

## المتوعدون نفسياً يدمرون بيئة العمل



عندما يسيطر الضجيج والصخب المتصاعد من بيئة مضطربة وغير مستقرة على كل مفاصل الحياة في مجتمع مثل ما هو حاصل لدينا في بلد نام ويعاني من مشكلات عديدة ، تكون بيئة العمل أكبر المتضررين نتيجة تسرب تأثيرات كل ذلك ليصيبها بالتوتر الحاد المدمر للأداء والإنتاجية.

أبرز هذه المؤثرات تتمثل في الاضطراب النفسي وطبيعة الموظف العامل نتيجة للبيئة الاجتماعية التي يستمد منها بعض الأعراض المرتبطة بالقلق والتوتر والهجوم المعيشية والضجيج والصخب الذي يملئ حياة المواطن ومختلف الشرائح في المجتمع.

وكما هو معروف فإن التمتع بصحة نفسية جيدة في العمل ، مهم جدا في مؤسسات الأعمال على اختلاف أحجامها ، بدءاً من الأفراد الذين يعملون بمفردهم ، وانتهاء بالمؤسسات الضخمة التي توظف آلاف الأشخاص .

ولهذا يشدد الخبراء على حاجة المؤسسات إلى التعامل مع صحة الموظفين النفسية والبرحة . ويرى خبراء أن بيئة العمل الصحية تؤدي إلى خلق ميزات تنافسية أخرى ، فالحفاظ على بيئة تسهم في نجاح المواهب يعمل على تحسين العمل . كما أن أصحاب الأعمال الذين يتبعون خدمات تحافظ على صحة العاملين النفسية ، يلاحظون أن نسبة ترك الموظفين لأعمالهم قد انخفضت بشكل ملحوظ .

الاجتماعية أول ما يصل الموظف إلى عمله وكذا وهو الأهم الاهتمام بالصحة والابتعاد عن السهر وقلة النوم والابتعاد عن تعاطي القات أو تخفيفه وممارسة الرياضة والاهتمام بالنهضة بعد انتهاء العمل وإنجاز المهام كل على حدة وعدم الانشغال بأكثر من مهمة في نفس الوقت . تأثير

توصلت العديد من الدراسات والأبحاث في هذا المجال إلى أن الناس السعداء أكثر إنتاجية بنسبة 12% لاسيما في الشركات

والنظم التي تقع في مراكز المدن ، وفي عدد من المهن مثل المحاماة والمحاسبة والبرحة .

ويظهر تأثير ذلك في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة ، فإذا كنت تمتلك مؤسسة فيها 20 أو 30 أو 40 موظفاً ، فلن تتوافر لك الموارد الكافية التي تمكنك من تقليل مستوى التفسير .

وتعاني هذه المؤسسات من هذا الأمر بشكل أكبر من المؤسسات الضخمة ، لكونها تتمتع ببيئية أقل كثافة ورسمية ، لكن هذه المؤسسات بحسب خبراء قادرة على التعامل مع مواضيع الصحة النفسية بشكل أفضل ، وهي تميل إلى فعل ذلك من ناحية تجارية بحتة . ثقافة التغاضي يقول خبراء علم النفس : ليس من المهم تحديد من يعاني من هذه المشكلات ، بل يجب أن تعترف الشركة أو المؤسسة بأن لديها موظفين يتمتعون ببقاوة وضعف من الناحية النفسية والجسدية ، وأن عليها دعمهم . ويجب أن يشعر الموظف طبقاً لهؤلاء الخبراء " بإمكانية التعبير عن مشكلته لمدبره المباشر ، وأن بإمكانه أن يأخذ إجازة من العمل عند الضرورة ، فقد أثبتت بعض الدراسات أن واحداً من بين 6 موظفين سيعانون من القلق أو الاكتئاب أو التوتر ، في أي سنة من سنوات خدمتهم . مؤيدون أن المشكلات المتعلقة بالصحة النفسية غير مفيدة؛ فهي لا تتعلق بكمية المال الذي تكسبه أو برتبتك الوظيفية، ولهذا يتطلب الأمر تقبل فكرة وجود أشخاص يحتاجون إلى المساعدة ، في مرحلة من مراحل حياتهم الوظيفية، حيث يعتبر ذلك خطوة في الطريق الصحيح .



### الثورة / محمد راجح

بحسب متخصصين في هذا المجال، فإن واحداً من بين 4 أشخاص، معرض للمشكلات النفسية في مرحلة ما من مراحل حياته.

