

الساعات الذكية بوابة لاستغلال بيانات الأطفال

وأكدوا أنه على الرغم من أن هذه الساعات صممت لمساعدة الآباء على التواصل مع أبنائهم ومراقبتهم عن بعد لحمايتهم من مختلف الأخطار التي تهدد سلامتهم، إلا أن مخاطرها باتت أكثر من إيجابياتها نظرا إلى سهولة اختراقها، وتعقب خطواتهم دون معرفة الآباء. وأشار المختصون إلى أن بعض الساعات تتيح للقرءاء وأصحاب النفوس السيئة اختراقها، بسبب ثغرات أمنية اكتشفت ضمن تحقيق خاص حول تهديدات خصوصية الطفل.

وأضاف مورجنشتيرن أن هذه الساعات تعود في الغالب لشركات ناشئة وغير معروفة، لا تهتم في الغالب بالخصوصية على غرار ما يحدث لدى الشركات الكبرى مثل آبل وسامسونغ، وهو ما يساعد على سهولة وصول القرصنة إلى معلومات حساسة عن الطفل مثل الاسم والصور والعنوان والموقع الحالي للطفل والاتصال به. ونبه الخبراء إلى أنه يتعين على الوالدين عند شراء مثل هذه الساعات مراجعة شروط الاستخدام وبيانات الخصوصية.

برلين - حذر الخبير التقني الألماني مايك مورجنشتيرن من أن الساعات الذكية المخصصة للأطفال قد تهدد خصوصية البيانات.

وأوضح مورجنشتيرن أنه على الرغم من أن هذه النوعية من الساعات تقدم بعض المزايا، مثل تحديد مكان الطفل للوالدين عن طريق تتبع GPS مثلا، إلا أن استخدام مثل هذه الساعات قد يمثل بوابة للقرصنة لاستغلال بيانات الطفل بشكل سيء.

وأضاف مورجنشتيرن أن هذه الساعات تعود في الغالب لشركات ناشئة وغير معروفة، لا تهتم في الغالب بالخصوصية على غرار ما يحدث لدى الشركات الكبرى مثل آبل وسامسونغ، وهو ما يساعد على سهولة وصول القرصنة إلى معلومات حساسة عن الطفل مثل الاسم والصور والعنوان والموقع الحالي للطفل والاتصال به. ونبه الخبراء إلى أنه يتعين على الوالدين عند شراء مثل هذه الساعات مراجعة شروط الاستخدام وبيانات الخصوصية.

موضة

إكسسوارات الملابس بألوان النيون تكسر كآبة الشتاء



تتلاق إكسسوارات الملابس بألوان النيون في خريف/شتاء 2020/2019 لتمنح المرأة إطلالة جريئة تشبع الهجة وتكسر كآبة الأجواء السائدة في هذا الوقت من العام.

وأوضحت خبيرة الموضة الألمانية ريتشي كاروفسكي أن ألوان النيون الصارخة تستحضر روح الثمانينات والتسعينات الجريئة، مشيرة إلى أنها تزين هذا الموسم الشمال والجنوب والقفاز لتضفي على المظهر لمسة جاذبية تخطف الأنظار.

وأضافت كاروفسكي أنه ينبغي تنسيق الإكسسوارات المزودة بألوان النيون مع ملابس تكسسي بألوان هائلة كالأسود والأبيض والرمادي، وذلك منعا للتكلف والمبالغة من ناحية، ولتسليط الضوء عليها من ناحية أخرى.

وأكد خبراء الموضة أن ألوان النيون من الألوان التي تتطلب بعض الجراءة لارتدائها، نظرا لأنها تلفت الأنظار كثيرا، وتحتاج دقة كبيرة في اختيار درجة اللون ونوعية الأقمشة، كي تظهر إطلالة المرأة أنيقة وعصرية وحيوية.

إهدار أوقات الراحة دون هدف يضاعف الشعور بالإرهاق

المبدعون في العمل قلما يظهرون مهارات مماثلة في أوقات الراحة



يوجد معظما صعوبة في اقتطاع وقت قصير للراحة والاستجمام، وسط دوامة مشاغل الحياة وضغوطها التي لا تنتهي، لكن بعض الناس قد يجدون في هذا الوقت القصير سببا آخر للشعور بالتوتر والضغط النفسي، بسبب الشعور بالذنب المترتب على إهدار وقت آخر كان من الأفضل لو تم إشغاله في إنجاز ما هو متراكم من مسؤوليات.

