الجهود

لتمكين المجتمعات

من بناء الجهوزية اللازمة

الازمات والتصدي لها.

للتعافي من الصدمات والأزمات، حجر

يؤكد استاذ الخدمة الاجتماعية

... بصنعاء الدكتور عبدالله السلمي

أن الوضعية الراهنة للبلد والمتغبرات

الحديثة والرؤية الجديدة للدولة خلال

الفترة القادمة تحتاج لأنسان منتج

وملتزم وواعي ويهمه بلدة ووطنه وعنده

كل المتطلبات اللازمة لحياة مناسبة

وملائمة وكريمه ليقود عجلة التطور

ويشير إلى أن الصراعات ناتجة عن بيئة

غير مستقرة وانسان مهمل منهك تعليميا

ومعيشيا وصحيا، وكذا الشحن الكبير

للثقافة الجهوية والمتردية المؤثرة على

ويقول أن التعليم يمثل القاعدة الرئيسية

لبناء الانسان وتطوير النظام الادارى

الذي يستطيع أن يحمل أي فكر تنموي

واقتصادي جديد، ويمثل كذلك الحاضنة

الاساسية لتفريخ الكفاءات والقدرات

البشرية القادرة على إدارة كافة الملفات

هي الادارة المختلة ولهذا لايمكن اتخاذ

أي قرارات رشيدة في ظل اوضاع ادارية

ومؤسسية عشوائية ومختلة وغير

ويقول أن الإدارة الرشيدة مفتاح حل

الازمات وحلحلتها وتحصين المنعة

استقرار المجتمع وتقدمة.

كلنا نشرب القهوة ،لكن من منا يتذوقها ،للأسف لا أحد في أقدم

البلدان التي زرعت البن يجيد هذه المهنة العالمية التيّ تثير الضحك لدينا بدل أن تثير الرغبة في التعلم لفن تذوق القهوة.

مختار الخنشلي ، سجل اسمه الأسبوع الفائت كأول يمنى

. يحيد تذوق القهوة باعتراف دولي عبر شركة بوت الاستشارية

المختصة بالبن- وحتى ينال هذا الاعتراف كان عليه أن يتجاوز مراحل وامتحانات وأن يدرب ويطور قدرته على

التذوق والتفريق بين الأنواع المختلفة للقهوة ودرجات جودتها

تبدو هذه المهنة سهلة والالتحاق بها لا يجدي اقتصاديا

مع أنها في الحقيقة واحدة من أهم الأعمال التي تساعد أي

دولة على النهوض بزراعة وصناعة البن ، وهو ما تدركه وكالة

تنمية المنشآت الصغيرة والأصغر التابعة لصندوق التنمية

الاجتماعي التي تتولى تغيير مستقبل زراعة البن من خلال

برامجها في سلسلة القيم والتي كان من بينها تدريب متذوقي

الخنشلى الذي وصل الى مستوى متقدم في التذوق وكما قالت

فائزة السليماني من وكالة تنمية المنشآت الصغيرة فإن مختار

الخنشلي اجتاز آخر اختبار ليصبح أول متذوق بن يمني

وفقاً للمواصفات العالمية من شركه بوت الاستشارية للبن في

مريكا- ليصبح أول يمني يتقن هذه المهارة النادرة والتي تعتمد

عليها كبرى الشركات المستوردة للبن ، وصوله إلى هذا المستوى

ومن خلال متابعة بسيطة يمكن رؤية الخلل في تدهور التجارة

اليمنية في مادة البن يتضح أن السبب هو عدم الاهتمام

بمسايرة العصر وتطوير الأداء للوصول إلى أسواق العالم ويبرز

القصور في الشركات المحلية التي تحاول الخروج إلى أسواق

بعيدة دون أن تعد كادرها جيدا فتواجه المشاكل في طريقها

ولا تعثر حتى على أشخاص يعرفون جيدا أن الكميات المعدة

صبحت مؤهلة ويعتمدون على خبرات بسيطة لا تضمن لهم

ورغم أن اليمن أقدم أرض عرفت البن وزرعته على قمم الجبال

وبطون الوديان إلا أنها لم تؤهل الكادر البشري القادر على

ومنذ أشهر كان علي الديواني ضابط مشروع البن في الوكالة

يشرح لمتذوقي القهوة في اليابّان قصة المادة التي يتّذوقونها

والقادمة من أرض مجِهولة لديهم ، وقال الديواني لم يعد

المتذوق الأجنبي مهتما فقط بجودة البن بل أصبح لديه اهتمام

جديد، هو القصة التي يحملها البن أو ما يعرف برحلة البطل.

