

الجلوس في وضعية مستقيمة يدل على الثقة بالنفس

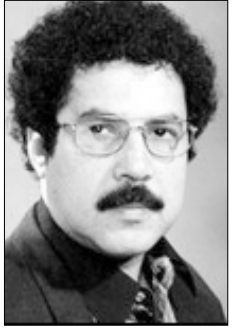
على مجموعة من الأسئلة تتعلق بتقديم مميزات إيجابية أو سلبية لعلهم ثم تقدير كيف سيكون أداءهم في العمل الذي سيؤدونه في المستقبل. وفي النتائج، تبين أن الأشخاص الذين يجلسون في وضعية مستقيمة قدموا آراء تتعلق بأدائهم العملي في المستقبل استناداً إلى المميزات التي قدموها، ففي حال كانت المميزات سلبية أجابوا أن أداءهم سيكون سلبياً، وإن كانت إيجابية أجابوا أن أداءهم سيكون إيجابياً. وسجلت اختلافات بين المميزات التي أشار إليها الأشخاص الذين جلسوا بوضعية منحنية والأداء الذي أفادوا أنهم سيقدّمونه في العمل. وقد تبين أن الأشخاص لا يدركون أن وضعية جلوسهم تؤثر في مدى ثقتهم في أفكارهم الخاصة.

واشنطن / متابعات: لا يعتبر الجلوس بوضعية مستقيمة جيداً لشكل الجسم فحسب، بل يعكس أيضاً ثقة المرء بأفكاره الخاصة. وبحسب دراسة أميركية جديدة أجراها باحثون من جامعة أوهايو بينت أن الأشخاص الذين يجلسون بوضعية مستقيمة يتقنون بأفكارهم الخاصة المتعلقة بأدائهم في عمل ما، في حين يظهر الأشخاص الذين يجلسون في وضعية منحنية درجة ثقة أقل. وقال ريتشارد باتي، المعد الرئيسي للدراسة، "تعلم معظمنا أن الجلوس في وضعية مستقيمة يعطى انطباعاً جيداً للآخرين، لكن تبين أن وضعية الجلوس قد تؤثر أيضاً بكيفية تفكيرنا في أنفسنا، فإن جلست بوضعية مستقيمة، تقنع نفسك بالوضع الذي أنت فيه". وقد شملت الدراسة 71 طالباً، طلب منهم الجلوس وأن يجيبوا



عام جديد

منذ أن تغطي جنتي نعيق السنوات وحلق الطائر الشتوي في عُنقِي، انبرت أحداث سنتي الأولى، سنة ميلادي، نحوزقة الأبد مثل شاحنة غرقت باحتمالاتها في لجة.



سيف الرحبي



عجيب

مشهد عجيب مميز لشاطئ من بين شواطئ العالم

التوتر في الصغر يقصر العمر

واشنطن / متابعات: قد تؤدي إصابة الأشخاص بالتوتر أثناء طفولتهم مثل تعرضهم للتعنيف الجسدي واللفظي إلى إنقاص سنوات من حياتهم. ونقل موقع "اليف ساينس" أن مسحاً شمل 17 ألف شخص بالغ، أن الأشخاص الذين تعرضوا إلى "سبت" تجارب قاسية في الصغر على الأقل قبل عمر الـ18، هم عرضة أكثر بمرتين للموت المبكر. ومن المقرر أن تنشر نتائج هذه الدراسة في عدد تشرين الثاني/نوفمبر من "المجلة الأمريكية للطب الوقائي" وهي تلي دراسة سابقة ربطت ضرب الأطفال بمعذبات الذكاء المنخفضة. وقال الباحث ديفيد براون من مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في مدينة بلنطام الأميركية "من المهم أن نفهم أن ما يترتب على تعرض الطفل للضغوط قد يستمر طوال حياته". وقد راجع براون وملازمه بيانات لأشخاص زاروا عيادة مختصة في سان دييغو بين عامي 1995 و1997 وملؤوا استبياناً حول طفولتهم، وقد تابع الفريق المشاركين عام 2006، من خلال



أقوال مأثورة

بالصلاة تتخلص النفس الشريرة من شوائبها، ففتسامي إلى آفاق علوية صافية.. وبالعمل الجاد تتجرد النفس للأهداف المرسومة وتحرر من تلك التوازع والتزوات التي تجر إلى الشورور..

