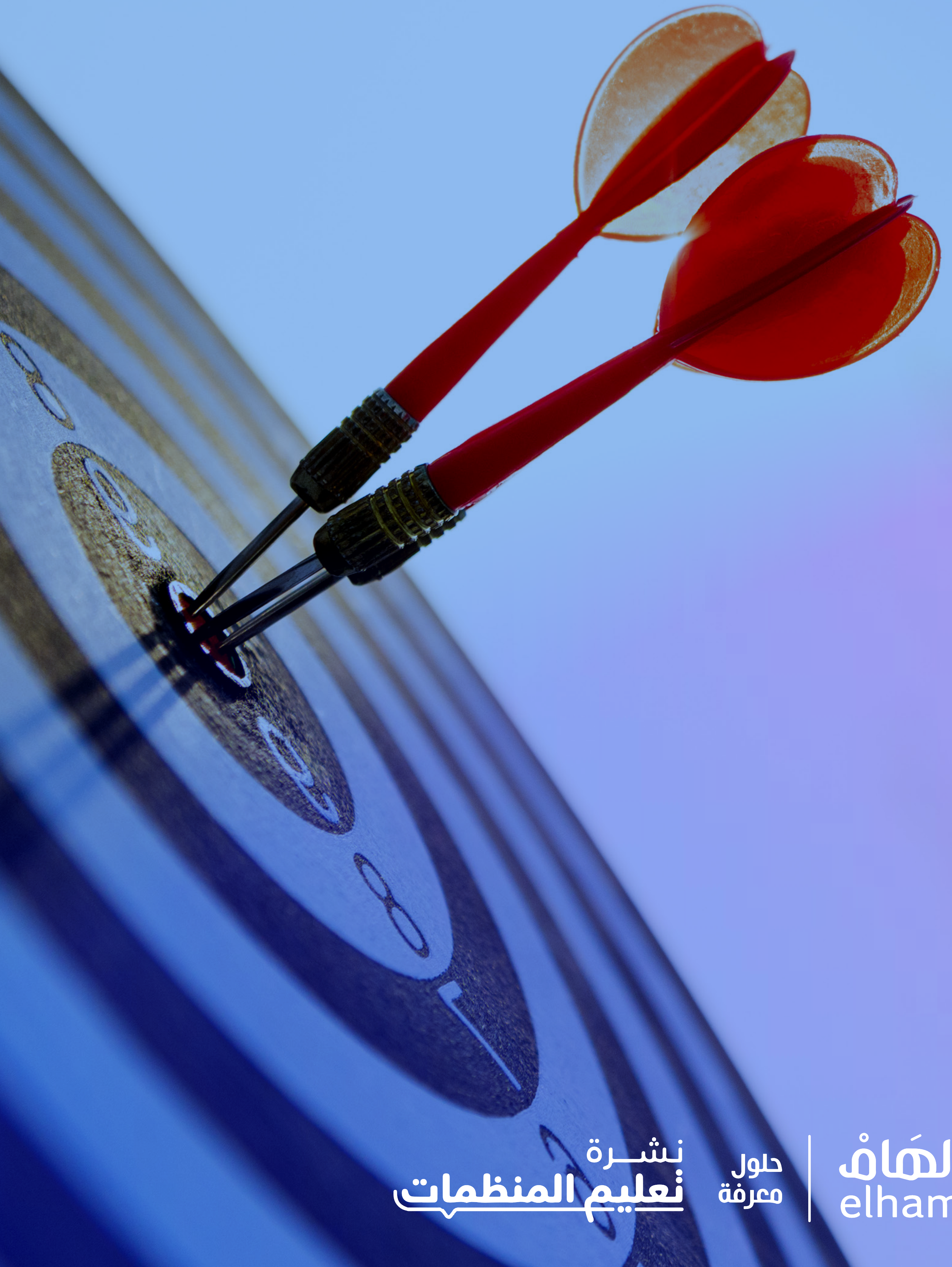
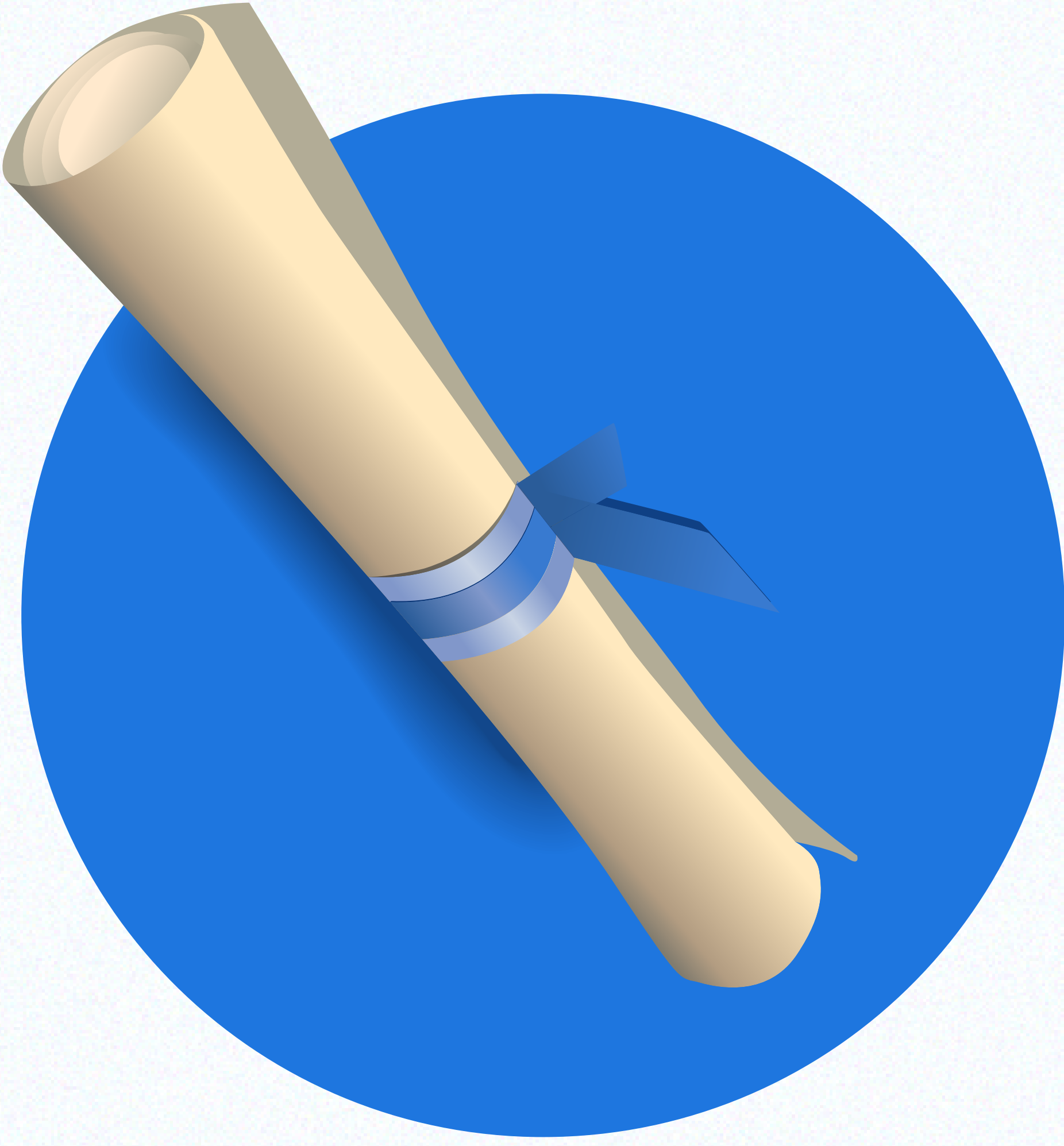


