هل الموسيقى تساعد حقا على النوم؟

ترجمة :- عمار كاظم محمد

في تجربة اجريت مؤخرا في اليابان لاختبار قوة تأثير الموسيقى علينا في تسهيل عملية النوم .
بالنسبة للعين العادية تبدو العديد من المميزات في حياة الياباني مقدرة لتهيئته للنوم ، فالصوت الثابت للقطار ، المحاضرات الرتيبة وطنطنة هواء المكيفات في المكاتب لكن عملهم الصناعي المستمر وحاجتهم للنوم تبدو عملية اكثر تعقيدا.
اعطهم وسادة تغطيهم واسمعهم لثلاث ساعات متواصلة من الموسيقى لكي ينعسوا ستجد معظمهم يقظين في نهاية العرض فالمشاهدون في تجربة نوم غير طبيعية في معهد النوم في وسط طوكيو منذ عشرة ايام مازلوا غير متأكدين انهم قد نجحوا في النوم ام لا وتحت اشراف اكبر دكاترة النوم في اليابان حيث استخدم الموسيقى لدفع ١٥٠٠ شخص استمتع اكثر من نصفهم من في هذا العرض الليلي خارج المسرح .
بالتاكيد هناك عدد من الناس الذين مالت رؤوسهم على ذقونهم خلال العرض المرتب بعناية من قائمة الموسيقى التي تراوحت بين الكلاسيكية والحديثة ثم انه من النادر ان ترى اليابانيين يذهبون في غفوة خلال موسيقى فرانز فرديناند وكونشيرتو جونز روس .
لكن لم يتاكد فيما اذا كان الكونشرتو قد انتج نوما طبيعيا اكثر من المعتاد او اولئك الذين طرفوا لمدة اربعين مرة في الوقت المسجل حيث لم يكن هناك استنتاج قاطع بشأن اولئك الذين مالوا باكتافهم على جيرانهم من الجالسين حيث وقع الكثير من الرجال اسرى النوم حينما بدأت المنشدة بالغناء وهناك رجلان من الكهول لم يتحركا لمدة ساعتين .
لقد بدأ العرض بموسيقى لشوبان وتشايكوفسكي واللذان اثقلا رؤوس المشاهدين بعد ربع الساعة الاولى وكانت افضل نتيجة قد تم انجازها بعد ذلك بعدة دقائق حينما بدأت المغنية اليابانية آوي تشيما بالغناء حيث ارسلت اغنياتها عن قوس قزح والازهار الرجلين الكبيرين الى النوم حيث لم يتحركا لمدة ساعتين . بعض المستمعين شكوا من اختيار الموسيقى فيما بعد حيث شعروا أن ماري هوبكنز كانت مؤثرة جدا في الستينيات وشعبية الى درجة يمكن معها ان تدفع الكثير الى النوم .
ان العقل المدبر لهذا المشروع هو الدكتور تاكورو اندو اختصاصي الاعصاب والذي جعل من المشروع علميا وانتج عددا من اقراص الموسيقى (CD) لهذا الغرض وللبيع تجاريا حيث قسم هذه الاقراص الموسيقية الى ثلاث مجاميع المجموعة الاولى هي الاقراص التي تثير الخيال والاقراص التي ترخي وتهدىء الاعصاب والاقراص التي يفترض انها خلال عشر دقائق يمكن ان تبطيء عمل الدماغ الى درجة الوصول الى حالة اللاوعي وهو يحضر من الاستماع الى اقراص المجموعة الثالثة عند قيادة السيارة .
ان علاقة اليابانيين بالنوم دائما ما تكون علاقة معقدة فمثلا يبدو ان اليابانيين ينامون في أي مكان وفي اي وقت حيث ان انخفاض معدل الجريمة في البلاد جعل الناس يشعرون بالامان بالنوم حتى في محطات القطار لكن النوم الليلي الجيد كان الضحية للمعجزة الاقتصادية في البلد حيث فترة النمو الطويلة التي بدات في اليابان منذ نهاية الحرب العالمية الثانية الى أن تحولت الى اكثر البلدان نشاطا اقتصاديا في اسيا قد اثر على اسلوب حياتهم وكانت ساعات العمل الطويلة تمر على حساب النوم والآن حيث وصلت اليابان الى مستواها الاقتصادي الحالي احس اليابانيون بالحاجة الى التقليل من النوم في المكاتب حيث بنيت عدة غرف لأخذ الغفوات في الشركات اليابانية العملاقة في طوكيو حيث يستطيع العمال أن ياخذوا فترة استراحة بعد الغداء بدون ان يحسوا بالحرج من ان يراهم المسؤول عن العمل.

