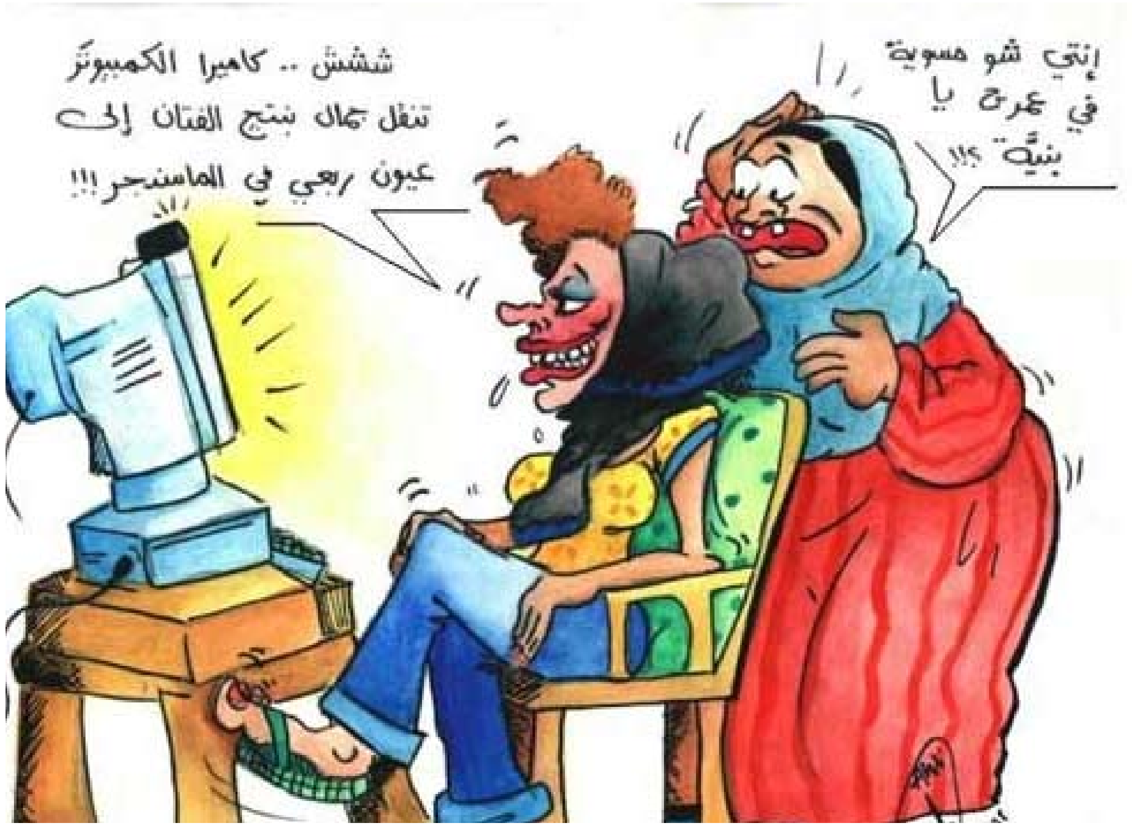
ÝDłyǖ ʂ ƙł ʃNYƙǖ ʒ ƾ ʒ ƙǭ

ماريا خليفة


إنتي شو مسوية في عمرج يا بنيّة؟!!
ششش .. كاميرا الكمبيوتر تنقل جمال بنتج الفنان إلى عيون ربعي في الماسنجر!!!

