وخير جليس
في الزمان كتاب

الحماية ضد الارهاب

هل يمكن للارهاب أن يستأصل؟ وبصورة معقولة، فإن الجواب على هذا السؤال سيكون: (كلا ليس بصورة تامة) مثلما لا يمكن إستئصال الزنابير والفئران، والافاعي، بصورة تامة.

هل يمكن للارهاب أن يندحر؟ نعم، عندما يوجد هناك شعور بعدم جدواه .هل تتمكن المجتمعات من أن تحمي نفسها منه؟ الجواب ثانية سيكون: (كلا ليس بصورة تامة)، لانه طالما هناك زنابير، وأفاعي فان قسماً من الناس سيلدغون، ويلسعون.

إن خطورة الارهاب، على أية حال، يمكن أن تقلل الى أدنى مستوياتها مشابها الى الحالات الخطرة الاخرى.

إن المشكلة الأساسية في الموضوع هو انه يجب أن نعمل كل ما في وسعنا ضد الارهاب بحيث نتحاشى التأثير على الحياة اليومية للافراد، كما وعلينا ايضاً ان لا نجازف بالمصادر الاعتيادية وأن لا نتدخل بالاضافة الى كل ذلك بالفعاليات الروتينية الاخرى، وخصوصاً تلك التي تتعلق بالحريات المدنية بحيث تقوم بتقييدها، مما ينجم عنه الاضرار بها عن طريق تكبيل الحريات التي ستكون أمر من الارهاب نفسه.

إن المجتمعات عليها أن تحمي مواطنيها ضد خطرين يهددان كيانها: وهما:

اولاً: التهديد بالموت والتشويه.

وثانياً: إنكار إختيارها للحرب تحت تهديد السلاح، حيث أن ذلك يمثل إخضاع الاختيارات الفردية، والشخصية بحيث تجعل ما لا ترضاه، كما وانها في نفس الوقت ستسمح بأعمال تسير بالاتجاه المعاكس لتفكير الجماهير.

إن زعماء القبائل والولايات، ووكلائهم، كانوا في السابق اهدافاً سياسية للارهاب السياسي، ومنذ نشوء الحضارة، ولكنهم لم يعودوا في هذه الايام الاهداف الوحيدة للارهاب، ويمكن أن نقول انهم لا يمثلون أهدافاً بأسبقية عالية.

إن اغلب الناس الذين قتلوا في ايرلندا الشمالية، كانوا من المواطنين العاديين فمن جملة خمسين شخصاً قتلوا في انكلترا لأسباب سياسية بين الاعوام ١٩٧٣-1975 – كان اثنا عشر منهم من الجنود، خارج اوقات الدوام الرسمي، كما وان من بين هؤلاء الاثني عشرة أشخاص كانت توجد مجندة، وبالاضافة الى ذلك ان هذه الخسائر المحسوبة لم يكن بينها اي ضابط.

من كتاب :
أقتل شخصاً ترعب ملايين
تأليف : ريجارد كليتربيوك
ترجمة : وليد خالد أحمد

قد يحدث

قد يحدث زلزال في قلبك وعقلك وكيانك .. تفاجأ بحريق يلتهم أطراف ثوبك وأعماق قلبك .

إنها.. الحقيقة المرة وللأسف الشديد!!

قل لنفسك :

- من فينا المخطىء .. من فينا الظالم ؟ فإن لم تكن ظالماً .. ولكن فقط خدوعاً!!

فمن حقك أن تبكي قليلاً .. من جراء مرارة الخديعه ..ثم أبحث في الحياة .. ستجد المخلصين كثيرين والأوفياء كذلك ..والحب يبقى في النفوس الجميله ويضيع من النفوس الرديئه ..فهل نحزن على شيء رديء؟!إنه ناموس الحياة أن نكون أقوى من الظلم ولا ننحني له . إنه طعم النصر والفوز أن لا نتهيب الخوف ولا نجامله .

كلمات متقاطعة

الكلمات الافقية

١ – رئيس حكومة لبناني راحل .
٢ – متشابهة / منام مزعج ومقلق .
٣ – تعرض عليها فنون التمثيل والموسيقى / أشترع .
٤ – عكسها حرف جر/ التعب .
٥ – متشابهة/ عكسها عاصمة أوروبية .
٦ – عكسها الاسم الثاني لرئيس أوروبي / نصف جاهد .
٧ – عكسها ضمير منفصل / من القنابل .
٨ – عملة أوروبية / حكى .
٩ – نظر / اليمين .

