

## العمل الشاق يبعث أحيانا على السعادة



بهررا - وكالات

ربما يكون العمل الجاد هو آخر شيء يتبادر إلى ذهنك بعد العودة من إجازة العطلة، ولكن تمهل قليلا فالخبراء يقولون إنه قد يكون المفتاح إلى السعادة! فقد درس الباحثون من جامعة غوتنبرغ بالسويد بيانات منشورة عما يبعث السعادة في نفوس الأشخاص. ويعتقد الباحثون أن العمل من أجل تحقيق هدف، أكثر منه الوصول إلى الهدف المراد، يبعث على الشعور بالرضا، ومع ذلك لا يسيى الباحثون الإشارة إلى أهمية العلاقات الجيدة. ويوافقهم الخبراء البريطانيون الرأي، ولكنهم يضيفون أنه من الأهمية أن يتوافق حجم العمل المطلوب وقدرات الفرد.

إشباعا. ويقول الباحث الرائد بالفريق د. بنكت برولدي، من قسم الفلسفة بالجامعة: "أهم شيء هو البقاء نشطا". ويتابع قائلا تظهر أبحاثنا أن الأكثر نشاطا هم الأكثر سعادة. ربما يعتقد المرء أن الأفضل في الحياة هو الإسترخاء على شاطئ البحر، ولكن إذا طال هذا الإسترخاء عن اللازم سوف يفقد قدرته على الإسعاد. وقال الباحث إن التفاصيل الكاملة لتحقيق هدف في العمل يحدث سعادة مؤقتة، غير أنها لا تدوم، في حين وجد الباحثون أن العمل الجاد للوصول إلى غاية ما، يعد أكثر

أيضا على الرضا، ولكن إذا كان مناسباً لك. وتتابع قائلة يجب أن يستهلك العمل ملكات الفرد وطاقتها، وإذا كان العمل يستهلك تلك الطاقة، فإن الأبحاث أظهرت حتى أن السعادة لا ترتبط بما يجنيه الفرد نتيجة هذا العمل. ولكنها تقول "العلاقات أيضا يمكن أن تترك أثرا بالغا، فالعلاقات القوية، سواء عبر الأسرة، أو الكنيسة، أو الأصدقاء أو العمل يمكن أن تحصن الأفراد ضد الشعور بالانكسار".

## تخيل الإقلاع عن التدخين يساعد في التخلص منه



بهررا - متابعيات

أظهرت نتائج بحث أن بعض المدخنين ربما يستطيعون الإقلاع عن التدخين إذا فعلوا ذلك داخل عقولهم. وتوصلت دراسة أجريت على ٧١ مدخنا إلى أنه بعد عامين تبين أن من خضعوا لعلاج باستخدام ما يسمى التخيل الموجه كانت نسبة من أصابوا الامتناع عن التدخين بينهم بعد عامين أكثر من مثلي النسبة بين نظرائهم الذين تلقوا استشارة نفسية عادية.

ويتضمن التخيل الموجه استرخاء عضليا متزايدا وتدريب على التنفس بغرض تحقيق الهدوء والتركيز العقلي. وطلب من المشاركين في الدراسة تخيل أنفسهم وهم في حالة صحية جيدة ويمارسون أنشطة محددة مثل التمرينات الرياضية وتناول الطعام وليس التدخين.

وبدا هذا الأسلوب ناجحا على الأقل بين بعض المشاركين في الدراسة. وبعد عامين وجد أن ٢٦ في المئة من المدخنين من مجموعة التخيل الموجه أقبلوا عن التدخين مقارنة بنسبة ١٢ في المئة بالمجموعة الأخرى.

وقالت كريستين وايند انه برغم أن معظم المدخنين في كل مجموعة فشلوا في الإقلاع عن التدخين فإن معدل الامتناع عن التدخين عن المجموعة التي استخدمت التخيل الموجه كان "جيدا جدا" في سياقها.

وقالت كريستين وايند التي تدير برنامج الدكتوراه في التمريض بكلية التمريض بجامعة أكرون في ولاية أوهايو أن تحقيق النجاح في الإقلاع عن التدخين صعب بصفة عامة.

