إدارة التنمية الأسرية وفروعها
Family Development Department and Branches

نوافذ أسرية

FAMILY WINDOWS

العدد 5 2022

FDDtanmya

صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة

نوافذ أسرية

FAMILY WINDOWS

تحقيقات . حوارات . استشارات قانونية
مقالات منوعة . قصص . أخبار

أسرة التحرير

رئيس التحرير
سعادة موضي الشامسي

المشرف العام
أ. ليلى البلوشي

مدير تحـرير
أ. مريـم الشـرف

تحـرير
أ. مريـم الشـرف
أ. وفاء يوسف

التدقيق اللغوي
أ. جينا الجوهري

التصميم الجرافيكي
أ. موزة عبيد

المركز الرئيسي
Main Office
Tel: 06 506 55 54
Fax: 06 506 55 04
P.O.Box: 2064, Sharjah, UAE
www.fdd-gov.ae
info_tanmya@fdd.shj.ae
@FDDtanmya

مركز المنطقة الوسطى
Middle Range
Tel: 06 882 88 44

فرع دبا الحصن
Diba Al Hisn Branch
Tel: 09 24 41 858

فرع خورفكان
Khor Fakkan Branch
Tel: 09 23 82 937

فرع كلباء
Kalba Branch
Tel: 09 27 78 575

دعـوة للسعـادة

بقلم : سعادة. موضي الشامسي
رئيس إدارة التنمية الأسرية وفروعها

السعادة هي شعور بالراحة والفرح نتيجة أمر ما لدى كل البشر على هذه البسيطة ، تختلف من شخص إلى آخر في تفسيرها والتعاطي معها .فمنذ الأزل والجميع يبحث عنها و يتساءلون فيما بينهم بسؤال واحد ! ماهي السعادة ؟ وهل لها طرق لجذبها ؟ و هل هناك وسائل لتحقيقها ؟!

أو أنا واحدة من هؤلاء البشر الذين يبحثون في ماهية السعادة ؟!

هل هي مجرد شعور في داخل النفس البشرية يحمل صاحبها إلى الراحة و الاطمئنان ؟ أو هي راحة للقلب والروح ؟

جاءني سؤال من صديقة يقول ماذا تعني السعادة لي ؟!

هنا شعرت بأني أسترسل في الكتابة عن هذا السؤال الذي يتبادر للجميع بالرغم من أن الاجابة عليه تختلف من شخص لآخر و لكننا نجتمع على عبارة واحدة بأن السعادة شعور خاص يلامس القلب والعقل في آن واحد.

السعادة في موقف يهزّك من الداخل فيطوف قفصك الصدري كالفراشة ليصل إلى قلبك، هذه الفراشة عادة مانطلق عليها فراشة الفرح ، حيث أنها تحمل معها شعوراً مختلفاً من الفرح يحلقّ يحلقُ بك بحجم الموقف.

لذلك هي السعادة مختلفة لدى جميع البشر فكم من موقف أدخل السعادة على مجموعة و كان عادياً بالنسبة لمجموعة أخرى، فالسعادة مصطلح نسبيّ، ولا ننسى أن التغيرات على البشر تجعلهم في حيرة بين السعادة والرفاهية وكذلك الرضا.

عرفّها أرسطو «بأنها اللذة، واللذة هي غياب واعياً للألم والازعاج»

والفلاسفة المسلمون اتفقوا على أن السعادة إشباع لذة العقل بالمعارف والعلوم.

هنا نجد أن السعادة مطلب لدى جميع البشر بالرغم من الاختلاف في وصفها أو التحدث عنها ، فكانت إجابتي لسؤال صديقتي هو السعادة لدي في رضا الله وفي طاعته وفي تحقيق أمنية تزاحمت دعواتي لها فتحققت.

السعادة في وجوه عائلتي وأحبابي خلال اجتماعنا وحواراتنا التي كلما زادت كلما ارتفع هرمون السعادة لدينا.

