



التفاصيل (21)

ومضات

y.abdul@alanba.com.kw

يوسف عبد الرحمن



في الفشل!

أخو الكلام: حبيبي القارئ الكريم الحياة محطات فيها النجاح ومرات الإخفاق، وعليك موازنة نفسك، وخذ دائماً ضمن أولوياتك قبل البدء المهمة العالية، وكما قال الشاعر:

شمرَّ وُجِدَ لأمرٍ أنتِ طالبة
إذ لا تُنالُ المعالي قطُّ بالكسل
زيدة الحجري: ما عليّ ننجح مرّات ونفشل مرّات، وتذكروا:

بعدت همّتي فغفّت كنوز الأرض
لما عرفت قيمة كنزي
لا أباي شبيعت أم جعت
و«الصبر» شرابي وعزة النفس خبزي
أيها الناجحون في كل مكان وزمان
استمروا ولا يحبطكم «الفشل» أن حلّ!
سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه
يقول: لا يقعدن أحدكم عن طلب الرزق،
ويقول اللهم ارزقني، وقد علم أن السماء لا
تمطر ذهباً ولا فضةً، لله درك أيها الفاروق.
والخاتمة أيها الأحباب دائماً طيبة لمن هم
يبحثون عن النجاح ويجربونه بعيداً عن
اجترار مرارة الفشل وكان الدنيا خلاص
انتهت! جرب الإيجابية في حياتك.
فأنا مثلاً اتخذت شعاري: الصيت ولا
الغنى!

جربوا في النجاح قول: الحمد لله.
وجربوا في الفشل قول: اللهم أبلدنا نجاحاً
بعد فشلنا.
افتحوا أبوابكم وعقولكم، النجاح
حصادكم.. وتذكروا: (وإن ليس للإنسان
إلا ما سعى) سعيكم مشكور.. ونجاحكم
مرهون بكم، فأرونا نجاحكم، فأصعب ما
في الفشل الإحساس الذي يتلبسنا نتيجة
العجز عن تحقيق الهدف.
أيها الكادحون الباحثون عن النجاح «همتكم
ونواياكم» ورضا والديكم من أهم أسباب
جلب النجاح، فجربوا ما قلت تسعدوا..
وداعا أيها الفشل الذريع!!

قد يستغرب قارئ عنواني اليوم!
إذا اردنا أن نعرّف ما هو الفشل فعلياً أولاً
لن نعرّف ما هو النجاح، إنهما متناقضان!!
لكنني بعد هذا العمر أستطيع أن أؤكد أن
الذي يعمل في الحياة مرات ينجح وأخرى
يفشل! يبكي، يلطم، يتحلم، يولول،
يبرطم!
لا.. بل عليه أن يكرر التجربة حتى ينجح!
ولا يجعل للإحباط طريقاً في حياته.
تذكرون واحنا صغار على مقاعد الدراسة
ونحن نسع المدياع ونستمع إلى من
هم أكبر منا عمراً أو تجربة كلهم كانوا
يقولون:

رجع بخفي حنين!
أو أسمع جعجعة ولا أرى طحنا!
هذه الأقوال المشهورة وتجربة الحياة
جعلتني التفت إلى أهمية أن نذكر الفشل
ونشير إليه، وليس من العيب أن نفشل،
بل كل العيب أن نكرر الفشل!
في التاريخ، سئل توماس ادسون مرة لماذا
لا يكف عن محاولة صنع نوع جديد من
البطاريات الكهربائية بعد فشله تكراراً!
فأجاب باسم: الفشل!
أنا لم أفشل فقد بت أعرف خمسين طريقة
غير ناجحة!!
نعم.. هذا هو جواب المجرّب الناجح فلا
تحرزنوا إن أصابكم الفشل في بعض
محطات حياتكم.

يقول أخوانا دسلاح الراشد الله يذكره
بالخير: كن متقبلاً للفشل واطلق على كل
فشل اسم تجربة، واعتبر كل تجربة درجة
على طريقة سلم النجاح، إن الأكثر فشلاً
هو الأكثر استعداداً للنجاح.
ومضة: أقولها لكم باختصار: اعقلها وتوكل
على الله بعد أن تأخذ بالأسباب، وإياك
والحسد، واسلك طريق الغبطة، أي تمنى
ما عند الآخرين من غير زوال النعم ومن
غير حسد!



