

انتحار أحاسيس

حين تنعدم تلك السمات النابعة من الداخل لتتبعنا بالأمل وبالحب وجمالية الحياة.. نرى كل شيء عابداً ولا نقدر قيمة الأشياء من حولنا.. حتى الأحران لا نهتم بها ولا بما ستفضي إليه جراحها المهم بالنسبة لنا أن نستمر ونستمر.. إلى أين؟.. لا يهم.

و سبب الانتحار: تجربة قاسية..

انتحار ضمائر

تنتحر الضمائر حين لا

يفرق المرء بين حلال

و حرام

و يصبح كل شيء

بلا حدود.

فتفقد النفس

ذلك الصوت

الداخلي الساكن

الذي يوقظنا

للحق

فتصبح

النفس حرة

تسير ها

ألا هو أء

وغرائز الدنيا

المهلكة.

و سبب

الانتحار: بعد

عن الخالق..

انتحار أحلام

لا وجود لتلك

الزاوية التي نركن

إليها بلحظات أمننا

وتأملنا ومعالجة جراحنا

لا وجود لذلك المنظر

الذي نرى فيه القادم قبل أن

يتحقق لتزيد خلوات الشوق إليه.

لا وجود للورقة التي ترسم عليها

مستقبلنا وأفضل مما سيكون عليه..

فقط هو الواقع الذي نقيده أنفسنا فيه لأنه الحقيقة ولأنه

الأهم.

وسبب الانتحار: حلم أكبر من الواقع.

انتحار عقول

حين لا نرتقي إلى الجزء الأعلى منا لنطلق له العنان..

حين نتعامل مع الأمور بعشوائية و تقليد ونحاول ترويض

الخطأ.. فنرضى بمكانتنا الدنيئة ونكتفي بالقليل.

بالعقل نضع المستحيل ونجر بصفحات نندم فيها على

كل يوم أضعناه بغيرها.

بالعقل نترك ما حولنا وما بداخلنا ونعتبر من الحياة.

فإن اتحدت هذه العقول فلا معنى لتلك الجثث المتحركة

بدونه.

وسبب الانتحار: تناسي وجوده.

انتحار الروح

هو أقربها للواقع وقد تعددت الطرق في الانتحار بهذا

الزمن

فيقتل الإنسان نفسه نتيجة عقبة أو مشكلة تظهر أمامه

كبيرة والحل برأيه هو الهروب منها للأبد.

فينسى أن من أعطاه هذه الروح سيحاسبه عليها.

هي ليست حلاً بل هي قمة الجهل فمهما شوهتنا الحياة

فمنك (أمل)..

صور مسربة لكهف بيرلسكوني

ذكر زيادو أنه حصل على صور الكهف الأنيق من مصدر مجهول.

الفيلما الخاصة ببيرلسكوني سبق أن زارها العديد من الشخصيات الهامة والشهيرة مثل رئيس الوزراء البريطاني الأسبق توني بلير، وزوجته شيري، والرئيس الروسي فلاديمير بوتين.

وقد ذكرت صحيفة «التليغراف» أن بيرلسكوني فسر التغييرات في فيلته والكهف السري بأن جهاز الخدمة السرية المسؤول عن حمايته قد نصحوه بذلك نتيجة تلقيه العديد من التهديدات بالقتل وصلت إلى 38، مشيراً إلى أنه طلب مشورة وزير البنية التحتية بيترو لوناردي، الذي أصر أن بيرلسكوني لم يكسر قوانين تخطيط المباني.

يذكر أن بيرلسكوني قد استقال من منصبه في نوفمبر من العام الماضي وسط ضغوط مكثفة من السوق المالي أثناء الأزمة المالية في إيطاليا، ومؤخراً ذكر أنه مازال يفكر فيما إذا كان سيرشح في انتخابات العام المقبل لمنصب رئيس الوزراء أم لا.

فيما قد يبدو مشهداً من أحد أفلام جيمس بوند، كشفت صحيفة «الديلي ميل» البريطانية صوراً لكهف فخم يستخدمه رئيس الوزراء الإيطالي السابق سيلفيو بيرلسكوني كجزء من قصره في مدينة سردينيا الإيطالية.

الكهف الخفي الذي يملكه بيرلسكوني متصل بالبحر ويحتوي على حمام سباحة في قاعه صورة بوسيدون (إله البحر عند قدماء اليونان)، وتم الكشف عنه لأول مرة عام 2004 عندما اعترض السياسيون على سلسلة التغييرات التي أجراها بيرلسكوني في فيلته على شاطئ «كوستا سمييرالدا» باعتبارها أجريت دون الحصول على ترخيص.

