



# تأثير كوفيد 19 على الحالة الصحية والنفسية لرواد الأعمال بمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

ومضة ✨

Microsoft for Startups

شركاء  
المنظومة

EMPWR.



H.A.D  
CONSULTANTS

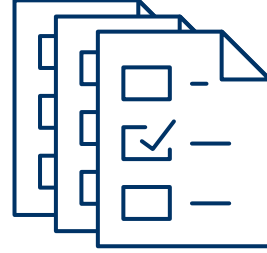
شركاء  
الصحة النفسية



تشير الصحة النفسية وجودة الحياة إلى حالة من الصحة والعافية النفسية يتمتع فيها الأفراد بمستوى رضا عالٍ، ويكونون قادرين على المساهمة في المجتمع، والتأقلم مع ضغوط الحياة.

يهدف هذا التقرير إلى استعراض العلاقة بين الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة فيروس كورونا المستجد وحالة الصحة النفسية وجودة حياة رواد الأعمال في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. ويسلط الضوء على أولوياتهم المتأثرة ومخاوفهم الحالية، وتدابيرهم المتخذة للتخلص من الضغط النفسي سواء على المستوى الشخصي أو الجماعي، والهيكل التنظيمي للدعم المطلوب من منظومة ريادة الأعمال في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

وقد ازداد الطلب على برامج الصحة العقلية بين مؤسسي الشركات الناشئة ورجال الأعمال في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا الذين بدأوا يواجهون ضغوطًا إضافية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد. على مدار التاريخ، عانى مجتمع ريادة الأعمال والشركات الناشئة في المنطقة من نقص في خدمات الصحة النفسية وجودة الحياة التي يمكن الوصول إليها، مما أثر سلباً على الاستقرار والصحة النفسية والتوازن بين الحياة العملية والشخصية لرواد الأعمال في المنطقة.



## أجرينا استطلاع رأي لـ 101 شركة ناشئة،

وفصلنا بينها حسب عمر المؤسسين ونوعهم الاجتماعي وخبرتهم في ريادة الأعمال بهدف فهم الزيادة في الطلب على خدمات الصحة النفسية وجودة الحياة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

## محتويات

5 ————— عن المؤسس

10 ————— عن المؤسس

13 ————— عن المؤسس

Impact of the Pandemic ————— 10

Mental Health and Wellbeing ——— 13

# عن المؤسس



من أجل فهم التوصل إلى فهم أفضل للدافع وراء الطلب على خدمات الصحة النفسية وجودة الحياة، استطلعنا رأي 101 شركة ناشئة في المنطقة، وفصلنا بين المؤسسين وفقًا للعمر والنوع الاجتماعي والدولة والخبرة في ريادة الأعمال.

توفر التركيبة السكانية لمؤسسي الشركات الناشئة تفسيرًا أقرب للتأثير المحدد لجائحة فيروس كورونا المستجد على العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية لرواد الأعمال في المنطقة.

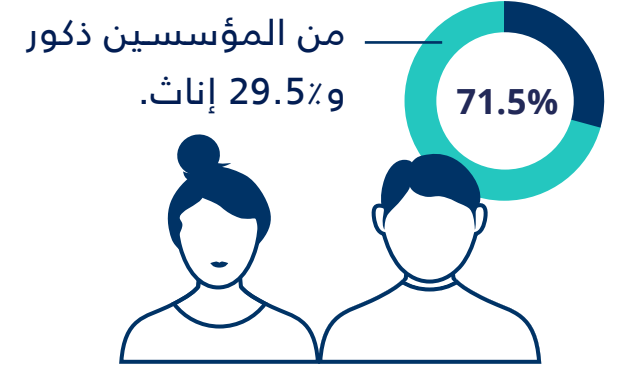
أكثر من 71 في المئة من مؤسسي الشركات الناشئة في المنطقة من الذكور مع نسبة 50 في المئة من جميع المؤسسين الموجودين في الإمارات

العربية المتحدة الذين تتراوح أعمارهم في الغالب بين 25 و35 عامًا. تتضمن الدول الأخرى التي تشهد ارتفاعًا في عدد رواد الأعمال الشباب الذين يتمتعون بخبرة بين السنة إلى ثلاث سنوات مصر والأردن والمملكة العربية السعودية.

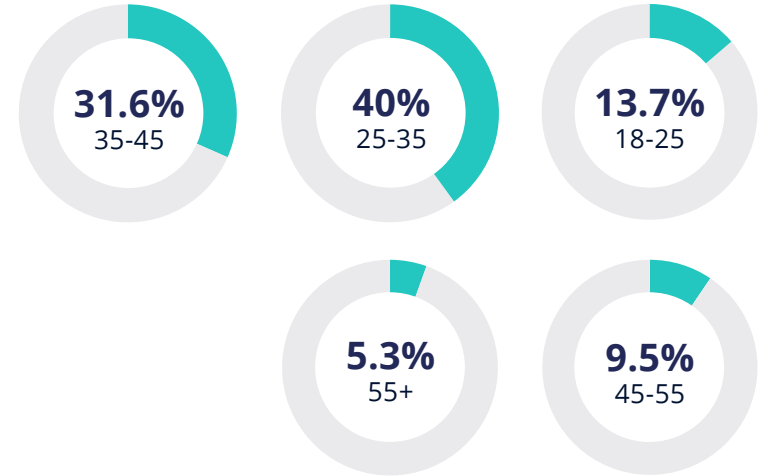
أكثر من 62 في المئة من جميع المؤسسين لديهم خبرة سابقة كمؤسسين لشركة ناشئة أو كمؤسسين مشاركين.

