



الإعلام الرقمي..القوة الناعمة في الصراعات

سهر الموظفين..وباء عالمي خفي
للاستمتاع بالحياة

مفارقة عجيبة.. شركات عالمية
تستقطب موظفين موهوبين في النوم

التنمية الإدارية

تصدر عن معهد الإدارة العامة العدد 191 | أغسطس 2022

المرأة السعودية

تقتحم الوظائف والمهن الصعبة



المحتويات

4 المرأة

المرأة السعودية تقتحم الوظائف والمهن الصعبة



12 فضفضة

سهر الموظفين.. وباء عالمي خفي من أجل الاستمتاع بالحياة



24 تقرير

مفارقة عجيبة.. شركات عالمية تستقطب موظفين موهوبين في النوم



28 مقال

أغرب التخصصات
الجامعية

23 مقال

كيف تواجه
التحديات السلوكية
في بيئة عملك؟

10 مقال

الإعلام الرقمي..
القوة الناعمة في
الصراعات

رئيس التحرير:

أ. عبدالله بن عبدالعزيز الشاعر
مدير عام الاتصال المؤسسي
هاتف : ٨٢٩٧١١٧ - فاكس : ٤٧٤٥٠٢٢
Alshaera@ipa.edu.sa

مدير التحرير:

أ. ثقران بن سعد الرشيد
هاتف : ٤٧٤٥٠٣٩
rashidis@ipa.edu.sa

عضو هيئة التحرير:

د. أحمد زكريا أحمد
هاتف : ٤٧٤٥٠٣٤
mohameda@ipa.edu.sa

سكرتير التحرير :

أ. نورة بنت علي المبارك
هاتف : ٤٧٤٥٤١٩
almubarakn@ipa.edu.sa

الإخراج الفني:

أ. نورة بنت سعود الدوسري
هاتف : ٤٧٤٥٧٨٥
aldosrayn@ipa.edu.sa

موقع المجلة على شبكة الإنترنت
tanmia-idaria.ipa.edu.sa



رأيكم.. يهمنا

فأنتم شركاؤنا في النجاح، ودائماً نعمل من
أجلكم، وتقديم كل ما يليق بكم، في مجلة

التنمية
الإدارية
@tanmiamag

نافذتكم على عالم الإدارة والأعمال؛ لذلك نتطلع دائماً
إلى الأفضل في موضوعاتها وتصميمها وإخراجها.
نحن بكم ومعكم، فشاركونا بالرأي والمقترحات؛ كي
نتطور ونكون عند حسن ظنكم ونلبي طموحاتكم.

للمشاركة في الاستبيان
اضغط هنا



امسح الباركود



رقم الترخيص: ١٣٥٦٠٧٠
ردمك: ٠٠٩٣ - ١٣١٩
رقم الإيداع: ١٦/١٥٥

المقالات والموضوعات التي تنشر في المجلة
وما تتضمنه من آراء وأفكار تمثل آراء كتابها،
ولا تمثل بالضرورة رأي معهد الإدارة العامة.

مراسلات التحرير: توجه المراسلات إلى رئيس التحرير
أو إلى إدارة الاتصال المؤسسي
معهد الإدارة العامة
البريد الإلكتروني للمجلة: tanmiamag@ipa.edu.sa

أبهرت الجميع بنجاحاتها ولم
تعد حكراً على الرجال

المرأة السعودية تقتحم الوظائف والمهن الصعبة

إعداد/ د.أحمد زكريا أحمد

انطلاقاً من مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠، ومن التوجه التنموي المعاصر لتمكين المرأة السعودية ومشاركتها بقوة في سوق العمل؛ لاستنهاض طاقاتها وأدوارها المختلفة والفاعلة في المجتمع السعودي، في ظل النهضة التنموية الشاملة التي يشهدها وطننا الحبيب؛ فقد شهدت السنوات الحالية -بحسب إحصاءات سوق العمل للربع الأول ٢٠٢٢ الصادرة عن الهيئة العامة للإحصاء- نمواً كبيراً في معدل مشاركة السعوديات في سوق العمل؛ فقبل ٣ سنوات كان معدل مشاركتهن يبلغ ٢٠.٥٪، ثم ارتفع ارتفاعاً سريعاً بمقدار ١٣.١ نقطة مئوية ليصل إلى ٣٣.٦٪ في الربع الأول من عام ٢٠٢٢م. ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل تحطاه إلى اقتحام المرأة السعودية مهن ووظائف كانت حكراً على الرجال وصعبة، على النقيض مما كانت عليه واقتصار عملها على مجالات محددة تقليدية، وهو الأمر السائد في أغلب المجتمعات على مستوى العالم، حيث تسود صور نمطية مغلوطة عن المرأة. في هذا التقرير نسلط الضوء على هذه المهن والوظائف الصعبة وغير التقليدية التي تقتحمها المرأة السعودية.

البنك الدولي يشيد بالإجراءات السعودية لتمكين المرأة وارتفاع نسبة عمالها في القطاعات التي لطالما سيطر الرجال عليها

ثقافة نمطية عالمية

نؤكد في البداية أننا لسنا مع الذين يميلون لجلد الذات وأن الوظائف والمهن التي مازال يسيطر عليها الرجال وضعف مشاركة النساء تنتشر فقط في مجتمعاتنا العربية؛ لأن نمط عمل المرأة بصفة عامة، والنظرة التقليدية إليها، وحصرها في مجالات عمل محددة كان، ولم يزل -بالرغم من تراجعها إلى حد ما- يمثل قاسماً مشتركاً في ثقافات أغلب المجتمعات؛ فهي ثقافة عالمية. فهذه النظرة النمطية التقليدية تتوغل وتتجذر في أعنى المجتمعات المتقدمة، كالولايات المتحدة الأمريكية التي يشير موقع Catalyst إلى أن نسبة عمل المرأة بدوام كامل واقتحامها وظائف ومهن صعبة ويهيمن عليها الرجال لم تتجاوز ٦.٥٪، بالرغم من أنه بين عامي ٢٠١٦ و٢٠١٨م، زاد توظيف النساء بنسبة ٥٪ في الصناعات التي تتألف من ثلثي الرجال. كذلك على مستوى دول الاتحاد الأوروبي، فإنه -على سبيل المثال- بالرغم من النمو في قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، منذ عام ٢٠١٠م، انخفضت حصة المرأة من الوظائف في القطاع إلى ١٨٪ فقط في عام ٢٠١٩م.

وقد أوضحت منظمة العمل الدولية بصفة عامة -عبر موقعها على الإنترنت- هذا البعد العالمي الخاص بهذه النظرة والفجوة، حيث حددت المعدل العالمي الحالي لمشاركة النساء في القوى العاملة بأنه أقل بقليل من ٤٧٪، مقارنة بالرجال الذين ترتفع نسبتهم إلى ٧٢٪، أي أن الفارق بين هاتين النسبتين تبلغ قيمته ٢٥ نقطة مئوية، مع وجود فجوة في بعض المناطق على مستوى العالم تزيد عن ٥٠ نقطة مئوية.

10 وظائف ممنوعة

كذلك يبرز موقع Fairygodboss هذا المفهوم النمطي المنتشر حتى وقتنا هذا في دول عديدة على مستوى العالم، فيذكر أن ١٠٤ من اقتصادات العالم ما زالت تمنع النساء من العمل في وظائف معينة دون سبب يتجاوز كونهن نساء. فعلى سبيل المثال -بحسب الموقع نفسه- توجد ١٠ وظائف ممنوع على النساء العمل فيها في دول مختلفة، وهي النحو الآتي: تلميع الزجاج في الأرجنتين، وقيادة الحافلات التي تقل أكثر من ١٤ راكباً في بيلاروسيا، واستخدام الأدوات في غينيا ولا سيما العمل بأنواع معينة من المطارق، واحتراف لعب الجولف

المرأة السعودية أبهرت الجميع في قيادتها الطائرات وإطفاء الحرائق والإنقاذ ومدربات قيادة السيارات والمجال العسكري وغيرها

في المملكة المتحدة بما في ذلك نادي Muirfield الأسكتلندي، والتعدين في الصين، وقيادة الشاحنات في روسيا إضافة إلى ٤٥٦ وظيفة أخرى كقبطان سفن وأعمال النجارة ومجال الميكانيكي، والعمل على عربات اليد بمجال البناء في فرنسا خاصة الأنشطة العمالية التي تتضمن حمل أثقل من ٥٥ رطلاً ونقل البضائع التي يزيد وزنها عن ٩٩ رطلاً بواسطة عربة اليد. كذلك توزيع المطبوعات والملصقات والمواد المنشورة في مدغشقر باعتباره مخالفاً للأخلاق، وتحديد الآلات في باكستان، والتعامل مع معظم الأشياء للزجة والرائحة السامة في دولة الإمارات العربية المتحدة وأي عمل يتضمن التعامل مع أشياء مثل فضلات الحيوانات، والدم، والأسمدة، والمواد الكيميائية السامة، وما إلى ذلك، وهذا يعني أنه لا يمكنهم العمل في المدايح، أو صب الإسفلت، أو تنظيف أو إدارة المرافق التي تشمل هذا النوع من العمل.

