من السمل أن تغضب.. ولكن كيف تتغلب على انفعالك؟

ترحمة/ سيف محمد علي من السهل ان يصبح الشخصِ غاضِباً، -أي شي ممكن ان يجعلك غاضباً-، مثلاً زوحتك نسيت ان تصطحب الاطفال الى المدرسة، شريكك في العمل خلق مشكِلة في عملك او ان سفرتك الى مكان ما أُجلت الى وقت آخر. طبعاً القلق والشعور بالأذى واعادة استذكار الحدث ينتج عنه الغضب. في الحقيقة، أية صعوبات، صغيرة كانت ام كبيرة ممكن ان تغضب الشخص.

بالتأكيد بعض الناس يغضبون أكثر من غيرهم. هؤلاء الناس لديهم قابلية قليلة على تحمل المشاكل. وهم لا يستطيعون ان يواجهوا المشاكل، بل وهنالك اشخاص يحبون غضبهم وهذه الشورة تجعلهم يشعرون بالنشاط، قال احدهم: (في ليلةُ السبت لم اشعر بحال جيدة بسبب عدم الشجار في الحانة)، (أي ان احساسهم الداخلي مرتبط بقابليتهم على الغضب).

وبالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية للغضب فإنه يزيد من سرعة دقاتِ القلب ويزيد من ضغط الدم والأكثر سوءا أن الغضب ممكن ان يـؤدي الـى دمـار حقيقى للشخص. والاشخاص الذين يشعرون بالغضب عادة ما يعانون من مشاكل بدنية مثل تقرح المعدة والسكتة القلبية. وتشير دراسة اجريت في الولايات المتحدة الامريكية جمعت فيها ما يزيد عن ١٠٠٠ حالة (من تقارير الاطباء النفسانيين) وتوصلت الى ان احتمالية اصابة الشباب مبكراً بالسكتة القلبية اكثر بخمس مرات بالنسبة لنوي الطبع الغاضب، بغض النظر عن عامل الوراثة

كيف يمكن السيطرة على مثل هذا

بالاضافة الى ذلك فإن عدم اخماد الغضب يمكن ان يـؤدي الـي مـوقف سلبـي، (وانه بصورة غير مبأشرة يقمع غضب الأتخرين) على سبيل المثال. تحتاج ان تكون واضحاً في ما تريد وحالما تكون كذلك تستطيع ان تسيطر على اعصابك وتحسب الى العشرة.

وهنالك عدة طرق لكى تحفظ الغضب في داخلك وبطريقة ستراتيجية للتعبير عن شعورك ومن هذه الستراتيجيات: ١, (الاسترخاء): يمكن ان يساعد على تسهيل انفعالك. حاول أن تتبع هذه الطرق للوصول الي الاسترخاءِ:

 خد نفساً عمیقاً وتأمل. مارس التمارين الرياضية مثل اليوغا. * متابعة تمارين الاسترخاء مثل المشي على

 كرر العملية عدة مرات. ,٢ نقاش فعًال: اذا كان النقاش عنيضاً، حاول ان تبطئ من قولك وفكر في ما تقوله، كذلك يساعدك على ان تصغي الى الشخص الآخر، وإن الاصغاء سيساعدك على تكوين اجابة حذرة وفعًالة. واذا فعلت

هذا قد تكتشف اساس المشكلة. ٣, التفكير في شيء مضحك: يسهل عليك الانفعال الحاد، اذا ازعجك الشخص تخيل ان ملابسه متسخة مثلاً، وهذا يقلل من

, ٤ حاول ان تأخذ قسطاً من الراحة: اجعل الراحة واعادة المشهد امامك شبئا ضمن برنامجك اليومى للحضاظ على شخصيتك، حاول ممارسة فعاليات رياضية مثل المشى السريع، كتابة ما تشعر به، التحدث مع صديق او سماع الموسيقي.

بين قوسين

صفحة غير مسبوقة

اكسر الأنساري

أحداث جسام. مئات 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 المتعبة من عقود الضيم والفقر

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 المضاهيم فهي من الكثرة بحيث انها غزت لغة الشارع ولغة حتى المواطن البسيط، وهذا ما لم

من ينظر اليوم الى الوضع، ويقارنه بما کان سائدا قبل خمس او عشر سنين، يجد تغيرات هائلة في كل شيء، في المجتمع والوعي والسلطة والمضاهيم، وكأنَّ المرء امَّام انقلاب حقيقي في خارطة العراق، من وجود ثلاث او اربع صحف حكومية، تأتمر بسلطة الحزب والدولة، الى مئات الصحف والمجلات تابعة لهذا الحزب او ذاك، لهذه المؤسسة او تلك، كل صحيفة تحلل وتكتب وتنتقد من دون رقابة امنية أو حكومية، ولم يعد الكاتب او الصحفى يفكر مليون مرة قبل ان يصوغ عبارته او يطرح فكرته. الرقيب الوحيد هو ضمير الكاتب وموقفه تجاه ما يدور في الوطن من

والضاقة والكبت.

