



المال وحده لا يكفي للحصول عليها

تعلم وحدك وبسرعة فن السعادة

القاهرة 14 أكتوبر / وكالة الصحافة العربية:

النظر فقط للنصف الممتليء من الكأس دائماً لا يكفي أن تشعر بالسعادة ، فالسعادة ذلك اللحم الذي نسعي جميعاً لفهم أبعديته وتحقيقه فنتسهم - حينئذ - لحظة السعادة الحقيقية في رفع نشاطنا كما لا نستطيع أي قوة أن تفعل ، فهل تلك السعادة فطرية أم مكتسبة ؟ وهل تحققها يعني إمكانية إعادة ترتيب الحياة مرة أخرى .. وأخيراً هل يمكن الاحتفاظ بها ؟ فمن أجل سعادتك طرحنا كل هذه الأسئلة على العلماء والباحثين حتى

ويقول د. منصور علي منصور أستاذ الحديث بكلية أصول الدين بالقاهرة : السعادة ليست حلماً بل هي حقيقة واقعة نعيشها ، ويمكن أن تدوم ، ورغم ذلك فإننا بأفعالنا البائسة على الشقاء نحول هذه الحقيقة إلى حلم مستحيل ونظل نبحث عنه إلى آخر العمر ولا نجد ، وننسى أننا ضيعناه بأيدينا .. د. منصور أضاف : الحصول على السعادة يكمن في الرضا بكل ما قسمه الله وعدم تمني ما تفضل الله به على الغير ، وهذا الرضا لا ينفي تطلع الإنسان لما هو أفضل .

الدنيا سوداء

والسعادة من منظور الطب النفسي هي شعور نابع من داخل الإنسان فكل الخيرات في حياة الفرد تنعكس على سماته النفسية ، والشخصية وينعكس ذلك بدوره على المفهوم العام لطبيعية وجوده والسعادة مستحيلة بالنسبة لهؤلاء الذين اختاروا الحزن واليأس وفقدان الثقة واستسلموا تماماً وضاعت إرادتهم . فالإحساس بالحزن لمدة طويلة وفقدان الإحساس بالارتياح أو السعادة حتى لأشياء كانت تسعده من قبل كل هذا يتسبب في حدوث خلل في مزاج الفرد وشخصيته ، بل ويؤدي الأمر إلى اضطرابات في النشاط والنوم والتوتر العصبي وفقدان الاهتمام بالأشياء ، حينئذ يشعر هذا الفرد بأن الدنيا سوداء في عينيه ، والظروف النفسية الداخلية هي المحرك الأساسي لمدى تحقيق المفهوم من عدمه فقد تنهت الظروف الخارجية لشخص ويراه سبباً من أسباب أسباب سعادته وقد رآها آخر سبب من أسباب التعاسة ، فالسير (أنتيس) مثلاً ألف راعته " دون كيخوته " وهو بين جدران السجن الضيق وكما كان سعيداً وفي أفضل درجات المتعة ، في حين أن السجن من منظور أي شخص آخر يبعث على الشقاء كنوع من كبت الحرية .

المال والسعادة

هل يمكن أن يمنحنا المال وحده سر السعادة ، يقول د. فكري عبد العزيز أستاذ الطب النفسي بجامعة عين شمس : إن الشعور بالذات عنوان التواجد ، وهذا التواجد الإنساني يحدث الاستقرار النفس والاجتماعي وليس المال تحديداً هو السبب في ذلك وإنما السعي في طلبه ، فتشعر الإنسان أنه مازال قادراً على الإنتاج وأنه مطلوب من المحيطين يكون سبباً من أسباب سعادته .



عدنان السيد

المواطنة والإنسانية لمواجهة عصبياتنا

ماذا حلّ ببلاد العرب منذ تفجيرات 11 سبتمبر 2001؟ ولماذا ينتشر العنف والتطرف بدلاً من الوسطية والتسامح، وتتفشى الفتنة بين المسلمين على اختلاف مذاهبهم؟

في زمن بروز العصبية الطائفية والعرقية والعشائرية والإقليمية الجهورية، يصير الحديث عن الأغلبية الشعبية الخجولة أو الصامته في الوطن العربي أمراً مستهجناً.

يمكن القول من دون تجديف أو مبالغة، إن التخلي عن المسؤولية العامة تنكر للدين لأن "السالك عن الحق شيطان أخرس". هذا فضلاً عن التنكر للأخلاق والإنسانية.

أما الهروب من اجترار الحلول في الداخل، والاتكال على الخارج ليحقق أمننا وتنميتنا ومستقبل شعوبنا، فإنه فشل ودليل على تخلف يضرب واقعنا، والنتيجة المتوقعة هي مزيد من التخلف.

