

صباح العرب

الحبيب الأسود

اكتشف قوتك

“أنت وحدك من يستطيع السيطرة على عقلك، وهو ما يتطلب الأمر لتعيش حياة شجاعة ومنجزة يعتبرها معظم الناس فوق قدراتهم”، تلك هي خلاصة كتاب “لا يمكن أن يؤذيني” لديفيد جوجينز، عداة الالترماراثون الأميركي وبطل السباق الثلاثي الذي تحولت تجربته إلى مصدر إلهام لمئات من الملايين.

ولد ديفيد في 17 فبراير 1975 شمال نيويورك، في أسرة يهيمن عليها أب عنيف، وفي السادسة من عمره لم يكن يذهب إلى المدرسة إلا نادراً بسبب إصابته من قبل والده على القيام بأعمال منزلية، إلى أن جاء اليوم الذي قررت فيه والدته الفرار بأبنائها من البيت، لتعيش معهم في فقر مدقع بقرية صغيرة بولاية أنديانا تسمى البرازيل، وهناك لم يكن الوضع أفضل، فالأسرة كانت تواجه التنمر والتمييز باعتبارها الوحيدة ذات الجذور الأفريقية في المنطقة.

في سن الـ18 التحق ديفيد بالقاتل الجوية، ورغم بعده عن عائلته والصعوبات التي واجهها في التدريب، فقد شعر هناك لأول مرة بالأمان، لكن كانت هناك عقبة جديدة تقف في طريقه، حيث تم الكشف عن إصابته بفقر الدم المنجلي، وهو مرض يمكن أن يكون خطراً على حياته، لاسيما في ظروف قاسية كالتي يفرضها العمل العسكري. كان على ديفيد أن يتترك المهام البدنية، ويكتفي بالتدريب على العمل كمتسارع أرضي، وبإبنتها خدمته، أدرك أنه بات في مشكلة حقيقية، فعندما بلغ 23 عاماً كان وزنه 135 كلغم، وحتى يوفر ريف الخبز، اتجه للعمل في شركة لإبادة الحشرات، وفي إحدى الليالي وجد نفسه أمام عش ضخم للصرصور كان عليه أن يتعامل معه بقوة، وبعد أن نجح في مهمته، شعر بألم شديد، ليصطدم بسؤال مهم: كيف ساكون وأنا في الثلاثين؟ هو يرى أن تلك اللحظة ربما كانت الأفضل في حياته لأنها جعلته في مواجهة مع ذاته.

عندما عاد إلى المنزل شاهد ديفيد برنامجاً عن قوة العمليات الخاصة الرئيسية في البحرية الأميركية وهي فيلق النخبة الجاهز لمهام القتال في كل الظروف، فقرر أن ينضم إليه، وليحقق ذلك الهدف كان عليه أن يفقد 48 كلغم في مرحلة أولي، فسارع إلى التدريبات الصعبة والشاقة، وحمل نفسه تدريبات كبرى جعلته لا يحظى فقط بالقبول في المارينز، وإنما تم إرساله إلى العراق ليؤتي تدريب عسكريين هناك.

كانت ولادة جديدة بالنسبة إلى ديفيد الذي لم يكن في العام 1998 قادراً على الركض لأكثر من 400 متر، وفي عام 2007 ركض 330 كيلومتراً في 39 ساعة دون توقف، من هناك فهم طبيعة قوتنا الكامنة في دواخلنا والتي لا نستطيع الوصول إلى الاستفادة منها إلا بعد اكتشافها.

من بين المحترقات الأكثر بروزاً لبدء التشغيل وتحسين أنفسهم وفق ديفيد “قاعدة 40 في المئة”، حيث يرى أنه عندما يكون شخص ما منهكاً عقلياً أو جسدياً، فإن لديه في الواقع 60 في المئة من إمكاناته الحقيقية، ويقول “عندما تعتقد أنه قد تم تصفيك، فانت لا تزيد عن 40 في المئة من قدرة جسمك. هذا هو فقط الحد الذي يمكننا فيه الاعتماد على أنفسنا”.

