القدس العربي
AL-QUDS AL-ARABI

AL-QUDS Al - Arabi Volume 18 - Issue 5411 Friday 20 October 2006

السنة الثامنة عشرة ـ العدد 5411 الجمعة 20 تشرين الاول (اكتوبر) 2006 ـ 28 رمضان 1427 هـ

كتاب الحياة الجديدة

هواء طلق

أمجد ناصر

■ (قرأت كتابا، في يوم ما، فتغيرت حياتي كلها) بهذه الجملة يفتتح الكاتب التركي (نوبل 2006) روايته (الحياة الجديدة)، نقرأ الكتاب الذي هو عن كتاب غيّر حياة راوي (الحياة الجديدة) ولا نعرف ما هو. نعيش (اوديسة) محمومة في الحافلات بحثا عن ايثاكا الحياة الجديدة وامكنتها السحرية المراوغة في قرى ودساكر تركية بدفع من الضوء الغامض الذي يسطع من الكتاب ونعود الى نقطة الانطلاق الاولى.

ما همّ ان عرفنا ان الكتاب يسمى (الحياة الجديدة)، فاسم الكتاب ليس مهما ولا اسم كاتبه مهم، الكلمات هي المهمة، هنا، واستعدادنا لتقبل (رسالة) الكلمات هو اصل وجود الكتب وتحققها.

***

هناك، دائما، كتاب جاهز ليكون سببا للتغير او قلب الاشياء رأسا على عقب، للحب او الخيانة، للحكمة او الجنون الانساني، وليس هناك ما هو اكثر اغواء من رائحة الحبر وهسهسة الكلمات لرمي الامثال والعبر، العلل والاسباب، كأحجار نرد مارقة، على طاولة مترامية الاطراف تسمى الكون.

هناك كتب للحب.

كتب للخيانة.

كتب للوفاء.

كتب للغدر.

كتب تقول وكتب تصمت.

كتب تكذب فتنفد وكتب تحترق بصدقها الذي لا يصدق.

هناك كتب يقال انها تصنع التاريخ وكتب تنسب اليها الثورات والانقلابات واضطرابات بني البشر على حبال الطاعة والقهر والصبر والحرية المخاتلة.

قبل النبي الذي هام على وجهه بين النهر والصحراء وسمع صوتا ليس ككل الاصوات يقول له (يا يحيى خذ الكتاب بقوة)، وبعد تلك الامانة الثقيلة التي عرضت على الجبال فرفضتها فتنطع لها كائن هش يمشي على قدمين، هناك كثير من الكتب. كتب نقشت على جدران الكهوف، على رُقم طينية، على رقاع من الجلد، على ورق من البردي، على مناديل الوداع، على اذرع العاشقين، على ظهور الاسرى والعبيد.

هناك كتاب يراه الحرس فتمر، وكتاب يقرأه السلطان فتهلك.

كتب كثيرة.

كتب لا تنتهي.

هناك كتاب يختصر كل الكتب.

وكتب لا تحيط علما بالكتاب.

قابلت، مرة، في البحرين، رجلا مأخوذا بالكتب اراني متحف مقتنياته العجيب، وكان بين كتبه التي خُطت في بلاد لا يربط بينها رابط، وعكف عليها رجال عاشوا في ازمنة مختلفة كتاب مقدس كُتب على حبة قمح وبجانبه عدسة مكبرة. فكرت، والرجل المأخوذ بالكتب يريني، بزهو، عجيبته هذه، بذلك الشخص الذي خط، بصبر ودقة مذهلين، كلاما مقدسا بإبرة غير مرئية على حبة قمح، وخطر لي، لحظتها، ان لا شيء مثل الكلمات ارّق حياة الانسان واوهمه بالخلود المستحيل.

فهل كان مقدرا لنا ان نعرف سعي جلجامش المحموم لفهم سر الموت والحياة لولا تلك الكلمات التي تركها لنا من خط تلك الاحرف الاولى عن ذلك (الذي رأى كل شيء) فتغنت بذكره كلمات اخرى لم تولد ابجدياتها بعد؟

***

الكتب تفكر، ايضا، بكتب اخرى وتضمرها.