طبيب وثرثارة

كانت المريضة تثرثر والطبيب يعالجها.. فقال لها الطبيب: أخرجي لسنانك فلما أخرجته قال لها: أبقيه هكذا حتى أفرغ من عملي.



عجائب وغرائب منع بيع الكعك في المدارس الأمريكية

فرضت السلطات التربوية في مدينة نيويورك حظراً على بيع الكعك المحلى، والكعك المطعم بالشوكولاته وبالجزر في المدارس بسبب تفشي السمنة بين الطلاب. يأتي هذا التوجه ضمن برنامج عام يهدف إلى تعزيز صحة الأمريكيين الصغار، بالحد من تناولهم للدهون والسكريات والملح داخل المدارس وخارجها، على أن يستغل عائد مبيعات الأغذية لإقامة فعاليات رياضية، وتدريب الفرق وتشكيل النوادي، الأمر الذي سيؤدي إلى البحث عن وسائل جديدة لتمويل الفعاليات المدرسية. واستثنت من الحظر محلات بيع المأكولات التي تُشرف عليها مجموعات الآباء والمعلمين، إذ سيكون بمقدورهم بيع ما يزيد عن أنواع الكعك يوماً واحداً في الشهر بعد الساعة السادسة مساءً، أي بعد الانتهاء من تناول وجبات الطعام. يذكر أن نسبة البدناء والمصابين بالسمنة من طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة في الولايات المتحدة وصلت إلى نحو 40٪، كما أظهرت نتائج استطلاعات تروية نشرت في يوليو الماضي وجود صلة قوية بين صحة الطلاب وحسن أدائهم في الامتحانات.



كلمات متقاطعة إعداد/ جمال ناصر شراء

أفقياً:

- 1- مستشرق ألماني أسس الجمعية الشرقية الألمانية عام 1844م ترجم (تفسير القرآن) لليضوي توفى سنة 1888م.
- 2- عاصمة أوروبية - انتقل اليه مال فلان بعد وفاته - دلال.
- 3- بحر - آخر ملوك الساسانيين همزه العرب في القادسية سنة 635م ونهاوند سنة 642م.
- 4- من الحبوب - دولة.
- 5- من أنواع الخيول - اتجاه جانبي.
- 6- للتخيير - جماعات كثيرة متفرقة - كفاء.
- 7- مدينة في إمارة أبو ظبي - حرف انجليزي - حرف جر.
- 8- عطية - عدد انجليزي - اله.
- 9- ضمير المتكلم - النهر المقدس في الهند.
- 10- من سور القرآن الكريم - يعمران.
- 11- للنداء القريب - سخيف - حيوان.
- 12- من الطيور - عمر - ستم.

عمودياً:

- 1- صوت الرعد - أحرف مكررة.

حل العدد الماضي

بدون تعليق؟

محمد الجرادي

التدخين لا يزال ظاهرة منتشرة في كل مكان نذهب إليه ، وعلى الرغم من مخاطره المميتة للجميع، خصوصاً الأطفال وعلى الرغم كذلك من صدور قوانين تمنع التدخين في الأماكن العامة إلا أن مصيرهم أمرًا قاتلاً كان في غياهب أدرج المسؤولين المحترمين ، وظل التدخين سيد الموقف . الثقافة الواعي بأخطار التدخين ، هما الرادع الذي نحن بحاجة إليه ، خصوصاً الآباء الذين يدخنون في المنازل بجانب الأطفال ، ويصدرون لهم أمراضاً قاتلة من دون ذنب سوى جبههم للبقاء بجانب آبائهم .. لهم وللجميع نقول من كان يحب أطفاله بحق ، فليجتنب التدخين نهائياً ، فإن لم يستطع فليمتنع عنه في المنزل والأماكن المغلقة .. قبل أن تحل الفاجعة!!

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

في أكثر من مناسبة دعونا إلى ضرورة أن تكون سيارات الشحن تسير في المساء تفادياً لوقوع حوادث كبيرة.. وبالنظر إلى الصورة نكرر دعوتنا إلى منع سيارات الشحن من العمل في النهار.

أطفالنا والتدخين

بدون تعليق

أطفالنا والتدخين

بدون تعليق