وكتبت كريستين وايند النتائج التي

توصلت إليها في العدد الحالي من دورية منحة التمريض.

وتعد دراسة التخيل الموجه كعلاج لعدد من الاعراض الصحية من بينها الم الصداع والحصرق والتعب المفصل "الروماتويد". كما تمت الاستعانة به أيضا في تشجيع الناس على تبني عادات صحية مثل أداء التمرينات الرياضية.

وقالت كريستين وايند أن من المعتاد أن التخيل يؤثر بصورة رئيسية على عمليات داخل المخ بطريقة مماثلة لتلك التي تؤثر بها الاعادات اليومية الواقعية.

وقالت أن تخيل وجود طاقة إيجابية وتخيل التمتع بصحة جيدة ربما شجع مدخنين معينين على الإقلاع عن التدخين والقدرة على كبح الرغبة فيه بصورة أساسية بهدف تغيير سلوكياتهم الخطيرة إلى عادات أكثر صحية.

وفي التجربة قاد الباحثون المشاركين في الدراسة في ممارسة التخيل من خلال تدريبات في جلسات علاجية وفي منازلهم عن طريق شرائط سمعية. وبالإضافة إلى ذلك تلقى جميع المدخنين الذين شملتهم الدراسة مساعدة تقليدية إضافية لجهودهم الرامية إلى الإقلاع عن التدخين بينما يفشل آخرون.

ولذلك في شكل استشارات وجلسات تعليمية. وبعد عامين تبين أن معدل الامتناع عن التدخين عند المجموعة التي مارست التخيل الموجه زاد لأكثر من مثلي معدلها في المجموعة الأخرى.

لكن كريستين وايند أوضحت أن التخيل الموجه لا يحقق نتائج إيجابية مع جميع المدخنين. وكتبت أن احدا لا يعرف ما الذي يجعل بعض المدخنين ينجحون في جهودهم الرامية للإقلاع عن التدخين بينما يفشل آخرون.



بهررا - وكالات

ويتمتع التخيل الموجه استرخاء عضليا متزايدا وتدريب على التنفس بغرض تحقيق الهدوء والتركيز العقلي. وطلب من المشاركين في الدراسة تخيل أنفسهم وهم في حالة صحية جيدة ويمارسون أنشطة محددة مثل التمرينات الرياضية وتناول الطعام وليس التدخين.

## غالييليو يحرق العالم من النظام الأمريكي لتحديد المواقع

البرية. ويتيح نظام تحديد الموقع معرفة موقع سيارة أو شاحنة أو قطار، وان يوجه سفينة إلى مسارها، ويرشد سائقا إلى طريقه في منطقة لا يعرفها. ويفضل غاليليو و"جي بي اس" - النظامان سيكوانا منسجمين - يمكن على سبيل المثال العثور على حاوية مفقودة أو سيارة مسروقة أو تحديد الوقت المتبقي قبل مرور حافلة، أو متابعة تحركات شخص مراقب يحمل سورا الكترولونيا، أو اتخاذ تائه. وللدلالة على أهمية هذا النظام، بدأت روسيا العمل على نظامها الخاص الذي يحمل اسم غلوناس. واعلنت روسيا الأحد اطلاق ثلاثة اقمار جديدة ليرتفع عدد الاقمار الموجودة في المدار إلى ١٧. وطلب الرئيس فلاديمير بوتين من الحكومة تسريع العمل حتى يمكن تشغيل النظام قبل سنة ٢٠٠٨. وتتوقع وكالة الفضاء الأوروبية أن يصل عدد مستخدمي النظام إلى ٨.١ مليار شخص سنة ٢٠١٠ وإلى ٦.٣ مليارات سنة ٢٠٢٠. وفي ذلك التاريخ، يتوقع أن يبلغ حجم السوق العالمية لهذه الخدمات أكثر من ٢٥٠ مليار يورو. ويشكل نجاح وضع القمر في المدار خاتمة لسنة جيدة بالنسبة لصواريخ الفضاء الأوروبية، كما قال جان-إيف لو غال، المدير العام لإريان-إسباس وستارس، الشركة الروسية الأوروبية المكلفة بتسويق صواريخ سويوز. ونجحت الشركتان في سنة ٢٠٠٥ في وضع ١١ قمرا في المدار بلا اخفاقات. وعلق لو غال قائلا "هذا أكثر من كل منافسينا مجتمعين".

