

## الأفكار تؤجل إلى أن تنسى

## لا تنمية مع الخوف

\* وإن كنت غير مهتم بما يحدث وإن وضعت هدفك وحلمك حولك ذلك لأن المتخاضمين لا يختارون ميدان صراعهم بعيداً عنك بل يحرصون على إعاقتك وتحويلك إلى طرف وكبح جماح تفكيرك وإرادتك .  
وسيط المخاوف والقلق لا ينتج الناس غير الانتظار والتوجس ولا يفكرون بغير محاولة النجاة من الموت ويكتفون بتأجيل مشاريعهم إلى يوم ما ومع الوقت يبلغونها أو ينسونها تدريجياً .

## استطلاع / صقر الصنيدى

ها نحن نعيش هذه الحالة تحدث جماعات مسلحة بطريقة عيشنا، تبعداً كل لحظة عن إرادتنا في الإنجاز لمشاريعنا الخاصة التي تساعدنا على الحياة المنشودة وتحولنا هذه البنادق إلى متفرجين وتشغل قدرتنا على التفكير بما يعنيننا بالدرجة الأولى، هذه البنادق توقف كل شيء يتحرك سواها أصحابها يسعون نحو مشاريعهم القتالية دون أن يسمحوا لمشاريعنا الحياتية بالنمو، هذا إذا لم يوقفوا حياتنا كلها

غير دقيق من يعتقد أنه قادر على الفصل بين مشاريعه وعمله وبين ما يحدث حوله فلا يمكن لهؤلاء أن يتزكو الحياة على طبيعتها لدى الآخرين .

## تعثر

\* كل المشاريع الصغيرة التي كانت تتجاهد للنهوض تعترت بفعل الخوف من الغد المجهول ومن الأفكار المظلمة المحيطة، مثل الشاب صادق الحديدي الذي أوقف ما كان بدأ بتعلمه، حيث كان قد التحق بدورة فن البرافيك ليصل إلى هوايته التي أرادها منذ كان صغيراً، حاول أن يذهب إلى حيث يتدرب ويتجاهل ما يحدث لكنه ارتطم بكل ما هو

## توقف

\* الخوف أيضاً أجبر كثير من أصحاب الاعمال على التوقف عن مهامهم وعن سعيهم خلف المستقبل عبدالحكيم ياسين الذي أهدى تجهيزات متجره الجديد في شارع الجزائر وسط العاصمة توقف عن التقدم نحو الغد.  
يقول عبدالحكيم إنه سيبنتظر ليرى كيف ستسير الأمور بعدها وسيحدد أن كان سيتوقف أو يواصل الاقتتاح، لديه إيمان بالقضاء والقدر لكنه يخشى أن يغامر بالمال الذي يملكه ويكتشف أن مشروعه ذهب ضحية وهل يشترى الخائفون الورود، يسأل وكأنه يعرف الجواب الذي يفيد بالرفض فلن يهتم أحد بمحل ورد صغير ويذهب ليشتري منه باقات لا تصلح إلا للزهر وليس للزهر، بل إنه يذهب إلى أبعد من ذلك والاعتقاد أن كل المحلات الموجودة في الشارع الخاص ببيع الزهور ستوقف عملها لأنها لن تجد من يدخلها.

## عدم استقرار

\* خلال السنوات الثلاثة الماضية أوقف المئات أن لم يكن الآلاف



## تطلعات

\* البلدان التي تشهد ازدهاراً تعيش الاستقرار الأمني الذي يفرض نفسه على أحلام وتطلعات الناس، وكلمة حافظ الاستقار على ذاته زادت فرص الحياة وتقلصت فرص الموت وأصبحت الأفكار متدفقة وجاهرة للنفاد وليس للتأجيل والإلغاء، ومالم تنتبه لما تبقى لنا من خلايا تعمل في الدماغ وتنتج طرق عيش فقد نكتشف أننا لم نعد قادرين إلا على شيء وحيد هو الموت بطرق متنوعة .

## حقيقة التدريب

## تعامل مع نفسك بذكاء

\* يفوت الكثير من الناس أن "الساعة التي تمر لن تعود"، وأن اليوم الذي ينتهي هو مؤشر لقبزهم من النهاية.  
ومن الحقائق أن نجد الناجحين من أشد أعداء التسويق، وعلى النقيض من ذلك نجد التسويق صفة من صفات الفاشلين.