## عن المؤسس

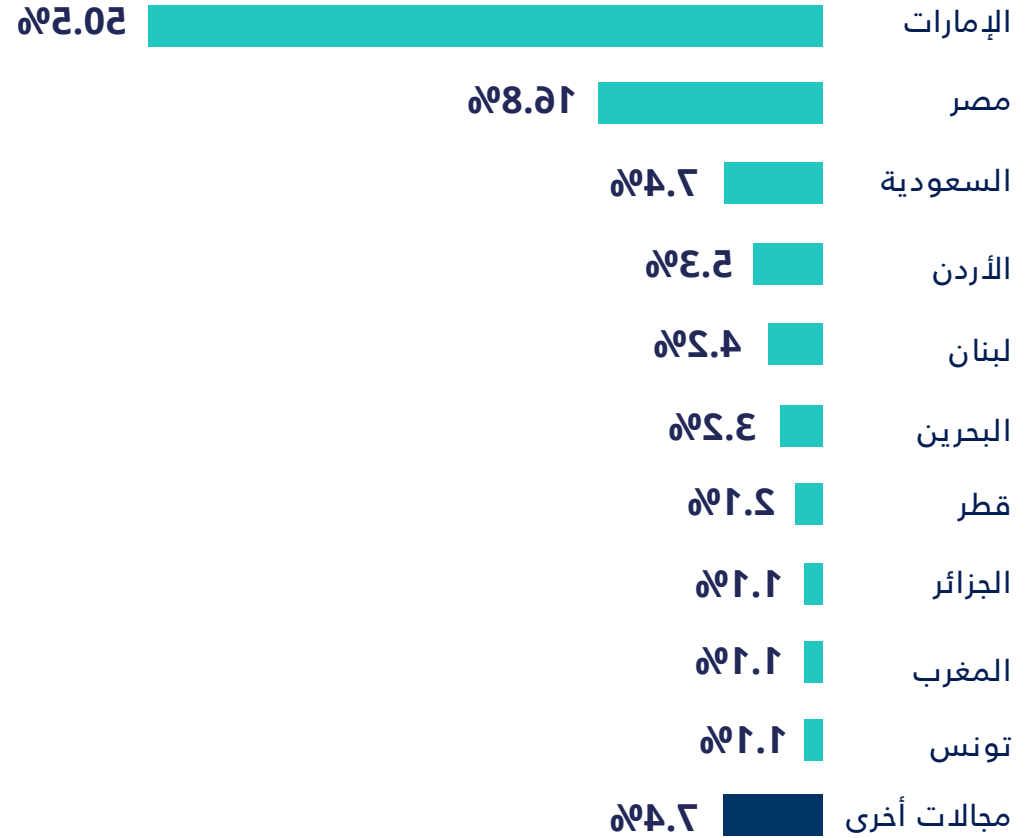
### جنس المؤسس



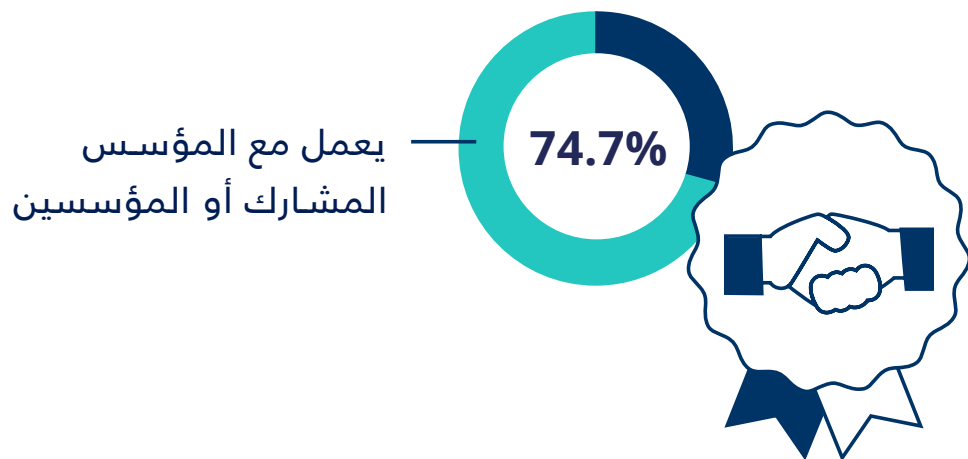
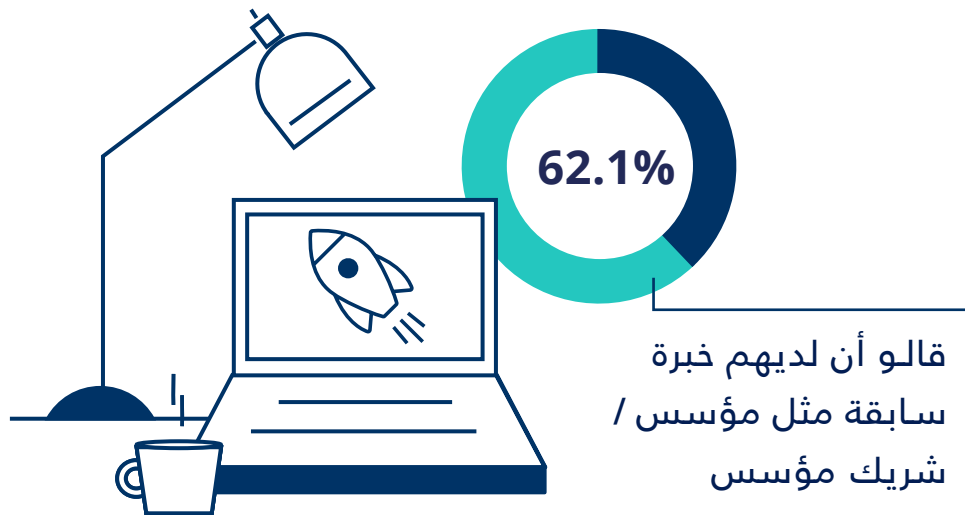
### عمر المؤسسين