ميدل ايست اوتلاين: يشكل وضع القمر الاصطناعي "جيوفا-١" المكلف اختبار التقنيات التي سيستخدمها نظام تحديد الموقع الأوروبي الشبيه بنظام "جي بي اس" في المدار الخطوة الأولى للموسسة لاستحداث نظام "غاليليو" للاتصالات الذي سيجري أوروبا من اعتمادها على النظام الأميركي. وقال خافيير بنديكتو مدير المشروع لدى وكالة الفضاء الأوروبية من مركز باكونور الفضائي الروسي في كازاخستان "لدينا قمر يعمل بشكل جيد". وقام صاروخ سويوز بوضع القمر في المدار على ارتفاع ٢٣ ألف كيلومتر. و"جيوفا-١" عبارة عن مكعب وزن ٦٠٢ كيلوغرام صنعتها شركة "اس اس تي ال" البريطانية وتقوم مهامه على مدى سنتين على اختبار تقنيات جديدة في الفضاء بينها المساعدة الزرية الأكثر المرسله إلى الفضاء. وهي اول مرة ترسل فيها وكالة الفضاء الأوروبية قمرا إلى مدار متوسط يفترض أن يضمن استقرار أفضل له، وإن كان وضع الشحنات الكهربائية وشحنات الراديو فيه غير معروف. وكان نجاح اطلاق "جيوفا-١" شرطا ضروريا لتأكيد حق الأوروبيين في الترددات التي حصلوا عليها من الاتحاد الدولي للاتصالات. كما يشكل ذلك دفعة لرعاة المشروع الذي استغرق وضعه عملا دؤوبا. ففي حين أن الأفكار الأولى حول ضرورة استحداث نظام لتحديد الموقع بديل عن نظام "جي بي اس" الأميركي تعود إلى أوائل التسعينات، فإنه سبستين الانتظار حتى سنة ٢٠١٠ يبدأ نظام غاليليو في تقديم خدمات على المستوى التجاري، أي بتأخير سنتين عن البرنامج الأساسي.



بهررا - وكالات

وكان يفترض في هذا الوقت، وإن بصعوبة تسوية مسائل التمويل والإبعاد الصناعية للمشروع واختيار الجهة المشغلة ومقرها، ولا يزال ينبغي الانتهاء من عقد التنازل الذي يحدد المساهمات وكان يفترض أن ينجز بنهاية ٢٠٠٥. ولكن القرار لن يتخذ إلا في سنة ٢٠٠٦. وبلغت استثمارات غاليليو ٣,٨ مليارات يورو، ويفترض أن يؤمن استقلالية أوروبا في مجال ستراتيحي بات أساسيا لتوجيه الملاحة الجوية والبحرية

وأوضح قائد المجموعة البحثية الاسكتلندية، الدكتور جيانماركو راديس، أن طريقة فريقه تقوم على إرسال بعثة فضائية غير مأهولة، تقسرتب من النيزك وترش على سطحه مواد الطلاء المخصصة لتسخينه. وأضاف أن فكرة تدمير النيزك أو المذنب حل

بهررا - وكالات

من يستلهم من الآخر؟، أفلام الخيال العلمي من العلم أم العكس؟. يمكن طرح هذا السؤال بعد أن أعرب باحثون اسكتلنديون من جامعة "غلاسكو" عن عدم قناعتهم بالطرح الذي افترضه صانع فيلم "أرماجيدون"، عندما تصوروا إمكانية تدمير نيزك ضخم عن طريق القنابل النووية لحرقه عن مساره، في حين أنهم يعملون على إعداد مشروع لايقاف الكويكبات والنيازك ومنعها من الارتطام بالكرة الأرضية بأسلوب أكثر فعالية.

وقد صرح هؤلاء العلماء بأنهم يبحثون إمكانية استخدام جهاز روبوتي فضائي لرش الكويكبات التي يحتمل ارتطامها بالأرض، والمكونة من الصخور والجليد، بمواد طلائية تؤدي لامتصاص أشعة الشمس وتسخين سطح المذنب بما يؤدي إلى انحرافه عن مساره الإرتطام بالأرض، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الكويتية، عن الصحف الاسكتلندية.