ويعتبر خبراء التنمية البشرية "التسويق أفة من الأفات خيبرية للهمة، حيث تجد الإنسان المسوف يؤجل عمل يومه إلى الغد أو بعد الغد، وقد يكون مصمماً فعلا على إنجاز هذا العمل غداً أو بعد غد، ولكنه لم يأخذ الظروف والعوامل الخارجية، أو الظروف النفسية الذاتية الداخلية في الحسبان، والتي قد تعيقه عن القيام بالعمل الذي كان في استطاعته إنجازه لو قام به في وقته المحدد، ولم يلجأ فيه إلى التسويق.  
ويستند هؤلاء الخبراء لمقولة شهيرة لـ "وليم كنائس" أحد علماء النفس في كتابه "افعل الآن" إن "تعامل مع الإنسان أن يتخلص من عادة التأجيل التي تمسك بقلبه وأحاسيسه ووقته".

ويرجع أسباب التأجيل بحسب خبراء منتدى الموارد البشرية وتطوير القدرات الذاتية" إلى الخوف وعدم الثقة بالنفس وصعوبة احتمال تنفيذ أعمال مقيمة، وهذه الأسباب قد تؤدي إلى إدمان أعمال سيئة والقلق، كما يعد التأجيل مشكلة نفسانية معقدة نادراً ما تحل بمدى سهولة بسيطة.

وللتخلص منه ينبغي أولاً معرفة أسباب التأجيل، والطريقة التي تؤجل بها تنفيذ الأعمال، لأن الأشخاص الذين يؤجلون أعمالهم يشعرون بعدم كفايتهم، وهذا يشل إنجازهم خوفاً من الخيبة المرتقبة، فهم يؤجلون عملاً يتوقعون له الإخفاق. وينصح خبراء بالثقة بالنفس وعدم الارتياح، لأن الشك قد يصل مع التأجيل إلى القدرة، وعدم الثقة في النفس إلى أقصى الحدود عند الأشخاص الذين يضعون نصب عيونهم أهدافاً مثالية، فيخافون تنفيذ أي عمل خشية الفشل. وتتضمن سلسلة النصائح التي يحثون عليها "تعامل مع نفسك بذكاء.. كأن تضع لنفسك برنامجاً ممتعاً عقب إنجاز عمل شاق، وحاول أن

تحمي من ذاكرتك الكلمات المعينة على التسويق مثل "ساقوم بعمله غداً".

أيضاً لا تضع في ذهنك إلا ما يجب إنجازه اليوم، ولا تشغله بما يجب عمله في الغد إلا بعد إنجاز عمل اليوم، وجنب نفسك اختلاق الأعداء، وعدم تحميل نفسك المسؤولية الحقيقية عن تقصيرك في إنجاز الأعمال.

بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالتخطيط الصحيح والفعال، والذي تحدد فيه غاياتك، وأهدافك تحديداً وواضحاً، فضلاً عن تحديد وسائل تنفيذ هذه الأهداف.

وبحسب هؤلاء الخبراء فإن المهتمين من الأعمال يقومون بتأجيل هذه الأعمال خوفاً من القلق أو الانقباض الذي يشعرون به مع بداية أي عمل جديد، وبما أن جميع أعباء الحياة تشكل قلقاً أو ضغطاً، وتتضمن خصيات أمل، فإنهم يصيحبون مدمنين على التأجيل.

## جديد

جديد ويمتلكون كل الموصفات اللازمة للعمل في السوق الإقليمية لكن المشكلة أن عددهم محدود، حيث لدينا الكثير من الأطباء يعملون خارج اليمن لكنه مقارئة بالخريجين قليل جدا، ولهذا فإن المشكلة تتطلب تعاون القطاعين العام والخاص في استيعاب الخريجين، بالتوازي مع العمل الجاد للاتقاء بجودة التعليم ومؤسسات التدريب والتأهيل.

## صعوبة

\* تعاني اليمن من مشكلة مزمنة نجد صعوبة بالغة في التخلص منها تتمثل في فوضى وعشوائية التعليم والتدريب وكل وسائل التأهيل والتي ليس لها علاقة باحتياجات سوق العمل. وحتى أيضاً لو عملت بلدنا بحسب الخبير الأكاديمي محمد الجرباني

بواسطة التجديد والإبداع، على الرغم من أن كل عمليات الإبداع لا يتحقق لها النجاح، لكن العمليات التي تحقق النجاح يمكن أن تشكل مصدراً رئيسياً للمزايا التنافسية، لأنها تمنح شيئاً متفرداً وشيئاً يفتقر إليه منافسوك.

