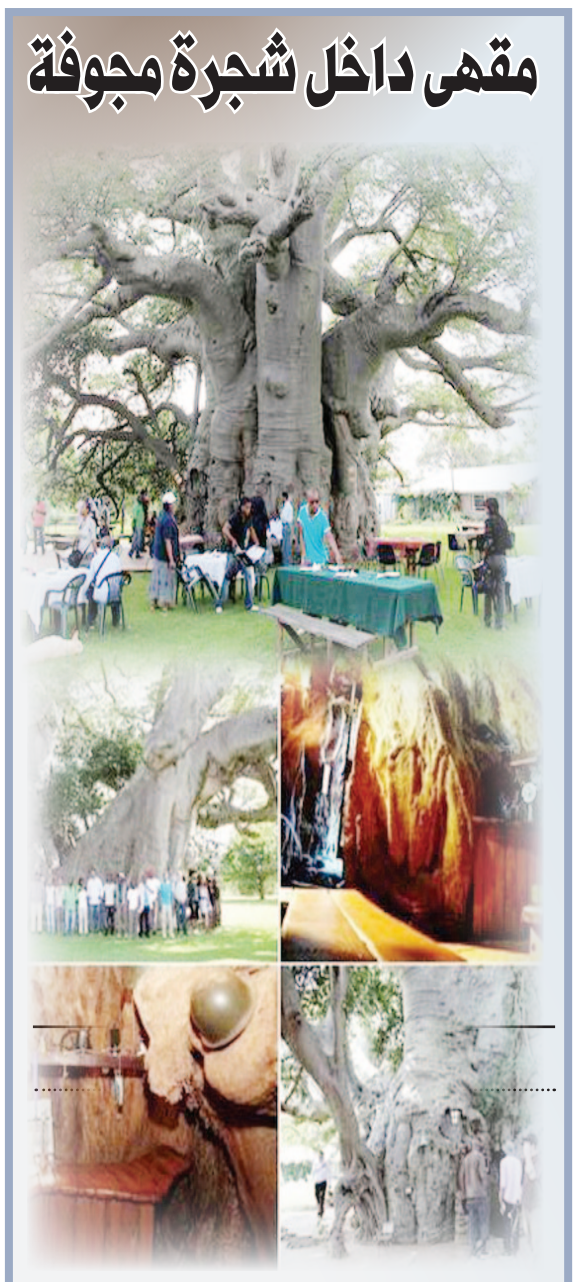
مقهى داخل شجرة مجوفة



في جنوب إفريقيا هناك تجويف كبير في وسط شجرة فريدة من نوعها وتم تحويلها إلى مقهى، وهذا الصنف من الأشجار يكون عادة في السافانا الجافة الساخنة بإفريقيا جنوب الصحراء، ويعود تاريخها حسب الكربون الإشعاعي إلى 6000 سنة أي قبل الميلاد والسبب في ذلك التجويف الداخلي هو أن الشجر الاستوائي عندما يمضي عليه 1000 سنة يصبح مجوفا من الداخل .

حددوا معنى حياتكم لتعيشوا أطول !

■ نيويورك / متابعات:

يمكن للإنسان أن يعيش لفترة أطول إذا حدّد هدفاً يريد تحقيقه لنفسه في الحياة بغض النظر عما إذا كان ذلك الهدف سامياً أو متواضعاً.

وقالت الباحثة باتريشيا بويلي، وهي خبيرة في طب الأعصاب والنفس بمركز الزهايمر الأميركي، بجامعة روش في شيكاغو، إن الهدف الذي يحاول المرء تحقيقه في حياته قد يكون شيئاً بسيطاً كالعمل في منظمة إنسانية تطوعية أو قراءة سلسلة من كتب أو ما شابه.

وأضافت بويلي إن الدراسة التي أجرتها مع زملائها في الجامعة شملت 1238 شخصاً في الـ 78 من العمر ومن غير المصابين بالخرف.

وذكر موقع هلث داي نيوز أنه عند البدء في الدراسة طلب من هؤلاء الإجابة عن أسئلة عن الأهداف التي وضعوها لأنفسهم في حياتهم والجهود التي ينوون بذلها لتحقيق ذلك.

وقالت بويلي إنه بعد مضي نحو 3 سنوات على الدراسة تبين أن الذين وضعوا أهدافاً لتحقيقها في حياتهم عاشوا لفترة أطول من نظرائهم الذين كانوا يعيشون ليومهم ولم يكن لديهم أي أفق ينظرون إليه.

