل بعض الشيء قد لاتروق لك فكرة التنازل أثناء المشاحنات، ولكنه فن كما أخبرتك من قبل.. كما انك الطرف الأشد خسارة على الأقل من الناحية الصحية لقد كشفت دراسة علمية حديثة بجامعة أوهايو الأمريكية عن أن الاستمرار في علاقة زوجية مليئة بالمشاحنات يؤثر سلبا على هرمونات المرأة والرجل الأمر الذي ينعكس مباشرة على صحة وسلامة الطرفين إلا أنه أشد حدة على المرأة. وأوضحت الدراسة أن المرأة أكثر حساسية تجاه الألفاظ والأحداث السلبية في علاقتها الزوجية، مما يؤثر على قدرة المرأة على الاحتمال والاستمرار في محاولة لنجاح وإنقاذ العلاقة الزوجية.

و هذه وصفة سحرية أعدها فاركو براتلي، استشاري العلاقات الأسرية، من أجل السعادة الزوجية وفن الهروب من المشاحنات الزوجية، حيث يقول: بقاء السعادة "مثلا" يتحمله الزوجان بالمجاملة حيناً وتقدير عمل الأخر حيناً، مع مراعاة الفروق الفردية، ونشر أجنحة المحبة والحنان لحماية متاع السعادة، فهناك شعرة دقيقة بين الإحساس بالسعادة والوقوع في التعاسة، فإذا كان دور المرأة توفير الراحة لأهل بيتها وعدم إثارة غيرة زوجها وعدم إزعاجه أثناء نومه، أو تناوله طعامه والوقوف بجانبه في كل شدائد الحياة، فإن دور الرجل لا يقل أهمية أيضاً، فهو يدعم المنزل ماليا وعاطفياً، ويساعد على بناء الأمن النفسي لأسرته بالصراحة والاهتمام والثقة بعيدا عن إثارة الشك والغيرة. كما أن الزوج يساعد على خلق لغة تفاهم مشتركة، ويعمل على التأقلم مع المشاكل الطارئة، وهو لا يقوم بإفشاء الأسرار المنزلية، ولا يسمح لأهله أو أصدقائه بالتدخل في سير حياته الزوجية.

الحب والمودة والتقارب والمشاركة هي غذاء الروح والنفس، وفن التنازلات المتبادلة التي تقف أمام مصاعب الحياة يجب أن يتقنه الزوجان معا.

سيارة حديثة مرصعة بالماس في أحد المعارض الدولية باليابان

الزوجات الأربعة

THE FOUR WIVES

قصة مترجمة

ترجمة: أثرا كادو

في أحد الأيام كان هناك تاجر غني يملك أربع زوجات.

كان يحب زوجته الرابعة أكثر من الأخريات زينها بالعباءات الغالية وعاملها بالطيبة المفرطة، وكانت أشياؤها هي الأفضل من بينهن.

أحب الزوجة الثالثة أيضاً، وكان فخوراً جداً بها حيث كان دائماً ما يتباهى بها أمام أصدقائه.

على أية حال، دائماً كان في خوف كبير من أنها ستهرب مع رجال غيره.

وقد أحب زوجته الثانية. كانت شخصية مراعية كثيرا لشعور الآخرين، لكنها مريضة دائما وفي الحقيقة كانت مستشارته، ومتى ما كان التاجر يواجه المشاكل، يعود إليها ولم تخذله في طلب يوماً ففي جميع الأحوال كانت تساعده في حل مشاكله خلال الأوقات العصيبة.

أما زوجته الاولى فكانت شريكة موالية كثيرا وساهمت في نمو والنجاح عمله فضلا عن العناية بتماسك العائلة. وفي كل الأحوال لم يحب التاجر الزوجة الأولى بالرغم من أنها أحبته حبا جما، وبالكاد كان يلاحظ وجودها.

في أحد الأيام، ساءت صحة التاجر، وشعر بأنه سيتوفى في القريب العاجل، فكر في حياته القاطرة وقال لنفسه، لدي أربع زوجات معي، ولكن عندما أموت، سأبقى وحيداً، بالوحدتي!