الكلمات العمودية

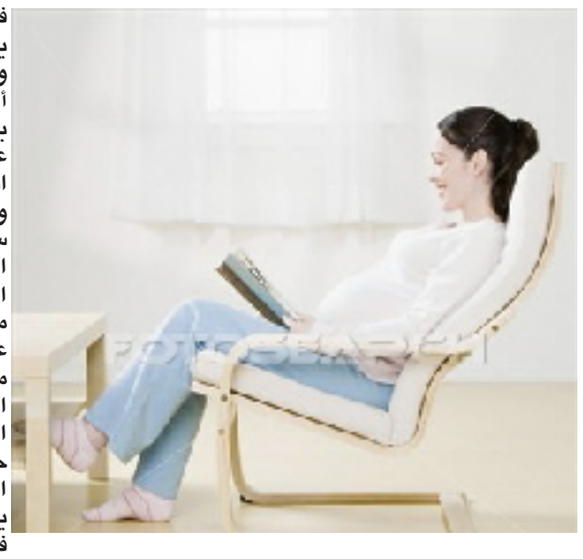
١ – ممثلة ألمانية راحلة .
٢ – مخرج سينمائي مصري .
٣ – لجأ /عمل الشيطان/ نصر ناصر .
٤ – عكسها ذيوع وعموم .
٥ – بدأ بالمكان أول خضرة النبات / ديوان لسعيد عقل .
٦ – للنهي / منبع " مبعثرة " .
٧ – سكب / نظير / قلة النوم .
٨ – مدينة أميركية .
٩ { – مخرج الروائع ○ في السينما المصرية .

	01	02	03	04	05	06	07	08	09
01									
02				■					
03			■	■					
04							■		
05					■				
06			■						
07							■		
08						■			
09				■					

مع القراءة

هناك طرق مختلفة للقراءة يختلف من شخص لآخر ومن عمر لآخر ومن وقت لآخر .. ومن طرق القراءة :

التصفح السريع ((Skimming، يعتبر التصفح السريع قبل الدخول للجزء المقرر قراءته أحد أهم الطرق لأخذ فكرة مختصرة عن الموضوع ، وذلك بقراءة العناوين الرئيسية والفرعية بالإضافة إلى تمرير العين سريعاً على الأسطر أو بدايات ونهايات الفقرات ومحاولة قراءة الأمثلة التي عادة ما توجد في وسط الفقرات لفهم فكرة الفقرة ، ذلك من شأنه أن يسهم في جعل القارئ أكثر راحة وسرعة عند البدء بالقراءة لكونه ألف الموضوع. والآن أبدء بالقراءة مع تشغيل المنبه وتوقف عند الوقت الذي حددته لقياس السرعة.



وفي الخطوة التالية ضاعف سرعتك من خلال النظر إلى السطر على أنه (مجموعة) من الكلمات محاولا فهم معناها .. مثال أنظر إلى السطر الواحد على أنه مقسم إلى ٣ أو ٤ مجموعات من الكلمات المتلاصقة، ومن خلال النظر السريع إليها (أي المجموعات) حاول فهم معناها.. احذر توقف العين طويلاً على الكلمة وهو ما يسمى بالمعاينة أو ((Fixation فهو أمر يجب التخلص منه.

لقد أثبتت دراسات كثيرة أن العين غير المدربة تتوقف بمعدل ستة إلى ثمانية مرات على السطر الواحد وهو بلا شك تأخير للقارئ.

أما الرجوع المتكرر للتأكد من كلمة معينة ((Regression، والذي يكون بسبب عدم تأكد القارئ من كلمة معينة أو إحساسه بأنه قد فاته شيء مهم فيمكن التغلب عليه بتذكر أن ما قد فاته لا يخرج عن احتمالين وهما (معلومة مهمة أو أخرى غير مهمة) فان كانت مهمة فسيعيدها الكاتب بالتأكيد وإن كانت غير ذلك فلم يفت القارئ شيئا يذكر، فأنت عندما تشاهد فيلما في السينما ويفوتك شيء مهم يستحيل أن تطلب من المختصين إعادة اللقطة! ولكنك تواصل على أمل أن يأتي باقي الفيلم بما تريد معرفته.