نهى الصراف
كاتبة عراقية

يلزم تائب النفس الشخص الذي لم يعتد على التوقف لالتقاط أنفاسه ويواصل العمل ليلا ونهارا، وكلما اقتطع وقت فراغ قصيرا يحدث نفسه قائلا "ينبغي علي أن أفعل شيئا مفيدا، هذه الاستراحة القصيرة تؤخر إنجاز الأعمال..". أو "ما كان علي أن أضيق الوقت، هذا الأمر غير مريح، ساكون بأفضل حال إذا عاودت عملي لإنهاء المزيد". ببساطة، حتى إذا توفر له وقت قصير للترويح عن نفسه فسيفضيه في قلق متواصل.

وتؤكد الدكتورة سوزان بيالي هاس، محاضرة وكاتبة وطبيبة أميركية متخصصة في إدارة الإجهاد والصحة العقلية، أن الأشخاص الذين يعانون هذا النوع من الضغط النفسي يتوقون إلى التمتع بقسط من الراحة، لكنهم لا يملكون خطة مناسبة لذلك، إذ إن إهدار هذا الوقت دون هدف أو تصور لكيفية استغلاله من شأنه أن يضاعف الشعور بالإرهاق وعدم الارتياح.

وتضيف "يبدو هذا الأمر في ظاهره غير مهم قياسا بمشاكل الحياة الكبرى، لكننا إذا تأملنا تداعياته على حياة الناس فربما تجاوز تأثيره السلبي مديات في تفاصيل الحياة قد تلحق بظلالها على سير الأعمال، فنسل في العمل، في الحياة الأسرية وفي العلاقات مع الآخرين وفي المحيط الاجتماعي الضيق إضافة إلى تشتت في التفكير، إذا لا يمكننا أن ننصو ما نستكون عليه حياة المرء الذي يتبنى أسلوب حياة يدفع إلى العمل المتواصل فلا يتوقف عند حد من الحدود، في ثقافة تشجع على الإنتاجية والمضي قدما دون توقف".

وتتابع موضحة "هؤلاء الذين يبدعون في مجال العمل قلما يظهرون مهارات مماثلة في ما يتعلق بأوقات الراحة والاسترخاء والتحرر من المسؤوليات". ويرى متخصصون أن الضغوط النفسية المتتالية من قضاء بعض الوقت في الاسترخاء والابتعاد عن العمل، مردها أن بعض الناس لا يعرفون الجانب الآخر من الخسائر النفسية والجسدية التي تترتب على تجاهلنا لفترات استراحة قصيرة بين ساعات العمل الطويلة.

المتعبون نفسيا وجسديا لا يمكنهم أن يقدموا أداء جيدا في العمل، فدقائق من الراحة تقابلها في الغالب ساعات من الإنجاز الكفء

أما الآثار السلبية المترتبة على ذلك فاهمها اضطرابات النوم، الصداع وتوتر العضلات، تذبذب في الحالة المزاجية، زيادة فرصة الإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية إضافة إلى ترددي العلاقات الأسرية. في حين هناك قائمة طويلة من الفوائد المترتبة على هذه الاستراحات أو الفترات القصيرة من العمل، لعل أهمها ما ينعكس على الآخرين في المحيط الأسري والاجتماعي، ما يعزز من أواصر العلاقات مع المقربين، الأمر الذي يعكس

إيجابا على كل مجالات الحياة. والأهم ذلك بتوجب علينا أن نكون صادقين مع أنفسنا في تحدي الشعور بالذنب كلما فضلنا اقتطاع وقت طويل أو قصير من العمل لراحتنا الشخصية لسبب بسيط، هو أن الأشخاص المتعبين والمستنفدين نفسيا وجسديا لا يمكنهم أن يقدموا أداء جيدا في العمل، فدقائق من الراحة تقابلها وتؤكد الدكتورة بيالي هاس أن مضي وقت طويل على تركنا لممارسة عادات الاسترخاء لن يكون مبررا لعدم الرجوع إليها، حتى أن بعض الأشخاص الذين هجروا هواجسهم القديمة صار بإمكانهم شحذ ذاكرتهم للبحث في دهاليزها عما كان يسدهم ويبدو سحج التعب والقلق عن مشهد حياتهم اليومية، حيث يصبح العثور عليها بمثابة العثور على كنز طالما تكاننا في البحث عنه وإزالة الغبار من تفاصيله.

