بهرا
الضياء

الى اين نحن متجهون؟
where are we heading?

ترجمة: ألن اليوت *

تناقضات البشرية في التاريخ هي:
اننا نملك بنايات عالية، و مزاجا سيئاً
طرق رحبة، ووجهات نظر ضيقة
اننا ننفق الكثير، ولكن نملك الاقل
ونشتري الكثير، لكن نستمتع قليلا
لدينا منازل كبيرة، وعائلات صغيرة
وسائل راحة كثيرة، ولكن وقتا اقل
لدينا شهادات كثيرة، ومنطق اقل
معرفة كثيرة، وحكمة اقل
لدينا خبراء كثيرون، ولكن مشاكلنا اكثر
ادوية كثيرة، وعافية اقل
اننا نشرب كثيرا، وننفق بتهور، ولكننا نضحك قليلا
اننا نقود بسرعة، ونغضب بسرعة
نسهر حتى ساعة متأخرة من الليل، وننهض منهكين، نقرا قليلا، ونشاهد التلفاز كثيرا.. ونادرا ما نصلي.
اننا نتحدث كثيرا، ونحب قليلا، وفي الاغلب نكره كثيرا
لقد تعلمنا كيف نكسب رزقنا، ولم نتعلم كيف نحيا
لقد اضفنا سنوات الى حياتنا، وليس حياة الى سنوات عمرنا
لقد وصلنا الى القمر وعدنا، لكننا نتضايق من عبور الشارع للقاء جار جديد
لقد عملنا اشياء كثيرة، ولكن لم نصنع اشياء جيدة
لقد شطرنا الذرة، ولم نتغلب على اهوائنا بعد
اننا نكتب كثيرا، ونتعلم قليلا
نخطط كثيرا، ولكن ننجز قليلا
لقد تعلمنا العجلة، ولم نتعلم الانتظار
لدينا دخل عال، ولكن اخلاقنا ادنى
لقد صنعنا حاسبات كثيرة لتخزن لنا معلومات كثيرة وتصنع منها نسخا اكثر، ولكن الاتصال فيما بيننا قليل
لدينا فائض في الكمية، ونقص في النوعية..
هذه ايام الدخل الكثير، والطلاق الاكثر
ايام المنازل الفاخرة، والبيوت المتحطمة
هذه ايام الوجبات السريعة، والهضم البطئ
رمي المبادئ الاخلاقية.. علاقات لليلة واحدة.. اجسام زائدة الوزن، الحبوب التي يمكنها فعل اي شيء.. الإسكات، القتل..
اذا توفينا غدا، فالشركة التي كنا نعمل لاجلها ستعوض عنا بسهولة، ولكن العائلة التي نتركها ستشعر بخسارتها لنا بقية حياتها.
فتعال وفكر بالامر، اننا نعطي اغلب وقتنا للعمل، والعكس نفعله مع عائلاتنا، ياله من استثمار جاهل حقا!!
اذا فما المغزى؟
لاتعمل كثيرا.. وانت تعلم ما معنى كلمة "العائلة".
من موقع indianchild بتصرف.

مهارات فنون لغة الجسد.. مشيتك تحدد شخصيتك

ولكي تتعرفي أكثر على شخصيتك أو على شخصية من حولك دعينا نقدم لك بعض الأشياء التي تستطيعين أن تحددي بها شخصية أي فرد أو شخصيتك أنت أيضا، ويمكنك فعل هذا من خلال طريقة المشي حيث صنف خبراء علم النفس بالولايات المتحدة الأميركية طرق سير الإنسان إلى ٦ أنواع تستطيع من خلالها تحديد الحالة النفسية للشخص السائر، مستندين في ذلك الى أن المشي يدل بطريقة مباشرة عما يدور بعقل الإنسان وما تحمله نفسيته شخصيته.

المتشائمة

تمشي وهي منحنية الكتفين قليلاً وتميل وجهها ناحية الأرض وهي شخصية تحمل على كاهلها أعباء ثقيلة على نفسها فتنعكس ذلك على جسمها وعلى طريقة مشيتها.

الخجولة

الشخصية الخجولة والمترددة تراها تمشي بخطى مترددة غير واثقة كما لو كانت تخشى أن تهرب من نفسها.

الواثق من نفسه

الإنسان الواثق من نفسه تجد خطواته في المشي تتسم بالجرأة والكتفان مردودتان إلى الخلف في وضعهما الطبيعي وعيناه متطلعتان إلى هدف ما و يشعر بأنه يستطيع أن يحققه لنفسه.