## ضعف شديد

\* في هذا الخصوص نعاني كما يرى مختصون وأكاديميون "من ضعف شديد في سوق الإعداد والتأهيل لتجهيز كوادر بشرية قادرة على النفاذ إلى سوق العمل الاقليمي بالدرجة الأولى والمحلي لكن المشكلة عدم القدرة على المنافسة والتي تتطلب جهداً كبيراً في تأهيل وإعداد المخرجات التعليمية.  
هذا يعني أن كل الخريجين غير جيدين، يضيف هؤلاء المختصون: "لدينا خريجين

## كتب / محمد راجح

\* يقول أحد الأكاديميين استطلعت "الثورة" تنمية بشرية" رأيه بخصوص محدودية استثمارنا في اليمن بالموارد البشرية" إن أغلب الدول الآن تتفاخر بكوادرها البشرية من أطباء ومهندسين ومحامين بينما نحن لا نجرد على ذلك لافتقارنا للأدوات اللازمة لضمان هذه الجودة، ولهذا نحتاج لبذل جهود شاقة وحثيثة وبرامج تضمن الجودة في مختلف التخصصات النوعية مثل الطب والهندسة وتقنية المعلومات وغيرها للارتقاء بالمخرجات التعليمية في البلد. تمثل الجودة في التعليم والأعمال اليوم أحد أهم الأسس البنائية للمزايا التنافسية، ويمكن النظر إلى المنافسة كعملية موجهة

## لا نجروا على التفاخر!!

## كلما صغر العقل زاد الغرور

## محمد عواد

لكنه عند مخالي الفطرة يأتي كي يوحى لهم ولنا بأنهم أصحاب إنجاز وأصحاب أعمال عظيمة... الغرور الأول لا يقتل لكن الثاني قاتل أصحابه بلحالة.  
قال يوما جوناثان سويتف : " الغرور علامة دل لا علامة كبرياء"، فكروا بكلماته قليلا وستجدون أنها صائبة بكل ما فيها، فالغرور بشيء والمتباهي به يهدف إلى إخفاء علامات ضعف أخرى تقتله من داخله لحسد الناس على تميزهم بها.

- من الاستحالة أن تجد شخصاً عادياً يحب شخصاً مغروراً، لم أجد ذلك في حياتي من قبل... لكن المغرور يحب المغرور ، لذلك هؤلاء النوعية من البشر هم الأقل شعبية بين الناس وإن كان هدف غرورهم رفع شعبيتهم.  
- للمغرور عملية صنع قرار مختلفة عن البشر، فالقرار لدى البشر إما بناء على العقل أو القلب، لكن المغرور لديه عقل

جديد اسمه "أنا الصبح" وبالتالي يقيس أليه ويعيش عليه.  
- الغرور تماماً كالسمران الخبيث الذي ينتشر في أنحاء الجسم، فال موضوع قد يبدأ غرورا بمظهر أو بإنجاز ثم ينتشر وينتشر حتى تصبح مغرورا بأمر أنت عادي للغاية فيها وهنا تبدأ الكارثة وتتحول إلى سخرية البشر ومركز نكاياتهم وأنت لا تدري.  
- الجدلية الشهيرة المطروحة في كل برامج التلفزيون والصحف والإذاعات هي ما

الفرق بين الغرور والثقة بالنفس... كان أولى هؤلاء سؤال : " ما هي العلاقة بينهما أساساً؟...الثقة بالنفس أمر داخلي والغرور أمر خارجي، فالغمر الذي يجري من دون التفات وإتيق بنفسه لكن الطاوس الذي يمضي فاشاً يشبه كي يلغف الانتباه إلى الألوان الجميلة لديه مغرور...أتمنى أن تكون الفكرة واضحة!  
- الغرور أبيع في الإسلام لكيد الأعداء فقط شرط أن يكون نيته كيد الأعداء لا التفاخر،

## نستطيع



وبالتالي أرجوك لا تقترز أمامي فيما أنك تأثم أو أنك تعتبرني عدوك!  
- المغرور هو إنسان عيانه مبرصتان لكنه مصاب بالعمى، فبى كل ما يفعله رائعا وكل ما يفعله الآخرون قبيحا... لذلك كان لا بد من طبيب مغرور وهو الحياة التي تعاقب هذه العينة من الناس في الوقت غير المناسب بالنسبة لهم!  
- يعجبني قول الكاتب الإغريقي أيسوب "كلما صغر العقل زاد الغرور".

قال إن مصيرنا مرتبط بالتعليم الدكتور شاكر الأشول: تعليمنا مثل "جلاد فتحه طبيب جراح ولم يراجعه"!!

## قال إن مصيرنا مرتبط بالتعليم

## الدكتور شاكر الأشول: تعليمنا مثل

## "جلاد فتحه طبيب جراح ولم يراجعه"!!

التعليم الجامعي المؤهل أو متطلبات سوق العمل.