ثم هناك “مرآة المساعلة” واستعمالها كاستراتيجية، فقد اعتاد ديفيد التحدث إلى نفسه أمام المرآة، ومن هناك كان قادراً على محاربة الأفكار التي أبقتة مقيداً بمنطق الراحة الخاصة به، وهو يقول “تعلم المرأة على توضيح الخطوات التي يجب اتخاذها لتغيير واقع أو موقف يزعجك”. وكانت هي كتابة أهدافه على ورقة ولصقها على المرآة. كان يقرأها كل يوم وكان مسؤولاً أمام نفسه، وكلما حقق هدفاً أزال ورقته، بضيف “تحسن من كرهنا أكثر ويشك فينا أكثر، لأن الشك الذاتي هو رد فعل طبيعي لأي محاولة جريئة لتغيير حياتك للأفضل. لا يمكنك منع الشك من الظهور في دماغك، لكن يمكنك تحييده”، متسائلاً “ماذا سيحدث إذا؟”، ويجب “من الممكن تحدي نفسك وتجاوز حدودك والمضي قدماً في التغلب على المخاوف”.

هذا هو الدرس الذي نقله جوجينز في كتابه، وهو عبارة عن خلاصة وأقية للتكتيكات التي استخدمها هو نفسه، فمن منا يكون قادراً على مجازاتها؟

البدانة تعبير عن الثراء والمقياس صفر يهدد حياة الفتيات



الجسم الممتلئ ليس عيباً

الكافي من النحافة وبياض البشرة والجمال.

وترى فيتونغ أن حركة مي-تو العالمية هي التي دفعت النساء إلى التحدث أكثر عن هذه المواضيع واتاحت مواجهة معايير الجمال التقليدية. وقالت الطالبة التي عانت من فقدان الشهية ثم تلقت العلاج في المستشفى “خلال فترة النقاهة أدركت أن امتلاك جسم قوي وقلب صلب هو الأهم في نهاية المطاف”.

وأكدت كينوين “كنا نعتقد دائماً أن أجسامنا مليئة بالعيوب”. وتابعت “من خلال هذا الزفاف الوهمي الذي ننظمه اليوم نريد أن نظهر أننا نحب أنفسنا كما نحن”.

وتجد زائرات كثيرات أنفسهن في قصة كينوين وفقدانها الشديد للوزن وما شعرت به من ضيق وعزلة. وأفادت بعضهن بأنهن تعرضن للسخرية أو حتى المضايقات من قبل رفاقهن لأنهن لسن بالقدر

وساهمت التحديات عبر الإنترنت، حيث تتنافس الفتيات بواسطة الصور على إظهار نحافتهم، في تشجيع بعض الشابات على كره نواتهن، وهو ما يقع خصوصاً في الصين التي تربط فيها بين الجمال والجسم النحيف. ويسعى معرض شنغهاي إلى التصدي لهذه الصور النمطية، ولإسيما في خلال محاكاة ساخرة للزواج تقدمها شابات يحتفلن بقبول أجسامهن كما هي.

منظمات دولية تنقل حيوانات من لبنان لإنقاذها من الجوع

ونجحت منظمة حيوانات لبنان في نقل حوالي خمسة عشر من الأسود والنمور إلى الخارج، علاوة على حوالي مئتين وخمسين من الحيوانات البرية والقطط والكلاب على مدى العامين الماضيين. ويتجه اثنان من الدببة إلى كولورادو في الأسابيع القادمة فيما تامل منظمة الإنقاذ في إرسال ثلاثة أسود أخرى إما إلى كولورادو أو إلى جنوب أفريقيا. وأوضح مير “تحاول منع ما حدث في بعض البلدان الأخرى، الحيوانات تعاني، فيما أن تموت أو أن تُنقل إلى محميات”.

