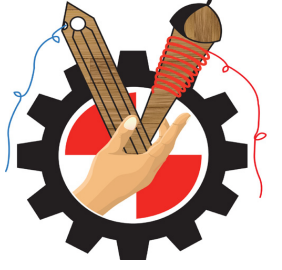


العدد الأول / ٤ / ٢٠٢٣

تصدر مجلة صوت العمال عن النقابة العامة للعاملين بالغزل والنسيج في الأردن كل ثلاثة شهور باللغات العربية، الإنجليزية، البنغالية، الهندية والسيريلانكية.

مجلة صوت العمال



2023/4/1

العدد الأول (١)

تصدر مجلة صوت العمال عن النقابة العامة للعاملين بالغزل والنسيج في الأردن

الابتزاز الإلكتروني في عالم العمل... كيف أتخلص منه؟ وكيف أحمي نفسي من الوقوع فيه؟



الصحة النفسية في بيئة العمل



التعامل مع ضغوطات العمل

تقرؤون في هذا العدد....

١. الابتزاز الإلكتروني في عالم العمل....

٢. كيف أتخلص منه؟ وكيف أحمي نفسي من الوقوع فيه؟

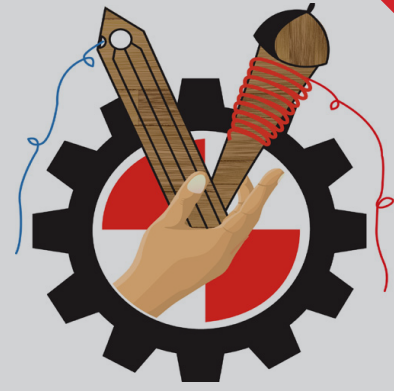
٣. الصحة النفسية في بيئة العمل.

٤. لا تنسى التواصل معنا في كافة المواقع!

٥. قصة السيدة فلاحه عقلة الحجايا من مصنع الحسا

لصناعة الملابس... قصة تستحق الوقوف والتقدير!

٦. هدية العدد الأول!



مجلة

صوت العمال

افتتاحية العدد الأول

من مجلة صوت العمال

يأتي العدد الأول من مجلة صوت العمال في ضمن جهود النقابة الدائمة للتواصل مع العمال في كافة مواقعهم، فقد قررت النقابة وفي إطار مذكرة التفاهم التي وقعتها مع مشروع عمل أفضل /الأردن التابع لمنظمة العمل الدولية، وتنفيذا لخطةها الإعلامية والتثقيفية التوافق على اصدار مجلة كل ثلاثة شهور تسمى «صوت العمال» لتكون صوتهم المسموع في كافة مواقعهم داخل المملكة، بحيث يتم تسليط الضوء على قضايا عدة تهم العاملات والعمال في قطاع الغزل والنسيج والالبسة.

كما ارتأت النقابة أن يتم ترجمة هذه المجلة بعدة لغات وذلك لتكون سهلة الوصول والقراءة من قبل جميع العمال في القطاع ومن مختلف الجنسيات العاملة في القطاع.

اتصل بنا

النقابة العامة للعاملين
في صناعة الغزل والنسيج والألبسة

البريد الإلكتروني

faomrani@yahoo.com

الهاتف

[962795592936](tel:962795592936)

الهاتف الأرضي

[96264649962](tel:96264649962)

فاكس

[96264632469](tel:96264632469)

العنوان

15 شارع أحمد دار عامر، الجرن، عمان، الاردن

عمان - الأردن

الابتزاز الإلكتروني في عالم العمل... كيف أتخلص منه؟ وكيف أحمي نفسي من الوقوع فيه؟



الحسابات الشخصية، أو استعادة محتويات الهاتف المحمول بعد بيعه أو سرقته.

يمكن أن يحدث أيضًا عندما يرسل الضحايا بأنفسهم (بالتراضي أو بالإكراه) صورهم ومقاطع الفيديو الخاصة بهم إلى الآخرين (بما في ذلك الأصدقاء أو الشركاء الحميمين)، والذين بدورهم يستخدمون المحتوى لغرض تهديد الضحية والحصول على شيء ما بالقوة في المقابل.

عادةً ما يضغط المجرمون على الضحية ويهدد بنشر معلومات أو صور أو تسجيلات شخصية أو تطوي على مساومة لا ترغب الضحية في مشاركتها علنًا خوفًا من الفضيحة.

وعادة ما يستهدف المجرمون الضحايا المعرضين للخطر بما في ذلك الشباب والعمال. وغالبًا ما يتم استهداف النساء والفتيات بغرض نشر صور أو محادثات ذات محتوى جنسي أو خاص. يمكن أن يقع الرجال والشباب أيضًا ضحايا لهذا النوع من الابتزاز، وإن كان بدرجة أقل من الإناث.

