



في هذا العدد



التنمية وتحدي الأزمات (كورونا نموذجاً)



The Future of Development

نشرة الكترونية تنموية شهرية تسهم في وعي وإثراء العاملين والمستفيدين بالعمل التنموي

مستقبل العمل
بعد كورونا

توصيات لجهاز المناعة

مبادرة عالم واحد
في مواجهة كورونا

كورونا والإيمان

ما بين قيود الإغلاق
والبقاء في المنازل

جهد اراك الإعلامي
في مواجهة كورونا

يوم البيئة العالمي

العدد
الرابع

ذوالقعدة 1441هـ - يوليو 2020م

4





نشرة الكترونية تنموية شهرية تسهم في وعي وإثراء العاملين والمستفيدين بالعمل التنموي
العدد (4) - ذوالقعدة 1441هـ - يوليو 2020م

المشرف العام
د. علي بن عبدالله العتيبي

رئيس التحرير
لؤي عبد الله إبراهيم

هيئة التحرير
ندى محمد طه
آمنة إبراهيم محمد
صفاء عبدالرحيم

التصميم
أحمد نور

للتواصل معنا

[f](#) [@](#) arakdevelopment
[t](#) [a](#) arakorg [v](#) [a](#) arakacademy

نعود بحذر

لاستشعار الوعي والمسؤولية
والالتزام بإجراءات الوقاية

كورونا والإيمان

مقدمة:

ترقى جائحة فيروس كورونا أن تكون حدثاً فاصلاً في تاريخ العالم وأن تكون سبباً في إحداث تأثيرات عميقة على المجتمع والتوجهات ويمكن للمرء أن يتوقع ظهور تغييرات اجتماعية وثقافية جديدة، يظهر ذلك من ادعاء البعض أن الوباء هو علامة على اقتراب نهاية العالم، كما يعتقد بعض الناس مُسبقاً. وعلى العكس من ذلك يبحث آخرون عن إجابة تشبع رغباتهم الفطرية في الموروث والعقيدة التي تعود بهم إلى دوائر الطمأنينة واليقين.

تأثير الصلاة:

وفي تجربة مغايرة مع عدم وجود لقاح أو علاج ناجح حتى الآن للأشخاص الذين يعانون من مرض كوفيد-19، حاول طبيب أمريكي معرفة ما إذا كان للصلاة تأثير على الشفاء من فيروس كورونا في دراسة علمية بدأت في الأول من مايو/أيار وسوف تستمر لمدة ٤ أشهر. وذكر موقع الإذاعة الوطنية العامة الأمريكية أن الدراسة التي يشرف عليها دانونجايا لاكيردي، طبيب القلب في معهد كانساس سيتي هارت رايم، تهدف إلى معرفة تأثير الصلاة على النتائج السريرية لمرضى كوفيد-19. وتشمل نحو ألف مريض من ذوي الحالات الحرجة التي تتطلب رعاية فائقة.

تفاعل المجتمع:

وفي الإجابة عن سؤال حول محاولة دول العالم تعزيز مفاهيم الإيمان والطلب من الشعوب الدعاء والصلوات وسط الجائحة يرى البعض أن هذا التوجه يعد من فوائد كورونا وأنه كان الباعث لبعض الدول من طلبها بتفاعل المجتمع بما فيه الشريحة الدينية جاء للتصدي للجائحة، فالحياة مليئة بالمتاعب والمصاعب، والمؤمن من يتلقاها بإيمانه وتخفف عليه ويحتسب فيها الأجر ويستشعر إيمانه الداخلي، وأن الإيمان مغروس في النفس البشرية، والنوائب تجعل الشخص يلجأ للسماء، ومن يكابر في الإيمان، إذا جاءت اللحظة الأخيرة استرجع وعيه.



واستشهد المقال المنشور في مجلة فورين بوليسي بالسيرة النبوية في تعظيم قيمة التوكل واتخاذ الأسباب حيث سأل ذلك الصحابي النبي صلى الله عليه وسلم عما إذا كان يجب أن يربط ناقته أو يتركها غير مربوطة ويثق بالله، فقال له النبي عليه الصلاة والسلام "اعقلها وتوكل".

