

## 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 قليلاً 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 الإستعداد. 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 الجيدة 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 - متابعات

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 وتدريبات 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 تدبر 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. وتمت 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 اداء التمرينات الرياضية.

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

وقالت ان تخيل وجود طاقة ايجابية وتخيل التمتع بصحة جيدة ربما شجع مدخنين معينين على الإقلاع عن التدخين والقدرة على كبح الرغبة فيه بصورة اساسية بهدف تغيير سلوكياتهم الخطيرة الى 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 الى ذلك تلقى جميع المدخنين الذين شملتهم الدراسة مساعدة تقليدية اضافية لجهودهم الرامية الى الإقلاع عن التدخين بينما يفشل آخرون.

وذلك في شكل استشارات وجلسات تعليمية.

وبعد عامين تبين ان معدل الامتناع عن التدخين عند المجموعة التي مارست التخيل الموجه زاد لأكثر من مثلي معدلها في المجموعة الأخرى.

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



بهررا - وكالات

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

## غاليليو 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 المثالي 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 الاحد اطلاق ثلاثة اقمار جديدة ليرتفع عدد الاقمار الموجودة في المدار الى ١٧. وطلب الرئيس فلاديمير بوتين من الحكومة تسريع العمل حتى يمكن تشغيل النظام قبل سنة ٢٠٠٨. وتتوقع وكالة الفضاء الأوروبية ان يصل عدد مستخدمي النظام الى ٨.١ مليار شخص سنة ٢٠١٠ والى ٦.٣ مليارات سنة ٢٠٢٠. وفي ذلك التاريخ، يتوقع ان 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 لاريا-اسباس 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".



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

ميدل ايست اوتلاين: يشكل وضع القمر الاصطناعي "جيوف-١" المكلف اختبار التقنيات التي سيعتمدها نظام تحديد الموقع الأوروبي الشبيه بنظام "جي بي اس" في المدار الخطوة الأولى للموسعة لاستحداث نظام "غاليليو" للاتصالات الذي سيجر 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"جيوف-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 ان يضمن استقرارا أفضل له، وان كان وضع الشحنات الكهربائية وشحنات الراديو فيه غير معروف. وكان نجاح اطلاق "جيوف-١" شرطا ضروريا لتأكيد حق الأوروبيين في الترددات التي حصلوا عليها من الاتحاد الدولي للاتصالات. كما يشكل ذلك دفعة لراحة المشروع الذي استغرق وضعه عملا دويبا. ففي حين ان الافكار الأولى حول ضرورة استحداث نظام لتحديد الموقع بديل عن نظام "جي بي اس" الأميركي تعود إلى اوائل التسعينات، فإنه سيبين الانتظار حتى سنة ٢٠١٠ يبدأ نظام غاليليو في تقديم خدمات على المستوى التجاري، أي بتأخير سنتين عن البرنامج الأساسي.

## رش مواد على الكويكبات لحرف مسارها عن الأرض



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 اقترحه صناع 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.

وأوضح قائد المجموعة البحثية الاسكتلندية، الدكتور جيانماركو راديس، أن طريقة فريقه تقوم على إرسال بعثة فضائية غير مأهولة، تقسّم من النيزك وترش على سطحه مواد الطلاء المخصصة لتسخينه.

وأضاف أن فكرة تدمير النيزك أو المذنب حل

## يوميات اقتصادية

### مهمات اقتصادية وحقوق وواجبات مشروعة

**غازي المنشاوي**  
ثمة في واقعنا الاقتصادي ما يثير الاسى وفيه ايضا ما يبعث الامل وليس في الامر من تناقض ففي نظرة واقعية للكأس بنصفها الفارغ والممتلئ 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 تاتي من مقدمات صحيحة والمعالجة تستند الى ارادة وجدية والمهم هو البدء بالخطوة المرتقية والمتمثلة في واقعا يجد تركة ثقيلة بابعادها الاقتصادية فهناك البطالة والتوسع وازمة السكن والمشاريع المتوقفة على العمل والسلع والبضائع المغشوشة المستوردة منها والمحلية وقضايا الإصلاح المالي والاداري والتي اكدت ضرورة معالجتها هيئة النزاهة اضافة الى مسائل اخرى مثل تمويل المشاريع في سوقها الزمنية القصيرة والمتوسطة وبعيدة المدى وإصلاح القطاع المصرفي الذي يعاني من تركة ثقيلة وروتين وبطء في التعامل والافتتاح 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 الى جهة لا تخدم المجتمع. فمسئيل الاموال وبالدات 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.

