

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الجمعة 16 جمادى الأولى 1447 هـ - 7 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[أول قرار بعد سقوط النظام البائد.. مجلس الأمن يشطب اسم الشرع ووزير داخلته من قائمة العقوبات فيديو || الأهلّي والزمالك في نهائي سوبر الـ 500 ألف دولار.. من يحسم القمة العاشرة؟ العرب بين الدولتين المستوردة والمستحيلة الاستثمارات الخليجية في مصر عقارية بامتياز ميدل إيست آي || مصر وتركيا تعززان دعم الجيش السوداني بعد سقوط الفاشل الإرث الأسود لـ "دك تشيني".. من غزو العراق إلى برنامج التعذيب الأمريكي بيزنس هارفارد ريفيو || كيف ينهار دماغ القائد تحت ضغط العمل الحديث العفو الدولية تدن انتهاكات حقوق المهاجرين في تونس وسط حملة قمع للمجتمع المدني](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

بيزنس هارفارد ريفيو|| كيف ينهار دماغ القائد تحت ضغط العمل الحديث





الجمعة 7 نوفمبر 2025 04:00 م

تشرح الكاتبة آمي بران، المتخصصة في علم الأعصاب التطبيقي، أن كثيراً من القادة يشعرون في نهاية يوم العمل بأن عقولهم مُنهكة رغم استخدامهم أدوات الإنتاجية المتعددة. وتوضح أن المشكلة لا ترتبط دائماً بكمّ العمل، بل بطريقة استخدام الدماغ خلال اليوم.

وتناقش الكاتبة في مقال منشور في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو أحدث ما وصل إليه علم الأعصاب حول الأداء الإدراكي تحت ضغط العمل.

1. القشرة الجبهية ليست محركاً لا يتعب

توضح بران أن أغلب القادة يعتمدون على القشرة الجبهية الأمامية التي تنفذ مهام التركيز واتخاذ القرار وضبط الذات. هذه المنطقة فعّالة لكنها محدودة السعة وتتعب سريعاً، خاصة في بيئات سريعة الإيقاع تعتمد على الاجتماعات المتتالية والمراسلات اللحظية. يشير المقال إلى أن المشكلة ليست في مهارة القائد، بل في تصميم بيئات العمل الحديثة التي ترغم الدماغ على تشغيل هذه المنطقة دون توقف، بينما تُهمّش شبكات دماغية أخرى مسؤولة عن الإبداع واستشعار الأولويات.

وتعرض بران أهمية شبكتي الوضع الافتراضي (DMN) والسالينس، اللتين تمكّنان القائد من رؤية الصورة الأوسع، وربط الأفكار، والتقاط الإشارات الدقيقة خلف السلوكيات والقرارات. ومع الضغط المستمر، تفقد هذه الشبكات قدرتها على العمل، فيختنق التفكير العميق وتراجع جودة القرار.

2. الاسترجاع الذهني ضرورة قيادية

تؤكد بران أن القائد لا يحتاج مزيداً من الجهد بل مزيداً من الاستعادة الذهنية. الدماغ لا يعمل بكفاءة عندما يظل في وضع الإنتاج طوال اليوم. وتدعو الكاتبة إلى جعل الاستراحات القصيرة جزءاً معلناً من ثقافة العمل: مساحات 10-15 دقيقة بعد الاجتماعات الثقيلة، فترات هدوء واضحة في الجدول، أنصاف أيام بلا اجتماعات، وحماية ساعات العمل العميق داخل الفريق.

وتوضح أن القائد الذي يعلن حاجته إلى هذه المساحات يمنح الآخرين الإذن بالتححرر من ضغط الرد المستمر، ويعيد تشغيل شبكة الوضع الافتراضي المسؤولة عن دمج الخبرات وابتكار الحلول.

وتشير أيضاً إلى أهمية تفعيل شبكة السالينس عبر فصل المشهد قبل اتخاذ القرارات الكبرى: تغيير المكان، كسر الروتين، أو استخدام طرق تفكير غير خطية كالرسوم أو التشبيهات. هذه الحركة البسيطة تعيد ترتيب الإشارات داخل الدماغ وتكشف ما يغيب تحت ضغط العجلة.

