

من السهل ان تغضب.. ولكن كيف تتغلب على انفعالك؟



ترجمة / سيف محمد عليا

من السهل ان يصعب الشخص غاضباً، أي شي يمكن ان يجعلك غاضباً، مثلاً زوجتك نسبت ان تصطحب الاطفال الى المدرسة، شريك في العمل خلق مشكلة في عملك او ان سفرتك الى مكان ما أجلت الي وقت آخر. طبعاً القلق والشعور بالأذى واعادة استذكار الحدث ينتج عنه الغضب. في الحقيقة، أية صعوبات، صغيرة كانت ام كبيرة ممكن ان تغضب الشخص.

بالاضافة الى ذلك فإن عدم اخماد الغضب يمكن ان يؤدي الى موقف سلبي، وانه بصورة غير مباشرة يجمع غضب الآخرين على سبيل المثال. تحتاج ان تكون واضحاً في ما تريد وحالما تكون كذلك تستطيع ان تسيطر على اعصابك وتحسب الي العثرة. وهناك عدة طرق لكي تحفظ الغضب في داخلك وبطريقة استراتيجية للتعبير عن شعورك ومن هذه الاستراتيجيات:

- ١ (الاسترخاء): يمكن ان يساعد على تسهيل انفعالك. حاول ان تتبع هذه الطرق للوصول الي الاسترخاء:
 - ✦ خذ نفساً عميقاً وتأمل.
 - ✦ مارس التمارين الرياضية مثل اليوغا.
 - ✦ متابعة تمارين الاسترخاء مثل المشي على الشاطئ.
 - ✦ كرر العملية عدة مرات.
- ٢ نقاش فعال: اذا كان النقاش عنيفاً، حاول ان تبطن من قولك وفكر في ما تقوله، كذلك يساعدك على ان تصغي الي الشخص الآخر، وان الاصغاء سيساعدك على تكوين اجابة حذرة وفعالة. واذا فعلت هذا قد تكتشف اساس المشكلة.
- ٣ التفكير في شيء مضحك: يسهل عليك الانفعال الحاد، اذا ازعجك الشخص تخيل ان ملابسك متسخة مثلاً، وهذا يقلل من الارتباك.
- ٤ حاول ان تأخذ قسطاً من الراحة: اجعل الراحة واعادة المشهد امامك شيئاً ضمن برنامجك اليومي للحفاظ على شخصيتك، حاول ممارسة فعاليات رياضية مثل المشي السريع، كتابة ما تشعر به، التحدث مع صديق او سماع الموسيقى.

الانفعال؟ عندما يبدأ الغضب بتهديدك تذكر دائماً انه ممكن ان يؤدي الى مشكلة حقيقية لذلك، وان ايجاد رد فعل مناسب امر ضروري ويعد اكثر صحة ان تخمد شعورك، (الا ان الدراسات لا تزال غير متأكدة من ذلك). ويركز بعض الناس على الامور الايجابية بدلاً من التفكير في الغضب والهدف هو توجيه النفس الى سلوك معقول. وقد يكون هذا مفيداً الا ان هنالك بعض المخاطر من هذه العملية. إذ ان عملية التوجيه هذه هي نوع من الاخاماد، واذا بقي غضبك موجوداً فإن العملية سوف تكون مضطربة في ذلك وهنالك احتمالية ان تصاب بأمراض نفسية مثل الاكتئاب.

بين قوسين



صفحة غير مسبوقة

شاكرو الأنباريا

من ينظر اليوم الى الوضع، ويقارنه بما كان سائداً قبل خمس او عشر سنين، يجد تغيرات هائلة في كل شيء، في المجتمع والوعي والسلطة والمفاهيم، وكان المرء امام انقلاب حقيقي في خارطة العراق، من وجود ثلاث او اربع صحف حكومية، تأتمر بسلطة الحزب والدولة، الى منات الصحف والمجلات تابعة لهذا الحزب او ذلك، لهذه المؤسسة او تلك، كل صحيفة تحلل وتكتب وتنتقد من دون رقابة أمنية او حكومية، ولم يعد الكاتب او الصحفي يفتكر مليون مرة قبل ان يصوغ عبارته او يطرح فكرته. الرقيب الوحيد هو ضمير الكاتب وموقفه تجاه ما يدور في الوطن من احداث جسام.

منات المنظمات غير الحكومية، وفي اغلب محافظات العراق، كل واحدة تختص بحقل اجتماعي وتدافع عن شريحة معينة، لها خططها وبرامجها ونشاطاتها الجماهيرية، ومنشوراتها. منظمات للمرأة والطفل والمتقاعد والبيئة والسجناء السابقين، وغير ذلك من تجمعات تبحث عن واقع افضل لهذه الملايين المتعبه من عقود الضيم والفقر والفاقة والكتب.