السعادة في فنجان قهوة وابتسامة لقاء بأصدقاء لا تعنيهم الرسميات والقوانين وإنما تجمعهم الابتسامة العفوية والضحكات المفعمة بالحب والصدق، لذلك كل منّا له سبب للسعادة، فلا نتهاون للبحث عنها في تفاصيل حياتنا و لنجعلها هدفاً نصبوا إليه، فالسعادة بذور تعيش في نفوسنا فلا نضيّع الوقت في البحث عنها خارجاً مما يستنزف جهدنا وصحتنا و أوقاتنا.

لذلك علينا أن نجعل السعادة قراراً ليأتينا الرضا بأبسط الأمور ونسعد به.

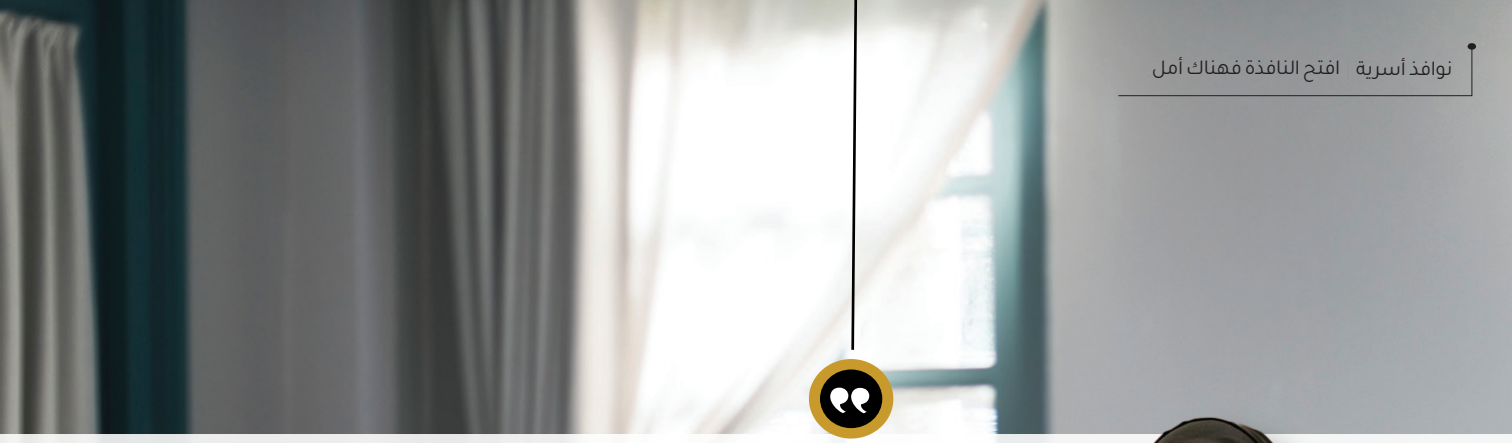
السعادة تنبع من داخلنا نحن وليس لدى الآخرين، بادروا لها وابحثوا عنها ستجدونها في كل التفاصيل اليومية، واللحظات التي تعيشونها.

السعادة انشراح للصدر، وطمأنينة للقلب، وشعور بالرضا.

كونوا مع الله دائماً ستجدون السعادة الحقيقية بتوفيق من الخالق.

ابحثوا عن مفاتيح السعادة من خلال العائلة والأصدقاء والشعور بالرضا.

في دعوة أن نسعى للسعادة جميعاً للبحث عن سعادة صادقة مما سنجني منها أثر جميل في حياة الأفراد واستقرارهم النفسي الذي حتماً سينعكس على حياتنا اليومية واستقرارها.



افتح النافذة فهناك أمل

ما أعجب الانسان !.. فهناك من يبكي فرحاً، وهناك من يضحك هماً، وهناك من يهمس ألماً، وهناك من ينام لينسى ، وهناك من يصمت اختياراً بعدما آلمه الحديث. فهل نحن نختار مشاعرنا عندما نحزن أم أن المشاعر تظلل علينا ؟ فنتعرف عليها وكأنها كائن آخر حتى نستغرب من شخصياتنا بأنها صمتت في المواقف التي قد تستدعي الكلام.

