المشهد

العدد 330 – السنة الثانية عشرة- الأحد 30 يوليو 2023 م- 12 محرّم 1445 هـ

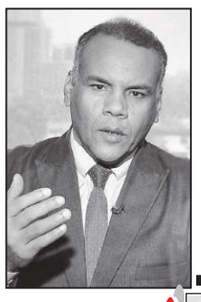
قالت العرب

ريحي عالية و عزيفي منفرد / حسب الواجد إفراد الواحد له / حسب العاشق تلميح المعشوق دلالا / وأنا حسبي أني ولدتني كل نساء الأرض، وأن امرأتي لا تلد / وابن ربيعة في منفاه الآتي يبترد، يسكر من نبع البحر ولكن، مافي الجبة أحد

المخارج المتاحة من أزمتنا الاقتصادية (1 من 2)

إلى أي مدى وصلت الأزمة الاقتصادية في مصر .. وما هي المخارج المتاحة الآن؟ ماذا على صانع القرار أن يفعل لإنقاذ سريع للاقتصاد المصري؟ أسئلة مسننة تحتاج إجابات بعدما أصبح الهم الاقتصادي لعامة الناس هو أكثر ما يشغلهم.

عبدالنبي عبدالمطلب: الازمة الاقتصادية مصطنعة وغير حقيقية والدولة ليست مفلسة



أبو بكر الديب: مصر لم تتخلف عن سداد الاستحقاقات المالية في مواعيدها وهناك ضرورة لتشجيع وتوطين الصناعات والحد من الاستيراد

محمد البهواشي: هناك ملفات تخلق إيرادات ضخمة وتدير عجلة انتاج صناعات كثيرة منها تقنين اراضى الدولة وزيادة الحاصلات الزراعية والسماح بالبناء

كرم سلام: الحل في خطة مقترحة تتضمن التركيز على الاقتصاد الحقيقي في قطاعات الصناعة والزراعة والاتصالات وإعادة ترتيب أولويات الانفاق العام

إيهاب شلبي: زيادة الإنتاجية الصناعية والزراعية وتحسين المناخ الاستثماري وتنويع مصادر العملة الصعبة وتدوير الأموال وليس تخزينها في البنوك

سمير رؤوف: إعادة هيكلة الديون وزياده الانفاق لتحفيز قطاعي الزراعة والصناعة ووقف التعامل بضرائب الأرباح الرأسمالية علي البورصة وتفعيل دورها كمنصة تمويل

هدي الملاح: تم بناء مصر من العدم ولا بد من التركيز على المشروعات الصغيرة والسلع البديلة للمستورد واستغلال الميزة النسبية لكل محافظة

أيمن الزيات: إقامة مشاريع كبيرة عملاقة غير منتجة ومكلفة جدا أدى إلى استنزاف الموارد دون تحقيق منفعة اقتصادية وأنتج أزمة في تدفق الدولار

آمال سليمان: مصروفات خدمة الدين تبلغ حاليا ١١٦٪ من دخل الدولة بالكامل وهذه كارثة في حد ذاتها ولا مفر من جدولة الديون

بداية يفاجئنا الدكتور عبدالنبى عبدالمطلب الخبير الاقتصادى ووكيل وزارة التجارة للبحوث الأقتصادية أن الازمة الاقتصادية الحالية هى أزمة مصطنعة وغير حقيقية ! ويوضح أن الأزمة من وجهة نظر الدولة هى عدم توافر العملات الصعبة سواء لسد حاجاتها، أو لتسديد التزاماتها، ومن وجهة نظر رجال المال والأعمال فإن الأزمة تتمثل فى رفض الحكومة تيسيرحركة دخول البضائع المستوردة خاصة مستلزمات الانتاج والمواد الخام، فى ظل امتلاك مصر رصيدا من الاحتياطى النقدى بالعملات الأجنبية يزيد عن ٣٤ مليار دولار. ومن هنا فإن الدولة – فى رأيه – ليست مفلسة، ولا تعانى نقصا حادا فى العملات الاحنبية، وبذلك لا توجد مشكلة حقيقية.