وقد يكون هذا الكنز معرفيا كتمارين هواية القراءة وكتابة المذكرات، أو جماليا فنيا كالرسم وممارسة هواية زرع النباتات المنزلية، تربية الحيوانات الأليفة، مشاهدة أفلام جديدة وحتى قديمة كنا نفضلها في السابق، إضافة إلى الاستمتاع بتفاصيل الحياة اليومية مع أفراد الأسرة بمشاركتهم أوقات المرح وتحضير الطعام ومشاهدة التلفزيون. ومثلما يفعل الأشخاص الذين يلتزمون بحمية غذائية قليلة السعرات

تونسيات يطالبن بالعمل بنظام الحصص الواحدة

عالية لإدارة، وإنتاجية عالية في الوظيفة العمومية، مشيرة إلى أن ذلك غير متوفر في تونس اليوم.

ويقول جينون لـ"العرب"، "صحيح أن فترة العمل بنظام الحصص غير ملائمة وتتشعب في الكثير من المشاكل كالإختناق المروري والإكتظاظ، لكن البروقراطية الطاغية على العمل الإداري تؤدي إلى تعطيل مصالح المواطن". ويضيف لن يكون نظام الحصص الواحدة مجديا إلا في صورة القضاء بصفة جذرية على البروقراطية وإلا ستكون المشكلة مضاغفة.

من جهته، ولفت الخبير في علم الاجتماع عبدالستار السحباني إلى أن مشكلة جديدة تعيبتها تونس أنت بطريقة غير مباشرة إلى المطالبة بالعمل بنظام الحصص الواحدة وهو الفرق الكبير بين الأجر والإنفاق.

ويقول السحباني لـ"العرب" إنه "على خلاف المجتمعات الغربية التي كانت الدعوة فيها إلى اعتماد العمل بنظام الحصص الواحدة ذات معنى استهلاكي، نلاحظ أن هذه الدعوة أساسا كانت من أجل توفير المال".

ويشرح قائلا "إن التونسي يعتقد أنه إذا عمل بنظام حصص واحدة سيكون بمقدوره أن يجد عملا موازيا يحقق من خلاله دخلا إضافيا كان يعمل سابقا تكسبه مثلا، مشيرة إلى أن المطالبة بعامتد العمل بنظام الحصص الواحدة يجب أن تتم بعد إجراء دراسة ضافية عن المردودية الاقتصادية لهذا النظام.

في الحصول على رعاية عائلية ملائمة، فإننا نتقدم بطلبنا قصد النظر في تغيير توقيت العمل الإداري الحالي، المتمثل في نظام الحصصين إلى توقيت يعتمد نظام الحصص الواحدة".

وطالب الموقعون على العريضة بإمكانية إجراء استشارة وطنية واسعة تشمل كل الأطراف المتداخلة، على العمل صياغة مشروع قانون نهائي يعتمد نظام العمل بتوقيت الحصص الواحدة مع الإبقاء على يومي السبت والأحد كراحة أسبوعية مع مراجعة عدد ساعات العمل والتخفيض فيها إلى 35 ساعة بالأسبوع.

تبدو هذه المطالب في ظاهرها معقولة، لكن هل أن تطبيق نظام العمل بالحصص الواحدة سيكون منمرا في ظل الأوضاع الاقتصادية المتأزمة التي تعيشها البلاد الآن؟

ويرى المتابعون للشأن العام أن الإشكال الأساسي ليس فقط في تأمين حصص استمرار العمل بقدر ما هو مرتبط بسلوكات يومية من قبل بعض الموظفين، من الذين قد يستغلون نظام الحصص الواحدة لتبرير "التهاون" و"غيباب النجاعة" في إنجاز المصالح بالمردودية المطلوبة.

ويضع نظام الحصص الواحدة مسألة الإنتاجية على المحك، من منطلق أن العمل يكون المقياس الحقيقي لتقييم الإنتاجية، ويشير الخبير الاقتصادي الصادق جينون إلى أن العمل بنظام الحصص الواحدة يكون مجديا في ثلاث حالات: بيروقراطية ضعيفة، ورقمنة

اعانيه على امتداد 8 ساعات كليل بان يجعلني أفقد عقلي، فكثيرا من الأحيان لا أجد الوقت حتى لأتناول وجبة الغداء".

