



أخبار

Q2 - 2025

CELEBRATING
32
YEARS OF
EXCELLENCE

مرحباً بكم في مجلة أخبار المها
انضموا إلينا في رحلة زاخرة بالقصص الملهمة عن
التطور والشغف، وتعرفوا على شخصيات استثنائية
تسطر قصة نجاح المها.



المحتويات

٤	رئيسنا التنفيذي - المهندس حمد المغدري
٥	تعزيز النمو والابتكار في المها
٦	المها تحصل على شهادة ISO ٢٧٠١:٢٠٢٢
٧	تكنولوجيا المعلومات تقود مسيرة التحول الرقمي في المها
٩	اتفاقية استثمار جديدة لتطوير محطة متكاملة في ظفار
١٠	المها تنهي حملتها الترويجية "كاش وبس"
١١	المها تنضم إلى منتدى النقل البحري والموانئ والطاقة
١٢	لمسة خضراء في مكان العمل... بين الشغف والاستدامة
١٣	المها تشارك أفراد المجتمع احتفالاً بهم بمناسبة عيد الأضحى بهبطة سوق نزوى
١٤	احتفالية عيد الأضحى بمقر الشركة الرئيسي
١٥	سلامتك أولاً خلال موسم الخريف
١٦	اعمل بذكاء، واستمتع بشعور أفضل
١٧	الصحة في بيئة العمل
١٨	جاوب و اربح

رئيسنا التنفيذي

هل تعرف ما القوة الدافعة للقيادة الحكيمة ؟

” إن غرس ثقافة الشراكات التجارية في المجتمع هو مسار إيجابي نحو تحقيق النمو الاقتصادي.

المهندس حمد بن سالم المغدري



يشغل المهندس حمد بن سالم المغدري منصب الرئيس التنفيذي لشركة المها لتسويق المنتجات النفطية، وهو دور يضطلع به بالتزام لا يتزعزع وقيادة مميزة. وبفضل معرفته الهندسية الراسخة ومسيرته المهنية التي تميزت برؤية استراتيجية ثاقبة، كان المهندس حمد بن سالم المغدري دائماً عضواً بارزاً في تشكيل مسار نمو المها ضمن قطاع تسويق المنتجات النفطية في سلطنة عُمان.

تحت قيادته، عززت شركة المها مكائنها كجهة فاعلة رئيسية في توزيع الوقود، ووسعت نطاق خدماتها لتشمل قطاعات الطيران، واللوجستيات، وحلول الوقود التجارية. ويولي رئيسنا التنفيذي تركيزاً ملحوظاً على التنمية المستدامة وتعزيز القيمة على المدى الطويل، بما يضمن بقاء المها في طليعة المشهد الاقتصادي، مع الحفاظ على قيمها الجوهرية كمحور أساسي لعملها.

بصفته مؤيداً للشراكة، يؤمن المهندس حمد بن سالم المغدري بأهمية رعاية الشراكات التي تسهم في التنمية الاقتصادية الوطنية، وتعكس رؤيته فهماً عميقاً لاحتياجات السوق العُماني المتغيرة، مع التركيز على موازنة أهداف الشركة مع الغايات الأوسع لجهود التنويع الاقتصادي في السلطنة. كما يدعم تمكين الكفاءات العُمانية وتعزيز ثقافة التعلم والتطوير المستمر داخل المنظمة، ويتسم أسلوبه القيادي بالشمولية والتركيز على النتائج، مما يرسخ بيئة عمل قوامها المسؤولية، والنزاهة، والتميز.

يجسد المهندس حمد بن سالم المغدري معنى القيادة الطموحة والرؤية الثاقبة، وتستمر توجيهاته الاستراتيجية في دفع شركة المها نحو تحقيق التميز التشغيلي والمساهمة الفاعلة في المشهد الاقتصادي لسلطنة عُمان.

تعزير النمو والابتكار في المها



الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري يُعد من أبرز الشخصيات القيادية في قطاع تسويق المنتجات النفطية بسلطنة عُمان، حيث يشغل حاليًا منصب رئيس قطاع التسويق وتطوير الأعمال في شركة المها لتسويق المنتجات النفطية.

مسيرة مهنية حافلة منذ التأسيس

بدأت رحلة الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري المهنية مع شركة المها في عام ١٩٩٤، عندما كانت تُعرف باسم «دائرة المها للتسويق» وتعمل ضمن الدوائر التابعة لمصفاة نفط عُمان.