## الآثار الاقتصادية للإختناقات المرورية

هينة الضراب في الباب الشرقي وذلك لأنه دائما أصل في وقت متأخر أو سبب عدم وصول الموظفين الذين يشرفون على إنجاز معاملات المواطنين حيث أن وسائل النقل المتوفرة تتجه إلى أخذ أكثر من ساعة في النقل من شارع إلى آخر بعيدا عن نقطة الوصول وهذا كله يسبب غلق الشوارع بالكامل المرورية والأسلاك الشائكة. بالإضافة إلى تزايد عدد السيارات الداخلة إلى البلد وبشكل لا يمكن ان يتناسب مع عدد الشوارع.

في حين يقول السيد حميد عبد الرحمن موظف في وزارة التجارة أن غلق الشوارع ترك أثرا سلبيا على عمل الدوائر الحكومية التي تغف عائقا في مجمل الأعمال التي تقدمها المؤسسات والدوائر الحكومية مضيفا أن الموظفين يعانون أيضا من عدم إنجاز عملهم اليومي بالسرعة الممكنة فأنا موظف بريد في الوزارة وأعاني من التأخير في نقل البريد من الوزارة إلى المؤسسات الأخرى بسبب الإزدحامات والاختناقات المرورية كما تضطرنني المضايقات المتتالية من تأخير في نقل البريد إلى تأجيله في اليوم التالي من العمل لعدم وصولي إلى الدائرة إجراءات سريعة وديقة لحل هذه المشكلة التي سببت الكثير من المشاكل في إنجاز العديد من الأعمال الحرة وغير الحرة أي

لذا يجب وضع حلول سريعة من أجل حل هذه المشكلة من قبل المسؤولين لتسهيل حركة إنجاز الأعمال لأن البلد بحاجة إلى السرعة من أجل الوصول إلى أساسيات صحيحة تجعلنا نعمل بكل جهد لبناء عراق جديد.

**"غلق الشوارع من الضرورات الأمنية في بغداد"**

نعم أن الجانب الأمني من الضرورات الأولية لفعل الإراهيين في تحقيق جرائمهم لم يقف على دائرة حكومية وإنما تشمل هذه الأعمال الإجرامية حتى المواطنين الأبرياء فغلق الشوارع وتحديد الدوائر بالكتل الكونكريتية والأسلاك من الضرورات الأمنية إلا أن هذه الإجراءات الأمنية تسبب مشكلة الاختناقات المرورية، هذا ما قاله المواطن سعيد الخالدي مشيرا بأنه من الضروري ان يكون هناك تنسيق مشترك بين مديرية المرور العامة والدخالية وأمانة بغداد بتحديد النقاط الرئيسية في وضع الإجراءات الأمنية وفتح شوارع رئيسية ليستنى تسهيل حركة المرور وتسهيل أعمال المواطنين لذا ننمى ان تتخذ إجراءات سريعة وديقة لحل هذه المشكلة التي سببت الكثير من المشاكل في إنجاز العديد من الأعمال الحرة وغير الحرة أي

نعاني من الإزدحامات المرورية الشديدة التي أثرت على عملنا حيث ان ازدياد اغلاق الشوارع الرئيسية في البلد وخاصة مدينة بغداد اضافة الى الكتل الكونكريتية والأسلاك الشائكة كل هذا يؤثر على رزقنا اليومي فنحن اصحاب أعمال حرة يجب ان نكون في السوق في الصباح الباكر لكن وبسبب هذه الإزدحامات نصل في ساعات متأخرة من الصباح اضافة الى ضياع الوقت فيما نحاول التسوق من الموردين البنا من الملابس حيث تضيق أكثر من ثلاث ساعات في الشوارع الرئيسية يكون الوصول الى المكان متأخر مضيفا أننا نقرأ دائما ونسمع بأن الحكومة ستأخذ إجراءات من أجل فتح الشوارع الرئيسية والعمل على رفع الحواجز ولكن تتم بشكل بطيء لذا نتمنى من المسؤولين وخاصة أمانة بغداد بأن تتخذ إجراءات سريعة من أجل حل هذه المشكلة.