شهادة البنك الدولي

ويدلي موقع "البنك الدولي" بشهادته للتاريخ، مؤكداً الرؤية الحضارية الثاقبة لقيادتنا الحكيمة-يحفظها الله-وذلك في تقريره "المرأة وأنشطة الأعمال والقانون"، حيث يشيد بالإجراءات التي اتخذتها المملكة لتمكين المرأة السعودية، فيؤكد على ارتفاع نسبة عمالة المرأة في القطاعات التي لطالما سيطر الرجال عليها، ففي عام ٢٠٢٠ وحده، دخلت ٧٧٨٢ امرأة إلى قطاع البناء-بينما كانت عمالة المرأة في هذا القطاع محظورة في السابق-وتبوأنت ٦٦٦٢ امرأة مناصب جديدة في قطاع التصنيع. إضافة إلى ذلك يسلط البنك في تقريره المذكور الضوء على ٣ نساء سعوديات تبوأن مناصب في صناعات لطالما كانت حكراً على الرجال فيما مضى، وهن:

- "كريمان الغامدي" التي قرّرت كسر الحواجز والعمل كسائقة (كابتن) توصيل لصالح شركة "كريم"، وهي إحدى شركات النقل. وترى "كريمان" أن المرأة السعودية اليوم في موقف تنافسي وقوي جداً

سعوديات: رؤية ٢٠٣٠ أطلقت طاقاتنا وقدراتنا على اقتحام وظائف ومهن صعبة والمشاركة في تنمية وطننا

لتبوء المناصب بفضل دعم الحكومة ورؤية عام ٢٠٣٠ التي تمكّنها.

- "إبتهاج البخاري" التي قضت مسيرتها المهنية في مجال العلوم. إنها عالمة أبحاث تعمل في المختبر المركزي للتصوير والتصنيف في جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية.
- "ولاء سنبل" التي تعمل رئيسة طهاة معجنات وحصلت على شهادتها في فنون الطهي من مدرسة "لو كوردون بلو" بلندن. وفي هذا الصدد تقول ولاء: "المرأة السعودية يتم تمكينها اليوم بشكل لم يسبق له مثيل وأكثر من أي وقت مضى. والفرصة التي لطالما انتظرناها سانحة الآن وتأخذ أشكالاً لفرص مختلفة ومتعددة. ويسرني أن أكون جزءاً من الحركة الحالية للمرأة السعودية ولدي النية الكاملة أن أبذل قصارى جهدي لتحويل أحلامي إلى حقيقة."

نجاحات وظيفية للسعوديات

واتساقاً مع هذا التوجه العصري؛ فقد اقتحمت المرأة السعودية-بقوة-عالم الوظائف والمهن التي يراها البعض أنها تناسب الرجال فقط، بل وأثبتت نجاحات غير مسبوقه، ومن بين هذه الوظائف-على سبيل المثال-قيادة الطائرات، وإطفاء الحرائق والإنقاذ، ومدربات قيادة السيارات، والمجال العسكري، وغيرها. فيورد موقع jamalouki.net٩ اختصاصات ووظائف جديدة أصبحت متاحة للمرأة في السعودية، وهي كالآتي:

- ١- مندوبة مبيعات، سواء في محلات الملابس، أو معارض السيارات، وشركات التسويق المختلفة، وغيرها.
- ٢- قائدة سيارة فورمولا، فقد استطاعت أسيل أحمد أن تصبح أول امرأة سعودية تنضم إلى عضوية الاتحاد الدولي للسيارات، والاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية.

٣- لاعبة كرة قدم، وهي الوظيفة التي بدأتها سجي كمال، كأول لاعبة كرة قدم سعودية تتمكن من دخول موسوعة جينيس للأرقام القياسية من خلال مشاركتها في مباراة كرة قدم مع ٣٠ لاعبة من ٢٠ جنسية

١٠٤ من اقتصادات العالم ما زالت تمنع النساء من العمل في وظائف معينة

مختلفة، من تنظيم الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" في العام ٢٠١٧م في أعلى قمة جبل في أفريقيا وهي قمة جبل "كليمنجارو".

٤- مدربة قيادة سيارة، والتي أصبحت مهنة تمتنها الكثيرات من السعوديات اللاتي يعملن في مجال التدريب في مدارس تعليم قيادة السيدات.

٥- مديرة متجر، حيث استطاعت منال غزوان أن تكون أول سعودية تتولى منصب مديرة متجر لفرع مقهى "ستاربكس" الشهير في الرياض.

٦- أمينة صندوق في مختلف المجالات، سواء الصيدليات، أو محلات الملابس، أو الأثاث، وغيرها، عبر مناورات صباحية ومسائية.

٧- قائدة طائرة، سواء عبر شركات الطيران المختلفة، أو بحسب ما أعلنته أكاديمية "أوكسفورد" للطيران عن تدريب السعوديات على قيادة الطائرات. ونلفت هنا إلى ما أوردته صحيفة "البلاد" من خلال "يارا جان" أحد الوجوه الشابة السعودية التي تمكنت من المشاركة في مجال قيادة الطائرات، وبذلك أصبحت أصغر مساعد لقائد الطائرة. فقد درست الطيران-بحسب ما ذكرته-في الولايات المتحدة الأمريكية، وحصلت على جميع الرخص الخاصة بالطيران.

٨- جندي مراقبة، بحسب ما أعلنت عنه المديرية العامة للجوازات عن فتح باب التقديم للعنصر النسائي السعودي في منصب جندي للعمل في المنافذ البرية والمطارات السعودية.

٩- رئيسة بورصة أو مديرة تنفيذية، كما في حالة سارة السحيمي أول سعودية تتراأس البورصة السعودية، وهي أكبر بورصة للأوراق المالية في منطقة الشرق الأوسط.

مجال القضاء والعدل

وفي ضوء نهج حكومتنا الرشيدة لتمكين المرأة؛ أشار مجلس شؤون الأسرة في إصداره الثاني حول "دور المرأة السعودية في المجتمع وفي قطاعات الأعمال المختلفة والقطاعات الحكومية" إلى الجهود الرامية إلى تمكينها من الوصول للقضاء، والتي من بينها: توفير عدد من الباحثات الشرعيات والقانونيات والإداريات في المحاكم الإدارية؛

اقتحام المرأة الأمريكية وظائف ومهن صعبة ويهيمن عليها الرجال لم تتجاوز 7٥%

لتسهيل التعامل مع قضايا النساء، وتمكين المرأة من رخصة التوثيق للقيام ببعض مهمات كتابات العدل، وغيرها من الجهود، والتي كانت لها نتائج ومؤشرات عديدة، مثل منح المزيد من السعوديات رخص حمامة، وقبول عدد من الوثائق للقيام بأعمال كاتب العدل وتعيين كاتبات عدل، وتوظيف المرأة في مجالات أخرى في العدل.

إطفائيات سعوديات

ويُفرد موقع "الرياض بوست" تقريراً؛ للحديث عن مهن كانت حكراً على الرجال قبل أن تكتسحها السعوديات، نقلاً عن موقع Kawa News الذي أكد أن الإنصلاحات التي حملتها رؤية ٢٠٣٠ التي تهدف إلى تمكين المرأة، مكنت السعوديات من الوصول إلى المهن التي كانت تقليدياً حكراً على الرجال في المملكة، مثل رجال الإطفاء والسفراء. وقد قامت شركة أرامكو بتدريب امرأتين على عمليات مكافحة الحرائق، والذي أسفرت نتائجه عن أن كلا من: جازية الدوسري، وعبير الجابر أصبحتا أول إطفائيتين في المملكة العربية السعودية.

تربية الصقور والأسلحة والتعدين

كما ينتقل موقع "رؤية الإخبارية" إلى وظائف ومهن أخرى افتحتها المرأة السعودية بنجاح، بعد أن كانت حكراً على الرجال. ما بين تربية الصقور والتدريب على استخدام الأسلحة النارية والتعدين، فقد استطاعت سعوديات أن يجدن لأنفسهن مكاناً في أسواق لم تكن مفتوحة قديماً إلا للرجال، فعداري الخالدي شاركت كأول امرأة سعودية في مهرجان الصقارة السعودي، وريم الجفالة تألقت في سباقات الجائزة الكبرى ضمن بطولة العالم للفورمولا ١ للسيارات في جدة كأول سعودية تقتحم هذا المجال، وغيرهن.

سائقات قطار

وتضيف "رؤية الإخبارية" إن إعلاناً عن توظيف ٣٠ سائقة قطارات في السعودية جذب أكثر من ٢٨ ألف متقدمة، في إشارة إلى حجم الطلب النسائي على المشاركة في سوق العمل في المملكة.

وستتود ٣٠ امرأة مختارة قطارات سريعة بين مدينتي مكة والمدينة،



9 أنواع من الذكاء!