ويشير عبدالمطلب ان هناك أعراضا من أهمها ضغط المستثمرين العرب والأجانب للسماح بتحويل أرباحهم أو جزء منها الخارج بالدولار، وعدم استجابة الدولة لهذه الضغوط. وثانيها إفلاس أو إغلاق عدد من المصانع نتيجة عدم توافر المواد الخام ومستلزمات الانتاج ، والمخارج المتاحة حاليا، هى ضرورة اتخاذ قرارات فورية للإفراج عن احتياجات الصناعة والزراعة بما يضمن دوران عجلة الإنتاج، وإعلان التوقف نهائيا عن استكمال المشروعات التى تحتاج إلى مكون مستورد يزيد عن ٣٠٪، من مكونها الانتاجى.

أما الدكتور أبو بكر الديب الخبير الاقتصادى يقول إن هناك عوامل عدة تؤكد قدرة مصر على الوفاء بالتزاماتها الخارجية، وسداد الاستحقاقات الدولية، وفقا للجداول الزمنية المحددة، أهمها الاستمرار فى زيادة حجم الناتج المحلى الإجمالي، وارتفاع الصادرات إلى ٥٣ مليار دولار وتحويلات المصريين فى الخارج إلى ٣٢ مليار، والسياحة لـ ١٦ مليار، والاستثمار الأجنبى المباشر لـ ١٢ مليار دولار، بجانب عائدات قناة السويس التى وصلت إلى ٩،٤ مليارات دولار، بما يعكس قدرة الاقتصاد المصرى على جلب العملة الأجنبية.

ويوضح الديب أن مصر لم تتخلف عن سداد الاستحقاقات المالية فى مواعيدها، وقادرة على ذلك مستقبلا أيضا، وبشهادة المؤسسات الدولية، وهى قادرة على سداد نحو ٨٣،٨ مليار دولار عن خدمة الدين الخارجى خلال الخمس سنوات المقبلة، وسددت مصر خلال الفترة من يونيو – ديسمبر ٢٠٢٢ فوائد وأقساط ديون خارجية بنحو ١١،٩ مليار دولار، بحسب بيانات البنك المركزى، وكانت سندات الدين المقومة بالدولار، أكبر الرابحين فى الأسواق الناشئة فى الفترة الماضية وانخفضت تكلفة حماية ديون مصر ضد التخلف عن السداد بمقدار ١٠٣ نقاط أساس مدفوعا بتسريع الحكومة لتنفيذ برنامج الطروحات الحكومية.

ويشير إلى أن الفجوة الدولارية، هى الفارق بين الموارد التى تحصل عليها الدولة من المصادر المختلفة كل عام مثل التصدير أو السياحة أو الاستثمارات الأجنبية أو التحويلات الخارجية، والمبالغ الدولارية المطلوبة منها لسداد التزاماتها مثل الديون الخارجية أو الاستيراد، وتعمل الحكومة لسد الفجوة الدولارية عبر طرق مختلفة منها برنامج الطروحات الحكومية بالبورصة الذى أعلنت عنها الحكومة ويتضمن ٣٢ شركة فضلا عن تشجيع وتوطين الصناعات والحد من الاستيراد، وتقديم تسهيلات للمستثمرين لجذب الاستثمارات الأجنبية المباشرة.

المتاجرة بقوت الشعب

الدكتور محمد البهواشى الخبيرالاقتصادى يؤكد أن المشكلة فى مصر تتمثل فى المستغلين من ضعاف النفوس، الذين يتاجرون بقوت الشعب لتحقيق أقصى استفادة، عبر احتكار السلع الغذائية وجمع العملة الصعبة بطرق غير مشروعة من أيدى المصريين العاملين بالخارج من مقار عملهم بالدول الأجنبية.

ويشير إلى أن من أهم الحلول التى لا مفر منها، الاعتماد على الذات ودعم القطاعات الإنتاجية لتصبح مصر ذات اقتصاد حقيقى منتج بل و يعتمد فى انتاجه على مدخلات محلية، وهناك ملفات شائكة من أهمها الطرق باعتبارها داعمة للاقتصاد المحلى من الداخل ودافعا لزيادة الانتاج. هناك أيضا ملف تقنين اراضى الدولة والذى يسير ببطء شديد لوجود الملف بأيدى مرتعشة لا تواكب طموح القيادة السياسية المعروف عنها سرعة الإنجاز، وذلك الملف يحتاج جرأة، أعتقد أنها ستخلق إيرادات ضخمة، بالاضافة إلى زيادة المساحات المنزرعة، وبالتالى زيادة الحاصلات الزراعية لتخفيف الطلب على العملة الصعبة. أيضا ملف قانون البناء الجديد والذى تضرر منه القطاع العائلي، فلو أتاحت الدولة مبادرة مشروطة بمدة و قوانين يكون فيها السماح بالبناء الميسر، أعتقد أن هذا الملف سيدير عجلة إنتاج صناعات كثيرة تضررت وسيخلق حالة من الرضا لدى المواطن.