ألا تستدعي هذه النتيجة خروج الأغلبية على خجلها وصمتها؟

في اليمن حرب سادسة بين الحوثيين والجيش اليمني في اقتتال خطير تستخدم فيه الطائرات والمدافع في منطقة صعدة الحدودية، فكيف تستعد وحدة اليمن؟ يجري استغلال الدين، أو المذهب، بصورة مناقضة للعقيدة الإسلامية مهما كانت التبريرات، فقتل الأبرياء حرام، وتدمير البيوت والأحياء خراب مرفوض، والبقاء في دوامة التخلف تنكر لشعب اليمن المعروف بالأصالة.

وفي العراق، اقتتال بين المسلمين مهما شعر المتحدث عن أحوال هذا البلد العربي بالخلج، أو مهما أشاح بصره عن تدمير المساجد والحسينيات ومراقد الأئمة.

في بلاد الرافدين فتنة قديمة جديدة، فيها متورطون من داخل العراق وخارجه، وبينهم ماجورون لم يلتزموا بالإسلام عقيدة وشريعة. فالذي يبيع القتل يتنكر لكتاب الله، طمعا بمال أو سلطة زائلة.

وفي فلسطين قضية العرب الأولى هذا إذا بقيت ذاكرة تراثنا في مكانها انقسام جغرافي سياسي بين الضفة الغربية وقطاع غزة، وحفلة تخوين واعتقالات تعسفية باسم السلطة الوطنية أو باسم المقاومة الإسلامية، والنتيجة هي بقاء الاحتلال "الإسرائيلي" مع الاستيطان. فكيف تنتصر قضية فلسطين والحال هذه؟

وفي السودان اقتتال، وحرركات انفصالية، باسم حرية المعتقد، وحقوق القبائل، وتنمية الأقاليم البعيدة وبعضها غني بالموارد النفطية والمائية.. ومال السودان إلى تاكل الموارد والثروات وضياع الحقوق وتهديد الوحدة الوطنية.

وفي لبنان تعددية طائفية، كان يمكن أن تفضي إلى تأسيس وطن الرسالة الحضارية، لا وطن العصبية والأحقاد والهجرة والتهجير.. فمن يتنصر على من؟ وماذا يبقى من الوطن والوطنية؟

يمكن التوقف عند جراح الجزائر التي لم تندمل بعد، وعند الفتنة الطائفية في مصر



تدفعك كي تجيب بنفسك وبلا تردد - هل أنت سعيد حقاً؟

في عدة أبحاث أعدتها عشرات الباحثين عن السعادة أو ما يسمونه "حسن الحالة الشخصية" استطاعوا إستنباط بعض الحقائق المفاجئة ، فالناس أكثر سعادة مما قد يتوقعه المرء ، والسعادة لا تعتمد اعتماداً كبيراً على الظروف الخارجية وحدها.. ولكي يحدد العلماء هذه المفاهيم طرحوا الأسئلة على الناس، وطلبوا منهم وصف مشاعرهم بالسعادة أو التعاسة ثم يقيسوا من إجاباتهم مقدار رضاهم عن الحياة .

امتلاكه للمال .

حبوب السعادة

وقد ظهر في أوروبا مؤخراً دواء يهزم الاكتئاب والشعور بالتعاسة وأطلقوا عليه "بروزاك" فهل حقاً للسعادة دواء طبي ملموس وبذلك تتهدم القاعدة النفسية للموضوع كله ؟

جيب د. سعيد إسماعيل قائلا : إن حقيقة هذا الدواء الذي ظهر أول مرة عام 8891 بالولايات المتحدة تكمن في أنه يحتوي على مواد طبية ترفع في المخ البشري مدرين كيميائياً اسمه " خمسة هـ " وحقيقة الأمر فالذين يصابون بالاكتئاب تنتابهم جميعاً حالة من الهبوط في معدل ما يسمى "السيروتونين" في مناطق محددة بالمخ تؤثر على الممار الخارجي الذي يتحكم في الأعصاب ، فهذه المعدلات إذا انخفضت أصابت الإنسان بالكآبة ويعتبر البروزاك مساعد يمددهم بـ " خمسة هـ " وترجع شهرة البروزاك إلى الكتاب الذي نشر عن حياة الأميرة ديانا وفيه أن الأميرة ديانا اعتمدت على البروزاك لتتخطى الفترة التي مرت بها قبل الطلاق ، لكننا يجب ألا نأخذ الأمر بهذا المفهوم المادي وحده ، فالدواء مازال عاجزاً أمام حالات شديدة يعتمد علاجها فقط على الطب النفسي .