ويبدأ العديد من المؤسسات والمنظمات وأنشطة الأعمال تعترف بتأثير الصحة النفسية على العمل؛ فهناك 60% من الأمراض التي تستمر لفترة طويلة لها علاقة بالصحة النفسية.

كما تقرر المؤسسات ومنظمات الأعمال بمنافع توظيف عاملين يتمتعون بصحة نفسية جيدة، لكونهم أكثر إنتاجية من غيرهم.

لكن لا تزال ثقافة التغاضي عن المشكلات النفسية بحسب خبراء في هذا المجال " منتشرة في مؤسسات الأعمال بشكل عام، وإذ لم يتحدث الشخص عنها أولاً، فلن تتمكن المؤسسة ومنظمة الأعمال من خلق بيئة عمل توفر المساعدة لموظفيها.

يؤكد الخبير التربوي عبدالباري نعمان أهمية الحفاظ على الصحة النفسية في العمل ، لأن ذلك يرضي الجميع من الموظفين وأصحاب العمل والزبائن والمتعاملين . ويرى أن المتوعدون نفسياً يلحقون أضراراً جسدية في بيئة العمل التي يتواجدون فيها ، قد تؤدي إلى تدميرها وتوقف الأداء والعدم الإنتاجية . ينصح نعمان بالعديد من الأشياء أهمها الابتعاد عن تشتيت ذهن في أكثر من عمل في الوظيفة نفسها وترك كل القضايا



### مدرب تنمية ينصح :

## لاتتأهبوا في اجتماعاتكم

على عدم التصديق .

### تعايير

يستمر الشك وعدم التصديق في حالة فرك العينين أو الأذنين أو المنطقة القريبة من الأنف وجميعها رسائل توحى بعدم الثقة بالنفس ويفهمها الآخرون باعتبارها تعابير عن عدم القبول للذات أو للآخر ويمكن التعود على تجنب هذه الحركات بواسطة التدريب المتواصل عليها إلى أن تصبح عادة فإن كنت غير راض بما يقول الآخر أو شك منه فليس من الضروري أن يعرف ذلك من خلال تصرفاتك مع وجهك فقد تكون على خطأ وتفقد التعامل مع من شككت به لا إرادياً .

ويعتقد الكامل أن الجميع يمكنهم كبح جماح حركاتهم غير المسؤولة والتي تعبر عن نزعات معينة وعدم القبول بأمر قد يكون فيه خير ويتم التعود على تلطيف الحركات وجعلها أخف حتى لا يصبح المجتمع متوتراً بعلاقاته ويفقد الأفراد فرصاً بسبب تعابير وجوههم غير المرحة للطرف الآخر . ويقول نحن اليمينيون نتصرف في أحيان كثيرة مع بعضنا بصورة عفوية تجعلنا كتب مفتوحة لمن أراد أن يقرأها سريعاً بلا مجهود وذلك من خلال توارثنا لحركات الوجه والجسد المعروفة بأنها تحمل معانٍ سلبية وتنقل مشاعر عكسية للطرف الآخر فنحن نعمان على أمور تصبح جزءاً من عاداتنا اليومية وتنفذنا الكثير من المزايا منها العلاقات المنجية مع وسطنا والبنسبة للشخص الذي تحدثه وبغض عيني فهو يعبر عن حيرته مما تقول وإن أعضاء العينين بصورة غير مكتملة فهو يعبر عن استيائه وغمسه كما أن من تحدثه فينظر إليك من أعلى نظارته فهو يشكك فيما تقول وليس مقتنعاً أو مصدقاً لك وهو نفس الأمر عندما يتم رفع الحواجب فيدل

### الثورة / صقر الصنيدي

( إن مئات الكيلومترات من السهوب الخاوية ، الرتيبة ، العارية ، لا تستطيع أن تصيبك بهذه الكآبة التي يصيبك بها شخص واحد ، عندما يجلس ويتحدث ، ولا تدرى متى سيرحل ) .

لا بد أن تشخوف لم يقل هذا إلا بعد أن عاني من شخص ما لم يفهم متى وأين يتحدث - يتكرر هذا الأمر ملايين المرات في علنا الصغير وإن كان قليلاً من يذبحون فيصيحون عن شعورهم بالضيق ممن لا يقرأون الوجه جيداً . ولا يفهمون مغزى كل حركة أو تصرف تقوم به كي يخفون عنك غداً كلماتهم التي لا تحتاج إلى سماعها - فهمها عبرت عن ذاتك فلن يفهموا غير أن تعلق لفظياً عن رغبتك في سكوتهم أو في رفضك لما يذهبون إليه ويستمرن مهما حككت رأسك أو مسحت جبهتك أو قبضت على مقدمة أُنك حديثهم متجاهلين كما لا تقوم به من حركات إرادية أو لا إرادية أصبحت تعرف الآن بعلم لغة الجسد التي توصل رسالتك إلى الملتقى والعكس وتحت بالتصرف على نحو معين .