يبدو الشعور بالسعادة أحياناً أمراً في غاية السهولة. ولكن أين تذهب تلك السعادة حين تختفي وتظهر مكانها مشاعر أخرى في أوقات التوتّر؟ يتمتع بعض الأشخاص منذ صغرهم بقدرة على الإحساس بأسمى شعور على الإطلاق وهو السعادة، ما يجعلهم أشخاصاً مميّزين. ولكن أوليس علينا أن نعتبر السعادة خياراً أو نمط حياة؟ إنّ معظم الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم سعداء، يتعمّدون اتّخاذ قرارات تكون السعادة عنصراً جوهرياً فيها. مقالات كثيرة وبحوث عديدة كُتبت حول الأشخاص السعداء. إذا نظرت إليهم من نظرة سطحيّة لن تبدو سعادتهم كخيار متعمّد. ولكنّهم اتّخذوا القرار بأن يكونوا سعداء بالفعل، وشغلوا أنفسهم بالمفاهيم التالية:

١-يعرف الأشخاص السعداء أنفسهم حقّ معرفة، لدرجة أنّهم يصيغون حياتهم حول طاقاتهم، وشخصيّتهم، وقيمهم وقدراتهم المميّزة. لا ننكر أنّنا نحتاج إلى القليل من الحظّ لنتمكّن من اختيار نمط حياةٍ يناسب احتياجاتنا بشكل مثاليّ، ولكن لا بأس أيضاً إن سعينا حتّى النهاية لمطابقة خياراتنا مع ما يتناسب وطاقاتنا وشخصيتنا. يمكنك أن تختار ما تجيد فعله وتشعر بالسعادة حيال ذلك.

٢-يجد الأشخاص السعداء طرقاً ليبقوا على تواصل مع أحبّائهم. وقد أثبتت دراسات عدّة أنّنا نستطيع تخفيف حدّة الاكتئاب في أيّ سنّ عبر ردم الهوّة مع الأشخاص الذين نحبّهم والتي سببها انقطاع التواصل الذي تفرضه علينا الحياة العصريّة. ارفع إذاً سمّاعة هاتفك واتّصل بأحد أقاربك أو اطرق باب صديق قديم تفتقده. نمِّ حسّ التواصل لديك وحافظ على علاقاتك مع الآخرين.

٣-يشعر الأشخاص السعداء بالامتنان. فكلّما شعرت بالامتنان، زادت سعادتك. لتختبر نفسك، اكتب لائحة بالأمور التي تشعر بالامتنان حولها. ستتفاجأ كثيراً بالنعم التي لديك وأنت تعتبرها تحصيلاً حاصلاً. إعادة تقييمك لها واعتبارها نعمة يجب أن تجعلك تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك فتغمرك سعادة غامرة.

٤-يميل الأشخاص السعداء إلى التفاؤل. إنهم لا يسمحون للأفكار السلبيّة بعرقلتهم، ويصبّون تركيزهم على مجالات يستطيعون السيطرة عليها ليستفيدوا من وقتهم وطاقتهم في تحقيق هدف معيّن.

٥-يستثمر الأشخاص السعداء جزءاً من وقتهم في مساعدة الآخرين. فالقيام بأعمال الخدمة التطوّعية المجّانية يجعلهم يشعرون بسعادة غامرة.

٦-يميل الأشخاص السعداء إلى عدم التفكير بطريقة ماديّة بحتة. لكن لا يكفي أن نقتني الكتب التي تتحدث عن هذا الموضوع بل ينبغي أن نمارس هذه القناعة حتى نكتسبها.

٧-يتعلّم الأشخاص السعداء مواجهة تحدّيات الحياة بآليات تكيّف صحّي تناسبهم وتتماشى مع أسلوبهم في الحياة. فإذا واجهت تحدٍّ ما، أيمكنك إن تجد فيه جانباً مرحاً تضحك بشأنه؟

٨-الأشخاص السعداء روحانيّون. فالتواصل مع الله

ينعكس إيجابياً على الصحّة الجسديّة والنفسية وله منافع لا تحصى.

٩-يركّز الأشخاص السعداء على راحتهم الجسدية والنفسية، ويقومون بكل ما في وسعهم للاهتمام بأنفسهم. فهذا من أسمى أشكال الاعتناء بالنفس.