مونيكا بيلونشي: سعيدة باختياري في «كان»

باريس - أ.ف.ب: اختيرت الإيطالية مونيكا بيلونشي لتقديم حفلي الافتتاح والختام في الدورة السبعين لمهرجان كان السينمائي الذي انطلق.

وقد خصت النجمة البالغة من العمر 52 عاماً وكالسة «فرانس برس» بمقابلة تحدثت فيها عن تقبلها لفكرة التقدم في السن، مؤكدة أن لكل عمر جماله والمهم أن نستطيع اكتشافه.

وأقرت بيلونشي التي أدت بطولة فيلم «أون ذي ميليكي رود» لأمير كوستوريتسا «عندما أشاهد الفيلم، ألحظ التراجع في وجهي وحول عيني وفي مناطق أخرى. وهي لم تكن موجودة قبل عشر سنوات. أرى وجهي يتغير على الشاشة».

لتقوية ذاكرتك.. عليك بهذه القائمة

وقد وجد الباحثون أن مضادات الأكسدة الموجودة في التوت البري تساعد على تحسين التواصل بين خلايا الدماغ العصبية، وتحسين الذاكرة.

وفاًلذا: الكركم وهو نوع من التوابل المعروفة، الذي يحتوي على مادة تسمى «كركمين» التي تصنف كمادة مضادة للأكسدة، وتدخل للدماغ مباشرة عن طريق الدم، فتقيد الذاكرة وتحسنها، خاصة للأشخاص المصابين بالزهايمر، وتخفف من الاكتئاب.

رابعاً: البروكلي الذي يحتوي على مضادات الأكسدة ونسبة عالية من فيتامين «ك»، وتوصي المنظمات العالمية بتناول كوب منه يومياً. وأثبتت الدراسات أن البروكلي يساعد في تحسين الذاكرة بشكل كبير. وأخيراً: الشوكولاته الداكنة التي تحتوي على مادة «الفلافونويد» والكافيين ومضادات الأكسدة، التي تساعد بشكل كبير على تحسين وظائف الدماغ والمزاج العام. وأثبتت دراسة شملت أكثر من 900 شخص تناولوا الشوكولاته الداكنة بانتظام، أن ذاكرتهم تحسنت كثيراً، وزادت المشاعر الإيجابية لديهم.

دبي - العربية: أكد خبراء تغذية أن هناك العديد من الأطعمة والمشروبات، التي تحافظ على الدماغ وتحسن من وظائفه، لاحتوائها على مواد مضادة للأكسدة، تساعد على تحسين المزاج والذاكرة.

ونشر موقع طبي وصحي مهتم بنشر الدراسات المتعلقة بالتغذية العلاجية، قائمة بأفضل الأطعمة والمشروبات التي تعزز صحة الدماغ، وتقوي الذاكرة وتحسن المهارات العقلية، وتساعد على التركيز.

أولها: الأسماك الدهنية مثل السلمون والتوتة والسردين، حيث تعتبر مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية «أوميغا 3»، واكتشف الباحثون أن الدهون تشكل 60% من الدماغ، وتستخدم الأحماض الدهنية لتحسين بنية الدماغ والخلايا العصبية وتعزيز التعلم والذاكرة، وقد تبطئ تراجع الذاكرة المرتبط بالعمر والإصابة بالزهايمر.

وثانياً: التوت البري الذي يحتوي بجميع أنواعه على مادة «أنثوسيانين»، المضادة للأكسدة والالتهاب، حيث تساعد هذه المادة على تقليل شيخوخة الدماغ والحد من الإصابة بالأمراض العصبية.



كايتي بيرى: ألبومي الجديد أكثر نضجاً

نيويورك - أ.ف.ب: أعلنت نجمة البوب كاي تي بيرى عن ألبوم جديد وجولة، متعهداً بالكشف عن وجه أكثر نضجاً من شخصيتها بعد أن ابتعدت عن الأضواء لفترة. وكشفت الفنانة البالغة من العمر 32 عاماً أن «ويتنيس»، وهو ألبومها الأول منذ العام 2013، سيصدر في التاسع من يونيو.