عن التايمز

تراجع أدوار المرأة في هوليوود

ترجمة: نادية فارس

يبدو ان هوليوود تميل في هذا الموسم الى استبعاد المراة من الادوار البطولية من غالبية الافلام التي تنتهجها.
ولايعني الامر، استبعاد الممثلات من الدرجة الاولى نهائياً عن الادوار المهمة ومنهن مثلاً ، نيكول كيدمان بطلة فيلم "الغزو" او جودي فوستر بطلة " الشجاع" ، فالرأي السائد في هوليوود : الممثلة لاتتمكن من الاخراج، الممثلة لاتقدر على تحمل مسؤولية فيلم وحدها والخ. هذا مع العلم ان اعداداً كبيرة من النساء يتولين المهام الادارية الدقيقة في معظم شركات الانتاج السينمائية.
ففي خلال هذا الموسم، هناك افلام كبيرة يتولى بطولتها الرجال ومنهم هاريسون فورد، ويل سميث ، بريند ان فريسر، نيكولاس كيج، مارك واهلبيرغ وفين ديزيل، اضافة الى عدد من الممثلين الكوميديين وفي مقدمتهم آدم ساندلر، إيدي ميرفي، وويل فيريل.
البطولات النسائية قليلة في هذه الافلام، بل ان الممثلات الجيدات بدأن بالانقراض، كما يقولون في هوليوود. فأدوار النساء تقتصر على فتيات في مرحلة المراهقة، حيث تقدمهن هوليوود في افلام عن العطلة الصيفية، او رحلات ترفيهية في ماليبو او في مدارس خاصة. إيما روبرتس احداهن، وتظهر في فيلم "طفل قيومش"، وآنا فاريس، وهن يقمن بدور الفتاة الشقراء المدللة، التي تكون عادة تتمتع بشيء من الغباء ويكون دورها ان تغير ملابسها بين حين وآخر وترتدي ملابس السباحة على الشواطىء.
ومن الأفلام التي ستعرض في الصيف ايضاً، "وصيف الشرف" ويمثل بطولته ، جاك ديمبسي والفيلم هو نسخة اخرى من اخر عرض في عام ١٩٩٧، "زفاف صديقتي العزيزة" ولكن بشكل معكوس. أذ يؤدي ديمبسي هنا دور جوليا روبرتس.
وتحويل الادوار النسائية الى رجالة لم يعد امراً غريباً في مدينة السينما خاصة في الادوار الكوميدية.
وفي العام الماضي ، كانت ادوار البطولة النسائية بنسبة ٢٪ من مجموع الافلام المنتجة، ولم تحقق اغلبها النجاح المطلوب، ومنها افلام بطولة ساندرا بولوك وهيلاري سوانك، علماً إنهن في سنوات سابقة حققن نجاحات كبيرة جداً.

عن الجيرالد تريبيون

البحوث تؤكد

اختلافات جينية بين عقلي المرأة والرجل

يقال ان تفكير الرجل يختلف عن تفكير المرأة ، لاشك في ذلك ، اذ توصل عدد من العلماء اخيراً الى ان هناك اختلافات جينية بين دماغ كل من الجنسين.