3

الذكاء المنطقي الرياضي

يهتم الشباب ذوو الذكاء المنطقي بالأنماط والمفاتيح والعلاقات. ينجذبون إلى المسائل الحسابية والألعاب الاستراتيجية والتجارب.

2

ذكاء الموسيقى

يمكننا هذا الذكاء من التعرف على الموسيقى وتأييدها وإعادة إنتاجها والتأمل فيها. كما يتضح من الملحنين والموسيقيين والمغنيين والمستمعين الحساسين.

1

الذكاء الطبيعي

يحدد قدرة الإنسان على التمييز بين الكائنات الحية، إضافة إلى الحساسية تجاه السمات الأخرى للعالم الطبيعي (السحب، تكوينات الصخور).

6

الذكاء الجسدي

التعامل مع الأشياء واستخدام مجموعة متنوعة من المهارات البدنية، والإحساس بالتوقيت وكمال المهارات من خلال اتحاد العقل والجسم.

5

الذكاء الشخصي

فهم الآخرين والتفاعل معهم بشكل فعال. ينطوي على التواصل، والقدرة على ملاحظة الفروق من بين أمور أخرى.

4

الذكاء الوجداني

الحساسية والقدرة على معالجة الأسئلة العميقة حول الوجود البشري، مثل معنى الحياة، ولماذا نموت، وكيف وصلنا إلى هنا.

9

الذكاء المكاني

هو القدرة على التفكير في ثلاثة أبعاد. والشباب الذين يتمتعون بهذا النوع من الذكاء مفتونون بالمتاهات ويقضون وقت فراغهم في الرسم أو أحلام اليقظة.

8

الذكاء الداخلي

فهم الذات وأفكار الفرد ومشاعره، واستخدام هذه المعرفة في التخطيط والتوجيه لحياة الفرد.

7

الذكاء اللغوي

يستمتع الشباب الذين يتمتعون بهذا النوع من الذكاء بالكتابة والقراءة ورواية القصص أو حل الكلمات المتقاطعة.



في مونتريال بكندا، عملت بالفعل في المجال خلال دراستها بدوام كامل لإتمام التخرج وعملت متدربة في مصهر ألكوا للألومنيوم في ديشيمبو في كوبيك بكندا.

سعوديات في المقاولات والبناء

وبحسب موقع "عاجل"، فقد طرقت السعوديات مهنة المقاولات وأعمال البناء الشاقة التي مارستها سماهر الرويلي، وحققت فيها إنجازات. وقالت الرويلي في تصريحات لقناة السعودية، إن بداية مشوارها العملي كان في مجال بيع الحديد الخاص بأعمال البناء في محافظتها "طريف" بمنطقة الحدود الشمالية، ومع الوقت تعرفت على أسرار البناء ونوعية الخرسانة. وأضافت أن رؤية المملكة ٢٠٣٠ أتاحت الفرصة للنساء بخوض مجال العمل، وأن الرؤية شجعتها على قرارها بامتهان أعمال المقاولات والبناء.

مهنة الـ"إسكافية"

وتقدم مجلة "سيدتي" نموذجًا ناجحًا للمرأة السعودية في امتهانها مهنة "إسكافية" ومجال الجلود، وهي شيخة البازي، السعودية الحاصلة على ماجستير في الشؤون الحضرية من نيويورك، والتي كسرت الحواجز التقليدية، وعملت بمهنة "الإسكافية"، وأسست مشروعها الخاص للعمل في صناعة نادرة في المملكة؛ لتكون بذلك أول سعودية تمتلك مشروعًا يهتم بالجلود الفاخرة وإعادة ترميمها.

بعد عام من التدريب مدفوع الأجر، لتتضاعف بذلك نسبة مشاركة الإناث في القوى العاملة خلال السنوات الخمس الماضية لتصل ٣٣٪. بحسب صحيفة "الجارديان" البريطانية.

التعدين والأسلحة النارية

ويسلط موقع "رؤية الإخبارية" الضوء على مهنتين أخريين تعدان من المهن الصعبة التي كان يهيمن عليها الرجال، واقتحمتها سعوديات. فقد دخلت السعودية منى الخريص عالم الأسلحة النارية وأصبحت مدربة أسلحة نارية حاصلة على رخصة لمزاولة المهنة. فكان والد الخريص يصطحبها دومًا في رحلاته للصيد، وعلمها كيف تُطلق النار، ومن هنا بدأ عشقها للأسلحة النارية، بعدها قررت تحويل هذا الشغف إلى مهنة. فقد درست الخريص الرماية في ميدان "توب جان" لإطلاق النار في الرياض، لتصبح مدربة أسلحة نارية حاصلة على رخصة لمزاولة المهنة، وتسعى لتدريب وتشجيع المزيد من الفتيات على اقتحام هذا المجال الصعب.

وعلى صعيد آخر، لم تترك المرأة السعودية مجال التعدين، لنجد المهندسة مشاعر العمير واحدة من الرائدات في مجال هندسة الفلزات المعدنية في وحدة الأعمال الاستراتيجية للذهب بشركة "معادن".

فيعد أن أكملت مشاعر دراستها في هندسة المواد بجامعة "ماكجيل"

عادات تضر صحة الموظفين

يسبب الجلوس على الكرسي "العمل في المكتب" لفترات طويلة مشاكل صحية، خاصة للأشخاص الذين يتبعون بعض العادات الغذائية السيئة.

كشفت أخصائية التغذية "شيريل موصاتو" عن عادات غذائية لا تتناسب مع هذا النوع من العمل:



الأكل أثناء الشعور بالتوتر

تجنب تناول الطعام عند الشعور بالتوتر والإجهاد، حتى لا تفرط في كميات الطعام.



الأطعمة مرتفعة السعرات الحرارية

يؤثر تناول الأطعمة مرتفعة السعرات الحرارية أثناء الجلوس فترات طويلة على صحة الأمعاء، بسبب الكربوهيدرات الضارة والمكررة.



تخطي الوجبات

استمرار العمل لفترات طويلة دون تناول الطعام يؤدي للأكل بشراهة في المساء، مما يسبب زيادة في الوزن.



المشروبات الغازية

تناول مشروبات الطاقة والغازية المشبعة بمعدلات كبيرة من السكر، من أجل زيادة النشاط أثناء العمل يؤدي لاضطرابات النوم.

الإعلام الرقمي.. القوة الناعمة في الصراعات

تعني القوّة الناعمة بصورة عامة الأثر الذي يحققه التوظيف الذكي للمقدّرات (الإمكانات) الوطنيّة بجانبها المعنوي والفكري في تعزيز الروح الوطنيّة والتأثير الإيجابي في الأصدقاء والخصوم، والقوّة الناعمة هي أحد أنشطة ما يمكن تسميته بالدبلوماسية الرشيقة في تسويق الصورة الوطنيّة وإدارة الأزمات بكفاءة، وبناء عليه فمن المهم هنا إدراك حقيقة أن الأساس في القوّة الناعمة ليس الصراع وإنما "الاتصال" عبر قيام العقول اللامعة بتوظيف مهارات ومعارف تسويق ودعم الصورة الوطنيّة الإيجابية (النموذج) من خلال إبراز المنجزات المتفردة، وإظهار النماذج المرتكزة على المبادرات الاستثنائية في المجالات العلميّة والثقافية والاقتصاديّة. ويقوم الاتصال الرقمي هنا بدور مهم ليس فقط وقت الأزمات بل وقبل ذلك من خلال تصحيح التصوّر القديم المشوّش الناجم عن تأثير وقوّة الإعلام التقليدي في مراحل تاريخيّة سابقة أسّمت فيها الجماهير (العربيّة) بارتضاع مستوى الأميّة وانخفاض الوعي العام فضلاً عن غياب الوسائط المعلوماتيّة والإعلاميّة البديلة.

وتأسيساً على ذلك فإن كثيرين من مسؤولي الحملات الإعلامية يخطئون في تقييم تأثير أدوات إدارة "الصراع" حين يوظفون الإعلام الرقمي ضمن القوّة الناعمة سواء في جهة التضخيم أو التهوين من دور الوسائط الرقمية الحديثة أو حساب الأثر الممتد لوسائط لا يمكن السيطرة على دوائر انتشارها، ومن هنا لعل من الأولى دراسة خصائص الجماهير المستهدفة وتقييم الوسائل والوسائط المناسبة وفق حسابات تتجاوز الانطباعات إلى البحث والتقصي والمتابعة. ومن ذلك رصد أثر مظاهر المتغيرات الجديدة في الظاهرة الاتصالية، وأبرزها أن الدولة الوطنيّة في حدودها الجغرافيّة اليوم لم تعد وحدها من يخاطب قلوب وعقول مواطنيها مع الضخ اليومي للأخبار والآراء والمعارف عبر شبكات التلفزة والتواصل العالميّة، ولا ننسى أيضاً دور تحرّر هذه الوسائط الدولية من القيود، وبالتالي قدرتها على التوظيف الذكي للمطالب الجماهيرية والشعارات الشعبية الجاذبة للعقول والقلوب. وعلى هذا المنهج فمن الخطأ الاستمرار في إدارة مفاعيل القوّة الناعمة بمفاهيم (وزمن) القوّة التقليديّة وتوقع التأثير الجماهيري الفوري والمباشر، وعليه ولتحقيق فعالية أكبر ربما ينبغي اعتماد منهج الكفاية الشاملة في تشكيل وبناء عناصر إدارة ورصد الحملات الرقمية حيث لا مجال هنا للمجاملة، ويشمل ذلك بناء فلسفة إدارية جديدة تضمن عدم ارتهان القائمين على الحملات الذكيّة للأداء الوظيفي النمطي، إن القوّة الناعمة باختصار هي "حرب إبداعية" يكون فيها الكرّ والفرّ على مدار ثواني الساعة أمام العالم كلّ، وبالتالي لا يمكن تحقيق أي نجاح عبر تدوير خطاب إعلامي نمطي لا يقرّ بخطأ ولا يقدّم حلولاً ولا يؤثّر.