يعرف هذا العلم بأنه يختص في دراسة التواصل غير اللفظي التي يقوم بها الجسد وتظهر ما يفكر به العقل ولا يريد للسان الطلق به . ومن خلال هذا العلم أصبح عدد كبير من المتخصصين قادرين على إكمال الحديث الذي لم يكمله المتحدثون سواء كانوا ساسة أو قادة إداريين أو غيرهم ممن يهتم الآخرون بتفاصيلهم . ويعتمد هذا العلم على التحليل الدقيق لحركات الجسد العادية كما يقول أحمد الكامل مدرب التنمية المعتمد من البنك الدولي في اليمن مضيفاً أن كل حركة يصدرها

## الوجه الآخر للقصة الجميلة

لا يمكن المقارنة بين راحة بال الموظف والقلق العميق الذي يعيشه رائد الأعمال كل يوم، فهناك كمية من المصاعب المضمون مواجهتها ابتداء من الحصول على تمويل، وتطوير المنتج، والتوظيف، وإقناع العملاء، وإدارة موارد الشركة المالية، وتحقيق الأرباح، والقتال المستميت للإبتعاد عن الإفلاس الذي يهدد الشركة كل يوم، وهذه كلها تحديات متوقعة يدركها كل من هو مقبل على هذه التجربة، ولكن الحقيقة أن هناك مصاعب نفسية قد لا تخطر على البال وقبلما يتم نقاشها، وهذه الضغوط النفسية قد تدفع رائد الأعمال أحياناً إلى الاستسلام.

قد نسمع أحياناً عن أهمية التوفيق بين العمل والحياة، والحقيقة أن أي شخص يريد بناء مشروع أو شركة طموحة وغير تقليدية يجب أن يدرك أن هذا المفهوم لا



عماد المسعودي

أعتقد أن الحديث قد كثر عن أهمية ريادة الأعمال وإيجابيتها وأنها ستكون أحد أهم عوامل التطور الاقتصادي وأحد الحلول الرئيسية لمشكلة البطالة. ومع كثرة المؤتمرات والمحاضرات التي تحت الشباب على ريادة الأعمال، وزيادة التطليل والحدس والتشجيع (الذي لا زلت أظن أننا في أمس الحاجة له)، رأيت أن أسلط الضوء اليوم على الوجه الآخر لريادة الأعمال الذي لا نسمع أحد يتحدث عنه، ربما لم يتحدث أحد عن الوجه الآخر لريادة الأعمال لكي تبقى الصورة إيجابية ولكي يجذب شباب أكبر عدد من الشباب ومن ثم يكتشف شاب الوجه الآخر بنفسه، وربما لم يتحدث أحد عن الوجه السلبي لريادة الأعمال لأن معظم من يتحدث عن ريادة الأعمال لم يكن في يوم من الأيام رائد أعمال مر تجارب بدء مشروع، لهذا فهو لا يعرف أن هناك وجهاً آخر للقصة الجميلة.

البعض يظن بأن صعوبة تأسيس المشاريع الريادية تتشكل في الحصول على التمويل، وعندما يتم تأمين الاستثمار تبدأ الرحلة الممتعة من حرية في ساعات العمل، ومكاتب جميلة ملونة، وألعاب وبالونات واحتفالات تملأ مكتب الشركة، ولحظات سعيدة يعيشها فريق العمل معاً. وقد تكون هذه الظواهر جزءاً من القصة، ولكن الحقيقة أن تجربة ريادة الأعمال كانت بالنسبة لي على الأقل من أكبر التحديات التي لأزلت أمر بها حتى الآن.

### حقيقة التدريب



### معايير كتابة السيرة الذاتية

يعرف الجميع معايير كتابة السيرة الذاتية التي يأتي دورها بعد العثور على فرصة عمل جيدة ، والمتضمنة الخبرة العملية، والمؤهلات، والمعلومات الشخصية ، ولكن هناك مقومات رئيسية أخرى تجذب الشركات ومؤسسات الأعمال لقررت قبولك . يقول خبراء: إذا بدأت سيرتك الذاتية بتفاصيل تلفت انتباه صاحب العمل، فلا شك في أنه سيرغب بشدة في متابعة القراءة ليكتشف إليك أكثر . وهذا يحدث متخصصون أهم أجزاء السيرة الذاتية وهي المهنة والإنجازات، فهذا الجزء هو الذي يبين أنك ستقبل عرضاً بالعمل، ولكن في بعض الحالات تكون المؤهلات هي الأهم، حيث يمكنك إضافة تفاصيل حول إنجازاتك في كل قسم .

