

فضليون!

حينما تجتمع مع عدد من الاصدقاء، ويكون الحديث عن مرض ما، يتشعب الحديث، ويتناول امراضاً كثيرة، منها مزمنة، ومنها معدية. ويكون ذكر الاطباء حالة طبيعية، لدورهم في معالجة هذه الامراض.

نعم الامراض كثيرة، والاطباء المتخصصون أصحاب الباع الطويل في المهنة هم ايضا كثيرون، والذكريات معهم كثيرة، ولدى كل واحد منا (كوام) من هذه الاحاديث التي لا تنتهي حتماً.

والغريب في الموضوع ان يقطع الحديث، شخص يتنصت، هو غير معني بكل هذا، لكنه يدس انفه، وفمه، وذكريته، وخبرته في معرفة الحبوب والمسكنات ليكون له حديث في كل الذي يقال. فالاطباء عنده لا يعرفون شيئاً وهم فاشلون، ويأخذون (الكشفية) فقط، اما الفصاهم والطبيب وصاحب الخبرة (هو) لا غيره، ويمتلك العلاج اللازم لكل الامراض. والحالة هذه تنطبق على مواضيع أخرى،

باشخاص آخرين.

فلو تحدثت عن (الحواسم) التي حصلت قبل ثلاث سنوات، يبادر شخص مثل

ذلك الذي تحدثنا عنه، ويتحدث عن الشرف والنزاهة وكأنه مسؤول عن لجنة (النزاهة) ويستطرد في حديثه، كثيرون قالوا لي، لماذا لا تحسن وضعك، وتأخذ شيئاً من هذا المال المبدول؟ فكنت أغضب واقول لهم: انا (لا اوكل) اطفائي حراماً! وعندما تدخل في تفاصيل حياته تجدنا حراماً في حرام!

اذا المتطفلون كثيرون، وتراهم في كل مكان وزمان، وهم يحسبون أنفسهم اذكيا واصحاب فطنة، وسواهم تنطبق عليه واصف اخرى، وهؤلاء يخسرون أنفسهم شيئاً فشيئاً، حتى يصبحوا في الاخير حكايات للتندر والطرافة وقضاء الوقت، مثل ذلك الكذاب الذي صدق نفسه، بأنه رجل قوي، وليس بامكان رجل آخر ان يصرفه، حتى تفاجأ به صديقه الذي اراد ان يجربه فصاح عليه في الظلمة: قف، فاذا به يطلق ساقيه للريح فما كان من صديقه الا ان يكشف عن نفسه.

وعندما سأله، لماذا جريت بهذا الشكل وانت الذي تدعي بأنك اقوى الاقوياء؟

فأجابته: الحذر واجب، ألم تسمع المثل القائل: (ثلثين المراهل هزيمة)!

لا تجعل التوتر يسيطر عليك

بغداد / بشرك الهلالي



كاملا في كل شيء فليكن أولاً أن تحدد الأشياء التي تجيد عملها ثم ابدل فيها كل جهدك وستجد أنها هي غيرها وبالتالي تصبح هي الأشياء التي ترضيك. لا بد أن تشعر بالرضا عن نفسك للأشياء التي تجيد عملها ولكن لا تضع لنفسك أهدافاً مستحيلة التنفيذ لكل شيء تريد عمله.

ومتيسرة. كما يتوقع بعض الأشخاص الكمال أكثر من اللازم من أنفسهم ويدخلون في حالة دائمة من الغضب لأنهم يعتقدون أنهم لا ينجزون ما يجب أن ينجزوه فهم يحاولون الوصول إلى الكمال في كل شيء. لا شك أن الوصول إلى مستويات رفيعة شيء يستحق التقدير ولكن ذلك يعتبر دعوة مفتوحة للفشل إذا كانت فيه مبالغة فلا أحد يستطيع أن يكون

حادثته أنت له بل وربما تحاول أنت أن تصنعه في قالب يناسبك. ولكن يجب أن تتذكر أن لكل شخص مزاياه وعيوبه وقيمه وله الحق في أن يعيش كإنسان وبدلاً من البحث عن عيوب من حولك حاول فهمهم وفهم نفسك وقبل ذلك ابحث عن مميزاتهم وساعدهم على تحسينها كي تشعر بالرضى عنهم وعن نفسك.