ثم قال لزوجته الرابعة: لقد أحببتك كثيراً، وهبتك أفخر الملابس وأمطرت عليك بعناية فائقة. والآن أنا أحتضر، هل ستتبعيني وتمنحيني الرفقة؟!

أجابت: مستحيل! ودارت مبتعدة عنه بدون إضافة أية كلمة أخرى.

الجواب قطع وجدان التاجر كسكين حاد.

وسأل زوجته الثالثة، أحببتك طوال حياتي، والآن أنا أحتضر فهل ستتبعيني؟

أجابته: لا! الحياة جيدة هنا! سأتزوج مرة أخرى بعد موتك!

غرق قلب التاجر وبدأ يبرد. سأل زوجته الثانية، دائماً ما لجأت إليك لمساعدتي كما إنك لم تترددي في مساعدتي، والآن أريد مساعدتك مرة أخيرة، عندما أموت فهل سترافقيني؟

أجابت الزوجة الثانية: أنا آسفة، لا أستطيع مساعدتك هذه المرة! في أقصى الأحوال، أستطيع البقاء معك لحد قبرك.

جوابها كان كالرعد، ودمر التاجر. حينها صدر صوت يقول سأرحل معك، سأتبعك مهما وأينما كان المكان الذي ستذهب إليه، نظر التاجر إلى الأعلى فوجد زوجته الأولى، نحيلة جداً، وكأنها عانت من سوء التغذية.

التاجر: كان عليّ أن أعتني بك كثيراً عندما كان باستطاعتي ذلك! في الحقيقة جميعنا يملك هؤلاء الزوجات الأربعة في حياتنا

- الزوجة الرابعة: هي أجسادنا، لا يهم مقدار الوقت أو الجهد الذي تسرقه لجعله يبدو جيداً، ولكن في النهاية سيتركنا عندما نموت.

- الزوجة الثالثة: هي أملاكنا، منزلنا، ثروتنا، فعندما نموت، ستذهب كل هذه الأشياء للآخرين.

- الزوجة الثانية: هي عائلتنا وأصدقاؤنا، مهما كانوا قريبين منا عندما نكون أحياء، فأبعد نقطة يستطيعون فيها البقاء معنا هي فوق القبر.

- أما الزوجة الأولى: فهي في الحقيقة روحنا، مهملة في أغلب الأحيان لكنها ثروة وسرور حسي.

من موقع: Indianchild

الابراج

الحمل

٢٢ آذار - ٢٠ نيسان

ستتمتع كثيراً بمشاركتك للمؤسسات التي تقدم إعانات خيرية. قد لا تحصل على التوافق الذي تحلم به مع الأصدقاء وزملاء العمل. أفكارك جيدة ومفيدة وقد يكون هناك بعض التغيرات الجيدة بشأن مستقبلك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الثور

٢١ نيسان- ٢١ ايار

قد تلتقي بالشخص الذي تبحث عنه إذا حضرت بعض الأنشطة الخيرية. ابحث عن الأمور التي تجد من خلالها نوع من المتعة. عليك بالسفر في حالة الضرورة من أجل تحقيق المكاسب. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت!

الجوزاء

٢٢ ايار- ٢١ حزيران

فكر في خيارات العمل المطروحة أمامك. رد فعلك العاطفي يعتمد على مدى استجابة شريكك. لا تتوقع أن يسدد لك أحد ديونك. أي علاقة حميمة مع الزملاء قد تثير الشائعات التي قد تؤثر على مركزك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

السرطان

٢٢ حزيران-٢٢ تموز

تتسرع في لوم الآخرين نتيجة حالتك المزاجية. فرص كثيرة يمكنك من خلالها إحراز مبلغ جيد من المال. حاول تخصيص بعض الوقت للأصدقاء والأقارب الذين لا تزورهم كثيراً. تجنب أي ثرثرة تافهة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الاثنين!