وكان الفكرة الأساسية من إتخاذ الإحتياجات الصحية هي ترجمة التوجيه النبوي للرجل بأن يربط جملة أولاً، ثم يمكن للإيمان أن يوفر الدعم النفسي".

وإن من الإيمان اتخاذ الأسباب والحيلة وبذل الوسع في

دء الأخطار وفي إغلاق المساجد مثال لذلك ..

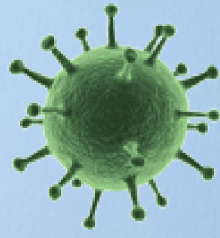
ومن التوكل الذي جاءت بإيضاحه السنة النبوية الشريفة النهي عن الخروج من الأرض التي يقع فيها الطاعون، وإذا كان الإنسان في خارجها فإنه لا يدخل فيها وهو عين الحق الذي تشهد به البشرية قاطبة والطب الحديث وعلماء البيولوجيا والفيروسات والأوبئة؛ عن سعد بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا كان الطاعون بأرض فلا تهبطوا عليه، وإذا كان بأرض وأنتم بها فلا تفروا منه"

ومما يحسن ذكره ما تفرد به الصحابي القائد عمرو بن العاص رضي الله عنه المنهجية المتميزة في محاصرة طاعون عمواس حيث تأمل رضي الله عنه في طبيعة الطاعون فألفاه ينتشر عندما يجتمع الناس، وأمرهم فوراً أن يتفرقوا في الأرياف وفي الجبال؛ فانتهى الطاعون في عدة أيام.

وهكذا يقود الإيمان الصحيح إلى الحكمة التي تقود البشرية

لحمايتها ونفعها جميعاً...

التنمية وتحدي الأزمات (نموذج كورونا)



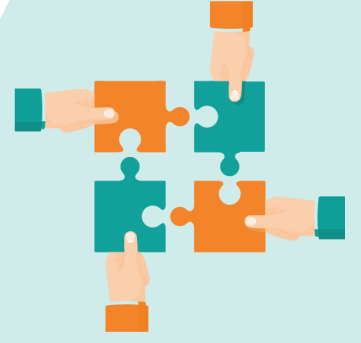
تعصف الأزمات بخطط التنمية وبرامجها لدى كثير من الدول والمجتمعات وفي الوقت الحالي تعتبر جائحة **كوفيد-19** الأكثر تأثيراً على الحياة وسبل العيش في جميع أنحاء العالم، وفي أروقة الأمم المتحدة جرت مناقشات واسعة النطاق للإجراءات والسياسات والآثار مع تسليط الضوء على مجموعة من الحلول متعددة الأطراف لتخفيف آثار الجائحة وأهمية العودة إلى مسار الحياة الطبيعية والوفاء بأهداف التنمية المستدامة.

ويتضح خلال هذه الأزمة أن ما يقارب من نصف القوى العاملة العالمية في خطر مباشر من الوقوع في البطالة، وتعتبر الأمم المتحدة أن ذلك ينعكس على أهداف التنمية العالمية الأخرى، مثل زيادة الفقر العالمي للمرة الأولى منذ عام **1998**، في ظل إنزلاق بعض المناطق إلى مستويات لم نشاهدها أكثر من 30 عاماً.

وفي النقاشات التي عقدت تحت عنوان "توحيد القوى: حلول سياسية فعالة لكوفيد-19" عبر تقنية الفيديو تقول المتحدثة أن "التزامنا بتحقيق أهداف التنمية المستدامة لم يتغير، ولكن الحاجة الملحة إلى العمل قد تغيرت".

إعادة البناء بشكل أفضل

تعمل المنظمات والدول المتأثرة بكوفيد ١٩ من أجل تحقيق إختراقات تساعد العالم في التغلب على الجائحة و قد بدأت هذه المجتمعات مؤخراً إدراك الحجم الحقيقي للأزمة الاجتماعية والاقتصادية التي بدأت في الظهور على الواجهة. وتعتمد إعادة البناء بشكل أفضل للحياة وسبل العيش على قدرة الدول على دعم المؤسسات في معالجة هذه " الأزمة الصحية والإنسانية والاجتماعية الإقتصادية غير المسبوقة".



