بهرا الضياء

Bahra No 513 Sun. 22 Nov 2009

العدد ٥١٣- الاحد ٢٢ تشرين الثاني ٢٠٠٩ م -٦٧٥٩ آ

الانفعالات النفسية والسعادة الانسانية

كل يوم من أيام عمرنا، بل وكل ساعة من ساعات حياتنا تتأثر بالعواطف والإنفعالات النفسية. وبما أن القدر الأكبر من سعادتنا ونجاحنا في الحياة يتوقف على قدرتنا على التحكم بعواطفنا، فينبغي لنا التعرف على الكيفية التي تعمل بها تلك العواطف والتعريف بها. الصدمة العاطفية يمكن تعريفها على أنها حالة من الحراك أو الهيجان الشعوري أو الواعي الناجم عن حالات طارئة خارجة عن سيطرة المرء. لهذا السبب فإننا نغضب عندما نصاب بالحيرة أو الدهشة من تصرف لا يروق لنا ونبدي خوفاً وتوجساً في تلك المواقف التي تهدد أمننا وسلامتنا.

في بعض الحالات يستعمل علماء النفس تعبير "العاطفة" إشارة إلى مشاعر الإرتياح أو الإستياء التي تكمن خلف تجاربنا اليومية. لقد أجرى علماء النفس دراسة دقيقة على طبيعة الإنفعالات، بدءاً من الحيوانات الدنيا، فلاحظوا أن الهر الذي يطارده كلب يبصق ويقلب ظهره وينفش ذيله وينتفخ ويكشر ويكشف عن مخالبه و"يفنجر" عينيه بعدوّه ليرهبه.

لكن العواطف أو الإنفعالات في الإنسان هي أكثر تعقيداً مع أنها لا تختلف كثيراً عن مثيلتها في الحيوانات. فالرضيع الجائع الذي يتقلب في سريره، والطفل في المدرسة الذي يتأتئ ويحمرّ خجلاً، ولاعب الكرة الذي يضم أصابع يده بقوة إلى بعضها ويسدد ضربة محكمة إلى الحكم.. كل هذه تندرج تحت تأثير الحالات العاطفية التي تنطوي على انفعالات غير عادية تؤدي إلى تصرف تلقائي، قد يكون أحياناً غير منطقي، وغير محسوب العواقب. كلنا نعرف العلامات الجسدية للعواطف. فالشخص الذي يعاني من القلق النفسي الشديد يتصبب عرقاً. والغاضب يحمر وجهه ثم يشحب. الطفل الخائف يرتعد، مما يؤكد حدوث اضطرابات محددة داخل الجسد. فضغط الدم يرتفع والنبض يتسارع والتنفس تزداد وتيرته ويصبح غير منتظم وعملية الهضم تتوقف لأن الدم يتم تحويله من المعدة إلى عضلات اليدين والرجلين. أما الغدة الكظرية فتضخ كمية أكبر من هرمون الأدرينالين في الدم. وهذه الكمية الفائضة من الأدرينالين من شأنها المساعدة على تسريع ضربات القلب وتغيير التركيب الكيماوي للدم والتقليل من كمية السموم التي يحدثها الإرهاق والزيادة من سرعة تخثر الدم لدى تعرضه للهواء. هذه التغيرات تساعد الشخص في الحالات الطارئة فتهيئه إما للدفاع عن نفسه أو للتفادي الخطر بالهرب. الغدة الكظرية التي تعمل بكامل طاقاتها في تلك الحالات تساعد على الحيلولة دون التعب أو الإرهاق. وإن أصيب الشخص بجرح فإن التخثر السريع للدم يساعد على التئام الجرح بسرعة.

ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى الإنفعالات على أنها طريقة جهزتنا بها الطبيعة لمواجهة الحالات الطارئة.