الاسد

٢٣ تموز- ٢٢ اب

ستفقد زمام الأمور في حالة عدم التركيز . كن على استعداد لخوض علاقات حب وعلاقات عاطفية جديدة . السفر سيؤدي إلى صداقات جديدة أو علاقات حب. لا تكثر من الإنفاق على الأصدقاء والأسرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت!

العذراء

٢٣ اب- ٢٣ ايلول

تفاقم الحالات الصحية أو العدوى البسيطة في حالات الضغط الزائد. خطط لقضاء وقت أطول مع من تحب. قد تصاب بعدوى بسيطة في حالة السماح بذلك. هذا ليس بالوقت المناسب لقضائه مع أولادك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء!

الميزان

٢٤ ايلول- ٢٢ تشرين ١

بعض العلاقات السرية تسبب لك مشكلات عديدة. حاول أن تتجنب أي مناقشات جادة مع من تحبهم. يمكنك إحراز المزيد من المكاسب المادية إذا قضيت المزيد من الوقت في العمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت

العقرب

٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢

الصداقة تتأثر في حالة ظهور مشاكل مالية. قد يتسبب هذا في مشاكل واضطرابات منزلية. احرص ألا تسرف في إنفاقك للمال هذا الأسبوع. تأكد أنك تعرفت على كافة الحقائق اللازمة قبل أن تتخذ أي خطوة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

القوس

٢٣ تشرين٢ - ٢٢ كانون ١

يمكن البدء في عمل خاص لك إذا لم يكن لديك بالفعل. استعد لدخول دائرة الضوء إذا كنت ترغب في تنمية طموحاتك. لا جدوى من محاولة التعامل مع من تحب وقد يكون هناك شعور بالأسى. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

الجدي

٢٣ كانون ١-٢٠ كانون ٢

قد لا تكون متحفظاً من الناحية العاطفية بالشكل الذي ترجوه. قد تواجه صعاب مع الأقارب أو أفراد العائلة. لا يمكنك أن تترك شريك حياتك في مكان وتغلق الباب عليه فإذا قيدت حريته فإنه سيهجرك إلى الأبد. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت

الدلو

٢١ كانون ٢- ١٩ شباط

تبدو محبوباً بين أقاربك ولكن يشعر الأشخاص الذين تحبهم بعدم الأمان وبنوع من القلق منك. قد لا يتفهم الأصدقاء موقفك. لا تكثر من الإنفاق على الأصدقاء والأسرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

الحوت

٢٠ شباط -٢١ آذار

يمكنك الحصول على علاقة جديدة في حالة القيام بالاختيار المناسب. لا تنشئ علاقات غرامية سرية مع أي شخص ولا تتورط في أي أمور خفية. تحصل على نصائح جيدة من أقاربك أو أصدقائك المقربين. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت!

كلمات متقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2						■				
3										
4			■	■	■					■
5	■						■			
6		■				■		■		
7									■	
8		■						■		
9						■				
10				■						

الافقي

1 ـ زعيمة معارضة باكستانية أغتيلت.

2 ـ ذات رحمة/ جانب معارض للحكومة.

3 ـ رئيس أذربيجان.

4 ـ أرشد/ عامل بالجميل.

5 ـ الصورة/(...رستم) ممثلة مصرية.

6 ـ قتل/ أمر منكر(معكوسة).

7 ـ محافظة لبنانية.

8 ـ شماله(معكوسة)/ نهر بإيطاليا.

9 ـ لا يعجل/ ريح لينة.

10 ـ جمال(معكوسة)/ أحد المحيطات.

العمودي

1 ـ مايحضر فيه الشاي/ تاج.

2 ـ منبت اللحية(معكوسة)/ قطع.

3 ـ قصد/ اجابتهما.

4 ـ عطش/ ما فصلت متوهجة من جسم يحترق.

5 ـ يعزم على القيام بالأمر/ عاصمة أوغندا.

6 ـ ولد البقرة/ رمز رياضي.

7 ـ مركز بمحافظة المنوفية/ قوية.

8 ـ ذات وسامة/ الغضب(معكوسة).

9 ـ عاصمتها بنجكوك/ صحاري.

10 ـ امتد الظل واتسع/ عاصمتها بورتونوفو.