وتذكر الأوساط العلمية أن التهديد الأكبر الذي تواجهه الأرض حاليا عبارة عن كويكب يبلغ عرضه ٣٩٠ مترا يدعى "أبو فيس"، تعتقد إدارة الفضاء والطيران الأميركية تاسا أنه قد يرتطم بالأرض في ١٣ نيسان ٢٠٣٦.

بهررا - وكالات

من يستلهم من الآخر؟، أفلام الخيال العلمي من العلم أم العكس؟. يمكن طرح هذا السؤال بعد أن أعرب باحثون اسكتلنديون من جامعة "غلاسكو" عن عدم قناعتهم بالطرح الذي افترضه صانع فيلم "أرماجيدون"، عندما تصوروا إمكانية تدمير نيزك ضخم عن طريق القنابل النووية لحرقه عن مساره، في حين أنهم يعملون على إعداد مشروع لايقاف الكويكبات والنيازك ومنعها من الارتطام بالكرة الأرضية بأسلوب أكثر فعالية.

وقد صرح هؤلاء العلماء بأنهم يبحثون إمكانية استخدام جهاز روبوتي فضائي لرش الكويكبات التي يحتمل ارتطامها بالأرض، والمكونة من الصخور والجليد، بمواد طلائية تؤدي لامتصاص أشعة الشمس وتسخين سطح المذنب بما يؤدي إلى انحرافه عن مساره الإرتطام بالأرض، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الكويتية، عن الصحف الاسكتلندية.

وتذكر الأوساط العلمية أن التهديد الأكبر الذي تواجهه الأرض حاليا عبارة عن كويكب يبلغ عرضه ٣٩٠ مترا يدعى "أبو فيس"، تعتقد إدارة الفضاء والطيران الأميركية تاسا أنه قد يرتطم بالأرض في ١٣ نيسان ٢٠٣٦.

## الأثار الاقتصادية للإختناقات المرورية

تعددت حالات الإغلاق للشوارع بممرور الأيام وتكاثر الكتل الكونكريتية والأسلاك الشائكة والمطبات الاصطناعية والتول الترابية إذ لا يكاد ان يمر يوم أو إثنان إلا ويفاجأ المواطنون بعمليات إغلاق إضافية بشكل فجائي من دون سابق إنذار والطامة الكبرى في إغلاق الجسور والتي تربط حافتي دجلة فعليا إغلاقها تؤثر على الحياة الاقتصادية بشكل واضح إلى جانب حالات الإختناق المروري المتفاقمة، الأمر الذي أسمى يؤثر على شريحة واسعة من المواطنين لا سيما ذوي المهن والأعمال البسيطة.

تعددت حالات الإغلاق للشوارع بممرور الأيام وتكاثر الكتل الكونكريتية والأسلاك الشائكة والمطبات الاصطناعية والتول الترابية إذ لا يكاد ان يمر يوم أو إثنان إلا ويفاجأ المواطنون بعمليات إغلاق إضافية بشكل فجائي من دون سابق إنذار والطامة الكبرى في إغلاق الجسور والتي تربط حافتي دجلة فعليا إغلاقها تؤثر على الحياة الاقتصادية بشكل واضح إلى جانب حالات الإختناق المروري المتفاقمة، الأمر الذي أسمى يؤثر على شريحة واسعة من المواطنين لا سيما ذوي المهن والأعمال البسيطة.

تعددت حالات الإغلاق للشوارع بممرور الأيام وتكاثر الكتل الكونكريتية والأسلاك الشائكة والمطبات الاصطناعية والتول الترابية إذ لا يكاد ان يمر يوم أو إثنان إلا ويفاجأ المواطنون بعمليات إغلاق إضافية بشكل فجائي من دون سابق إنذار والطامة الكبرى في إغلاق الجسور والتي تربط حافتي دجلة فعليا إغلاقها تؤثر على الحياة الاقتصادية بشكل واضح إلى جانب حالات الإختناق المروري المتفاقمة، الأمر الذي أسمى يؤثر على شريحة واسعة من المواطنين لا سيما ذوي المهن والأعمال البسيطة.