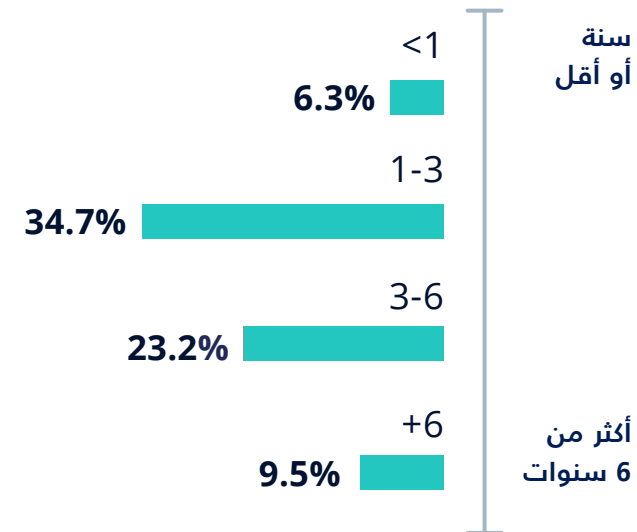
### من أين المؤسسون



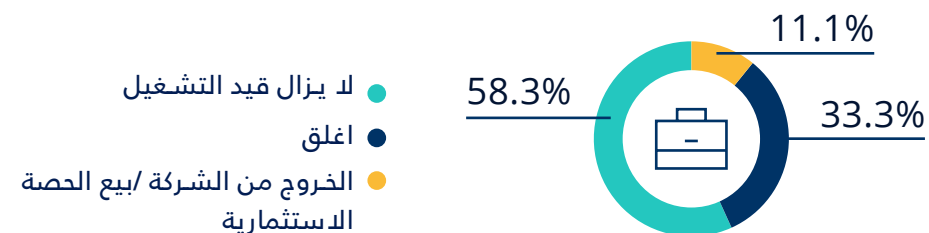
## عن المؤسس



## عدد سنوات ريادة الأعمال

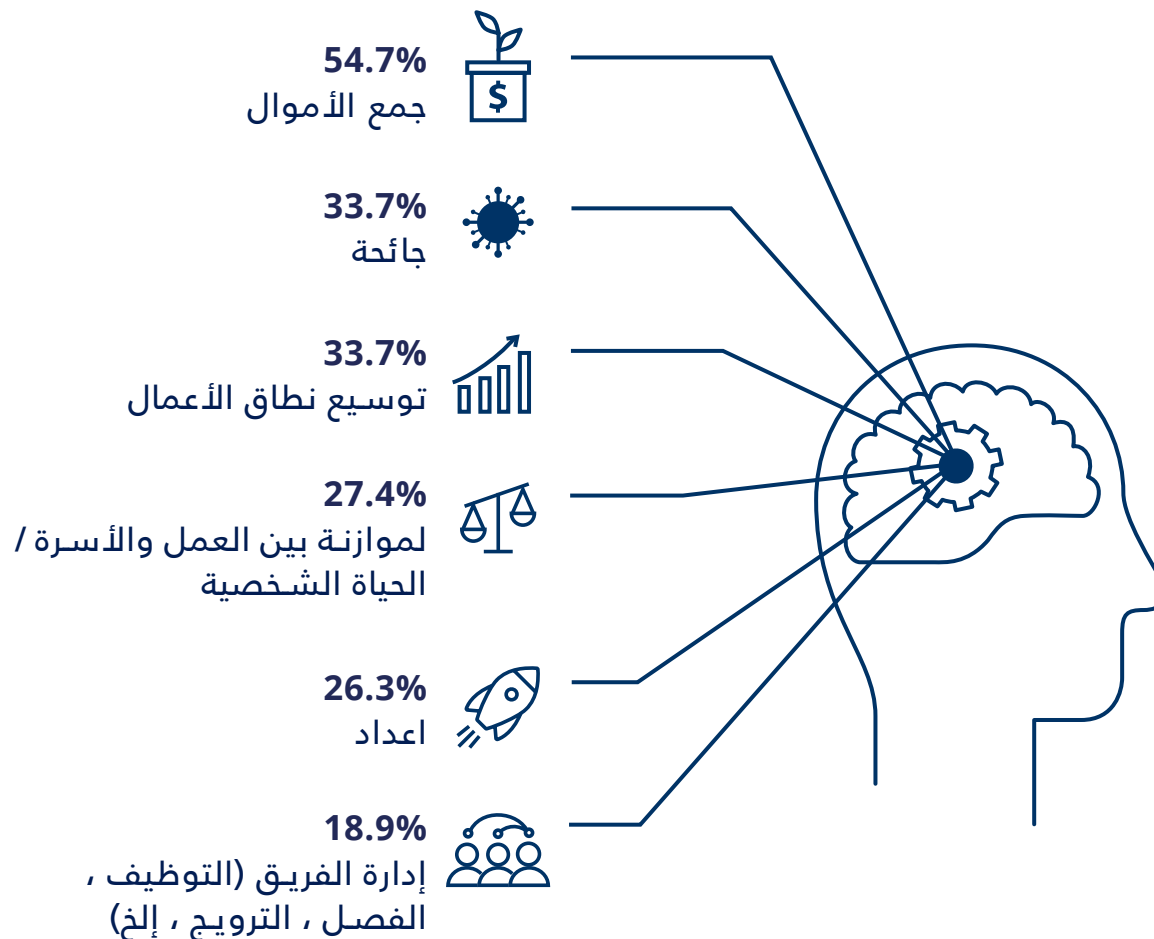


## كيف كان أداء شركتك الأولى؟



## عن المؤسس

متى شعرت بأكبر قدر من التوتر خلال رحلتك كرائد أعمال؟



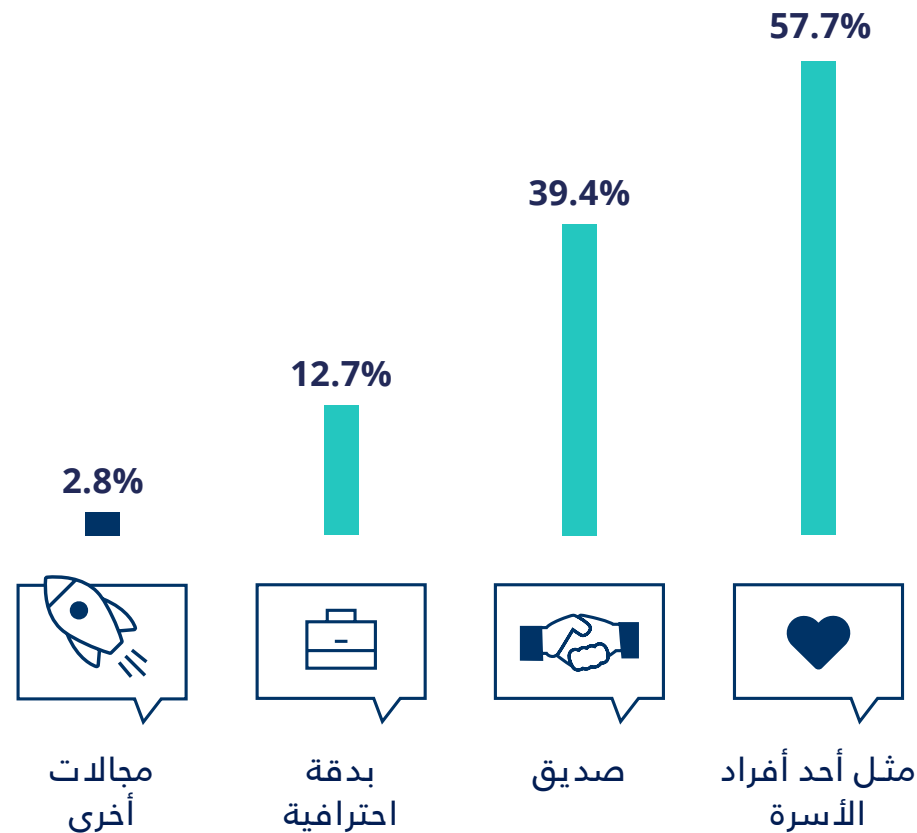
ولا تزال زيادة الاستثمار العامل الرئيسي الذي يسبب الضغط النفسي لجميع الشركات الناشئة التي أجبر أكثر من نصفها على تغيير أولوياتها الفورية وطويلة الأجل بسبب الجائحة. هذا الأمر جعل جائحة