الثورة
السبت 28 ربيع الأول 1434هـ 9 فبراير 2013م العدد (17614)

mohammedrajih@yahoo.com

الحكومة «لا وظائف» .. وخبراء يتساءلون : أين القطاع الخاص ؟!

المؤسسات العامة تتكدس بالعمالة الفائضة والوهمية والمزدوجة

أصبحت قضية التوظيف معقدة للغاية في اليمن مع ارتفاع البطالة وتزايد الحاجة الملحة لخلق الوظائف واستيعاب قوة العامل الهائلة من فئة الشباب والخريجين والذين يزيد عددهم على 600 ألف خريج ينتظرون الالتحاق في سوق العمل.
في هذا الصدد لم تعد الحكومة قادرة على التوظيف وخلق فرص العمل باعتبارها الجهة الرئيسية للتشغيل طوال عقود مضت تكدست فيها الوزارات والمؤسسات والهيئات والمصالح الحكومية بأعداد هائلة من الموظفين شكلوا عبئاً ثقيلاً على الدولة وأنهكوها بشكل كبير.
ويرى خبراء رصدت الثورة آراءهم وأفكارهم ووجهات نظرهم في هذا الاتجاه أن الوقت قد حان ليضطلع القطاع الخاص بدوره في عملية التشغيل واستيعاب الخريجين والأيادي العاملة وإقامة شراكة واسعة مع الحكومة لخلق بيئة مناسبة للتصدي لظاهرة البطالة واستيعاب الأيادي العاملة.
مؤكدين أنه قد يكون للحكومة دور في معظم هذه الأمور، لكن اكتفاءنا برمي الأعذار عليها وانعدام أي محاولة إصلاح لن يغير الوضع إطلاقاً ، وعلى الجميع ان يدرك بأن شماعة الحكومة أصبحت مكسورة، وأنه لا يمكن استخدامها بعد اليوم.

تحقيق / محمد راجح

رائد الأعمال المميز والخبير في التنمية والاقتصاد عماد المسعودي له رؤية ثاقبة في هذا الخصوص حيث يقول : تعودنا رمي جميع أعذارنا على الحكومة: فالنظام التعليمي فاشل بسبب الحكومة، والشباب عاطل بسببها أيضاً، والاقتصاد راكد بسبب الحكومة، والعملة ضعيفة بسبب الحكومة، والشوارع قذرة بسبب الحكومة، والأسعار مرتفعة بسبب الحكومة.
ويضيف : قد يكون للحكومة دور في معظم هذه الأمور، لكن اكتفاءنا برمي الأعذار عليها وإنعدام أي محاولة إصلاح لن يغير الوضع إطلاقاً ، ويجب أن يدرك الجميع بأن شماعة الحكومة أصبحت مكسورة، وأنه لا يمكن استخدامها بعد اليوم.
ويواصل حديثه : لقد تغير العالم، وأصبح للدور الفردي أثراً كبيراً، فمع انتشار العولمة وتطور تقنية التواصل عبر الإنترنت، أصبح الكل قادراً على الوصول إلى العلم مجاناً ومن أفضل مصادره.
طبقاً للمسعودي لم يعد دور القطاع العام ذو أهمية، وأصبحت زمام الأمور في أيادينا فإما أن نبدأ التغيير والإصلاح والتطوير، أو أن نستمر برمي الأعذار على شماعة مكسورة لتتراكم أعذارنا ونبقى كما كنا.

أعباء ثقيلة

تمثل الثروة البشرية عبئاً ثقيلاً على التنمية في اليمن، وذلك من خلال اختلال التوازن بين النمو الاقتصادي والنمو السكاني في البلد.
ويشير الدكتور عادل باحميد رئيس مؤسسة العون للتنمية والتدريب إلى أهمية دور القطاع الخاص في لعب دور قيادي للنهوض بالتنمية وتحمل أعباء إضافية رئيسية في عملية التشغيل.
ويؤكد الدكتور باحميد ضرورة غرس ثقافة المشروع الخاص وامتلاك العمل بدلاً من الجري وراء وظائف حكومية عند الآخرين، ومن ثمّ امتلاك مهارة حرفيّة أو فنيّة أو مهنيّة أي شاب طالباً للعمل من امتلاك صنعة يمكن أن تكون باب رزق كريم له ولعائلته، وحتى تكون مشاريعهم مبنيةً علَى قواعد راسخة يتم تنمية مهاراتهم في إعداد دراسات الجدوى الاقتصادية لمشاريعهم، الأمر الذي يمكنه من التقدّم إلى البرنامج بطلب قرض مالي حسن ميسّر ليبدأ انطلاقته في الحيَاة ويمتلك مُشروعه الخاص.
هذه النظرة الشاملة المتكاملة لبرامج التنمية البشرية برأي الدكتور عادل تجعلها أكثر نفعاً وتأثيراً، وأكثر تحقيقاً للأهداف التنموية المنشودة، ويقيها من أن تتحول إلى مجرد بقع متناثرة عبر دورات هنا وأخرى هناك، تتشتتّ بها الجهود وتبدد فيها الأموال والطاقات، أو انتظار فرص التوظيف الحكومية في بلد يعاني من مشاكل اقتصادية عديدة وتكدس وظيفي هائل يشكل أعباء ضخمة على الدولة.