كما أن العواطف تلعب أيضاً دوراً هاماً في إثراء حياتنا. فالصداقة والإستمتاع بالموسيقى أو الشعر أو بالأشجار والزهور هي نوع من العواطف التي تحسّ بتأثيرها في نفوسنا ونتفعل بها ونتفاعل معها في وعينا. وكذلك حبنا للوطن ووفاؤنا لرفاق الدرب والتزامنا بمبادئ نؤمن بها... كلها لها تأثير عاطفي علينا بطريقة أو بأخرى. في بعض الحالات النادرة نحس بأننا نمتلك قوة خارقة فنشعر عندئذ أن بإمكاننا القيام بأشياء تتطلب مجهوداً استثنائياً، لم نكن نصدق أو حتى نتفكر بأننا نمتلكه. وحتى إنجازات العباقرة يمكن تصنيفها على أنها مزاوجة بين ذكاء استثنائي وتيارات عاطفية شديدة الزخم. وهكذا نرى أن العواطف تلعب دوراً نافعاً في حياتنا بالرغم من وجود جوانب ضارة لها أيضاً. لقد لاحظنا كيف أن العواطف تساعد الإنسان على القتال أو الهروب، لكن في وقتنا الحاضر لا يمكن مواجهة المشاكل بالقتال أو الهرب بل بالمنطق والعقلانية. الضغوط العاطفية تعكر صفاء الفكر مثلما لا يمكن التفكير بصفاء عندما نقع تحت تأثير الخوف.

العواطف القوية قد تنقلب إلى عقد نفسية ضارة تسبب للشخص صعوبات كبيرة ومضاعفات خطيرة "وقانا الله وإياكم منها ومن تبعاتها".

انتبهي.. مساحيق التجميل والبلاستيك تدمر رجولة جنينك

كشفت دراسة أميركية حديثة عن أن مواداً كيميائية تتوافر في مساحيق التجميل وأنواع الصابون المتطورة، والبلاستيك في أشكاله كافة، يحمل خطراً على الأعضاء التناسلية للجنين الذكر، بحيث لا تنمو إلى حجم مناسب عند البلوغ.وفي الدراسة التي أجريت في المركز الطبي لجامعة روشستر والتي شملت ١٤٥ حالة، ركز العلماء على المواد التي تثبط عمل هرمون الذكورة "تستستيرون" خصوصاً تلك التي تعرف باسم "فثاليتس" عند الأم. وتتوافر تلك المواد في المأكولات المحفوظة والمعلبة، وفي البلاستيك في أنواعه كلها، بداية من الأطباق ووصولاً إلى أوراق النايلون الخفيفة التي تستعمل في تغطية الأطعمة، وكذلك تتوافر الـ "فثاليتس" في مساحيق التجميل وكريماتها، ومركبات معالجة البشرة والعطور وأنواع الصابون المتطورة وغيرها ، حسب ما ورد بجريدة "دار الحياة".

وعلى رغم أن هذه الدراسة أولى من نوعها، إلا أنها تتفق مع المعطيات التي باتت تتراكم باستمرار عن الأثر المضر للـ "فثاليتس" على نمو الذكور، خصوصاً في مرحلتي الطفولة والمراهقة. ففي الآونة الأخيرة، تراكمت مجموعة من الدراسات التي رصدت العلاقة بين الـ "فثاليتس" والتشوّهات في الجهاز التناسلي للذكر، ونمو الأعضاء الذكورية عند المراهقة، والسلوك المتصل بالصبيان في اليفاعة، مثل المنافسة القوية والعراك وأساليب إظهار القوة الجسدية وغيرها، ولم تظهر البنات الصغيرات، ولا الإناث المراهقات، تأثراً بما دخل أجساد أمهاتهن أثناء الحمل.

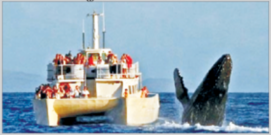
وفي مثال مُعبّر، أقرّ الكونجرس قانون يحظر استعمال ستة مركبات من الـ "فثاليتس" في مصاصات الأطفال ولعب البلاستيك ومغلفات الكتب المخصصة للأطفال أيضاً.

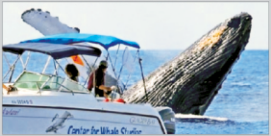
التوقيع من دلائل شخصية

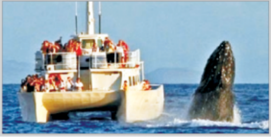
أثبتت أحدى الدراسات العلمية أن شكل التوقيع يقدم شكل ملامح الشخصية وتكويناتها النفسية والاجتماعية بالرغم من أن هذا الأمر يتم بشكل تلقائي ولا شعوري، لذا حاول أن تكتشف شخصيتك وملامحها خلال توقيعك حيث وضعت الدراسة بعض الدلائل منها:

- التركيز على اسم الموقع فقط : يدل على أن صاحبه لديه ثقة كبيرة في نفسه.
- التركيز على اسم الأب: يدل على اعتزاز الأبن بأبيه وثقته بنفسه أيضا.
- التوقيع ذو التصميم الفني والتصميم: يدل على نفس تحب الجمال.
- التوقيع الفوضوي: شخص يتسم بالفوضى وعدم النظام وغالباً ما يكون ذا عاطفة باردة.
- وضوح الاسم ولقب العائلة: يدل على شخصية واقعية وواضحة. * غموض التوقيع : صاحبه ذو شخصية غامضة وتدل على مرور أوقات سيئة كثيرة في حياته.
- توقيع ذو زوايا التوقيع حادة ومستقيمة: فهو دليل على حساسية شديدة ومزاج حاد.
- وجود الأقواس والانحناءات: يدل ذلك على العاطفة الجياشة والحنان وليونة الطبع.
- تناسب أحجام الحروف مع بعضها مثل حروف المطبعة: صاحب التوقيع ميال إلى الأناقة والترتيب ومتذوق للجمال.
- توقيع يصعب تقليده : فهو دليل التميز وروح التحدي التي تهوى التفوق.
- إذا تم إهمال الجزئيات في التوقيع مثل النقاط وأسنان الحروف: شخصية لا تهتم بالأمور الجزئية وميل صاحبه إلى النظرة الكلية العامة ولا يشغل نفسه بالتفاصيل الصغيرة.

صور لحوت عملاق في البحر







الابراج

الحمل
٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

تنشأ علاقات رومانسية جديدة من خلال حضورك بعض الندوات والمؤتمرات أو أثناء سفرك. يجب دراسة جميع نواحي الأمر قبل اتخاذ أي قرار. تغيير مظهرك يشعرك بالراحة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

الثور
٢١ نيسان- ٢١ ايار

سوء التفاهم في العمل قد يؤدي بسهولة إلى نهايتك. يراودك شعور بالارتياح عندما تمحو من ذاكرتك أي ذكريات قديمة. حان وقت التفكير في تأمين مستقبل أسرتك مادياً. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

الجوزاء
٢٢ ايار- ٢١ حزيران

ستكون هناك حالة من الغضب إذا كنت تتوقع مساعدة الآخرين. عليك التفكير بالرحلات والمشاريع العائلية. العمل الجاد يبدأ في طرح ثماره. وضح نواياك وأهدافك تماماً وتعرف على ما هو منتظر منك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء!

السرطان
٢٢ حزيران-٢٢ تموز

التعاملات المالية قد تغير حياتك بالكامل. انته من أعمالك المتراكمة عليك. يمكنك القيام بصفقات ممتازة في حالة اختيار المكان والوقت المناسب. أداء التمارين جيد دائماً في التخفيف من القلق والتوتر. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس

الاسد
٢٣ تموز- ٢٢ اب

قد يأتيك ميراث مالي جيد ولكنه يكون تحت ظروف سيئة. لا تسمح للتفك بإز عاجك بأي طريقة. المشاجرات تؤدي إلى تأجيل خططك. قد تريد فقط أن تمحو آثار القلق لدى أحد أقاربك من كبار السن. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

العذراء
٢٣ اب- ٢٣ ايلول

لا تغضب من تعليقات شركاء العمل ستدخل في نقاش طويل إذا أردت أن تسوي الموقف. تفحص جيداً أي وثائق قبل أن توقع عليها باسمك. ألق بالضوء على أساليبك الجادة. استعد للقيام ببعض التغييرات. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

الميزان
٢٤ ايلول- ٢٢ تشرين ١

قد لا يكون شريك الحياة في رضا تام عنك. لن يكون لديهم صبر لانتظار ما طلبوه منك. هناك فرص لعقد صفقات، ولكن يجب تسجيل جميع التفاصيل في العقد . أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

العقرب
٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢

لا تكثر من الكلام على الآخرين. بعض الأعمال الخاصة بتنسيق المنزل تنجح وتسير على ما يرام إذا شاركت معك جميع أفراد منزلك. حان وقت الكشف عن مشاعرك الحقيقية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

القوس
٢٣ تشرين٢ - ٢٢ كانون ١

القيود مع النساء قد تؤدي إلى نتائج سيئة. حياتك العاطفية تتطور من خلال أنشطتك العاطفية أو الرحلات القصيرة. لا تتوقع من المعارف الجدد إظهار حقيقتهم منذ البداية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

الجدي
٢٣ كانون ١-٢٠ كانون ٢

يمكن الحصول على أصدقاء وخبرات جديدة من خلال السفر. السلبية ونقص الدعم قد يشكلان مشكلة كبيرة. فكر جيداً في القيام برحلات ترفيهية. قد ترغب في الاشتراك في الاستثمارات المالية المقدمة إليك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

الدلو
٢١ كانون ٢- ١٩ شباط

تحتاج أن تقضي بعض الوقت مع أشخاص أكثر منك خبرة. التعامل مع الأقارب والأصهار ليس في صالحك. مارس بعض الأنشطة البدنية التي تساعدك على التخلص من التوتر والقلق. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء!