بقلم د. خولة عبدالرحمن الملا
رئيس هيئة شؤون الأسرة

لكن مسيرة الإنسان وتنقله من مرحلة إلى مرحلة عمرية أكبر تزيده وعياً ، إذا تعلم من مواقفه ، وادرك حقيقة التحديات التي يواجها واستطاع أن يتعلم منها ، لأنها قد تكون المشاعر والمواقف سُلماً لإنجاز شيء ما أو للإنتقال إلى مرحلة أكثر قوة ، أو قد تكشف لنا حقيقة أمور نحن غير مدركين مدى أهميتها ، لذلك عندما نقرأ في سير العظماء ونطلع على أقوال الملهمين نستحضر فيها عبارات تبقى عالقة في الفكر حتى كأنها أُختيرت لتفسر شيء من ذواتنا أو تلامس جزء من اهتمامنا لنقفز خطوة إلى حالة شعورية قد تكون هي قرار نُغير فيه ونتغير منه فتتبلور مفاهيم قد لا تكون موجودة من قبل ، ونستحضر تفسيرات لنفس المواقف ولكن برؤى أخرى أكبر و أوسع ، وندرك فيها أن الخير هو عمق اختيار رب العالمين عز وجل لحياتنا لكي تكون أكثر إشراقة، لأنك هنا تركز على تفويض كل ما يحدث لك إلى الله عز وجل، هذه العلاقة التي كلما عززتها انكشفت لك الكثير من الرؤى الصافية وأغنتك عن الكثير مما تحمل همه، لترى الله في كل شؤون حياتك، حينها ستكون سعيداً بما تملك مستمتعاً بالتحديات التي تواجهها لأنها تعلمك وتدربك وتمحصك وتزيدك ايمانا، مسلما عمرك بكل رضا لله، هذا الإيمان الذي يشعرك بالطمأنينة وأن أمرك كله خير كما قال نبينا صلى الله عليه وسلم «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن اصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له».

إذاً افتح النافذة فهناك أمل لأنك مع الله، ونعلم أننا وجدنا في هذه الحياه لنسعى وننمو ونتطور، وأن القوة ليست في التغلب على التحديات بل أن ننمو معها، ومن هذه الصعوبات توجد فرصاً للرقي والترقي، وسأولنا (ما هذه الكلمة) الإصرار والعزيمة والبدء الآن، لأنه ليس هناك وقت مثالي إلا الساعة الراهنة لندرك من خلال المضي في رحلة الحياة أن الانسان ليس بعمره ولا بقوته ولكن بمثابرته ، وأنه يستطيع المتابعة وعيش الحياه الهانئة إذا ما قرر وادرك بأنه يستطيع البناء و يحول الاخفاق إلى قوة ويقدر إنجازاته مهما كانت صغيرة لأنها جزء من إنجازاته الكبرى في النجاح ، فالمرء قد لا يختار مولده ولكنه يختار رحلة حياته التي يتحملها وحده ، فكلنا مسؤول نحو اعمالنا ومهامنا وأدوارنا ، فقط علينا أن نؤمن بما نفعل ونتسلح بالأدوات التي تعيننا على النجاح ، متفائلين بمستقبلٍ أفضل وغد أكثر إشراقاً. والحكيم من سعى ليعيش حياة راضية متخذاً من التوازن والاعتدال منهجاً لحياة سعيدة ، مقدراً أن القوة ليس أن يملك كل شيء بل أن يحافظ على توازنه مهما تلاحمت عليه أهوال الحياة مدركاً أن هويته في قيمه وأخلاقه ومبادئه، لأننا اليوم أحوج ما نريد أن نقود سفن ذواتنا باعتدال وننشر هذه المنهجية بيننا لتستمر الحياة.

أخبار إدارة التنمية الأسرية

فريق عضيدك..

عقدت إدارة التنمية الأسرية وفروعها (الإرشاد الأسري- فريق عضيدك) مع موظفي المؤسسات الحكومية ذات الصلة، لمناقشة كيفية التعاون المشترك للوصول إلى حل المشكلات الأسرية والظواهر المجتمعية المنتشرة، مما يدعم المبادرات والبرامج التوعوية والهادفة لتصدي المخاطر وتقليلها في المجتمع..