هناك (كتاب الرمل) لبورخيس الذي يتحدث عن كتاب لا بداية لصفحاته ولا نهاية لها، والرجل الاسكتلندي الذي يقول له لا جدوى من معرفة الصفحة الاولى او الاخيرة لأنه لا وجود لشيء كهذا، اما ترقيم الكتاب فليس سوى امر اعتباطي (ربما للقول ان حدود السلسلة اللامتناهية تقبل اي عدد)، (فلو كان المكان لا متناهيا لكنا في اي نقطة من المكان، ولو كان الزمان لا متناهيا لكنا عند اي نقطة من الزمان).

هناك ايضا كتاب (ايكو) الذي يتم اخفاؤه لانه يثني على فضائل الضحك ويموت كل من يصل اليه في مكتبة مصممة على شكل مصيدة يضمها دير ناء، فيقول سادن الكتاب الاعمى للمحقق الداهية الذي يصل الى مركز اللغز: ها هو الكتاب خذه، اقرأه. هيا هيا، لكن المحقق الداهية يعرف ان صفحات الكتاب الممنوع مشبعة بالسم.

هذا ايضا مثل كتاب الحكيم (روبان) في الليلة الخامسة من ليالي شهرزاد، حيث يكافىء السلطان (يونان) الحكيم الذي شفاه من البرص بالقتل، فيدبر له الحكيم المغدور كتابا منقوعا بالسم ويقول له اقرأه بعد موتي.

الكتاب الممنوع (او الكتاب الضائع) يغري بالسرقة، وهذا ما فعله كاتب سوري اقتفى اثر كاتب ايطالي فدبج كتابا يروي مغامرات شاب عربي بحثا عن مخطوطة مفقودة لابن رشد في دير ايطالي ناء، فتكون النتيجة كتابا عن كتاب عن كتاب.

***

نسمع دائما من يقول قرأت كتابا فغير حياتي. قال هذا الكاتب البرازيلي كويلهو، فرددها بعده شبان في اماكن مختلفة من العالم. قابلت يوما شابا قال لي انه قرأ (الخيميائي) فاكتشف ان (الكنز) الذي يبحث عنه في كل مكان موجود في داخله، ولا ادري ان كنت قلت للشاب ان هذا الكتاب مسروق من كتاب اخر يحلم فيه تاجر مصري بكنز في مدينة ايرانية فيقابل قاضيا ايرانيا يقول انه يحلم بكنز موجود تحت شجرة في المنزل الفلاني في الشارع الفلاني في القاهرة، لم يكن سوى بيت التاجر المصري.

كنت ايضا شابا صغيرا كذلك الذي قال لي انه قرأ (الخيميائي) فتغيرت حياته، وقرأت كتابا ابتعته من معرض للكتاب في مدينة حلب، وكنت وقتها على وشك عبور (باب الهوى) الى حرية تراءت لي على ارصفة بعيدة ذات اشجار وامطار ونساء من نمش وعنبر، فقرأت الكتاب الذي يتحدث عن العمال وفائض الانتاج واستغلال الانسان لاخيه الانسان في قرية تقع على الحدود الاردنية السورية فعدت الى (الزرقاء) وقد تغيرت حياتي رأسا على عقب.

عدت ومعي كتابي السحري ولكنني لم اكن اعرف انني اعود لكي اخرج ولن ارجع الى ما كنت عليه قبل قراءة ذلك الكتاب حتى يومنا هذا. صحيح ان حياتي تغيرت أما الحياة الجديدة، يوتوبيا الأخوة الشاسعة، التي وعدني بها الكتاب فلم تتحقق.

***

تبدأ حكاية كتاب اخر كُتِبَ كثيرا، وسيظل، على ما يبدو، يُكتبُ الى الابد، بمحادثة هاتفية غامضة الدوافع، يقول المتكلم انه اتصل لا يدري لماذا، ثم يتحدث عن كتاب عنوانه (الكائن الشعري). الكتاب ليس موجودا الا في رأسه، ولكنه يظل يقتبس، كمحفوظات مدرسية رسخت في ذهن طالب بصيمٍ، من فصوله الوهمية، فيتوقف، قليلا، عند فصل بعنوان (القصيدة التي تمشي على قدمين) فيتلعثم عندما يصل الى الجمال المؤلم ويضرب امثلة فاشلة عن حقائقه الفيزيائية.