وفقا لوسام قائد ، رئيس وكالة تنمية المنشاَت ، فالاهتمام

لم يقتصر بإعداد المتدوقين بل انطلق من سياسة مكتملة في

تشجيع زراعة البن وتقديم أفضل الطرق والوسائل للمزارعين

ليتمكنوا من زراعة أفضل محصول من حيث الجودة والمذاق

- وفيما يخص رحلة البطل التي يحرص المتذوق على الاستماع

لها يقول وسام إن المستهلك الغربي وهو يرتشف كوب القهوة

يفضل أن يكون ما يشربه نتاج لسلسلة أحداث تجيب على

أسئلته من أين جاء هذا البن وكيف تزرع أشجاره وكيف تسقى

ومن يقوم بقطفها وهكذا ،أي أنه يريد أن يفهم الرحلة الكاملة

لما يتذوق ، ولدى البن اليمني رحلة تستحق أن تروى وتعلق

في ذهن من يسمعها وتبدأ الرحلة عندما تكون بذرة لا ترمى في

الثقة التي يحاولون الوصول اليها.

تحديد احتياجات الآخرين مما نزرع.

الثعورة

مهما بلغت سياسات درء المخاطر المتأصلة من الفعالية واليقظة العالية، يبقى احتمال وقوع مخاطر

مفاجئة كبير في بيئة اجتماعية محفوفة بالتعقيدات والتجاذبات ويغلب عليها طابع الازمات والصراعات.

ويجب أن تصبح إجراءات درء الأزمات، والتصدّى لها، والتعافي منها، جزءًا أصيلاً من سياسات واستراتيجيات التنمية البشرية، وخصوصًا في الأوضاع العادية الخالية من الأزمات، بدلاً من الاكتفاء بالمسارعة إلى الاغاثة في حالات الطوارئ وتفشي أزمة وتغلغلها في اعماق المجتمع. ويرى خبراء استطلعت "الثورة" تنمية بشرية" آراءهم أن اليمن لا تملك اجساما مضادة للتصدي للازمات الطارئة ، ولهذا تحتاج إلى رفع القدرات البشرية من الكفاءات العالية للتعامل مع أى طارئ قد يحدث في جانب اقتصادي أو سياسي وتنموي ، والأهم بناء القدرات والمهارات البشرية اللازمة للتصدي للازمات الطارئة والأهم التعافي

تحقيق / محمد راجح

يرى استاذ علم النفس بجامعة صنعاء الدكتور سليم مطهر أن المعرفة المعمقة بالعوامل التي يمكن أن تؤجج الاضطرابات الاجتماعية وأعمال العنف في المجتمع ليست ضمانة بإمكانية توقع

ولهذا النوع من الصدمات كما يقول " نتائج مدمّرة، قد يتعذر تجنّبها، على التقدّم في التنمية البشرية وعلى منعة البلد والمجتمع والأسر والأفراد.

ويؤكد ضروري وضع إجراءات شاملة للتصدّي للأزهات في المستقبل ، لأن بيئتنا معقدة وتتداخل فيها عوامل متعددة مؤثرة على استقرار المجتمع ،

وتشكل عوامل ارتدادية طبيعية لتردى أوضاع التعليم واهمال التنمية والبشرية وعدم الاهتمام بالإنسان وتأهيله تعليميا وصحيا وتنمية فكرة لاكسابه قدرات التعامل مع الاوضاع المعيشية الصعبة والازمات الطارئة المقلقة.

ويضيف قائلا: عندما تتجه السياسات نحو التصدّى للطوارئ، قد تغيب عن الاهتمام ضرورة التخفيف من الآثار، وسرعان ما تعود الصدمات، وتحدث آثارًا كبيرة يترتب عليها المزيد من التكاليف

ويقول مطهر أن جهود مواجهة حالات الطوارئ هي جهود هامة وضرورية ،

حقيبة التدريب

في العمل



الأمر الذي يحتّم عليك أن تمتلك "استراتيجية" متجددة تبثُّ بفريق عملك روحاً تحفيزِية دَورية.إليكَ أفضل وأسرع الطرق لتكون