في تلك الفترة، كان الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري أول موظف عُماني ينضم إلى شركة المها، مما يعكس التزامه المبكر برؤية الشركة وطموحاتها، وخلال مسيرته المهنية، تنقل الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري بين عدة مناصب وأقسام داخل الشركة، شملت التسويق والتوزيع، مما أتاح له فهمًا عميقًا وشاملاً لعمليات الشركة. وفي عام ٢٠٠٤، عندما تحولت شركة المها إلى شركة مساهمة عامة، كان الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري من الكوادر الأساسية التي ساهمت في هذا التحول الاستراتيجي.

قيادة استراتيجية وتطوير مستدام

في منصبه الحالي، يتولى الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري مسؤولية إدارة قطاع التسويق وتطوير الأعمال، حيث يعمل على إدارة التخطيط الاستراتيجي للتسويق، بناء الشراكات التجارية، الإشراف على الحملات الإعلانية، وتطوير المنتجات والخدمات لتلبية تطلعات السوق والعملاء. كما يساهم في توسيع حضور الشركة على المستوى الإقليمي، ويقود فرق العمل نحو تحقيق أهداف النمو والتجديد.

مؤهلات أكاديمية متميزة

يحمل الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري درجة البكالوريوس في تسويق إدارة الأعمال من الولايات المتحدة الأمريكية، بالإضافة إلى دبلوم في الاقتصاد من جامعة Southern Cross، وشهادة (MPA) من جامعة Hull البريطانية، بالإضافة إلى العديد من الدورات و المؤهلات و الجوائز مما يعكس التزامه بالتطوير المهني المستمر.

رؤية قيادية ملهمة

يؤمن الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري بأن نجاح شركة المها لا يُبنى فقط على جودة المنتجات، بل على العقول العمانية التي ترى في التحديات فرصًا، وتعتبر الابتكار أسلوب عمل دائم. هذا النهج القيادي كان له دور كبير في تعزيز مكانة الشركة في السوق العُماني والإقليمي.

من خلال مسيرته الممتدة لأكثر من ثلاثين عامًا، يُعد الفاضل أحمد بن بخيت الشنفري نموذجًا للقائد العُماني الذي يجمع بين الخبرة والابتكار، ويساهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية في السلطنة.

التميز التشغيلي والرقمي في دائرة تقنية المعلومات

المها تحصل على شهادة ISO ٢٧٠١:٢٠٢٢



وبهذه المناسبة، تعرب الشركة عن تقديرها العميق لجميع الموظفين والفرق التي كان تفانيها وخبرتها وتعاونها عاملاً أساسياً في تحقيق هذا الإنجاز. معاً، نواصل في المها بناء بيئة رقمية أكثر أماناً ومرونة واستعداداً للمستقبل.

تعلن شركة المها لتسويق المنتجات النفطية بفخر حصولها رسمياً على شهادة ISO ٢٧٠١:٢٠٢٢، وهي المعيار العالمي المعتمد لأنظمة إدارة أمن المعلومات (ISMS). ويؤكد هذا الإنجاز البارز التزام المها الراسخ بحماية أصول المعلومات، وضمان خصوصية البيانات، وتطبيق أفضل الممارسات الأمنية على مستوى عالمي في جميع عملياتها.

إنجازات رقمية تعكس رؤية المها نحو الابتكار والاستدامة

في إطار التوجّه الاستراتيجي لشركة المها لتسويق المنتجات النفطية نحو التميز الرقمي والتحول الذكي، تمكنت دائرة تقنية المعلومات من تحقيق مجموعة من الإنجازات النوعية التي ساهمت في تعزيز الكفاءة التشغيلية، وتحسين تجربة العملاء، ورفع مستوى الجاهزية التقنية على مستوى مختلف قطاعات الشركة.

إطلاق بوابة العملاء المحسّنة - نقلة نوعية في تجربة المستخدم



ضمن التزامنا بتعزيز التجربة الرقمية لعملائنا، تم بنجاح إطلاق النسخة المطوّرة من بوابة العملاء في الأول من يونيو ٢٠٢٥، والتي تم تصميمها وتطويرها بالكامل داخلياً.