لغة العيون و الشخصية الناجحة

يكن يفكر به قبل سنوات. الفيدرالية واللامركزية وصندوق الاقتراع والتحالف والقوائم الانتخابية ومنظمات المجتمع المدنى والدستور والجمعية الوطنية والقضاء المستقل ومحاكمة 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. هدا 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 المنكور ظل حتى الآن نظريا، وشفهيا، لم يلمس الفرد نتائجه على صعيد الواقع، فهو يأمل في المرحلة القادمة ان تتكرس هذه التحولات الجدرية وقائع وأفعالاً، 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 اللحّظة، وانتشار المفاهيم الانسانية وضمور الأنغلاق والتعصب والقدرية. وكل تلك التطبيقات بحاجة الى طاقم متحضر، يتسلم حكومة هذا البلد المخرب والمتعب والمتصارع.

طاقم يضع كلمة المواطنة فوق كل

اعداد المدى

ميول وانتماءات ومصالح زائلة.

عندما يبدأ الغضب بتهديدك تذكر دائما انه ممكن ان يؤدي الى مشكلة حقيقة ضروري ويعد اكثر صحة ان تخمد شعورك، (الا ان الدراسات لا تزال غير متأكدة من ذلك). ويركز بعض الناس على الامور الايجابية بدلا من التفكير في الغضب والهدف هو توجيه النفس الى سلوك معقول. وقد يكون هذا مفيداً الا ان هنالك بعض المخاطر من هذه العملية. اذ ان عملية التوجيه هذه هي نوع من الاخماد، واذا بقي غضبك موجوداً فإن العملية سوف تكون مضطرية في ذاتك وهنالك احتمالية أن تصاب بأمراض نفسية مثل الاكتئاب.

جمعية كمرمانة للفنون



بغداد/علي ابراهيم الدليمي الثقافية الشاخصة في بغداد منذ عام ١٩٩١ وحتى الآن، حبث نظمت عشرات المعارض التشكيلية البارزة والامسيات الثقافية المتنوعة وعرضت مختلف التصاميم للازياء التأريخية والفلكلورية

وقد نالت كل هذه الفعاليات الابداعية رضا واعجاب الجمهور الفني داخل وخارج العراق.

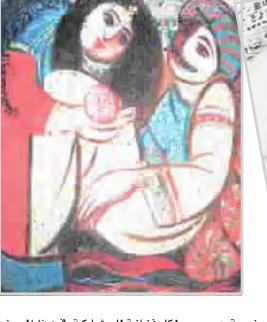
وقد توقفت نشاطات هذه الجمعية بسبب سفر رئيستها الى باريس، الا انها اعيدت فعالياتها مرة أخرى.. عن ذلك وعن الحديد تتحدث السيدة (ملاك جميل) رئيسة الجمعية قائلة: تمت اعادة



تاريخية عبر لعصور السوماية والاكدية والبابلية وعروض ازياء اخرى

منفذة لمصمين متخصصين في هذا المجال.. فضلا عن التعاون المستمرية تنفيذ برامج تلفزيونية فيما يخص الجمال والأبداع لعدد من القنوات الفضائية، وتصميم ازياء للمسلسلات التأريخية مع مؤسسة الاندلس للانتاج الفني في عمان.

وقد تلقت الجمعية مؤخرا دعوة من مركز الرؤى للفنون في مصر القامة معرض مشترك في شهر كانون الاول الجاري الذي ستشارك فيه عدد من الفنانات العراقيات، حيث سنختار عملين



النساء فقط؟

لكل فنانة للمشاركة في هذا المعرض الذي ستشرف عليه نقاية الصح المصريين ووزارة الثقافة المصرية. ♦وهل يقتصر نشاط جمعيتكم على

الأولوية في نشاطاتنا مكرس لضم اكبر عدد ممكن من المبدعات العراقيات ودعمهن ماديا ومعنويا لغرض اتاحة الفرصة الكاملة لتقديم مالديهن من ابداعات فنية وثقافية والنهوض بها نحو الأفضل.. اما المبدعون من (الرجال) فالباب مفتوح امامهم لتقديم عطائهم الفني في جمعيتنا... ولكن (ضيوف شرفً) نعتز بتعاونهم ومشاركتهم

الابداعية في رفد نشاطات الجمعية.