إعادة ترتيب أولويات الانفاق العام

الدكتور كرم سلام الخبيرالاقتصادى ومستشار العلاقات الأقتصادية والدولية يؤكد أن الاقتصاد المصرى قادر على تجاوز التحديات والأزمات الاقتصادية الدولية الراهنة، حيث أن أرقام الموازنة العامة للدولة للعام المالى المقبل ٢٠٢٤ تعكس التوجيهات الرئاسية بتوفير أكبر دعم ممكن للنشاط الاقتصادى والأمان الاجتماعي، وإعادة ترتيب أولويات الإنفاق العام ، لضمان التوزيع العادل لثمار التنمية، إذ تم زيادة مخصصات الدعم والحماية الاجتماعية مع الحرص على الوفاء بالاستحقاق الدستورى لقطاعى الصحة والتعليم إلى جانب زيادة مخصصات الاستثمارات الحكومية لخلق وظائف جديدة وتحسين الخدمات المقدمة للمواطنين.

ويشير د . سلام أن هناك خطط سريعة ومرنة، يمكن لصانع القرار اتباعها لإنقاذ سريع للاقتصاد المصرى ولمواجهة الأزمات الاقتصادية والاجتماعية الحالية فى مصر، ومنها خطة الإصلاح الهيكلى وهى المرحلة الثانية من برنامج الإصلاح الاقتصادى والاجتماعى الذى بدأته الدولة فى ٢٠١٦ تقوم الخطة المقترحة على نقاط رئيسية منها:

– التركيز على الاقتصاد الحقيقى خاصة قطاعات الصناعة والزراعة والاتصالات من خلال زيادة الوزن النسبى لتلك القطاعات وهو ما يجعل الاقتصاد المصرى أكثر قدرة على مواجهة الأزمات الاقتصادية الحالية.

– زيادة مشاركة القطاع الخاص فى الحياة الاقتصاديّة فى مصر، وتهيئة البنية التحتية من أجل تحسين جودة الحياة وجذب المستثمرين.

– تطوير سوق العمل والاستثمار فى الموارد البشرية المصرية ؛ حيث ان ٦٠٪ من السكان من الشباب وهو ما يعد فرصة ديموجرافية لابد من استثمارها.

– تعزيز الشفافية والحوكمة فى الجهاز الإدارى للدولة: وذلك عن طريق وضع نظام يتسم بالشفافية يستجيب ويتفاعل مع المواطن ويخضع للمساءلة المجتمعية مع وضع قواعد واضحة للوقاية والحد من الفساد.

– التركيز أكثر على التصنيف الوظيفى القطاعى فى إعداد ومتابعة الموازنة العامة للدولة: لضبط ومتابعة تنفيذ الموازنة.

– وضع قانون موحد للمالية العامة للدولة، كبديل لقوانين الموازنة العامة والمحاسبة الحكومية لتحديث أسس ومفاهيم المحاسبة والمساءلة ولضمان التخطيط الجيد .

– ترسيخ العمل على إعداد ومتابعة الموازنة على أساس المبادرات وموازنة البرامج والأداء لرفع كفاءة وجودة الإنفاق العام وترسيخ مفاهيم الشفافية.

–توفير بنية تحتية قوية ووسائل مواصلات عامة لائقة للمواطن المصرى وذلك من خلال مشروعات النقل والمونوريل مما يوفر فى الوقود ويقلل الزحام، و أن جزء كبير من المشروعات التى تتم فى مجال النقل يتم طرحها للاستثمار بالمشاركة مع القطاع الخاص.

– التخفيف من أثر التضخم : من خلال الإبطاء فى بعض مشروعات البنية التحتية فى هذه الفترة الصعبة الحالية والتوسع فى شبكات الحماية الاجتماعية والضمان الاجتماعى ومبادرة حياة كريمة للمواطن المصرى للتخفيف العبء من على كاهل الأسرة المصرية فى ظل ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة فى ظل استمرار الأزمة والحرب الروسية الأوكرانية.