السيدة (روناك يحيى) طبيبة نفسية عزت سبب التوتر الى كثرة الالتزامات والمشاغل التي قد يجد الإنسان نفسه عاجزاً أحياناً عن الإيفاء بها وازدادت: قد يبدو العمل اليومي العادي ثقيل جداً. ويبدو الحمل ثقيل جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تحمل نفسك على معالجة الشيء الذي يحتاج أن يؤدي قبل غيره. وعندما يحدث هذا فتذكر أن هذا الإحساس إنما هو إحساس مؤقت وأنت تستطيع التغلب عليه. واحسن طريقة لذلك هي أن تختار الأعمال الأكثر ضرورة وتشغل نفسك بها على أن تأخذها واحدا بعد الآخر بحيث تنسى الأعمال الأخرى مؤقتاً. وعندما تنجح في تنفيذ واحد منها فستجد أن باقي الأعمال سهلة

الدين أو طبيب العائلة ذلك لأن الحديث عن هذه الأشياء يساعد على تخفيفها وتخفيف التوتر ويساعدك على أن ترى ما يقلقك بصورة أوضح وغالباً ما يجعلك تدرك ما تستطيع أن تقوم به بخصوصه. السيد (عبد العظيم شاكر) كان له حل قد يبدو غير منطقي في ظل الجو المشحون بالتوتر الذي نعيشه حيث قال: عندما تسوء الأمور فمن الأفضل في كثير من الأحوال أن تتباعد عن المشكلة لبعض الوقت وتشغل بفيلم أو كتاب أو مجلة أو رحلة قصيرة لتغيير الجو. أما بقاؤك على حالك وأنت تعاني فهو نوع من معاقبة النفس كما أنه لا يحتمل أن يؤدي إلى حل المشكلة. فمن الناحية الواقعية والصحيحة لا بد لك أن تتباعد (تهرب) لفترة من الوقت لكي تستعيد أنفاسك واتزانك.

المحامية (نجلة هادي) تظن إن الإحباط احد اهم اسباب التوتر وتضيف: يتوقع بعض الناس كثيراً من الآخرين ويشعرون بالإحباط وخيبة الأمل عندما يفشل شخص آخر في الوصول إلى المستوى الذي يريدونه، إن هذا (الشخص الآخر) زوجاً أو طفلاً تحاول أنت أن تضعه في مستوى

التوتر والقلق هما ردود أفعال طبيعية لأي شيء يهدد أمننا أو هدوءنا أو سعادتنا. ويمكن للحوادث والعنف والمشاكل المادية ومشاكل العمل أو النزاعات العائلية أن تسبب القلق والتوتر ولكننا نشعر أحياناً بالتوتر والقلق رغم عدم وجود خطر يهددنا فقد نستيقظ صباحاً ونحن نشعر بالتوتر والكآبة دون سبب محدد، هذا إذا حاولنا تجاوز مسببات التوتر- القليلة- في بلدنا والتي صار التحدث عنها امراً روتينياً وغير مجد. وإذا حاولنا العودة الى ايام زمان عندما كانت المشاكل العاطفية والعائلية فقط اسباب التوتر، ونسينا الغاز والنظف والبنزين والمخفحات وانفلونزا الدجاج التي رفعت اسعار كل شيء الا البشر. فما الذي قد يسبب التوتر وكيف نعالجه ونتغلب عليه؟ تعددت آراء الذين التقينا بهم واختلقت طرق معالجتهم وتعالملهم مع التوتر...

السيدة (نهي احمد) تقول إن كل ما في حياتنا يسبب التوتر في هذه الفترة اما نصيحتها لنا فهي: عندما يقلقك أي شيء تحدث عنه ولا تكتمه وبع به لشخص تثق فيه كالزوج أو الزوجة أو الوالدة أو صديق أو رجل

الزهور ترافق الإنسان في كل العصور!

اعداد / مها عادل العزي

الصغير. زهرة السوسن لم تكن الوحيدة التي لها علاقة بالآلهة والملوك، فعند الرومانيين القدماء كانت زهرة الأنيمن ترمز الى الحب وكانت تبهر على مذابح الهة الحب وعند الاغريق كان اوفيد يحول الشباب جميلي الهيئة والاحجار الكريمة الى زهور تسمى باسم الآلهة، في العصور الوسطى زينة العذراء ارتبطت بالسيدة مريم العذراء، وفي عهد الاليزابيثي كانت النساء يحملن الباقات الصغيرة ذات رائحة زهور أو اعشاب سميت بتوسي موسيس عطرة وذلك لتبعد الروائح الكريهة، واصبح استخدام الزهور ليس فقط في العلاج بل تطور واصبح اختيارها بجمالها، وفي القرن السابع عشر كان الناس مدركين لاهمية الزهور وقد نشأ مفهوم لغة الزهور لدى النساء عند المسلمين وبناء على الروايات القديمة كان إذا تغير وضع الزهرة في الباقة بحيث مالت ساقها الى اليمين أو اليسار فانها تعطي انطباعاً مختلفاً في كل وضعية، عند نشر رسائل قسطنطين في عام 1٧٦٣ شرحت هذه الرسائل معاني الرموز فليس هناك لون ولا زهرة، ولا عشب لا تمثل شعراً أو آية خاصة بها من خلالها بإمكانك الشجار، العتاب، أو ارسال رسائل عاطفية أو عن الصداقة أو حتى ارسال الاخبار دونما تلوين اصابعك بالحرير.