ويستطيع زوار الملياردير الإيطالي الوصول للفيلما عبر البحر من خلال مركب يمر على بوابة تفضي إلى الكهف الشبه مغفون، ثم صعود السلالم للوصول إلى داخل الفيلما.

وتعد هذه أول صور للكهف الفخم الخاص ببيرلسكوني (75 عاماً) وقام بنشرها المصور الإيطالي أنتوني زيادو، الذي سبق له التقاط صور محرقة لرئيس الوزراء الإيطالي مع بعض الفتيات في ضيعته بواسطة عدسات طويلة المدى، وقد



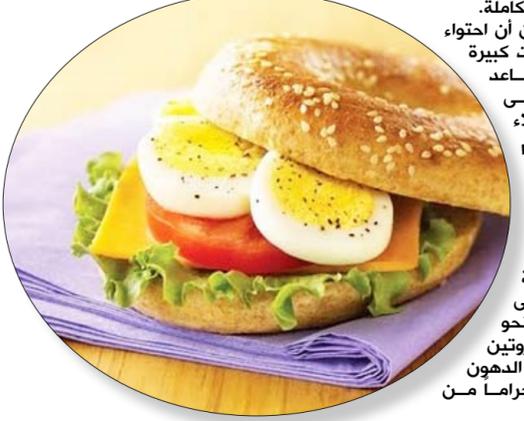
أكل البيض في الصباح يساعد على تحمل مشاق العمل

عمان / متابعات:

أظهرت الأبحاث الطبية أن الأشخاص الذين يحرصون على تناول البيض في وجبة الإفطار هم الأكثر تحملاً لمشاق وأعباء العمل إلى جانب أنهم الأقل عرضة للشعور بالجوع والإرهاق في منتصف النهار، حيث إن تناول بيضة صباحاً يساعد على الشعور بالنشاط والطاقة بالإضافة إلى أنها تحد من الشهية طوال النهار أكثر من تناول الحبوب الكاملة.

وأوضح الباحثون أن احتواء البيض على كميات كبيرة من البروتينات يساعد بصورة كبيرة على شعورك بالامتلاء والشبع مما يساهم أيضاً في خفض الوزن خاصة بين الأشخاص الذين يسعون لإتباع حمية غذائية.

يذكر أن البيضة الواحدة تحتوي على (70) سعراً حرارياً ونحو (6) جرامات من البروتين و (6) جرامات من الدهون ونحو (186) ملليجراماً من الكوليسترول.



إحساس يخبئ بالوجع

إحساس مؤسف

والحياة وتكتشف جفاف عينيك عند حاجتك للبكاء.. وتكتشف أنك وحدك كأغصان الخريف عند حاجتك للآخرين..

إحساس ممل

أن تقرأ لكاتب لا يكتب إلا عن نفسه.. وتتصت لشاعر لا يشعر إلا لنفسه.. وتلتقي بإنسان لا يرى ولا يسمع ولا يحب وتكتشف موت قلبك عند حاجتك للحب

إحساس مخيف جداً

أن تكتشف موت لسانك عند حاجتك للكلام.. وتكتشف موت قلبك عند حاجتك للحب

ابتسم رغم كل شيء



فهل على الدنيا أقيع من أن تنام.. وهناك من يئن من جرحك؟! و يتوجع من كلماتك!؟

- كن قلباً وروحاً تمر بسلام على الدنيا حتى يأتي يوم رحيلك إلى الآخرة.. فتجد من يبكي عليك من الأعماق.. لا من يبكي عليك بحكم العادات والتقاليد

ولا تدري متى يكون الرحيل؟! ربما يكون أقرب من شربة الماء.. أو أقرب من أنفاس الهواء..

- وبالإنكس.. سترى أن الحياة يمكن أن تكون جميلة حتى في عز الألم.. وفي وسط (المعاناة) ستجد أن ابتسامة ما تخرج من أعماقك.. تخرج من زحمة اليأس و المرارة..

ابتسم حتى لو كنت مظلوماً.. لتفقد الظالم انتصاره..

ابتسم رغم كل شيء.. ابتسم فيوما ما سيرعف الظالم مرارة الظلم..

يتذكرك بها الآخرون و لا تجعله يحمل رصاصة تقتال بها كل الجمال حولك

مسكين جداً أنت! حين تظن أن الكره يجعلك أقوى.. وأن الحق يجعلك أذكى.. وأن القسوة والجفاف هي ما تجعلك إنساناً محترماً..