البرنامج التدريبي **التنمية النفسية**

نظمت إدارة التنمية الأسرية وفروعها البرنامج التدريبي (التنمية النفسية) القائم على إعداد وتأهيل خريجي تخصص علم النفس أو ما يعادلها للعمل في مجال علم النفس الإرشادي، لإكسابهم الخبرات من ذوي الاختصاص وذلك استجابة للاحتياجات المجتمعية والمساهمة في عملية التنمية المستدامة.

الحلقة الحوارية **طموح شباب.. صناعة محتوى**

بحضور الشيخ هيثم بن صقر القاسمي نائب مكتب سمو الحاكم بكلباء، نظمت إدارة التنمية الأسرية وفروعها الحوارية (طموح شباب.. صناعة محتوى) ضمن مبادرة (لنتحدث) التي تهدف لتمكين الشباب لدعم بعضهم البعض من خلال مشاركة تجاربهم ومناقشة التحديات في حياتهم اليومية وأفضل السبل لمواجهتها.

شاور أصحاب الشأن بمدرسة الشيماء

عقد إدارة التنمية الأسرية وفروعها جلسات إرشادية بعنوان (شاور أصحاب الشأن) في مدرسة الشيماء على مدى ثلاثةجلسات قدمتها الدكتورة آمال النمر ، كما خصصت أول جلستين منها للطالبات واختتمت الأخيرة بجلسة اولياء الأمور والأبناء، حيث تهدف الجلسات إلى محاولة إيجاد بعض الحلول والتوصيات لمواجهة التحديات بين الآباء والأبناء

آداب السلوك الرقمي ضمن مبادرة لنتحدث

نظمت إدارة التنمية الأسرية وفروعها بالمنطقة الوسطى حلقة نقاشية بعنوان آداب السلوك الرقمي ضمن مبادرة لنتحدث، وذلك بهدف تطوير منظومة التربية والثقافة الأسرية وتعزيز الوعي الأمني، قدم الجلسات الدكتور إبراهيم الدبل الرئيس التنفيذي لبرنامج خليفة للتمكين (أقدر) و أ. طارق عبدالله باحث ومتخصص في المعلومات الأمنية والشؤون التقنية (خدمة الأمين)

فن التغيير

قدمت إدارة التنمية الأسرية وفروعها بالشارقة بالتعاون مع نادي سيدات الشارقة برنامج « فن التغيير» ، والذي استمر على مدار ثلاثة أيام في نادي سيدات الشارقة، قدمت البرنامج د.آمنة عدنان الشطي_ مستشارة الذكاء الذاتي والعاطفي حضر البرنامج في يومه الأول 59 منتسبة. حيث ناقش البرنامج محاولات التغيير والتحديات التي تطرأ عليه، ثم التغيير من خلال الإقناع والتغيير بالرخاء، كما تم تناول كيفية الوصول للتغيير الجذري والوصول لنقطة ، والعمل على فك رموز التغيير بما يتناسب مع الشخصيات المختلفة، و التعامل مع الجانب الأصعب في التغيير بطريقة ذكية.

التنمية الأسرية بالشارقة تستقبل وفوداً للاطلاع على برامجها في معرض الشارقة الدولي للكتاب

استقبلت سعادة الدكتورة خولة عبد الرحمن الملا رئيس هيئة شؤون الأسرة والأمين العام للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة وفداً زار منصة إدارة التنمية الأسرية وفروعها في الشارقة، بمعرض الشارقة الدولي للكتاب، مكون من سعادة اللواء سيف الزري الشامسي قائد عام شرطة الشارقة نائب رئيس مجلس إدارة أكاديمية العلوم الشرطية، يرافقه وفد رسمي من القيادة الشرطية، ومحمد عبد الله الزرعوني مدير منطقة الشارقة الطبية، وراشد القوس من ثقافة بلا حدود، وذلك بهدف التكامل والتعرف عن قرب على ما توفره الإدارة من برامج للأسرة، سعيا لخدمة المجتمع وتعزيز القيم الإيجابية.

