

## الغضب أثناء العمل يساعد على النجاح



تلك المقاربة بأنها هزيمة للذات»، لافتاً إلى أن مشاعر مثل الخوف والغضب متصلة في نفوس البشر ولها أهميتها الهائلة. وتابع «إن المشاعر السلبية غالباً ما تلعب دوراً أساسياً في البقاء»، مضيفاً «إننا نشعر جميعاً بالغضب ولكن الذين يتعلمون كيفية التعبير عن غضبهم وتجنب النتائج التدميرية للذات يحققون أشياء فائقة القوة من حيث التطور العاطفي والصحة الذهنية».

أوضاع 824 شخصاً أكثر من 44 سنة على أهمية سيطرة المرء على الأوضاع عند الدفاع عن موقفه، لكنها حذرت في الوقت نفسه من أن الاحتياج الشديد أثناء العمل قد تكون نتاجه مدمرة. وقال البروفيسور جورج فالبيانت الذي أعد الدراسة لهيئة الأذاعة البريطانية «إن الناس ينظرون إلى الغضب على أنه عاطفة خطيرة جداً وينصحون بممارسة التفكير الإيجابي، ولكننا وجدنا

أنه يباحثون أن الشعور بالغضب أثناء العمل مفيد لأنه قد يساعد على ارتقاء السلم الوظيفي بسرعة. وبحسب الدراسة التي أعدها فريق من الباحثين في مدرسة هارفارد الطبية الأمريكية فإن كبت الشعور بالإحباط أثناء العمل يؤخر احتمال تقدم الموظف وترقيته فيه ثلاث مرات مقارنة بغيره الذي يفصح أو يعبر عنه. وأكدت الدراسة التي تابعت



إعداد / إنشام العسيري

### قراأتك



الشاعر/

أحمد مطر

### أنا من تراب وماء

أنا من تراب وماء  
خذوا حذرکم انہا سائلة  
خطاکم علی جثتی نازلہ  
وصمتی سخاء  
لأن التراب صميم البقاء  
وأن الخطى زائلة  
ولکن إذا ما حیسمت بصدري الهواء  
سلوا الأرض عن مبدأ الزلزلة !  
أجل.. إنني أحنى  
تحت سيف العناء  
ولکن صمتي هو الجلجلة  
وذل أحنائي هو الكبرياء  
لأنني أبالغ في الانحناء  
لتي أزرع القبيلة!



### اليابان تستغل الاحتياطي الأجنبي في تخفيف حدة أزمة الائتمان

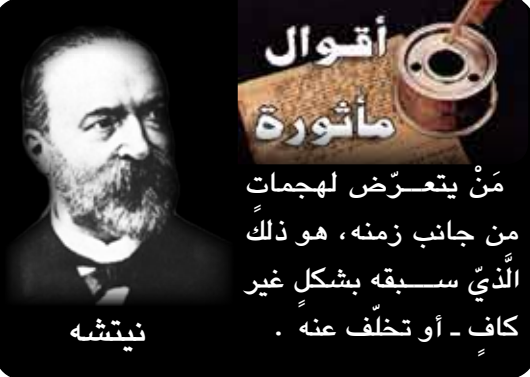


قال وزير المالية إن اليابان سوف تستخدم جزءاً من احتياطيها الضخم من النقد الأجنبي لتخفيف حدة أزمة تمويل الشركات مع اقتراب موعد إعلان عدد كبير من الشركات عن ميزانيتها السنوية. وتجد الشركات اليابانية كبيرها وصغيرها صعوبة في الاقتراض من البنوك التي تتفادي الاقراض بسبب خسائرها الضخمة في أسواق الأسهم نتيجة تهاوي مؤشر نيكى مما يؤدي لتفاقم مشاكل ثاني أكبر اقتصاد في العالم. وتقترض الحكومة بنك التعاون الدولي في اليابان الموكل بالهمة المساعدة في تخفيف الضغط على الشركات اليابانية جراء أزمة الائتمان العالمية خمسة مليارات دولار من احتياطيها الأجنبي الشهر الجاري. وقالت وزارة المالية إن البنك سيقدّم قروضاً لشركات أجنبية تعمل في الخارج في وقت لاحق من هذا الشهر بفائدة مماثلة لتلكة السندات في الآونة الأخيرة.