تستمر التكنولوجيا في التقدم بسرعة، وكذلك الأشكال المختلفة للجريمة عبر الإنترنت. من بينها جريمة الابتزاز الإلكتروني، وهي المطالبة بالمال أو المعلومات أو المكاسب الأخرى من الأشخاص والشركات من خلال التهديد بنشر أمور خاصة أو صور أو بيانات سرية على وسائل التواصل الاجتماعي.

في هذا المقال، سنزودك بالمعلومات الأساسية حول الوقاية هذه الجريمة وكيفية التعامل الصحيح مع المواقف المماثلة إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه قد وقع ضحية لمثل هذه الجريمة.

تُرتكب الجرائم الإلكترونية من خلال استخدام التكنولوجيا ضد الأفراد أو الجماعات بقصد الضرر. قد يكون الضرر مباشرًا أو غير مباشر، جسديًا، نفسيًا، أو ماليًا، ويمكن للضحية أن تعاني من آثار طويلة الأمد للجريمة. غالبًا ما يتم ارتكابها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي كالفيس بوك أو الواتس اب أو برنامج ايمو أو غيرها من مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام المعلومات أو البيانات أو صور التي تم الحصول عليها من خلال اختراق

لماذا يرتكب المجرمين جريمة الابتزاز الإلكتروني؟



ومقاطع الفيديو. إذا هددوك بالعنف، فاتصل بالشرطة.
ثالثاً: قم بتخزين المحتوى الذي تم إبتزازك به، أو أي محتوى شخصي وحساس آخر، في مكان آمن ومضمون لا يمكن الوصول إليه أو اختراقه. لا تحذف المحتوى ولا رسائل التهديد، إذ أن حذف الأدلة التي يمكن استخدامها لإدانة المجرمين وبحذف الإدلة تسمح لهم بأن يكونوا المالك الوحيد للمحتوى.

رابعاً: بينما لا يجب التخلص من أدلة الإدانة، يجب عليك منع المبتز من متابعة حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي وتغيير جميع كلمات المرور الخاصة بحساباتك وبريدك الإلكتروني على الفور. يجب ان لا تستخدم نفس كلمة المرور لحسابات مختلفة، استخدم بدلاً من ذلك كلمات مرور مختلفة تتضمن أرقاماً وحرفاً ورموزاً لزيادة حمايتك من الاختراق عبر الإنترنت.

خامساً: إذا كنت تشعر بالأمان لأحد قريب منك، أخبر شخصاً موثقاً بما حدث لك، لتزويدك بالدعم النفسي حتى يتمكن من تقديم أدلة لصالحك إذا لزم الأمر في المحكمة. إذا كنت قادراً على ذلك، اطلب دعماً نفسياً من متخصصين مدربين أو من خلال ممثلي النقابة للتواصل مع الجهات المعنية بذلك، حيث يمكن أن يكون للابتزاز الإلكتروني آثار كبيرة على الصحة العقلية والنفسية.

سادساً: اتصل بالشرطة أو قسم الجرائم الإلكترونية. سيمكن هذا من توجيه اتهام رسمي ضد المبتز.

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر، فاتصل بالشرطة على الفور!

يمكن أن يكون الدافع وراء مرتكبي الابتزاز والتهديد الإلكتروني مجموعة متنوعة من العوامل. بشكل عام قد تكون الدوافع: مادية أو مالية أو نفسية أو عاطفية. قد لا يعرف المجرم بالضرورة الضحية التي يستهدفها وقد لا يكون على دراية بمدى بتأثير الجريمة على حياتهم. غالباً ما يكون الهدف في هذه الحالات مرتبطاً بالحصول على منفعة مالية من الضحية، ولكن يمكن أن يتضمن أيضاً دوافع لإلحاق ضرر نفسي أو استغلالها جنسياً. في الحالات التي يعرف فيها المجرم الضحية شخصياً، يمكن أيضاً أن يكون الدافع هو المكاسب المالية وكذلك الرغبة في التسبب في ضرر نفسي للضحية، غالباً للانتقام إذا رفضت الضحية أن تقدم للمجرم مطلباً أو قطعت علاقتها مع المجرم.