أن هناك أمراً يجب القيام به، لا تتأخر، أو إذا أحسست أن هناك مشكلة على وشك أن تقع، عالجها فوراً، عندها، سيعتمد موظفوك هذه الطريقة أيضا فيثقون بحدسهم وبانفعالهم

تفاصيلها، فإذا واجهَّتك مشكلةً

مفاجئة تكون عندها جاهزاً لتغيير في خطتك

ويتم التأقلم معها بسرعة، أما إِدًّا نقصتك

المرونة، فستواجه تأخيراً في مشاريعك وصعوبة

- حفز موظفيك ليبدعوا أكثر، وكافئ من يستحق:

عندما يبرز أحدهم في فريق عملكِ، الحري بك

مكافأته بِما أنه أبدع وقدّم مجهوداً أعجبَك، هذا

الأمر يحفَّزه أكثر للعمل بمهنية، ويحفَّز الآخرين

- كُن صادقاً مع موظفيك واحرص على التواصل

المستمر معهم :عندما تبادر موظفيك بحديث

صادق، سيبادرونك بالمثل، فالأخلاق العالية

معديةً، ولطالما يعامل الموظفون قائدهم كما

يعاملهم ، وفي حال لاحظتَ تقصيراً ما أو خللا،

تواصل مع الموظف، وحاول أن تفهم منه سبب

- استعمل حدسك وكن مرحاً وإيجابياً: لطالما

برهن الحدس الإنساني صوابيته، فإذا شعرت

التأخير، وتقوم بحلِّ المشكلات قبل أنْ تقع.

في التكتيك بين موظفيك.

أيضاً كي يجتهدوا للمكافأة.

لاستغلال كل دقيقة في العمل.

أن هناك بيئة تعمل خارج نطاق الوقت ، وهي معضلة تتطلب إجراءات شاقة ينبغي التقيد بها

خارج نطاق الوقت!!

'إدارة الوقت بطريقة ناجحة" مهمة صعبة

التنفيذ في بيئة أعمال متخمة بالتقاعس والاهمال وتردى أنظمة الادارة وتفاقم

اختلالاتها وتأثيرها على الحد من الانتاجية

وعدم قدرة الكثير من الأعمال في اليمن على

ويرى خبراء أن عملية الهدر المتواصل لساعات

العمل وتفشى ظاهرة التسيب الاداري ، يعني

يقول خبراء : لا نملك الكثير من الوقت لاضاعته

بحسب ما ورد في التقرير الأممى للتنمية البشرية للعام 2014م فان الكوارث والازمات الطارئة تكشف عن مخاطر متعددة ،كالفقر وعدم المساواة والتدهور

ومهما بلغت درجة استعداد البلد وفعالية

الاجتماعية

الازمات بأشد آثارها.

ولطريقة تقديم هذه المساعدة أهمية "طبقا للتقرير" إذ تضع الأسس

تجعل صناع القرار يتخذون قرارات ايجابية وصائبة بأقل التكاليف واستغلال ابسط ما تمتلك من موارد متاحة بشكل امثل وبما يحقق تنمية شاملة على كافة

المعيشى، وضعف مقومات الحكم الرشيد وتزيد من حدتها. ويرى أن البلدان والمجتمعات التي تنقصها الجهوزية، والوعي بالمخاطر، وتفتقر إلى الحد الأدنى

من القدرات الوقائية، تقع عليها هذه

يصعب تنفيذ إجراءات التصدي للظواهر الشديدة في ظل النزاعات وضعف المؤسسات كما يقول التقرير"، وتأتى المساعدة الإنسانية في طليعة إجراءات التصدّي لأي أزمة.

سياساته، فالصدمات لابد ستقع، وكثيرًا ما توقع نتائج مدمرة يتعذر تجنبها ، لذلك "بحسب الامم المتحدة في تقرير التنمية البشرية " لا بد من أن يكون الهدف الرئيسي إعادة البناء، ولكن مع العمل على بناء النعة الاجتماعية والمادية

الصحيحة للانتقال إلى التأهيل وإعادة

التصدّي على تلبية الحاجات الأولية، من غير إغفال الحاجة إلى بناء قدرة الدولة

والاستعداد للتحرك المسؤول. يشمل مفهوم المنعة بحسب التقرير" بناء قدرة أي بلد على التعافي السريع والفعلى من الكوارث والازمات. وهذا يتطلب معالجة الآثار المباشرة والسعى في الوقت نفسه إلى تنفيذ تدابير محددة لتجنب النتائج الاقتصادية والاجتماعية

