

جنون أحرف اللغة الإنجليزية!

الفنون جنون .. لاتزال هذه المقولة تؤكد صدقها وبالفعل فقد استطاع راقصو إحدى فرق مسرح (بيلوبولس) أن يشكلوا جميع أحرف اللغة الإنجليزية بواسطة أجسامهم التي تتميز باللياقة البدنية العالية.

وكان «جون» الذي كان يعمل مصوراً لأكثر من (30) عاماً مع ذلك الفريق قد هيا مناخاً جيداً للعمل ليخرج في النهاية بصورة مميزة إذ سخر منزله في مدينة لينتشفيلد بولاية كونيتيكت لتدريب الراقصين.

وبكلمات بسيطة كشف جون كين (58 عاماً) كواليس عما يجري بالداخل وقال: أكثر الحروف التي شكلت صعوبة في التنفيذ حرفا الـ (C) والـ (R) ، ولكنني لن أستطيع أن أقول لكم كيف فعلناها بدون استخدام لبرنامج الفوتوشوب.

وتابع جون: فعلنا ما بوسعنا لإخراج صور جيدة .. ملونة.. وواضحة خلال أربعة أيام فقط .. الراقصون كانوا في منتهى الاحتراف ولأنهم اعتادوا على البقاء في مثل هذه المواقف كانت هناك متعة هائلة.

الجدير بالذكر أن (بيلوبولس) حققت نجاحاً مبهراً عند عرضها في أمريكا منذ عام 1971، وحتى اوسكار 2007، عندما قام بتمثيل عدد من الشخصيات المرشحة في تلك الفترة من وراء الكواليس، ويهدف هذا المشروع إلى استعراض مهارات الراقصين إضافة لكونه أداة مساعدة في التعلم للأطفال.



(7) خطوات لتحفيز نفسك وتحقيق أهدافك



طموح أمر عظيم ، لكن إذا كان هذا الهدف مستحيل الإدراك ، فسوف تضع نفسك في هامش الخسارة.

5 - لا للسلبية : السلبية تفتقد المزيد من السلبية وستعيق تقدمك على المدى البعيد، أخط نفسك بأشخاص إيجابيين وستجد أن حياتك أصبحت أكثر حيوية.

6 - تصور أهدافك طويلة المدى : خذ بضع دقائق كل يوم لتصور نفسك بعد أن حققت أهدافك ، استعمل النتيجة النهائية لفائدتك وسجل ملاحظتك حول شعورك ونظرتك للحياة ، تخيل نفسك تحقق النجاح في المستقبل، وستكون أكثر قدرة على تحمل مشقة الوصول إلى أهدافك.

7 - ركز على ما تملك : عندما نشعر بالإرهاق، من السهل أن ننسى كل الأشياء الإيجابية التي أنجزناها، فإذا كان هدفك خسارة وزنك، على سبيل المثال ، ذكر نفسك بقدرتك على إنجاز ذلك وبأنك فعلت ذلك من قبل وبأن العديد من الأشخاص حولك قاموا بذلك وبأن دورك قد حان .

بالرغم من أن الإجهاد جزء مستحيل لا يمكن تجنبه في الحياة ، إلا أن العديد من الأشخاص يمكنه تجنب الإجهاد ، وإذا وضعت هذه النصائح في ذهنك فسوف تتعلم كيف تسيطر على الإجهاد في حياتك وتحقق أهدافك.

1 - ضع أهدافاً واضحة : لا يمكنك تحقيق الأهداف غير الواضحة ، مثلاً بدلاً من أن تقول سأنتوقف عن التدخين، قل سأحاول أن أقلل من عدد السجائر اليومية وابحث عن برامج تساعدني على ذلك.

2 - احصل على رفيق - ناصح - صديق: اتبع القول المأثور القديم (القوة في العدد) ، لا شيء أفضل من وجود صديق أو رفيق تثق به يمكنك أن تبدأ معه تحقيق أهدافك.