تقرير

نتائج استطلاع مبادرة- توازن

التاريخ: ٧ يونيو ٢٠٢٢م

إعداد: سارة الحوسني - أخصائي دراسات ومعلومات الأسرة

إشراف: ريهام السبت - مدير إدارة الدراسات ومعلومات الأسرة

مقدمة:

قامت إدارة التنمية الاسرية وفروعها بإعداد أسئلة تفاعلية لاستطلاع رأي الجمهور والمتابعين لأخبار التنمية الأسرية وبرامجها الأسرية حول مبادرة توازن التي تطرح القضايا الأسرية والتنموية بغرض عرض النتائج ضمن مبادرة توازن وهي عبارة عن برامج حوارية إلكترونية تختص بطرح القضايا الأسرية والتنموية (المهنية، المالية، الصحية، النفسية، التعليمية، الدينية، الاجتماعية). تم وضع الأسئلة من قبل فريق موظفات إدارة الدرسات ومعلومات الأسرة على شكل أسئلة منفردة مع مراعاة أن تكون الإجابات بـ (نعم /لا) لتتماشى مع طبيعة الأسئلة في وسائل التواصل الاجتماعي. كما تم نشر الاستطلاع عبر منصات التواصل الاجتماعي . كانت الأسئلة تهدف إلى قياس رأي المتابعين في مواقع التواصل الاجتماعي (انستغرام) حول وعي الجمهور العام بأهمية التوازن في الحياة في الجوانب المختلفة (المهنية، المالية، الصحية، النفسية، التعليمية، الدينية، الاجتماعية)، وأثر هذه الجوانب على الأسرة والمجتمع.

قياس وعي الجمهور بأهمية التوازن في الحياة في الجوانب المختلفة:

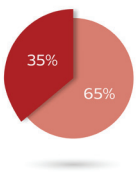
تم تحليل البيانات وفقاً لنتائج قياس وعي الجمهور والمتابعين بأهمية التوازن في الحياة في الجوانب المختلفة عن طريق حساب التنمية الأسرية موقع التواصل الاجتماعي - انستغرام fddtanmya خلال الفترة شهر مايو ٢٠٢٢م.

تم من خلاله قياس معرفة الجمهور حول المحاور التالية:

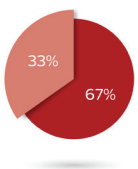
- **أولاً: خلق الوعي العام عن التوازن في الحياة**
- **ثانياً: المحور المهني**
- **ثالثاً: المحور المالي**
- **رابعاً: المحور الصحي**
- **خامساً: المحور النفسي**
- **سادساً: المحور التعليمي**
- **سابعاً: المحور الديني**
- **ثامناً: المحور الاجتماعي**

أولاً: خلق الوعي العام عن التوازن في الحياة

لدي وعي بمفهوم التوازن في الحياة

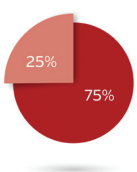


أعاني من الإرهاق (الجسدي/ النفسي) نتيجة التركيز على منحى واحد في حياتي

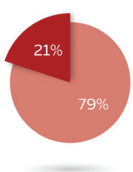


ثانياً: المحور المهني

يعود السبب الرئيسي في الإفراط بالعمل إلى الطبيعة المادية للمجتمع والرغبة في توفير المزيد

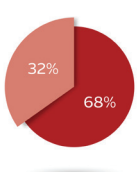


توجد حدود فاصلة بين حياتي العملية وحياتي الشخصية

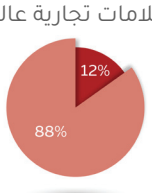


ثالثاً: المحور المالي

أدخر أو استثمر من دخلي الحالي للمستقبل

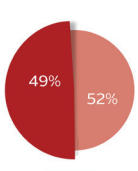


أخصص مايفوق من نصف دخلي الحالي على المظاهر الاجتماعية (سيارة/ علامات تجارية عالمية)