فيروس كورونا المستجد ثاني أكثر الأسباب المذكورة للضغوط النفسية التي تواجه رواد الأعمال حيث يواجه 33.7 في المئة من جميع المؤسسين صعوبات، وهو يعد معدلاً مماثلاً لأولئك الذين يكافحون من أجل توسيع نطاق أعمالهم.



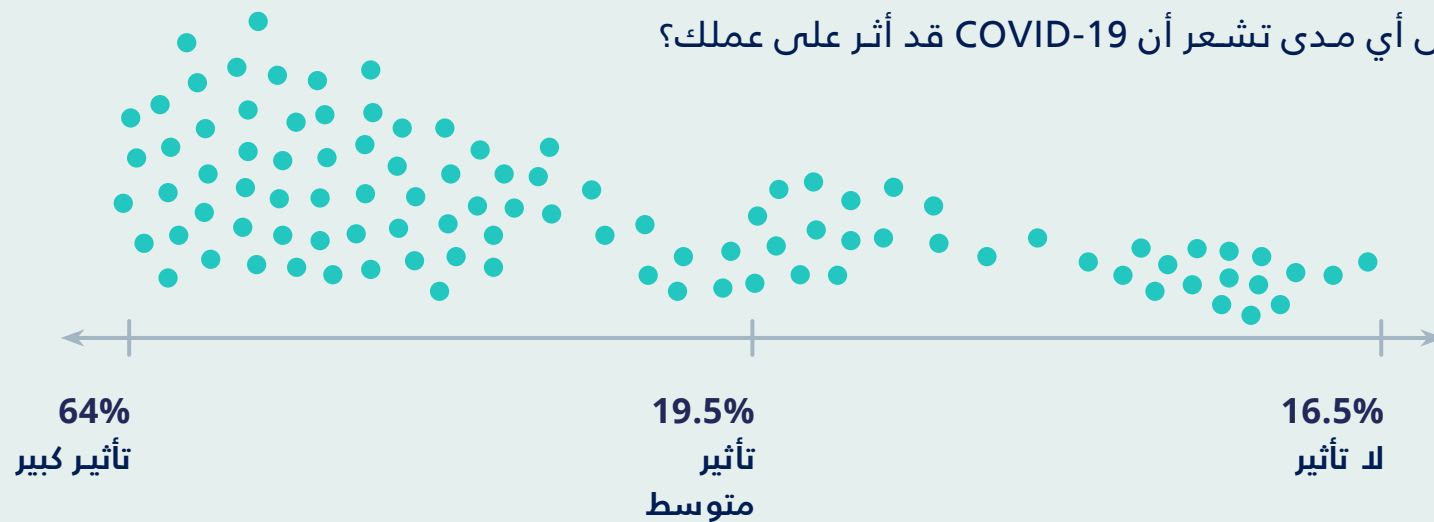
## عن المؤسس

ساعدت العلاقات مع المؤسسين المشاركين الشركات الناشئة على اجتياز السوق المنكوبة جرّاء الجائحة، حيث يرى أكثر من 95 في المئة من الشركات الناشئة أن المؤسسين المشاركين باعتبارهم أفراد من العائلة و/أو الأصدقاء، ما يزيل بعض الضغط الناتج عن إدارة فريق الشركة الناشئة.