# كيف يحافظ الموظف على تركيزه في عالم المشتتات؟







**هنا،**

نشرة لإعادة صياغة  
تجربة تعليم المنظمات.



# الفهرس

04 كيف يحافظ الموظف على تركيزه في عالم المشتتات؟

---

08 تحول المكتب لبيئة اجتماعية

---

10 نرشح لك

---



# الجدید فی عالم تعلیم المنظمات

## کیف یحافظ الموظف علی ترکیزه فی عالم المشتتات؟

الأمر الغریب المتعلق بمشتتات الانتباه فی العمل: أنها لیست مجرد أحداث قصيرة. اكتشف الباحثون فی العلوم السلوكیة أن الإلهاء الأولی أو الانقطاع عن مهمةٍ ما غالبًا ما یؤدي إلى سلسلة من السلوكیات التي تأخذ الموظفين بعيدًا عن المهمة التي یقومون بها لمدة تصل إلى **۲۵ دقيقة** فی المرة الواحدة.





# الجديد في عالم تعليم المنظمات

## المشتتات الرقمية

تعد عوامل التشتيت الرقمية هي الأكثر شيوعًا وإزعاجًا ولكنها أيضًا الأسهل في مواجهتها. في النهاية، هي عبارة عن إشعارات يمكنك إيقافها في أي وقت أو تخصيصها.