وأعلنت أيضاً عن جولة في أميركا الشمالية من المرتقب أن تنطلق من كولومبوس في ولاية أوهايو في السابع من سبتمبر، على أن تختتم في الخامس من فبراير في فانكوفر الكندية. وستشارك بيرى أيضاً الشهر المقبل في مهرجان غلاستنبيري الموسيقي في إنجلترا. وقدمت المغنية هذه المعلومات عن ألبومها الجديد على حسابها في «تويتر»، الذي يضم أكثر من 98 مليون متابع. وقد سبق لبيري أن أصدرت أغنيتين من هذا الألبوم، هما «تشانيند تو ايه ريدم» و«بون أبيني». وفي مقابلة نشرت الأسبوع الماضي، قالت الفنانة التي ترعرعت في كنف عائلة مسيحية محافظة تحت اسم كاترين هادسون إن الألبوم يعكس حياتها في عقدها الثالث.

أحبت رجل البحر والتزلج ولعب الكمان أميرة يابانية تنازل عن لقبها لتتزوج من عامة الشعب

وقد تعرفنا لأول مرة في مطعم في حصن شيبويا بطوكيو قبل خمس سنوات، وتناقشا حول الدراسة في الخارج، ومن ثم تكررت اللقاءات إلى ما قبل شهر. ويعمل كومورو في مجال تعزيز السياحة البحرية على شواطئ شونان في محافظة كاناغاوا.

وحسب الأعراف فإن الأميرة ماكو لم تعد تحمل اللقب، وستصبح من العامة بمجرد أن تزوجت منهم. وهذا يقطع عليها حظها بأن تصبح امبراطورة في المستقبل وتعتلي العرش، ويوسع الفرصة لوالدها



الأميرة التي تخلت عن اللقب

طوكيو - رويترز: ارتضت الأميرة اليابانية ماكو التنازل عن لقبها الأميري لتوافق على الزواج من رجل يحب البحر والتزلج ولعب الكمان ويجيد الطهي، وفقاً لما ذكره تلفزيون «ان اتش كي».

وماكو هي حفيدة إمبراطور اليابان، وقد رفضت الأسرة الامبراطورية تأكيد التقرير أو نفيه.

وقد اكتسبت الطفلة شيبويا ماكو لقبها الأميري ليصلها لقبها اسمه كي كومورو، وقد كان زميلاً لها في الجامعة في طوكيو حيث تخرجت ماكو (25 عاماً).

طفلة عمرها ثلاث سنوات تقلد المشاهير ويتابعها 21 ألفاً على انستغرام



ولكن ليست لديها فكرة إن كان آخرون يفعلون الشيء نفسه أم لا.

وأوضحت الأم في حديثها عن ابنتها: «الأمر بالنسبة لها طبيعي جداً ليس فيه من تكلف، وأنا أتعلم منها دائماً من خلال ما تتكره وأتلفف لكي أراها تكبر لتصبح ذلك الشخص الذي ستكونه».

ويبدو أن والديها ليس هم فقط من يبدون الدهشة، بل أيضاً 27 ألفاً من المتابعين لحسابها على إنستغرام، الذي يحمل اسم «هلو سكوت»، أي مرحبا سكوت.

وقد التقطت كل الصور في منزل أشلي، بما في ذلك الحديقة الخلفية للبيت، ولاحقاً أنشأت الطفلة استوديو خاصاً بها في غرفة اللعب حيث الأضواء المحمولة وإمكانية الحصول على صور أكثر دقة وبهاء.

لندن - وكالات: رغم أن عمرها ثلاث سنوات فقط، إلا أن الطفلة سكوت لارسون، استطاعت جذب الانتباه في حسابها على انستغرام الذي تنشر فيه صوراً تقوم فيها بتقليد النجوم والمشاهير من النساء.

وقد اكتسبت الطفلة شعبية كبيرة، وقالت والدتها أشلي لصحيفة «مترو» البريطانية: «سكوت تعتقد بأنها كبرت».

وتبدو الطفلة ذكية أكثر من عمرها بمهارتها في إتقان تقليد واختيار الشخصيات التي تقلدها وقبل ذلك اختيار الأزياء والعناصر المطلوبة لإكمال الصورة.

وقالت والدة الطفلة: «ليس من السهل اختصار اهتمام سكوت في تظل طفلة، تذهب إلى المدرسة وتمارس كل ما يمارسه الأطفال.. لكن لها اهتمامها الخاص»، وأضافت أنها «دائمة الابتسامة والضحك».