وخلصت بويلي إلى أنه "إذا كان لديك هدف في الحياة، وإذا رأيت أن لحياتك معنىً وتريد تحقيق ذلك فعلى الأرجح ستعيش لفترة أطول".

وبينت الدراسة أن المتقاعدين الذين تجاوزوا الخامسة والستين وانخرطوا بعمل تطوعي لحوالي 4 سنوات انخفض معدل وفياتهم بأقل من النصف خلال تلك الفترة.

ثقافة الاعتذار

هل لديك الشجاعة أن تعتذر إذا بدر منك الخطأ ؟

الاعتذار تقويم لسلوك سلبي .. يظهر من خلاله مدى شجاعة الفرد على مواجهة الواقع حيث يعتبر الشخص المخطئ أن الاعتذار "تقليل شأن" بينما العكس صحيح فالاعتذار قوة شخصية ، واتزان التفكير.. وهو القدرة على المواجهة في الحياة..

فالخطأ سمة من سمات البشر، وكل إنسان في هذه الدنيا معرض للخطأ تحت وطأة الانفعال ، وليس عيباً أن يخطئ المرء ، ولكن العيب أن يستمر في خطئه . والاعتذار رجوع إلى الحق ، وإقرار بالخطأ ، وإحساس بالندم، وهو سلوك حضاري وفضيلة تدل على الثقة العالية بالنفس ، وفن ومهارة اجتماعية وأسلوب تصرّف وينبوع يتدفق بالحب والصفاء والتفاهم الحقيقي يتطلب جرأة أدبية كبيرة لأنه ليس مجرد لطافة أو ملاطفة.

وقبوله دليل وعي ونضج فكري واضح يزيد من أواصر المحبة والتقارب والتفاهم بين البشر . إلى جانب كل ذلك فهو ثقافة عامة تسمو بصاحبها، لأنها غائبة عن حياتنا ومجتمعاتنا، لذا كان ديننا العظيم من أكثر الأديان حثاً على تصحيح الأخطاء ، وكانت التوبة والاعتذار وكل مشتقاتها من أكثر الألفاظ وروداً في القرآن الكريم.

ينقسم الناس في إدراكهم لثقافة الاعتذار إلى 3 أصناف :

1 - الاعتذار السريع - وهو مراجعة النفس مباشرة عند وقوع الخطأ غير المقصود أو السلوك السلبي عند حالة الغضب .

2 - الاعتذار بعد مراجعة النفس - وهو ما يأتي متأخراً نوعاً ما ، بعد أن يقضي المخطئ حالة مراجعة للموقف ومحاكاة النفس .. حيث ينتابه حالة تأنيب الضمير .. وقد يبدي اعتذارا رسمياً أو يدبر موقفاً غير مباشر ليبين رغبته في تصحيح سلوكه .

3 - الصنف الثالث ..وهو ما نعانيه في مجتمعاتنا ، وهنا الشخص مدرك تماما لحجم أخطائه ، لكنه يكابر و يمتنع عن الاعتذار.. ويطالب الناس أن تتقبله كما هو .

بلا شك أن النوع الثالث من الناس يعاني من ضعف الشخصية ، وعدم القدرة على مواجهة المواقف .. وكذلك يمكن أن نصفه بـ «الغرور».

إن الاعتذار ثقافة قليل من الناس من يجيدها لأنها تعبر بحد ذاتها عن مدى ارتقاء الإنسان وحسن خلقه وتعامله مع الآخرين..فالأمر سهل إذا أعتذرت عندما تخطئ ولا تخف لن ينتقص منك شيئاً بل سيعلو شأنك ويكثر محبوك ويحترمك الآخرون.

التحكم في الوقت !

يمكنك أن تتذكر عندما كنت جالساً في حصة مملة يمر الوقت فيها بمنتهى البطء تشعر أن الدقيقة تمر كساعة .. وأيضا يمكنك أن تتذكر عندما ذهبت في رحلة ممتعة مع الأصدقاء قضيت معهم 8 ساعات ولكنك لم تشعر بالوقت .. لقد أنقضى بسرعة البرق.

هناك من يجرى العمليات الحسابية المعقدة بمنتهى السرعة وهناك من يستطيع القراءة بسرعة... البرق فهؤلاء لديهم خبره تحريف الوقت فتمر المعلومات إلى عقولهم بسرعة البرق.