تراجع الفرص

هناك تدن كبير في فرص التوظيف الحكومي وكذا محدودية الأعمال التي يوفرها القطاع الخاص ، حيث تراجع معدل نمو الفرص المتاحة في الخدمة المدنية الى ٥٪ سنوياً.
ومثلت مؤسسات الدولة المختلفة سابقاً الموظف الأول والمستوعب الرئيسي في عملية التشغيل، وتم استيعاب أعداد هائلة من الموظفين في جهاز الخدمة المدنية، وتضاعفت بشكل هائل خلال الفترة الماضية، إلى أنه تم اتخاذ عدد من الإجراءات الهادفة إلى تقليص التوظيف في مؤسسات الخدمة المدنية التي بدأت تعاني من مظاهر العمالة الفائضة والوهمية والمزدوجة وخلال السنوات الخمس الماضية، فإن معدل نمو الفرص المتاحة في الخدمة المدنية أنخفض إلى حوالي ٤-٥٪ سنوياً.
ويؤكد الدكتور أستاذ الإدارة الحديثة بجامعة صنعاء احمد الماوري أن الوقت قد حان لكي يلعب القطاع الخاص دوراً واسعاً وقيادياً في عملية قيادة التنمية وبالتالي خلق فرص عمل عديدة لكن بمواصفات ومعايير دقيقة ترتبط بالمؤهل ومهارات عالية وقدرة إنتاجية.
ويشير إلى أهمية استشعار القطاع الخاص لدوره في عملية التشغيل والقيام بدور تنموي بحسب قدراته وإمكانياته الهائلة في المساهمة الفاعلة في الحد من البطالة واستقطاب الأيادي العاملة وتوفير البيئة المناسبة لها للإبداع والإنتاجية.
ويؤكد قدرة القطاع الخاص توفير نحو ٧٠٪ من فرص التوظيف المتاحة ويستطيع توفير نحو ٥٠ ألف فرصة عمل سنوياً كحد أدنى.
ويلفت إلى وضعية سوق العمل الذي يشهد تحديات واختلالات متعددة تتطلب تكاتف الجميع في القطاعين العام والخاص للتغلب عليها ، حيث أن هناك مشاكل مرتبطة في تأهيل الكوادر البشرية وعدم ملائمة مخرجات التعليم للاحتياجات الاقتصادية والاستثمارية والإنتاجية وعدم استجابة المؤسسات التعليمية والمناهج للمتغيرات التي تشهدها الأسواق وتأثرها بالتطورات التكنولوجية.

الأعمال الخاصة

يتساءل خبير التنمية البشرية عبدالعزيز القدسي مدرب متخصص في إدارة وتأسيس المشاريع الصغيرة : ألم يحن الوقت ليقتنع الجميع وبالأخص شبابنا -في مقتبل العمر- بأن تسعة أعشار الرزق مشروع خاص وعمل حر؟
ويدعو للتحرر من عبودية الوظيفة العامة التي لا تشبع حاجة أساسية! فكيف بتحقيق ذات وأحلام وطموحات.
ويضع مقترحاً للتعامل مع ذلك يبدأ بالتفكير في إنشاء مشروع صغير عندما يتوافر رائد الأعمال الصغيرة والذي تتولد لديه فكرة معينة يريد ترجمتها في شكل مشروع لذلك يعد رائد الأعمال وفكرته البذرة الأولى لإنشاء مشروع صغير.
وترتبط الريادة بالتقدم أو السبق في ميدان من ميادين الأعمال. كما تعني من يدير شيئاً جديداً في ميدانه أو يبتكر شيئاً جديداً يلاقي طلباً ورواجاً.
ويتطلب نجاح المشروعات الصغيرة العديد من الخصائص أهمها القدرة على الإبداع والابتكار واقتناص الأفكار وانتهاز للفرص، حيث تعد خاصية الإبداع والابتكار المفتاح الأول للريادي الناجح، فالفكرة المبتكرة هي المادة الخام التي يصنع الريادي منها النجاح. والريادي لا يدع الفرصة تفوته دون التفكير في طرق تحسين وتطبيق هذه الفكرة.