لم يعد كل ما يجري مجرد صدى لحزب واحد او فرد يقرر كل صغيرة وكبيرة، يحيي ويميت، بل هي تضاعلات وصراعات سوف يحكم عليها صندوق الاقتراع فتزدهر او تموت. اما المفاهيم فهي من الكثرة بحيث انها غزت لغة الشارع ولغة حتى المواطن البسيط، وهذا ما لم

يكن يفكر به قبل سنوات. الفيدرالية واللامركزية وصندوق الاقتراع والتحالف والضوائف الانتخابية ومنظمات المجتمع المدني والدستور والجمعية الوطنية والقضاء المستقل ومحكمة المرحلة السابقة والحكومات المحلية، وما الى ذلك من المصطلحات والمفاهيم الجديدة على وعي وتفكير العامة من الناس. وهذا بحد ذاته نقلة نوعية على صعيد التفاعلات الاجتماعية والثقافية. هذا هو الانقلاب الشاسع الذي يشهده البلد، والمنطقة.

وباعتبار ان الجيوش الأجنبية مآلها الى رحيل، ولن تخلف سوى مراراتها وحكاياتها وتحليلات وجودها ومبرراته، وباعتبار ان الانقلاب المذكور ظل حتى الآن نظرياً، وشهفياً، لم يلمس الفرد نتائجه على صعيد الواقع، فهو يأمل في المرحلة القادمة ان تنكسر هذه التحولات الجذرية وقائع وأفعالا، يراها في تحسن المستوى المعيشي وفي نظافة الشوارع ومعالجة خرابها، وفي هدوء الفضاء الأمني ومحاربة الفساد وشيوع ثقافة الحوار المدنية وتنمية متوازنة لجميع المدن العراقية واحترام لحقوق الانسان. تلك حقوق التي هدرت وظلت تهدر حتى هذه اللحظة، وانتشار المفاهيم الانسانية وضهور الانطلاق والتعصب والقدرية. وكل تلك التطبيقات بحاجة الى طاقم متحضر، يتسلم حكومة هذا البلد المخرب والمتعب والمتصارع. طاقم يضع كلمة المواطن فوق كل ميول وانتماءات ومصالح زائلة.

لغة العيون و الشخصية الناجحة

اعداد الصدى



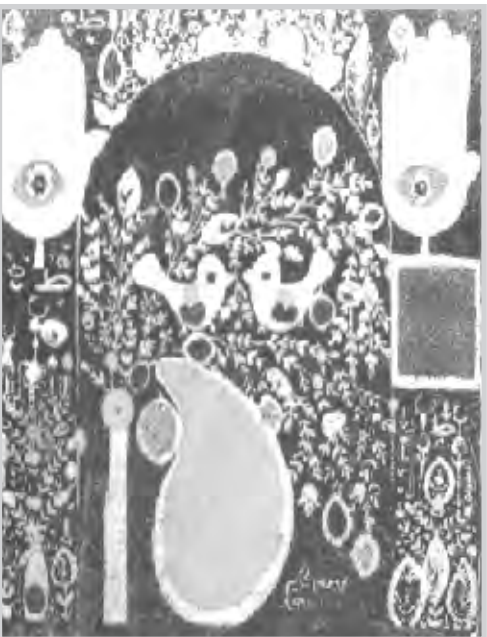
لتعيشي بأمان وسط هذا العالم المليء بالمصالح والخداع والكذب؛ عليك أن تتحلي ببعض الذكاء الاجتماعي؛ عني؛ هكذا أتت

لست في حاجة إلى النفاق بل يمكنك أيضاً الاحتفاظ بمبادئك. ولتكوني ناجحة في الحياة إليك مقومات الشخصية الناجحة : ✦ ايباك والملل عندما تعرفين على شخص جديد ابتهدي عن الأسئلة التقليدية التي ربما مللت منها مثل "كم عمرك؟ ماذا تعمل؟ وكم عدد أخوتك وأخواتك؟". حاولي ان تكوني متميزة، ومبدعة، فكري في أسئلة جديدة، وافتحي موضوعات شيقة للمحديث . ✦ تملكي زمام المحادثة إذا شعرت بان المحادثة تتجه إلى "منطقة مملة"، تولي القيادة، وقولي ببساطة، " لماذا لا نتحدث عن شيء آخر." ✦ اكتشفي الكذب انظري إلى عيون محدثك بين الفينة والأخرى دون ان تحدقي بالطبع. يدل هذا على قوة شخصيتك، وثقتك بنفسك، وفي الوقت نفسه يكشف لك ان محدثك يكذب عليك ام لا؛ فالكذاب لا يتجه بنظره إلى محدثه . ✦ اعيري الأحداث الجارية اهتماماً تحديتي عن مواضيع اجتماعية، أو فنية، أو حتى سياسية، إذا كانت هذه أحداث الساعة، فلماذا لا تتبادلان وجهات النظر. ولكن لا تعتمد في هذه الأمور فقد تسبب اصطداماً في وجهات النظر. كوني محايدة دائماً. ✦ الذوق وخفة الظل طريقك السحري إذا أرت طرقت سحريا إلى قلوب الجميع