١٠- يحدّد الأشخاص السعداء أهدافاً تحرّك حياتهم في اتّجاهات إيجابيّة. ويسمحون لقيمهم برسم الدرب التي يسلكونها في حياتهم.

الحياة السعيدة فيها قوّة تحويليّة، وهي عبارة عن سلسلة خيارات. غير أنّنا نواجه أحياناً قوىً خارجة عن سيطرتنا تؤثّر بمشاعرنا. وقد تفيدك استشارة معالج نفسيّ إذا شعرت بأنّك تحتاج إلى بعض المساعدة للسير في طريق سعادة.

لقد تعلّمت...

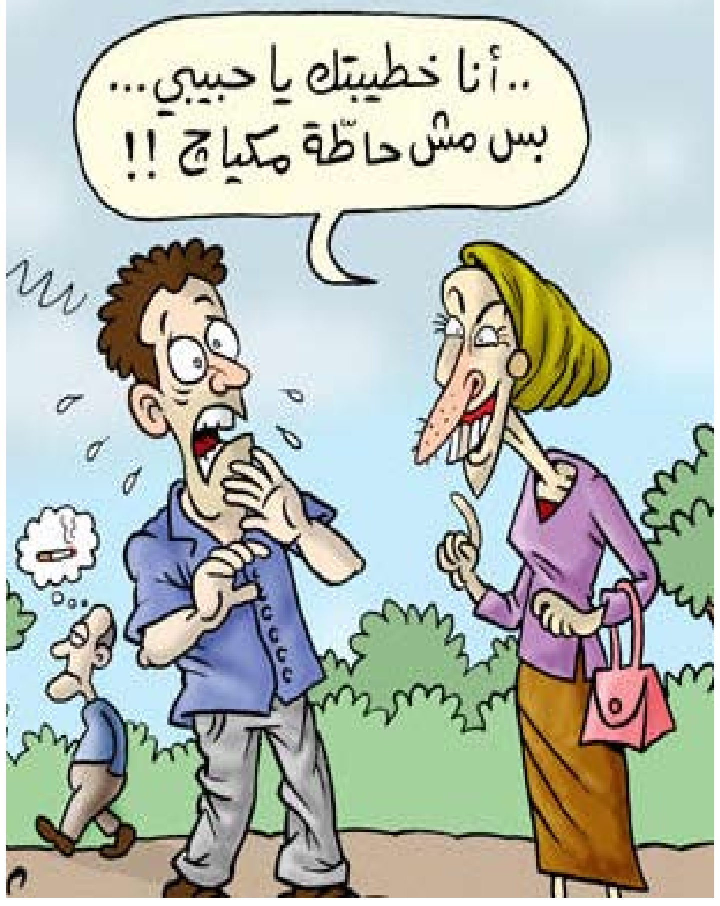
أن شعور الإنسان بالسعادة يعتمد على إرادة السعادة التي لديه. ~ أبراهام لينكولن

أن أسعد الأشخاص في الحياة هم أحياناً أولئك الذين لا يملكون شيئاً. فلا يمكننا أن نتغاضى عن الأمور البسيطة في الحياة التي يجب أن تجعلنا الأكثر سعادة.~ ريان كابريرا

أن السعادة عامل مهمّ في العمل، والعمل عامل مهمّ للشعور بالسعادة. لكن يبدو أنّ الشخص السعيد يتفوّق في العمل على الشخص الأقلّ سعادة. فالأشخاص السعداء يعملون ساعات أطول كلّ أسبوع، ويعملون في أوقات فراغهم أيضاً»- غريتشن روبن.

ʃNYƙǕʃ
!!ŋ ɫ ǵyƙł

أحمد حسن الزعبي


.. أنا خطيبتك يا حبيبي...
بس مش حاطّة مكياج !!