ثلاث مراحل

يرسم خبراء نهجاً من ثلاث مراحل لمساعدة الحكومات في تحقيق الاهداف التنموية في عملية التشغيل، أولها وضع أساسيات قوية بما في ذلك تحقيق استقرار الاقتصاد الكلي، وإيجاد بيئة مواتية لأنشطة الأعمال، وبناء رأس المال البشري، وسيادة القانون، وثانيا يجب ألا تصبح سياسات العمل عقبة أمام خلق الوظائف، ويجب أيضا أن تتيح الصوت المسموع وتوفر الحماية الاجتماعية للفئات الأشد ضعفاً وحرمانا في المجتمع، وتتمثل المرحلة الثالثة ثالثا، بضرورة قيام الحكومة بتحديد الوظائف التي يمكن أن تعود على التنمية بأقصى فائدة في ظل الأوضاع الخاصة بالبلد، وإزالة المعوقات التي تمنع القطاع الخاص من خلق المزيد من هذه الوظائف.
وتقتضي الضرورة كي يتمكن المجتمع من التصدي لمشكلة البطالة بين الشباب توفير المهارات الملائمة لاحتياجات سوق العمل، وتحقيق تكافؤ الفرص في إجراءات الدخول إلى الأسواق. لكن ثمة حاجة لرفع سن التقاعد وتوفير مزايا حماية اجتماعية بتكلفة مناسبة.