3- استعمل العبارات التشجيعية: نعم أثبتت هذه العبارات فعاليتها ! قول هذه العبارات هو نصف المعركة ، لذا في المرة القادمة التي تشعر بها بالانهزام والفشل جرب اللجوء إلى التشجيع الذاتي .

4 - كن متفائلاً وواقعيًا : امتلاك هدف

الطيور تشكل خطراً على الطائرات أكثر مما تشكله الصواريخ



أمثال شعبية

جيبه مخزوق .

أي انه مبذر لا يحفظ رزقه بل سرعان ما ينفقه .

جلسة ولا أكل .

لعله يراد به أن موضع التهيؤ للأكل يجب أن يكون مريحاً.

جاء متمشقر طولقه .

الطولقة : الشجرة ، أي انه جاء رافعا رأسه كبرا .

خلي من شبعك لجوعك .

أي لا ترم ما زاد عن حاجتك مما تأكله من طعام أو غيره بل احفظه إلى وقت الحاجة إليه .

ركب رأسه .

أي يعمل ضد مصلحة نفسه .

رحم الله مقاتيلك .

يقال تهكما في من يرغى ويزيد متوعدا مهددا بالثبور وعظائم الأمور وهو لا يطيق القيام بأقل القليل منه ولجرب مخطاها الفرزدق وكان جريير يسمى مربعا .

زعم الفرزدق أن سيقتل مربعا أبشر بطول سلامة يا مربع .

سائل الله ما يخب .

المعنى ان من اتكل على الله في السعي وراء الرزق فإن الله رازقه .

ساعته سنة .

المعنى أنه بطيء في المنفعة .

توسطوا!

بلا شك الواحد منا بحاجة إلى أصدقاء حميمين يثبتم أفراده وأتراحه، يسعد بقريرهم ويفرغ في أذنانهم همومه حيناً.. وطموحاته وأحلامه حيناً آخر.

ولا بأس في أن يكون لك صفة من الأصدقاء المقربين؛ لكن بشكل عام ، يجب - لكي نعيش في سعادة- أن نحذر الاقتراب الشديد والانخراط غير المدروس مع الآخرين؛ فهذا قد يعود علينا بالأم وهموم نحن في غنى عنها.



الفرنسيون الأكثر تشاؤماً في العالم

رغم أنهم يعيشون في أحد البلدان الأكثر ثراء، إلا أن استطلاعا حديثاً أكد أن الفرنسيين هم الأكثر تشاؤماً في العالم، بسبب قلقهم إزاء المستقبل وخوفهم من تراجع مكانتهم في الهرمية الاجتماعية.

والاستطلاع الذي أجرته شركة (بي في أ) بالتعاون مع شركة (جالوب) ، ذهب إلى حد التلميح إلى أن الفرنسيين أكثر تشاؤماً من الأفغان والعراقيين.

وتشاؤم الفرنسيين، وهم من كبار مستهلكي مضادات الاكتئاب، ليس بالأمر الجديد. لكن ما يفاقم هذه النزعة هو ارتفاع معدل البطالة والتوتر الاجتماعي السائد، كما أظهرت التعبئة الشديدة ضد إصلاح نظام التقاعد الخريف الماضي .

نوادير



إمام لا يحسب

قرأ إمام في صلاته: وواعدنا موسى ثلاثين ليلة وأتمناها بعشر، فتم ميقات ربه خمسين ليلة. فجدبه رجل وقال: ما تحسن تقرأ .. وما تحسن تحسب.

هذا اليوم في التاريخ



١٩٤٦ • تأسيس جماعة الإخوان المسلمين في الأردن.

١٩٦٠ • وضع حجر الأساس لبناء السد العالي في مصر.

١٩٩٠ • تدشين انبوب النفط العراقي الذي يصل الى ينبع السعودية على البحر الأحمر.

١٩٩٢ • اعلان جمهورية صرب البوسنة في البوسنة والهرسك.