والأهم هل ستكون نسبة النجاح والتميز هي نفسها لو كانت أسئلة الاختبارات توازي في تحديدها وصعوبتها أسئلة الثانوية العامة في بلدان مثل سنغافورة أو في بلدان أخرى تساعدنا على تقييم وتقييم عملية التعليم في اليمن.

ويستخلص الدكتور شاكر من كل هذه الاسئلة أن نتائج الاختبارات لا تعكس مستوى أداء الطالب وقدراته فقط، بل هي مرآة لقدرات وزارة التربية والتعليم والمدارس والمعلمين وتقييم للقرارات التي يتخذها كل شخص مسؤول عن العملية التعليمية ابتداء بالوزير وانتهاء بالمدرس في الفصل.

## القدرة على التفكير

\* في اليمن نحن اليوم بحاجة إلى استخدام نتائج الاختبارات لتقييم مدارسنا، لتقييم مناهجنا، وأدائنا كمعلمين وتربويين ، من هذا المنطلق يؤكد الدكتور الأشول أننا بحاجة ليكون هذا التقييم بداية لإعادة صياغة أهداف التعليم في اليمن حتى تتعدى الكتابة والحساب، ويصبح الهدف من العملية التعليمية هو إعداد الطلاب في اليمن ليكونوا قادرين على القيام بالعبء من الانشاء التي تجعلهم قادرين على مواكبة التغييرات الحاصلة في المجتمع والارتقاء بدور الفرد ليكون الركيزة الاساسية في البناء والتطوير.

وأهم هذه الانشاء كما يراها خبير التكنولوجيا التعليمية القدرة على التفكير الناقد وتحليل المعلومات وتقييم مصداقيتها خاصة مع توافر الكم الهائل من المعلومات حولنا من مصادر مختلفة هذه الأيام.

وكذا القدرة على حل المشاكل المعقدة والمفتوحة التي تعطي الإنسان القدرة على التعامل مع متطلبات وتحديات العمل في المستقبل أيضا كانوا، والتواصل والتعاون والعمل مع الآخرين لإنجاز الأعمال والمهام وهو التحدي الذي يواجهه الإنسان في مجالات وسوق العمل.

بالإضافة إلى التفكير الإبداعي غير التقليدي، وتشجيع التفكير بطرق مختلفة تدفع بهم إلى ريادة الأعمال، والتواصل والتخاطب بالأساليب الشفهية، والكتابية التي تضمن إيصال الأفكار بطرق سلسلة واضحة، واستخدام التقنيات العصرية والاستفادة الإنتاجية منها.

بحسب الدكتور شاكر فإن تحديات التعليم في اليمن كثيرة، لكن مواجهتها تبدأ بتقييم ما يحدث الآن والتفكير في إعادة صياغة أهداف التعليم بما يتناسب مع تحديات ومتطلبات العصر.



## الثورة / محمد راجح

\* خرج الطبيب الجراح من غرفة العمليات ينقل لأهل المريض بشرى نجاح العملية، في اليوم التالي مات المريض، ولم يواجه الطبيب أهل المريض، ولم يكن هناك حاجة لمقابلتهم فموت المريض كان "قضاء وقدر"، فالموت والحياة بيد أرحم الراحمين. إذا فالعملية نجحت لمجرد أنها تمت، وكأن ما كان على الدكتور إنجازه هو فتح الجلد وانتزاع ما يمكن انتزاعه وغلق الجلد وترك الباقي لرحمة الله.

من البديهي ونحن نقراً هذا السيناريو الشائع الحدوث أن ندرك أن تقييم نجاح العملية الجراحية لا ينتهي لحظة إغلاق جلد المريض، فإذا فشل الدكتور أو أهمل أثناء إجرائه العملية وظهرت آثار ذلك بعد غلق الجلد فهو لا شك مسؤول عن "نجاح" العملية الجراحية، ونجاح العملية يتحقق بخروج المريض في حالة أفضل من حالته التي أدخلته المستشفى.

هكذا يشخص الدكتور شاكر الاشول استأثر التكنولوجيا التعليمية ويعمل موجهاً عاماً في إدارة التربية والتعليم في مدينة نيويورك " العملية التعليمية وأهميتها في بناء المجتمعات وحساسية هذه المهنة التي يتركز عليها النجاح أو الفشل في كافة مناحي الحياة.

الدكتور اليميني يعمل في اشهر جامعة امريكية في نيويورك يشدد على اهمية دور المسؤولين وصناع القرار ويقول إن مَثَل وزير التربية والتعليم ومدير المدرسة والمعلم الذي لا يقيم أثر عمله وقراراته التعليمية مَثَل الطبيب الجراح الذي يفتح جلد المريض ثم يغلقه بدون أي مراجعة أو تأمل أو تحمل لمسؤولية أمام المريض وأمام متطلبات مهنته.