إما أن نبدأ التغيير والإصلاح والتطوير أو نستمر برمي الأعذار على شماعة مكسورة

مليون شخص فقدوا أعمالهم خلال العامين الماضيين في اليمن

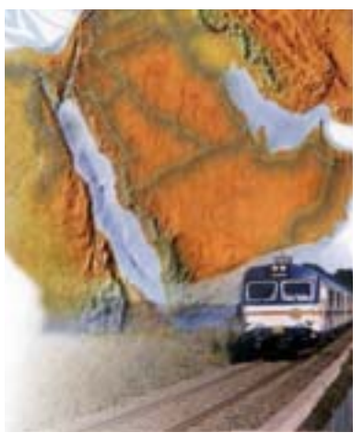
كتب/ محمد راجح

كشف تقرير حديث عن تفاقم حالة البطالة جراء الأوضاع التي مرت بها اليمن خلال العامين الماضيين.
وتشير التقديرات الواردة في التقرير الصادر البنك الدولي إلى أن ما يقرب من مليون عامل قد فقدوا وظائفهم خلال العامين الماضيين وتأثر الوضع الاقتصادي بشكل كبير،الذي كان بالفعل تحت ضغط هائل حتى قبل أحداث العام ٢٠١١م .
وقد أدى انخفاض المشتقات النفطية وخصوصاً الديزل إلى تفاقم انقطاع الكهرباء ونقص المياه ، وواجه القطاع الزراعي والخدمي والصناعي ارتفاعاً كبيراً في تكاليف المدخلات مثل الري والنقل والتسويق والتي أدت في نهاية المطاف إلى انخفاض الإنتاج والصادرات .وتعطلت عمليات الإنتاج مما أدى إلى إغلاق الشركات وتسريح العمال.
ويرى البنك الدولي أن جهود اليمن للتغلب على آثار الأزمة والعودة إلى مسار التنمية المستدامة سوف يتطلب دعماً كبيراً ومستمراً من الشركاء الإقليميين والدوليين على المدى المتوسط.
ويرى خبراء أن معالجة مشاكل البلد الاجتماعية والاقتصادية يتطلب خلق فرص للدخل المستدام لكثير من اليمنيين العاطلين وأشباه العاطلين ، وخاصة الشباب الذين يتوقع أن يرتفع عددهم إلى الضعف خلال العشرين عاما القادمة .
كما ان معدل البطالة مرتفع ويصل بحسب التقديرات الرسمية إلى ٤٠٪ ، ويتركز بين فئات الشباب الذين بلغوا سن العمل وخصوصاً الخريجين الجدد الباحثين عن وظائف .
ويشير مسح سريع أجري مؤخرا لمؤسسات القطاع الخاص إلى أن الشركات المتوسطة فقدت ٦٩ يوماً عمل خلال العام قبل الماضي لكنه تراجع بنسبة تزيد على ٧٠٪ العام الماضي مع العودة التدريجية لاستقرار الأوضاع و ٥٣ ٪ من الشركات ذكرت أنها اضطرت لإغلاق أبوابا على الأقل لفترة مع؟نة خلال العام ٢٠١١م و ٦,٥ ٪ من الشركات ذكرت أنها لم تتمكن من العمل على الإطلاق أثناء هذه الفترة.
وأفاد ما يقرب من ثلاثة أرباع الشركات التي شملها أنها سجلت انخفاضا في المب؟عات من ديسمبر ٢٠١٠م بنسبة ٧٢٪ وانخفضت العمالة في المتوسط في جميع الأعمال والمهن التي شملتها الدراسة، مع تأثيرات أكبر لحقت بالشركات الأصغر حجما.
وحتى قبل العام ٢٠١١م، مرت اليمن بطريق شاق نحو النمو الاقتصادي المتنوع بريادة القطاع الخاص.وقد أوضحت الشركات ال؟من؟ة بكافة أحجامها وبمختلف القطاعات وأشكال الملك؟ة باستمرار أن الفساد هو العائق الرئيسي لأنشطة ونمو المشاريع الخاصة.
وقد أكد المسح السريع إنعدم وجود الكهرباء وعدم الاستقرار مثلت المخاوف الرئيسية للشركات، بالإضافة إلى عدم وجود رأس المال العامل والنقل وأعمال التخريب وانقطاع الإمدادات. فانعدام الأمن في المناطق الحضر؟ة وعلى الطرق اثر على نقل البضائع والمدخلات بين المدن وهو ما شكل عائقاً كبيراً.
لكن الخبراء يرون أن العودة التدريجية للاستقرار منذ منتصف العام الماضي أدت إلى استقرار سوق العمل ومختلف الأعمال والقطاعات التجارية والاستثمارية وبالتالي بدأ هناك نمو مضطرد في الأعمال والإنتاجية مع تراجع حدة الاعتداءات على الكهرباء وأنابيب النفط والغاز والتقاطعات في الطرق العامة والمظاهر المسلحة والأحداث الأمنية.
مؤكدين ضرورة وضع خطة عاجلة بالتنسيق بين الحكومة والقطاع الخاص ومشاركة منظمات المجتمع المدني وإيجاد الحلول المناسبة لخلق فرص العمل وضبط أوضاع الأعمال وإعادة المتضررين لأعمالهم وفقاً لوضعية مؤسسات الأعمال والتشغيل العامة والخاصة.

رسالة من مارب إلى وزير النقل..

نتمنى أن تحقق للصحراء أحلامها

دعت شخصيات ووجاهات اجتماعية واستثمارية بمحافظة مارب وزير النقل إلى وضع مشروع سكة الحديد ضمن أولويات وزارة النقل للدور الذي يمكن أن يلعبه هذا المشروع الحيوي في استغلال الثروات الهائلة في مثل هذه المناطق بمارب والجوف وغيرها وتأمين خطوط نقل النفط والغاز والمعان وكذا وهو الأهم تطوير المجتمعات المحلية وتنمية الثروة البشرية.
وحملوا «الثورة» رسالة تمنوا من وزير النقل أن يحقق للصحراء أحلامها وذلك بتنفيذ مشروع «سكة الحديد» لأنه سيسهل لأبناء هذه المناطق أشياء كثيرة وتنفيذ مشاريع استثمارية عملاقة.
وطبقاً للشيخ احمد الشليف أحد الوجاهات الاجتماعية في محافظة مارب ورجل أعمال والمستثمر في قطاع المعادن فأنه إذا تم تنفيذ مثل هذا المشروع ستتحول مثل هذه المناطق إلى منتجعات سياحية ، مشيراً إلى أن الدول السبئية والقديمة لم يختاروا هذه المناطق من فراغ بل لاحتوائها على ثروات هائلة .
ويقول : يجب التركيز على المناطق التي فيها ثروات ، ولهذا يجب تنفيذ مشروع السكة الحديد الذي يتكون المرحلة الأولى منه من مفرق الجوف إلى بني الحارث والمرحلة الثانية من الجوف إلى ميدي ، بذلك يمكن أن نخلق عملية ربط بين الكثير من المنافذ البحرية والأهم تسهيل تصدير ثرواتنا ومنتجاتنا الصناعية عبر منافذ البحر العربي والأحمر.
ويؤكد أن هذا المشروع يمثل حلماً كبيراً لأبناء هذه المحافظة التي ينبغي التركيز عليها وحل المشاكل التي تعاني منها واستغلال ما تكنزه من ثروات هائلة ،لأن مثل هذا المشروع سيحدث نقلة نوعية إذا تحقق على أرض الواقع بالتنمية الاقتصادية بشكل واسع .
ويضيف : على الحكومة البحث عن مصادر تمويل لهذا المشروع وأيضا مخاطبة القطاع الخاص والمستثمرين وستجد بسهولة تمويلات لتنفيذ هذا المشروع.
ويؤكد العديد من أبناء هذه المناطق أن مشروع



