

# مجتمع

## مذكرة تفاهم بين جامعة قطر و«حصاد الغذائية»

وقّعت جامعة قطر مذكرة تفاهم مع شركة «حصاد الغذائية» للتعاون المشترك في مجال التدريب الميداني والمشاريع البحثية والعلوم التطبيقية. وتهدف المذكرة إلى تعزيز التعاون في مجال البحوث العلمية وتبادل الخبرات بالإضافة إلى تدريب مجموعة من طلاب جامعة قطر في عدد من الشركات التابعة لـ «حصاد» وتعريفهم بأهمية الأمن الغذائي والقطاع الزراعي. وبموجب هذا التعاون، يُمنح الطلاب فرصة للاطلاع على مجال الاستثمار الغذائي والزراعي من خلال التجربة العملية، بدءاً من الزراعة إلى عمليات الإنتاج والتصنيع.

## العراقيون أكثر من 41 مليون نسمة في إحصاء أخير

كشفت وزارة التخطيط العراقية أنّ عدد سكان العراق تجاوز 41 مليون نسمة في عام 2021، ما يُعدّ ارتفاعاً كبيراً وسط تصاعد الجدل حول تحديات أزمة السكن وتراجع خدمات التعليم والصحة في البلاد والحاجة إلى مواكبة الارتفاع الكبير في الطلب على الخدمات وتعثّر الحكومات المتعاقبة منذ عام 2003 على إجراء معالجات حقيقية للبنية التحتية. ومن بين 41 مليوناً و190 ألفاً و658 نسمة، يمثل الذكور 51 في المائة مع 20 مليوناً و810 ألف و479 عراقياً، والإناث 49 في المائة مع 20 مليوناً و380 ألفاً و179 عراقية.

# رقم قياسي لـ «مهاجري المانش»

كذلك فاقم وصول المهاجرين الكثيف العلاقات المتوتّرة مع باريس التي تتهمها لندن بعدم بذل جهود كافية لمنع انطلاق الرحلات من أراضيها. يُذكر أنّ التوتر ازداد في نوفمبر الماضي، حين غرق في بحر المانش 27 مهاجراً كانوا على متن قارب مطاطي، في أسوأ مأساة هجرة يشهدها المانش. (فرانس برس)

الإنكليزي، من بينهم 1185 في يوم واحد، وهذا رقم قياسي أيضاً. ويشكّل عبور مهاجرين بحر المانش معضلة سياسية لرئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون ووزيرة الداخلية بريتي باتيل، لا سيّما أنّ جونسون كان قد وعد مواطنيه بتشديد الخناق على الهجرة بعد خروج بلاده من الاتحاد الأوروبي.

للوصول إلى بريطانيا عبر المانش منذ أن شدّدت السلطات الفرنسية في عام 2018 إجراءات التفتيش في مرفأ كاليه ونفق «بيروتاتل» لمنع المهاجرين من استخدامهما للعبور مخبئين في داخل مركبات. ونقلت «بي إيه» عن بيانات أصدرتها وزارة الداخلية البريطانية أنّ «نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي شهد وحده وصول نحو 6900 مهاجر إلى الساحل

أفادت وكالة أنباء «بي إيه» البريطانية أخيراً بأنّ 28 ألفاً و395 مهاجراً سرّياً على أقلّ تقدير عبروا في العام الماضي من فرنسا إلى بريطانيا على متن قوارب صغيرة أقلّتهم عبر بحر المانش في رحلات محفوفة بالمخاطر، وهو رقم قياسي يفوق بثلاثة أضعاف الـ 8400 مهاجر الذين عبروا عام 2020. وزاد عدد المهاجرين الذين يحاولون مغادرة فرنسا



(بت ستساك/ فرانس برس)

## صحة الدماغ: فراغ من إنذارات العمل

كوبنهاغن . ناصر السهلي

### صدمات الراحة

يؤدّب الخير غير السار الذي يتلقاه اشخاص يشاعرون بانزعاج من رسائل ارباب العمل وضغوطهم في أثناء استراحة عقولهم، إلى إنتاجهم مزيداً من هرجومجور انه «من الممكن بمقارنة هذه الاحكام بصدمة التعرض لحادث مرور، فضغط العمل يدفع الجسم إلى اختيار احدهم حالتها القتال او الفرار».

في 67 في المائة منهم يعترفون بأنه يستبعد أن يتلقوا رسائل من أماكن عملهم. وأظهر الاستطلاع أيضاً أنّ 49 في المائة من الدنماركيين يرون أنه يجب إدخال تعديل قانوني يمنع الشركات من إرسال رسائل بريد إلكتروني للموظفين خارج ساعات العمل، وهو ما تبنته البرتغال عبر قانون يفرض غرامات مالية على الشركات التي تخالف توجيهات جعل دماغ الموظف يرتاح من إرهاب العمل. وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يروق لهم العمل في فترات عطلةهم وإجازاتهم السنوية، أوصى باحثون بتحديددهم فترة زمنية معينة فقط لأدائهم المهمات للمساعدة في إحداث فرق بين العمل والترفيه، علماً أنّ فيغنر يرى أنّ حال التأهب الدائمة ستؤدي إلى انزعاج من تلقي إشعارات أثناء فترة ما بعد الدوام الرسمي، وبينها تلك عبر وسائل التواصل التي تملك التأثير ذاته على التأهب المرهق للدماغ.