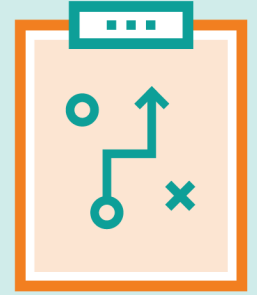
الخروج من الأزمة أكثر قوة وعزيمة

مرحلة الخروج من جائحة كورونا تقتضي البناء على الدروس المستفادة طوال الأزمة لتسريع التقدم ومواءمة أهداف وأعمال التنمية المستدامة. وفي الوقت نفسه تشجع مفوضية الأمم المتحدة السامية على تكثيف الجهود لعدم ترك أي شخص يتخلف عن الركب في مواجهة هذه الجائحة كما أكدت منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) على تأثير الجائحة على الأمن الغذائي والتغذية داعية إلى إيجاد حلول وسياسات فعالة للإستجابة للوباء العالمي.



البناء على الدروس المستخلصة من الأزمة

مما لا شك فيه أن كوفيد-١٩ تحولت آثاره إلى أزمة إنسانية ذات حجم تاريخي، وأن الجائحة زعزعت إستقرار النمو الإقتصادي العالمي وقادت العالم إلى أزمة ركود عالمي كبرى تؤثر على مسار أهداف التنمية وفق ما أكدته الأمم المتحدة .



العودة إلى العمل

" الحاجة الماسة إلى العمل من أجل تنمية مستدامة أكثر أهمية من أي وقت مضى في ظل انتشار فيروس كورونا". وفي الختام تحتاج المجتمعات لبناء الثقة في العودة للحياة الطبيعية بما يتوافق مع الاحترازات الصحية المتبعة.



“ كورونا ومستقبل العمل عن بعد ”



يطرح التوسع في العمل عن بعد أسئلة أعمق عن ضرورة وجود مكان للعمل فعلاً أم لا. وعلى المدى القصير، تحتاج أن تعمل إدارات الموارد البشرية على تكييف سياساتها مع الوضع الحالي مع التركيز على تعزيز زيادة أداء الموظفين وإنتاجيتهم، أما على المدى البعيد فعلى الشركات أن تدرس مدى كفاءة تطبيق العمل عن بعد وفائدته في نتائج الأعمال، ويجب أن تدرس أيضاً إن كانت أتمتة بعض الوظائف أو تحويلها رقمياً قد تؤدي إلى زيادة كفاءة وفاعلية الوظائف والتخصصات.

دفعت جائحة كورونا العالم إلى الاتجاه نحو العمل عن بعد بما يمثل اختراق كبير لنظام سائد على مدى أجيال من ممارسة العمل المكتبي. وبالنظر للمستقبل القريب نرى توجه الشركات نحو توظيف استخدامات التقنية في أنماط إدارتها المؤسسية بالإضافة إلى رسمها خطاً جديدة لسير أعمالها بهدف المحافظة على إستدامتها.

• الحالة الراهنة



وجهت كثير من الدول، القطاع العام و شركات القطاع الخاص و الجامعات والمدارس للتحويل إلى العمل والدراسة عن بعد وعلى الرغم من أن هذا التغيير قد يعتبر حالة مؤقتة، إلا أنه طرح العديد من الأسئلة المهمة نحو هل سيغير هذا من طبيعة العمل ويغير مسؤوليات الموظفين والمهام التي يتولونها؟ كيف سيتفاعل الموظفون بعضهم مع



بعض؟ هل سيغير ذلك من إجراءات الحصول على الترقيات على حد سواء، خاصة بعد أن أصبح عدد من الموظفين يعملون من منازلهم ومدى قياس الإنتاجية؟...



• الفرصة

يرتبط العمل عن بعد عادةً بقطاعات معينة، مثل أعمال تقنية المعلومات والتسويق وتطوير التطبيقات، وأنواع من مبيعات التجزئة بهدف زيادة الإنتاجية والتعاون الافتراضي وتقليل التكاليف في بعض الشركات وقد أدى الإعتماد على سياسات العمل عن بعد في بعض الشركات إلى تخفيض التكاليف وتنقلات الموظفين وتراجع إستهلاك الموارد في المكاتب وزيادة الانتاجية ومتابعة الأداء.