«سكة الحديد» سيجلب فوائد كثيرة في حال تنفيذه، أهمها نقل المشتقات النفطية والغاز وتجنب الكثير من المشاكل الموجودة حاليا من التقطعات وغيرها ، أيضا سهولة نقل البضائع عبر الموانئ إلى المدن وكذا إحداث نقلة نوعية في استغلال الثروات الطبيعية وتصديرها إلى الخارج، وكذا استثمار ابناء هذه المناطق وربطهم بتنمية وتطوير حياتهم ومجتمعهم.

خريجون يختارون البطالة لعدم رغبتهم في العمل

تعاني اليمن كغيرها من البلدان النامية من اختلالات عميقة في سوق العمل وعدم ملائمة المخرجات التعليمية للمتطلبات الحديثة للأعمال والمهن والوظائف.
كما أن هناك بعداً آخر لمشكلة التوظيف، فالعديد من المنضمين الجدد إلى سوق العمل لا يملكون ما تتطلبه السوق من مهارات – ففي حين أصبحت القوى العاملة ككل أكثر تعليما ومهارة مع مرور السنين، فإن سوق العمل لم تتمكن من بناء القدرة الكافية لاستيعاب هؤلاء القادمين الأكثر كفاءة.
ويرى مصطفى السلمي خبير إدارة أعمال وصاحب مكتب للتوظيف أن الكثير من الخريجين في اليمن ممن يحملون مؤهلات علمية عالية وشهادات تأهيلية ومهارات تدريبية سواء حصلوا عليها هنا في اليمن أو من بلدان أخرى يترددون كثيراً في قبول الوظائف المعروضة عليهم أو التي يحصلون عليها بسبب تدني الأجر الذي كما يرون انه لا يناسب الوظيفة أو التخصص الذي يحملونه .
ويشير إلى أن هناك عاملاً آخر يجعلهم يختارون الانضمام إلى رصيف البطالة وعدم تفاعلهم ورغبتهم في العمل يتمثل في نوعية الأعمال المتوفرة في السوق والمعروضة عليهم وتكون في الغالب أعمال ووظائف متدنية ومنخفضة وغير مناسبة لتخصصهم وتأهيلهم العالي ولا تلبي رغبتهم وطموحهم .
ويؤكد السلمي ضرورة الارتقاء بسوق العمل وتطوير المهن والوظائف وإيجاد شراكة تكاملية بين القطاعين العام والخاص لاستيعاب الكفاءات اليمنية في مختلف التخصصات والاستفادة منهم ومن علمهم في تطوير الأداء وزيادة إنتاجية الأعمال والنهوض بالتنمية الاقتصادية والاجتماعية.
كما أن القطاع الخاص لا ينمو بالسرعة الكافية لاستيعاب العدد الكبير من الباحثين عن فرصة عمل لأول مرة الأمر الذي يجبر عدداً كبيراً من الخريجين المؤهلين لاختيار البطالة طوعا لعدم رغبتهم في العمل في وظائف متدنية المهارات أو الأجور.
وتحظى وظائف القطاع العام باحترام أكبر وتتميز بمستوى أعلى من الأمان، كما أنها توفر «فرصا» أكبر مما توفره وظائف القطاع الخاص.