### الحل

غالبًا ما يكون الحل لإدارة هذا النوع هو **إيقاف تشغيل الإشعارات**. لكن الحل الأفضل الذي اقترحه الباحثون في مجال الإنتاجية هو تخصيص الإشعارات ذات الأولوية أو التي لها علاقة بالعمل مع استبعاد أي نوع آخر





## المشتتات الشخصية

النوع الثاني الذي يواجهه الموظف يتمثل في **المقاطعات من زملاء العمل**، في حال كان يعمل الموظف من المكتب قد تجد أنه ينخرط في محادثات غير مفيدة باستمرار مع الزملاء والتي تؤثر على الأداء بشكل كبير. وفي حال كان الموظف يعمل من المنزل قد يجد **مقاطعات مستمرة من أفراد أسرته**.

### الحل

**الجدولة**، تحديد الفترات الزمنية التي لا يكون الموظف متاحًا فيها إلا للاجتماعات أو العمل. وتحديد فترات زمنية أو استراحات يمكن مناقشة أي موضوع خارج إطار العمل فيها





## المشتتات الداخلية

هذا النوع هو **الأصعب** في مكافحته لأنه ينبع من الموظف نفسه، وغالبًا يكون بسبب عدم قدرته على التركيز لفترات طويلة. المشتتات السابقة يمكن التحكم فيها بشكلٍ ما، ومن المغري التفكير أن منع كل أسباب التشتت قد يقضي على هذا النوع، لكن في أحيان كثيرة سيجد الموظف نفسه أمام سيل هائل من الأفكار التي تسلبه تركيزه.

### الحل

1 - أول خطوة هي **تفريغ الأفكار** بأي وسيلة، يجب أن يحاول الموظف بدء العمل ودماعه فارغة نوعًا ما من أي أفكار، إذا كان هناك أي موضوع مؤرق لابد أن يُفصل بينه وبين العمل.

2 - **الاستراحة**. التركيز يستهلك طاقة عقلية لا يمكن تصورها من الموظف ولا بد من التحول من تلك الحالة (حالة الانغماس الشديد في العمل) إلى حالة الراحة العقلية لإعطاء العقل فرصة لتجديد خلاياه ومتابعة نشاطاته بكفاءة.

**انتبه: العمل المستمر في أنشطة عقلية متواصلة يستنزف الطاقة بدون أن تدرك ذلك**



Work Anatomy - Asana -Microsoft lab - 2021 Work Index



# أهم المستجدات

## تحول المكتب لبيئة اجتماعية

يعتقد **موظفو Zoom** أن العمل من المكتب ضروري فيما يتعلق بالعمل الجماعي، حيث يرى التنفيذيون في المنظمة أن وظيفة المكتب الرئيسية الآن هي تسهيل التعاون وتعزيز روح الفريق، وهذا مخالف للسائد والمتعارف عليه أن المكتب وظيفته في المقام الأول القيام بعمل منتج.



## التحول للعمل الهجين هو الأفضل

يرى **موظفو Zoom** أن العمل الهجين يحقق التوازن المطلوب: العمل من المكتب أفضل فيما يتعلق بأنشطة الفريق مثل الاجتماعات والتدريبات. وعلى النقيض، العمل من المنزل أفضل للوظائف الفردية مثل الكتابة والبرمجة وتلك التي تتطلب تفكيرًا عميقًا وبيئة خالية نسبيًا من المشتتات (سنتغاضى عن أن المشتتات أصبحت تحاصرنا في الوقت الحالي في أي بيئة عمل).

Wall street journal - Fast company



## أول مليون ريال سعودي لمعلم

احتفلت **منصة فهم** بأول معلم يستخدم تطبيقها وتمكّن من كسب مليون ريال سعودي على مدار الثلاث سنوات الماضية.

## نبذة عن فهم

**تأسست المنصة في عام 2018.** تعمل على ربط المعلمين ذوي الخبرة بالطلاب الذين يبحثون عن دروس تعليمية مساعدة.







## نرشح لك

فعاليات قادمة: [ملتقى دبي للميتافيرس](#) الذي يستعرض أوجه وتجارب فعلية لاستخدام الميتافيرس في قطاعات عديدة مثل التعليم، والسياحة، والصحة.



بعض الكلمات الرنانة في [إعلانات الوظائف](#) التي قد لا تعني مضمونها حقًا مثل ( أجازات لا محدودة )



## نرشح لنا

مررت بتجربة تعليمية أو كتاب أو مقال جدير بالذكر والمشاركة وسيفيد مجتمع المهتمين بالتعليم والتطوير؟ شاركه معنا [من خلال الاستمارة](#)



# اشترك في نشرة تعليم المنظمات

## منصة إلهام للتعليم التفاعلي





# إِلْهَامٌ elham ~

هنا نهاية العدد،

وهيا نعيد تشكيل تجربة التعلم

اعرف أكثر عن التعليم التفاعلي:

[blog.elham.sa](http://blog.elham.sa)