وتضيف "ما ضر لو تم اعتماد العمل بنظام الحصص الواحدة ذلك سيكون أفضل للموظفات ولسير نسق العمل في آن واحد. فالموظفة قادرة على التأقلم مع نمط العمل بنظام الحصص الواحدة، خاصة وأنه يتم اعتماده في رمضان وخلال فصل الصيف، وبإمكانها أن ترعى عائلتها وبذلك تعود الفائدة على المجتمع بأسره".

من جهتها تؤكد سلوى الخياري، مدرسة لغة عربية بمدرسة ابن خلدون بالعاصمة، أن العمل بنظام الحصص الواحدة حلم كل أم تونسية داعية إلى تعميمه على كل المدارس والمعاهد. وتلفت إلى ضرورة إنجاز دراسة معمقة عن ضرورة تلائم الزمن المدرسي مع زمن العمل.

وتوجهت المطالب المنشورة على صفحات التواصل الاجتماعي بعريضة حملت أكثر من 10 آلاف توقيع (إلى وقت إعداد التقرير). وتضمنت العريضة تضرر أغلبية القاعدة الشعبية من العمل بالتوقيت الإداري الحالي، المتمثل في فئاني ساعات عمل في اليوم وعلى امتداد حصتين، والمطالبة بالعمل بنظام الحصص الواحدة مراعاة لمصلحة الأسرة وحماية للطفل.

وجاء في العريضة "أنه تبعا لعدة اعتبارات أهمها السعي إلى توازن وتماسك الأسرة وضمانا لحقوق الطفل

النهار منهكة وخائرة القوى".

وتضيف "أنهض مع مطلع الفجر. أجهز أطفالا بسرعة جنونية، ثم أودعهم المدرسة وبعد ذلك أتوجه إلى محطة الحافلة لأبدأ رحلة لا تنتهي إلا متأخرا، لأبدأ بعدها معاينة جديدة، لم أعد أنظر إلى الأشياء بإيجابية. فلا وقت لي للراحة أقضيه مع العائلة، فكل الأمور تدور في فلك العمل والمطبخ ولا شيء غيرهما".

وبنفس المرارة تحدثت ليلى، العاملة بمركز البريد بالعاصمة، عن صعوبة العمل بنظام الحصصين، قائلة لـ"العرب"، "بالرغم من أنني لا أقضي الكثير من الوقت للوصول إلى مقر عملي إلا أن ما

ما انفكت المطالبة بالعمل بنظام الحصص الواحدة في تونس تثير جدلا واسعاً كلما تم طرحها دون الخروج بنتيجة تذكر. ولأن المسألة ليست ذات بعد اجتماعي فحسب فإن خبراء الاقتصاد وضعوا شروطا لنجاحها ومن أهمها التقليص من البيروقراطية والترفيف في رقمنة الإدارة.

أسرنا مهددة بالضيق وأطفالنا يحصلون على القليل من الوقت معنا".

وتصف المديوني نظام العمل في تونس بالكابوس المزعج، خاصة وأنه يرتبط بالمعاينة اليومية مع الموصلات. وتقول عن ذلك "بحكم أنني أستعمل وسائل المواصلات فإنني أقضي قرابة الساعتين في الحافلة من المنزل إلى مقر العمل وكذلك عندما أعوده لأصل آخر



إنقاذ الأسرة من الضيق أبرز الدوافع للمطالبة بنظام الحصص الواحدة

راضية القيرواني
صحافية تونسية

تونس - سعد على سطح المتابعات في تونس، الجدل حول نظام العمل بالحصص الواحدة. وعجت مواقع التواصل الاجتماعي بالأراء المؤيدة والمضادة لهذا الموضوع الذي يحتاج وفق الخبراء إلى بنية تحتية مهينة لإنجاحه، لا تتوفر حاليا في البلاد.

وتنصير المطالبين بهذا النظام الموظفين المتروجات، معتبرات أن ذلك سيساعد على استقرار أسرهن وسيفوق لهن وقتا أطول مع أولادهن. ويسمح القانون التونسي للإمهات بالعمل نصف الوقت والتمتع بتفلي الأجر.

ويقول المؤيدون لفكرة الحصص الواحدة إن فائدة العمل ليست في عدد الساعات بقدر ما هي في نوعية أدائه. واستدلوا على ذلك بمثال فرع شركة ميكروسوفت الياباني، الذي خفض أيام العمل إلى أربعة، لترتفع الإنتاجية ارتفاعا مذهلا.

وتقول أمال المديوني، وهي موظفة بشركة خاصة، لـ"العرب"، "أصبحنا عبيدا لنظام عمل لا يراعي إنسانيتنا.