– ضرورة العمل على تعميق الصناعة المصرية وفتح مجالات الشراكة مع القطاع الخاص لدفع عجلة التنمية الاقتصادية.

– تشديد الرقابة على الأسواق، من خلال وزارة التموين والتجارة الداخلية والوزارات الأخرى المعنية ووضع أقصى العقوبة على التجار الجاشعين ومراقبة الأسعار فى الأسواق المصرية.

مشاريع عملاقة غير منتجة

من وجهة نظر الخبير الاقتصادى أيمن الزيات فإن الأزمة الاقتصادية هى نتيجة لمشاكل داخلية وخارجية ، الخارجية منها استفضنا فى شرحها وأصبحت معروفة، أما الداخلية فهى ناتجة عن ضعف الأداء الاقتصادى للحكومة واعتمادها على الديون الخارجية فى إقامة مشاريع كبيرة عملاقة غير منتجة ومكلفة جدا، بعضها ثبت أنه لا فائدة منها أو أن التخطيط لها كان سيئا مما أدى إلى استنزاف الموارد دون تحقيق منفعة اقتصادية، وهذه حملت البلاد ديون كبيره تفوق الـ١٥٠مليار دولار، نتج عنه أزمة فى تدفق الدولار ووجود اكثر من سعر صرف موازى للسعر الرسمى وفقد الجنيه المصرى نسبة كبيرة من قيمته.

ويشير الزيات أن أزمة قلة الدولار أدت إلى تقليل الواردات وتكدس البضائع فى الموانىء وكان لذلك أثر سلبى على الصناعة المصرية كما أدى إلى مزيد من ارتفاع أسعار السلع خاصة الغذائية، وأدت أعباء المديونية الثقيلة وارتفاع أسعار الفائدة الى زيادة تكلفة خدمة الدين.

ويرى الزيات أن الحلول فى أن تعمل الحكومة على الخروج من بعض القطاعات الاقتصادية عن طريق طرح حصص فى بعض الشركات للبيع سواء البيع لمستثمرين استراتيجيين والأغلب ستكون لصناديق عربية لاحتياج مصر إلى تدفق موارد دولارية لاستخدامها فى سد عجز الموازنة ودفع فوائد وأقساط الديون وقد نجحت الحكومة مؤخرا فى بيع بعض الحصص بمبلغ ١،٩مليار دولار وتتجه إلى استكمال باقى الطروحات. كذلك يجب الابتعاد عن الأموال الساخنة لضررها الكبير والاعتماد على مساعدة وتحفيز الاستثمار الأجنبى المباشر وغير المباشر وتقليل الاعتماد على الديون الخارجية

مطلوب حلول شاملة ومتعددة الأبعاد

أما إيهاب شلبى محلل أسواق المال فيشير إلى أن انخفاض العملة المحلية وارتفاع التضخم فى مصر مشكلة اقتصادية خطيرة تؤثر على الحياة الاقتصادية للمواطنين والشركات، وتتطلب حلولا شاملة ومتعددة الأبعاد

ويوضح شلبى أهم الحلول للخروج من الأزمة الأقتصادية ومنها: – زيادة الإنتاجية الصناعية والزراعية فى مصر لزيادة الصادرات وتحقيق عوائد دولارية عالية للبلاد، فالتضخم فى مصر حدث على خلفية ارتفاع التكلفة العالمية، سواء فى أسعار السلع أو الشحن ولم ينشأ عن زيادة الطلب وقلة المعروض، كما أن رفع أسعار الفائدة للحفاظ على قيمة العملة المحلية دفع البنوك الوطنية إلى إصدار شهادة ادخار بسعر فائدة مرتفع جدا لتجمع البنوك مئات مليارات الجنيهات من السوق وتكدسها بخزائن البنوك، ولكن الأولوية تحتم علينا ضخ تلك الأموال فى جسد الاقتصاد وإعادة تدويرها بين القطاعات المختلفة بما يدر نفعاً على الجميع، لأن ركود الأموال بخزائن البنوك خسارة من دون داع.