ترجمة: المدى

مئات الجينات تختلف في طبيعتها في الرجال عن النساء وبالعكس وهي تؤكد ان مختلف اشكال السلوك الانساني الذي كان يعتبر وبشكل واسع اعتيادياً، لاإختلاف فيه بين الجنسين، هي مختلفة في الحقيقة بسبب طبيعتها وايضاً تغذيتها.
العشرات من نماذج السلوك العقلي والمهارات تختلف مابين الرجل والمرأة، كما اثبت البحث ومنها العدوانية، التقمص العاطفي، المخاطرة والملاحة والمميزات المطلوبة في الزواج بين الجنسين.
ووجود هذه الاختلافات قد اصبحت الان تثير الخلافات، بل غدت امراً متفقاً عليه ومقبولة من الطرفين . ولكن علماء الطبيعة والمجتمع كان خلافهم قد طال بشأن مدى عمق تلك الاختلافات بايولوجياً، فيما يخص ادوار الرجل أو المرأة. فالمرأة بشكل عام اكثر تعاطفاً مع اناس اخرين وهي تسجل درجات اعلى في الاختبارات التي تخص التعاطف مع الآخرين.
اما الرجال فهم اكثر ميلاً نحو العدوانية وفي تقبل اعمال تتطلب الجرأة ، وهم اكثر تفهماً لاعمال تتطلب مهارة ميكانيكية مثل تصليح السيارات.
وقد اثبت البحث ان لا اختلاف بين الرجل والمراة في درجة الذكاء بصورة عامة ، فان المراة تميل عادة الى الاحتفاظ بذاكرة قوية فيما يخص الذكريات التي ترافقها الصور، بينما نجد الرجال اكثر قدرة على تذكر ووصف الاشياء في مكان ما، ان طلب منهم ذلك. وهذا الامر يقترح ان معظم الرجال يفضلون الملاحة او القيادة وفق خرائط لديهم، في حين ان النساء يفضلن السفر معتمدات على معالم وشواهد خاصة في ذاكرتهن للطريق.
هذه الملاحظات قادت البروفسور سيمون بارون-كوهين من جامعة كيمبردج الى التأكيد بوجود "نموذج التقمص العاطفي" والنموذج المنهجي للمعقول. الاول موجود بنسبة اكبر لدى الرجال، والثاني اكثر شيوعاً لدى النساء، ويقول البروفسور:"هناك دراسة مختبرية توضح أي الجينات تختلف في المرأة عن الرجل، لدى انواع متعددة وهي تؤكد الفرضيات التي تقول ان الاختلافات الجنسية لا يعبر عنها بالخصائص الجنسية من الدرجة الثانوية في الجسم. ولكنها موجودة ايضاً في الدماغ. وهذه الاختلافات في الجينات تؤثر في السلوك البشري وكيفية عمل الدماغ".
وهناك دراسة اخرى بخصوص نفس الموضوع اجريت في جامعة ابسالا- السويد، تقول ان الامر لايعتمد على اختلاف الجينات فقط بين الرجل والمرأة بل ان الجينات قد تكون نفسها ولكن بعضها تنشط اكثر في دماغ الرجل، أو في دماغ المرأة بشكل خاص ويؤدي ذلك الى اختلاف التصرفات والسلوك.
ويؤكد العلماء، ان اختلافات نشاط الجينات بين الجنسين قد يكون ايضاً سبباً في اختلاف اصابة كل منهما بالامراض، وذلك عدا السلوك العام. فالبحوث تؤكد على سبيل المثال ان المرأة اكثر اصابة بمرض الزهايمر وايضاً الكأبة.
والمعلومات حول الاختلافات بين الجنسين مهمة جداً لعدة اسباب كما تقول الدكتورة السويدية جيزين، فان هذه المعلومات قد تستعمل في المستقبل لتحديد مدى جرعات الادوية التي تمنح لكل واحد منهما، او في نوع المعالجة المطلوبة للدماغ او ما يحصل فيه من تلف.
ويطالب العلماء باستمرار هذه البحوث للوصول الى معلومات دقيقة حول اختلاف جينات الجنسين الذي يؤثر في السلوك والصحة العامة لكل واحد منهما.

الكنيسة الروسية تتوقع عودة أجراسها

ترجمة :المدى

تتوقع الكنيسة الروسية عودة اجراسها القديمة بعد ٧٨ عاما هذه المجموعة التي يبلغ عددها ١٨ جرسا كانت قد انقذت من كنيسة موسكو ستعود مرة أخرى الى ديارها .