3. تصميم بيئة العمل أهم من قوة الإرادة

ترى بران أن إرهاق القادة لا ينبع من ضعف في الشخصية بل من أنماط تنظيمية ترهق الذاكرة العاملة. الاجتماعات تخلط التنفيذ بالمراجعة، ورسائل المنصات المختلفة تستهلك الانتباه، والمبادرات الداخلية المتعددة تشتت الأولويات. وتدعو الكاتبة القادة إلى تبسيط النظام عبر تدقيق حجم المدخلات التي يتعرض لها الفريق يومياً، ثم تحديد "مناطق تركيز" محمية لأعمال أساسية مثل التطوير، وإدارة المشاريع، والتخطيط.

وتقترح أيضاً تصنيف الاجتماعات حسب غرضها، واستخدام نظام "30-30" (نصف دقيقة لتثبيت فكرة بعد كل نصف ساعة عمل)، وتخصيص وقت أسبوعي بلا مدخلات جديدة لتمكين الفرق من تنظيم المعلومات الحالية قبل استقبال المزيد.

وتختتم بران بأن القيادة في المستقبل ستكون معتمدة على "التصميم الإدراكي": القائد الذي ينجح ليس الأكثر قدرة على التحمل، بل الأكثر قدرة على خلق بيئة تفكير تمنح الدماغ ما يحتاجه من تنوع وهدوء ومساحة للتأمل.

<https://hbr.org/2025/10/stop-overloading-the-wrong-part-of-your-brain-at-work?ab=HP-hero-for-you-1>

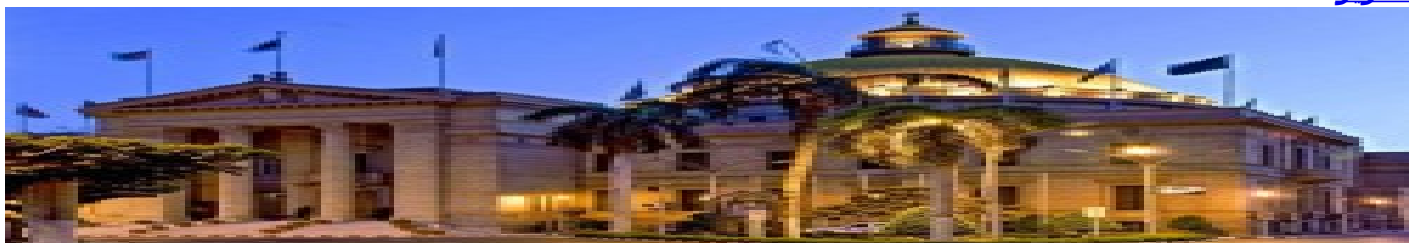
تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسياسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

مقالات متعلقة

تاذلا ربوطتوي صخشلا ومذلا راسمي عانطصلا عاكذلا تاينقتة لؤحؤ فيك | | مايديم ةصنم

[منصة مديام | | كيف تُحوّل تقنيات الذكاء الاصطناعي مسار النمو الشخصي وتطوير الذات؟](#)

ينهملا ك راسم ربوطتة ةيساساً تاوطخة ينام

[ثمانية خطوات أساسية لتطوير مسارك المهني](#)

لضفا لكشيت قوللا ةرادلة لاؤف تايجيتاريتسا | | ايجروج ةعما

[جامعة جورجيا | | استراتيجيات فعّالة لإدارة الوقت بشكل أفضل](#)

تالذلا لئاصتاواة حاررثكأ قايجىءد حسجالول قعلانبي نزاوتلادعلسيفيك | نايدراجلا

الحارديان | كيف يساعد التوازن بين العقل والحسد على حياة أكثر راحة واتصالًا بالذات

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)



- [!\[\]\(cdf2842d82858164c68c92720a337fb9_img.jpg\)](#)
- [!\[\]\(3973dad7f2f3eafb2c144deb79d5c822_img.jpg\)](#)
- [!\[\]\(78688513da7a924039ac16e546d7bf8b_img.jpg\)](#)
- [!\[\]\(508a1136d49b79584e89f03b586dfa9e_img.jpg\)](#)
- [!\[\]\(857a1917d2813fe7f9df1c2d3a9286e1_img.jpg\)](#)
- [!\[\]\(6c12030baa33d7760a5e4c7c9e008d93_img.jpg\)](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025