الآن واصل القراءة من حيث انتهيت (بالمدة نفسها) التي حددتها لنفسك مسبقا، وليس نتيجة المعادلة واطلب من زميلك أو قريبك متابعة طريقة إنتقال عينيك السريعة على السطر.

المشاهير في العالم

في أحد المسابقات في اولمبياد سياتل، كان هناك تسعة متسابقين معوقون جسديا أو عقليا، وقفوا جميعا على خط البداية لسباق مائة متر ركض. وانطلق مسدس بداية السباق، لم يستطع الكل الركض ولكن كلهم أحبوا المشاركة فيه.

وإثناء الركض انزلق أحد المشاركين من الذكور، وتعرض لشقلبات متتالية قبل أن يبدأ بالبكاء على المضمار، فسمعه الثمانية الآخرون وهو يبكي فابطأوا من ركضهم وبدأوا ينظرون إلى الوراء نحوه. وتوقفوا عن الركض وعادوا إليه .. عادوا جميعا إليه.

فجلست بجنبه فتاة منغولية، وضمته نحوها وسألته: أتشعر الآن بتحسن؟

فنهض الجميع ومشوا جنبا إلى جنب كلهم إلى خط النهاية معا.

فقامت الجماهير الموجودة جميعا وهللت وصفقت لهم، ودام هذا التهليل والتصفيق طويلا.

الأشخاص الذين شاهدوا هذا، مازالوا يتذكرونه ويقصونه.

لماذا؟

لأننا جميعنا نعلم في دواخل نفوسنا بان الحياة هي أكثر بكثير من مجرد أن نحقق الفوز لأنفسنا.

الأمر الأكثر أهمية في هذه الحياة هي أن نساعد الآخرين على النجاح والفوز، حتى لو كان هذا معناه أن نبطئ وننظر إلى الخلف ونغير اتجاه سباقنا نحن.

إذا أرسلنا هذه الكلمات لآخرين فربما يساعدنا ذلك على تغيير قلوبنا نحن وقلوب غيرنا.

الشمعة لاتخسر شيئا إذا ما تم استخدامها لإشعال شمعة أخرى !؟

شجرة الكافور

الكافورمادة تستخرج من شجر الكافور، وصيغتها الكيميائية، C10 H16O.وأشجار الكافور طويلة السيقان، بيضاء الأزهار، خضراء الأوراق ، وينمو أغلبها في اليابان والصين وجزيرة تايوان.

يستخرج الكافور بتعريض قطع من خشب شجرة الكافور للبخار، حيث يتجمد الكافور على قطع الخشب مكونًا طبقة زيتية الشكل، وتُجمع هذه المادة ويستخلص الكافورمنها في شكل بلورات شبه شفافة تميل إلى اللون الأبيض، بعد جمع المادة وعصرها وإزالة الماء والزيت منها.

وتنقّى البلورات بالتسامي، وهي طريقة يتحول فيها الكافور من الحالة الصلبة رأسًا إلى الحالة الغازية تاركة الشوائب وراءها ، وفي الوقت الحاضر، ينتج الكيميائيون الكافور صناعياً في المختبرات.

ويستخدم الكافور في مستحضرات التجميل، والأدوية وطلاء اللك، ويستعمل روح الكافوركدواء مطهر، ويتكون من مزيج بنسبة عشرة أجزاء من الكافور، وسبعين من الكحول وعشرين من الماء.

ويستخدم الباراكلورفينول الكافوري أحيانًا كدواء قاتل للجراثيم في طب الأسنان، ويتكون من تفاعل بين مادة الكافور ومركب آخر.

ويستعمل الكيميائيون الكافور لإفساد الكحول الإثيلي، وهو النوع الذي يستخدم في المشروبات الكحولية ، والكحول الفاسد لا يصلح للشرب، ولكنه ذو فوائد أخرى والجرعات الكبيرة من الكافور تؤدي إلى التسمم والهذيان والتشنج.

رمضان والمراجعة الاجتماعية والسلوكية

أن يراجع الإنسان سلوكه وتصرفاته مع الآخرين، بدءاً من زوجته وأطفاله، وانتهاءً بخدمه وعماله، مروراً بأرحامه وأصدقائه، وسائر الناس، ممن يتعامل معهم أو يرتبط بهم.