القوة الناعمة سلاح فعّال لمن يفكر في قضاياها محلياً ويعبر عنها عالمياً.



د. فايز عبدالله الشهري

كاتب متخصص في الشأن العام
جريدة الرياض



بسبب استحواذ ساعات العمل على وقت الراحة الشخصية

سهر الموظفين.. وباء عالمي خفي من أجل الاستمتاع بالحياة

في ظاهرة ليست حكراً على مجتمع دون آخر، يعتمد البعض للسهر والتضحية بساعات النوم في الليل؛ من أجل الاستمتاع بوقت الراحة مع إدراكهم أن هذا السلوك قد يضر صحتهم، ويؤثر على أداء وظائفهم. فما هي الدوافع وراء هذا السلوك؟

في الصين يطلقون على هذه الظاهرة «السهر بدافع الانتقام»

الوقت الثمين

تشير الكثير من الدراسات إلى أن ساعات العمل الطويلة في جميع أنحاء العالم تدفع بعض الموظفين لتأخير ساعات النوم في الليل، والسهر حتى وقت متأخر لكي يخصصوا هذا الوقت الثمين لأنفسهم.

الانتقام

وفي الصين، وبعد انتشار السهر بين بعض الموظفين، بات يطلق على هذه الظاهرة اسم «السهر بدافع الانتقام»، وكانت مثار نقاش بعد أن وصفتها الصحفية الصينية «دافتي لي» بالقول: «عندما يعجز الناس عن السيطرة على ساعات النهار، يرفضون النوم مبكراً من أجل استعادة الإحساس بالحرية في الساعات الأخيرة من الليل».

قلة النوم

في عام ٢٠٢١م أجرت شركة «فيليبس» الدولية استطلاع رأي عالمي عن النوم، شارك فيه ١١ ألف شخص من ١٢ دولة، وخلص الاستطلاع إلى أن ٦٢٪ من البالغين حول العالم يشعرون أنهم لا يحصلون على كفايتهم من النوم، فلا يتامون سوى ٥ ساعات يومياً، وذكر آخرون أسباباً عديدة لقلة النوم، منها الضغط النفسي والبيئة التي ينامون فيها، وألقى ٢٧٪ باللائمة على ساعات العمل أو الدوام المدرسي.

استطلاع

وخلص استطلاع آخر للرأي في بريطانيا عام ٢٠٢١م، إلى أن ٦٠٪ من الأشخاص الذين ولدوا بعد عام ١٩٩٠م لا يحصلون على قسط كاف من النوم، ويعاني سكان المدن الكبرى من قلة النوم أكثر من غيرهم.

الموظف الصيني

كما أشار تقرير لتلفزيون الصين المركزي والمكتب الوطني للإحصاءات إلى أن مجمل الساعات التي يخصصها الموظف الصيني لاهتماماته الخاصة، بعد خصم ساعات العمل والنوم، لا تتجاوز ٢ ساعات يومياً.

وباء عالمي

ووصفت دراسة ألمانية حديثة السهر بأنه وباء عالمي خفي، وذكرت

استطلاع رأي عالمي يؤكد أن ٦٢٪ من البشر يسهرون في الليل

أحدى المشاركات في الدراسة أنها كادت أن تصاب بالاكئاب، وشعرت أن الوظيفة تسلب منها حياتها الشخصية، فبعد انتهاء وقت عملها، بما في ذلك ساعات العمل الإضافية، كان عليها أن تأكل وتستحم وتنام في الساعات المتبقية من اليوم، غير أنها كانت تضحى بالنوم في الليل من أجل اختلاس بعض الوقت للاسترخاء وممارسة هواياتها، وكثيراً ما كانت تسهر للبحث عبر الإنترنت أو قراءة الأخبار أو مشاهدة مقاطع الفيديو على مواقع التواصل الاجتماعي حتى وقت متأخر من الليل.

الروتين اليومي

وقال مشارك آخر: «أعمل كالمعتاد من الثامنة صباحاً حتى الثامنة مساءً، وعندما أنتهي من تناول الطعام والاستحمام تكون الساعة العاشرة مساءً، وإذا أويت إلى الفراش عندما سأعيد نفس الروتين اليومي، فهذه الساعات القليلة للسهر التي أخصصها لنفسي هي التي تساعدني في تحمل مصاعب الحياة».

أستعيد حريتي

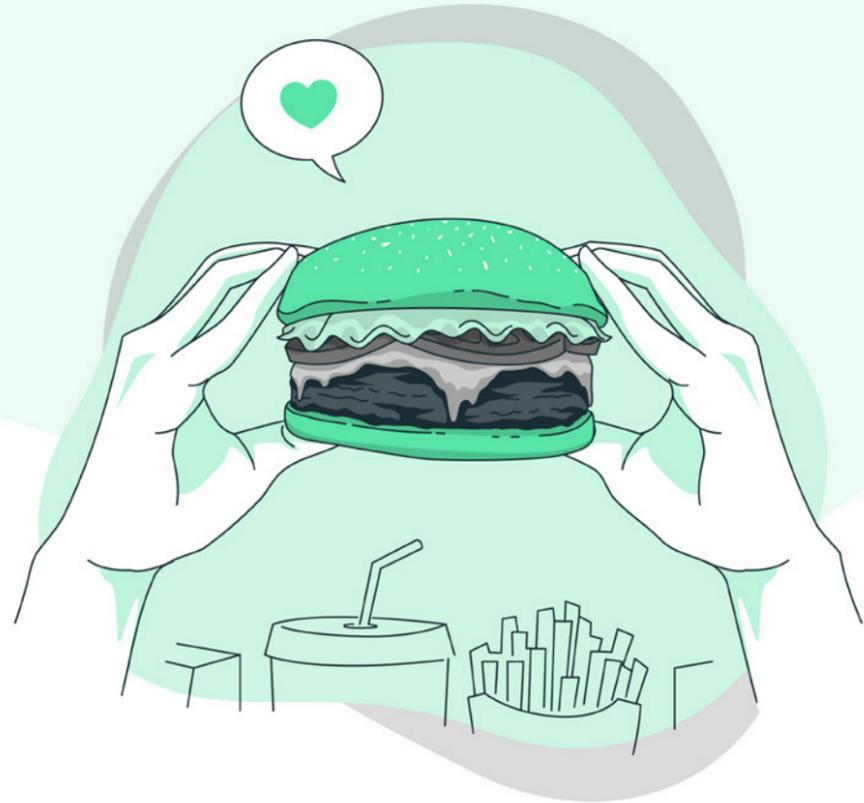
وذكر آخر: «في الحقيقة إنني في الليل أستعيد حريتي التي تسلب مني في النهار، عندما أعود للمنزل ليلاً وأستلقي، ولكن تأخير النوم بدافع الانتقام أثر سلباً على صحتي رغم أنني استمتع بالحرية».

العمل والحياة الشخصية

وتقول المحاضرة في علم نفس العمل بكلية إدارة الأعمال بجامعة «شيفيلد» البريطانية «كيارا كيلي»، إن ثمة جانب آخر من المشكلة غير ساعات العمل الطويلة، يتمثل في صعوبة وضع حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية في ظل أنماط العمل الحديثة، فقد أصبح بمقدور المديرين والرؤساء بفضل البريد الإلكتروني وتطبيقات الرسائل الفورية، التواصل مع الموظفين في أي وقت، ولهذا يشعر الموظف أنه يعمل على مدار الساعة.

مضلة النوم

ويقول طبيب الأعصاب الأمريكي «ماثيو ووكر»، في كتابه بعنوان «لماذا ننام: الكشف عن قوة تأثير النوم والأحلام؟»، إنه «كلما قصرت ساعات نومك، قصر عمرك»، وهذه الحقيقة قد لا تخفى



الجدال والتسوق.. أمر لا تفعلها وأنت جائع!!

الكافيين

فكر مرتين في جعل القهوة أو الشاي أول شيء تستهلكه على معدة فارغة، حيث يؤدي ذلك إلى الحموضة، مما يحفز إفراز حمض الهيدروكلوريك.