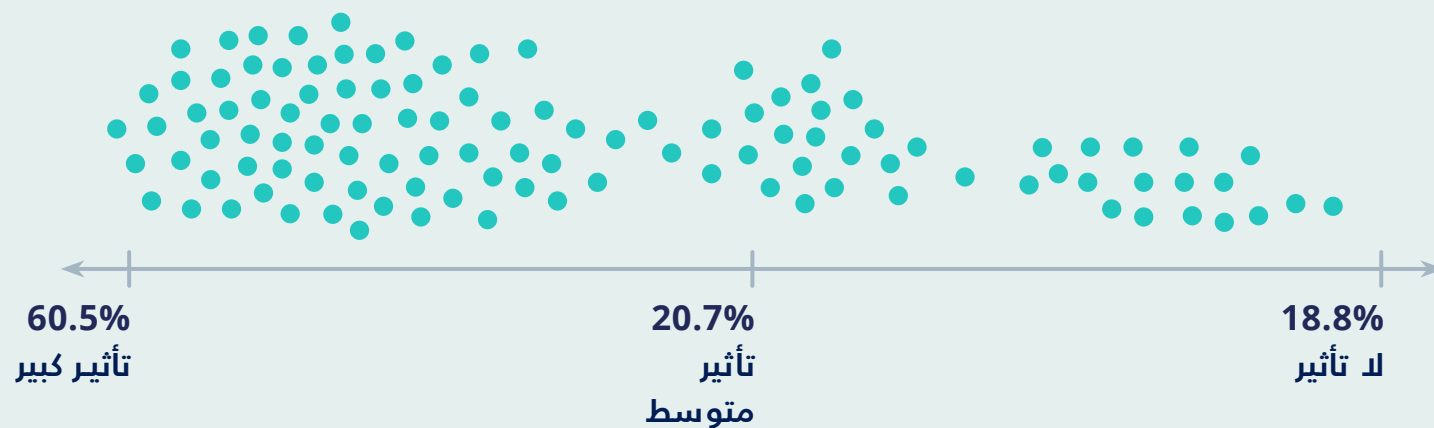
ما علاقتك بالشريك المؤسس (المؤسسون)؟



إلى أي مدى تشعر أن COVID-19 قد أثر على عملك؟



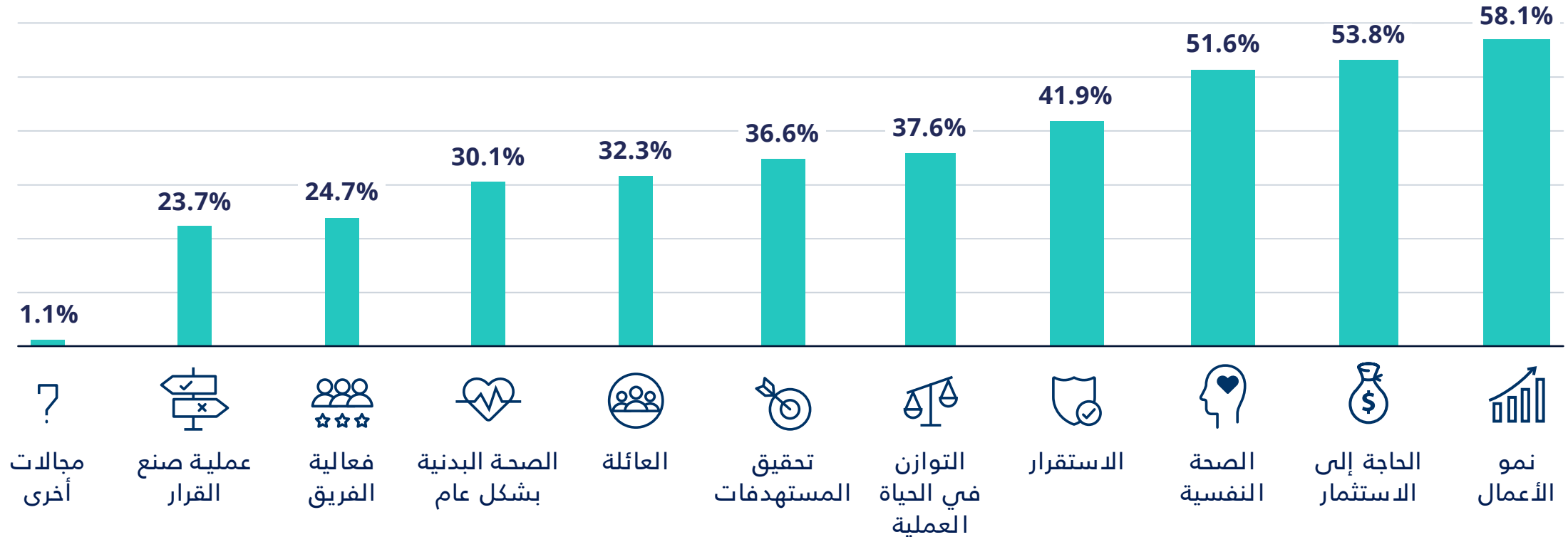
كيف غيّر COVID-19 أولوياتك العامة الفورية والطويلة الأجل؟ (شخصي ومهني)



## تأثير جائحة

انعكاسًا لنقص خدمات الصحة النفسية وجودة الحياة فيما بين مجتمع الشركات الناشئة، كان التأثير الأكبر الذي عانت منه أغلبية الشركات الناشئة هو تأثير الصحة النفسية لمؤسسيها وفرقها، حيث تأثرت نسبة 51.6 في المئة بشكل سلبي تقريبًا.