وهذا الشهر الكريم هو خير مناسبة للارتقاء بالأداء الاجتماعي للمؤمن، ولتصفية كل الخلافات الاجتماعية، والعقد الشخصية، بين الإنسان والآخرين، وقد حثت الروايات الكثيرة على ذلك، إلى حد أن بعض الروايات تصرّح: بأن مغفرة الله وعفوه عن الإنسان يبقى مجمداً فترة طويلة، حتى يزيل ما بينه وبين الآخرين من خلاف وتباعد، حتى وإن كانوا هم المخطئين في حقه، وحتى لو كان أحدهما ظالماً والآخر مظلوماً فإنهما معاً يتحملان إثم الهجران والقطيعة، إذ المظلوم منهما يتمكن من أن يبادر لأخيه بالتنازل وإزالة الخلاف.

فما أوضحها من دعوة للمصالحة الاجتماعية، وما أعظمها من نتيجة لو تحققت خلال هذا الشهر الكريم، وما أكبر منزلة تلك القلوب التي تستطيع أن تتسامى على خلافاتها، وتتصالح في شهر القرآن، من أجل الحصول على غفران الله؟ من هنا يحتاج الإنسان حقاً إلى قلب طاهر متزكي، ونية خير صادقة، فاسألوا الله ربكم بنيات صادقة وقلوب طاهرة.

من جانب آخر فقد تسيطر على الإنسان بعض العادات والسلوكيات الخاطئة، ومهما كان عمقها في نفس الإنسان، والتصاقه بها، فإن الإرادة أقوى من العادة، وشهر رمضان أفضل فرصة لنفض وترك العادات السيئة الخاطئة.

فهنيئاً لمن يستفيد من أجواء هذا الشهر المبارك في المكاشفة مع ذاته، وإصلاح أخطائه وعيوبه، وسد النواقص والثغرات في شخصيته، فيراجع أفكاره وآراءه، ويدرسها بموضوعية، ويتأمل صفاته النفسية ليرى نقاط القوة والضعف فيها، ويتفحص سلوكه الاجتماعي، من أجل بناء علاقات أفضل مع المحيطين به.

هل أنت مصاب بالتثاؤب

ما ظنك حينما تسأل هذا السؤال هل أنت موبوء بالتثاؤب؟! وباء غريب أليس كذلك .. لربما الكثيرون منا يتلذذون بالتثاؤب خاصة عند نداء أجسادهم للنوم ، ولكن ما أعني هنا ليست اللذة هذه ، إن التثاؤب داء يكشفُ عن شخصية كسولة تركنُ إلى جدث الأحلام حتى جمالُ الطبيعة لا يشدُها للتسبيح .

وحين نستنكر وجود أشخاص متثائبين رغم حاجتنا لليقظة والإشادة ومتابعة المستجدات بوعي وإدارك وطرح للتجديد ونقض للمغالطات ، نجدُ القليل ممن يُلزم نفسه باليقظة وإغلاق الفم منعاً للتثاؤب .

فما بالنا متثائبين ..أفواهٌ متثائبة من هنا وهناك ما السبب يا تُرى ؟ حتى في المنزل التثاؤب فنٌ مطبق ودرسٌ يومي ، وتجربة فيزيائية تُجريها الأسر مع أبنائها ، الكل سيصاب بالذهول لضعف مستوى التقدم المُنبعث من الأسر، الزوج والزوجة والأبناء الكل متثاؤبون !!

ولأننا متهمون بالتخمة تجد الأفواه المفتوحة في كل مكان ، بكل أسف !!وبرغم سعي مراكز التخسيس واللياقة البدنية بطرح الحلول التي لربما تنقذ الأفراد من التخمة المزعجة ، مانزال نعاني من هوس التثاؤب!!

المصائب سنة الله في كونه ، والأحداث المؤلمة تمحيص للعباد ، والتثاؤب حينها شعور بالاستسلام السقيم أتدرون لماذا؟!

لأن شعورنا التثاؤب وعدم جدوى أهمية التغيير هي النتيجة دائماً ، بيد أن الكثيرين منا أوكلوا المهمة للذين رضوا بأن نكون مع الخوالف بكل ارتجالية ليغيروا منهج تثاؤبهم ولن يفلحوا أبدا.

إن عالما موبوءاً بالتثاؤب تجاه كل المستجدات نرتع في أحضانه بائسين لا مفر لنا إلا فتح الأفواه أداءًا للتثاؤب .