ولقد تم أثبات ذلك علميا بواسطة أينشتين الذي أثبت أن الوقت نسبى من فرد لآخر فهناك الكثير من الناس من خاضوا تجربة عرض شريط حياتهم بالكامل كشريط سينمائي أثناء تعرضهم لحادث يهدد حياتهم .. ولقد أكتشف الباحثون أن دقيقة واحدة فقط في الحلم تبدو كما لو أنها ساعة بالنسبة للشخص الحالم.

في إحدى التجارب وتحت تأثير التنويم المغناطيسي تم تكليف الخاضعين بعمل مهام تخيلية تجرى في عقولهم مثل تصميم ثوب .. لقد تم خداعهم حيث تم إدخال فكرة في عقولهم أنهم ليس لديهم من الوقت سوى ساعة لتصميم هذا الثوب والواقع انه كان لديهم 10 ثوان فقط !.. حيث كان يبدو الوقت للخاضعين كأنه ساعة كاملة.

لتجربة ذلك أحضر ميقاتاً أو بندول ساعة يصدر صوتاً كل ثانية واجلس في مكان مريح وهادئ جدا ويجب أن تكون متأكدا أنه لن يزعجك أحد طول مدة التجربة..

أبدأ في التنفس بعمق خذ نفسا عميقاً من أنفك وأخرجه من فمك ببطء .. أرخ عضلات جسمك .. ولا تفكر في شيء إطلاقا اجعل عقلك خاليا فقط ركز على تنفسك واسترخائك.. أغمض عينيك قل لنفسك

«أن الوقت يمر كما لو كان بطيئا»

«يبدو الوقت بين كل دقة ودقة أطول»

«كل دقة تنفصل بعيدا عن الأخرى الآن»

«هناك الكثير من الوقت»

قل هذه الاقتراحات بالطريقة المناسبة لك .. من الممكن أن تفشل في المرة الأولى ولكن مع الممارسة الكثيرة ستنجح .. ومع الممارسة ستحسن قدراتك

كل ما في الأمر أنه سيكون لديك التحكم في الوقت بدلا من أن يكون إحساسك بالوقت تلقائيا من حيث سرعته وبطئه ..

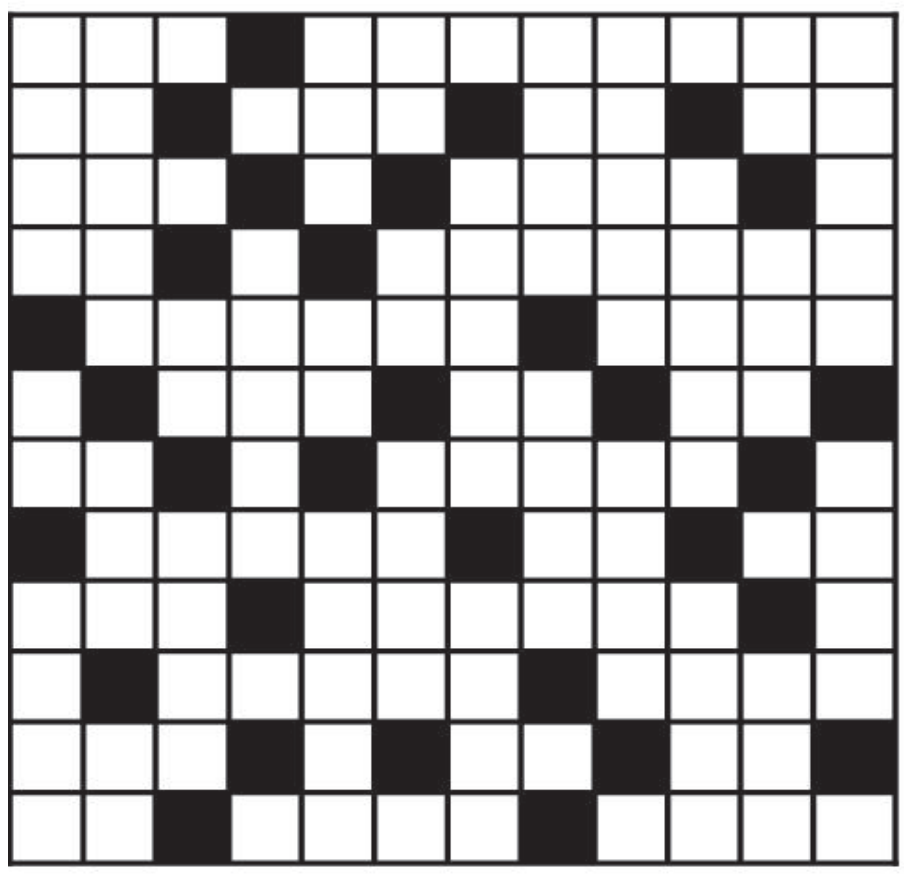
عجائب وغرائب

بلجيكية تفاجأ بـ (56) نجمة على خدها الأيسر!

