آلية اتخاذ القرارات بصورة فعالة.



الأربعاء 20 مايو 2009 م - العدد (14474) السنة الحادية و الأربعون



# كن ناضجا قبل اتخاذ قراراتك !

☐ واشْنطن / متابعات : ألم تشــعر في يوم من الأيام أنك اتخذت قرارات ســيئة بحياتك؟ ألم تسأل نفســك ما هي الطريقة التي من شانها أن تدلك على الية فاعلة لاتخاذ

هذا بالضبط ما حاولت الكاتبة الأمريكية، سوزي ويلسش الإجابة عنه حيث رأت أن الطريقة المثلى هى أن تحسب ما هى تبعات قرارك بعد 10 دقائق ومسًا هو أثره بعد 10 أشهر وما هي نتيجته بعد

ففي كتابها الصادر حديثا تحت عنوان «-10-10 10» ، بينت ويلش، المتخصصة بمجال الأعمال، أن أهميــة هذه الطريقــة أنها تجعل الشــخص يتعمد اتخاذ القرارات ولا يتركها تخرج من ذهنه بصورة عشوائية، وبذلك تنضبط عملية اتخاذ القرار في

وبالنسبة لويلش، فلا فرق بين اتضاد قرارات مصيرية وأخرى سطحية مثل «أين سأتعشى الليلة»، فالعبرة تأتي من أن هذه الطريقة يجب أن تصبح نمطا متكاملا في ذهن الشخص، حيث ينبغيي أن تصبح طريقة تفكيره بغض النظر عن

وحول أهمية اعتماد المرء على حدسه، رأت ويلش أن للحدس «أوقاته»، ولكن لا يمكن لتعويل عليه دائما خصوصا في حالات الصدمات حيث يصاب بالعجز والشلل إذا مّا باغتته المفاجآت، وعُليــه يجــب أن يتحكم العقــل في عمليــة اتخاذ

والتي رأت ويلش أنها مهمة ، يجبُّ دائمًا إيجاد توازُّن

بين طريقتها العقلانية والشعور الداخلي، بحيث يتخذ المرء قراراته بناء على مزيج من الاثنين. واعتبرت ويلش أن طريقة 10-10-10»، هي الطريق نحو بلوغ الحكمة في اتخاذ القرارات، حيثً يتخلص الشخص من تعويّله على الأقدار، وتنظم حياته وتريحه من العشوائية التي من شائها أن تجعله يتخذ قرارات متسرعة وهوجاء. مدى أهمية القرار.

وذكرت ويلت أن طريقتها كان من شانها أن تجنّب النّاس الوقوع في الأزمة المالية العالمية ، لأنها كانت ستنورهم حول تبعات تورطهم باتخاذ قرارات أنانية وسيئة ومتسرعة. وختاما رأت ويلش أن الخطا لا يكمن في اتخاذ قرارات سيئة، لأن كلنا اتخذ المئات منهم، ولكن

وكي لا تهدر قيمة الحدس في عملية اتخاذ القرار



قرآت لك

### معالم وآثار

تعتبر إسبارطة الواقعة على ملتقى مناطق البحر الأبينُضُ، بحُر إيجةً وعمـق الأناضول في النقطة " المسماة منطقة البحيرات (إغيردر و كوفادا و غولجوك) ، بحدائقها كوفادا و قيزيل طاغ و الحديقة الوطنية غنية بأنواع الحيوانات والطيور. يُظهّر غَنَى الأَناضَولُ الثقافَيّ بُكُل عظمته في قضاء "يالفاج" مركز السياحة الدينية.

يعتبر مركز التزلج في جبل "دافراز" بقممه و كهوفه مركزاً للعديد من الرياضات كالمشي في الطبيعة قضاء "إغيردر" هو بالفعل جنة سياحية. تسلق

الجبال، رحلات العربات، ركوب الأمواج و المظلات هي أمثلة قليلة عن الرياضات التي تمارس هناك ... انتبوخيا مدينة بيسبديا تم انشاؤها في الاراضي لمثمسر التي تمتد علسي مدى السسفوج الجنوبية لجِبالُّ سلطان، وتقع على بعد كيلومتر واحد تقريبا الى الشهال من قضاء يا فواتش التابع لمحافظة إسبارطة. انتيوخيا مستعمرة سلوكوسية مثلها مثل ابولونيا، لكنُّ تاريخ إنشائها غيــر معروف بالضبــط وبدقة. وتم انشاء هذه المدينة من قبل سلوكوس الاول او أبنه انتيوخوس. وكانت في تاريخ يقع بين السنوات 39 الى 36 قبل المياد تحت حكم وادارة امينتاس، وبعد مقتله سينة 25 قبل الميلاد انضمت المدينة الى ولاية غالاطيا كما هو الحال بالنسبة لسائر المدن في

وفي سنة 25 قبل الميلاد او بعدها بقليل اصبحت

COLO

و فيرا من

نتيوخيا مستعمرة رومانية تحت اسم كاساريا. واثبتت المخطوطات اللاتينية التي عثر عليها في المدينة ان المدينة حافظت على وضعها هذا لمدة تزيد عن مائتي سنة. وصارت انتوخيا المدينة الأم في ولاية بيسيديا الموسعة التي انشئت في اواخر القرن الثالث بعد الميلاد. وبحسب قيود وسجلات الكنيسة حافظة . المدينة على اهميتها ايضاً في العهد البيزنطي.