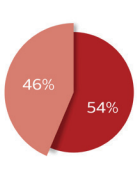


رابعاً: المحور الصحي

أحصل على قدر وافر من النوم والراحة

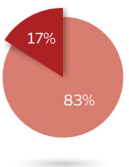


أمارس الرياضة وأتناول الغذاء المتوازن والصحي

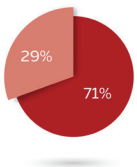


خامساً: المحور النفسي

أقدر ذاتي ودوري في الحياة الاجتماعية

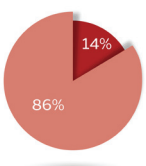


أستطيع أن أفصل بين وقت عملي ووقت راحتي وإعتنائي بنفسي

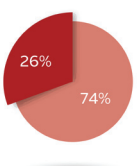


سادساً: المحور التعليمي

أطور قدراتي ومهاراتي لتحقيق النجاح في حياتي المهنية

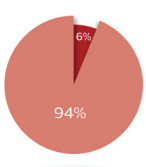


أخصص جزء من وقتي بشكل منتظم للثقافة والإطلاع

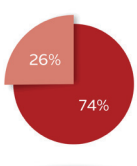


سابعاً: المحور الديني

ألتزم بأداء فروض الدين الإسلامي

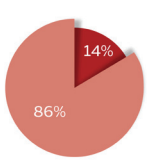


اخصص وقت لأداء العبادات غير المفروضة (أداء النوافل - صيام الست من شوال)

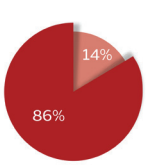


ثامناً: المحور الاجتماعي:

أخصص وقت كافي لقضاءه مع عائلتي



لدي علاقات جيدة مع الأصدقاء



طائر المرونة النفسية يتحدث..

بقلم : د.آمال النمر

مستشار نفسي وأسري
بإدارة التنمية الأسرية وفروعها

في سماء كوكب طيور السعادة، وفي مملكة طيور المرونة النفسية، وفي مجلس شورى المملكة، غرد طائرٌ فقال : حزنت كثيراً عندما سمعت وابلاً من الصرخات على كوكب البشر مُنبعثة من معظم البيوت وهذا يدل على خلافات وحزن بين أفراد الأسر. فسأل قاضي المملكة : وما أسباب هذه الخلافات التي تعكر صفو قلوب وعقول البشر ؟ غرد الطائر قائلاً : تعددت مشكلاتهم على كوكب البشر ما بين خلافات مادية بين الأزواج، وأيضاً بين أبنائهم في بعض الأحيان ، وبعض هذه المشكلات بسبب العطاء بسخاء زائد، وبعضها بسبب المنع لعدم وجود المادة الكافية ، أو المنع بسبب البخل أو الحرص الزائد ، ومشكلات حول السلوكيات العاطفية بين الزوجين والاهتمام والتعبير عن الحب بين الأبناء ، فبعضهم يرغب في الأكثر و البعض أُرهق من كثرته

ويرغب في الأقل، وبعض المشكلات حول أساليب التفكير والتواصل المعرفي ، ففي معظم الأحيان لا يفهم كلٌ منهما الآخر، وكأن كل فرد يتكلم في موضوع مُختلف عن الآخر، وإن تحدثوا في نفس الموضوع تمسك كل منهما برأيه ومن هنا تحدث المشكلة، والأكثر من ذلك أن معظم البشر يمارسون النقد السلبي والحُكم على الآخرين وكأنه حق مكتسب لهم ، ومن هنا تنهمر المشكلات على الأفراد و الأسر. فعمَّ الصمت مجلس الطيور، وغرد القاضي قائلاً بصوت بادٍ عليه الحزن : فمتى يعيش البشر السعادة ؟ فغرد أحد الطيور قائلاً: يمكن أن نُساعدهم ليعيشوا في سعادة، فبتحليل نوعية وأسباب مُشكلاتهم نجد أن معظمها ربما يكون بسبب افتقارهم لمهارة المرونة النفسية ، فيمكن أن ننشر المرونة النفسية في عقولهم ونفوسهم. فغرد باقي طيور المجلس بالإجماع على الموافقة. وانتشرت طيور المرونة النفسية في سماء كوكب البشر وسعى كل طائر ليدق نافذة كل بيت ليعيش فترة مع كل أسرة، ويحدثهم عن معنى ومكونات مفهوم المرونة النفسية.

