

البيئة المحفزة للعمل

عبد الناصر الكرت



مشكلة ضغوط العمل ليست بالسؤال الهينة التي لا يُنظر إليها كما يتصور بعض المديرين ، إذ لا يمكن تجاوزها دون وضع الحلول اللازمة من قبل المعنيين ، ليس لزيادة كفاءة العمل فقط بل لتجنب ما قد يحدث لمن يعاني منها من آثار نفسية وجسمية وخيمة .

هناك عدد من الموظفين في القطاعين العام والخاص يعانون من الضغوط النفسية في مواقع العمل المختلفة ، مما قد يؤثر على نمط حياتهم وكفاءة أدائهم ويسبب كذلك في قلة الإنتاجية . بل قد يصل بهم الأمر إلى الشعور بالإحباط ومن ثم الاكتئاب بما ينجم عنه من مشكلات أخرى على المستوى الشخصي والأسري والوظيفي والاجتماعي .

وتنشأ الضغوط في الغالب لأسباب عدة لعل أهمها زيادة متطلبات العمل وتحميل الشخص بأعباء أخرى تفوق طاقته ، أو نتيجة لسوء توزيع المهام من الرؤساء على المرؤوسين ، وقد يكون بسبب نقص الاحترام من الإدارة وعدم تقدير الجهد المبذول . وربما نشأت بسبب خلافات شخصية في جو العمل أو في ظل التحريات والتكتلات السلبية التي تظهر في بعض الإدارات - مع الأسف الشديد - والتي تولد الشعور بعدم الارتياح والرغبة في التخلّص من هذا الواقع المرير .

وفي كثير من الأحيان تكون نتيجة للرتابة وعدم التجديد والتطوير ، كأن يظل الموظف في موقعه لسنوات طويلة دون تغيير . أو العمل في بيئة غير مناسبة ، مثل الغرف تنقصها التهوية والإضاءة الجيدة ، أو العمل في أماكن منعزلة عن الآخرين . ومزات تشكل الضغوط مع عامل الغبن التي يصيب بعضهم عندما يرون الأمور تضيء حسب العلاقات لا بالاستحقاقات فتذهب الترقيات والترقيات لغير الكفاءات بل تكون من نصيب من هم أقل كفاءة وعطاء وولاء للعمل . مما يشعرهم دائما باليأس والضيق والملل وأيضا القلق والتوتر يصبحها العجز والكسل والانقطاع والغياب . والحقيقة أنه عندما تكون بيئة العمل على هذا النحو الطارد فإنها ستقودها إلى المشكلات التي قد تؤدي بها إلى الإخفاق وعدم تحقيق الأهداف المنشودة .

الخبراء يرون أن هناك أعراضا تبدو على الأشخاص الذين يعانون من الضغوط يأتي في مقدمتها الصداع النصفي وتعرّق العرق وحرقان الحلق وغيرها من الأعراض التي يعرفها المختصون ، تصل إلى صعوبة النوم وضعف القدرة على التفكير والتركيز . وربما أدت إلى أوجاع وآلام عامة بالجسم ضمن الحيل اللاشعورية للابتعاد عن جو العمل .

وهنا يظل من الأهمية إيجاد الحلول الكفيلة والناجعة لتحسين بيئة العمل لتكون مريحة وجاذبة ، ومعالجة مشكلات الموظفين ، وإبعاد جو الملل والروتين وتمتين العلاقات الإدارية والإنسانية وإقامة المناسبات وتنظيم الدورات التوعوية والابتعاد عن المحسوبيات والاهتمام بالإنجازات وتشجيع العمل بروح الفريق الواحد .

ولا شك أن إنجاز أي شخص لعمله بكفاءة وتحقيق النجاح بتميز سيشره دوما بالسعادة التي تجنيه ضغوط العمل وهو ما ينبغي الاهتمام به وتعزيزه بكافة الطرق والوسائل لمزيد من التميز والإنتاجية العالية في دائرة العمل وعلى مستوى الدولة عموما .

يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان التالي jadl@albiladdaily.com

كاريكاتير أعجبني



القيادات الشابة والمتغيرات الإدارية

محمد بن حامد الجحدلي



لتحقيق مجمل أهداف التنمية الشاملة ، وأبعادها ومتطلباتها وواقعها على الأرض وكيفية التعامل معها بتطبيقات وتقنيات عالية ، بكوادر سعودية عاشت وترربت على هذه الأرض ، تمثل فئات عمرية هم الأقدر على تحقيق أهدافها ، من أجل وطن جدير بطموحات أبنائه وعلو مكانة قيادته ، وهو ما هدفت إليه هذه الرؤية بالبحث عن هذه الكوادر بأساليب علمية تخضع لأدوات البحث العلمي المتعارف عليه عالميا ، بالإضافة إلى الروح الوطنية والمعنويات

أما عن رؤيتنا الوطنية ٢٠٣٠م لتتناسب مع تطلعات قيادتنا ففي التصميم الجاد لتحقيق مجمل أهداف التنمية الشاملة

العالية التي تحفزهم للقيام بمسؤولياتهم ، لاكتشاف قيادات شابة قادرة أن تقود زمام المبادرة ، في هذه المرحلة الأكثر أهمية في تاريخ الوطن ، وتضع نصب عينها على ثقافة التغيير بأساليب مبتكرة ومنهجية إدارية عصرية واعية وتواكب التقدم الحضاري لعالم اليوم ، تصنعه كوادرا بمؤهلات سعودية تدرك متطلبات

شرم وكورنيش ينبع

خارج السياحة

د. احمد مكي



لاتزال شواطئ منطقة الشرم بينبع البحر بكرا عذراء لم تشهد أي مشروعات تطويرية سياحية رغم جمال المكان وروعة المنظر ظلت عقودا طويلة مهملة على هذا الوضع !؟

نجهل معرفة السبب !! هل يكون بسبب عزوف المستثمرين بالقطاع الخاص أم أن هناك تعليمات ولوائح تمنع ذلك؟

لا يوجد بمنطقة الشرم سوى مركز لخفر السواحل يقع على واجهته وخدمات بلدية ينبع من رصف وسفلة وإنارة ونظافة المكان توجد في بداية الطريق الرئيسي المؤدي للشم على جانبيه عدد محدود من الوحدات السكنية الفندقية والقرى السياحية المتواضعة بمنشأاتها وتجهيزاتها وخدماتها وأثاث فرشها وتصنف من فئة خمس نجوم تصل اجرتها إلى ألفي ريال غرفتي نوم ومجلس أرضي تفتقد منطقة الشرم إلى المنتجعات السياحية العصرية الحديثة بمختلف درجاتها وفئاتها لا يوجد فيها مطاعم ولا كافيات أومنتزهات للعوائل والشباب تقدم المشروبات الباردة والساخنة والأيس كريم ويقصصها أيضاً مدينة لألعاب الاطفال والترفيه البريء ولا توجد أكشاك لبيع العصيرات والتسالي والمياه الباردة واكواب الذرة واللبيلة الخ

تتمنى من هيئة السياحة والآثار وإمارة المحافظة ومن بلديتها وغرفتها التجارية أن يقوم كل منهم بدورهم المطلوب بجلب رؤوس الأموال وتشجيع رجال الأعمال والمستثمرين بالجانب السياحي والترفيه بمنحهم التسهيلات اللازمة

لتنشيط جانب السياحة فيها خاصة المتعلقة بتأجير القوارب والدبابات البحرية والغوص والتنزه سواء بمنطقة الشرم أو كورنيش ينبع البحر الشمالي والجنوبي حتى تأخذ نصيبها وتستعيد مكانتها على خارطة السياحة ولكنها منطقة يستقبل ميناؤها التجاري الحجاج والمعتمرين بالمواسم وستكون محطة للعبور والتوقف ترانزيت للرحلات السياحية البحرية حسب ما أعلنته هيئة السياحة والآثار بالصحف المحلية ووسائل الإعلام عن إمكانية استقبال رحلات سياحية قادمة من تركيا يدخل ضمن برنامج رحلاتها " العمرة والزيارة " للمدينتين المقدستين مكة المكرمة والمدينة المنورة والتوقف لعدة أيام لمن يريد ذلك من السياح ومن ثم مواصلة رحلة عودتها حسب الوجهة التي قدمت منها .