فقد اعيدت اجراس جامعة هارفرد الى موطنها الأصلي في روسيا حيث كانت تدق هذه الأجراس خلال حفلات التخرج في الحرم الجامعي الاسبوع الماضي وكانت تلك آخر مرة تسمع فيها في عهد الجامعة لكنها بالنسبة لهذه الاجراس تمثل بداية جديدة بعد ٧٨ عاما .
لقد علقت الأجراس الثمانية عشر على بناية جامعة هارفرد لتدق في مساءات الأحاد وفي حفلات التخرج من كل عام لكنها هذا الصيف ستعود الى موطنها الأصلي في دير دنلوف في موسكو حيث انقذت من هناك عام ١٩٣٠ في فترة صعود ستالين وفي نفس الوقت الذي حاول فيه معسكر المضادين للدين ان يحطموا الأديرة وان يذيبوا اجراسها .
في العالم غالبا ماتسرق الأعمال الفنية ونادرا ما تعود لكن قصة اجراس دنلوف هي احدى القصص النادرة لقد بدأت الأمر كله عام ١٩٢٩ حينما تلقى المحسن الأمريكي جارلس كران من وكيله توماس ويتمور طلبا ملحا بانقاذ تلك الاجراس من التدمير فاشتراها هذا المحسن من الحكومة السوفيتية " والتي كما يبدو كانت بحاجة الى المال مما اضطرها لبيع كل شيء ذي قيمة مثل السجاد الملكي لمدينة بخارى والاعمال الفنية ومقتنيات الكنيسة وقد تم نقل هذه الأجراس من مدينة موسكو الى مدينة لينينغراد بواسطة القطار ثم تم أرسالها بالبحر الى الولايات المتحدة وكانت تزن حوالي ٢٥ طناً ثم تم نصبها في جامعة هارفرد .
تقول البرفيسورة ديانا ايك الاستاذة في الاديان المقارنة والدراسات الهندية في جامعة هارفرد : ان من مجموع هذه الاجراس هناك اربعة منها تعود الى ماقبل الثورة الروسية ولم يتم تدميرها في فترة حكم ستالين .
اما بالنسبة الى دير دنلوف وهو الآن بيت باطريارك الكنيسة الروسية الارثوذكسية فان عودة الاجراس الى موطنها الاصلي يمثل مغزى روحيا فالاجراس توصف كايقونات غنائية فلها اصوات ولسان تنشد للرب حينما تدق .
يقول البروفيسور كامبوس " ليست هناك من طريقة لاستبدال الأجراس انها تعد جزءاً عضويا ولديه تاريخ مستمد من المكان الذي علقت فيه " انها جزء مهم من المجتمع الديني .

لقد كان هيردكان رومان كبير قارعي الأجراس في دير دنلوف يرى ويسمع الأجراس فقط من خلال الانترنيت الى أن زار جامعة هارفرد عام ٢٠٠٤ حينها أتيحت له الفرصة لأن يقرعها أول مرة يقول رومان:" لقد كنا نتوقع ذلك منذ زمن بعيد في ديرنا واصفا الحدث بالمعجزة ومادحا تعاون جامعة هارفرد في هذا الامر.
ان اول طلب باعادة تلك الأجراس قد قدم عام ٢٠٠٢ واخذ صدى واسعا حيث تبنيخريجو هارفرد واعضاء الدير هذه القضية وفي ذكرى عودة الاجراس الى موسكو عقدت جامعة هارفرد لمدة يومين احتفالا دعت فية قارعو الاجراس والخريجون لكي يعيدوا التاريخ من جديد
وتقديم خالص العرفان بالجميل من قبل مدينة موسكو ولسماع آخر دقات للاجراس في الولايات المتحدة .
إن اعادة الاجراس قاد الى صداقة متينة بين جامعة هارفرد واعضاء الدير حيث سيزور قسم من طلاب الجامعة روسيا بينما اعضاء الدير سيزورون الجامعة لكي يأخذوا دروسا في قرع الاجراس .
يقول البروفيسور كامبوس " ان هذه المبادلة ليست عملية نقل معادن واجراس جامدة عبر المحيط بل تمثل صياغة لعلاقات انسانية جديدة بين البشر .

عن الكرستيان ساينز مونيتر