ويبلغ ارتفاع انتيوخيا عن مستوى ستطح البحر 1236 مترا، وهي واقعة فوق قمة مشرفة على وادي انثيوس الذي يمتد يالاتجاه الشمالي – الجنوبي على ضلع من جبال سلطان. ويبلغ ارتفاع هذه القمة 120 متراً، ونظراً لانحدار سفوح هذه القمة الشرقية والجنوبية والشمالية فبالامكان الوصول الى المدينة بسهولة من الجهة الغربية فقط. تم أنشاء المعبد في الساحة المقدسة الموجودة في

اعلى مكان بالمدينة بعد موت الامبراطور اغسطس ووضع اساس المعبد بقطع الصخرة الطبيعية، ويقف المعبد فوق منصة عالية يبلغ ارتفاعها 2,5 متراً وكان يتم الصعود اليه من الجبهة الغربية عن طريق درج باثنتي عشسرة عتبة. ابعاد المخزن الذي تم انشاؤه بنحت وحفر الصخرة الطبيعية التى تشكل المنصة للمعبد هي 65, 5 7, 90 متراً وعمقه متران، وهو على الارجح كآن يستخدم لحفظ اشياء النذر.

انشَـى في مكان تقاطع سـاحة اغسـطس وساحة تيبريوس. بروبيلون على شكل اربعة اقواس وقلادة النصر، ويزدان بهيكل تم نصب تكريماً للامبراطور



اغسطس ونقوشات ضئيلة البروز وهي عبارة عن رمز للانتصارات التي حققاه الامبراطور اغسطس في البر والبحر. هذا ويلخص الامبراطور اغسطس في وصيته "Res Gestae Divi Augusti" التي كتبها

أكتشف باحثون أميركيون أن ترك الأطفال يستحمون لمدة عشسر دقائق مرتين أسبوعيا بماء دافئ مع قليل من مادة تبييض مضافة

هي وسيلة بسيطة وفعالة لعلاج الطفح الجلدي

وانتهت نتيجة البحث إلى أن المرضى بطفح الأكزيما على الساقين والذراعين والبطن

والصدر اختفت لديهم حالات الطفح بعد

الخضوع لحمام التبييض، ولكن لم يحتف

يذكر أن 17% من الأطفال في سنن المدرسة

فى الولايات المتحدة يعانون منّ أمراض جلدية

عصبية طبقا لتقرير في مجلة طب الأطفال.

وفي الحالات الحادة يتم حك الطفح الجلدي

بشكل سييئ ويترك الشنباب جلدهم مسلوخا

ومن ثم تتواجد العدوى. وتصبح تلك الحالات

قبل موته بكل انجازاته التي حققها طيلة حياته. كما توجد نسخة باللاتينية لهذا النص في هذا المكان الأثري. كما تم العثور على قطع مكتوبة عديدة إثر المفريات التي جرت في المكان.



في مُدى العاصفةُ أُسْوَةً بالأباطرة الغابرينْ والقياصرة الغاربين

فى صدى المدن الغاربَهُ وبسوقت يسير على ساعتى

أُسْوَةً بالصعاليك والهومْلسّ بين أنقاض مانهاتن الكاذبَهُ

أُسْوَةً بالمساكين في تورا بورا،



## ماء دافئ ومبيض علاج فعال للأكزيما المزمنة

#### عاتب ابنة عمه على كثرة خروجها فمزقته بالمطواة تبين من التحريات أن مرتكبة الواقعة

□ القاهرة/متابعات: لقى شاب بمحافظة الشرقية المصرية مصرعه على يد ابنة عمه بطعنة نافذة بالبطن في مشاجرة عائلية بينهما للومه لها على كثرة خروجها بدون

تلقت أجهزة الأمن بمحافظة الشرقية "100 كِم شرق القاهرةُ"

مستشفى الزقازيق الجامعي مصابا بطعنة نافذة بالبطن ونزيف داخلى وتوفي فور وصوله.

غزال وحاول طعنها، إلا إخطاراً بوصولَ محمود عاطف عطية "18 عاما" إلى النها التقطتها منه وطعنت ه بها وتم القياء القبضُ على المتهمة وإحالتها إلى النيابة العامة التي تولت

الحملة الشاملة لفيروس شلل الأطفال

هــى ابنة عمه ياســمين

خطر، حيث توجه

المجنى عليه إلى منزل

عمه ووبخها بشدة على

كثرة خروجها بدون

مبرر فنشــبت مشاجرة

بينهما استل القتيل

خلالها مطواة قرن

.م "18 عاما" مسـ



قبيلة في أفريقيا تقوم بعادات غريبة

من الصعب علاجها.