لا تنطلي، كما هو متوقع، حكايته على الطرف الاخر، فالكتاب الذي ظن انه من بنات افكاره، لم يكن سوى كتاب شائع يعرفه كل الذين اتخذوا من الكتب ذريعة للحب او الغضب.

***

اعود الى اورهان باموق وكتابه (الحياة الجديدة) لاقول ان الكتاب الذي قرأه الراوي و(غيّر) حياته هو مثل الكتاب الذي اشتريته في حلب وكتاب (الخيميائي)، وحبة القمح، و(كتاب الرمل) وكتاب الضحك والنسيان، والكتب المسمومة وتلك التي تفوح منها روائح الاشجار وازهار العشاق المحنطة.

الكتب تتناسل من كتب اخرى، تقلد كتبا اخرى وتحاكي صورا مهزوزة للعالم، والكتاب الحقيقي، هو الكتاب الذي لن يوجد قط.. لأنه سيكون عليه ان يذكرنا بالعالم كله، كما يقول اورهان باموق مرددا صدى مقولة مشابهة لبورخيس.

اغرب حوادث العشر الاواخر في رمضان

اغتصاب فتيات في دورة مياه المسجد

■ القاهرة ـ «القدس العربي»: رغم ان صفحات الحوادث بالصحف خلال شهر رمضان لم يعد احد يجد بينها وبين الحوادث قبل حلول الشهر الفضيل اي فرق في نوعية الجرائم وعنفها ولا في عددها، وهي ظاهرة يتميز بها العام عما سبقه من اعوام، حيث كانت تقل الحوادث الاجرامية بشكل ملحوظ. ومع ذلك وقعت حوادث غريبة في جرأتها في هذا الشهر، فمثلا على كورنيش النيل بالقاهرة وفي النهار شاهدت دورية للشرطة شابا وفتاة يسيران ثم توقفا واخذا يتبادلان القبلات وسارا عدة خطوات ثم توقفا وكررا نفس المشهد عدة مرات وسط ذهول المارة، فأسرع افراد الدورية بالقبض عليهما واحيلا للنيابة التي احالتهما لمحكمة جنح قصر النيل فأصدرت حكما بتغريم كل منهما مئة جنيه.

الغريب ان الشاب دافع عن نفسه بالقول انها قبلات اخوية ليس الا، وهما زميلان في العمل واعتادا كلما تقابلا ان يقبل كل منهما الآخر.

وفي مدينة السلام بالقاهرة تلقى قسم الشرطة بلاغا بان احد اصحاب المقاهي يديرها للعب القمار في نهار رمضان حتى يبعد الانظار عنه.

وبالفعل عندما داهمت الشرطة المقهى ضبطت اكثر من سبعة من الموظفين والعمال والحرفيين يلعبون القمار وامامهم مبلغ 1700 جنيه فقبضت عليهم وعلى صاحب المقهى، الطريف في الامر ان جميعهم مسلمون وصائمون كما ادعوا.

اما الحادثة الاكثر غرابة فوقعت في احد المساجد بحي المطرية بشرق القاهرة تتلقى فيه الفتيات الصغيرات دروسا دينية.

واخبرت احدى الفتيات ـ عشر سنوات ـ والدها بان شخصا اغتصبها داخل دورة مياه المسجد فأخذها واسرع بها لقسم الشرطة وهو غير مصدق. واعدت الشرطة عدة كمائن داخل وخارج المسجد الى ان شاهدت شابا في الثانية والعشرين يدخل الى دورة المياه واختبأ داخلها وظل منتظرا وجاءت فتاة الى الدورة وما ان دخلت حتى علا صراخها، فهاجمت الشرطة الدورة وضبطت الشاب وهو يحاول الاعتداء عليها ويكتم صوتها فقبضت عليه. وفي التحقيق اعترف انه لجأ لهذه الحيلة لتفريغ طاقاته الجنسية واغتصب بها ثلاث صغيرات كن يتركن درس الدين للحضور لدورة المياه.