وبحسب الدكتور شاكر فإن الحديث عن تقييم جودة التعليم ليس حديثاً يمينياً خاصاً فهو موضوع يمس المجتمعات العربية الأخرى بل أن المجتمعات في العالم أدركت أنه حديث لا يمكن أن يظل محصوراً في غرف المدرسين، والدوائر التربوية. ويبيح إلى أهمية ذلك بالقول: الحديث عن التعليم اليوم هو حديث عن اقتصاد المستقبل، وهذا ما يجعل مسألة التعليم في اليمن اليوم مصيرية.

## مصير

\* يقول الدكتور شاكر أن هذا المثال يدفعنا للتفكير بطريقة مختلفة لتقييم الأشياء من حولنا، ولناخذ التعليم في مجتمعاتنا اليميني.

ويضيف : أعلن وزير التربية والتعليم مؤخرًا نسبة نجاح الطلاب في امتحانات اليميني تؤهل الطالب اليميني لتجربة

والأهم هل ستكون نسبة النجاح والتميز هي نفسها لو كانت أسئلة الاختبارات توازي في تحديدها وصعوبتها أسئلة الثانوية العامة في بلدان مثل سنغافورة أو في بلدان أخرى تساعدنا على تقييم وتقييم عملية التعليم في اليمن.

## كيف نتخلص من أعراض الحزن والاكئاب؟ (2-2)

## محمد عبدالمجيد الجلال

\* هنا في الجزء الثاني نطرح مجموعة إضافية من الأمور البسيطة التي تساعدنا على التخلص من حالات الحزن التي قد تصيبنا وعدم الاستسلام لها لتصبح عادة لدينا فننتظر إلى مرحلة

الكتابة الشديدي :  
- قلل من ساعات سهرك واجعل يومك أكثر انتظاماً، وأحرص على القيام في الصباح الباكر فهي فترة تنمحك شعوراً بتجدد الطاقة والحماس وتعزز من الأفكار الإيجابية لديك.  
- اصنع لك أهدافاً قريبة الأمد واسع لتحقيقها، حتى وإن كانت أموراً بسيطة ولكن مجرد النجاح بتحقيقها يمنحك السعادة والرضا على النفس  
- أمتع نفسك فرصة للاستماع أكثر بحياتك، حاول أن تسافر، أن تغفر من مكان جلوسك اليومي، ومن شكل وترتيب غرفتك وحتى ملابسك، فال تجديد في المكان من أهم الخطوات التي يجب أن تحرص عليها فهي تنعكس إيجاباً على نفسيتك  
- كن على تواصل أكبر مع أصدقائك ومع من تحب، تحدث معهم أكثر سعيًا من الأشخاص القريبين منك والذين تجد معهم الراحة في الحديث بأريحية ودون تكلف  
- بادر بأعمال خيرية، ترعِّ للمحتاجين وشارك بأي مساهمات خيرية والأفضل أن تكون مباشرة منك فبذلك تعطي لك كمية رضا واعتزاز بنفسك كبيرة جدا

- غير من روتين حياتك اليومي، أكثر من الخروج من المنزل ونوع أكثر في الأماكن التي تفضلها، وأحرص أن تكون أماكن جديدة عليك وتجدر ارتكك فيها  
- إذا كان من هواة سماع الموسيقى والأغاني فاحرص على انتقاء أغاني أكثر انتشاء وسعادة، فالاستماع لكلمات وأغان حزينة ستجعلك تتخيل نفسك في كل منها فابتعد عنها  
- لا تستسلم لساعات الفراغ التي لديك وحاولت أن تستغلها وتجعلها مفيدة لك، بقراءة الكتب والروايات، أو بمشاهدة الأفلام، أو بالكتابة والنقاش مع الآخرين  
- أحرص على ممارسة الرياضة بصورة يومية ولو ساعة في اليوم، فهي أفضل طريقة لتخرج بها طاقتك وبالتالي الشعور بمزيد من الرغبة بالاسترخاء والنوم باكراً  
- أكثر من التفكير في خططك المستقبلية وطموحاتك وأمالك بنظرة تفأول للعمل على تحقيقها  
جمع ما سبق هي ممارسات إيجابية تساعدنا على التخلص من الحزن والحسرة ولكن جميعها لا تكتمل إلا بتواجد الحس الديني لكل منا والالتزام بأهم فرائض الدين والتقرب إلى الله لأن دونها لن نرى السعادة !!