الأولويات التي تأثرت



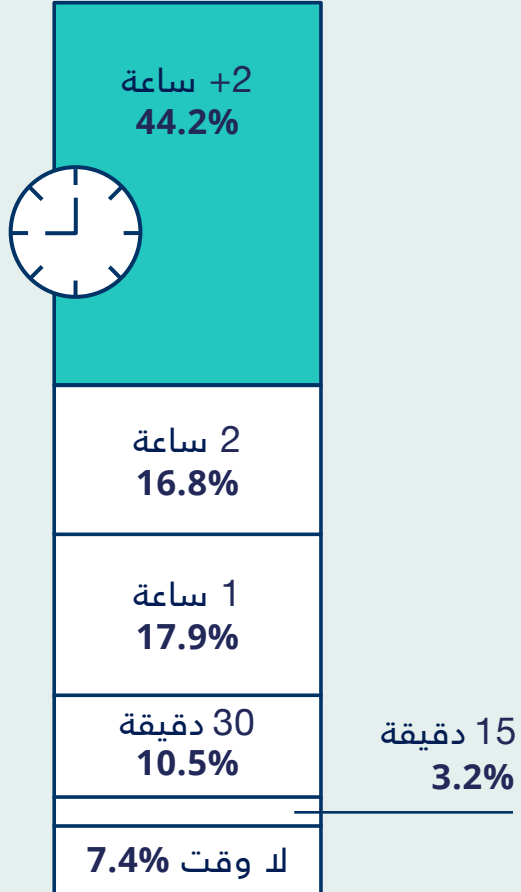
## تأثير جائحة

في الوقت الذي كان للجائحة تأثير أكثر إيجابية على نمو أعمال الشركة الناشئة، فإن حوالي نسبة 60 في المئة من جميع الشركات الناشئة التي شملها استطلاع الرأي تأثرت سلبًا من تلك الفترة، مع وجود مخاوف بشأن التوازن بين الحياة العملية والشخصية، والاستقرار العام، والحاجة إلى الاستثمار ما أضاف ضغوطًا إضافية إلى صحتهم النفسية المتأثرة.

هل تأثرت أولوياتك سلبًا أو إيجابيًا؟

القرار	القرار	القرار	القرار	القرار	القرار	القرار	القرار	القرار	القرار	القرار	القرار
عملية صنع القرار	فعالية الفريق	الصحة البدنية بشكل عام	العائلة	تحقيق المستهدفات	التوازن في الحياة العملية	الاستقرار	الصحة النفسية	الحاجة إلى الاستثمار	نمو الأعمال	سلبى	
12.7%	9.3%	9.3%	13.9%	7.3%	9.3%	8.1%	5.4%	8.1%	16.6%		
11.3%	8%	8.8%	6.6%	11.3%	9.4%	11.6%	14.9%	12.7%	9.7%	إيجابى	

كم من الوقت تقضيه في أنشطة التخلّص  
من التوتر / الاسترخاء أسبوعيًا؟



أهم 5 مخاوف للمؤسسين



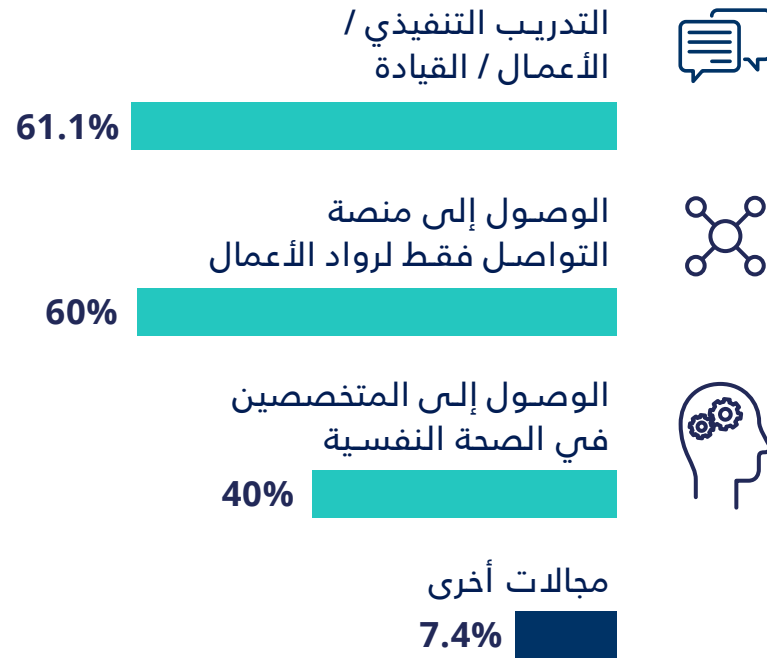
## الصحة النفسية والرفاهية



بالنسبة للأغلبية العظمى من  
الذين شملهم استطلاع الرأي،  
كانت للجائحة تأثير متوسط إلى  
مرتفع على أعمالهم وأولوياتهم  
المهنية والشخصية.

## الصحة النفسية والرفاهية

ما الذي ترغب في رؤيته من البيئة الحاضنة فيما يتعلق بهيكل الدعم عند التعامل مع تحديات الصحة العقلية؟

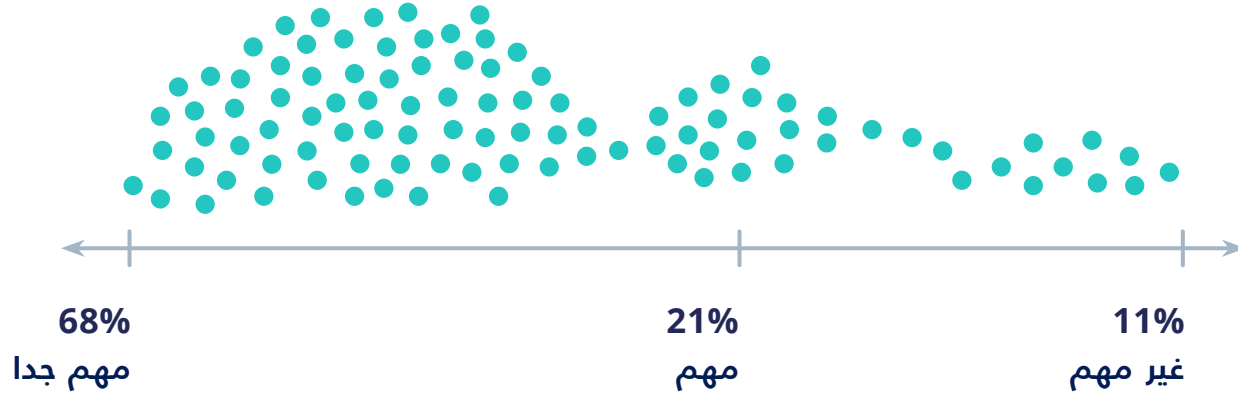


لا تزال الأغلبية العظمى من المؤسسين الذين شملهم استطلاع الرأي قلقة بشأن الاستقرار المالي وآفاق النمو لشركتهم الناشئة، حيث تعتبر نسبة 68.4 في المائة من المؤسسين أنها مصدر قلق كبير، في حين ذكر أكثر من نصف المؤسسين بقليل أن جودة الحياة النفسية هي مصدر قلقهم الحالي. وهذا يعكس الحاجة إلى خدمات الصحة النفسية وجودة الحياة بين مجتمعات الشركات الناشئة حيث يخصص معظم المؤسسين (ويمثلون نسبة 44.2 في المائة) أكثر من ساعتين في الأسبوع للإغاثة النفسية.