جلبت افنان الورد من بلاد الفرس وزرعتها في عاصمتها، وزينت حدائقها بها واحاطتها بالكثير من النباتات والاشجار التي عرفت حينذاك، فغالغ الظن ان الورد وجد أولاً في بلاد فارس المعروفة اليوم بإيران، ووجد بشكل خاص في جبال القوقاز الشرقية وفي مناطق كردستان ف فيها اجمل أنواع الورد الذي غرس في البساتين والحدائق منذ ما قبل الفين وثلاثة آلاف سنة، فكان نبتة برية قبل ان تتعهد يد الإنسان الورد بالتهذيب والتشذيب والتلقيح، فنبت كغيره من النباتات والازهار التي خلقها الله، واكبر هذه الورد حجماً واكثرها عطراً وازيحاً تلك التي تنبت طبيعياً في الاقليم الغربي من ايران منذ ازمان غابرة، وخاصة في بلدة جور الجبلية والتي نسب اليها الورد الجوري.

هناك مثل صيني يقول: إذا كان لديك قرشان فأشتر باحدهما رقيقاً وبالثاني زهرة، وهي دلالة قديمة على علاقة الإنسان بالزهور، اهتم الإنسان بالزهور منذ عصر ما قبل الميلاد فقد وجدت الزهور في الاكائيل الجنائزية عند قدماء المصريين وظهرت ادلة ترجع الى الاف السداس قبل الميلاد تؤكد اهتمام الإنسان بالورد فقد كان يرسمها على اواني الفخار وادواته الاخرى. وقد وجدت هذه الآثار في شمال العراق وسوريا، وقد اثبتت الدراسات الاثرية ان إنسان النيترال المنقرض الذي اكتشفت بقاياه قبل (٤٥) الف سنة في شمالي العراق، اهتم كثيراً بالزهور فقد عثر على معبد طليت جدرانها بورود حمر اللون. لشدة ولع الإنسان بالزهور أقتبس اشكالها لصناعة اشيائه ومقتنياته، فنقشها على ملابسه واقمشته، ويروي المؤرخ اليوناني هيرودوت ان الورد عرف منذ ما قبل القرن الخامس قبل الميلاد فيدكران البابليين كانوا يزينون رؤوس عصيهم وتحتها على شكل تفاحة أو وردة أو نسر، وهذا دليل على انهم كانوا يعرفون الورد، ويغرسونه بكثرة في بساتينهم منذ زمن غير يسير، فالحكايات تقول ان الورد غرس في الجنائن المعلقة في بابل القديمة على يد الملكة سمير اميس سنة الف وماثني سنة قبل المسيح والمعروف ان سمير اميس كانت ملكة لآشور وبابل واتسع ملكها الى بلاد فارس ومصر واليونان، فلا عجب إذا قيل ان الملكة البابلية