تصالح مع نفسك

مها نبيل أبو شمالة

أذكر دعوة في الغيب أرواح منحتك ذات عمر الكثير من الفرح والأمان ثم غادرت بهدوء دون أن تنتظر منك محمدا ولا شكورا ...!!

صل رحمك الذي شغلتك عنه متابع نفسك و مشاغل الحياة حتى قطعته وفقدت في حياتك بركة صلة الرحم ر على طرق تشعر أن السير عليها يمنحك الفرح والطمانينة ويثير بك ذكريات بيضاء جميلة فقدتها في ضجيج الحياة ...!!

إبحث عن وجوه رفاقك الصغار الذين غادروا حياتك قبل أن يكبروا وتكبر السمات والمواقف المخنلة بينك وبينهم فبقيت صورهم الصغيرة في مخيلتك كما التقطتها لهم ذاكرتك في اللقاء الأخير بينك وبينهم ...!!

قبل أيادي سهرت الليل تمسح على رأسك في ليالي تعبك وكان لها الفضل بعد الله في زراعة الحب والأمان في محبيك ...!!

صافح زملاء عمل تشعر أن ضغوطات العمل تسببت في خسراهم فتحولوا مع الوقت إلى قائمة أعداء عمرك لأسباب دينوية تافهة ...!!

أطرق أبواب تشعر أنك أجزت أو أغضبت أو ظلمت أصحابا ، إنصحهم فرصة مقاضاتك على الأرض قبل مغادرتنا ...!!

أحسن الظن في مواقف خسرت أصحابا بسوء ظنك بها وبهم وتخلص من نظرتك السوداء للماضي من أيامك وتغالل بأن الأجل لم يصلك بعد وأنه يوما ما سيصلك مادمت على قيد الحياة ...!!

عُد إلى هواياتك الجميلة التي هجرتها ، اقرأ رواياتك المفضلة التي علاها غبار الأمكنة ، شاهد أفلامك الجميلة ، مارس هواية المشي ، وتخفف من ضغوط نفسية تراكمت بداخلك كالجبال ...!!

نحن بحاجة إلى صفحة جديدة في زمن مرقنا فيه الكثير من صفحاتنا وشهدنا فيه تساقط الكثير من أحببنا ورفاق طفولتنا وأصدقاء أعمارنا وزملاء أعمالنا بلا نذير ولا مقدمات رحيل ؛ حتى اعتدنا على الأبناء الحزينة وكندا ننسى طعم الفرح ودهشة الفرح ودموع الفرح ...!!

إنهم يرحلون أمام أعيننا إلى المكان ذاته و يتجرعون النهاية ذاتها و تهب الأماكنا خلفهم كأنها ما كانت يوما مليئة بضحج حواراتهم وخلافاتهم ومكاندهم ووشاحناهم ، ففي غمضة عين توقفوا وتوقفت تفاصيلهم وأسدت الستائر على صفحاتهم وغادروا دون أن تمهلهم مشاغلهم لفتح صفحة جديدة تعيد حساباتهم وترتب بعثرتهم .

فلا تتسحق في صفحتك القديمة كما فعلوا فالحياة لا تستحق أن تقيم عمرك كله في صفحة قديمة تضج بالهموم والذكريات الحزينة فتغمضي أيامك الجميلة وأنت تبكي على أطلالك ، و حين تنتهي من كحزائك وتعود إلى نفسك كتشافك أن كل الأشياء الجميلة قد مضت وأنه لم ينتظر شيء و أن هناك الكثير من الأشياء لا يمكنك تعويضها أو إعادتها حين تعود ...!!