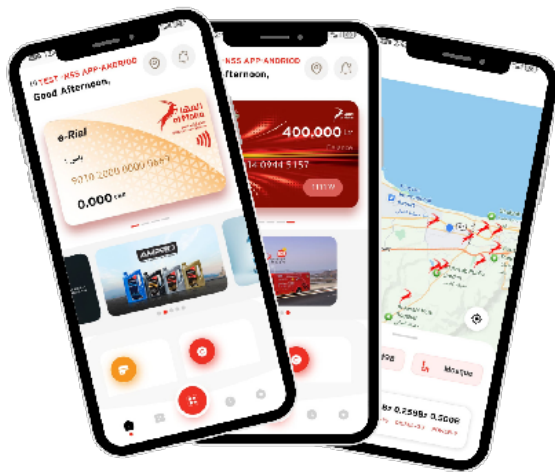
توفّر البوابة الجديدة مجموعة من الخصائص المتقدمة، من أبرزها:

- أدوات خدمة ذاتية متطورة لإدارة بطاقات الوقود
- تقارير تحليلية مفصلة.
- لوحة تحكم قابلة للتخصيص حسب احتياجات المستخدم.
- خاصية التحديث الجماعي للبطاقات لرفع الكفاءة التشغيلية.

يمثل هذا المشروع خطوة استراتيجية في مسيرة التحول الرقمي لشركة المها، ويعكس التزامنا بتقديم حلول ذكية تلبي تطلعات عملائنا.

المعتصم الحضرمي

تطبيق المها بلس - واجهة رقمية أكثر ذكاءً وسلاسة



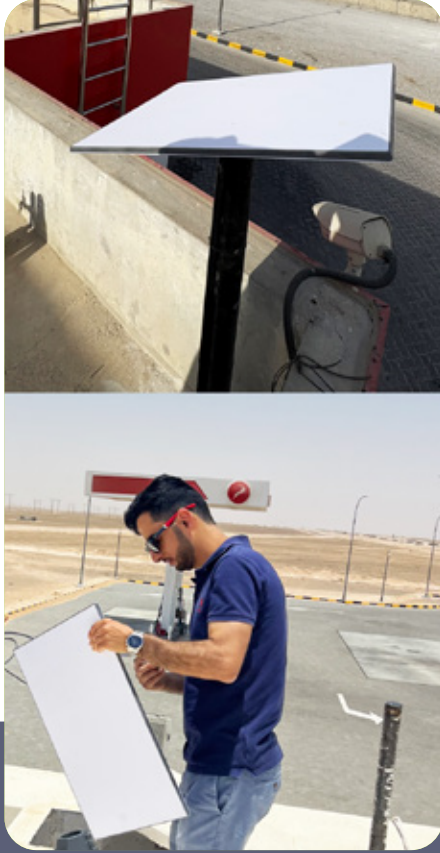
تماشيًا مع حرصنا على تطوير القنوات الرقمية، تم تدشين النسخة الجديدة من تطبيق المها بلس للهواتف الذكية، بتصميم عصري وتجربة استخدام أكثر سهولة.

ومن أبرز خصائصه:

- إشعارات فورية تُبقي المستخدم على اطلاع دائم.
- محتوى ترويجي ديناميكي مخصص حسب اهتمامات المستخدم.
- واجهة مبسطة تضمن سرعة الوصول إلى الخدمات.

التركيز على البساطة والسرعة وهوية العلامة كان جوهر عملية إعادة التصميم لضمان تجربة مميزة لعملائنا

سامي الحارثي



ربط محطات الوقود بالأقمار الصناعية (ستارلينك)

ضمن جهود دائرة تقنية المعلومات لتطوير البنية التحتية، تم تنفيذ مشروع ربط عدد من محطات الوقود بخدمة الإنترنت الفضائي Starlink، بما يضمن أداءً عاليًا واتصالًا مستقرًا في مختلف الظروف.

أسهمت هذه الخطوة في:

- تسريع الوصول إلى أنظمة إدارة الوقود.
- رفع كفاءة العمليات بالمحطات.
- ضمان موثوقية الخدمة المقدمة للعملاء.

وفّرت لنا هذه التقنية اتصالاً ثابتاً وأداءً عاليًا
ساهم في تعزيز كفاءة خدماتنا.