قصة نجاح

يعزف بعوده قصة إبداع ملهمة

سجل الشاب اليمني المتألق محمد سعيد دحي حضوراً لافتاً الأسبوع الماضي بدولة الإمارات العربية المتحدة بتتويجه بدرجة التميز في علوم وفنون مدارس العود.
مهارة هذا العازف الذي يعزف بموهبته قصة إبداع ملهمة أهلته للحصول على درجة التميز واحتلال المرتبة الأولى في برنامج علوم وفنون مدارس العود المتنوعة على يد أحمد حميد وإشراف ومتابعة أستاذ العود في المنطقة العربية نصير شمة مدير بيت العود، الذي أنشأته هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة ويعد من أهم المعاهد الموسيقية في العالم العربي.
يتحدث العازف محمد سعيد دحي ، وهو طالب في كلية العلوم قسم الجيولوجيا اختصاص بترول ومياه في جامعة حضرموت، عن هوايته الفنية والتي بدأت في عام ١٩٩٦ وكانت عن طريق المصادفة.
ويقول : أخي خريج المعهد العالي للموسيقى في مصر، وفي يوم من الأيام جلب معه العود للمنزل وتركه فتعلقت بالعود منذ ذلك اليوم، حيث إن حب الفن أصيل في العائلة فقد كان جدي صاحب صوت جميل وهو مغن معروف في ساحل حضرموت وكان يجيد فن ألدان الحضرمي.
ويضيف محمد : أتابع الدراسة هنا باهتمام كبير، خصوصا بعد تخرجي، وعندي أمل بأن أكون مدرسا في بيت العود.
طبعا لا يوجد شيء سهل في الحياة بحسب المتألق والحاصل على هذه الدرجة المتميزة في هذا التخصص الإبداعي الهام ، والحديث لا يزال للعازف دحي : عندما عرفت أنهم فتحوا بيت العود في أبوظبي عام ٢٠٠٧ بادرت إلى التسجيل والدراسة، وطوال هذه الفترة وأنا أتابع التدريب معهم.
ويعبر محمد عن سروره بتأهيله وتخرجه ونيله لهذه الدرجة الرفيعة في عالم الابداع الفني.
ويقول : سيكون نجاحي وتخرجي فرحة جميلة لي ولأهلي الذين ساندوني وشجعوني وكان لهم دور كبير في هذه الجائزة التي حصلت عليها.

نستطيع

طرق سهلة لتحسين يوم سيئ

تتلقى صفحة «تنمية بشرية» عبر الا يميل العديد من الرسائل التي تحتوي بعضها على طلبات يمكن ان نعرضها على خبراء تنمية بشرية او البحث عن رؤى وأفكار وتقديم ارشادات ونصائح تساعدهم على التعامل مع بعض التحديات والمشاكل التي يواجهونها في حياتهم اليومية.
وتتضمن بعض هذه الطلبات والمقترحات البحث عن إرشادات خاصة بكيفية التعامل مع الظروف الصعبة التي تعكر أوقاتهم وتجعل كما يقولون أيامهم سيئة.
يضع خبراء مجموعة أفكار ترسم طريقاً واضحاً يمكن اتباعه للمساعدة على تجاوز والتعامل مع الظروف الصعبة والأيام السيئة.
ويرى الخبراء أن الماضي لا يساوي المستقبل ، حيث لا يوجد شيء يدعى « سوء الحظ.» السبب الذي يجعل الناس يؤمنون بسوء الحظ أن الدماغ البشري يخلق أنماطا من الأحداث العشوائية ويتذكر الأحداث التي تتناسب مع هذا النمط.
أيضا النظر الى البعيد والتي تعتبر الطريقة الثانية في هذا الطريق لأن الحياة متغيرة فمهما كان الحدث مزعجا، هناك احتمال بأن تكون قد نسيت ذلك في غضون أسبوعين.
الخطوة الثالثة تتمثل في تغيير مفهومك عن يوم «جيد» و «سيئ» ونصيحة الخبراء : عليك إن تفكر بايجابية، ما دمت على قيد الحياة و بصحة جيدة، هذا يعني ان يومك جيداً.
الطريقة الرابعة ترى أهمية تحسين علاقة الدماغ بالجسم ، حيث ان الجسم والدماغ في حلقة واحدة، المزاج السيئ يجعلك متعبا، لذا عليك تغيير هذا الوضع بالمشي أو تناول الطعام الصحي.
ويعتبر الخبراء التركيز على الأمور الايجابية من الطرق الهامة التي تساعدك على تحسين يوم سيئ.
موضحين أن السبب الرئيسي لاقتناعك ان يومك سيئ هو أنك تركز على كل الأمور السلبية. فإذا كان هناك حدث واحد سلبي يقلقك، فهناك العديد من الأمور الجيدة.
وتتضمن الطريقة السادسة توقع العجائب ،كما أن التشاؤم ايضاً يجعلك ترى المشاكل، فإن مواجهة المستقبل بنظرة ايجابية يجعلك تتوقع الأحسن والأفضل دائما