كما يجب أن يتم التعامل مع كل حالة بشكل منفصل عن الحالات الأخرى التي من نوعها عند تنفيذ القانون. الموضوع المشترك بين جميع حالات الابتزاز الإلكتروني هو الآثار السلبية للجريمة على الضحايا، والتي يمكن أن تكون طويلة الأمد. يمكن أن يؤدي هذا النوع من الجرائم إلى ضرر كبير بما في ذلك الأذى النفسي طويل الأمد والانتحار وجرائم الشرف، فضلاً عن الضرر الذي قد يلحق بتعليم الضحية وآفاقها المهنية والاستقرار المالي.

ماذا تفعل إذا كنت ضحية لجرائم الإنترنت؟

أولاً: لا تحاول الرد على المبتز أو إقتاعه بعدم نشر صورك. قد يقودهم ذلك إلى الاعتقاد بأنك ضعيف أو عدواني أو مستجيب لمطالبهم، مما قد يدفعهم إلى زيادة مطالبهم أو التحقق من صحتها.

ثانياً: لا تزودهم بتفاصيل حسابك المصرفي ولا تدفع لهم. قد يشجعهم ذلك في المرة الأولى على طلب المزيد من المال أو المزيد من الصور

الصحة النفسية في بيئة العمل.

علاقة الصحة النفسية بالعمل أصبح التركيز في الآونة الأخيرة على الصحة النفسية لما فيه من أهمية كبيرة على الفرد وكيفية تأثيره على المجتمع حيث إن العمل يرتبط ارتباط وثيق بالتأثير النفسي على الفرد ومن حوله لذا يجب الاهتمام بهذا الجانب لتحقيق الصحة النفسية للجميع. هناك الكثير من مقترحات العمل التي تحرص على إيجاد بيئة إيجابية لعمالها وذلك ضمن إطار تعزيز صحتهم النفسية من خلال: تعزيز الإنتاجية، الارتقاء بقدرات العمال، تقدير إمكانيات وإبداعات العمال، وضع إجراءات، سياسات، ووقتوات تواصل تجعل العامل يعمل في إطار منظومة مريحة تساعده على تحقيق أهدافه، بالإضافة إلى أسلوب التحفيز والتشجيع اللذان يدعمان العامل في زيادة إنتاجيته ودعم صحته النفسية. كما أن هناك عوامل أخرى تؤثر في تحقيق البيئة الإيجابية ورفاهية للعمال ومن أهمها: الثقة، الاحترام، العدالة، المصداقية حيث إن جميع هذه العوامل تساهم في التأثير على العامل إيجاباً مما يعزز صحته النفسية.

تعتبر بيئة العمل من أهم العوامل التي تؤثر على الجانب النفسي للشخص حيث إنه يقضي معظم وقته في العمل وبين زملائه، فتشكل بيئة العمل الجزء الأكبر في التأثير على الصحة النفسية سواءً كانت للأفضل أو للأسوأ؛ بينما يشكل العامل الجزء الآخر في تعزيز ودعم الصحة النفسية. فما هي الصحة النفسية؟ وما علاقتها بالعمل؟ وما هو دور العامل في تعزيز صحته النفسية؟ وكيف يمكنه التعامل مع ضغوطات العمل؟

ما هي الصحة النفسية؟

تعتبر الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة، وبالفعل لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية وكما ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن «الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً». حيث إن الصحة النفسية هي عبارة عن حالة من العافية تمكن الفرد من تكريس قدراته والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بإنتاجية وفاعلية في المجتمع، كما أن للصحة النفسية ارتباط بعوامل أخرى تحددها مثل العوامل الاجتماعية، المهنية، والاقتصادية والتي يجب التركيز عليها جميعها.





دور العامل في تعزيز صحته النفسية

العمل يتطلب طرفين؛ الطرف الأول هي المؤسسات وأماكن العمل، والطرف الثاني هو العامل نفسه. كما للمؤسسات وأماكن العمل دور في توفير البيئة الإيجابية لتعزيز صحة العامل، كذلك للعامل نفسه دور في تحقيق تلك البيئة، ومن أهم الأمور التي يجب أن يركز ويحرص عليها العامل هي: الإيجابية عند ممارسة العمل، الالتزام بساعات العمل وإنجاز المهام الموكلة اليه، التحلي بأخلاقيات العمل مع المدراء والزملاء، وضع أهداف ترتقي ببيئة العمل وزيادة الإنتاجية، بالإضافة إلى تحسين جودة العمل بين الحين والآخر. كما أن هناك الكثير من الممارسات التي تدرج ضمن نمط الحياة الصحية بالنسبة للعامل والتي يجب أن تكون ضمن روتينه اليومي وهي:

التغذية السليمة والمتوازنة حيث إنها ضرورية ومهمة لأن التغذية السليمة ونوعية الطعام يؤثر على المزاج المرتبط بالصحة النفسية.