مضغ العلكة

عندما تمضغ العلكة، فإن جهازك الهضمي ينتج المزيد من الأحماض، ويمكن أن يؤثر هذا الحمض على بطانة معدتك، مما يزيد من خطر الإصابة بقرحة المعدة.

الجدال

إذا شعرت بالغضب في الصباح الباكر، فقد يكون بسبب الجوع، حيث أظهرت الدراسات أنه عندما تكون جائعاً، تنخفض مستويات السكر في الدم.

التسوق

تشير دراستان أجراهما فريق البحث في جامعة "كورنيل" إلى أن الأشخاص الذين يذهبون للتسوق على معدة فارغة يميلون إلى شراء المزيد من الأطعمة عالية السعرات الحرارية والهوجبات السريعة.

ظاهرة تأخير النوم

وتحمل الأخصائية الاجتماعية بجامعة كينت الأمريكية "هيجونغ تشانغ"، أصحاب العمل المسؤولية عن انتشار ظاهرة تأخير النوم، وترى أن معالجة هذه المشكلة لن يفيد الموظف فحسب، بل أيضاً سيضمن أن تكون بيئة العمل "صحية ومحفزة".

مخاطر

ووفقاً لطبيبة الأعصاب بجامعة هارفارد "إليزابيث كليمان" فإن هناك ملايين من الناس يبقون مستيقظين بعد منتصف الليل، وهناك دليل على أن أدمغتهم لا تعمل بشكل جيد كما تفعل أثناء النهار، وتضيف أن الأجسام تنتج المزيد من "الدوبامين" في الليل، مما قد يغير نظام المكافأة والتحفيز الذي قد يتسبب في الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، بما في ذلك الانتحار أو إيذاء النفس، والجرائم العنيفة، والمقامرة، وتعاطي الكحول وتعاطي المخدرات، كما يميل البشر إلى اتخاذ خيارات غذائية أقل صحية بعد منتصف الليل، مما يؤدي إلى الإضرار بالصحة والتعرض للإصابة بالكثير من الأمراض.

60% من الذين ولدوا بعد عام 1990 لا يحصلون على نوم كافٍ

على أحد، ومع ذلك لا يتوقف الناس عن السهر، وقد يرى البعض أن التضحية بالنوم ليست الطريقة المثلى للتمرد على استجواز العمل على وقت الراحة الشخصية، وذلك لأن قلة النوم، خاصة على المدى الطويل، تضر بالصحة النفسية والبدنية، مع أهمية قضاء وقت بمعزل عن ضغوط العمل، فقد يؤدي الانشغال الدائم بالعمل وعدم القدرة على الابتعاد ذهنياً عنه إلى زيادة الضغوط النفسية وتدني مستوى السعادة والرضا والاحترق النفسي، فالنوم ضروري لاستعادة النشاط بعد يوم العمل، لكن النوم يتأثر بمدى قدرة المرء على الابتعاد ذهنياً عن العمل، ولهذا من المهم تخصيص وقت للاسترخاء وتصفية الذهن.

نعمل معك لبيئة متميزة
لك ولعائلتك



تم افتتاح حضارة
معهد الإدارة العامة



مجموعة جيل
المستقبل التعليمية



لعزid من المعلومات يمكنكم
التواصل عبر الواتس اب
0530840601



الرياض
مبنى التريجس



افعلها الآن وأكبح جنون مشاعرك

بعد يوم مجهد ومضني في العمل، جمعت بعض الأوراق التي احتاجها؛ للترتيب لبعض مهام عملي المرتبطة بيوم غد. لكنني تفاجأت بمحدودية المساحة في الحقيبة؛ فقد امتلأت بالأوراق والقصاصات قدميها وحديثها، لم أتردد برهة في إفراغ الحقيبة من هذه الأوراق التي تكسدت عبر الشهور ووضع ما احتاجه غداً، فقد كانت حاجتي ملحة والموقف لا يحتمل التأجيل. وما أن وصلت وبدأت في إفراغ محتويات الحقيبة حتى تساءلت في نفسي: لماذا اليوم وليس قبله فقد كانت فكرة تنظيم وترتيب الحقيبة تراودني ولفترة طويلة دون جدوى، فكل يوم وأنا انظر لهذه الأوراق أملا في أن أرتبها غداً؟ وبذات القدر فلدينا الكثير من الأمور التي نؤجلها لأيام لا ندرك ما تحملها في طياتها ولا ظروفها، فترتيب مكتبي، وإنجاز معاملاتتي، وتحديث السيرة الذاتية، وتقييم مرؤوستي، ومراجعة مؤشرات الأداء، وأجراء اتصال هاتفي مع أحد الموردين. كلها أمور قد نعلم أنها تأخيرها بوعي وإدراك أو دونه، والفرق شتان ما بين أن نؤجل بوعي وإدراك، والآن ندرك حقيقة أننا نؤجل وماهية دوافعنا نحو تأجيلنا مهامنا ومسؤولياتنا. ولعل ما يقودنا للتأجيل غير المدرك بشكل كبير هو مشاعرنا التي نعيشها؛ فالإحساس بعدم الراحة تجاه ترتيب الحقيبة، أو أن الموضوع مزعج، كما أنه يستهلك الوقت. كلها مشاعر تقود إلى عدم الإقدام على السلوك، والآن إليك المفاتيح:

- اقطع حبل الأفكار التسويفية: عش اللحظة الملهمة للإنجاز، وتخلص من المشاعر السلبية؛ فالعقل الباطن يركن إلى الراحة والتسوية. فالفكرة هي الأساس والأفكار مثل الأزهار تنمو وتتضج بالعناية والرعاية. فاعتن بأفكارك؛ فهي التي تحدد سلوكياتك وتتبنى عاداتك، ولتحقيق البداية الضعالة تقول (ميل روبنز) في كتابها قاعدة الخمس ثوانٍ: ابدأ العد العكسي (1-2-3-4-5)، ثم اشرع في التنفيذ.
- افضل فعلك عن حالتك المزاجية: لتخلق منه عادة؛ فالفعل هو ما يقود المشاعر، فما إن تبدأ بالإنجاز حتى تشعر بالاندماج والسعادة. فكبح المشاعر السلبية مهم لتتولد لديك الطاقة الإيجابية الداعمة لاستكمال المسير في تحقيق الهدف. والآن كل ما عليك أن تزن الأمور بميزان العقل والمنطق بعيداً عن المشاعر. حدد حاجتك لطبيعة المهام المرتبطة بك بشكل مسبق؛ حتى لا تدفعك الظروف قهراً لتنفيذ منقوص الرغبة والقدرة، فتصاب بحالة من الإحباط، واسأل نفسك: هل يمكن أن يقوم غيري بهذا العمل؟ وهل يمكن أن يرتب أحدهم حقيقتي؟ وهل احتاج لذلك فعلاً أم لا؟ بالتأكيد لا أحد يمكنه أن يرتب حقيقتك بشكل جيد؛ فأنت من يعرف ما بداخلها ومدى أهميته، وبذات القدر فإن مهامك من صميم عملك وتخصصك، فأنت أفضل من يطور منظومة العمل ويُقيم مرؤوسيه ويقف على مجالات تحسين مستويات أدائهم.
- أبرز وقوي إرادتك: فالإرادة سلوك قابل للشحن والتجديد، تزيد وتنقص؛ فتغذيتها تدفعك نحو الإنجاز. فحدد مستوى الإرادة عندك، ماهي الأشياء التي تزيدها وما تلك التي تُنقصها؟ مرن نفسك على تقوية الإرادة؛ فهي تماماً كالعضلات تقوى بالتدريب وتضعف بالإهمال. اعمل حين يجب عليك العمل؛ فمن يرد إصابة الهدف، لا بد أن يستخدم القوس والنبل ويطلق الرمح.
- واجه الكسل وارضض الأعداء: فكلمة مستحيل لا يوجد لها معنى في قاموس اللغات.



د. محمد الأمين

عضو هيئة التدريب
معهد الإدارة العامة
فرع العسيرة

كيف تنام في أقل من 5 دقائق

طور علماء طريقة تجعلك تغط في نوم عميق خلال أقل من 5 دقائق من استلقاءك على الفراش، من خلال تطوير تقنية التنفس «4-7-8».

كيف تطبقها؟

للتمرن على التنفس «4-7-8» عند محاولة النوم، فإن الاستلقاء هو الأفضل.

استعد لهذه الممارسة عن طريق إراحة طرف لسانك على سقف فمك.

يمكن أن يكون الزفير في أثناء التنفس من «4-7-8» أسهل بالنسبة لبعض الأشخاص عندما يمسون شفاههم.

إذا كنت ترغب في ممارسة هذه التقنية خلال النهار، فابحث عن مكان هادئ ومريح للجلوس فيه.

سوف تحتاج إلى الحفاظ على لسانك في مكانه طيلة فترة التدريب.

