

إدارة الأزمات... مهمة شاقة في بيئة معقدة

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 الأزمات والصراعات.

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

تحقيق / محمد راجح

يرى استاذ علم النفس بجامعة صنعاء الدكتور سليم مطهر أن المعرفة العميقة بالعوامل التي يمكن أن توجع الاضطرابات الاجتماعية وأعمال العنف في المجتمع ليست ضماناً بإمكانية توقع العنف وتجنبه.

ولهذا النوع من الصدمات كما يقول "نتائج مدمرة، قد يتعدّد تجنبها، على التقدم في التنمية البشرية وعلى منعة البلد والمجتمع والأسر والأفراد.

ويؤكد ضروري وضع إجراءات شاملة للتصدي للأزمات في المستقبل، لأن بيئتنا معقدة وتتداخل فيها عوامل متعددة مؤثرة على استقرار المجتمع، ويقول مطهر أن جهود مواجهة حالات الطوارئ هي جهود هامة وضرورية،

حقيبة التدريب

طرق لتصبح قائداً أفضل في العمل



للقيادة في العمل مسؤولية ترتبط عليك وتحدي يومك لك، الأمر الذي يحتم عليك أن تمتلك "الاستراتيجية" متجددة تبيّن بفرق عمك روحاً تحفيزية تروية. إليك أفضل وأسرع الطرق لتكون قائداً أفضل:

- بيّن عن تفكك بنفسك: مهما عصفت بشركتك وممتلكاتك وعملك أو مسؤوليتك الصعوبات، حافظ على تفكك بنفسك فبمعك ذلك على أنك وأداء الموظفين، وتذكر أن تتطلع إلى الهدف الأبعد.

- برهن على إخلاصك لعملك: في إخلاص القائد لعمله، إخلاصاً لتلكاني من فريق العمل أيضاً، إذ أن الموظفين يتأثرون به وكلما كانت درجة إخلاصه وإيمانه بمبادئ العمل حاضرة، كلما انعكس ذلك فيهم وادى إلى عمل أفضل وإنتاج أكبر.

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

- كن دبلوماسياً ومرناً: في الدبلوماسية استيعاباً للأراء المختلفة وجهات النظر المتباينة، الأمر الذي يزيد من إعجاب الجميع بك بما أنك لست متشبهاً بالرأي بل مفتتح على كل الاحتمالات الأولى في أمر معين.

أول يماني يجتاز امتحاناً دولياً لتذوق القهوة



استطلاع / صقر الصنيدى

لكننا نشرب القهوة، لكن من منا يتذوقها. للأسف لا أحد في أقدم البلدان التي زعت ابن يجيد هذه المهنة العالمية التي تثير الضحك لدينا بدل أن تثير الرغبة في التعلم لفن تذوق القهوة.

مختار الخنضلي، سجل اسمه الأسبوع الفائت كأول يماني يجيد تذوق القهوة باعتراف دولي عبر شركة بوث الاستشارية المختصة بالبن- وحتى يقال هذا الاعتراف كان عليه أن يتجاوز مراحل وامتحانات وأن يدرب ويطور قدرته على التذوق والتفريق بين الأنواع المختلفة للقهوة ودرجات جودتها ومكوناتها.

تبدو هذه المهنة سهلة والاتحاق بها لا يجدي اقتصادياً مع أنها في الحقيقة واحدة من أهم الأعمال التي تساهم في دولة على النهوض بوزارة وصناعة البن، وهو ما تتركه وكالة تنمية المنشآت الصغيرة والأصغر التابعة لمندوب التنمية الاجتماعية التي تتولى تغيير مستقبل زراة البن من خلال برامجها في سلسلة القيم والتي كان من بينها تدريب مندوبي القهوة.

الخنضلي الذي وصل إلى مستوى متقدم في التذوق وكما قالت فائزة السليمان من وكالة تنمية المنشآت الصغيرة فإن مختار الخنضلي اجتاز آخر اختبار ليصبح أول متذوق بن يماني، وفقاً للمواصفات العالمية من شركة بوث الاستشارية للبن في أمريكا- ليصبح أول يماني يتقن هذه المهارة النادرة والتي تعتمد عليها كبرى الشركات المسؤولة للبن، وصوله إلى هذا المستوى يدعو إلى الفخر.