وحياة الرتابة والتثاؤب مملة بل قاتلة حين يظل طلب النفيس مفقوداً وحين يعيش كل واحد منا كالهمج الرعاع يكفيه من الدنيا ملبس ومطعم .

الأبراج والحب
برج الثور

مولود برج الثور عاطفي بصورة عميقة وهو أيضاً مخلص جداً. إنه يقدرعالياً الانسجام الذي يخلق حياة منزلية سعيدة. وقد يذهب الثور إلى حد التطرف في محاولاته لجعل الشريك سعيداً، الأمر الذي إن وصل إلى علاقة الحب سوف لن يعتبرتضحية بالنسبة للثور ذي العواطف والأحاسيس الجياشة. قد تكون حاجة مولود الثور إلى الحياة الجيدة على نفس الدرجة من الأهمية مع حاجته إلى مشاركة هذه الحياة مع شخص مميز. بالنسبة للعلاقة الجسدية المولود الثور مستقيم وعملي في هذا المجال. ليس من بين خصال برج الثور الكلام الذي قد يوصف بالهراء أو ذلك الكلام المنمق أو المعقد بالألفاظ، ولكن هذا لا يعني أبداً أن مولود الثور لا يحسن التعامل مع الحب. في الحقيقة قد لا تكون عاطفة الثور مفهومة من قبل الآخرين وقد تلقى الموسيقى أو أحد أشكال التعبير الحسي غير اللفظي صدى إيجابياً لدى طبيعة الثور وتحدث انسجاماً لديه. كونه مخلص جداً للأصدقاء والعائلة، يفضل الثور الصداقات طويلة الأمد وحتى أنه يبحث عن علاقات أو زواج قوي بالرغم من أن طبيعته الشهوانية قد تقوده في الطريق الخطأ وبخاصة في سن الشباب.

الأبراج

الحمل: ٢١آذار – ٢٠ نيسان

علاقة غرامية ستتحول إلى علاقة صداقة. ستكون بصحة ممتازة ومرح ممتاز ومعنويات عالية.

الثور ٢١نيسان – ٢٠ أيار

الآخرون هم مصادر طاقة لك. كن اجتماعياً. إخرج وتكلّم مع الناس. ذلك سيعيد إليك الشباب فوراً .

الوزاء ٢١أيار – ٢١ حزيران

إذا كانت الأمور تبدو متوترة ، فليس من الضروري أن تترك نفسك متمسكاً في وسط الزوبعة.

السرطان ٢٢حزيران – ٢٢ تموز

عليك بنصرة المظلومين والمستضعفين ، سواء كنت أنت المظلوم أو شخص ما تعرفه.

الأسد ٢٣تموز – ٢٢ آب

التنظيم لا يقاوم بالنسبة لك. فعندما تعمل بنظام ملفاتك الخاص ، فإن مساعدة صديق تجعلها مرتبة كما تريدها .

العذراء ٢٣آب – ٢٢ أيلول

الحظ السعيد ما زال يرافقك. يمكنك أن تنهي مشاريعك بمهارة، إنه وقت واعد لبدء أيّ شيء جديد.

الميزان ٢٣أيلول – ٢٢تشرين١

يمكنك أن تنجز تقريباً أيّ شيء ، ويعود الفضل لمهارتك التنظيمية. أنت تحافظ على أدواتك واحتياجاتك .

العقرب ٢٣تشرين١-٢١تشرين٢

امض قدماً، حاول شيئاً جديداً ، ولا تدع النكسات الصغيرة تثبط عزيمتك. أمامك جاذبية لا تقاوم على ما يبدو .

القوس ٢٢تشرين٢-٢١كانون١

عاطفيا انت متردد بشأن الحبيب لا تبادر الى أي لقاء ، فكر بعمق ، ابحث عمن يتطابق معك في الرأي .

الجدي ٢٢كانون١-١٩كانون٢

توقّع أن يردّ شخص ما على جميل صنعته معه. يمكنك أن تتعلم الكثير. تستطيع تكوين شراكة مع زميل عمل .

الدلو ٢٠كانون٢-١٨شباط

لا تأمن زملاء عملك على اسرار بيتك فهذا خطأ كبير . فضولك سيصل إلى مستويات شبه فظة.

الحوت ١٩ شباط-٢٠آذار

لا تحاول ان تقلد الآخرين انت شخص مبدع لديك افكار جديدة عليك تطبيقها بدل التقليد الأعمى .