أمس الأول فرحت أيما فرح عندما فتحت خزانتي ورأيت بعض الوجوه الجديدة من ألاواعي تعتلي الطبقة العليا من الخزانة..فهنا ثوب أخضر يشبه لون الملوخية من غير ليمون ،سألت ام العيال عنه "أهذا جديد"؟؟ فذكرتني به ، انه نفس الثوب الذي كنت أرتديه العام الماضي..ثم حاولت تقريب الصورة أكثر عندما فردت الكمّين أمامي، نعم تذكّرته ، انه يعاني من تشوه تصنيعي فهناك كم أطول من الآخر اشتريته من سوق الحرامية في الصيفية الماضية..نظرت إلى الآخر ثوب أبيض مقلم بأزرق يشبه ثوب معتز في مسلسل "باب الحارة" فذكرتني أني اشتريته قبل رمضان الفائت بأيام معدودة،وأنها حوّلت السحّاب العلوي إلى أزرار بمهارة فائقة ..وهذا الثوب المطرز عند "القبّة" جاءني هدية من أحد المعتمرين ، وعندما استغرقت وقتاً طويلاً في تذكّره ، قالت لي : أنت كنت تصف ياقته بأنها تشبه زخرفة كتاب التطبيق النحوي لعبد الله الراجحي فتذكرته بسرعة ... يا الهي لم تبدو ثيابي جديدة وكأنني أقابلها للمرة الأولى مع أنها مستعملة ..باختصار إنها إعادة إنتاج الدهشة..ليس الا....

تقوم ربّات البيوت عادة في نهاية الفصل الشتوي بترتيب جميع الملابس الثقيلة والصوفية والقطنية من بلايز وستر و "جاكيتات" ووضعها في غرفة الخزين..حتى بدايات تشرين.. فتغيب هذه الأواعي عن ناظري المستخدم ويفقد الجلد خاصية الاحتكاك المباشر مع هذه الأشياء فينساها..في بداية الصيف تخرج مكانها الملابس الصيفية المخبأة من العام الماضي وتحتل أماكن الشتوية في نفس الخزانة..فيدهش الشخص من وجودها وكأنها جديدة تماماً ثم يبدأ يتذكر مناسبات شرائها وسلبياتها ورداءة وجودة خيطانها وألوانها وخصائصها... يبقى على هذا الحال..حتى نهاية الخريف ..فتعود ربة البيت إلى إخراج الشتوي من جديد ووضعه مكان الصيفي في نفس الخزانة.. فيدهش من نفس القطع المستعملة "اللي كان زهقانها"..ويبدأ يتذكرها ويتذكر مناسبات اقتنائها وسلبياتها ورداءة وجودة خيطانها الخ ..المسألة باختصار أن غرفة الخزين هي "مخمر النسيان" وان عملية تغيير الأواعي على الرف العلوي من فصل لآخر هي فقط لإعادة انتاج الدهشة عند المستخدم ليس الا...

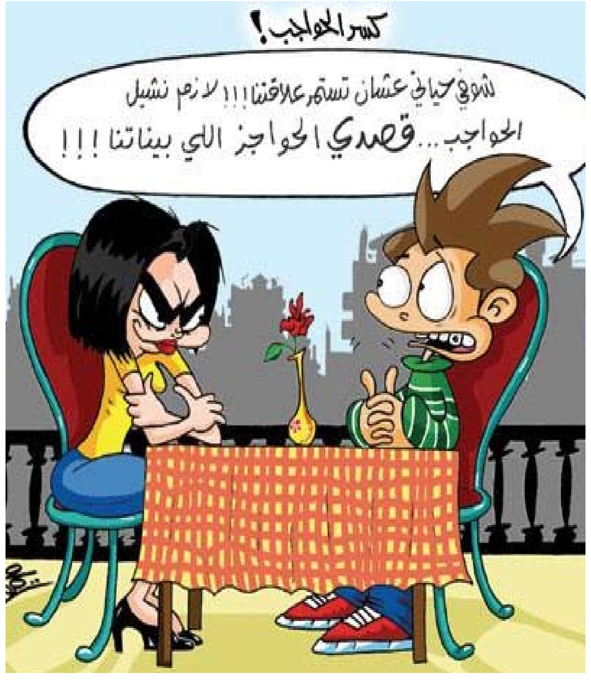
**

بالمناسبة ما ينطبق على الملابس ينطبق على المناصب.. في كل المواسم يعاد إخراج نفس الأشخاص "القدامى" الملائمين له.. صحيح أن السماكة تتغير ،لكن المقاس ثابت...