سعودي يعذب طفلته ويقتلها ويرمي جثتها

■ الرياض ـ يو بي آي: أقدم سعودي على إلقاء جثة ابنته البالغة من العمر 7 سنوات أمام مجمع الرياض الطبي بعد أن تعرضت للتعذيب بالأسلاك الكهربائية والأدوات الحادة على يديه مما أدى إلى وفاتها.

وذكرت صحيفة «الوطن» امس الخميس ان هيئة التحقيق والادعاء تجري حاليا تحقيقات مكثفة مع الرجل حول ملابسات وفاة طفلته حيث عثرت الشرطة على أدوات للتعذيب في منزله عبارة عن أسلاك كهربائية وأدوات حادة.

وفوجىء العاملون بمجمع مركز الرياض الطبي قبل نحو أسبوعين بجثة طفلة ملفوفة بغطاء وبدون أي مرافق حيث حولت إلى الطب الشرعي الذي أكد وفاتها وتعرضها للتعذيب الشديد.

وبعد إبلاغ الجهات الأمنية تبين أنه وفي مساء اليوم نفسه قدم شخصان إلى المجمع وأثارا شكوك الشرطة التي تحفظت عليهما حيث تبين أنهما والد الطفلة وشقيقها، واعتراف بأنه نقل جثة الطفلة إلى المجمع بعد أن توفيت متأثرة بالتعذيب.

الافيال تهاجم قرية وتقتل خمسة من سكانها

■ تشيتاجونغ (بنغلادش) ـ رويترز: قالت الشرطة ان قطيعا من الافيال الهائجة اجتاح قرية في جنوب بنغلادش امس الخميس وقتل خمسة من افراد اسرة واحدة. وقال شاهد عيان انه يوجد طفلان بين الذين دهسهم القطيع المؤلف من عشرة افيال في قرية يانجالجونجاري التي تبعد 350 كيلومترا جنوب شرقي العاصمة داكا. كما دمرت الافيال خمسة أكواخ من الخيزران والحقت اضرارا بمحاصيل قبل مطاردتها من جانب الشرطة التي اطلقت طلقات فارغة. وقام قرويون باشعال النار في الادغال واطلاق الالعاب النارية لترهيب الحيوانات وابعادها.

لص أردني مات صعقا خلال سرقه كابلات كهربائية

عمان ـ «القدس العربي»:

مات احد لصوص الكابلات الكهربائية صعقا بالتيار في منطقة الحسينية بالكرك جنوبي البلاد في حين القي القبض على ستة متلبسين بالسرقة في اللجون والحسينية ومنطقة الازرق، حسب مصدر في وزارة المياه.

وجرى ابلاغ شرطة الكرك بوجود سيارة بالقرب من بئر لتتبين دورية الشرطة بعد وصولها أن أحد لصوص الكابلات في منطقة الحسينية أصيب بصعقة كهربائية من كيبل البئر ففارق الحياة، في حين لاذ شركاؤه بالفرار بعد أن سقط أحدهم عن عمود الكهرباء المجاور للبئر. وزاد المصدر موضحا ان شخصين آخرين اشتركا في السرقة القي القبض عليهما.

واوضح مصدر في الوزارة أن موظفي سلطة المياه في الكرك طاردوا في منطقة اللجون سيارة شحن متوسطة وقبضوا على سائقها بعد تدهورها وهو من سكان غور الصافي، مبينا انه جرى ضبط كيبل كهربائي بطول 80 مترا في السيارة فضلا عن مقص كابلات ومنشار.

وفي حادثة منفصلة قبض على ثلاثة لصوص ومسروقات شملت محولا كهربائيا وكوابل لبئر الاوسا ـ الأزرق على متن السيارة التي حملتها. وتوجد عدة مجموعات نشطة في تلك المناطق في مجال سرقة كابلات محولات المياه والكهرباء خصوصا في المناطق البعيدة.

إذا شاهدتم ديناصوراً.. أبلغوا الشرطة

■ نيويورك ـ يو بي آي: أصدرت شركة منطقة لونغ أيلاند في نيويورك بلاغاً ناشدت فيه كل من شاهد تمثالاً لديناصور من الفيبرغلاس يبلغ طوله ستة أمتار وارتفاعه حوالي 6,1 متر سرق في الأسبوع الماضي الإبلاغ عنه.