– هناك أيضاً حاجة لتحسين المناخ الاستثمارى فى مصر من خلال تبسيط الإجراءات الإدارية (كفانا بيروقراطية) وتوفير بيئة أكثر استقرارًا للشركات والمستثمرين ، وزيادة الصادرات من خلال توسيع قاعدتها وتشجيع المزيد من الشركات على التصدير، وأتساءل هل من المعقول أن تستورد مصر من الخارج أساتك مطاطية بقيمة ٧٠ مليون دولار سنوياً على الرغم من قدرة المصنعين المحليين على الإنتاج؟ لكن يتم استيرادها من الصين بتكلفة أقل!

– تنويع مصادر العملة الصعبة فى مصر من خلال تنشيط السياحة وتشجيع الاستثمارات الأجنبية والحد من الإنفاق الحكومى العام والتركيز على الإنفاق (الاستثماري) الذى يمكن أن يحقق عوائد أكبر على المدى البعيد.

تفعيل دورالبورصة كمنصة تمويل

يوضح الدكتور سمير رؤوف الخبير الأقتصادى أن الازمة الاقتصادية فى مصر وصلت إلى قرابه ١٦٥ مليار دولار من الديون مقابل حجم إنتاج محلى إجمالى ١،٥ تريليون جنيه خلال هذا العام مقابل عجز كلى معلن فى موازنة ٢٠٢٣/٢٠٢٤ يبلغ ٨٢٥ مليار جنيه ويبلغ الفائض الأولى ٢٩٦ مليار جنيه، وهو ما يمثل ٢،٥ من إجمالى الناتج المحلي، فالاقتصاد المصرى تعرض لضغوط شديدة خلال العام مع انخفاض قيمة الجنيه وشح العملات الأجنبية وارتفاع الديون وأدت أخطاء اقتصادية إلى هذا الوضع القاتم، كما أدى ضعف الاستثمار الأجنبى خارج قطاع النفط والغاز إلى الاعتماد بشكل أساسى على إيرادات السياحة والتحويلات المالية ورسوم عبور قناة السويس، فانخفضت قيمة الجنيه المصرى نحو ٥٠ بالمئة مقابل الدولار وأدى النقص الحاد فى الدولار إلى تقليل الواردات وتراكم البضائع فى الموانئ مما كان له تأثير سلبى على الصناعة المحلية، كما ارتفع التضخم السنوى فى المدن المصرية إلى ٤٠٪ وهو أعلى مستوى منذ خمس سنوات بحسب البيانات الرسمية، وزادت أسعار العديد من السلع الغذائية الأساسية بصورة أسرع.

و تكمن الحلول فى إعادة هيكلة الديون مقابل زياده الانفاق لتحفيز قطاعى الزراعة والصناعة ويذكر أن مصر اتخذت خطوات جاده فى هذا الشان، ولكن يحتاج الأمر الى المزيد من ضخ الاستثمارات الجديدة وتحفيز من وزارة المالية باعفاءات ضريبية وتوجيه الدعم للاستثمارات المباشرة وغير المباشرة، مع وقف التعامل بضرائب الأرباح الرأسمالية على البورصة وتفعيل دورها كمنصة تمويل المشروعات بجانب البنوك.

نسف البيروقراطية

وترى آمال سليمان خبيرة أسواق المال أن الحلول تكمن فى تخفيض الإنفاق الحكومى ومحاولة جدولة الديون عبر مفاوضات مع الدائنين ومد أجل سدادها وهناك خطوات أخرى منها:

– زيادة رأس مال الشركات والبنوك الحكومية لتوسيع قاعدة الملكية والتوسع فى الأنشطة الاستثمارية مما يخلق فرص توظيف وينشط الاقتصاد ويجذب مموليين... جددا واستثمارات جديدة

– نسف البيروقراطية وتخفيف رسوم تأسيس الشركات

وتضيف خبيرة أسواق المال أن الوضع الاقتصادى الحالى المتمثل فى ارتفاع الدين العام وعجز الموازنة إلى أرقام قياسية، لدرجة ان مصروفات خدمة الدين من فوائد واقساط تبلغ حالياً ١١٦٪ من دخل الدولة بالكامل ، وهذه كارثة فى حد ذاتها، مما أدى إلى نقص العملة الصعبة وتوقف فى طاقة المصانع ونقص الإنتاج.