الطفح الموجود بالوجه.

1- كيميائي وبيولوجي فرنسي مؤسس علم المراثيم دراساته حول عملية التخمر سمحت له باكتشاف الكائنات الدقيقة التى تسببها بعد سلسلة طويلة من التجارب نجح في ابتكار طريقة لحفظ السوائل عرفت باسم (البسترة) اكتشف تطعيما ضد الجمرة الخبيثة ويعتبر التطعيم ضد مرض الكلب أهم اكتشافاته على الاطلاق.

2- جماعة من البقر - دولة أفريقية - شتم 3- الطبى الأبيض - سهل. . 4ـ صوت الثور - اتجاه جانبي. 5- من الكتب السماوية - ضمير. 6- خاصتي - أحرف مكررة - تصديق. 7۔ وعد أصدره السياسي الانجليزي ارثر جيمس

سية – حسر . حيد . 8- شهر ميلادي – حشرات ضارة. 9- وكالة مدنية لها سلطات قانونية تقوم بتجارب وأبحاث الملاحة الجوية - من أنواع السمك - غير

> 12- نقيض يذم – أم البشر – حرف جر .

عموديا: 1- شدة تقارب الأسنان - من سور القرآن



والمبيض يقوم تماما بعمل المضادات الحيوية في قتـل البكتريا على الجلـد المصاب. ولكن عكس المضادات الحيوية والتى توصف بشكل عام كعلاج للأمراض الجلدية العصبية فإن المرضى لا تحدَّث لديهم مقاومة لها.

## وإخوتهم، تحت ما ظلُّ من لعنة ونار جهنّمها اللاهبّه أُسْـوَةً بالجياع ونارِ الإطـاراتِ في

#### جحا يبيع الزيتون!! جاءت امرأة لتشتري زيتونا من جحا وطلبت

منه أن يبعها بالأجل فأعطاها جحا بعض الزيتون لتتذوقه فاعتذرت المرأة وقالت أني صائمة قضاء رمضان الماضىي فخطف جحا منها الزيتونة وقال: قومي يا ظالمة أنتي تماطلسين ربسك عامسا كامسلآ وتطلبسين منتي

#### 4- كتمان - أحدى القارات - في البيضة . 5- أحرف مكررة - تقال للتوجع . 6- والدَّتي - حُرّف انجليزي - يرشد . 7- رفيعة الشأن والمكان - المنظمة العربية للتربية 8 مرتفع - والد - نادى كرة قدم ايطالى . 9- أحرف مكررة - لبيب. 10- عمر - ودود - حيوان . 11- حرف انجليزي - وزير فرعون ذكر في القران الكريم – تقال للتضجر . 12 - عاصمة أوروبية - من مقامات الموسيقى بانشاء وطن قومي يهودي في فلسطين – محافظة

3- من الأحجار الكريمة - مدينة مغرَّبية - أبو الأب.

# 17 11 1. 9 A Y 7 0 & F Y

#### محمد الجرادي

نجاح جديد يضاف إلى النجاحات التي تشهدها بلادنا، وتتصاعد وتيرتها، وهذّا النجاح يضم إلى مصلحة أطفال بلادنا، ويبرهن على مستوى الاهتمام الذي توليه الحكومة بالجانب الصحى للأطفال، كونهم نواة الحاضر، وعماد المستقبل.

فعلى الرغم من النجاحات التي سجلتها بلادنا في جانب التطعيم الصحى للأطفال من جميع الأُمراض التي تفتك بالطفولة، وحصول بلادناً على شهادة عالمية بخلوها من مرض شلل الأطفال، إلا أنها مع ذلك وزيادة في الحرص قامت بحملة تنشيطية لتلقيح الأطفال ضد مرض الشلل من منزل إلى منزّل.

نرجو أن يصل حرص الحكومة إلى كافة جوانب الحياة التي لم يصلها بعد، حتى ننعم سواسية بخيرات وطننا القوى والمزدهر بوحدته، ولا نترك مجالاً للطعن قى منجزات هى شاخصة للعيان.

# بفضل صديقي التطعيم صرت أنعم بالنعيم ..

# حديث الكامير ©140CTOBER

#### 🛘 تصوير وتعليق/ على الدرِب:

هذا المنظر أصبح مأً لوفاً في شــوارع محافظة عـدن وأحيائها منذ فترة طويلة علٍ معاناة الناس مـن الانقطاعات الدائمة للمياه حيث تجد الجميع لايســتِغنيّ عن الجلانـــات في منازلهم لاســتخدامها اليومي بدلاً من امدادات الشــبكة نتمنــي ان تختفي هذه المناظر وتنتهي خصوصاً هذه الايام التي يكثر فيها حديث المسؤولين عن الأنجازات الكبيره والمهمة والماء هو الاهم.