أختم سيرتك كما يشدد خبراء في التدريب " بملاحظة هامة، تؤثر بالقرى إيجابياً، كان تكتب القليل عن هواياتك المفضلة أو اللغات التي تتكلمها . أيضاً اكتب عن خبرتك العملية بالتفصيل للمل ، ولا تتبالغ بوصف نفسك كثيراً، واعرض أدلة تثبت صحة ما تقول، وحدد طبيعة إنجازاتك، أثبت قدرتك على بذل أقصى ما عندك، واستخدم لغة واضحة وإيجابية والأهم في ذلك كن احتزافياً . الأهم من وجهة نظر هؤلاء أن تثبت للقرى أنك تملك ما يبحث عنه، حيث لا تكفي بالقول بل برهن ذلك باستخدام مهاراتك القيادية عبر العديد من الإجراءات والأفكار . أهمها إعطاء أمثلة على إنجازاتك السابقة ، والإشارة إلى التحديات التي تخطينت بها الصعوبات ، وتقديم كل الأدلة على أنك تمتلك قدرات عالية على التنظيم . فعلى سجل المثال، عوضاً عن قول أنك قائد ممتاز قادر على تشكيل فريق عالي الأداء، أخبر بما يلي: عندما كنت مدير مبيعات شكلت فريقاً من عشرة مندوبين وزعمتهم ضمن ثلاث مناطق، واستطعنا تلبية احتياجات السوق بفضل التواصل والتحفيز وتحديد الأهداف والتعاون في ما بيننا .

## تعلم كيف تقول آسف!!

### محمد عواد

- حاول أن تفهم أنك ارتكبت خطأ واعترف بذلك لنفسك قبل أن تذهب للاعتذار، جزء مهم من الاعتذار أنك فعلا تعنيه .  
- اجعل الاعتذار مركزاً على الاعتذار، وليس على التبرير . فقط "خطأت ، أنا أعترف".  
- وأنت تعتذر، تذكر أن هذا يزيد قيمتك ولا يقلها .

- وأنت متجه للاعتذار تذكر أن هذا مسؤولية، وتحمل المسؤولية شيء جميل .  
- حاول أن تخرج من جو الاعتذار بسرعة، واخرج لموضوع آخر لتلطيف الأجواء .  
- لو لم يقبل الطرف الآخر اعتذارك فلا تناقش كثيراً، اصمت قليلاً فسوف أتيتك الأفكار وتساعدك .



### مبدعون

## لكل المحبطين شكرا لكم!

على منصة تيدكس عدن " كشفت نهى سلطان عن خمسة دروس تعلمتها كخلاصة لتجربتها الجامعية، وكيف أن نقاط ضعف نظام التعليم الجامعي ساعدتها لتكون معلمة أفضل . تألفت نهى على مسرح الإبداع للنسخة الأولى من "تيدكس عدن" بعرضها أفكار قيمة تعكس قناعة نخبة من المبدعين بالأفعال التي تحدث التغيير، والإصرار على الإبداع بإرادة وعزيمة كبيرة . نهى سلطان معلمة لغة إنجليزية وطالبة في السنة الأخيرة بكلية التربية قسم اللغة الإنجليزية في جامعة عدن، شاركت في مسابقة الخطابة الدولية في لندن 2010 م كممثلة عن بلدها، و حظيت بفرصة الدراسة كطالبة أجنبية في جامعة " Grand Valley " للعام الأكاديمي 2011-2012م في الولايات المتحدة حيث شاركت في تقديم حدث "وجه الإسلام"، كما شاركت في الظهور في وثائقي "التنوع الثقافي في Grand Valley"، بالإضافة إلى وثائقي "الحجاب في أمريكا . من اهتماماتها القراءة والمطالعة وشعارها في الحياة "كن نفسك وكن متميزاً". تؤكد نهى أن تنمي فكر مختلف هي مسؤولية كبيرة ، لأن تقبل المفاهيم الجديدة يعتبر من أصعب الأمور في مجتمعنا . وتقول لكل من حاول إحباطها شكرا لكم.. لأنه بطريقة غير مباشرة علمتموني كل اللي لازم اتجنبه كعملة .