Ǩǵàł yǽyʈơ = Ǩ ʂ ǅƙł yǽyʈơ

جعفر عباس

لا أفهم سر لهفة العلماء لجعل الرجل يحبل، أي يحمل ثم يضع بيبي، وهو مخلوق بلا رحم يحمل فيه الجنين، بل لا أفهم لماذا الانشغال بتركيب حبوب منع حمل للرجال، طالما أن هناك وسائل كثيرة مأمونة ومجربة لمنع الحمل عند النساء، إذا كان هناك ما يبرره، ولكن ها هي جامعة ماساشوستس الأمريكية تبرم اتفاقا مع شركة سبير ماتيك السويدية لطرح حبوب تشل قدرات السائل المنوي على تخصيب بويضة المرأة، وقد يكون عقار التعقيم الاصطناعي هذا قيد التداول خلال العام المقبل! هذا غير الفاسيكتومي والهيستريكتومي (تعقيم الرجل والمرأة، على التوالي، جراحياً)، وبحكم انتمائي إلى أسرة كبيرة (عددياً وليس بالمنظور الاجتماعي التفاخري) فإنني أسعد بأن أكون محاطاً بجيش من الإخوة والأخوات وأولاد وأبناء وبنات العم والعمة والخال والخالة.وأكثر ما أفتقده منذ أن هاجرت إلى منطقة الخليج هو النوم ليلا في الحوش، وحولي أسِرّة مبعثرة عشوائياً، يرقد فيها اخوتي وأقاربي.. خيخاخوخاخخخ.. هذا خالي محمد، وسيظل يقدم معزوفته تلك حتى الفجر، ولا بد من نقل سريري إلى مكان لا


كسر الحواجب!
شوفي حبيبتي عشان تستمر علاقتنا!!! لازم نشيل الحواجب... قصدي الحواجز اللي بيناتنا!!!

يصلني فيه شخيره!! هاهاهي هئ هئ. هذا أخي الأكبر الذي لا يحلو له الضحك إلا وهو نائم.. همهم نمنمنم.. هذا أخي الذي يكبرني مباشرة، ويمارس الأكل فور نومه، مع أنه في صحوه ضعيف الميل إلى الأكل. أوركسترا نشاز ولكنها تنبض دفئاً وحباً!! كم أفتقدهم.. وكلما زرت السودان وتوافد الأقارب على بيتي أو دخلت بيوتهم أحسست بالسعادة، كلما أدركت أن عائلتي الممتدة أصلاً تمددت بانضمام أجيال جديدة إليها، بعضهم ذوو بشرة فاتحة بعد أن تزوج بعض الأقارب من خارج العائلة (ربما لتحسين النسل!) وبعضهم شديد السمرة وبملامح نوبية صميمة.أصغر أخواتي صارت جدّة، ويوما ما كنت انظر الى ساعتي وأنا في مكان عملي، مترقبا حلول موعد عودتي الى البيت لحمل بنتها البكر التي صارت اليوم «ماما»، وأعتقد أنه مهما انعتقنا من العصبية القبلية وتوسع أفقنا الاجتماعي فإن في داخل كل من جينة الاعتزاز بالانتماء إلى تكتل بشري، وأصغر التكتلات البشرية وأقواها بنياناً هي العائلة الصغيرة تليها «الممتدة» أي تلك التي تضم كافة الأقارب.