### توصيات

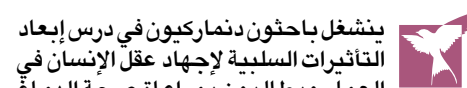
وبالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يشعرون بمتعة العمل خارج أوقات الدوام أو في الإجازات، يوصي خبراء الصحة العقلية والنفسية بخطوات أولها ترك الهاتف وجهاز الكمبيوتر المتعلقين بالوظيفة في المكتب، ما يمنع تحقق الشخص من بريده الإلكتروني أو رده على مكالمات تتعلق بالعمل، ويشكل طريقة فعالة لفعل أشياء أخرى غير مهمات

في حال إنذار مستمر أمر سيئ للصحة العقلية والنفسية، ويوضح فيغنر أنّ «تواصل ضغط العمل سيتطور في نهاية المطاف إلى حالة إجهاد مزمن تعطل العطاء لدى أصحابه حتى إذا كانوا يحبون وظائفهم، ويرغبون في الاستمرار فيها. ومن الأشياء التي تساعد في تقليل التوتر، ترك الشخص جهاز الكمبيوتر والهاتف في المكتب أثناء العطل للحصول على توتر أقل». ويشير فيغنر في بحث أجراه عن علاقة العمل خارج الدوام مع بقاء الدماغ متيقظاً طوال الوقت، إلى أنّ «تقليل التوتر يخفّف أيضاً التوتر في المنزل، لأنه يمنح الشخص القدرة على السيطرة على يقظته الذهنية». وفي سياق بحث تأثير الإجهاد الوظيفي على الدماغ، تدين أنّ الشخص لا يدرك مدى التوتر الذي يعيشه، لأنه يقول لنفسه إن «الوضع على ما يرام عبر إنجاز الأعمال وصولاً إلى نقطة الانهيار التي تحتم طلبه مساعدة، رغم أنّ الأفضل اكتشاف إشارات الخطر مبكراً».

### التأهب المرهق

إلى ذلك يكشف استطلاع للرأي أجرته مؤسسة «ميفافون» لحساب القنصلية الثانية في التلفزيون الدنماركي عن العمل خارج ساعات الدوام، أنّ 63 في المائة من الذين شملهم الاستطلاع يتحققون مرات من بريدهم الإلكتروني أثناء أوقات فراغهم، رغم أنّ

العمل، وتتمثل الخطوة الثانية في تخصيص مزيد من أوقات الراحة أثناء العمل لإنجاز المهمات المطلوبة، ما يساعد في تنظيم عمل الدماغ ويحفّزه على استئناف المهمات بنشاط. ويرى باحثون أنّ تخصيص أوقات لأشياء غير العمل خلال اليوم يقلل التوتر، ويحسن رفاهية الفرد وأدائه. وتشمل الخطوة الثالثة أداء بعض الوظائف ببطء، والرابعة استخدام تقنيات حديثة مثل ارتداء سوار يقيس مستوى التوتر، لإدراك الضغوط قبل أن تتطور، وتقلّت الأمور عن السيطرة.



يشغل باحثون دنماركيون في درس إبعاد التأثيرات السلبية لإجهاد عقل الإنسان في العمل، ويطلقون بمراجعة صحة الدماغ خلال فترات الراحة، وعدم تادية العامل وظائف في فترة الإجازات. وهم لا يترددون في التوصية بتشريع قوانين تغرم أرباب العمل الذين يتصلون بموظفيهم ويرسلون بريداً إلكترونياً لهم خارج وقت الدوام الرسمي. ورغم أنّ الدماغ يحتاج إلى راحة، فإنّ كثيراً اعتادوا على استيعابها خلال فترة الإجازة، ما جعل الباحثون يهتمون بدراس الآثار التي تتركها مواصلة إنجاز الأعمال والمهام وتلقي البريد الإلكتروني من المدراء خلال العطل. يتحدث الباحث في الدماغ البشري والأستاذ المساعد في كلية كوبنهاغن للأعمال، جون سغورد فيغنر، عن قدرة الناس على تحديد الفرق بين دماغ مُجهّد وغير مجهّد، ويقول: «يؤدي استمرار أداء الوظائف أثناء الإجازة أو بعد دوام العمل إلى إرهاب كامل في نهاية المطاف، لكن بعض الأشخاص يتعايشون مع العمل أثناء فترات الاستراحة والإجازات، وقد لا يصابون بإجهاد، خصوصاً إذا كانوا يجدون متعة في فعل ذلك، ويحبون تادية عملهم خارج ساعات الدوام». ويتابع: «لا تعني الاستثناءات عدم حاجة الشخص لإجازة تريح دماغه، فالبقاء