لهو برأ

جمعية كهرمانه للفنون



لكل فنانة للمشاركة في هذا المعرض الذي ستشرف عليه نقابة الصحفيين المصريين ووزارة الثقافة المصرية. ✦وهل يقتصر نشاط جمعيتكم على النساء فقط؟

تاريخية عبر العصور السومرية والاكدي والبابلية وعروض ازياء اخرى منفذة لمصممين متخصصين في هذا المجال.. فضلا عن التعاون المستمر في تنفيذ برامج تلفزيونية فيما يخص الجمال والابداع لعدد من القنوات الفضائية، وتصميم ازياء للمسلسلات التاريخية مع مؤسسة الاندلس للانتاج الفني في عمان.

منفذة لمصممين متخصصين في هذا المجال.. فضلا عن التعاون المستمر في تنفيذ برامج تلفزيونية فيما يخص الجمال والابداع لعدد من القنوات الفضائية، وتصميم ازياء للمسلسلات التاريخية مع مؤسسة الاندلس للانتاج الفني في عمان.

نشاطات الجمعية باقامة معرض للفنانات التشكيليات العراقيات يوم ١٠/٤/٢٠٠٤ بعنوان (اغلى من الكنوز) تلاه معرض اخر لثلاثين تشكيلية بعنوان (المرأة والابداع) يوم ١٣/١٢/٢٠٠٤، بعدها اقيم معرض شخصي للفنانة ملاك جميل يوم ٢٠/١/٢٠٠٥، ومعرض شخصي اخر للفنانة نداء البياتي من محافظة ديالى يوم ٢٠/١/٢٠٠٥، ومعرض بمناسبة عيد المرأة يوم ٣/٨/٢٠٠٥، ومعرض حوار مع الحياة لاثنتي عشرة فنانة يوم ١١/٤/٢٠٠٥، كما تم عرض ازياء لمنتجات الجمعية تتضمن ازياء اسلامية عرضت في شهر رمضان الماضي، وعرض ازياء

Drwatson&Msconfig

(Msconfig.exe)باتمته الخطوات الروتينية لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها التي يتبعها مهندسو الدعم الفني في Microsoft عند تشخيص مسائل تتعلق بتكوين Windows p وتسمح لك هذه الأداة بتعديل تكوين النظام من خلال عملية حذف خانات الاختيار، وتقليل المجازفة بكتابة أخطاء مقترنة بشكل مسبق بالمفكرة ومحرر تكوين النظام. كما أنه بإمكان الأداة المساعدة لتكوين النظام إنشاء نسخة احتياطية عن ملفات النظام قبل أن تبدأ جلسة العمل المخصصة لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها. عليك إنشاء نسخ احتياطية عن ملفات النظام لضمان إمكانية عكس التعديلات التي تم إدخالها أثناء جلسة العمل المخصصة لاستكشاف الأخطاء . للحصول على مزيد من المعلومات حول استخدام الأداة المساعدة لتكوين النظام ، انقر فوق تعليمات في إطار الأداة المساعدة لتكوين النظام.

Drwatson أداة لتشخيص أخطاء النظام مهمته: أخذ لقطة عن النظام عند حدوث أي خطأ فيه، وتعرض هذه الأداة أخطاء البرنامج، وتعرف البرنامج الذي أخطأ، وتقدم وصفاً مفصلاً لسبب الخطأ. ويإمكان **Dr. Watson** في أغلب الأحيان تشخيص المسألة واقتراح سير الإجراءات. وعند اتصالك بالدعم الفني في **Micro-soft** للحصول على المساعدة، فإن **Dr. Watson** هو الأداة المستخدمة لتقييم المشكلة.

Msconfig هذا الأمر لأدوات النظام وشاشة بدء التشغيل ومهمة الأداة المساعدة لتكوين النظام هي : ✦ تقوم الأداة المساعدة لتكوين النظام