ومن خلال متابعة بسيطة يمكن رؤية الخلل في تدهور التجارة اليمنية في مادة البن يتضح أن السبب هو عدم الاهتمام بمسيرة العصر وتطوير الأداء للوصول إلى الأسواق العالمية ويزور القصور في الشركات المحلية التي تحاول الخروج إلى أسواق بعيدة دون أن تدركها جيداً فتواجه المشاكل في طريقها ولا تفرح حتى على أشخاص يعرفون جيداً أن الكميات العدة أصبحت مؤلفة ويعتمدون على خبراء بسيطة لا تضمن لهم الثقة التي يحاولون الوصول إليها.

ورغم أن اليمن أقدم أرض عرفت البن وزرعت على قدم الجبال ووطن الروبان إلا أنها لم تؤهل الكادر البشري القادر على تحديد احتياجات الآخرين مما نزرع.

ومنذ أشهر كان على الديواني ضابط مشروع البن في الوكالة يشرح لمندوبي القهوة في اليابان قصة المادة التي يتذوقونها والقادمة من أرض مجهولة لديهم، وقال الديواني لم يعد المندوب الأجنبي مهتماً فقط بجودة البن بل أصبح لديه اهتمام جديد، وهو الفصيلة التي يحملها البن أو يعرفها برحلة البطل.

وفقاً لوسام قائد، رئيس وكالة تنمية المنشآت، فالاعتناء لم يقتصر بإعداد المندوبين بل انطلق من سياسة متكاملة في تشجيع زراعة البن وتقديم أفضل الطرق والوسائل للمزارعين ليتسكنوا من زراعة أفضل محصول من حيث الجودة والمذاق - وفيما يخص رحلة البطل التي يحرص المندوب على الاستماع لها يقول وسام إن المستهلك العربي وهو يشتد كواب القهوة يفضل أن يكون ما يشره نتاج لسلسلة أحداث تجيب على أسئلته من أين جاء هذا البن وكيف نزرع أشجاره وكيف نكف ونمن ويقوم بفظها وهكذا، أي أنه يريد أن يفهم الرحلة الكاملة لما يتذوق، ولدى البن اليمني رحلة تستحق أن تروى وتعلم في ذهن من يسمها ويتبدأ الرحلة عندما تكون بذرة لا ترمي في

غابات زراعية كما يحصل في معظم الدول، بل توضع بعناية في إحدى المدرجات المنحدرة وتنطلق في نموها وتسكنها بالأرض المعلقة.

أشهر متذوق

وحتى تعرف القيمة التي وصل إليها معنى وأهية متذوق القهوة تكفي هذه المعلومة فقد أمنت شركة "كوستا كوفي" الإيطالية على لسان متذوق إيطالي مشاب صخب بالقهوة بأكثر من 13 مليون دولار.

وتم التأمين على لسان جينارو بيليسيا بهذا المبلغ لدى شركة لويديز لأنه يرجع إليه الحكم على جودة القهوة.

وقال المتحدث باسم الشركة لويديز بوركور إن "جينارو يتذوق عينة من كل شحنة قهوة خام تصل إلى الشركة قبل تخصيصها 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 الجبال الصينية للمغربي والسيقان لعارضة الأزياء".

وتقول المعلومات أن هذه أهم بوليصه تأمين تتم لشخص واحد".

من جهته، قال النواب بيليسيا والذي يعتبر أشهر ذواق للقهوة في العالم إن خبرته التي تمتد لـ 18 سنة حوّلته للتفريق بين آلاف نكهات القهوة.

وأضاف أن براعم الذوق في مهنتي وكذلك مهاراتي الحسية مهمة جداً وهي نتيج في معرفة ما إذا كان هناك أي عطل في المنتجات.

وتعمل شركة "كوستا كوفي" التي تباع حوالي 108 ملايين كوب من القهوة في العالم سنوياً، على مضاعفة أرباحها وإيجاد أسواق إضافية لها.

تدفع كل هذه النوايا بيليسيا والتي يعتبر أشهر ذواق للقهوة في العالم إن خبرته التي تمتد لـ 18 سنة حوّلته للتفريق بين آلاف نكهات القهوة.

مبدعون

كيف تتخلص من أعراض الحزن والاكتئاب؟

محمد عبدالمجيد الجلاد

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 تواجهه 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 العاطفين بطبيعتهم حيث يكون مدى تأثرهم أكبر بكثير، فيصبح مقدار الحزن الذي يصيبه مبالغ فيه وغير مسبب بسبب وهو ما يسمى في علم النفس (الحزن المصطنع)، والذي يصيب الشخص وفق أجواء وظروف معينة تساهم في شعوره بالضيق رغم عدم وجود سبب أتى لها، فيقوم باستحضار أفكاره السلبية، يتذكر إخفاقاته والمواقف التعميسة التي مر بها وكل ما يمكن أن يساهم في تعزيز حالة الحزن التي يعيشها حتى يخلق لنفسه سبباً لذلك.