• ما الخطوة التالية

(لرفع الانتاجية عن بعد)



على المدى الطويل



◀ قد يصبح أسلوب العمل عن بعد جزء أساسي من ممارسة الأعمال بعد جائحة كورونا.

◀ سيتم الاعتماد على المنصات الرقمية في كثيرة من الفعاليات مثل الندوات والورش والبرامج.

◀ ستتسارع الأتمته ويتطلب هذا من الموظفين تطوير مهاراتهم وتنويعها.

على المدى القصير



◀ أصنع روتينك الصباحي، الإستيقاظ باكراً والبداية يوم منتج مهم وضروري على الحفاظ على إنتاجك.

◀ ضع قواعدك العائلية الخاصة خلال أوقات العمل، العمل في المنزل يعتمد كثيراً على ظروف السكن، أيا كان حاول وضع قواعد لمن يعيش معك، حاول التواصل والمقاطعة أثناء العمل.

◀ خذ إستراحة بين أوقات العمل، أخذ الإستراحات مفيد في الإحتفاظ على إنتاجية بالجوهر المطلوبة.

◀ حدد مكان معين للعمل وقم بتجهزه بما يحتاج من أدوات.

◀ تقاس الإنتاجية بناء على مستوى الإنجاز وليس الحضور.

بعد فرض دول مختلفة في العالم حظراً للتجول أصبح العمل عن بعد حالة سائدة لدي كثير من الناس. ووجدت الشركات التي طبقت سياسات للعمل عن بعد أن ذلك :



يخفض تكاليف السفر والتنقل



يزيد الانتاجية

نشرة اراك
التموية

المصدر: مؤسسة دبي للمستقبل

ما بين قيود الإغلاق والبقاء في المنازل

تجربة البقاء لأكثر من ثمانية أسابيع في المنازل بسبب الإغلاق العام أبرزت إلى السطح الحديث عن الإيجابيات والسلبات لآثار ونتائج الحجر المنزلي والتي تتراوح أحياناً بين بعض الأشياء الصغيرة وبعض الأفكار الكبيرة والإيجابية، وفي الوقت الذي يذهب فيه الإحساس للوهلة الأولى بتحقيق قيم الترابط الاجتماعي على مستوى الأسرة في ظل هذه الأزمة يحل بجانب ذلك الشعور بالإيقاع الرتيب لطول فترة البقاء في المنازل، إلى جانب عدم اليقين بشأن ما إذا كان سيتم العودة للحياة الطبيعية في وقت قريب.

ويبدو أن كثير من الناس إتخذوا من إجراءات الحجر المنزلي قواعد لتغيير السلوك الاجتماعي والأسري بمحاولة إمضاء الوقت في الاعتناء بالبيئة المنزلية والاستمتاع بقضاء أكبر وقت مع الأسرة



في حين أن هناك كثير من الأشخاص الآخريين كانوا يعانون بشدة من الإرهاق النفسي للحجر الصحي.



في الثمانينيات أجرى باحثون في علم السلوك من وكالة ناسا دراسة على مشاركين في بعثات إلى القطب الجنوبي وفي رحلات الغواصات، لفهم كيف يمكن للبشر أن يتأقلموا مع متلازمة المكان والعزل في المحطات الفضائية.



سرعان ما إتضح أن حالات التفكير في الانفعال الاجتماعي يمكن أن تعطل المهمة بشكل سيء، مثل المشكلات الطبية، وأيضاً أكدت الأبحاث أن الروح المعنوية تتراجع وتزداد التوترات بين الأفراد حين تصل الفترات إلى نطاق الربع الثالث. سواء كانت الرحلة ستستمر عاماً أو ستة أشهر، كان هناك شيء نفسي مؤلم حول معرفة أن الجزء الأول من الرحلة انتهى، وأن أمام الرحلة فترة طويلة وصعبة في الإنتظار وهذا ما يكاد ينطبق على جائحة كوفيد - 19، حيث تتأرجح مراحل الوباء دون معرفة يقينية متى ستعود الحياة "إن كانت ستعود" إلى نسقها الطبيعي.