وذكرت صحيفة «نيويورك بوست» أن النموذج الذي يشابه في مقاييسه الديناصور الحقيقي سرق من قاطرة كانت تجره إلى معرض «أويستر» السنوي في أويستر باي في المدينة.

وأضافت الصحيفة أن المسؤولين عن المعرض والشرطة متأكدون من أن أحدا ما شاهد اللص أو اللصوص الذين سرقوا الديناصور.

وقالت الناطقة باسم المعرض سيدي سميث للصحيفة «من المؤكد أنك كنت ستلاحظ قيام أحد ما بسرقة الديناصور».

وتملك محمية «ساندز بوينت» الديناصور الذي لاقى شعبية كبيرة أثناء استخدامه لتصوير فيلم «جوراسيك بارك» للمخرج الشهير ستيفن سبيلبرغ.

وأشارت صحيفة «نيوزداي» إلى أن كاميرات المراقبة في المعرض تعطلّت قبل فترة قصيرة من اختفاء التمثال ولا تستبعد الشرطة احتمال وجود متواطئ من داخل المعرض في السرقة.

هالة صدقي

حفل لتكريم ليلى علوي وهالة صدقي ويحيى الفخراني.. في لندن

لندن ـ «القدس العربي»:

وفقا لتقليد بدأته العام الماضي، تقيم الجمعية الطبية المصرية البريطانية برئاسة الدكتور مجدي اسحق حفل تكريم لمجموعة من النجوم المصريين، في حفل كبير يقام يوم 27 من الشهر الحالي في فندق «حياة ريجنس» بلندن.. تقديرا لجهودهم الفنية في المسرح والسينما والتلفزيون.

واختارت الجمعية لهذا العام تكريم الفنان يحيى الفخراني، وبوصفه طبيبا سابقا فقد قررت منحه عضوية فخرية بالجمعية. وستقدم الجمعية شهادتي تقدير لكل من الفنانة الفنانة ليلى علوي وهالة صدقي اعترافا بانجازاتهما الفنية لصالح الحياة الاجتماعية والثقافية.

وسيحضر الفنانون الثلاثة الحفل الذي دعيت اليه شخصيات عامة من الجالية المصرية والعربية في بريطانيا.

احوال الناس

● المجلس الاعلى لجامعة بيروت العربية اصدر قرارا بتولي الدكتورة **مريم مصطفى** الاستاذة بقسم الاجتماع بجامعة الاسكندرية بمصر الاشراف على كليات فرع جامعة بيروت بالاسكندرية.

● **جمال الدين الدخيسي** مدير مسرح محمد الخامس بالرباط اقام حفل افطار رمضاني بمناسبة الانتهاء من اعادة انتاج مسرحية «النشبة» التي كتبها الكاتب المسرحي المغربي **احمد الطيب العلج** 1973. وتولى اخراج النص من جديد المخرج **مسعود بوحسين** ويتوقع تقديمها على خشبة المسرح يوم الجمعة القادم.

● جامعة البتراء الأهلية في الأردن تنظم بعد عطلة عيد الفطر مؤتمرا أدبيا يستعرض نقاط التواصل بين العرب والحضارات الغربية في مجال النقد وتبادل الخبرات مع تناول خاص لتجربتي الراحلين **إدوارد سعيد** و**إحسان عباس**.

● **عبدالله بن محمد العثمان** سفير قطر وعميد السلك الدبلوماسي بالامارات اقام حفل افطار رمضاني في منزلة امس الاول تكريما لعدد من الشخصيات الاعلامية في ابوظبي، حضره **ابراهيم العابد** مدير الاعلام الخارجي مدير وكالة انباء الامارات وبعض الدبلوماسيين والمراسلين العرب.

● الفنان المصري **عبد الرحمن ابو زهرة** أجريت له عملية جراحية ناجحة في المانيا وعاد للقاهرة امس. وسيستأنف نشاطه الفني الاسبوع القادم.