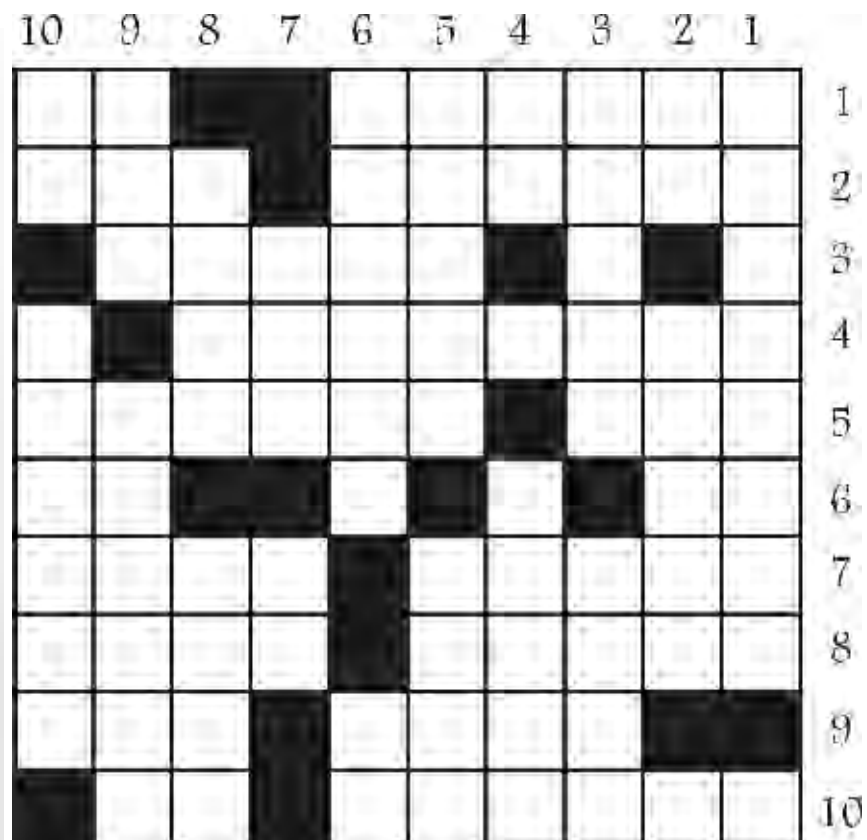
الكلمات المتقاطعة

اعداد / بشير الجهادي

عموديا

- عاصمة بوركينا فاسو
- للتعريف/ الحيوان الزاحف (م)
- ضد غربية / يابس البرسيم
- ضمير الغائبات (م) / ضد ليلى
- صف / ارشدها (م)
- ندعوه صائحين بارفع الاصوات/ توجع المريض وتأوه
- شك / غير مطهو
- صاله / الوالدة
- تصد / مواطن دولة عاصمتها سكوبي
- آله رق / ضد واردات

- لؤلؤة/ شكهما
- متشابهان/ قوام
- ضربها بالسوط/ قليل الوجود
- اخفاء/ احق واجدر (م)
- سقي النباتات (م) ضمير المخاطب
- الست / كاتبة عربية



حل العدد السابق

الميزان
21 ايلول 20
هناك الكثير من الأفكار الجديدة التي ستؤدي إلى مشاريع مختلفة والتي بالنهاية ستكون ايجابية على مستقبلنا.

العقرب
21 ايلول 20
علاقة حب تحتاج إلى حنانك و رعايتك ، لا تدع الحبيب ينتظر كثيرا ، وتذكر أنه قد يفقد الصبر .

القوس
21 ايلول 20
خيالك الخلاق مفتاح نجاحك، ناقش افكارك مع شركائك وخذ بأرائهم، سوف تقدم على مشاريع كثيرة ستدر عليك استثمارات جديدة.

الجدي
21 ايلول 20
مهنيا، تعانك الظروف احيانا لكن من صبر ظفر فلا تتشامم واضحن نفسك بالحماسة لخوض جولة جديدة. عاطفيا، لا تفلسف الحب ايها الفيلسوف المتحرر.

الدلو
21 ايلول 20
تتمتع بقدره متهللة و ارادة واثقة للنجاح حيث شخصيتك تمكنك من التقرب إلى معارفك لأن أسلوبك الخاص يميزك عن غيرك.

الحوت
21 ايلول 20
مهنيا، سفر يلوح في الافق ويلون حياتك المهنية المليئة بالارقام، عاطفيا، انت متفלת الى اقصى الحدود والجميع متنبه لهذا الفلتان الذي لم يعهده فيك.

الحمل
21 اذار 20
الواجبات العائلية تمنعك من متابعة امورك المهنية فاحذر. عاطفيا، يسيطر عليك قلق داخلي فعليك ان تتجرد منه كي تنطلق بحرية، وعندها تستقر اوضاعك ويتفهمك الحبيب.

الثور
21 نيسان 20
لا تكن متجاوبا في حياتك الاجتماعية كثيرا، اذ ان هناك من يضمرك الشر ويفهم آراءك بطريقة خاطئة. عاطفيا، جاذبيتك تزداد وحياتك العاطفية لا بأس بها.

الجوزاء
21 ايار 20
لا تجعل الأمور تتضخم بينك وبين بعض الزملاء . احترس من الوقوع في خطأ كنت قد وقعت به سابقاً.

السرطان
21 حزيران 20
لا تبخل على الشريك بعواطفك فهو يقدم لك الكثير و لا يجسد منك إلا القليل.

الاسد
21 تموز 20
سيغمرك العجب نتيجة المسلك الذي سيتخذه أحد زملائك ، و عاطفياً ستفند قرار كان قد اتخذ منذ زمن عاطفيا انتبه للأشخاص الذين يملك أمرهم لأنهم بحاجة إليك

العذراء
21 اب 20
إنه شهر جيد حيث ستشعر بالسعادة والتفائل . تصبح حياتك المهنية أكثر سهولة و خصوصا عندما تعود الأمور إلى طبيعتها على الصعيد العاطفي.