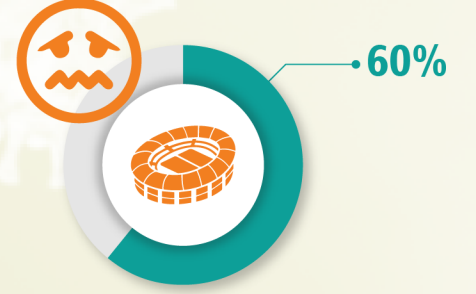
نشرة اراك
التمنوية

المصدر: من عدة مصادر

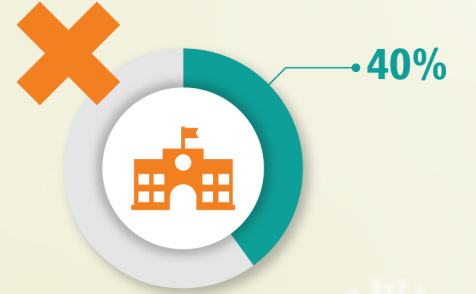
وفي استطلاع رأي

أجرته مؤسسة إبسوس موري كشف أن

أكثر من **٦٠ بالمئة** من البريطانيين لن يشعروا بالراحة للعودة إلى الحياة العامة واستخدام وسائل النقل العام أو الذهاب إلى تجمعات كبيرة مثل المباريات.



وعبر أكثر من **٤٠ بالمئة** من المشاركين عن عدم رغبتهم في الذهاب إلى المتاجر أو إرسال أبنائهم إلى المدارس.

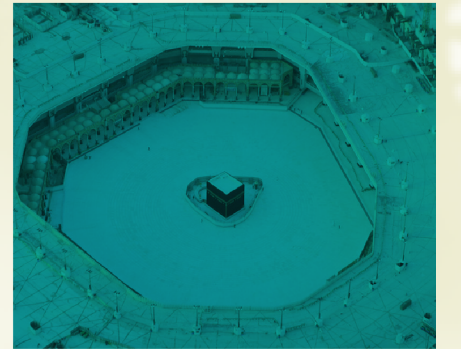


فيما قال ما يربو على **٣٠ بالمئة** إنهم قلقون من الذهاب إلى العمل أو لقاء الأصدقاء.



ومن الفئات أشد تأثراً بالحجر هم الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة وغيرهم ممن يعتمدون على مقدمي الرعاية الذين يأتون إلى منازلهم والذين قد يشعرون بالقلق الشديد خصوصا مع اعتبار أن مساعدتهم قد تعرضهم للعدوى في ظل تخفيف القيود.

من المهم إدراك أن الحياة بـ "الوضع الطبيعي" لما قبل جائحة كورونا لن تعود كما كانت ولذا من الضروري التخطيط للأشياء التي نتطلع إليها عادة بطرق مختلفة باستصحاب مستحدثات الاحترازات الصحية والوقائية في الأحداث اليومية أو الموسمية مثل العطلة الصيفية أو المناسبات الاجتماعية. وقد نجد أن انعكاسات الحجر المنزلي قد يخلف حالات الفقد أو الاحتياج وهي ليست بمستوى المرض أو الموت، لكنها تسبب نوعا مما يسميه أطباء النفس "الإكتئاب القسري" من خلال تعطيل خطط المستقبل التي عادة ما توفر دفقات من الأمل.





يوم البيئة العالمي



يحتفل العالم في **الخامس من يونيو** من كل عام باليوم العالمي للبيئة حيث بدأ احتفال دول العالم بهذا اليوم في العام ١٩٧٢م وجاء اختيار التاريخ في ٥ يونيو لتوضيح المخاطر المحيطة بالبيئة، واتخاذ إجراءات سياسية وشعبية للحفاظ عليها.



- يقوم البرنامج برصد كافة القضايا البيئية.
- وضع التقييم لها وتوجيه الإنذار المبكر.
- إتخاذ الإجراءات الحاسمة فيما يخص سلامة البيئة ومواردها.
- تشجيع الأنشطة البيئية في مختلف أنحاء العالم.
- زيادة الوعي بالقضايا البيئية.

ومن بين أهداف برنامج

الأمم المتحدة للبيئة

فهذه أوقات استثنائية ترسل لنا فيها رسالة:
لكي نعتني بأنفسنا يجب علينا أن نعتني بالطبيعة و نعيد البناء
بشكل أفضل لصالح الأرض وسكانها
في يوم البيئة العالمي لهذا العام، فإنه قد حان وقت الطبيعة
معا يمكننا أن نعمل #من أجل الطبيعة

إن الأغذية التي
نتناولها، والهواء الذي
نتنفسه، والمياه التي نشربها،
والمناخ الذي يجعل كوكبنا صالحاً
للعيش فيه، كلها تأتي من
الطبيعة.