بناء مصر من العدم

توضح الدكتورة هدى الملاح مدير المركزالدولى للاستشارات الاقتصادية ودراسات الجدوى أن الازمة الاقتصادية العالمية أثرت فى مصر ، وفى السنوات الماضية أنشأنا بنية تحتية قوية وتم بناء مصر من العدم، حيث لم تكن توجد مرافق ولاصرف صحى للقرى والأرياف ولا بنية تحتية مؤهلة للاستثمار وخصوصا الاقتصاد الرقمي، ولو نظرنا لدول مثل الهند والصين والتى أصبحت قوى اقتصادية كبيرة سنجدها أدخلت التكنولوجيا لديها منذ التسعينات ولكن مصر لم تكن لديها بنية مهيأة لأى استثمار أجنبى أو محلي.

واتضحت الأزمة أكثر عندما لجأنا لصندوق النقد الدولى بشروطه المتعسفة حيث يتبع نفس السياسات والبرامج مع جميع الدول وليس مصر فقط.

وتشير الملاح إلى مفاوضات سابقة مع روسيا والهند على أساس أن يتم التبادل التجارى بالعملات المحلية لكل دولة، وهذا سيكون له تأثير إيجابى على الاقتصاد المصرى لذا لا بد من تسريع التفاوض حول هذا الأمر.

وترى الملاح ضرورة استغلال الميزة النسبية لكل محافظة، فالمحلة مثلا تمتاز بالمنسوجات، ودمياط تمتاز بصناعات الأخشاب ، من الضرورى تفعيل هذه الميزات النسبية وبدء العمل وتدريب الشباب لأن كثيرا منهم غير مؤهل للصناعة ولابد أيضا من عمل خريطة استثمارية للمحافظات حسب الميزة النسبية لكل محافظة واستغلال المشروعات الصغيرة.

كما يوجد فى الاقتصاد مايسمى بالسلعة البديلة، بمعنى لو أنى لا أستطيع توفير السلع المستوردة التى تدخل فى مكونات الانتاج لأنها باهظة الثمن، أحاول تصنيع سلع بديلة وعمل مشروعات صغيرة وتدريب الشباب وتأهيلهم للتعليم المهنى والفنى كثروة قومية غير مستغلة ، وسبب نجاح الدول المتقدمة وإزدهارها استغلال المصانع الصغيرة والورش الموجودة فى المدارس فهى تمثل قاطرة للتنمية ومخرجا أساسيا لمصر، لأنه لا توجد سيولة ولا وفرة فى الدولار حتى أستورد بأسعار باهظة، وعندما أرتفعت الأسعار أرتفع معدل التضخم، فالمشروعات الصغيرة هى الحل حتى نعبر من هذه الأزمة.

استطلاع : آمال عبدالله

كيف تعمل أقل وتنجز أكثرحسب علم أعصاب التركيز

ما مدى تركيزك فى الآونة الأخيرة؟ حاد كالسكين أم مبعثر؟ دعنا نتعمق فى عقلك الرائع وكيفية إطلاق تركيزك لإنجاز المزيد فى وقت أقل. ما الذى يقلل من قدرتنا على التركيز؟

للتركيز خصمان مثاليان:

١– عنق الزجاجة الإدراكى – يحدث هذا عندما تحاول القيام بمهام متعددة (والتى هى فى الواقع – التبديل بين المهام – حيث لا يستطيع العقل فى الواقع القيام بمهمتين معقدتين فى وقت واحد). فمتعددى المهام يُسببون ضغطًا مُفرطًا لدماغهم ، مما يؤدى إلى الإنهاك العقلي. علاوة على ذلك فإن تعدد المهام مع الأجهزة الاكترونية (كمشاهدة فيلم والرد المستمر على الرسائل على سبيل المثال) تم ربطه بانكماش حجم القشرة الحزامية ، التى تساعد على تنظيم العواطف والسلوك. إذا تعرضت قدرتك على تنظيم المشاعر والسلوك للخطر ، فإن «رئيسك» العقلى قد غادر المبنى. مرحبًا ، فوضى!