في الأجل

الطويل ،

ويتطلب نهج التعافي

المبكر وضع الأسس اللازمة

للإجراءات الإنسانية والإنمائية على

حد سواء، مما يضمن قدرة استراتيجية

، وكثيرًا ما تتكبد المجتمعات التي تفتقر إلى الاستعداد لمواجهة الصدمات أضرارًا وخسائر جسيمة ويستغرق تعويضها كما ان الصدمات الخارجية يمكن أن تكون

حافزًا لبدء هذا التحوّل ، وقد يتطلب ذلك دمج تدابير الجهوزية والتعافي في القوانين والسياسات والآليات التنفيذية اللازمة لتسيير شؤون البلد والمجتمع.

وعند دعم هذا التوجه بالميزانية والموارد اللازمة، يصبح بالإمكان دمج شؤون الحد من المخاطر عند كل مستوى من عملية التنمية، تبدأ من المجتمع المحلي إلى الحكومة بأعلى مستوياتهاً.

وبهذه الطريقة "كما يؤكد هولا الخبراء" لا يكون الحد من مخاطر الكوارث مجرد مصروف إضافي أو إجراء تصحيحي، بل مكوّن أساسى يدخل في صلب عملية

التنمية منذ البداية.

أول يمني يجتاز امتحاناً دولياً لتذوقي القهوة

استطلاع / صقر الصنيدي

غابات زراعية كما يحصل في معظم الدول ، بل توضع بعناية في إحدى المدرجات المنحدرة وتنطلق في نموها وتمسكها

وحتى نعرف القيمة التى وصل اليها معنى وأهميه متذوق القهوة تكفي هذه المعلومة فقد أمنت شركة "كوستا كوفئ" الايطالية على لسان متذوق إيطالي شاب مختص بالقهوة بأكثر من 13 مليون دولار.

وتم التأمين على لسان جيناروبيليسيا بهذا المبلغ لدى شركة لويدز لأنه يرجع إليه الحكم على جودة القهوة.

وقال المتحدث باسم الشركة لويدز بروكر إن "جينارو يتذوق عينة من كل شحنة قهوة خام تصل إلى الشركة قبل تحميصها وشحنها إلى مخازنها المنتشرة في كل مكان، ويقرر جودة الطعم وإن كانت صالحة للبيع أم لا . "

وأضاف أن "براعم ذوق الخبير في تذوق القهوة بأهمية الحبال الصوتية للمغنى والسيقان لعارضة الأزياء"،

وتقول المعلومات إن هذه أهم بوليصة تأمين تتم لشخص من جهته، قال الذواق بيليسيا والذي يعتبر أشهر ذواق للقهوة

في العالم إن خبرته التي تمتد لـ 18 سنة خولته التفريق بين الاف نكهات القهوة. وأضاف أنٍ براعم الذوق في مهنتي وكذلك مهاراتي الحسية

وتعمل شركة "كوستا كوفي" إلتي تبيع حوالي 108 ملايين كوب من القهوة في العالم سنويا، على مضاعفة أرباحها وإيجاد

مهمة جدا وهي تتيج لي معرفة ما إذا كان هناك أي عطل في

تدفع كل هذه المبالغ لتأمين لسان تعتبره الشركة بوصلة تحدد وجهتها بينما نحن لانمتلك هذه المهارة وإن وجدت فلن يحصل صاحبها إلا على اللوم والتأنيب على تقصيره في عمله وسيذكره رب العمل أن الكثيرين يتمنون الحصول على عمله وأنه يشفق عليه حتى لا يذهب باحثا عن فرصة عمل.

والتعامل مع مختلف القضايا الشائكة. ويوضح أن البيئة غير مستقرة ومضطربة والمشكلة الرئيسية في كل هذا الاضطراب

طرق لتصبح قائداً أفضل



- بين عن ثقتك بنفسك: مهما عصفت بشركتك ومنظمتك وعملك أو مسؤوليتك الصعوبات، حافظ على ثقتك بنفسك فينعكس ذلك على أدائك وأداء الموظفين، وتذكّر أن تتطلع إلى الهدف

- برهن على إخلاصك لعملك: في إخلاص القِائد لعُمله، إخلاصٌ تلقائي من فريق العمل أيضاً، إذ أن الموظفين يتأثرون به وكلما كانت درجة إخلاصه وإيمانه بماهية العمل حاضرة، كلما انعكس ذلك فيهم وأدى إلى عمل أفضل وإنتاج أكبر.