تعددت حالات الإغلاق للشوارع بممرور الأيام وتكاثر الكتل الكونكريتية والأسلاك الشائكة والمطبات الاصطناعية والتول الترابية إذ لا يكاد ان يمر يوم أو إثنان إلا ويفاجأ المواطنون بعمليات إغلاق إضافية بشكل فجائي من دون سابق إنذار والطامة الكبرى في إغلاق الجسور والتي تربط حافتي دجلة فعليا إغلاقها تؤثر على الحياة الاقتصادية بشكل واضح إلى جانب حالات الإختناق المروري المتفاقمة، الأمر الذي أسمى يؤثر على شريحة واسعة من المواطنين لا سيما ذوي المهن والأعمال البسيطة.

تعددت حالات الإغلاق للشوارع بممرور الأيام وتكاثر الكتل الكونكريتية والأسلاك الشائكة والمطبات الاصطناعية والتول الترابية إذ لا يكاد ان يمر يوم أو إثنان إلا ويفاجأ المواطنون بعمليات إغلاق إضافية بشكل فجائي من دون سابق إنذار والطامة الكبرى في إغلاق الجسور والتي تربط حافتي دجلة فعليا إغلاقها تؤثر على الحياة الاقتصادية بشكل واضح إلى جانب حالات الإختناق المروري المتفاقمة، الأمر الذي أسمى يؤثر على شريحة واسعة من المواطنين لا سيما ذوي المهن والأعمال البسيطة.

## يوميات اقتصادية

### مهمات اقتصادية وحقوق وواجبات مشروعة

غازي المنشاوي  
ثمة في واقعنا الاقتصادي ما يثير الاسي وفيه ايضا ما يبعث الامل وليس في الامر من تناقض ففي نظرة واقعية للكأس بنصفها الفارغ والممتلى صحيح ان هناك الكثير من المشاكل والمعوقات لكن يقابلها ما يساويها او اكثر من الحلول والامكانيات ومع تاليف الحكومة الجديدة التي يتطلع اليها المواطنون جميعا لمعالجة الافرازات التي احدثتها الحروب والحصار التي مر بها العراقيون والسلبيات التي احدثتها وتأثيرها على الاقتصاد الوطني. ولا ننسى هنا من قبل الواقع الذي لا بد من ان نتعامل معه ان الوقت المتاح امامها سيكون كافيا لتحقيق نتائج صحية تأتي من مقدمات صحيحة والمعالجة تستند إلى إرادة وجدية والمهم هو البدء بالخطوة المرتقية والمتأمل في واقعنا نجد تركة ثقيلة بابعادها الاقتصادية فهناك البطالة والتوسع وازمة السكن والمشاعر المتوقفة على العمل والسلع والبضائع المغشوشة المستوردة منها والمحلية وقضايا الإصلاح المالي والاداري والتي اكدت ضرورة معالجتها هيئة النزاهة إضافة إلى مسائل أخرى مثل تمويل المشاريع في سوقها الزمنية القصيرة والمتوسطة وبعيدة المدى وإصلاح القطاع المصرفي الذي يعاني من تركة ثقيلة وروتين وبطء في التعامل والانفتاح على الواقع الجديد ثم جذب الاستثمارات وكيف تكون وما مصدرها؟، والمفاضلة بين المحلي والعربي والاجنبي ووضع الضوابط الكفيلة بعدم المساس بمرتكزات الاقتصاد الوطني او توجيهه إلى جهة لا تخدم المجتمع. فمسئيل الاموال وبإذات التي تراكمت بعد احتلال العراق في عمليات السلب والنهب والديون والتعويضات التي لا يحتمل الشعب العراقي جزءا من اوزارها والتعويضات التي يطالب بها من هم اشقاء للعراق في حدوده واموال العراق المحجدة في عدة دول عربية واجنبية كلها تمثل حقوقا وطنية وواجبات تقع على عاتق الحكومة المقبلة حيث ان انجاز بعضها يعد خطوة مهمة نحو الامام.