يقصد بالمرونة النفسية Psychological flexibility هي القدرة على تغيير الفكر والوجدان والسلوك بسهولة ويسر بما يتناسب مع الموقف الجديد وذلك بهدف التكيف مع متغيرات الواقع و تحقيق أكبر قدر من التوافق مع الذات ومع الآخر. ويقصد بذلك أن يستطيع الفرد أن يتكيف مع متغيرات الحياة اليومية سواء كانت متغيرات سارة أو متغيرات حزينة و ضاغطة، بمعنى أن يغير الفرد موقفه أو قراره بسهولة بناءً على مستجدات الموقف.

> **القدرة على تغيير الفكر والوجدان والسلوك بسهولة ويسر بما يتناسب مع الموقف الجديد هي المرونة النفسية**

ومن أهم مكونات المرونة النفسية التركيز على الأهداف بعيدة المدى أكثر من التركيز على الأهداف قصيرة المدى. وهذا يعني أنه إذا استحال تحقيق الأهداف قصيرة المدى لا نحزن ونتوقف عن التقدم بل نهتم ونركز على تحقيق الهدف الأسمى الخاص بحياتنا في هذا الموقف . مثل تخلف زوج عن موعد خروجه مع زوجته للتنزه، فحزن الزوجة وتمسكها بالخروج والغضب والخلاف مع الزوج سوف يُولد بينهما المشاكل والخصام لأنها تمسكت بالهدف الأصغر و

هو الخروج والاستمتاع ، ولكن لو تمسكت بالهدف الأكبر و هو تحقيق الاستقرار و التماسك والسعادة الزوجية والأسرية فسوف تتغاضى عن هذا الموقف **وتقبل عذر الزوج و تتفق معه على موعد آخر حتى تحقق الاستقرار و التماسك و السعادة في الأسرة . وبالمرونة النفسية تستطيع الزوجة بسهولة تغيير موقفها وتفكيرها و مشاعرها من الخروج مع الزوج والاستمتاع إلى تقبل عدم الخروج و تأجيله وتحقيق الهدف الأكبر في حياتهم. و سكت الطائر برهة وقال : لا لن أسميه هدفاً أكبر أو هدفاً بعيد المدى بل سأسميه قيمة ، فلكل إنسان قيم يسعى لتحقيقها في حياته، فالقيم أهم و هي مستمرة ولا تنتهي عند تحقيقها مثل الأهداف . فاستقرار و تماسك وسعادة الأسر قيماً وليست أهدافاً فالهدف ينتهي عند تحقيقه أما استقرار الأسرة و تماسكها و سعادتها فهي قيماً يستمر أفراد الأسرة بمحاولة تحقيقها طوال حياتهم.**

فنظر طائر المرونة النفسية لكل فرد من أفراد الأسرة و ارتفع صوت تغريده وقال بصوت فيه رجاءً وحباً: اهتموا بالقيم أكثر من الاهتمام بالأهداف، فالقيمة أعم وأشمل ومستمرة، وليس لتحقيقها نهاية، أما الهدف فينتهي بتحقيقه.

ومن مكونات المرونة النفسية أيضاً قدرة الفرد على تأجيل الإشباع ويقصد بذلك أن يستطيع الفرد أن يصبر عندما تتغير الظروف أو تتعقد وتقف حائلاً أمام تحقيق رغباته، و يشترط أن يصبر الفرد صبراً واعياً سهلاً. بمعنى أن يكون الفرد مدركاً للموقف جيداً بشكل معرفي ، أي مُلماً بكل المعلومات عن العقبات التي تواجهه ونتائجها ، وكذلك يتمتع الفرد بالرضا و رحابة الصدر أثناء ممارسته للصبر. مثل الزوجة التي تواجه بعض الضيق المادي مع زوجها فيصعب على الزوج أن يشتري لها بعض الاحتياجات فلا يظهر عليها الضجر والحزن و لا تقوم بأي سلوك تلوم به زوجها على هذا الوضع، بل تستطيع أن تصبر و على وجهها الابتسامه وفي قلبها الشعور بالرضا وهكذا تكون قامت بتأجيل الإشباع.

وغرد الطائر قائلاً :

رجاءً دربوا أنفكسم على تأجيل الإشباع ، فالرياح لا تأتي دائماً بما نرغب.