- أظهر شغفك وحفز موظفيك :عندما يرى فريق العمل الشغف في شخص قائدهم، يدفعهم ذلك للعمل أكثر ويفهمون أن الأمر ليس فقط مجرّد مهنةٍ بالنسبة لرئيسهم، بل هو هدف شخصي أيضاً، فينتقل شغفه إليهم.

- كُن دبلوماسياً ومرناً: في الدبلوماسية استيعابُ للاّراء المختلفة ووجهات النظر المتباينة، الأمر الذي يزيد من إعجاب الجميع بك بما أنك لست متشّبتاً بالرأي بل منفتحٌ علّى كل الاحتمالات

الثورة / تنمية بشرية

فى العمل، فالتأخر في إنجاز أيّ مهمة قد يجعلنا نخسر صفقة أو فرصة مهمة أو نتكبد خسائر كبيرة الذلك ، يجب علينا إدارة وقتنا بفاعلية بحيث يمكن إنجاز المهام في الوقت المناصسب وتقليل الوقت الضائع الذي يمكن أن نخسره بدون فائدة.

وتتطلب عملية نجاح إدارة الوقت العديد من الاجراءات ، أهمها الحرص على كتابة قائمة المهام التي تريد إنجازها في كل يوم ، حيث من

الممكن كتابة هذه القائمة على ورقة تحملها معك أو تكتبها على حاسبك الشخصى أو على

هناك قاعدة تقول "الوقت هو مال" فوقتك له ثمن وعليك ألا تضيّع وقتك في المهام الروتينية التييمكن

تكليف شخص آخر بها، وعلى الرغم من أن تكليف الآخرين بهذه المهام سيكلفك المال ولكن وقتك أثمنمسنهذه التكاليف المادية ولا يمكن إضاعة وقتك بهذه الأعمال

وينصح خبراء التنمية البشرية ضرورة أن تحاول تقدير الوقت الذي ستستغرقه كل مهمة منك، حيث يجب عليك تحديد الوقت اللازم لانجاز كل مهمة من خلال خبرتك السابقة في أداء مهامك.

أيضاً خصص أوقاتاً للراحة أثناء عملك ، لأن

تخصيص فترات للراحة أثناء العمل يجدد نشاط

تمنع زيارة الأصدقاء أثناء عملك وتكتفى باللقاء معهم في خارج أوقات العمل. الأهم كذلك الاستعداد الذهني للعمل والنوم المبكر والرغبة في الأداء الوظيفى بنشاط تام يتطلب تركيز وذهنية صافية

والتخلص من بعض العادات التي تقيدك كعامل

وموظف مهمتك الأولى أن تنتج وليس أن تهدر

الوقت ولاتبالى بساعات العمل.

استمر على نحو متواصل في أداء مهامه.

شكليات

يقول أحد المتخصصين في التدريب الذاتي :

حدّد الأشياء التي تهدر وقتك وحاول إلغاءها ،

لأن هناك الكثير من الشكليات التي

يمكن أن تضيّع وقت الاداريين

، أي حاول أن تحدد الأشياء

التي أضاعت وقتك بدون

فأئدة وحاول التخلص

منها،على سبيل

المثال زيارة الأصدقاء

فى العمل قد تضيع

وقتك، لذلك عليك أن

الانسان ويجعله ينجز مهامه بسرعة أكبر فيما لو

كيف تتخلص من أعراض الحزن والاكتئاب؟

مبدعون

محمد عبدالمجيد الجلاّل

يتعرض الإنسان في حياته لكثير من المواقف والمشاكل التي تصنع له حالة من الحزن والضيق، وهذا أمر طبيعي جداً مع متغيرات وتقلبات الحياة التي قد تواجه أي فرد منا وتساهم في تغيير حالاته من سعادة إلى حزن أو العكس.