السعيدة الشخصية

السعيدة تراها تتحرك بسرعة وخفة بينما الحزينة تجد كتفيها متهدلتين تمشي وكأن نعل حذائها مصنوع من حديد فالمشية ثقيلة وبطيئة.

المغرورة

هي التي تمشي ورقبتها مرتفعة واليدان تلوحان بشكل مبالغ فيه والخطوة محسوبة بشكل مقصود لتعطي انطباعا وتأثيرا معينا فهي إنسانة راضية عن نفسها مرتاحة ومغرورة قليلا.

الكئيبة

الشخصية الكئيبة المغمومة الضعيفة هي التي تمشي وهو تجر قدميها وترى يديها في الجيوب ونادراً ما تنظر إلى أعلى أو تنتبه للاتجاه الذي يسير فيها.

لغة الجسد

والآن عزيزتي إذا كنت غير ماهرة في قراءة لغة الجسد وتودين تعلم بعض النقاط التي تتركين بها انطباعا جيداً لدي الأخرين تقدم لك د. آية بعض النصائح التي تساعدك علي اكتساب مهارات فنون لغة الجسد:

– تذكري دائماً أن رؤيتك لنفسك كفيلة بأن ترسل للآخرين رسالة تفيد انك شخصية واثقة من نفسها وقوية، لذلك احرصي على أن تتعرفي على ذلك وعلي نقاط ضعفك لتحاولي معالجتها فورا حتى تتخلصي من أي انطباع سلبي يمكن أن تتركيه لدى الآخرين.

– حاولي دائما أن تكوني هادئة وواثقة، فإن تحدثت وأنت واقفة راعي أن يكون جسمك مشدودا إلى حد ما، ورأسك مرفوعا باعتدال وان تستخدمي حركات الأيدي باعتدال أيضا في التعبير عن ذلك، وحاولي تحريك جسمك قليلا كلما حركت عينيك في اتجاه الحضور في المكان ليشعر كل واحد منهم أنك توجهي كلامك إليه فيترك ذلك انطباعا جيدا في نفسه.

– تذكري أن لغة العين لها تأثير قوي جدا في ترك انطباع جيد عنك، وعن الرسالة التي ترغبين في نقلها للآخرين، لذلك احرصي على تركيز نظراتك على من تتحدثين إليهم جميعا، ولا تنشغلي بالتيليفات لأن ذلك يعطي للآخرين إحساسا بأنك مهتمة بهم شخصيا فيثقون بك ويقتنعون بذلك بسهولة.

– لا تنسي أبدا أن الابتسامة البسيطة على وجهك، أثناء الحديث سوف تساعدك على استرخاء عضلات وجهك فتبدين أكثر طبيعية في عيون الآخرين.

– احرصي على التنوع في نبرة صوتك بما يتناسب مع حديثك ولكن بأسلوب هادىء لأن الوتيرة الواحدة تصيب الطرف الآخر بالملل.

– اعلمي أن اهتمامك بمظهرك ونظافتك الشخصية ونظافة ثيابك والرائحة المنبعثة من جسمك وفمك تمثل جزءا كبيرا من انطباع الآخرين عنك، فراعي تقليم أظافرك وعدم الظهور بطلاء الأظافر المقشر، وحافظي على شرب كثير من الماء ليبدو وجهك نضرا، وارتدي الأزياء التي تناسب المواقف المختلفة ولا تكثري من الإكسسوارات في أماكن العمل.

وتشير د. آية إلى أن ملاحظتك وتركيزك الدائم على لغة الجسد المستخدمة لدى الشخصيات الناجحة سوف يساعدك على اكتساب هذه المهارة بشكل أسرع، هذا بالإضافة إلى تقبلك لآراء المقربين إليك بخصوص تقويم بعض السلوكيات السلبية التي قد تترك عنك انطباعا سيئا.

لا تتركي الساحة للرجال
بمهارة وذكاء نسقي بين الحمل والعمل والمنزل

لا تكوني كسولة وتدعي الارهاق وعدم المقدرة على التوفيق بين العمل والحمل والمنزل، فقد أكدت دراسة برازيلية أن المرأة يمكنها التنظيم بين الشؤون الثلاثة بمنتهى الحكمة ودون أن ترهق نفسها.