الحوت
٢٠ شباط -٢١ اذار

أفكارك قد تكون جيدة ومجدية ولكنها ليست بالضرورة مناسبة لكل شخص. احذر من الوعود الواهية تدخل في صفقات جديدة إذا التحقت ببعض المجموعات الاستثمارية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

كلمات متقاطعة

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

أفقيا
1- نائب لبناني.
2- سيف - سكان الصحراء.
3- ازدياد حجم النبات - شاعر فرنسي راحل من مؤسسي حلقة الثريا.
4- ردّ على سؤال - بشر غير الجنّ .
5- من الحبوب - جنون - حشرة تعرف بالقيوط .
6- ملاّح في البحر - إبن الكلب.
7- شاه إيران تنازل لإبنه محمد سنة ١٩٤١ .
8- مهندس إسكتلندي أدخل عدة تحسينات على الآلة البخارية - حية خبيثة. ٩- عاصمة زيمبابواي.
10- قائد تركي من أمراء الجيش العبّاسي

عمودياً
1- والدة النبيّ .
2- اقتحم رجل الأمن المكان - عاصفة بحرية - أجيب .
3- ممثل - مادة صفراء تتكوّن على الأسنان بالأجنبية.
4- أمر قطيع - لمع خفيف - جرة بالأجنبية .
5- من أعضاء الجسم - شريف وجيه .
6- مقسّم إلى أبواب - جمال .
7- جنة ذُكرت في التوراة - إحترمه - وشى .
8- مرفأ في كاليفورنيا مهمّ.
9- إسم التراوس بالأجنبية - قلق وحزن.
10- وزير خارجية ونائب لبناني سابق.

الكوخ المحترق

When your hut's on fire

ترجمة: أترا كادو *

في إحدى الليالي هبّت عاصفة هوجاء على سفينة في البحر فأغرقتها وبعد صراع طويل ومرهق مع الأمواج وصل أحد الناجين إلى شاطيء الجزيرة.

عندما استيقظ في الصباح التالي وجد نفسه في جزيرة صغيرة غير مأهولة ولم يبقَ أحد غيره من تلك السفينة، وبعد أيام لانتظاره أحد ينقذه يئس وبنى لنفسه كوخاً من حطام السفينة المتحرقة قرب الشاطيء، وكان كل يوم يجمع قدر المستطاع من الطعام الموجود في الجزيرة أو المتبقي من السفينة.

وفي إحدى الليالي الباردة أشعل الرجل ناراً داخل كوخه، وعند الصباح خرج وكالعادة ليأتي ببعض الحطب والطعام لكي يمضي بحياته، وعند عودته وجد ان النيران قد التهمت كوخه الصغير، وكل ذلك التعب والطعام ذهب سدى، استاء وغضب الرجل كثيراً.

- "كيف يمكن أن يحدث هذا لي؟ يالتعاستي!".

وفي نهاية اليوم نام الرجل وهو مُرهق ومنكسر.

وفي ساعة مبكرة من صباح اليوم التالي استيقظ الرجل على صافرة سفينة ظاهرة من الأفق، فرح الرجل كثيراً بما رأت عينه.

بعد صعوده إلى السفينة واحتفال المسافرين بوجوده، سأل الرجل أحد البحارة:

- كيف عرفتم بوجودي هنا؟

أجابه البحار:

* لقد رأينا اشاراتك الدخانية.

المغزى: من السهل أن نفقد الأمل عندما تسير الأمور على النحو السيء، ولكن علينا أن لا نيأس، حتى في خضم من الألم والمعاناة، تذكر في المرة القادمة بأن كوخك يبدو وكأنه يحترق، ولكنه قد يكون إشارة من الدخان تدلك إلى النجاة.

من موقع: Fropki