لكن البعض يفشل في تجاوز هذه الصعوبات التي تواجهه في وقتها الطبيعي حتى تتراكم عليه فتصبح أشبه بحالة الحزن المستمرة أو العميقة حتى بعد انقضاء السبب الذي دعا إلى ذلك، وهي تختلف من شخص إلى آخر وتزداد في الغالب لدى الأشخاص العاطفيين بطبيعتهم حيث يكون مدى تؤثرهم أكبر بكثير, فيصبح مقدار الحزن الذي يصيبه مبالغا فيه وغير مسبِّب بسبب وهو ما يسمى في علم النفس (الحزن المصطنع)، والذي يصيب الشخص وفق أجواء وظروف معينة تساهم في شعوره بالضيق رغم عدم وجود سبب آنى لها، فيقوم باستحضار أفكاره السلبية، يتذكر إخفاقاته والمواقف التعيسة التي مربها وكِل ما يمكن أن يساهم في تعزيز حالة الحزن التي يعيشها حتى يخلق لنفسه سبباً لذلك.

وبما ألمَّ به أو فشل في تحقيقه.

أغبياء المواقف الحساسة

محمد عواد

مشاعر الآخرين ، فتجدني أقوم بأمور مبالغ ٍفيها كي لا أرتكب تصرفا يجرح مشاعر شخص ما، ويعود هذا التصرف إلى أننى أشعر بحساسية بعض الأحيان من عدم وجود من يظهر تعاطفه

معي في بعض المواقف.. ولكن

هناك أشخاص أغبياء حقا

كنت طوال حياتي شديد

الوسوسة فيما يتعلق باحترام

وبشهادة تقدير في مجال الغباء هذا. هذا الغباء يتلخص بعده تقدير موقف الشخص المقابل ، مثل هذا السلوك أضعه في قِمة هرم الغباء البشري، ففية

أنت تخسر احترامك من قبل

الآخرين وثم تفقد علاقات

الصداقة وتخسر كذلك من

يتعاطف معك في حال كنت في

ذات الموقف ، مثل هذا السلوك

يستسخف ما تقوم به. هذا السلوك هو أحد الصور من غباء المواقف الحساسة ، فهناك مواقف أخرى يقفز فيها أغبياء المواقف الحساسة إلى القمة ومن ذلك مثلا شخص يسألك عن حدث معين يخصك وبعد أن

يجعلني أبغض تصرفك وإن

لم أكن صاحب علاقة مباشرة

به ويجعل كل من يشاهدك

إلى رجل تعرض لموقف صعبً مثل الإقالة من عمله، فيبدأ بالكلام عن نجاحه في العمل وقدراته الفائقة في الحفاظ على وظيفته ومواقف أخرى كثيرة يرفض فيها البعض إظهار التعاطف أو الاهتمام ولو مجاملة، هذا السلوك

تخبره كل شيء لا يبدي أي

تعليق وكأنه غير مهتم ولم

يسأل، ومن ذلك شخص ياتي

نبيلة وأن التعاطف الداخلي

يقول إيموند بورك: "التعاطف هو صفة زرعها فينا الله بعد الحب مباشرة"، ويقول سري تشينومى: "التعاطف تصرف وليس تفكير"، وهِي رسالة واضحة للجميع بأن التعاطف صفة

المتحجر هو دليل غباء

وأهم أمرين يساهمان بتعزيز هذه الحالة هما (الفراغ) و (العزلة): أولاً: فغالباً ما تجد من يعانى من الاكتئاب وعسر المزاج يملك الكثير من وقت الفراغ الذي يسمح له باستحضار ماضيه السلبي والتباكي عليه، فلن تجد أي شخص مشغول في أغلب ساعات يومه يتعرض لهذه الحالات لأنه منهك في عمله، منشغل في وقته الحالي فتغلب عليه الإيجابية والتفكير بالمستقبل، لا وقت لديه للتفكير بالماضي

ثانياً: الوحدة أو العزلة عن الناس والأصدقاء، وهي تكون أكثر وضوحاً وظهوراً في ساعات الليل المتأخرة، التي يصحبها غياب الأهل والأصدقاء بسبب النوم، فتساهم هذه الساعات التي يقضيها الشخص وحيداً بتعزيز هذه المشاعر الحزينة التي تتغلغل بداخله بصورة أكبر خاصة وأن سكون الليل والهدوء يساعد كثيراً بزيادة التأثر .. حيث كثير من هؤلاء يسألون، لماذا تقل أو حتى تختفي هذه الأحاسيس السلبية مع ساعات الفجر الأولى؟ وهذا ما يؤكد بأن ما كان يشعر به ما هو إلا نتيجة تكون هذه الظروف التي ساهمت بإصابته بالحزن المصطنع الذي تحدثنا عنه والذي أتى بلا سبب حقيقي يستدعي ذلك.