لذا افتح صفحتك الجديدة بلا تردد ... إفتحها مادمت تملك حق البدايات الجديدة ففي الحياة مراحل متأخرة قد يسقط فيها حقنا في بدايات جديدة و صفحات جديدة ، فتصالح مع نفسك والحياة قبل أن تجد نفسك في هذه المراحل تغير بغفوية دون الحاجة لتدوين قراراتك ومخططاتك ...

الطاقة سيف ذو حدين

محمد بن سلامه



سوف تسير بقانونها الخاص سواء علمت ذلك القانون أم لم تعلمه سوف تمشي في طريقها تهدم كل ما هو امامها بشرط أن تكون أنت المتحرك معها أنت الفاعل وهي المساعد ففعل ولكن ان اغفلت تلك الطاقة في داخلك فسوف تصطدم بالحاجز الذي صنعته أنت بتجاهلك لما عليك فعله لتبدا بالتأثير على حياتك بشكل لم تكن تريده ولم تتوقعه ابدا سوف تبدا هذه الطاقة بتدميرك ان توقفت عن فتح الطريق امامها سوف تتحول حالك من سائر على طريق الابداع الى سائر في الظلام سوف تؤذيك لتعلمك هذا هو قانون الطاقة

ايوب عليه السلام دعا الله قائلا - وَأَيُّوبُ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ - اطلق طاقة الدعاء وحرر من داخله طاقة تساوي علاجه مما هو فيه فاستجاب له الله تعالى ولكن بقي على ايوب عليه السلام امر عليه القيام به قبل ان يتم الشفاء وهو (اركض بركلك هذا مغتسل باردا وشراب) صدق الله العظيم شرط الشفاء مقرونا بالفعال الذي اوكله الله تعالى الى ايوب عليه السلام ان لا تدع تلك الطاقة التي ولدتها بالدعاء تذهب هيا مع الرياح قم فتحرك وامضي وسوف يبركك الله تعالى مما انت فيه .

ومثال من واقع حياتنا يقرر الطالب ان ينجح في الامتحان يبدأ بالقراءة بجد ونشاط ثم في اليوم التالي يتوقف عن القراءة لأي حجة يراها مناسبة فتبدا حالته النفسية بالتدهور وان كان هذا التدهور قد يكون خفيفا ويبيد بالمشاجرة مع اهله او اصدقائه وهذا ما يحدث غالبا والسبب انك لم تستخدم الطاقة التي ولدتها لتحقيق هدف ما فلا تلوم تلك الطاقة ان تحركت بدالك محدثة جلبة من حولك ومشاكل لأنك من سد طريقها وانت من اوقف حركتها في مجراها الصحيح .

في كل امور حياتنا يوجد اثر للطاقة التي نولدها ان لم نحن التصرف بها ولم نوجهها بأفعالنا باتجاه الهدف الذي ننشد تحقيقه في قراراتنا في نيتنا في العهود والمواثيق التي نؤمها في عملنا . ان الله يحب اذا عمل احدكم عملا ان يتقنه ... لماذا أنك بذلك تحافظ على طاقتك وتحسن استخدامك لطاقة العمل التي ولدتها وبنفس الوقت لا تؤدي الطرف الاخر من الاتفاق بان تشوه طاقة نيته التي من خلالها كلفك بهذا العمل . ان الوقت لا ينتهي ابدا ولا يمر جزافا وان الطاقة ايضا طالما ولدتها لا تتوقف ابدا ومنى ما عدت الى استغلالها ستبدا بالتجاوب معك وتنزل كل تلك المشاعر السلبية مغادرة حياتك وتبدا من جديد بشعور جديد رائع ملئ بالحياة والنشاط لم يفك الوقت بعد فالقرار قرارك وانت الوحيد القادر على استغلال هذه الطاقة التي ولدتها فاستغلها في الجانب الذي يجعلك ويجعل حياتك افضل .

هل تساءلت يوما لماذا تشعر بالسلبية بعد ان اتخذت قراراً بفعل شيء ايجابي ثم لم تقم به؟

وهل حدث ان قررت ان تفعل شيئا بحجم كبير وكانت لديك المشاعر المتكاملة للقيام به والنشاط الذي تحتاجه ثم بعد يوم او يومين بدأت تتكاسل والغمس في البعد عن تنفيذ ما قررت ان تفعله ، متأكد من انك ستبدأ بمواجهة المشكلات الواحدة تلو الأخرى .