تقدير الذات

الدراسات الأخيرة التي أجراها المعهد القومي للشيخوخة أثبتت أن الحياة السعيدة ترتبط بالسمات الشخصية ، وهذه السمات التي تميز الأشخاص السعداء تنقسم بدورها إلى أربعة نوابت . (1) تقديراً الذات : أو الرضا عن النفسي ولم يكن المؤشر الأمثل للحياة هو الرضا عن حياة أسرية أو أو صداقه أو دخل مادي بل كان الرضا عن النفس فالإنسان الذي يتسم بذلك يشعر بالرضا عن الحياة بشكل عام وهنا يبدأ الأساس بالسعادة .

(2) التواؤل : وهو أن تنظر دائماً للنصف الممتليء من الكوب فقد أثبتت الدراسات أن الذين ينظرون للأشياء ويفسرونها دائماً تفسيراً تشاؤمياً هم أكثر الناس عجزاً عن تحقيق آمانياتهم وعلى ذلك فتقادي الإحباط والتفكير الإيجابي يمثلان أحد أهم البواعث على السعادة .

(3) الانبساطية : وهي أن تكون ودوداً منبسطاً مع الآخرين ذوي الحس الاجتماعي ، فالانبساطية تساعد على الاندماج مع الناس مما يشكل عاملاً هاماً في تحقيق السعادة .

(4) التحكم في النفس : فالشعور القوي عند المرء بالقدرة على السيطرة لمقدرات حياته يعتبر مؤشراً يعول عليه للمشاعر الإيجابية بالحياة السعيدة أكثر من أي شروط موضوعية أخرى للحياة .

بكل الاتجاهات

العراقيون يستغلون تراجع العنف لإقامة حفلات زفاف فخمة



©Reuters

22 - عرس عراقي في فندق ببغداد

بإعداد / 14 أكتوبر / روبريز :

شهد العراق عدداً متزايداً من حفلات الزفاف الفخمة خلال أكثر أعياد الفطر بهجة وسلاماً منذ سنوات إذ تغلب رواد الحفلات على المخاوف الأمنية وواصلوا الرقص حتى وقت متأخر من الليل . وقالت وزارة السياحة والآثار العراقية إن نحو 630 عرساً أقيمت في ستة من أقمم الفنادق في بغداد خلال عيد الفطر وهو ما يساوي إجمالي عدد الذين تزوجوا خلال شهري يوليو وأغسطس تقريباً . وكان شهر رمضان هذا العام هو الأدهى في العراق منذ أن أغرق الغزو الذي قادته الولايات المتحدة في عام 2003 البلاد في أكثر من ست سنوات من الأعمال المسلحة والمدمرة . وكانت حفلات الزفاف في أيام أعمال العنف الطائفية تتم في جوفات حيث عاش الناس في خوف من المفجرين الانتحاريين والمتطرفين الإسلاميين الذين يعتقدون بحرمة الموسيقى التي عادة ما تصاحب موابك الزفاف . ولم يكن بمقدور الوزارة أن تعطى أرقاماً دقيقة لعدد حفلات الزفاف في السنوات السابقة لكن متحدداً بأسرها قال إن حفلات الزفاف شهدت طفرة كبيرة بدءاً من هذا الربيع .

وقال عبد الزهرة الطالقاني إن العراقيين يستغلون فرصة الاجازات والوضع الأمني الجيد .

وليس ازدهار حفلات الزفاف سوى أحد عناصر احتفالات العيد التي استمت بهجة غير معتادة هذا العام مع ازحام المرور بسبب زيارة المواطنين لإصفاقهم وأقربائهم وازحام المتنزهات المحلية والمطاعم بمئات الآلاف من الناس يأكلون ويرقصون .

مثل تلك الاحتفالات كانت مستحيلة في فترة ذروة العنف الطائفي في عامي 2006 و2007 عندما كانت الميليشيات والجماعات المسلحة تسيطر على معظم أنحاء بغداد ولم يكن المواطنين المدعورون يخرجون من منازلهم إلا نادراً .

انحسرت أسوأ موجة من الأعمال المدمرة لكن لا يزال العنف مستمراً في مناطق تختلط فيها الانتماءات العرقية والدينية . ولقي نحو 100 شخص حتفهم في انفجار شاحنتين مغمومتين الشهر الماضي في بغداد . ويشعر العراقيون حتى وهم يعيشون احساساً بالامن بالقلق بشأن المستقبل . فالعراق منوجه الى انتخابات وطنية تشهد تنافساً شديداً في يناير كانون الثاني في حين من المقرر أن توقف القوات الامريكية العمليات القتالية بحلول صيف العام القادم .