ظهرت الحاجة نفسها في عدد المؤسسين الذين يطالبون بخدمات الصحة النفسية التي يمكن الوصول إليها، حيث ترغب نسبة 40 في المائة في الحصول على دعم مباشر وغير مباشر، بما في ذلك تحسين الوصول إلى أخصائيي الصحة.

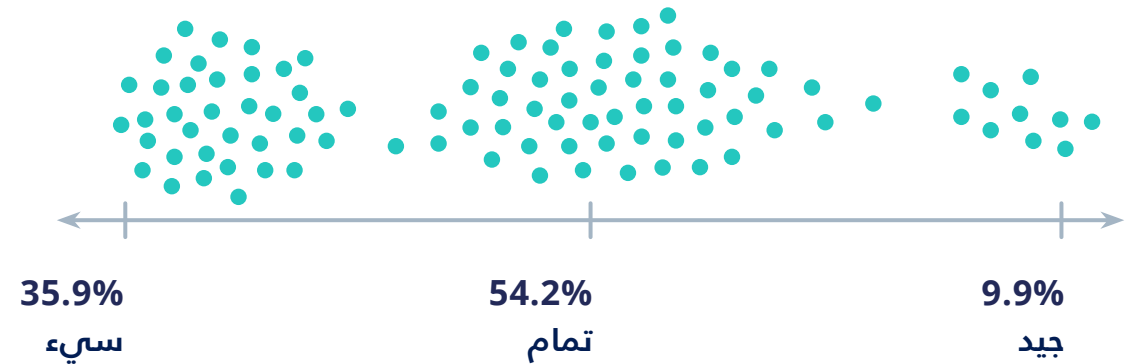
## الصحة النفسية والرفاهية

كيف تقيم صحت ما مقدار الأولوية المعطاة للصحة النفسية / الرفاهية ضمن ثقافة شركتك؟



مع استمرار مزيد من مؤسسي الشركات الناشئة في المنطقة في وضع الصحة النفسية ضمن العوامل المركزية لنجاح أعمالهم، مع وضع متوسط الشركات الناشئة لها كأولوية قصوى، يجب أن يكون هناك مزيد من المبادرات لمعالجة الطلب المتزايد حيث إن 13 في المئة فقط من جميع المؤسسين قادرين على منح صحتهم النفسية درجة 10.

كيف تقيم صحتك النفسية؟



مصدر قوة مقابل مسؤولية. بالنسبة لي، أرى أن نقص الانتباه ساعدني كثيرًا عندما توقفت عن محاربتة.

الأمر الآخر أنه مع رواد الأعمال هناك كثير من المخاطر، وعليك أن تخاطر، تفهم ما يعنيه الأمر، أي يجب أن يتم حسابه، حيث أنه ليس كل شيء يسير بالطريقة التي تريدها. يجب أن تعلم من اليوم الأول أن 90 في المئة من الأعمال التجارية لن يتم تمويلها وأن الشركات التي تحصل على التمويل 90 في المئة منها ستفشل -ولا يزال بإمكانك الشعور بقدرتك على فعل ذلك.

## 2. ما الشيء الوحيد الذي ينبغي على رواد الأعمال القيام به أكثر؟

النوم. الشيء الوحيد المقدس بالنسبة لي هو النوم. قد يكون كثير من رواد الأعمال مستيقظين في الليل يعملون بجهد كبير، والمشكلة في النوم هي أنه في بعض الأحيان تؤدي مشكلات صحتك النفسية إلى مشكلة في النوم. إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى الاستيقاظ طوال الليل لإنجاز بعض الأمور، فسوف ينتهي بك الأمر إلى التسبب في مشكلات بالصحة النفسية. إذا لم أنم بشكل صحيح، فسأكون عصبيًا، وسأكل أي شيء أمامي، ولن أشعر بالرغبة



**الدكتور نايف المطوع** هو رائد أعمال وأخصائي علم نفس سريري وأخصائي علاج طبيعي سريري وهو مؤسس مركز السور في الكويت. يعمل حاليًا على تطوير شركة ناشئة تقنية من شأنها أن تتيح نطاقًا واسعًا من خدمات الصحة النفسية في المنطقة

## 1. هل يواجه رواد الأعمال مجموعة فريدة من التحديات التي قد تؤدي إلى مشكلات في الصحة النفسية؟

بادئ ذي بدء، لا يمكن أن تكون رائد أعمال دون أن تكون قادرًا على تحويل انتباهك إلى مليون شيء في نفس الوقت. الظاهر في مقدمة كل شيء لكثير من رواد الأعمال هي فكرة وجود ADD [اضطراب نقص الانتباه]، ويبدو أن ستيف جوبز كان يعاني منه، ومن المهم احتضانه وعدم محاربتة. فعندما تجلس تحارب نفسك لوجود أعراض معينة تدل على متلازمة أكبر، ينتهي بك الأمر بشغل وقتك ومساحتك بالقلق بشأن الأشياء التي قد تكون في الواقع



في القيام بأشياء، ولن أشعر بالرغبة في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وهذه أعراض الاكتئاب، على الرغم من أنني لست مكتئبًا. إذا كنت تنام ست ساعات في الليل لمدة 10 أيام متتالية، فهذا يشبه الاستيقاظ لمدة 24 ساعة.