يجب تنفيذ جميع الخطوات التالية في دورة نفس واحد:

1 دم شفيتك تنفصل ثم اصدر صوت زفير من خلال فمك بالكامل.

2 اغلق شفيتك واستنشق بصمت من أنفك وأنت تعد إلى 4 في ذهنك.

3 لمدة 7 ثوانٍ، احبس أنفاسك.

4 قم بعمل زفير آخر من فمك لـ 8 ثوانٍ.

5 عندما تستنشق مرة أخرى، تبدأ دورة جديدة من التنفس.

6 تدرب على هذا النمط لـ 4 مرات كاملة، مما سيساعدك على النوم سريعاً.



لتطوير الأفكار وتحسين الإنتاجية ما هو الفرق بين العمل الفردي والجماعي و أيهما أفضل؟

السؤال الذي يتم طرحه كثيراً: هل العمل الفردي أم العمل الجماعي أفضل؟ لن نحصل أبداً على إجابة محددة لهذا السؤال، نظراً لأن الأشخاص المختلفين لديهم أساليب عمل مختلفة. بعض الناس يفضلون العمل بمفردهم بينما يفضل البعض الآخر في الفريق. ويبدو أن أهم أمر في هذا الموضوع هو تقييم المهمة دائماً ومعرفة ما إذا كان سيتم إجراؤها بشكل أفضل في فريق أم بشكل فردي. لأن معرفة متى تذهب بمفردك ومتى نعمل معاً أمر حيوي لإكمال أي مهمة بنجاح، لذا ما هو الفرق بين العمل الفردي والجماعي؟



العمل الفردي

يكون العمل الفردي أفضل عندما تتطلب المهمة التي في متناول اليد تركيزاً عالياً. يمكن أن يتسبب العمل الجماعي في الكثير من الانقطاعات غير الضرورية من قبل أعضاء الفريق الآخرين. وفقاً لدراسة عُرفت باسم Coding War Games ألعاب حرب الترميز، اكتشفوا أن المبرمجين يميلون إلى العمل بشكل أسرع عندما يعملون بمفردهم. علاوة على ذلك، يقوم المصممون والفنانون والكتاب وحتى المهندسين بأفضل أعمالهم بمفردهم. هناك نقطة أخرى مهمة يجب إضافتها وهي التواجد في "المنطقة"، المعروفة أيضاً باسم "التدفق"، حيث ينغمس الشخص تماماً في نشاط مع التركيز والمشاركة الكاملة. وفقاً لعالم النفس السويدي أندرس إريكسون، فإن أفضل طريقة لإتقان مهارة ما، هي الانتقال مباشرة إلى الجزء الأكثر تحدياً لك شخصياً. يعني هذا في الأساس أنك تكتشف أضعف نقطة لديك وتعمل عليها شيئاً فشيئاً، فمن خلال العمل بمفردك، يمكنك أن تقرر ما يجب القيام به ومتى تفعل ذلك.

العمل الجماعي

من ناحية أخرى، يعد العمل الجماعي أمراً حيوياً لجلسات العصف الذهني؛ لأن الأشخاص المختلفين لديهم تجارب وخلفيات مختلفة. سيتم إنشاء المزيد من الأفكار وستزيد الإنتاجية أيضاً بسبب الحافز الذي يوفره أعضاء الفريق. أثناء جلسة العصف الذهني، اجمع كل الأفكار التي تم إنشاؤها ثم اختر الأفضل منها أو اربط بعض الأفكار معاً لإنتاج فكرة أفضل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للعمل الجماعي أيضاً زيادة التواصل بين أعضاء الفريق. التواصل مهم للغاية للفريق للعمل بشكل جيد، حيث إن في الفريق، كل شخص فريد ويمكنه تقديم منظور مختلف للنظر في المشكلة التي يتم مناقشتها. دائماً ما يكون شخصان أو أكثر أفضل من الفرد في حل المشكلات وإنهاء المهام الصعبة وزيادة الإبداع.

مزايا العمل الفردي

يمكنك العمل بالسرعة التي تناسبك ولا تعتمد على شخص آخر. يمكنك أن تقرر ماذا تفعل ومتى. يمكنك التركيز بشكل أسهل والعمل بشكل أسرع. إذا كنت تعمل على مهمة مألوفة، فيمكنك إنجازها بسرعة نظراً

لعدم وجود تفاعلات خارجية واجتماعات إضافية. تحصل على المقابل المادي كاملاً مقابل العمل الذي تقوم به لأنك تعمل بمفردك!

مزايا العمل الجماعي

العمل في فرق يزيد من التعاون ويسمح بالعصف الذهني: نتيجة لذلك، يتم تطوير المزيد من الأفكار وتحسين الإنتاجية. دائماً ما يكون شخصان أو أكثر أفضل من شخص واحد في حل المشكلات وإنهاء المهام الصعبة وزيادة الإبداع. كل شخص فريد ولديه مهارات وخلفيات وخبرات مختلفة: لذلك، يمكن للآخرين في الفريق مساعدتك في رؤية الأشياء من زاوية مختلفة.

العمل الجماعي يشجع التواصل بين أعضاء الفريق: لهذا السبب، تميل العلاقات بين الموظفين إلى أن تكون أفضل ويتعلم الموظفون العاملون في العمل الإضافي التواصل بشكل أفضل. الفرق بين العمل الفردي والجماعي: أيهما أفضل؟

عيوب العمل الفردي

عليك أن تتخذ قراراتك بنفسك. أنت المسؤول الوحيد عن الوظيفة: إذا فشلت، فهذا خطأك؛ لا يوجد أي شخص آخر يلومه عليه. عليك أن تحفز نفسك: لا يوجد آخرون لتحفيزك على إنجاز الأشياء. يمكنك أن تشعر بالملل من العمل بنفسك: لا يوجد أي شخص للتحدث معه أو مشاركة الأفكار معه أو الحصول على المساعدة منه. عندما تعمل بمفردك، إذا مرضت أو احتجت إلى إجازة، فسيتم تأجيل العمل؛ لأنه لن يكون هناك أي شخص ليواصل نيابة عنك.

عيوب العمل الجماعي

في بعض الفرق، قد يكون هناك أعضاء يجلسون ويتركون الآخرين يقومون بكل العمل. في هذه الأنواع من الفرق، قد تحدث تعارض، ويمكن أن يؤثر ذلك على مزاج الآخرين في الفريق. يتطلب العمل في فريق العديد من الاجتماعات وهذه الاجتماعات، إذا لم تتم إدارتها بشكل جيد، يمكن أن تخرج عن الموضوع وتقل من كفاءة الفريق. قد يستغرق اتخاذ القرارات وقتاً أطول من أجل الوصول إلى توافق في الآراء ومن ثم تحدث تأخيرات.

كيف تعرف

أن هاتفك مخترباً!!

كيف تواجه التحديات السلوكية في بيئة عملك؟

عندما تتقلد منصباً إدارياً؛ فإنك لا تكون مسئولاً عن نفسك فقط، بل مسئولاً أيضاً عن العاملين تحت رئاستك؛ فالإدارة مهنة التحديات وعليك كمدير-دائماً أن تختار السلوك الذي تواجه به هذه التحديات ولعل أبرز هذه التحديات ما يلي:

- انهيار رابطة الولاء بين العاملين والمنظمة.
- ارتفاع معدل دوران العمالة وزيادة تكاليف الموارد البشرية.
- انخفاض الروح المعنوية لدى العاملين، وغياب روح الفريق، وسيطرة الصراعات التنظيمية.
- انتشار حالات السلبية واللامبالاة في بيئة العمل.

والسؤال الآن: كيف تواجه هذه التحديات في بيئة عملك؟

إننا جميعاً ندرك أن إدارة الموارد المادية أسهل كثيراً من إدارة الموارد البشرية، وإدارة الآخرين أسهل كثيراً من إدارة الذات، ولعل أعلى الموارد لدى المنظمات هي الموارد البشرية؛ لذلك فإن إدارتهم تتطلب مزيجاً متكاملماً من المشاعر الإيجابية والمعرفة العلمية والسمات الشخصية ذات الطابع الأخلاقي.

فالواقع العملي يشير إلى أنه عندما نتأمل المصدر الحقيقي للمشكلات في بيئة العمل، سنجد دائماً متمثلة في "أن كل عامل أو موظف لا يؤدي ما هو مطلوب منه بالشكل المتوقع"، وعندما نسال عن السبب فإننا في الغالب نحصل على أحد التفسيرين:

- الأول: هؤلاء العاملون أصابهم درجة عالية من الملل؛ مما انعكس على سلوكهم المهني وأصابعهم بحالة من الكسل والإهمال.
- الثاني: العادات السلبية تتبع من العقل الباطن أو اللاوعي للموظف نفسه؛ مما نجد صعوبة في تغييرها.

فالموظف الذي يقضي في العمل أكثر من 8 ساعات يومياً بين زملاؤه ورؤسائه في العمل خلال هذه الأوقات، يمكن أن يكون سعيداً راضياً، أو يقضيها في جو غير ملائم مشحون بالتوتر، والفرق بين الحالتين يتوقف على: ظروف وبيئة العمل، والعمل الجماعي، والعلاقة بالآخرين، والثقة بالآخرين، والقيادة.