نشرة اراك
التنموية

المصدر: منظمة الأمم المتحدة

مع جائحة كورونا توصيات غذائية لصحة جيدة وجهاز مناعي قوي

توصيات منظمة الصحة

ويعمل المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في منطقة الشرق الأوسط على إصدار توصيات بشأن النصائح الغذائية التي تساعد على رفع المناعة وتقليل فرص تأثير كوفيد-19 على الأنشطة الحيوية لجسم الإنسان.



أهمية النظام الصحي

النظام الصحي السليم يساعد الإنسان على تحسين وتقوية الصحة والمناعة و في زمن كورونا المستجد، يحتاج الجسم إلى تغذية صحية ربما أكثر من أي وقت مضى، وذلك لتقوية مناعة الجسم وجعله أقل عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة والمعدية.



شرب الماء

ويعتبر الماء من أهم عناصر رفع المناعة وزيادة النشاط وتشير التوصيات ضرورة شرب ما بين ثمانية إلى عشرة أكواب من الماء يومياً، فهو ينقل المواد الغذائية والمركبات في الدم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويخفف ويسهل حركة المفاصل.



الأطعمة الصحية

كما توصي الدراسات بتناول الأطعمة الطازجة التي تتألف من الفاكهة، الخضروات، البقوليات، المكسرات، الحبوب الكاملة، الأغذية الحيوانية المصدر مثل اللحوم والأسماك والبيض وتناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت واللحوم البيضاء المنخفضة الدهون وتجنب تناول الدهون المتحولة الموجودة في الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة.



التقليل من تناول الملح والسكريات وتجنب تناول الطعام في الخارج. ونوه المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في منطقة الشرق الأوسط أهمية تناول الطعام في المنزل، لعدم مخالطة الآخرين، وتقليل احتمال تعرضك لفيروس كورونا المستجد.

وفي المجمل تساعد التغذية السليمة وشرب المياه على تحسين صحة الإنسان ومناعته، ولكنهما لا يعدان حلاً نهائياً للوقاية من هذه الجائحة العالمية إذ لابد من تكامل الإرشادات وأهمية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والأسري لتقليل فرص الإصابة بكوفيد 19.



STAY
SAFE



2020

للإطلاع على المزيد حول
المبادرة الرّجاء زيارة
صفحتنا على اليوتيوب
AraakDevelopment



اضغط هنا

للذهاب الى صفحة
مدونة كورونا
Corona.araak.org



اضغط هنا

بإمكانكم أيضاً المشاركة في
محتوى المدونة على إيميل
corona@araak.org

نشرة اراك
التنمية

منصات اراك الإعلامية وكورونا

تحفيز الوعي سبيل النجاة

اهتمام المنصات الإعلامية بشتى أنواعها بجائحة كورونا شكّل جهد استثنائي وقاسم مشترك التقت عنده وسائل الإعلام كلها على اختلافها وتنوعها. وقد سعت آراك للتنمية عبر منصات المتعددة لتقديم كل ما يساهم في الوعي وتسهيل الوصول للمعلومات ذات الصلة لمواجهة هذه الجائحة من خلال:

نشر

أكثر

من 50 مقطع فيديو

على قناة آراك للتنمية على
منصة يوتيوب مع شركاء آراك من
25 دولة تشمل 5 قارات حول
العالم ضمن مبادرة عالم واحد
في مواجهة كورونا.



تغذية

المحتوى بقصاصات
ومنشورات للتوعية
تجاوزت المائة منشور
على مواقع التواصل
الاجتماعي.



إنشاء

مدونة نشر
عامة تهتم بجائحة
كورونا لتوثيق هذه
الفترة الاستثنائية
من التاريخ.



مبادرة عالم واحد

عدد الدول



20

دولة

عدد القارات



5

قارات

عدد المشاركين



50

مشاركة

عدد اللغات



25

لغة





www.araak.org