### سياحة

قصر الباب العالي (توكياي سراي بالتركية) يقع في إسطنبول في تركيا كان مركز الحكم في الدولة العثمانية من عام 1465 م إلى 1853 م. يقع القصر في إسطنبول بين القرن الذهبي وبحر مرمرية. لقد كان القصر مركز الحكم بالنسبة للسلطان العثمانيين وكانت جميع الأقاليم تستعمل اسمه للإشارة إلى السلطان. تم تحويل القصر إلى متحف وهو مثال رائع على العمارة العثمانية وتوجد به مجموعة كبيرة من الخزف والأثاث والأسلحة وصور السلطان العثمانيين والمخطوطات والمجوهرات والكنوز العثمانية بالإضافة إلى عروش السلطانين. وتوجد بالقصر غرفة الامانات المقدسة التي نقلت من مصر عند فتحها وتوجد بها آثار الرسول محمد (سيفه وعصاه) وضرسه وجزء من شعره وإحدى خطباته بالإضافة إلى سيوف الصحابة ومقاتين

الكعبة. بعد دخول السلطان محمد الثاني أو محمد الفاتح إلى القسطنطينية (إسطنبول) عام 1453 م، والتي أصبحت فيما بعد عاصمة امبراطورية ضخمة، أقام هذا السلطان ما بين عامي 1475 - 1478 القصر الجديد في استانبول، ثم أضاف إليه السلطان أحمد الثالث 1709 م جناحاً أطلق عليه اسم طوب كابي، وبعد احتراق القصر وتجديده أطلق عليه اسم قصر طوب كابي، واستمر ليكون قصراً للسلطان وحاشيته وأهله وزوجاته، وكذلك مكاناً رسمياً لاستقبال الضيوف والزوار، وقد تم إنشاء هذا القصر عام 1874م بإبعاد ( 210 × 30متراً)، وتم بناؤه من الحجر البني اللون، وهو عبارة عن مجموعة من المباني التي تربطها أفنية وممرات حركة ومناطق خضراء، وللقصر مدخل رئيسي يتكون من دعامتين عاليتين تشبهان المنارة تدعى (باب المدفع) بارتفاع 15,2 متراً وبعرض 15,5 متراً، بين القرن الذهبي وبحر مرمرية.



أقوال مأثورة  
مَنْ يَتَعَرَّضُ لهجمات من جانب زمّنه، هو ذلك الذي سبقه بشكل غير كافٍ - أو تخلف عنه.

الصعود إلى الشمس  
الأول : أريد أن أكون أول من يصعد إلى الشمس  
الثاني : ولكن ستحرق حتما  
الأول : لا تخف سأصعد ليلاً!!

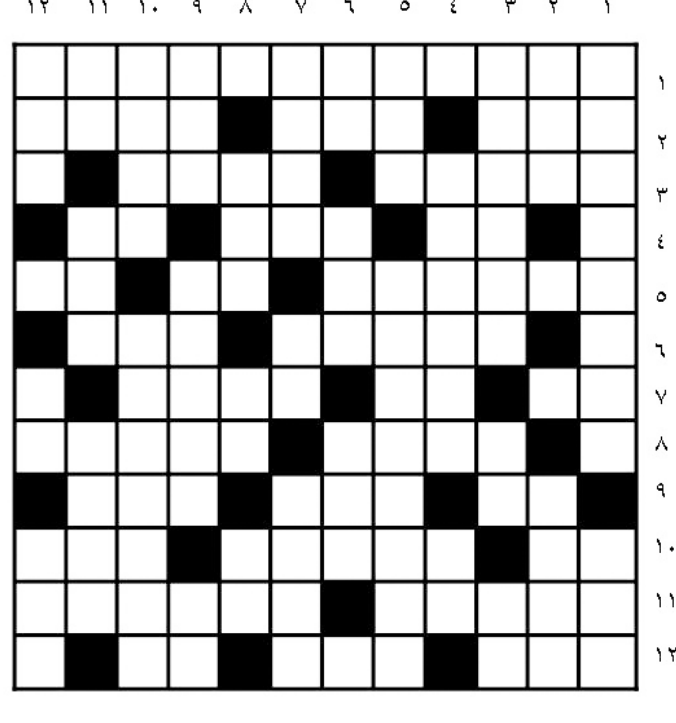


### عجوز صيني «يسرق» للتخلص من الملل

بأن العجوز لي الذي يدير أعمالاً تجارية بسيطة ويدخر جزءاً كبيراً من المال غير متزوج ويرغب في التخلص من أوقات فراغه عن طريق الذهاب إلى محطات القطارات لأنه يحد من مشاهدته المارة أمراً مسلياً. وأشارت الصحيفة على موقعها الإلكتروني إلى أن الشرطة اعتقلت العجوز المثيرة للجدل بينما كان يحاول سرقة 700 يوان «حوالي 100 دولار» من أحد الركاب في محطة القطارات.