عبدالله العزري

شهادات مهنية وتدريب مستمر - استثمار في رأس المال البشري

في إطار حرص دائرة تقنية المعلومات على تطوير الكفاءات وتعزيز الجاهزية الفنية، نبارك لمهندسينا الكرام تحقيقهم للإنجازات المهنية متميزة:

حصل كل من **المهندس إبراهيم الذهلي والمهندس عبدالله العزري** على شهادة **H2S HSE** المعتمدة، والتي تعزز من معرفة الفريق في مجالات الصحة والسلامة والجاهزية البيئية، خصوصاً في البيئات ذات المخاطر العالية.



نال **المهندس سالم الحارثي** شهادة **ITIL 4 CDS (Create, Deliver & Support)** المرموقة، والتي تساهم في تطوير قدرات إدارة خدمات تقنية المعلومات وضمان استمرارية التميز التشغيلي.



شارك كل من **المهندس المهند المعولي والمهندس سامي الحارثي** في **تمرين محاكاة أزمة رقمية** عند تعرض مجلس الإدارة لهجوم بالتزييف العميق (Deepfakes)، حيث أظهرنا خلال هذا التمرين مستوى عالٍ من القيادة والجاهزية في التعامل مع المواقف الطارئة والضغطات المعقدة.



نفخر بجهود وكفاءة فريق دائرة تقنية المعلومات في شركة المها، وتطلع إلى المزيد من الإنجازات ضمن مسيرتنا نحو التميز التقني والتحسين المستمر.

نحن لا نطلق مشاريع تقنية فقط، بل
نصنع تجارب متكاملة تبني مستقبلاً
رقمياً ذكياً ومستداماً.

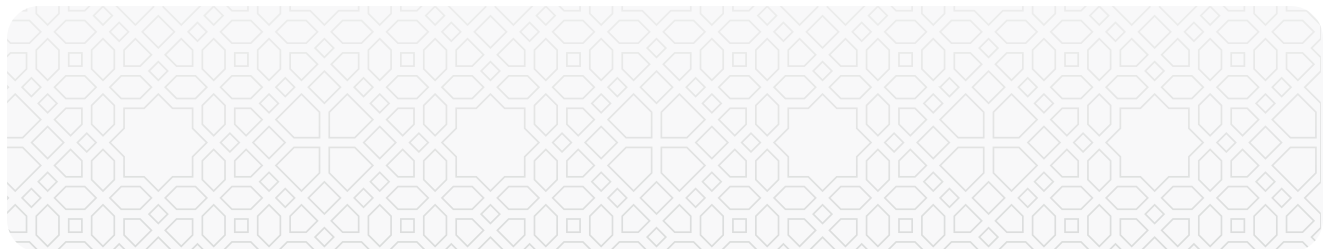
مدير الدائرة : شبيب الفرقاني

اتفاقية استثمار جديدة لتطوير محطة متكاملة في ظفار

ومن جانبه، أشار الفاضل/ فيصل بن علوي الذيب، ممثل شركة الأمل الدائم، إلى أن المشروع يهدف إلى تنظيم سوق السيارات المحلي، وسيمتد على مساحة ٥٣,٠٠٠ متر مربع، شرق منطقة الورش الصناعية. جدير بالذكر أن الاتفاقية تتضمن فترة انتفاع قابلة للتجديد لمدة ٢٥ عامًا. وتعكس هذه الشراكة التزام المها المستمر بتقديم التميز في الخدمة، والابتكار، وتنمية المجتمع في جميع أنحاء السلطنة.

وقّعت شركة المها لتسويق المنتجات النفطية اتفاقية استثمار استراتيجية مع شركة الأمل الدائم الدولية للتجارة لتطوير محطة خدمات متكاملة بالكامل ضمن مشروع مدينة صلالة للسيارات في محافظة ظفار. وتأتي هذه المبادرة تماشيًا مع استراتيجية المها للتوسع، التي تهدف إلى تقديم خدمات عصرية وعالية الجودة لتلبية احتياجات السكان والسياح وسائقي المركبات، مع الالتزام بالمعايير الدولية.

وأكد المهندس حمد بن سالم المغدري، الرئيس التنفيذي لشركة المها، أن المحطة ستقدم خدمات شاملة ومبتكرة، وستعزز التزام الشركة بالتعاون مع القطاع الخاص.



حملة «كاش وبس» الترويجية تنتهي بنجاح كبير!!

اختتمت شركة المهة لتسويق المنتجات النفطية بنجاح حملتها الترويجية الأولى من نوعها بعنوان «كاش وبس»، والتي أقيمت في الفترة من ١ مايو إلى ١٥ يونيو ٢٠٢٥. وقد أتاحت الحملة للعملاء في جميع أنحاء السلطنة فرصة للفوز بأكثر من ١٠,٠٠٠ ريال عُماني جوائز نقدية ووقود.