● المكتب المركزي لاتحاد كتاب المغرب نظم مساء الأربعاء بالرباط، حفلا تأبينيا للمفكر **أحمد السطاتي** الذي وافته المنية في تموز (يوليو) الماضي، شارك فيه بالاضافة إلى أسرة الفقيد وأصدقائه، رئيس اتحاد كتاب المغرب **عبد الحميد عقار** و**مبارك ربيع** و**محمد مصطفى القباج** مقرر أكاديمية المملكة المغربية والكاتب والصحافي **محمد بوخزار** والباحث **أنور المرتجي** و**بشير القمري** و**محمد العلج** و**كمال عبد اللطيف**.

● المطربة المصرية **شيرين عبد الوهاب** رفضت تنفيذ انذار نقابة الموسيقيين لها بالتوقف عن الغناء، وقامت بالغناء في خيمة كريستال بمبلغ 120 الف جنيه ودفعت نصيب النقابة.

● الدكتور **بشير موسى نافع** الباحث والمؤرخ الإسلامي يلقي محاضرة بعنوان «المسألة السنية الشيعية في العراق» أمام الملتقى الثقافي المصري العربي ـ البريطاني، وذلك في الساعة التاسعة مساء اليوم بمقر الملتقى.

● وزارة الثقافة المغربية تنظم بالقنيطرة بالتعاون مع «جمعية أصدقاء الشاعر **محمد الطوبي** للثقافة والإبداع»، اليوم الجمعة لقاء مفتوحا مع عزام مذكور لتقديم روايته «الأرقام الشاذة». ويساهم في اللقاء **مصطفى النافي** و**عبد الرحمان الويداني**.

دواء يشبه الماريغوانا قد يقاوم الزهايمر

■ نيويورك ـ رويترز: أدى العلاج بمركب مخلق شبيه بالماريغوانا الى الحد من التهاب الدماغ وابطاء ضعف الذاكرة عند فئران مصابة بالتهاب الدماغ سواء نتيجة التقدم في السن أو نتيجة مثير للالتهاب.

وقال الدكتور غاري وينك من جامعة ولاية أوهايو في كولومبوس لرويترز «من المهم التوصل الى عقار يقلل التهاب الدماغ دون أن يؤدي الى حالة الانتشاء التقليدية التي تحدثها الماريغوانا». وقال وينك ان الدافع وراء بحثه وجود دليل على أن التهاب الدماغ يساهم في كثير من الاختلالات الدماغية الانتكاسية بما في ذلك مرض ألزهايمر. وقال «يبدو أن الالتهاب يكون موجودا لسنوات كثيرة قبل بدء الاعراض».

اكتشاف كتابات صينية عمرها 4500 عام

■ بكين ـ يو بي آي: اكتشف علماء آثار صينيون بقايا فخاريات تحمل كتابات تعود الى 4500 عام ربما تبرهن على أنها أول لغة مدونة.

وذكرت وكالة شينخوا ان هذه البقايا اكتشفت في أطلال مدينة قديمة في محافظة هواي يانغ بمقاطعة خنان وسط الصين. ويعتقد بأنها أجزاء من دولاب غزل.

وأضافت الوكالة ان الكتابات شبيهة في الشكل بتلك المكتشفة في باقوا: رسم ثماني الأضلاع يعد مفهوما فلسفيا أساسيا في الصين القديمة.

المشاعر الايجابية تخفض ضغط الدم

■ نيويورك ـ رويترز: تصبح الحياة أكثر امتاعا حين تكون وجهة نظر الانسان ايجابية كما قد يخفض ذلك أيضا ضغط الدم لدى كبار السن. ومن بين ما يزيد على 2500 شخص في عمر 65 عاما أو أكثر اتضح انه كلما ارتفعت النقاط المكتسبة في استبيان بشأن المشاعر الايجابية كلما كان ضغط الدم أكثر انخفاضا. وقال الدكتور جلين اوستير من كلية الطب في جالفستون التابعة لجامعة تكساس وكبير معدي الدراسة لرويترز «أفكارنا ومشاعرنا تؤثر على عملياتنا الجسدية. الشيء الجميل هو أن لنا بعض التحكم في ذلك».