فوجئت فتاة بلجيكية بوجود 56 نجمة ذات أشكال مختلفة تملأ وجهها بعد إجراء عملية رسم وشم على وجهها.

وقد أصيبت الفتاة التي تدعى كيمبرلي فليمينك 18 عاماً بصدمة شديدة عندما استيقظت من نومها لتجد هذا العدد الهائل من النجوم يزين النصف الأيسر من وجهها على الرغم من رغبتها رسم وشم على شكل ثلاث نجمات صغيرة بجانب عينيها لمجاراة الموضة المنتشرة بين الشباب.

كلمات متقاطعة

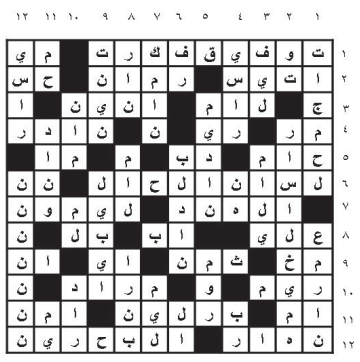


أفقيا:

1 - أميرة عربية من بني كلاب اشتهرت و ابنها عبد الوهاب بمحاربة الروم في سبيل الإسلام هي بطلة قصة شعبية طويلة ظهرت في العهد العباسي - نقيض الشر .
2 - حرف عطف - أداة نصب - نادي كرة قدم فرنسي - عدد انجليزي .
3 - يتحسر - من الألوان .
4 - أول مسبار يطلق نحو كوكب المشتري - بحر .
5 - صوت الجمل - إحدى الولايات المتحدة الأمريكية .
6 - حرف موسيقي - مادة قاتلة - بدر .
7 - شهر ميلادي - حرف عطف .
8 - عملة - لنداء القريب - من الطيور التي لا تطير .
9 - من أشهر الصحف اللبنانية - جمعية يمنية زراعية .
10 - ساخن - عقائد .
11 - للنفي - من الزهور العطرية - يرشد .
12 - مرتفع - من الطيور - خاصتي .

عموديا

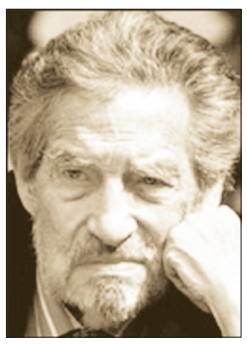
1 - حشرة ضارة - صوت الديك.
2 - للتعريف - تهذيب - أداة حصر .
3 - أحرف متشابهة - رجاءات .
4 - من سور القرآن الكريم - حاكم .
5 - عاصمة أوروبية - أعوام .
6 - مدينة أمريكية - الدائرة المضيئة المحيطة بالقمر .
7 - سئم - سقي النبات - محبة .
8 - من جبال عدن - طرق - صحيفة .
9 - رقصة برازيلية .
10 - قط - مجرم .
11 - شهر ميلادي - صغير الفرس - أرشد.
12 - الصوت الجميل المترنم - حرف نصب - بلد أفريقي .



قرأت لك

الشارع

شارع طويل وهادئ.
أمشي في الظلمة وأتعثر
وأقَع
ثم أنهض،
فأدوس بأقدام عمياء
أحجاراً صماء وأوراقا
يابسة
يدوسها أيضا شخص ما
خلفي:
إذا أتمهل، يتمهل؛
إذا أركض، يركض.



أوكتافيو باث

أستدير : لا أحد.
كل شيء معتم وبلا
مخرج.

أقوال مأثورة

تظل الحقائق التي يكتشفها العقل عقيمة، ويظل القلب وحده قادراً على إخصاب الأحلام

أناتول فرانس

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرفت عبد الكريم الحمادي

		4		3				
		5			1		7	
	9							6
	1							3
3					7			1
2				5			6	
7							8	
	5		6			7		
				8		4		

6	3	2	9	4	8	1	5	7
4	9	5	2	7	1	6	3	8
7	1	8	6	5	3	4	9	2
2	7	6	8	9	5	3	4	1
1	8	9	7	3	4	5	2	6
3	5	4	1	2	6	8	7	9
8	4	7	5	6	9	2	1	3
9	6	3	4	1	2	7	8	5
5	2	1	3	8	7	9	6	4