تأهل العملاء في الدخول في السحب بناءً على تعبئة وقود بقيمة ٥ ريالات عُمانية أو أكثر في أي من محطات المهة، واستبدال الكوبون عبر تطبيق المهة بلس. وقد حظيت الحملة بمشاركة واسعة وحماسة، حيث تم تسجيل آلاف المشاركات من مختلف أنحاء السلطنة.

أجري السحب الرسمي على الجوائز بتاريخ ١٨ يونيو ٢٠٢٥ في المقر الرئيسي لشركة المهة، بحضور مسؤولين من وزارة التجارة، وتم بث فعاليات السحب مباشرة عبر قناتي المهة على اليوتيوب والإنستجرام، مما حقق تفاعلاً كبيراً من قبل جمهورنا عبر الإنترنت.

وضمت قائمة الفائزين:

فائز واحد بالجائزة الكبرى بقيمة ٣,٠٠٠ ريال عُماني
٣ فائزين بقيمة ١,٠٠٠ ريال عُماني لكل منهم
٨ فائزين بقيمة ٥٠٠ ريال عُماني لكل منهم
٣٠ فائزاً ببطاقات وقود «e-Rial» بقيمة ٣٠ ريال عُماني لكل منهم.

وقد تم التواصل مع جميع الفائزين بشكل مباشر، كما أعلن عن أسمائهم عبر المنصات الرسمية لشركة المهة على وسائل التواصل الاجتماعي. وتعد هذه الحملة إنجازاً فارقاً في تعزيز إشراك العملاء والتفاعل الرقمي، مما يؤكد التزام المهة بتقديم تجارب مجزية ومبتكرة.

المها تنضم إلى منتدى النقل البحري والموانئ والطاقة



أحمد الحارثي | إدارة وقود السفن

تفخر شركة المها لتسويق المنتجات النفطية بمشاركتها في المنتدى العُماني للملاحة البحرية والموانئ والطاقة ٢٠٢٥، الذي عُقد في مركز عُمان للمؤتمرات والمعارض. وقد مثلها في هذا المنتدى المرموق قسم تموين السفن، حيث جمع نخبة من الخبراء البارزين وأصحاب المصلحة الرئيسيين من مختلف قطاعات الملاحة البحرية والطاقة. أتاح هذا الحدث منصة قيمة لاستكشاف مستقبل الوقود البحري، وعمليات الموانئ، وحلول الطاقة المستدامة. ومن خلال المشاركة الفعالة في المناقشات وجلسات تبادل المعرفة، عززت المها دورها كمساهم فاعل في دفع عجلة القطاع البحري في سلطنة عُمان.

تعكس مشاركتنا التزامنا المستمر بالابتكار والاستدامة، والتعاون الاستراتيجي، وتعد جميعها ركائز أساسية لدعم الأهداف الاقتصادية الوطنية والتنمية البحرية ضمن رؤية عُمان ٢٠٤٠. وها نحن نتطلع إلى بناء المزيد من الشراكات التي تعزز النمو، وتدفع الابتكار، وتمكّننا من تلبية الاحتياجات المتغيرة لأسواق الطاقة والشحن الإقليمية!



لمسة خضراء في مكان العمل... بين الشغف والاستدامة.

حيث يزهر الشغف وتتأصل الاستدامة

بقلم نوال المسكري، دائرة إدارة المخاطر



في عالم سريع الإيقاع، تتزاحم فيه المهام والضغوط اليومية، قد تبدو العناية بالنباتات هواية بسيطة، لكنها في الواقع تعكس علاقة عميقة ومتجذرة بين الإنسان والطبيعة. فمن خلال لمسة خضراء، يمكننا إضفاء قدر كبير من السكينة والجمال على بيئة العمل، وتحقيق أحد أبعاد الاستدامة التي نسعى إليها في حياتنا المهنية.

لقد اكتسبت حب النباتات من والدتي، التي كانت تعتني بها بحب وصبر. كنت أراقبها وهي تسقيها وتتابع نموها بعناية، فتعلمت منها أن العناية بالنباتات ليست مجرد نشاط منزلي، بل قيمة تُمارَس بشغف ومسؤولية. هذا الشغف نمت بداخلي مع مرور الوقت، ولم يقتصر على منزلي فقط، بل رافقني حتى إلى مقر عملي.