٢–الأهداف المتضاربة – عندما لا تكون متأكدًا من الهدف الذى يجب أن يكون له الأولوية ، أو إذا كان هناك هدفان أو أكثر يتعارضان مع بعضهم البعض ،قل (مع السلامة) للتركيز ، فاللحاء الحزامى الأمامى (ACC) لديك الآن مفرط النشاط. وهذا أمر مؤسف ، لأن اللحاء الحزامى الأمامى يدعم العمليات الإدراكية الرئيسية بما فى ذلك صنع القرار والتحفيز والتعلم وتقييم الإيجابيات والسلبيات ومراقبة التعارض والأخطاء. النتائج؟ القليل من الجهد هنا ، ثم القليل من الجهد هناك ، ثم كرر ، كأنك مبعثر فى المكان!

كيف تشعل تركيزك؟

كنت أدرب فريقًا من القادة مؤخرًا وعلمت – مما أثار رعبى – أن لديهم ١٣ مبادرة "رئيسية" لهذا العام. ثلاثة عشر؟ حقًا؟ انتظر لحظة ، وكلها "رئيسية"؟ كان الفريق يشكو من قلة التركيز ، والإرهاق ، والحافز المنخفض ، نعم ، لقد خمنت ذلك ، كانوا يعانون من ثانى خصمى التركيز المثاليين أعلاه.

الحل؟

١–أهداف قليلة، واضحة ومحدودة (٣ أو ٤). لا تقلق ، يمكن أن يكون لكل هدف أهداف فرعية! القليل من الأهداف المحدودة الواضحة تقلل من العبء على الـ ACC ، وتضيء قشرة الفص الجبهى حتى يتمكن كل شخص من الحصول على رؤى وطموح ، ويعزز التعلم والذاكرة (الحصين) ، ويقدم مزيجًا دماغيًا لذيذًا من النواقل العصبية المتنوعة (السيروتونين والدوبامين) والهرمونات (الأوكسيتوسين و أكثر). تأكد من أنك واضح بشأن ماذا ولماذا ومتى وكيف تحقق الهدف.

الشفافية. الشفافية المتطرفة تساعد الجميع على الشعور بالأمان والانتماء والأهمية. كيف تفعل هذا؟

• قل الحقيقة – سواءً كانت الأخبار سارة أو سيئة ، قم بإشراك فريقك فيما يحدث وساعدهم على معرفة كيف يمكنهم إحداث فرق إيجابى ومفيد. يكون لديهم حدس عندما لا تسير الأمور على ما يرام – فمن الأفضل أن تكون صريحًا وتمضى قدمًا.

• كن متسقًا – هل اتخاذ قرارك غامض؟ التواصل غير واضح؟ الرسائل على الوجه والجسم والصوت غير متسقة مع ما تقوله؟ تحقق مع نفسك ، واسأل الآخرين كيف تبدو ، واضبط مقدار الثقة التى تنقلها إلى جماعتك.

• امنح الناس القوة – دع الجميع يتمتع بدرجة الاستقلالية المناسبة لقدراتهم. تريد أن يشعر فريقك بالرضا عن الأداء فى مقابل ألم الفشل الدائم لأنهم لا يمتلكون القدرات التى يحتاجونها ولا يعرفون كيفية اكتسابها.

• كن عادلاً – ضع المعايير والتزم بها. ينشط العدل المخطط البطنى ومناطق المكافأة الأخرى فى الدماغ. أدعو الإنصاف هنا لأننى ما زلت أرى الكثير من المحسوبية فى مكان العمل ، وغالبًا ما يكون ذلك بسبب التحيزات المعرفية اللاواعية. من الأفضل أن تكون على دراية بأمرك ، ثم تعمل على كسرها. إلى جانب ذلك ، فإن المعاملة غير العادلة تنشط مناطق الدماغ المرتبطة بالاشمئزاز والصراع. هل أنت متأكد أنك تريد ذلك فى مكان عملك؟

• كن موقفيًا – فى غضون ذلك ، بالعودة إلى الأرض ، إذا قال أحد الأصدقاء "هل أبدو سمينًا فى هذا الجينز؟" وإجابتك هى نعم ، يُنصح أن تكون دبلوماسيًا "تبدو رائعًا فى هذا الجينز" تعرف على مستوى الشفافية المناسب للموقف!

ترجمة: فدوى مجدى

المصدر:

HTTPS://WWW.FORBES.COM/SITES/THE-/٠٨/٠٧/٢٠٢٣/CHRISTINECOMAFORD NEUROSCIENCE-OF-FOCUS-WORK-LESS-AND-GET-MORE-DONE/?SH=٢٢٧٢٢E٣٥٥٤٠٦