لست في حاجة إلى النفاق بل يمكنك أيضاً الاحتفاظ بمبادئك. ولتكوني ناجحة في الحياة إليك مقومات

الشخصية الناجحة : * إياك والملل عندما تتعرفين على شخص جديد ابتعدي عن الأسئلة التقليدية التي ربما مللت منها مثل "كم عمرك؟ ماذا تعمل؟ وكمّ عدد أخوتك وأخواتك ؟". حاولى أن تكوني متميـزة، ومبـدعـة، فكـري في أسئلـةً جديدة، وافتحي موضوعات شيقة للحديث . * تملكي زمام المحاّدثة إذا شعرت بان المحادثة تتجه إلى "منطقة مملة"، تولى القيادة، وقولي ببساطة، " لماذا لا نتحدث عن شيء أخر." * اكتشفّى الكذب انظري إلى عيون محدّثك بين الفينة والأخرى دون أنَّ تُحدقي بالطبع. يبدُّل هنذا على قوة شخصيتك، وثقتك بنفسك، وفي الوقت نفسه يكشف لك إن محدثك يكذب عليك أم لا؛ فالكذاب لا يتجه بنظره إلى محدثه.

* أعيري الأحداث الجارية اهتماماً تحدثي عن مواضيع اجتماعية، أو فنية، أو حتى سياسيّة، إذا كانت هذه أحداث الساعة، فلماذا لا تتبادلان وجهات النظر. ولكن لا تتعمقى في هذه الأمور فقد تسبِب اصطداما في وجهات النظر. كوني محايدةً دائماً. * الـذِوق وخفِـة الـظل طـريقكّ السحري إذا أرت طريقاً سحرياً إلى قلوب الجميع

الذوق وخفة الظل. لا تتحدثي مع معارفك فقط بأسلوب لطيف، بل تحدثي مع الجميع بنفس اللطف والذوق والاحترام. إذّا أردت تركّ انطباع جيد. اظهري خفة ظلك ولا تكوني كثيبة فالناس يحبون من يُعرف كيف يقول نكتة، دون أن يجرح شعور أحد. * تعرفي على أخطائك إذا حدث خلاف بينك وبين أحــد معــارفك، لا تنفعلي فالغضب يولد الخطأ؛ تمهلي لتفكري في أخطائك جيداً . * التنازل قوة في أُغلب الأحيانُ يُفسر التنازل في حل الخلافات بين طرفي الخلاف على أنه ضعف أو فشل أو استسلام، وهذا فهم قاصر بل ربما تكون هذه التنازلات مصدر قوة. كيف ذلك؟؟ عند تقديمك تنازلات بسيطة في حل الخلافات تجبرين الطرف الآخر على تقديم تنازلات أكبر من تنازلاتك ليثبت لك أنه قدم تنازلا أكبر منك، وبالتالي تكونين قد كسبت أكثر وتم حل الخلاف بما يرضى الطرفين، ولكن متى تتنازلين؟ أقدمي على التنازل عندما يكون التنازل هو الوسيلة الوحيدة لاستعادة العلاقة لأن ذلك يعتبر حينها منافع جديدة، ويعد مكسبًا لك.

لهو برئ

Drwatson&Msconfig

Drwatson

الجمعية باقامة معرض

للفنانات التشكيليات العراقيات يوم ١٠/

٢٠٠٤/١٠ بعنوان (اغلى من الكنوز) تلاه

معرض اخر لثلاثين تشكيلية بعنوان

(المرأة والابداع) يوم ٢٠٠٤/١٢/١٣، بعدها

اقيم معرض شخصي للفنانة ملاك

جميل يوم ١/٢٠٥٪، ومعرض شخصي

اخر للفنانة نداء البياتي من محافظةً

دیائی یوم ۲۰۰۵/۱/۲۰ ومعرض بمناسبة

عيد المرأة يوم ٢٠٠٥/٣/٨، ومعرض حوار

مع الحياة لاثنتي عشرة فنانة يوم ٢/١١/

, ۲۰۰۵ كما تم عرض ازياء لمنتوجات

الجمعية تتضمن ازياء اسلامية عرضت

في شهر رمضان الماضي، وعرض ازياء

أداة لتشخيص أخطاء النظام مهمته: أخذ لقطة عن النظام عند حدوث أي خطأ فيه. وتعترض هذه الأداة أخطاء البرنامج، وتعرَّف البرنامج الذي أخطأ، وتقدم وصفاً مفصلاً لسبب الخطأ. وبإمكان Dr. Watson في أغلب الأحيان تشخيص المسألة واقتراح سير الإجراءات. وعند اتصالك بالدعم الفنى في -Micro oft الحصول على المساعدة، فإن Soft هو الأداة المستخدمة لتقييم المشكلة.

Msconfig

هذا الأمر لأدوات النظام وشاشة بدء التشغيل ومهمة الأداة الساعدة لتكوين النظام هي: * تقوم الأداة المساعدة لتكوين النظام

(Msconfig.exe)بأتمتة الخطوات الروتينية لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها التي يتبعها مهندسو الدعم الفني في Microsoftعند تشخيص مسائل تتعلق بتكوين Windows þ 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. وعليك 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.