وأفادت الدراسة الصادرة عن مركز يطلق عليه اسم "مركز سوق العمل النسائي" الذي يرصد سوق عمل النساء في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية والمهنية في البرازيل، بأن المرأة التي لا تستطيع التنسيق بين العمل والحمل وإدارة شؤون البيت ومن تدعي بأنها لا تستطيع ذلك فهي كسولة ولا تملك الهمة للقيام بأمور هي من صلب نشاطاتها كامرأة.

قالت الدراسة، بحسب مجلة "سيدتي" أنه مع ازدياد سوق العمل بالنسبة للمرأة فإن ذلك لا يعني بأنها يجب أن تتخلى عن العمل وعن البيت وعن الاهتمام بالجوانب الأخرى للحياة.
وأضافت الدراسة بأن المجتمع سيتوقف عن النمو إذا ركزت المرأة على نواحي محددة فقط وابتعدت عن النشاطات الأخرى.

ثقي جيداً يا عزيزتي أن ما يجعل الرجال يعتقدون بأنهم الأفضل والأقوى والأكثر كفاءة هو غياب المرأة عن الساحة بسبب الحمل أو الاكتفاء بالعمل كربة منزل وترك بقية أعباء الحياة للرجل، هذا ما أكدته الدراسة البرازيلية المشار إليها، وأوضحت الدراسة أيضاً أن اليد العاملة تحتاج إلى الرجل والمرأة بنفس القدر من الأهمية. وإذا نظرنا إلى سوق عمل المرأة في العالم فسنجد بأن النساء يحتلن نسبة ٤٢% من سوق العمل العام في العالم، وبخاصة في المجتمعات الغربية. فتصوروا، إذاً، مدى الفجوة التي ستتركها المرأة إذا تخلت عن العمل نهائيا بسبب الحمل أو اتخاذ قرار العمل كربة منزل.

وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن غياب هذه النسبة المئوية عن ساحة العمل يضع الرجال في مواقف لا يحسدون عليها، ولكنهم لا يعترفون بذلك ولا يريدون الاعتراف بذلك لكي لا يظهروا ضعفا في نظر المرأة. الحقيقة هي أن الرجال بحاجة لعمل المرأة في جميع المجالات. لكن غيابها عن سوق العمل يترك المجال مفتوحا أمام الرجل لإبراز قدراته التي يتباهى بأنها أكبر من قدرات المرأة.

الحمل ليس مبرراً.. خططي أولاً

إذا كنت تعتقدين أن الحمل مبرراً لابتعادك عن ساحة العمل، فالدراسة تخالفك في الرأي وتؤكد أن الحمل لا يبرر أبدا غياب المرأة عن سوق العمل لأنه ثبت علميا بأن قدرة المرأة على تحمل أعراض الحمل تكون أقوى عندما تستمر في عملها حتى اللحظة الأخيرة، فتواصل المرأة مع عملها أثناء الحمل يعطي انطباعا عن قوة مضاعفة تتمتع بها المرأة، والرجال يشعرون بذلك ويدركون ذلك ويعجبون بذلك. كما أن ذهاب المرأة إلى عملها أثناء الحمل حتى اللحظة الأخيرة يخفف عنها الشعور بأنها لم تعد نافعة ويمنحها ثقة أكبر بنفسها.

وأضافت الدراسة بأن استمرار ذهاب المرأة الحامل إلى العمل يشكل تحديا للرجل الذي يعتقد بأن المرأة الحامل يجب أن تبقى في بيتها. ذلك التحدي الذي يعتبر أبديا منذ وجود الإنسانية على الأرض.

عليك بالتخطيط للحمل كما تنصحك الدراسة البرازيلية، وذلك من حيث التوقيت والتحضير والاستعداد النفسي دون أن تتخلي ولو لحظة عن التفكير بأنه ليس للعمل علاقة بهذا الحمل وأن تستمر حتى بدايات الشهر التاسع من الحمل. وقالت الدراسة إنه يجب على المرأة الحامل أن تختار خليفتها في العمل وتحضرها لكي تأخذ مكانها في العمل أثناء غيابها خلال فترة وضع المولود.

يجب عليك الابتعاد كليا عن الشعور بالذنب عند اتخاذ قرار الحمل لأن المجتمع بحاجة دائما إلى دماء جديدة لمستقبل أفضل.