يكن/ مناعبات: أكد عجوز صيني أن السبب وراء محاولته السرقة لا يعود لأنه يحتاج للمال ولكن لأنه يرغب في التخلص من أوقات فراغه والقيام بشيء مثير. كانت الشرطة قد ضبطت لي البالغ من العمر «66 عاماً» والذي يتحدر من إقليم جيانجشي جنوب شرقي الصين متلبساً في أول محاولة له لسرقة بعض المال في محطة للقطارات وأفادت صحيفة «تشاينا ديلي» الصينية

### كلمات متقاطعة



أفقياً  
1 - من رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية حصل على جائزة نوبل للسلام عام 1906م لنجاحه في وقف الحرب بين روسيا واليابان وعقد معاهدة بورتسمون.  
2 - جزيرة أمريكية في الهادي قاعدة بحرية وجوية - تهبذب - حيوان.  
3 - مصيف لبناني في كسروان - يرتفع.  
4 - للدناء - يصاحب البرق - سكب.  
5 - شعب هندي حكم في أواسط المكسيك في القرن 9 كانت عاصمته تولا اندثرت حضارتهم في القرن 10 وقامت على أنقاضها حضارة تشيتشين من شعوب مايا - للفتي - من طيور البحر.  
6 - سلالة ملك في أفغانستان للفترة 1747م - 1826م. أسسها أحمد شاه دراني - عاتب.  
7 - جب - أداة جزم - برهان.  
8 - من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم - أحرف مكررة.  
9 - سقي - بدل - لب.  
10 - من الأقارب - أحد أبناء آدم عليه السلام - أحرف مكررة.  
11 - من الأحجار الكريمة - إحدى القارات.  
12 - ضمير - رجاء - قهوة.  
عمودياً  
1 - قام بها الباريسيون في 27 تموز 1830م أدت إلى خلع ملك فرنسا شارل العاشر وتعيين لويس فيليب مكانه - من أعضاء الحواس.  
2 - أحرف مكررة - جمع ربح.



يبدو أن مقولة «النساء أولاً» معكوسة عند الدجاج !!



### حديث الكاميرا

تعلق وتصوير / علي الدرب: ساحل أبين من أهم وأشهر معالم ومتنفسات عدن الطبيعية تعرض مثل غيره من المعالم والشواطئ والمناظر البحرية للغزو العمراني والاستثماري وحرم العامة من السكان والزوار من منظره المميز الذي يستمتع به حتى مستخدمو الطريق العام بعد أن احتلت المباني مساحات كبيرة من أطرافه المهمة وأحجبت منظره وهواءه عن الجميع وهذا يعتبر جريمة في الحق العام وتشويهها صارخاً لتقاسيم ومعالم عدن الجمالية بطريقة رسمية.



### باختصار

محمد الجرادي  
يبدو أن أسعار الأسماك ترفض التنازل عن مستواها العالي الذي تجاوز مبلغ (1200) ريال. وهذا يعني أن هناك من يرفض أن تتراجع أسعار الأسماك عن سقفها هذا. ولو نظرنا مثلاً لبعض السلع التي تسير وفق قانون السوق (العرض والطلب) لوجدنا أنها مهما ارتفعت سعرها وبلغ رقماً قياسياً لا بد له أن ينخفض إلى أدنى رقم ويكون في متناول الجميع، على سبيل المثال النفط كان قد تجاوز (190) دولاراً للبرميل، ثم انخفض إلى أقل من أربعين دولاراً، ولو نظرنا إلى كيلو الطماطم الذي وصل قبل أشهر إلى سعر (500) ريال، نراه اليوم قد وصل إلى (30) ريالاً فقط.  
لكن الأسماك خصوصاً التمد ترفض التنازل عن مهرها، عفواً أقصد سعرها الذي وصل إلى أكثر من (1200) ريال، وهذا الأمر خارج عن قانون السوق، بل إنه يدخل في نطاق قانون الجشع والطمع.. ليست هنا المصيبة. إنما سكوت وزارة الأسماك والسلطة المحلية هو الراس المصيبة.