انها مسألة في غاية الأهمية ان نطلق باحثين في اعماق حياتنا متجاهلين الامور السطحية التي لا تسمن ولا تغني من جوع وتنبعث عن التفسيرات الواهية التي تقنع بها انفسنا انها الحقيقة المطلقة ان نفهم انفسنا اكثر وان نعطي قدما في فهم ماهية الاحداث من حولنا ان نبدأ باستيعاب اثر الطاقة التي نطلقها للكون على حياتنا وكيف تعمل في حياتنا وكيف يكون تأثيرها عميقا اكثر مما نتوقعه بتفكيرنا انها الطاقة سيف ذو حدين .

كثيرون ممن يتلقون نصف تدريب يشعرون بالإحباط وكثيرون ممن يقرؤون انصاف الكتب ولا يكملونها يشعرون بالإحباط وكثر هم اولئك الذين يبذلون مجهودا وبقوة في فعل امر ذو أهمية وبعد وقت ليس بعيد تبدأ بوادر الاحباط عليهم ويبدأون بالترجع عن قرارات كثيرة اتخذوها حتى وان كان هذا الاحباط قصير المدى او بعض المشكلات قصيرة المدى لكنها تبقى عائقا امامنا وتبقى جدران تفصل بيننا وبين ما نبغي تحقيقه في حياتنا ...

ان قرارك ونيتك لبداية امر جديد في حياتك او ان تجد امرا ما وتدعمه وتقوية تبدا بإطلاق طاقة للكون من حولك تخاطبه بنيتك هذه الطاقة التي تطلقها تكون مساوية للأمر الذي تريد البدء بإنجازه تبدا هذه الطاقة تأخذ مجراها تدعمك وتقويك وترفع من همك وتزيد من نشاطك وتدعمك وتفتح امام جميع حواسك من سمع وبصر ونطق وغيرها كل الطرق التي تؤدي بك الى تحقيق هذا الهدف هذا هو الجانب المنوط بالطاقة فله تخيل هذا الكم الهائل من الطاقة التي ولدتها وفجرتها في ذلك واطلقتها للكون من حولك بمجرد النية واتخاذ القرار تبدا رحلتك في طريقك الجديد مبيدا كل الشكوك من حولك في هذا الوقت بالذات تبدا الطاقة الكونية بالاستجابة لهذه الطاقة لهذا القرار ولتلك النية .

تتمن المشكلة عندما تتوقف انت عن فعل الجزء المنوط بك فعله وهو ان تستغل كل فرصة وان تعمل واجبك من النية فلن تأتيك اي نتيجة بمجرد ان تنوي وتتوقف سيزيد هذا الامر - توقفتك - من صعوبة الموقف لان الطاقة التي ولدتها وخاطبت بها الكون ما زالت موجودة لم تأخذ مجراها الصحيح كماء البحر انظر الى الامواج العاتية وتخيلها على شكل تلك الامواج الهائلة التي تضرب كل ما هو امامها وتصطدم مباشرة بالخليج وهذا ما يحدث في داخلك ان انت اغفلت جانبك من الاتفاق مع الطاقة

تتمن المشكلة عندما تتوقف انت عن فعل الجزء المنوط بك فعله وهو ان تستغل كل فرصة وان تعمل واجبك من النية فلن تأتيك اي نتيجة بمجرد ان تنوي وتتوقف سيزيد هذا الامر - توقفتك - من صعوبة الموقف لان الطاقة التي ولدتها وخاطبت بها الكون ما زالت موجودة لم تأخذ مجراها الصحيح كماء البحر انظر الى الامواج العاتية وتخيلها على شكل تلك الامواج الهائلة التي تضرب كل ما هو امامها وتصطدم مباشرة بالخليج وهذا ما يحدث في داخلك ان انت اغفلت جانبك من الاتفاق مع الطاقة