يمكنك العمل والنوم، فهذا ممكن، يمكنك الاستفادة بالمزيد من ساعات [الاستيقاظ] هذه عندما تنام. لا يتعلق الأمر بمقدار الوقت الذي تقضيه، إنه يتعلق بمدى ذكائك في استثمار ذلك الوقت.

### 3. ما الأعراض الأكثر شيوعًا التي تراها مشتركة بين عملائك؟

تمثل نسبة 65 في المئة من عملائي من النساء و35 في المئة منهم من الرجال وكثير منهم يعانون من مشكلات في النوم والرهاب الاجتماعي -حيث تجد الكثير من الأشخاص الذين يعانون في نهاية المطاف من ثقافة التنمر. عادة ما يكون واحد من كل سبعة أشخاص قلقًا دائمًا، أما الآن فهو واحد من كل اثنين بسبب كورونا، فأنا لم أر نسبة 20 إلى 30 في المئة من عملائي لسنوات، فقد كانوا بخير، لكن فيروس كورونا جلب الكثير من الأشياء التي تصدرت المقدمة. الاكتئاب أمر شائع.

### 4. لماذا قررت إطلاق مشروعك الخاص في مجال الصحة النفسية؟

عدد ساعات اليوم طويلة ودائمًا ما تكون مزدحمة بالكامل، ولا يمكنني زيادة عدد ساعات يومي، لذا كانت فكرتي في البداية هي إنشاء منصة للاتصال. أحد الأمور التي تعلمتها من تجربتي الخاصة في عياداتي هو أنه على الرغم من أن لدي 10 أخصائيي علم نفس يعملون معي وأسعار خدماتي هي الأعلى في المنطقة، إلا أن جدول عملي محجوز بالكامل على عكس أطبائي الآخرون، لذلك أطلقت تطبيقًا مزودًا ببعض المحتويات أحادية الاتجاه باستخدام المحتوى الإسلامي والتنويم المغناطيسي.

يجب تشجيع الشركات الناشئة في مجال الصحة النفسية، قد يكون الأمر مثل وضع العربة أمام الحصان، ولكن لا بأس بذلك، فأنت بحاجة إلى كل من العربة والحصان للوصول إلى هناك. يمكن أن يكون هذا النوع من الشركات مفيد جدًا لمرحلتين -المرض قبل النفسي وجزء الضغط النفسي والمداومة في النهاية. الجزء الأوسط يعتمد على من يشارك وليس على صوت الشخص، بل التدريب وهذا مهم للغاية. سيخضع الأمر لتكرار نماذج الأعمال المختلفة لمعرفة ما ينجح في المنطقة.



1. التزم بجدول زمني واحصل على ثماني ساعات من النوم على الأقل.

2. ركّز على الأمور التي تحت سيطرتك، لا تركز على أمور خارجة عن إرادتك لأن هذا هو مصدر الضغوط النفسية. الأشخاص الذين يحاولون السيطرة على المستقبل يصبحون قلقين. الأشخاص الذين يحاولون التحكم في الماضي يعانون من الاكتئاب- ولا يمكن التحكم في أي منهما، كل ما يمكنك التحكم فيه هو طريقة تفكيرك في الأمور.

3. احصل على "وقتٍ خاص لنفسك" سواء للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو للتريض، فهي أمور مهمة جدًا.

4. اعرف مكانتك وطبيعة صداقاتك وعلاقاتك. إذا انتهى بك الأمر إلى تجويع نفسك، فستموت جوعاً. صحيح أن زوجتك موجودة معك، ولكن إذا لم تعطها اهتمامًا، فسيؤدي ذلك إلى حدوث صراع على طول الخط. الأمر يحتاج إلى توازن وعليك معرفة ذلك منذ البداية.

5. لا تفكر في جني الأموال -بل كن شغوقًا بمشروعك الناشئ.

6. ضع الأمور في نصابها. حتى لو فشلت، كن سعيدًا لأنك حاولت.

استثمر في نفسك -في صحتك ونومك ولياقتك وفي علاقاتك -وهذا ما يُؤتي ثماره في النهاية.

# الشركات الناشئة في مجال الصحة النفسية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

مفتاح: 🚀 سنة التأسيس ↑ المرحلة / الأموال المحصلة

## السعودية

**Sanctuary KSA**  
2019 🚀 

**Labayh**  
2018 🚀 

**Shadana Yoga**  
2017 🚀 

**Sangha**  
2020 🚀 

**Estidama Hub**

## الإمارات

**LVL**  
2017 🚀 

**Bessern**  
الاستثمار التأسيسي  
2019 🚀 

**AQR mena**  
2021 🚀 

**My Wellbeing Lab**  
2021 🚀 

**Mindtales**  
2020 🚀 

**Mindi**  
2021 🚀 

**Shala Online**  
الاستثمار التأسيسي /  
\$10,000  
2017 🚀 

**Sakeenah**  
ما قبل التأسيس  
2018 🚀 

**Safe Space**  
2018 🚀 

**Bessern**  
الاستثمار التأسيسي  
2019 🚀 

**Takalam**  
2020 🚀 

مصر

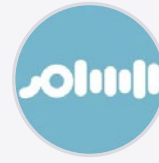


**Merakido**  
↑ ما قبل التأسيس /  
\$30,000  
2018 🚀



**Shezlong**  
↑ تمويل من السلسلة أ  
\$766,000 /  
2014 🚀

سلطنة عمان



**Sfearia**  
🚀 2017  
غير نشط



**Sympaticus**  
🚀 2015  
غير نشط

لبنان



**Al Samer**  
غير نشط



**Nafas**  
🚀 2019

الأردن



**Sukoon**

KU



**Nur**  
🚀 2021

الكويت



**Ayadi**  
🚀 2020

فلسطين



**Tawazon**  
↑ الاستثمار  
التأسيسي  
🚀 2018

تونس



**Ahkili**  
↑ الاستثمار  
التأسيسي  
\$73,300 /  
🚀 2020

البحرين



**Saaya Health**  
↑ ما قبل التأسيس  
🚀 2018



**EMPWR.**

Microsoft for Startups

مبتدأ ✨