٢٠٠٥ • السلطات السودانية وحركة التمرد الجنوبية الجيش الشعبي لتحرير السودان توقعان اتفاق سلام في جنوب السودان ينهي حرباً أهلية استمرت ٢١ عاماً.



١٩٦٨ • انشاء منظمة الاقطار العربية المصدرة للبترول

٢٠٠٠ •

الرئيس الاميركي بيل كلينتون ينظم عشاء يحضره رئيس الوزراء الاسرائيلي ايهود باراك ووزير الخارجية السوري فاروق الشرع قرب واشنطن.

كم عضلة يستخدمها الإنسان عندما يتنسم؟

طر فزر



حل العدد الماضي : تبدأ بنمو السن الأمامية بين (6-8) أشهر

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
انه يوم فارغ من الآمال والحظوظ فلا تراهن عليه. حاذر من الأفكار السوداء ولا تبدأ أي عمل جديد بل انصحب بالالتزام بالعمل الروتيني.	فتنفرج الأسارير قليلا، وتصبح أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين، فتخوض جديداً، وهو يوم مليء بالإيجابيات بحيث تنتصر على بعض الاخصام والأعداء، وتلعب دوراً مهماً في مجالك.	إياك والتطرف كن واقعياً انه يوم مليء بالواجبات الدقيقة والصعبة حاذر من أن تتكلم عندما يتوجب الصمت كن حذراً حتى لا يستغل احدكم وضعك.	تتوافر لك فرص اجتماعية جديدة تبدو أقوى من السابق، تعيش تجارب خاصة وارتباطات وتقاربا وتخطط لسفر وتجد نفسك في المكان المناسب في الوقت المناسب	قد تعاني صحتك من تراجع أو وعكة، تحتاج إلى بعض الرعاية والتأييد لا تتهرب من واجباتك ولا تخيب الآمال المعقودة عليك، كن متحمساً جداً للأحداث التي قد تطرأ.	تتعاطى شؤوناً مالية تتعلق برسوم أو ضمانات فتتطلب منك تفادي الأزمات، الحكمة والهدوء حيث تبرز قضية قانونية تتعلق بشراكة ويمارس عليك بعض النافذين ضغوطاً.
حاذر الخلافات والتحديات لا للمجازفة أو القرارات الانفعالية احم سلامتكم ولا تكن طرفاً في نزاع عليك القيام بواجباتك كاملة دون انتقاص وعدم الإهمال والتهور كما تضع الأحداث الفلكية شريكك في موقع قوة فيغلب رأيه .	تصبح أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين، فتخوض جديداً، وهو يوم مليء بالإيجابيات بحيث تنتصر على بعض الاخصام والأعداء، وتلعب دوراً مهماً في مجالك.	كن متحمساً جداً للأحداث التي قد تطرأ، لا تجازف بما تملك وحاذر من التراجع الصحي. لا تتسرع بإلقاء اللوم على أجهانتك قد تغضب بسبب عطل أو تأخير أو ربما تقلق بشأن احد أفراد العائلة.	تتطور الأمور ايجابيا بسرعة تدهلك فترتفع المعنويات لتقبل على الأعمال بحماسة كبيرة وتبحث عن آفاق جديدة كالسفر والعمل أو أية مشاريع خلاقة ومشوقة تجعلك تنطلق بكل قواك لتنفيذها.	يدعوك هذا اليوم إلى الاحترار والتحسب لكل شيء وعدم التسرع تزعجك بعض الإشارات أو ما يصدر عن بعض المحيطين بك تأسف لبعض التصرفات وتضطر للدفاع عن نفسك.	تفيض حيوية واندياعاً في هذا اليوم وتسير نحو تنفيذ أهدافك مهما اعترضتك الحواجز. تقوم بدور توافقي، وتقرب وجهات النظر. قد تلعب أيضا دور الوساطة بالنسبة إلى موضوع عام.