- تعلم أن تضحك مع من معك.. و أن تشاركه ألمه و معاناته

تعلم أن تحتوي كل من يمر بك.. - لا تصرخ عندما يتأخر صديقك.. ولا تجزع حين تفقد شيئاً يخلصك

تذكر أن كل شيء قد كان في لوحة القدر قبل أن تكون شخصاً من بين ملايين البشر..

- مهما كان الألم مريراً ومهما كان القادم مجهولاً افتح عينك للأحلام و الطموح.. فغداً يوم جديد.. وغداً أنت شخص جديد..

- لا تحاول أن تجلس و أن تضحك الآخرون بسخرية من صديقك هذا أو ذاك.. فقد تحفر في قلبه جرحاً لن تشعر به أبداً.. و صديقك يعيش به حتى آخر يوم من عمره..

- إن أحسست يوماً بأنك مرهق من ركض السنين وأن ابتسامتك تخفي خلف تجاعيد الأيام شيئاً فشيئاً

وأن الحياة أصبحت لا تطاق.. إن شعرت إن الدنيا أصبحت سجيناً لأنفاسك.. وأن الساعات لا تعني إلا مزيداً من ألم.. وأن كل شيء أصبح موجعاً..

ارسم على وجهك ابتسامة من قهر واسكب من عينك دموعاً من فرح

- إن طعنك صديق أو احتلك الضيق إن فقدت كل شيء جميل وتحطم طموحك على كف المستحيل إن أخطأت خطأ غير كل ما هو نبيل

فلا تجزع وتصعب كالليل افتح عينك للهواء والنور لا تهرب من نفسك في الظلام

عد إلى النور واحضن عروقتك المفتوحة وجراحك التي أصبحت تحتاج لك أكثر أشعها بوجوهك.. وأشعر أنت بوجودها

تعلم فن التسامح وعش بمنطق الهدوء، لا تجعل قلبك مستودعاً للكره والحق والحسد والظلام

ابتسم لهم رغم كل ما فيك من أوجاع.. فأنت هكذا.. - احمل في قلبك ريشة ترسم بها لوحة



نوادير

الحمير تعرف بعضها

مر رجل بأشعب، وكان يجرحماره، فقال له الرجل مزاحاً: لقد عرفت حمارك يا أشعب ولم أعرفك.

فقال أشعب: لا عجب في ذلك فالحمير تعرف بعضها..

(7) أنواع من الرجال.. تفاديها دائماً

الشخص الذي لا يفعل شيئاً:

إن الشاب الذي لا يفعل شيئاً والذي يبقى في المنزل ولا يفعل شيئاً طيلة النهار هو الشاب الذي عليك أن تباعد عنه دائماً وأن لا تقتربي منه أبداً.

الشخص الذي لا يحترم المرأة:

إن الرجل الذي لا يحترم المرأة مرة واحدة لا يحترمها دائماً وسيكون غير واثق منها ومن يعرف ماذا قد يفعل إن عرف أن زوجته لم تقم بما طلب منها.

الشخص المسيطر:

عليك أن تباعد عن الرجل الذي يفعل المستحيل للسيطرة عليك ولكي يحظى بما يريد حتى لو لم تقبل بذلك أبداً.

الشخص المتحكم:

إن الشخص المتحكم لا يقبل بأن تقوم المرأة بأي عمل من دون أمره ويحاول هو أن يتحكم بكل شيء لذلك تجنبه.



من الطبيعي أن تبحث المرأة عن فارس أحلامها وعن ذلك الرجل الذي يخطف قلبها ويجعلها تحبه وتتيسم له وقد تواجه الكثير من الصعوبات وهي تبحث عنه. إليك إذا سبعة أنواع من الرجال تجنبهم دائماً في حياتك.

الشخص الذي يخاف دائماً:

عليك أن تتفادى التقرب من الشخص الذي يخاف، إن كان من النطافة أو من أي شيء آخر، لأن من الطبيعي أن يقلق ويخاف جداً من أي أمر في المستقبل.

الشخص الجدي:

إن الشخص الجدي لا يحتمل إذا ما بقي على هذا النحو طيلة الوقت خاصة بعد الزواج لأن ذلك سيسبب الكثير من المشكلات لك في المستقبل.

الشخص الذي يتلاعب بك:

تستطيع المرأة أن تعرف الشخص من نظرة واحدة وأن تكتشف إن كان يتلاعب بها ويحاول فعل المستحيل ليحصل على مراده فإن شخصاً كهذا يبني لك.



هيلة هوووب