وفي إحدى حفلات الزفاف الاسبوع الماضي انتظر علي محمد (31 عاماً) عروسه بالقرب من سيارة حديثة أنيقة مزودة بالزهور على أنغام فرقة تعرف الموسيقى العراقية التقليدية . وقال محمد " الحمد لله أنني استلعت إقامة حفل الزفاف في العيد . كل شيء يبدو طبيعياً ."

ورفع محمد ذيل ثوب عروسه الأبيض وساعدها على ركوب السيارة في موكب من السيارات والحفالات طاف شوارع بغداد لمدة ساعة انطلقت خلالها الأوباق .

وقال الطالقاني إن الكثير من حفلات الزفاف الأخرى أقيمت في الفنادق الأقل تكلفة في المدينة . وأضاف أن الناس يخرجون ويقومون بمثل تلك الاشياء عندما يشعرون بالامن .

ناسا تكتشف وجود ثلوج على سطح القمر والمريخ



©Reuters

صورة لسطح القمر التقطها مسبار بعد انفصاله عن مركبة الفضاء الهنيدية شاندرابان-1 يوم 14 نوفمبر 2008

واشنطن 14 أكتوبر / روبريز :

اكتشفت بعثات الفضاء الدولية وجود ثلوج على سطح القمر ودليلاً آخر على وجود ثلوج على المريخ وهي انباء طيبة بالنسبة للمستوطنات المستقبلية وللعلماء الذين يبحثون عن وجود حياة قائمة خارج الارض .

وتظهر أربعة تقارير نشرت في دورية ساينس SCIENCE الصادرة يوم الجمعة دليلاً واضحاً على وجود المياه وهي على الأرجح مجمدة على الاسطح الصحراوية لكل من القمر والمريخ .

وأكدت إدارة الطيران والفضاء الامريكية (ناسا) ان جهازها "كشاف علم المعادن على القمر" (ام 3) عثر على جزيئات مياه في كل أنحاء سطح القمر . وكان جهاز "ام 3" قد نقلته الى هناك في أكتوبر تشرين الاول الماضي مركبة الفضاء " شاندرابان " التابعة لمنظمة بحوث الفضاء الهنيدية وهي اول مهمة فضاء لهند .

وأفاد جيم جرين مدير ادارة علوم الكواكب في ناسا في واشنطن " لثلوج المياه على القمر اصبحت شيئاً من الكأس المقدسة بالنسبة للعلماء المعنيين بشؤون القمر منذ فترة طويلة ."

وقال كارل بيتزر من جامعة براون في جزيرة رود في بيان " عندما نقول (مياه على القمر) فانتنا لا نتحدث عن بحيرات او محيطات او حتى بركا صغيرة ، فالمياه على القمر تعني جزيئات مياه وهيدروكسيل (هيدروجين وأوكسجين) تتفاعل مع جزيئات الصخور والغبار تحديداً في المليمترات العليا من سطح القمر " .

واستعانت جيسكا صنتشيان من جامعة ماريلاند وزملاء لها برسم لخريطة بالأشعة تحت الحمراء لمركبة الفضاء " ديب امباتك " لاظهار وجود المياه فوق كل القمر . واستخدم روجر كلارك من ادارة الدراسات الجيولوجية الامريكية زملاء له جهاز مقياس الطيف (اسكتروميتر) - الذي يكسر الموجات الضوئية لتحليل العناصر والمواد الكيميائية المنعكسة - من مركبة الفضاء كاسيني للتعرف على المياه .

وقالت ناسا في التقرير الرابع ان مسبار استطلاع المريخ رصد خمس فوهات جديدة في المريخ وهي على الأرجح حدثت بسبب تصادمات مع نيازك .

وقال ميجان كيندي من منظومة مالية لعلوم الفضاء في سان دييغو الذي شارك في هذه الدراسة في بيان " تعرف الآن انه يمكننا استخدام مواقع التصادم الجديدة كمجسات للبحث عن الثلوج في اسطح فرعية ضحلة ."

وقال لويس فريدمان المدير التنفيذي لمنظمة شؤون الكواكب " هذا مصدر حقيقي للمياه ."

ولا يوجد خلاف الآن على ان المياه موجودة على سطح المريخ حيث عثرت المسابير الالية على مياه . ويوجد دليل على ان المياه ربما مازالت ترشح الى السطح من الباطن بالرغم من انها تخفي سريعا في الغلاف الجوي الرقيق البارد لهذا الكوكب الاحمر .