فكرت في خلق مساحة صغيرة داخل المكتب تكون متنفساً أخضر، فخصصت ركنًا بسيطاً يحتوي على مجموعة من النباتات المتنوعة. وسرعان ما لاحظت التأثير الإيجابي لهذا الركن، ليس عليّ فقط، بل على الزملاء من حولي.

كثيرون أصبحوا يمزجون لإلقاء نظرة، أو طرح سؤال حول نوع نبات معين، أو حتى لقضاء لحظة هدوء واستراحة قصيرة بين ضغط المهام اليومية.

ما أدهشني هو كيف أن هذه المبادرة البسيطة ساهمت في تعزيز بيئة العمل. فالنباتات، بألوانها الطبيعية وأشكالها المختلفة، أضفت جواً من الراحة، وخلقت نقطة تواصل إنسانية جديدة بين الزملاء. كما أنها عكست أحد المبادئ الأساسية في مفهوم الاستدامة، خاصة في بعدها البيئي، من خلال تعزيز المساحات الخضراء حتى في الأماكن المغلقة.

إن العناية بالنباتات تُعلّمنا الصبر، والانتباه للتفاصيل، وتُذكرنا بأهمية العيش المتناغم مع الطبيعة. هي ليست فقط زينة بصرية، بل رسالة خضراء نقول لنا: بإمكاننا أن نصنع فرقاً. حتى من خلال أبسط المبادرات.



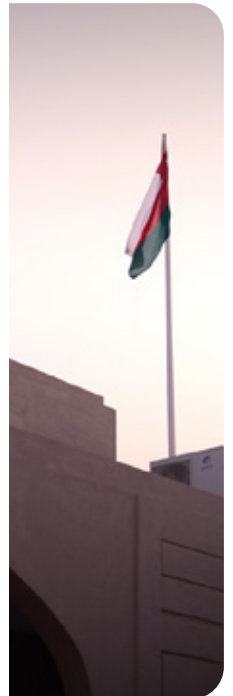
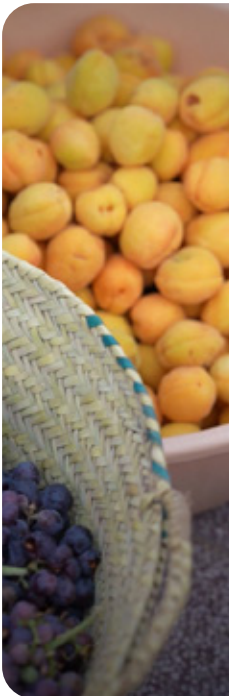
المها تشارك أفراد المجتمع إحتفالاتهم بمناسبة عيد الأضحى في هبطة العيد بنزوى



في إطار التزامها المتواصل بالتفاعل مع المجتمع، نظّمت شركة المها لتسويق المنتجات النفطية، بالتعاون مع فريق أثير، زيارة ميدانية خاصة إلى سوق العيد التقليدي بولاية نزوى خلال فترة «هبطة العيد» الاحتفالية بمناسبة عيد الأضحى المبارك. وقد سلّطت هذه الفعالية الضوء على الروح النابضة بالحياة للسوق المحلي، حيث توافد التجار والعائلات لشراء المنتجات الطازجة والفواكه والمواشي استعدادًا للعيد. وعكست الأجواء الاحتفالية الأهمية الثقافية والاجتماعية العميقة لهذا التقليد العُماني العريق.

وفي بادرة عملية ومدرّسة، ورّعت شركة المها على زوار السوق «هدايا وقود العيد»، وهي عبارة عن بطاقات وقود مسبقة الدفع. صُممت هذه البطاقات لدعم احتياجات النقل خلال فترة التسوق المزدحمة هذه، ممثلة مزيّجًا هادفًا بين أصالة التقاليد وسهولة الحياة العصرية.