ممارسة الرياضة والنشاط البدني لأنها تخفف وبشكل كبير من الإجهاد والتوتر الذي قد يعانيه العامل. النوم الصحي لأنه من الضروري أن تكون ساعات النوم والاستيقاظ كافية ليأخذ الجسم كفايته من الراحة لتحسين الصحة النفسية.

جميع هذه الأمور مجتمعة يجب على العامل الحرص على توافرها والعمل على تعزيز تحقيق بيئة عمل داعمة تعزز من صحته النفسية إلى جانب الواجبات والاجراءات التي يتم تقديمها من قبل صاحب العمل.



التعامل مع ضغوطات العمل

بناء العلاقات الإيجابية فهذا هو مفتاح الصحة النفسية حيث إن العمل ضمن فريق متعاون يحفزك ويساعدك على تحقيق الأفضل. أخذ استراحة قصيرة من العمل حيث إذا شعر الموظف بأنه يتعرض لإجهاد في العمل فمن الجيد أن يأخذ فترة استراحة ولو كانت قصيرة فهي تعتبر من أحد الطرق الفعالة لتخفيف التوتر و الرجوع الى مكان عملك أكثر نشاطاً وذلك لاستعادة الحفاظ على الصحة النفسية.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على صحة الموظف النفسية، ويعد الاكتئاب والتوتر من أكثر الاضطرابات شيوعاً في بيئة العمل. ولكن هناك بعض الطرق لحل هذه الاضطرابات وتأمين وقاية للصحة النفسية من أهمها: الإفصاح عن المشاعر فمن المهم دائماً التحدث عن المشاعر السلبية فهذه الطريقة تساعد عقلياً ونفسياً لتخفيف عن التوتر.



SCAN ME

هدية العدد الأول!

لن يفوتنا في النقابة وبمناسبة
اصدار العدد الأول
تقديم هذه الهدية البسيطة لك!

امسح الكود التالي

للحصول على الهدية



السيدة فلاحه عقلة الحجايا من مصنع الحسا لصناعة الملابس... قصة تستحق الوقوف والتقدير!

وكفى في مهنة الخياطة، أما عن مكانتها داخل المصنع فهي بمثابة الأم لكل عاملة تقدم النصح والارشاد للعاملات سواء كان ذلك في الحياة الاجتماعية او الحياة العملية.

كل التحية لأم طالب ولكل أم عاملة في هذا القطاع!

كما أن السيدة أم طالب تتصح كل سيدة في مجتمعها ان تبادر وتعمل حتى تكون عنصر فعالا في المجتمع كما تتمنى من جميع العاملات الحفاظ على العمل وذلك بالعمل بإخلاص وكفاءة وجدية في العمل للحفاظ على ديمومة المصنع بوصفه المشروع الاستثماري الوحيد الذي يخدم فتيات ونساء المنطقة، ويوفر لقمة عيش لهم.

السيدة فلاحه عقلة الحجايا «أم طالب» متزوجة ولديها ٧ بنات و٣ أولاد و٢٥ حفيد ماشاء الله!

عملت في المصنع منذ نشأته في عام ٢٠١٩ وعملت كمشرفة تدريب للعمال الجدد لديها خبرة ٣٠ عام في مجال الخياطة قبل عملها في المصنع كانت تعمل لدى الجمعيات الخيرية كعمل تطوعي حتى تولت رئاسة إحدى الجمعيات لمدة ٦ سنوات ولكن حبها لمهنة الخياطة جعلها تلتزم بالعمل لدى المصنع مع متابعتها للعمل التطوعي.

تقوم السيدة فلاحه حالياً بتدريب العاملات الجدد حتى تتقن المرحلة ومن ثم رفق خطوط الإنتاج بعاملات متمكنات

لا تنسى التواصل معنا في كافة المواقع!

قامت النقابة وبهدف زيادة التواصل مع العاملين في قطاع الغزل والنسيج بتعيين عدد من الممثلين النقابيين الجدد وذلك لتغطية كافة المناطق الصناعية في المملكة، حيث تم تعيين ممثل نقابي في منطقة العقبة، الطفيلة، الكرك، الشمال، مدينة التجمعات الصناعية في سحاب، مدينة الضليل الصناعية ومدينة الحسن الصناعية.

في حال رغبت بالتواصل مع أحد الممثلين النقابيين الجدد، يمكنك الدخول الى موقع النقابة عبر الرابط التالي:

<https://www.jtgc.org/Default/Ar>

كما لات تنسى متابعة صفحة النقابة عبر الفيس بوك لمعرفة آخر أخبار النقابة والقطاع وذلك عبر الرابط التالي:

<https://www.facebook.com/jtgc>