ويذكر اوستير وفريقه في أحدث عدد من دورية الطب النفسي الجسدي أن هناك أدلة على أن المشاعر الايجابية قد تسهم في حفظ توازن الاستجابات الكيميائية والعصبية للانسان وتساعد الناس في علاج الاكتئاب بشكل أفضل. ولدراسة ما اذا كانت السعادة قد تكون لها علاقة بضغط الدم أيضا أجروا مسحا على 2654 شخصا من الامريكيين المنحدرين من أصل مكسيكي. وكان زهاء نصفهم من الرجال والنصف الاخر من النساء وكان متوسط عمر الجميع هو 72,5 سنة. وأكمل المشاركون في الدراسة استبيانا أعطاهم درجات على المشاعر الايجابية بمقياس مدرج من صفر حتى 12 درجة. ووجد الباحثون أنه كلما ارتفعت الدرجة التي يحرزها الشخص في الاختبار كلما انخفض ضغط دمه. وكان الاثر أقوى لدى الاشخاص الذين لم يتناولوا عقاقير لخفض ضغط الدم الا أن أثره ظل ملموسا حتى بين الذين يعالجون بأدوية مضادة لارتفاع ضغط الدم. ويرى اوستير وفريقه ان النتائج تشير الى أن تحسين الصحة النفسية وايجابية المشاعر لدى المرضى يمكن أن يكون طريقة فعالة للمساهمة في التحكم في ضغط الدم لديهم. وأكد اوستير في مقابلة أهمية مراقبة ضغط دم واقترح أيضا ان يحاول الناس تكوين وجهة نظر حين لا يشعرون بالسعادة. وقال انه حين «نكون مهمومين أو قلقين أو مكتئبين بسبب شيء ما ربما يتعين علينا التراجع خطوة الى الوراء لمعرفة لماذا نشعر بهذه الطريقة».

كلام النجوم

الحمل: 21 اذار ـ 20 نيسان
تفاهم متبادل بينك وبين من تعرفت عليه مؤخرا عن طريق «الصدفة المقصودة» قد يصل الى ارتباط.

الثور: 21 نيسان 20 ايار
الشك والحيرة يلازمانك، حاول ان تملأ اوقاتك التي تصرفها في هذا المجال على اشياء اكثر فائدة.

الجوزاء: 21 ايار ـ 21 حزيران
وفر من مصاريفك قليلا فالايام القادمة تحتاج الى مدخرات رحلة او سهرة في نهاية الاسبوع تسعدك.

السرطان: 22 حزيران ـ 22 تموز
فرص النجاح متوفرة لك اذا عرفت كيف تستغلها، قلبك كبير ويتسع لكل من حولك.

الأسد: 23 تموز ـ 22 آب
الاباء يأكلون الحصرم والابناء يضرسون، ليست قاعدة عامة، قد يكون الخطأ خطاك.

العذراء: 23 آب ـ 22 ايلول
ما ذنب الحبيب ان كانت ضغوطات العمل كثيرة عليك، اهدأ وفكر مليا حتى لا تتسبب في خسارته.

الميزان: 23 ايلول ـ 22 تشرين اول
القرارات الاخيرة التي صممت على تنفيذها هي السبيل الوحيد لادخال التغيير على حياتك فخيرا صنعت.

العقرب: 23 تشرين اول 21 تشرين ثاني
ان لم تنتبه فسوف تسقط في هاوية سحيقة من الخسارة المالية. ادرس امورك المالية دراسة دقيقة.

القوس: 23 تشرين ثاني ـ 21 كانون اول
ابتعد عن الروتين وحاول ادخال تجديد على حياتك حتى فيما يخص ملابسك واثاث منزلك.

الجدي: 22 كانون اول ـ 19 كانون ثاني
الجمرة لا تحرق الا موضعها، فحاول ان تشعر بحبيب القلب وما يعانيه من فراقك وخذ قرارا تجاهه.

الدلو: 20 كانون ثاني ـ 18 شباط
بوادر انفراج في ازمة كانت مستعصية. لا تسمح لاحد بالتدخل بينك وبين شريك حياتك والا ستندم.

الحوت: 19 شباط ـ 20 اذار
تصادف بعض التعقيدات في مجال عملك ولكن بذكائك وجهدك سوف تتغلب عليها بكل سهولة ويسر.