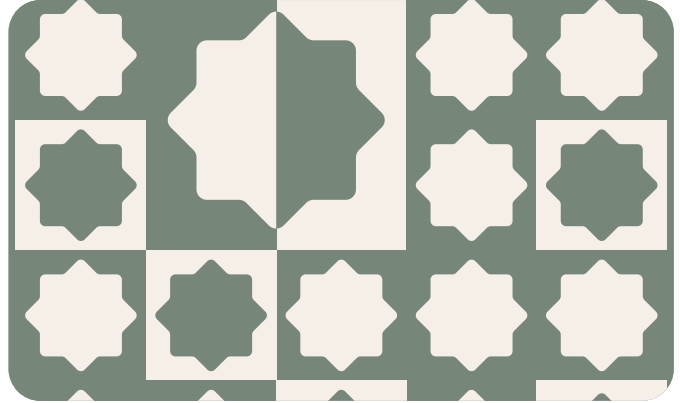
حظيت هذه اللفتة بتقدير كبير من المشاركين، الذين أثنوا على دور الشركة الفاعل وحضورها المُلهِم في دعم المجتمع.



ملتقى احتفالي للموظفين في مقر الشركة الرئيسي

ولإضفاء المزيد من أجواء العيد، قدمت عربية مشروبات من «ورد كافيه» تشكيلة رائعة من المشروبات الساخنة والباردة، مما وفر مساحة ترحيبية للزملاء للتواصل والاسترخاء والاستمتاع بالاحتفال معاً. لم يقتصر هذا التجمع على الاحتفاء بالأهمية الثقافية للعيد فحسب، بل أكد أيضاً على التزام المها بتعزيز روح الوحدة والتقدير والتقاليد المشتركة في بيئة العمل.

احتفالاً بعيد الأضحى المبارك، أقامت شركة المها للتسويق المنتجات النفطية تجمعاً احتفالياً للموظفين، جمعهم للمشاركة في بهجة هذه المناسبة السعيدة. وكجزء من الاحتفال، تم توفير عربية حلويات تقليدية من «حلو الديوانية»، قدمت حلو غمانية غنية وأصيلة، بنكهات الهيل والسمن والمكسرات والزعفران، لتعكس ثراء التراث الغذائي العُماني.





موسم الخريف

سلامتك أولاً خلال موسم الخريف

تشهد صلالة خلال موسم الخريف طقساً لطيفاً ونشاطاً سياحياً مكثفاً، ولكنه يحمل في طياته أيضاً مخاطر أخرى تتعلق بالسلامة، لا سيما في عمليات الوقود. وفي شركة المها لتسويق المنتجات النفطية، نلتزم بالحفاظ على سلامة وسلامة عملياتنا طوال هذه الفترة.

إجراءات السلامة الرئيسية

السلامة على الطرق وفي الرحلات

نحث السائقين على اتباع خطط إدارة الرحلات، وتخفيف السرعة، واستخدام مصابيح الضباب، وإجراء فحوصات شاملة قبل الانطلاق لتقليل مخاطر الحوادث على الطرق المبللة والضبابية.

سلامة محطات الوقود

مع تزايد حركة الزوار، يدير الموظفون حركة المركبات وتوجيه المشاة للحفاظ على سلامة الحركة وكفاءتها داخل المحطات.

فحص المعدات والأنظمة الكهربائية

تُجري فرق العمل عمليات فحص دورية للمضخات، والأنظمة الكهربائية، وأدوات الطوارئ، لضمان سلامة جميع المعدات وعملها بكامل طاقتها رغم ارتفاع نسبة الرطوبة.

منع الانزلاق والتعثر

تستخدم المحطات بساطاً مانعاً للانزلاق، وتعرض لافتات تحذيرية واضحة، وتضمن ارتداء جميع الموظفين أحذية مناسبة غير قابلة للانزلاق لمنع الحوادث على الأسطح المبللة.

التأهب للطوارئ

تظل طفايات الحريق، ومجموعات الإسعافات الأولية، ومجموعات احتواء التسربات متاحة بالكامل وتعمل بأقصى كفاءة. وتُراجع الفرق خطط الاستجابة للطوارئ وتُعزّزها بصفة دورية.

بفضل هذه الإجراءات الاستباقية، تضمن المها سلامة عملياتها وسلامة عملائها طوال موسم الخريف.

اعمل بذكاء، واستمتع بشعور أفضل

هل شعرت يومًا أن جدولك اليومي يخرج عن السيطرة؟ حسنًا، كلنا مررنا بذلك. الخبر السار هو أن حتى بضع تغييرات بسيطة يمكن أن تحوّل الفوضى إلى هدوء. من خلال تحديد أولوياتك بحكمة، والتواصل بوضوح، والاستماع إلى مشاعرك، يمكنك أن تتولى زمام يومك (وتبهر نفسك في الوقت نفسه).