ولكن ذلك يكلفنا نحن السودانيين شططاً في بعض الأحيان، فالمغتربون منا مطالبون في كل إجازة بشراء هدايا للأقارب، وهب أنك تريد فقط قصر الهدايا على أقارب الدرجة الأولى (رغم أن الأمر ليس على كيفك، فهناك أقارب بل جيران لا تربطك بهم صلة قرابة، ينتزعون منك هدية عنوة لأنهم يعتبرونها حقاً ثابتاً)، ولنفترض أن أقاربك من الدرجة الأولى كانوا ستين عندما غادرت السودان قبل 15 سنة، ستكتشف في عام 2015 أن عددهم ارتفع إلى 235، ذلك أن معظم أهلنا لا يعرفون حبوب منع الحمل، وبعضهم يحسب أنها مثل البندول تؤخذ عند النوم!عندما زرت السودان في أوائل الألفية الثالثة بعد غياب 14 سنة متتالية عنه، فوجئت في بيوت أقاربي بكائنات غريبة الملامح يطالبني أهلهم بحملهم وتقبيلهم، وتلك الكائنات كانت أطفالا من مختلف الأحجام والمقاسات، بعضهم كان يعاني من تسيب في الأنف، وبعضهم كان في مرحلة تجريب كفاءة الأسنان بغرسها في لحم كل من يقترب منه، والبعض الآخر لم يكن يتعامل مع الحفاظات (البامبرز)..والنتيجةمعروفة!! ضاعت قيافتي وأناقتي ومعها أريج العطر الذي اشتريته من السوق الحرة في المطار. ما شاء الله، كل هؤلاء مني وأنا منهم؟ اللهم زد وبارك.. وزدني وبارك لي في ما أعطيتني حتى أستطيع تقديم الهدايا لكافة أفراد الأسرة التي تواصل التمدد.. أقتطع قيمة الهدايا من قوت عيالي بكل سرور، لأن ذلك هو ضريبة «الانتماء» التي تدفعها ورجلك فوق رقبتك وأنت سعيد.

أنا أعطي أهلي مما عندي وهم يعطونني مما عندهم ولو كان مجرد ابتسامة أو كلمة حب.. ولو كان أهلي يتعاملون مع حبوب منع الحمل لخففوا الأعباء المالية التي أتكبدها بين الحين والآخر لترضيتهم، وبالمقابل لخفّ حجم وكم الحب والحنان اللذين أنعم بهما وأنا بينهم، بل وأنا بعيد عنهم.

ǨøøΣøƙƛ ŋ ǉ ƙǽʒ

مصطفى الشمري

(فيفي والحيوانات!!)
(الجزء الثاني)
العصفورة
بطة
البقرة
حمارة
www.osamahajjaj.com

تعرف الرياضة انها مجهود جسدي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات، لاجل المنافسة .