عليك أيضاً بإبلاغ رؤسائك بحملك، موضحة أنك لا تريدين ترك العمل حتى فترة وجيزة قبل الوضع. استفيدي من القوانين التي تحمي المرأة الحامل، واطلعي عليها من حيث تخفيض ساعات العمل والحصول على المزايا التي تمنحها القوانين للمرأة أثناء حملها دون أن تطلب إجازات بلا راتب أو تقدم استقالتها.

ثقي بأن التنسيق بين الزوجة الحامل وزوجها أمر في غاية الأهمية، وبخاصة إفهام المرأة لزوجها بأنها لا تنوي ترك عملها أثناء الحمل وكذلك إفهامه بعدم القلق على الجنين.

وفي النهاية تؤكد لك الدراسة البرازيلية بأن الحركة أثناء الحمل مهمة جدا للمرأة واستمرارها في العمل يبعد عنها الشعور بالاستسلام أو الضعف أو الدونية، بل العكس هو الصحيح لأن الحمل هو رمز للأمومة واستمرارية الحياة.

المأكولات الصحية تقي بشرتك

ونظراً لحالة الطقس والتقلبه بين الحرارة والبرودة هذه الأيام، يؤكد الأطباء على ضرورة الحفاظ على البشرة وحمايتها في الوقت الحالي وذلك بتكثيف عملية العناية والمتابعة الخاصة، حيث أشار بحث نشرته مجلة "Propel" "إلى أن الحفاظ على نضارة وجمال بشرتك لا يعني فقط بشرة الوجه بل يقصد بها جلد الجسم كله الذي هو مرآة حقيقية لصحة وحالة الجسم من الداخل والعاكس للظروف البيئية والمناخية التي يتعرض لها الجسم من الخارج.

وذكر البحث، حسب ما ورد بجريدة " الجمهورية " أن الجلد والبشرة أيضا تتأثر بالحالة النفسية وأنواع الطعام الذي تتناولينه، لذا احرصي على أن تتمتعي بحالة ذهنية ونفسية جيدة قدر المستطاع بعيدا عن العصبية والتوتر، وراعي أن تبتعدي عن المأكولات الدسمة والدهنية والحارة ونظمي مواعيد تناولك الطعام واحرصي على أن تحصلي على قسط كاف من النوم، فالإرهاق والتعب الذي يظهر على بشرة وجهك وجفاف جلد الجسم كله يمكن أن ينتهي أن تنامي بعمق ولمدة لاتقل عن ٧ ساعات يومياً.

وبالطبع يجب أن تشربي يومياً ما لا يقل عن لترين من الماء بحد أدنى للحفاظ على صحة أجهزة الجسم وكفاءة الدورة الدموية وحيوية الجلد وطراوته، وبشكل عام راعي بعض القواعد الأساسية للعناية ببشرة الجسم كله، وذلك بالاهتمام بالتنظيف المستمر من خلال الصابون الذي يحتوي على كريم لمنع جفاف البشرة والاغتسال السريع يومياً، مع ضرورة التنظيف العميق عن طريق الأقنعة المطهرة وكريمات التقشير لبشرة الوجه والرقبة واليدين والجسم كله مرة أو مرتين أسبوعيا، ولا تذهبي للنوم مطلقاً وعلى وجهك أي بقايا من الماكياج أو آثار الأتربة والتعب والعرق خلال العمل اليومي، اغتسلي سريعا وتمتعي بنوم هادئ.

الابراج

الحمل
٢٢ اذار – ٢٠ نيسان
لا تقرض ولا تقترض أي أموال أو ممتلكات إلى أو من الأصدقاء أو الأقارب. تظهر بعض الالتباسات والشكوك في حياة الحب التي تعيشها إذا أهملت الشخص الذي تحبه. انتقالك لمنزل آخر يرفع كثيراً من معنويتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الجمعة.