لذلك يجب عليك كمدير لكي تتغلب على هذه التحديات أن تخلق البيئة الإبداعية القائمة على التشجيع والمشاركة والدعم المستمر؛ لتعزيز المفاهيم الإيجابية التي تسهم في تحقيق أهداف المنظمة، من خلال شعور العاملين بأن النجاح هو نجاح الجميع، والفشل أيضاً هو فشل الجميع، مع الوضع في الاعتبار أن هذه العملية طويلة من حيث الوقت وشاقة من حيث الإرادة والإصرار على التغيير.



د. محمد السيد أبو الفتوح

قطاع الإدارة العامة
معهد الإدارة العامة

زيادة فائرة خدمة الإنترنت

تساعدك مراقبة فواتير خدمة الإنترنت في اكتشاف برامج التجسس، إذ تستخدم التطبيقات عادة، كميات هائلة من بيانات الإنترنت، خاصة إذا لم تكن متصلاً بشبكة لاسلكية مجانية.



مشاكل في البطارية

وذلك لأن معظم البرامج الضارة التي يتم تثبيتها تعمل بشكل أساسي في الخلفية، لسرقة المعلومات أو التنصت على المكالمات أو تسجيلها، مما يزيد من ارتفاع درجة حرارة البطارية.



إرسال الرسائل العشوائية

إذا وجدت أن هاتفك الذكي، يتلقى الكثير من رسائل البريد العشوائية، أو ورود مكالمات هاتفية من أرقام غريبة وغير مالوفة، فهذا يعني أن هناك خطأ ما.



الإعلانات غير المرغوبة

من الضروري أن تعرف ما هو موجود ضمن هاتفك الذكي، وخاصة التطبيقات التي تعمل في الخلفية، حيث إن ظهور تطبيقات لم تقم بتثبيتها سابقاً، يعني أنها غالباً تحتوي على برامج ضارة.



«موظفون نائمون ومحترفون أكثر راحة لأغراض البحث العلمي والتدفئة»

موظفون ببيجامات

ربما يبدو الأمر طريفًا بالنسبة لنا، لكنه بالنسبة للشركات العالمية والكبرى في مجال المفروشات، والفنادق المتميزة، والبحث العلمي، يمثل أمرًا مهمًا وأساسيًا ضمن هيكلها الوظيفية؛ إذ أصبح الإعلان عن حاجتها لموظفين محترفين في مجال النوم شيئًا عاديًا. فهذا هو موقع Time.News يدعو الباحثين عن الوظائف للتقدم للتوظيف بشركة Casper إحدى شركات المفروشات بمدينة نيويورك الأمريكية التي تبحث عن أشخاص محترفين ذوي مهارات متفردة وموهوبين في مجال النوم، ويتمتعون بالقدرة على النوم الجيد. فكل ما عليهم هو ارتداء البيجامات، وذهابهم مباشرة لمكاتبهم من أجل النوم الوظيفي الاحترافي.

ويحدد موقع INSIDER المقابل للمادي لهذه الوظيفة بما يعادل ٢٥ دولارًا للساعة، وهو مقابل مادي سخّي، مقارنة بوظائف أخرى؛ وهو ما يلفت إلى ٣ أمور مهمة: الأول: أهمية هذه الوظائف، والثاني: صعوبتها، والثالث: تتطلب مهارات خاصة لا تتوافر لدى الكثيرين.

ويذكر موقع Time.News أن الوصف الوظيفي-كما تحدده شركة Casper- ينص على أن المتقدمين يجب أن يتمتعوا بقدرة جيدة جدًا على النوم. والنوم لأطول فترة ممكنة. فلا يكفي أن تكون قادرًا على النوم في أي موقف. وتتساءل الشركة عم إذا كانت هناك حالات نادرة لا ينام فيها هؤلاء الموظفون، أو المرشحون لتلك الوظائف؟

وتقدم الشركة عددًا من الحوافز والمزايا لهم، فبالإضافة إلى الحصول على أجر مقابل النوم، يمكنهم ارتداء البيجامات عند القدوم إلى العمل، إضافة إلى الحصول على منتجات الشركة المختلفة. كذلك يمكن أيضا العمل على جدول دوام جزئي. كجزء

«البيجامات» زيهم الرسمي
والسرير هو المكتب

مفارقة عجيبة.. شركات عالمية تستقطب موظفين موهوبين في النوم

إعداد/ د.أحمد زكريا أحمد

جميعنا ندرك تمامًا أن النوم في العمل دليل على الإهمال والتقصير، مما يستوجب المساءلة والتحقيق، وتوقيع الجزاء التأديبي على الموظف أو الموظفين النائمين، إلا في وظيفة واحدة تتحدد المهمة الوظيفية الأساسية لذويها في النوم، وكلما كان نومهم عميقًا كلما دل ذلك على كفاءتهم وتميز أدائهم الوظيفي. وربما تصيبك الدهشة أكثر إذا علمت أن الزي الرسمي لهؤلاء الموظفين يتمثل في البيجامات، والمكتب المميز لهم هو السرير. ولم لا، فقد انتشرت مؤخرًا الإعلانات لكثير من الشركات المعنية بمجال المفروشات، والأثاث، والفنادق، وغيرها؛ للبحث عن موظفين ذوي مهارات وموهوبين ويتمتعون بقدرة متميزة في مجال النوم. نصحبكم في السطور التالية للتعرف أكثر على هذه النوعية من الوظائف ومواصفاتها وأداء موظفيها.

النوم العميق هو المعيار الأساسي للكفاءة والأداء الوظيفي المتميز

من طلب الوظيفة. وفي المقابل يجب على المتقدمين لهذه الوظائف نشر مقطع فيديو على TikTok يوضح قدرتهم على النوم.

راتب 2000 دولار

ويورد موقع make it أن شركة Sleep Junkie تبحث عن أشخاص مصابين بالأرق للعمل في مجال اختبار "التطبيقات والوسائد وأقنعة العين والفراش" أثناء النوم. بحيث يخضع المتقدمون بالعمل لاختبار 8 منتجات مختلفة، كل منها لمدة أسبوع في كل مرة. ثم يكملون مراجعة حول ما إذا كانوا قد لاحظوا اختلافات في نوعية وكمية نومهم أم لا.

تقول الشركة إن كل نموذج مراجعة سيستغرق حوالي ساعة واحدة لإكماله، وسيتم دفع إجمالي 2000 دولار لهؤلاء الموظفين النائمين. ينقسم ذلك إلى 250 دولارًا للساعة، على مدار الأسابيع الثمانية. وتضيف Sleep Junkie إنها ستستخدم بياناتهم بعد ذلك "لتسويق دليل النوم النهائي لمن يعانون من اضطرابات في النوم في جميع أنحاء العالم".

نائمون للبحث العلمي والتدفئة

ويوزع موقع Reed.co.uk بشري سارة للكثيرين ممن يبحثون عن امتحان وظائف النائمين المحترفين، وهم الذين يتم توظيفهم بشكل أساسي من قبل الباحثين والأطباء الذين يدرسون كيفية تأثير النوم على جوانب معينة من الدماغ ومعدل ضربات القلب. تتحدد مهامهم الوظيفية في النوم من أجل خير العلم، بينما تقوم أجسادهم بكل العمل دون علم. كذلك تقوم بعض شركات التسوق والفنادق أيضًا بتوظيف هؤلاء النائمين المحترفين لاختبار تجارب الضيوف بشكل مباشر. إنها رسميًا الوظيفة الأكثر راحة على الإطلاق. وفي ضوء ذلك يبرز الموقع نفسه وظيفة أخرى في مجال النوم، حيث تبحث الكثير من الفنادق العالمية-حاليًا-على موظفين

تتحدد كل مهامهم الوظيفية في تدفئة سرير الضيف أو سرر نزلاء هذه الفنادق قبل خلودهم للنوم؛ لضمان تقديم خدمة متميزة تتمثل في النوم العميق والهادئ لهؤلاء الضيوف والنزلاء. ويبدو الأساس العلمي لإحداث هذه الوظيفة فيما يوضحه مدير مركز النوم د.كريس إيدزيكوفسكي الذي يرى أن هناك الكثير من الأدلة العلمية التي تثبت أهمية تلك الوظيفة.