إن المراد توضيحه في هذا المجال هو ، إن الدعم المعنوي الذي عرف عن العراقيين ميولهم له ، بات لا يجدي نفعاً ، بل اعتبرهُ البعض حقنة (بروفين) في ظل الأزمة المالية التي اجتاحت العراق بصورة عامة والرياضة بشكلٍ خاص تحت مجهر الأهم ثم المهم ، فأصبحت لدى مفهوم التقشف ,الحرب ثم مسميات أخرى تنتهي بالرياضة، وستكون مثل هذه القرارات تحمل عواقب وخيمة، فالشباب هم المستقبل الذي يبنى العراق لأجله والرياضة هي المكمل لحركة البلاد السياسية وبالخصوص الجانب الاقتصادي، رغم كل مساعي وزارة الشباب والرياضة وإقامة البرامج والانشطة المرعية، لكن ذلك لن يحقق الهدف الأسمى الذي لايتوافق مع سياسة الممول أو الراعي ، ولا نتناسى أننا نواجه مرحلة رياضية مهمة لرفع قرار حظر الملاعب العراقية الذي عرض العراق والرياضة الى أشدّ أنواع الظلم ، وإنِ كثيراً من الدول غير المستقرة أمنياً وتنظيمياً، لكنها تتمتع بكل حقوق الفيفا ويمكنني كوجهة نظر أن أعزو ذلك لما مرّت به الرياضة من عدم نزاهة ومهاترات سلطوية، انتهت بتحطيم معالم الواقع الرياضي، وما لايمكن اخفاؤه في الفترة الحالية، اعتماد الوزارة بشكلٍ كبيرعلى العمل الطوعي الذي بدأ يغيّرٍ رأس المعادلة، لكن حتى العمل الطوعي يحتاج الى رعاية وأهتمام ودعم مالي، واستمرت الجهود الحثيثة دون أن تنثني من قبل العمل الرياضي، حتى أقيم ماراثون في بغداد رغم كل المعوقات والتحديات التي واجهتها الوزارة، وكانت ضربة قاضية لمن كان يتربص فشل الوزارة في إقامة التجمعات الكبيرة دون مبالغ تذكر، وما شوهد في مواقع التواصل الاجتماعي وبعض النوافذ الإعلامية التي نقلت احداث ملعب النخلة في المدينة الرياضية بكل صدق وواقعية، وثمّنت عمله التنسيقي والتنظيمي والتطوعي الذي خرج للعالم بصورة فاقت جميع التصورات.. نأمل من الحكومة العراقية أن تتفادى تلك الاخطاء طالما هي تحت وضع السيطرة ..