وأهم أمرين يساهمان بتعزيز هذه الحالة هما (الفراغ) و (العزلة) :

أولاً: فعالمنا ما تجد من يعاني من الاكتئاب وعسر المزاج يملك الكثير من وقت الفراغ الذي يسمح له باستحضار ماضيه السلبي والتبكي عليه، فلن تجد أي شخص مشغول في أغلب ساعات يومه يتعرض لهذه الحالات لأنه مشغول في عمله، منشغل في وقته الحالي فقلب عليه الإيجابية والتفكير بالمستقبل، لا وقت لديه للتفكير بالماضي وبما ألمّ به أو فشل في تحقيقه.

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 سكوت الليل والهدوء يساعد كثيراً بزيادة التأثير.. حيث كثير من هؤلاء يسألون، لماذا نلن أو حتى تخفي 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.



الانسان ويجعله ينجز مهامه بسرعة أكبر فيما لو استمر على نحو متواصل في أداء مهامه.

شكليات يقول أحد المتخصصين في التدريب الذاتي: حذر الأشياء التي تهدر وقتك وحاول إغاعها، لأن هناك الكثير من الشكليات التي يمكن أن تضع وقتك في المهبام الروتينية التي يمكن تكليف شخص آخر بها، وعلى الرغم من أن تكليف الآخرين بهذه المهام سيكلفك المال ولكن وقتك أضمن من هذه التكليف المادية ولا يمكن إضاعة وقتك بهذه الأعمال الروتينية.

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

أيضاً خصص أوقاتاً للراحة أثناء عملك، لأن تخصيص فترات للراحة أثناء العمل يجدد نشاط

المتحجر هو دليل غياب مطلق!!

يقول إيموند بورك: "التعاطف هو صفة زرعتها فينا الله بعد الحب مباشرة"، ويقول سري تشينومي: "التعاطف تصرف وليس تفكير"، وهي رسالة واضحة للجميع بأن التعاطف صفة نبيلة وأن التعاطف الداخلي لا يكفي.

يخبره كل شيء لا يبدي أي تعليق وكأنه غير مهتم ولم يسأل، ومن ذلك شخص يأتي إلى رجل تعرض لموقف صعب 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 يجعلني أبغض تصرفك وإن لم أكن صاحب علاقة مباشرة به ويجعل كل من يشاهدك يستسخف ما تقوم به.

هذا السلوك هو أحد الصور من غباء المواقف الحساسة، فهناك مواقف أخرى يقفز فيها أغبياء المواقف الحساسة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

الممكن كتابة هذه القائمة على ورقة تحملها معك أو كتبتها على حاسبك الشخصي أو على هاتفك المحمول.

هناك قاعدة تقول "الوقت هو مال" فوقتك له ثمن عليك ألا تضع وقتك في تكليف شخص آخر بها، وعلى الرغم من أن تكليف الآخرين بهذه المهام سيكلفك المال ولكن وقتك أضمن من هذه التكليف المادية ولا يمكن إضاعة وقتك بهذه الأعمال الروتينية.

يقول خبراء: لا تملك الكثير من الوقت لاضاعته في العمل، فالأكثر في إنجاز أي مهمة قد يجعلنا نخسر صفقة أو فرصة مهمة أو نتكبد خسائر كبيرة، لذلك يجب علينا إدارة وقتنا بفاعلية بحيث يمكن إنجاز المهام في الوقت المناسب وتقليل الوقت الضائع الذي يمكن أن نخسره بدون فائدة.

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

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

بشهادة تقدير في مجال الغباء هذا.

هذا الغباء يتلخص بعدم تقدير موقف الشخص المقابل من هذا السلوك أضعه في قمة هرم الغباء البشري، فبفيه أنت تخسر احترامك من قبل الآخرين وتم تفقد علاقات الصداقة وتخسر كذلك من يتعاطف معك في حال كنت في حد معين يخصك وبعد أن حدثت معك

أغبياء المواقف الحساسة

محمد عواد

كنت طوال حياتي شديد الوسوسة فيما يتعلق باحترام مشاعر الآخرين، فتجدني أقوم بأمور مبالغ فيها كي لا أرتكب تصرفاً يجرح مشاعر شخص ما، ويعود هذا التصرف إلى أنني أشعر بحساسية بعض الأحيان من عدم وجود من يظهر تعاطفه معي في بعض المواقف.. ولكن هناك أشخاص أغبياء حقا

نستطيع