4 معايير و8 مهارات

ونظرًا لأن توظيف هؤلاء النائمين المحترفين أصبح من الوظائف المهمة التي تشهد تزايد طلب الشركات والفنادق ومؤسسات البحث العلمي والدراسات عليها؛ فقد نشر موقع Careeraddict.com تقريرًا مفصلاً بعنوان: كيف تصبح موظفًا نائمًا محترفًا؟ يحدد من خلاله معايير الالتحاق بركب الموظفين المميزين بشركات بهدف النوم فقط، وهي كالتالي:

- اختر المراتب والوسائد والألحفة.
 - اكتب تقارير مفصلة عن الراحة وإضاءة الغرفة والمشاعر وتعطيل الضوضاء من حين لآخر.
 - تناول مساعدات النوم التي ستساعدك على النوم الجيد لإجراء الدراسات الطبية.
 - لا تتسحب النوم.
- وينصح التقرير هؤلاء الموظفين كي ينجحوا في مسأرتهم الوظيفية في وظائف النائمين المحترفين، بالآتي:
- 1- القدرة على النوم في بيئات جديدة بعيدًا عن المنزل لفترات طويلة.
 - 2- القدرة على النوم بأسلاك متصلة بهم، وأنهم سيكونون موضع ملاحظة آخرين خلال نومهم.
 - 3- التمتع بصحة عامة وبلياقة بدنية جيدة.
 - 4- من ذوي المهارات المتميزة في التواصل والتعامل مع الآخرين.
 - 5- القدرة على كتابة تقارير مقنعة ومثيرة للاهتمام.
 - 6- يحظون بمهارات ملاحظة جيدة.
 - 7- يتمتعون بشخصيات قوية، ولا ينزعجون من قضاء الكثير من الوقت في عزلة عن الآخرين.
 - 8- ذوو مهارات تنظيمية متميزة وقوية.

4 معايير مهمة و8 مهارات نوم احترافية لنجاح الموظفين النائمين في مسأرتهم الوظيفية

آخرون ممنوعون من النوم

وربما قد تساورك الهواجس أن هؤلاء الموظفين النائمين ينعمون بوظائفهم ممتعة للغاية ويشعرون بالراحة والاسترخاء؛ في ظل حاجة نظرائهم من الموظفين والعاملين في مهن ووظائف أخرى للنوم ولو ساعة واحدة-فبحسب موقع SHRM المعني بجودة الحياة الوظيفية وتحسين بيئة العمل- أجرت شركة Amerisleep-وهي شركة لإنتاج المراتب في أريزونا الأمريكية-مسحًا حديثًا على أكثر من 1000 موظف في مختلف الصناعات أن موظفًا من بين كل 5 موظفين أبلغ عن نومه خلال ساعات عمله، وذلك في معرض حديثها عن تخصيص موظفين محترفين للنوم.

وقد جاءت تراتيب النسب المئوية لأكثر الوظائف التي ينام موظفوها خلال عملهم كالتالي: تصدر الموظفين والعاملون في مجال التقنية القائمة بنسبة 70٪ باعتبارهم الأكثر ميلًا للنوم، يليهم العاملون في مجال البناء والتشييد بنسبة 68,2٪، وجاء الموظفون الحكوميون وفي مجال الإدارة العامة في الترتيب الثالث بنسبة 62,5٪، يليهم في المركز الرابع موظفو الإدارات المالية والتأمين بنسبة 58,9٪، يليهم موظفو خدمات المعلومات ومعالجة البيانات بنسبة 58٪، واحتل العاملون بكل من مجال النقل والتخزين، والتصنيع المرتبة السادسة بنسبة 52,6٪ لكل منهم، وجاء العاملون في المجال الطبي والعناية الصحية في الترتيب الثامن بنسبة 52,1٪، يليهم الموظفون في مجال التعليم بنسبة 45,6٪، واحتل العاملون في مجال تجارة الجملة والتجزئة المرتبة العاشرة بنسبة 42,9٪، يليهم موظفو الفنادق وخدمات التغذية والضيافة في الترتيب الحادي عشر بنسبة 39,1٪، وأخيرًا جاء العاملون في مجال الفنون والترفيه في المرتبة الثانية عشرة بنسبة 34,6٪.



أغرب التخصصات الجامعية

ونحن نحتفل بألاف الخريجين من طلاب الثانوية وكل منهم يحمل حلمه بين أضلعه ينتظر تحديد مصيره بعد امتحانات هدت تفكيرهم، وتنافست على سلب راحتهم بين قدرات وتحصيلي ومقررات، تبقى الفرحة ناقصة إلى أن يتم قبولهم في الجامعات أو الكليات والمعاهد، والأمل يحدوهم أن يلتحقوا بالجامعات التي يطمحون إليها!

وتسعى جامعات العالم إلى تطوير تخصصاتها وتنويع موادها الدراسية لتواكب ما يجري في العالم من تطور مهني، وتمضي بعض الجامعات بعيدا بتقديمها تخصصات لا يكاد يصدقها عقل، والغريب أن هذه التخصصات والمواد على غرابتها تلقى قبولا كبيرا، ما جعلها مستمرة حتى اليوم! ومن أغربها تخصص يحمل اسم "تخصص من تصميم الطالب"، فهم فقط لا يساعدونك على اختيار تخصص موجود لدى الجامعة، بل يسمحون لك ببناء وتشكيل تخصصك بنفسك، وبذلك يشجعون الطلاب على اختيار تخصصات تشبههم ليس هذا فقط، بل يسمح لهم باختيار مساهم الوظيفي ووضعه في شهاداتهم، وهذا بعد أن توافق الجامعة على اختيارات الطلاب أو قد ترفضها لشدة غرابتها أو لعدم الفائدة منها!

وكلنا يعرف مدى أهمية الموروث الشعبي للأمم وما يشكله من أهمية في بناء الأجيال، ورغم ذلك كلية واحدة في العالم تابعة لجامعة هارفرد، تمنح شهادة للطلاب لدراسة "الفولكلور والأساطير الشعبية"، فهي تدرسهم الفولكلور والأساطير حتى خرافات الشعوب المختلفة، وتؤمن بأهميتها في حياة الأمم وتكوينها!

وللفن سطوته، لكن ليس بتعليم التمثيل أو العزف على الآلات الموسيقية العادية، فقد أنشأت مدرسة كارنيجي ميلون الأكاديمية تخصص "اختصاصي مزمار القربة"، الذي يعد جزءا رئيسا من الثقافة الاسكتلندية وبعض المناسبات الدينية، تخرج فيه في ٢٠٠٩ خريج واحد فقط يدعى نيك هيدسون عازف مزمار القربة الوحيد الذي يحقق دخلا جيدا من العزف في المناسبات!

ومن هذه التخصصات الغريبة "إدارة العشب" هل تخيلت وجود مثل هذا التخصص؟ أن يكون هناك أشخاص شغوفون بالعشب لدرجة اتخاذه تخصصا، ويكرسون حياتهم لإدارة العشب بدل إدارة البشر، فهو أكثر سهولة وأسرع انقيادا من البشر، ويستطيع أصحاب هذا التخصص العمل في عديد من المجالات مثل الرياضة، كاختصاصي تمشيب للملاعب الرياضية مثل ملاعب كرة القدم وملاعب الجولف وساحات السباقات الرياضية، أو في إدارة الطرق لتشجير الشوارع وتزيين الميادين.

ولن يكون آخرها تخصص "إدارة صناعة البولينج" الذي تقدمه جامعة فينسينز في ولاية إنديانا الأمريكية، تدرس فيه اللعبة وكيفية تطويرها!

د. هيا إبراهيم الجواهر

عضو هيئة تدريس
جامعة الملك سعود
كاتبة في صحيفة الاقتصادية

5 نصائح لشد الانتباه أثناء طرح الأفكار..

يرغب بعض الموظفين أن ينصت زملاؤهم ورؤساؤهم إليهم عندما يطرحون أي فكرة أو يستمعون وجهة نظرهم في موضوع ما، وهناك عدة طرق يمكن اتباعها للفت النظر والانتباه عند طرح أفكار جديدة، وفقا لما ذكره موقع "مترو".

المصمم

إذا كان الموظف يريد أن يستمع إليه الآخرون، فعليه أن يستمع إليهم، كما يتواصل معهم بصريا، ويطرح عليهم الأسئلة عن الموضوع الذي يتحدث عنه ليتأكد من إنصاتهم له، مما يجعل الآخرين أكثر انتباها له طوال الوقت.

اختصر كلامك

ينصح بأن يختار الموظف فكرته، ولا يطيل في شرحها، حتى لا يجعل المستمع يشعر بالملل.

لغة الجسد

ينصح بمراقبة لغة جسد الشخص الآخر، فإذا كان يجلس ويتكئ على المقعد، ينصح بالقيام بنفس الشيء، وكذلك إذا كان يميل إلى الأمام بجسده، يجب القيام بنفس الشيء.

الثقة في النفس

يجب على الموظف أن يظهر وثقا من نفسه، مثلا عندما يدخل مكان يجب أن يحافظ على هدوئه، وصوت تنفسه يكون منخفضا.

حافظ على هدوء الشخص الآخر

هدوء الشخص الآخر يجب على الموظف أن يحافظ على هدوء الشخص المستمع له، فإذا لاحظ تغيير مزاجه، يجب أن يبادر بدعوته لتناول قهوته المفضلة أو بأي شيء يفضل، مما يجعله يشعر باهتمامه به، ويشجعه ذلك على القيام بنفس الشيء والاستماع له.

التنمية الإدارية



نحو إعلام متخصص