**"الإختناقات المرورية ومعاملات المواطنين"**

أما السيد نصير عبد الله فيحدثنا قائلا: أن غلق الشوارع سبب العديد من الإختناقات المرورية مما سبب تعطيل إنجاز العديد من الأعمال والمعاملات مضيفا: لقد سببت هذه الإختناقات التأخير في إنجاز معاملتي لدى

**تحقيق: غازي المنشاوي**  
ازدادت حالات الإغلاق للشوارع بمرور الأيام وتكاثرت الكتل الكونكريتية والأسلاك الشائكة والمطبات الاصطناعية والتول الترابية إذ لا يكاد ان يمر يوم أو اثنان الا ويفاجأ المواطنون بعمليات إغلاق اضافية بشكل فجائي من دون سابق إنذار والطامة الكبرى في إغلاق الجسور والتي تربط حافتي دجلة فعلمية إغلاقها تؤثر على الحياة الاقتصادية بشكل واضح الى جانب حالات الإختناق المروري المتفاقمة، الأمر الذي أمسى يؤثر على شريحة واسعة من المواطنين لا سيما ذوي المهن والأعمال البسيطة.

"بهررا" حاولت من خلال هذا التحقيق تسليط الضوء حول الآثار الاقتصادية للإختناقات المرورية وتأثيرها على حياة المواطن خصوصا أولئك الذين يعتمدون على كسب قوتهم بشكل يومي بواسطة محلاتهم ودكاكينهم وبسيطاتهم وكذلك معرفة الآثار المترتبة على الأعمال الرسمية ومعاملات المواطنين للدوائر الحكومية.

**"غلق الشوارع يعتبر سببا في الإختناقات المرورية"**  
حدثنا السيد عمر جاسم صاحب محيل في شارع الخيام في الباب الشرقي قائلا: أننا

## وزارة السياحة توقع إتفاقاً مع إيران لإستئناف الزيارات الدينية

حافظتي النجف وكربلاء، وكان العديد من الزوار الإيرانيين قد أتهموا بسبب المخدرات معهم وترويجها في المدن العراقية حيث القي القبض على عدد كبير منهم في العام الماضي وبحوزتهم تلك المخدرات، وكانت إيران والعراق قد إتفقا أكثر من مرة على إستئناف الزيارات بينهما الا ان هذا البرنامج لم يطبق بسبب الظروف التي يمر بها العراق حيث تحولت العمليات المسلحة والتفجيرات التي تحدث يوميا تطبيق الإتفاق الا ان الجانبان قد عزموا على تطبيق الإتفاق بشكل ذلك موردا مهما للعراق، فالواردات المتأتية من السياحة الدينية هي واردة متكاملة للثروة النفطية التي يمتلكها العراق وانها

جانب آخر طالب عقيل الخزاعي محافظ كربلاء من الجهات الرسمية العراقية تزويد محافظته ببنود الإتفاق للإطلاع عليه وتطبيقه لأن مدينة كربلاء هي ساحة تنفيذه ودعا الخزاعي في الوقت نفسه الجانب الإيراني إلى إستحصال الموافقات الرسمية الاصولية لفتح مكتب لمؤسسة الحج والعمرة والزيارة لمتابعة شؤون الزوار الإيرانيين خلال تواجدهم في المدن المقدسة، وأشار الى ان المحافظة أيات "٣٠٠٠ فندق سياحي موزعة في مناطق متفرقة من المدينة لإستقبال الزوار، وتجدر الإشارة الى ان الزيارات الدينية في السابق كانت تشمل مدنيتي بغداد وسامراء بالإضافة الى

وقعت وزارة السياحة والآثار إتفاقاً نهائياً مع إيران لإستئناف الزيارات الدينية للتعليات المقدسة، وأوضح مصدر مسؤول في الوزارة ان الإتفاق وقعه عن الجانب العراقي هاشم الهاشمي وزير السياحة والآثار فيما وقعه عن الجانب الإيراني علي زهداي نائب رئيس مؤسسة الحج والعمرة والزيارة الإيراني، وأضاف المصدر ان الإتفاق الذي تم توقيعه مع إيران يقضي بدخول "١٥٠٠" زائر إيراني يوميا موزعين بين مدينتي كربلاء والنجف وكانت الزيارات الدينية قد قطعت قبل أكثر من عام بسبب الأوضاع الأمنية المتدهورة التي كانت سائدة حينذاك، من

لا تقلل اهمية عن النفط الذي هو المصدر الأساس للإقتصاد العراقي. من جهة أخرى طالب العديد من أصحاب شركات السياحة والسفر وزارة السياحة إلى إدراجهم ضمن الشركات التي تقوم بإستقبال الزوار الإيرانيين خاصة بعد أن فتحن سوى من أجل مصالح بعيدة عن خدمة المواطن كما أن للمطبات والحفر دورا في عقلة حركة السير. لذا فإن البلد يحتاج إلى قدرات هائلة من المال والأيدي العاملة لبنائها من جديد وحل هذه الظاهرة المتعددة.