إليك بعض النصائح البسيطة:

- ◇ قسّم عملك إلى مهام صغيرة وابدأ بالمهام الأكثر أهمية أولاً. احتفظ بقائمة مهام بسيطة أو استخدم إحدى أدوات التخطيط. الأشخاص الذين يخططون جيدًا غالبًا ما ينجزون المزيد بجهد أقل.
- ◇ عندما تتحدث أو تكتب، كن مباشرًا. تجنّب المصطلحات المعقدة والحشو. على سبيل المثال، حدد هدفًا رئيسيًا واحدًا لكل بريد إلكتروني أو مكالمة، واسأل عما إذا كان الطرف الآخر قد فهم ما تقصده. تذكر أن «خير الكلام ما قل ودل» عند اختيار لكلماتك.
- ◇ قف لحظة لتتواصل مع نفسك ومع الآخرين. وإذا احتدم النقاش، توقف قليلاً وعبرْ بهدوء عن شعورك (على سبيل المثال: «أنا أشعر بالإحباط»). تشير دراسات علم الأعصاب إلى أن تسمية المشاعر يمكن أن تساعد فعليًا في تهدئة الأعصاب. كما أن الاستماع الفعال يعزز الثقة ويسهل العمل الجماعي.
- ◇ لا بأس أن ترفض بلباقة أو تفوّض المهام التي لا تتناسب مع أولوياتك، واعلم أن وضع الحدود يساعدك على التركيز على ما يهم حقًا.
- ◇ ليس عليك أن تكون مثاليًا! فقط ابدأ بخطوات صغيرة، فالقليل من التخطيط، ونفّس عميق، وكلمة طيبة كفيل بتحويل يوم مضطرب إلى يوم أكثر سلاسة وقابلية للإدارة. وأنت قادر على تحقيق ما تريد!



الصحة في بيئة العمل

الصحة في العمل: تمرين، وجبة خفيفة، وتألق

ليس من الضروري أن نقضي يوم عملنا جالسين، فحتى فترات الراحة القصيرة وتمارين التمدد البسيطة يمكنها أن تجدد نشاطك. تشير الدراسات إلى أن دقيقتين فقط من الحركة كل ٣٠ دقيقة يمكن أن تعزز الدورة الدموية والتركيز تعزيزًا ملحوظًا.

جرب هذه العادات البسيطة

تحرك بانتظام

قف، أو تجول، أو حتى استخدم الدرج كلما أمكنك ذلك. خُصص استراحة تتراوح من دقيقتين إلى ٥ دقائق كل نصف ساعة. فهذه الاستراحات القصيرة تحسن الطاقة وتقلل من تصلب العضلات.

تمارين المكتب

خفف التوتر بتمارين دوران الرقبة وهز الكتفين (قم بإمالة رأسك وتدويره بلطف، وهز كتفك لأعلى ولأسفل). مد إحدى ساقيك تحت المكتب أو مارس تمارين القرفصاء باستخدام الكرسي لتنشيط العضلات المتعبة.

اشحن طاقتك بذكاء

احتفظ بزجاجة ماء في متناول يدك؛ لأن العطش غالبًا ما يتنكر في صورة جوع. جهز وجبات خفيفة مثل المكسرات، واللبن، والفواكه، أو ألواح الطاقة الصحية. فالبروتينات والفواكه الكاملة تُهضم ببطء، مما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول.

خذ لحظات من الراحة الواعية

امنح عينيك وعقلك قسطًا من الراحة. بين الحين والآخر أبعد نظرك عن الشاشة (جرب قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠: وهي أن تنظر كل ٢٠ دقيقة إلى شيء يبعد عنك ٢٠ مترًا لمدة ٢٠ ثانية) وخذ بعض الأنفاس البطيئة والعميقة. فالذهن الصافي يجعل أصعب المهام تبدو أسهل.



ابحث عن زيوت التشحيم!

لقد أخفينا منتجات المها من زيوت التشحيم في أجزاء مختلفة من هذه النشرة.

هل يمكنك أن تخبرنا عن عددها؟



الجائزة: تعبئة وقود مجاني
بقيمة ٣٠ ر.ع لـ ٣ فائزين



CELEBRATING
32
YEARS OF
EXCELLENCE

Today, we proudly mark 32 years of fueling Oman's journey. From humble beginnings to becoming a trusted name across the Sultanate, Al Maha thanks you for being part of our story. Here's to the road ahead.

Al Maha - With you everywhere.