من الحيوانات في حديقة بعد أن أصبحت تكاليف الرعاية باهظة بشكل يفوق الطاقة بعد الأزمة الاقتصادية التي عصفت بلبنان. وقال جيسون مير مدير منظمة “حيوانات لبنان” وهي منظمة خيرية تسعى لإيجاد ماوى لحيوانات الحدائق في ملاذات بالخارج، إنها “مجرد حيوانات تنسحب منها الحياة وهي مستسلمة لمصرها في هذا المكان”. وأصبحت الحيوانات التي تعيش في ظروف مماثلة بحدائق الحيوان الخمس في لبنان شهوداً على الانهيار المالي.

أستاذ يمتحن طالبه على متن دراجة

مادة “تقنيات التواصل” ليلتحق في حال نجاحه بزملائه. وقال فوراتي في تدوينة عبر صفحته على فيسبوك إنه فاجأ الطالب ويدعى مالك والذي كان بانتظاره أمام باب المعهد، بالقدوم على متن دراجة هوائية، وطلب منه الصعود خلفه وقدم له بدل ورقة الامتحان خوة. وتقوم التجربة على مشاركة الطالب لأستاذه قيادة دراجته وسط أجواء خائفة بسبب ارتفاع درجات الحرارة، على أن

صفاقس (تونس) - امتحن أستاذ تونسي أحد طلبته بطريقة فريدة من نوعها وغير مسبوقة، حيث أجرى له الامتحان أثناء قيامهما بجولة على متن دراجة هوائية. وراودت فخري فوراتي، وهو أستاذ في المعهد العالي للموسيقى بمحافظة صفاقس (جنوب تونس)، هذه الفكرة حين تبين له أن كامل فصله بالسنة الثانية اجتاز الدورة الرئيسية بنجاح ما عدا طالب فقط كان عليه إعادة امتحان في



برودة الطقس ضيقت عيش الديناصورات على الأرض

في مدينة مونبلييه (جنوب فرنسا) إن حديثة أن أفول الديناصورات بدأ بفعل تزايد برودة كوكب الأرض قبل وقت طويل من سقوط الكويكب الذي أنهى عصرها قبل 65 مليون سنة.

وتجميع الأوساط العلمية على أن هذا الجسم الفضائي هو الذي تسبب بانقراض هذه الحيوانات، منذ أن اكتشفت في المكسيك عام 1980 الفوهة العملاقة التي أحدثها ارتطام النيزك بالأرض.

لكن النقاش بين علماء المتحجرات يتمحور حول معرفة ما إذا كان هذا الانقراض الجماعي حصل فجأة، أو أن الكويكب وجه إلى هذه الحيوانات الضربة القاضية ليس إلا، نظراً إلى أنها كانت أصلاً في طور تراجع.

وقال معد الدراسة عالم الأحياء فابيان كوندامين في معهد العلوم التطورية

في مدينة مونبلييه (فرنسا) - كشفت دراسة حديثة أن أفول الديناصورات بدأ بفعل تزايد برودة كوكب الأرض قبل وقت طويل من سقوط الكويكب الذي أنهى عصرها قبل 65 مليون سنة. وتجميع الأوساط العلمية على أن هذا الجسم الفضائي هو الذي تسبب بانقراض هذه الحيوانات، منذ أن اكتشفت في المكسيك عام 1980 الفوهة العملاقة التي أحدثها ارتطام النيزك بالأرض. لكن النقاش بين علماء المتحجرات يتمحور حول معرفة ما إذا كان هذا الانقراض الجماعي حصل فجأة، أو أن الكويكب وجه إلى هذه الحيوانات الضربة القاضية ليس إلا، نظراً إلى أنها كانت أصلاً في طور تراجع. وقال معد الدراسة عالم الأحياء فابيان كوندامين في معهد العلوم التطورية



اعترفت الممثلة

المصرية يسرا اللوزي

أن تمثيلها الباراد

سببه عدم ميلها

للمبالغة، وجاء ذلك

في رد على الانتقادات

الموجهة إلى أداها

التمثيلي والذي

يصفه جمهورها

بالبارد، حيث أكدت

خلال لقاء أجرته

مؤخراً أنها لا تفضل

الانفعالات الزائدة

أثناء التمثيل، وتقدم

مشاعرها بطريقة

هادئة، لأن هذا ما

تفعله في حياتها

العادية.