الثور
٢١ نيسان– ٢١ ايار
قد ترغب أن تتزعم حملة ضد الظلم الواقع في العمل ولكن من الأفضل لك أن تبقى صامتا. الوقت وليس المال يمثل الكثير في علاقاتك. يمكنك تكوين صداقات جديدة إذا التحقت ببعض الأنشطة الجماعية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجوزاء
٢٢ ايار– ٢١ حزيران
يمكنك توضيح وجهة نظرك والقيام باتصالات مجدية إذا عبرت عن آرائك بوضوح هذا الأسبوع. توقع أن تواجه بعض التأجيل والروتين عند تعاملك مع الهيئات. تأكد من ترتيب الأنشطة التي سينشغل بها الأطفال. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين

السرطان
٢٢ حزيران–٢٢ تموز
اشتراكك في نوادي اللياقة البدنية يفيدك كثيراً في تكوين علاقات عاطفية جديدة. من الأفضل أن تتجنب أي مخاطرات مالية مشتركة، ومهما قمت بأي شيء لا تقرض أصدقائك أو أقاربك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الاسد
٢٣ تموز – ٢٢ اب
احتمال الحصول على معلومات خاطئة من شخص يحاول إثارة المشاكل. اشترك في بعض الأنشطة التي تساعدك على تكوين أصدقاء جدد. طبيعتك الحساسة نحو من تحبهم تأسر قلوبهم كثيراً. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

العذراء
٢٣ اب– ٢٣ ايلول
لا تضع مالك كله في مكان واحد. كن عاقلاً في التزاماتك الشخصية. فرصة جيدة لن تعود ثانية. كن متخصصا وستتقدم بطريقة سريعة. لا تنفعل كثيراً من تبدل صديق لك فهو لا يعني مضايقتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين

الميزان
٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١
كن كتوماً ولا تفشي أي معلومات شخصية. علاقات رومانسية تنشأ من خلال رحلاتك الترفيهية تكشف بعض الأنشطة التي كنت تخفيها ولكن ليس هناك شيء يدعو لانزعاجك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت

العقرب
٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢
السفر أمر مفضل ومجد للغاية فيما يتعلق بالصفقات المالية. لا تكن شديد التشوق لإظهار ما لديك من أفكار اليوم. فرص الالتقاء بأصدقائك تكون مجدية وممتعة. لا تعط أولادك كثيرا من المال. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء

القوس
٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١
ستحقق مكاسب مالية من خلال استثماراتك إذا أسرعت في التصرف. اختلط بأشخاص لهم شأن كبير ومن يستطيعون إفادتك ببصيرة جادة في العمل وفي ميولك المستقبلية. قد يزورك بعض الأشخاص فجأة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد

الجدي
٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢
حاول أن تعالج مشكلات غيرك ممن يشعرون بقلة حظهم، ولكن لا تسمح لهم بتحميلك مطالب تفوق قدراتك. قد تجد شعبيتك تزداد بين هؤلاء المتواجدين حولك هذا الأسبوع. تتعرض لتقلبات عاطفية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الدلو
٢١ كانون ٢– ١٩ شباط
يمكنك إنجاز الكثير هذا الأسبوع إذا تعاملت مع أموال أو ممتلكات الآخرين. لا تسمح لأفراد عائلتك أن يتدخلوا كثيراً في حياتك الشخصية. دبلوماسيتك من أهم الأمور هذا الأسبوع. . أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين

الحوت
٢٠ شباط –٢١ اذار
إذا شعرت أن رفيقك الجديد يكثر من مطالبه منك ففكر من جديد في علاقتك به بأكملها. يمكنك القيام ببعض التغييرات في نظام حياتك. انضم إلى أشخاص لهم نفس اهتماماتك وميولك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

كلمات متقاطعة

اعداد: شقلاوايا

افقي
1- من قوائم شعبنا
2- رئيس وحدة ادارية + نادي
3- حروف من نائل / نصف قالب / سقي
4- حروف من بائد / قلب "م" / نصف صياد
5- نصف بلبل
6- الم / نقيض لرد "م" / نقيض ميت "م"
7- مكرر
8- ملك بابلي / جالس العرش

عمودي
1- مكرر / بلد
2- مكرر
3- مكرر / ارتفاع
4- مكرر
5- ضمير للجميع / انقطاع عن الاكل
6- حرف موسيقي "م"
7- بياع الخضرة "م" / تحمل "م"
8- جمع رمل / سائل القلم
9- والد
10- عالم عرب
11- ممثل سوري مشهور
12- ....
13- اقليم شمال العراق "م"

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1													
2												■	
3	■			■	■	■			■			■	
4	■			■		■			■			■	
5	■	■	■	■		■	■	■	■			■	
6				■		■			■			■	
7		●		■	■	■			■	■		■	
8													

املاء هذه المربعات بالارقام من ١ الى ٢٥ دون تكرار الرقم بحيث يصبح المجموع في الاتجاه الافقي والعمودي والمائل "٦٥".
اعداد : دنفا صليو نونا الداودية