!ʃNyƛɛ ϴƙʈǽƸdžɋǭƙƿ

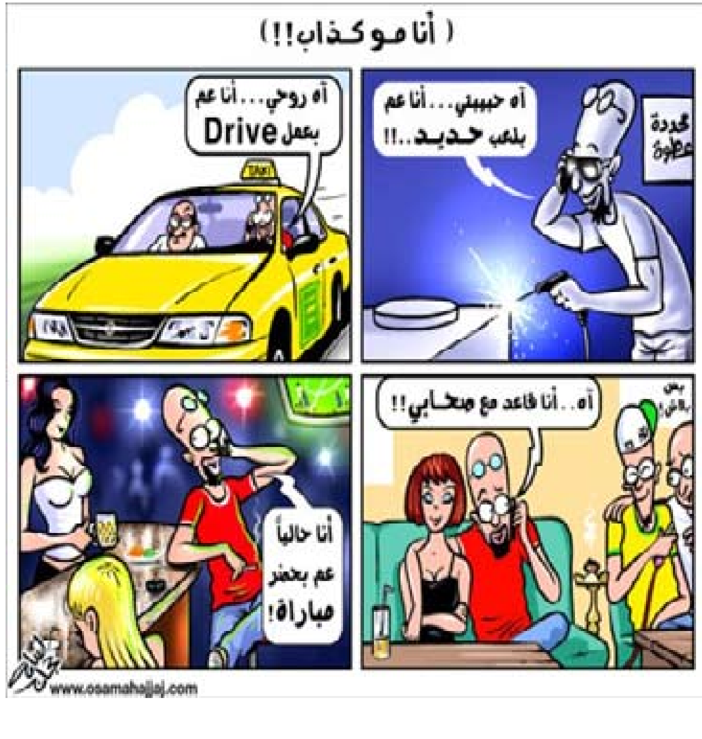
علي علي

لاأظن شعباً من شعوب العالم قد سمع ماسمعه العراقيون من خطب رنانة وتصريحات طنانة، ملأت أسماعه على مدار السنة، وفي كل ظروفه جملة وتفصيلا، وكلها قطعاً خرجت من أفواه ساسته ومسؤوليه، سيّما القياديون وأصحاب القرار والمؤثرون فيه، فاليوم وأمس وأمس الأول، وقبل أربع سنين، وقبلها بأربعة أعوام وقبلها كذلك... رجوعاً الى عقود الدكتاتور الذي كان بطل شاشة التلفاز دون منازع، لم يبخل جميع من مسك مايكروفوناً أو وقف على منصة أو صعد منبراً بالأخذ بأفانين الكلام، وقطعاً كلامهم مدروس بغايات محسوبة، فهم ينتقون من المفردات -فصيحها ودارجها- مايصب بتحصيل حاصل فيما يرومون الوصول إليه، ولما كانت علاقة المسؤول بالمواطن هي علاقة الرأس بالمرؤوس، فإن الأخير في عراقنا الجديد وضع جميع بيضه في سلة الأول! ظاناً إن من وعد يفي ومن تعهد ينفّذ ومن أقسم يلتزم.. ولم يدرِ إن الذي وعد يخلفْ. والذي تَعهد ينكث.. والذي أقسم يحنث، ولم يعد جديداً على العراقيين أي تصريح أو خطبة من زيد اوعبيد - فضلاً عن جرار الخيط - فمضامين تصريحاتهم وخطبهم لاتتجاوز مضمون الأبيات التالية للشاعر المصري علي بن سودون، إذ يقول:

عجب عجب هذا عجبُ بقرة
تمشى ولها ذنبُ
ولها في ضرعها لبن يبدو
للناس إذا حلبوا
من أعجب ما في مصر الكرْم
يرى فيه العنبُ
والنخيل يرى فيه بلح أيضاً
ويرى فيه رطب
والناقة لا منقار لها والوزة
ليس لها قتب

ويستمر بن سودون في أبياته بالحماس ذاته الذي يستمر به ساستنا في تصريحاتهم، حيث يرددون مايعرفه المواطن ويحفظه عن ظهر قلب، فهم يتكلمون عن الوطنية وحب الأرض والانتماء الى تربة الوطن، وهذه بديهة عند الجميع، كذلك هم يتحدثون عن الصدق والشفافية والإخلاص، وكأن هذه المفردات استحدوثها بأنفسهم في قاموس العراقيين، ولم يكن العراقيون على مدى العصور والحقب يدركون معناها، وهي قطعاً من سجاياهم وخصالهم وشمائلهم منذ القدم، كذلك لايفوت مسؤولينا وساستنا الإغداق بالكلام المعسول المتبّل بالآمال الواعدة لمستقبل مشرق، وهذه الخصلة يتمتعون بها جميعهم على اختلاف درجاتهم ومناصبهم جميعها، إذ يتحلى بها أرباب الكتل والقوائم، والشخصيات القيادية في مفاصل البلد ومؤسساته، وكأنهم جميعاً، قد أدركوا إن العملية السياسية وإدارة البلد هي عملية حفظ (كليشة) وترديد بضع مصطلحات براقة مطمئنة ليس أكثر، وقد تكون هذه العبارات أقرب الى الطلسم والغموض منها الى الوضوح والشفافية، حتى لكأنها ضرب من الوهم أو السراب، يتمنطق بها قائلها لغايات في قلبه، ولغرض قد يكون بعيداً عن فحوى ماتحمله مفرداتها من رقي ثقافي ونضوج عقلي، فضلاً عن الشعور الوطني، ويخيل للمواطن حينها أن المسؤول أمامه شاعر أو خطيب، وفي كل الأحوال فإن الزبدة التي يخرج بها العراقيون اليوم من خطب ساستهم، هي ذات الزبدة التي يخرج بها قارئ الأبيات الآتية:

الأرض أرض والسماء سماء
والماء ماء والهواء هواءُ
والبحر بحر والجبال رواسخ
والنور نور والظلام عماءُ
والحر ضد البردِ قولٌ صادقٌ
والصيف صيفٌ والشتاءُ شتاءُ
كلُ الرجالِ على العموم مذكرٌ
أما النساءُ فجميعهن نسَاءُ


(أنا مو كذاب!!)
آه حبيبتي... أنا عم بلعب حديد..!!
آه روحي... أنا عم بعمل Drive
آه.. أنا قاعد مع صحابي!!
أنا حالياً عم بحضر مباراة!
www.osamahajjaj.com