كذلك من مكونات المرونة النفسية الأمل و التفاؤل و يقصد بها : أن يتمتع الفرد بنظرة إيجابية دائماً لما سيحدث في المستقبل ، فيكون لديه توجه معرفي وتوجه وجداني إيجابي بأن بعد العقبات والضغوط ستكون النتيجة والتبعات جيدة بإذن الله. مثل الزوج الذي يقابل بعض الضغوط المفاجئة في عمله ، ولكنه يتمتع بنظرة إيجابية فيرتب أفكاره وُ يخطط ليواجه هذه المرحلة و ينتظر انقشاع الغمة ، و يتعامل مع أسرته بهذا الشعور الآمن بأن ما يحدث هو مرحلة و الخير قادم، و بناء عليه يقدم كل فرد من أفراد الأسرة أفكاره ليساعد الباقين لتجاوز هذه المرحلة الصعبة، وبالتالي يعيشوا في سعادة واستقرار وتماسك.

الأمل و التفاؤل ...الأمل و التفاؤل ،

هكذا غرد الطائر بصوت مرتفع ،اسعدوا مع الشعور بالأمل و التفاؤل.

و عادت طيور المرونة النفسية إلى مملكتهم، في كوكب السعادة و لم يسمعوا صياح خلافات ومشكلات صادرة من كوكب البشر مرة أخرى .

و غرد أحد الطيور:

إن المرونة النفسية أهم آليات الصحة النفسية.

مواردنا البشرية

تأهيل منتسبي الجامعات

حصة المرزوقي
مدير إدارة الموارد البشرية بإدارة التنمية الأسرية وفروعها.

حرصت إدارة الموارد البشرية بإدارة التنمية الأسرية وفروعها خلال عام ٢٠٢٢ على تأهيل خريجي الجامعات ذو التخصص النادر في المجال النفسي وذلك من خلال التعاون مع إدارة الإرشاد الأسري والمدربين المعتمدين لدى الإدارة بتأهيل خريجي الجامعات تخصص علم النفس لتأهيلهم لسوق العمل من خلال تطوير قدرات الخريجين في تقديم الخدمات الاجتماعية عبر برامج مهنية تخصصية لضمان تحقيق التوجهات الاستراتيجية .

بمسمى (البرنامج التأهيلي التنمية النفسية)

يقوم البرنامج على إعداد وتأهيل خريجي تخصص علم النفس للعمل مستقبلاً في مجال علم النفس الإرشادي ، لإكسابهم الخبرات والتي تُعد ضرورة ملحّة لاستجابة الإحتياجات المجتمعية والمساهمة في عملية التنمية المستدامة ، والعمل على خلق المواطن الذي يتمتع بالقدرة والكفاءة النفسية من خلال دعمه بالمهارات المتنوعة التي تُسهم بشكل كبير في تطوير أدائه واكتسابه القدرة على التعامل مع المشكلات النفسية والمجتمعية بشكل إيجابي .

يركز برنامجنا المهني التخصصي على بناء المهارات والخبرات اللازمة للطلبة حديثي التخرج لمواكبة العمل والحياة اللازمة في المجتمع. يتعلم الطلاب خلال فترة تأهيلهم لدى الإدارة ، المهارات التي يتوجب أن يتمعتوا بها كأخصائيين نفسيين، بالإضافة إلى الاستقلالية و الاعتماد على النفس مما يمكن الطالب من تطوير الجانب النفسي لديه. لذا ستكون استراتيجية التعلم عبر المحاضرات، النقاشات ، العمل الجماعي، الأبحاث والمشاريع، و لعب الأدوار بالإضافة إلى تقييم المنتسبين خلال فترة التعلم بهدف تطويرهم المستمر .

وأيضاً تم إعداد خطة تدريب متكاملة من قبل قسم الاستقطاب والتوظيف في جوانب التخصص والإدارة .

بطاقة موظف

أنا

موزة الشحي

مدير إدارة الإرشاد الأسري
بإدارة التنمية الأسرية
وفروعها

أُترجم خبراتي العلمية والعملية، ومهاراتي المتنوعة، لمساندة فريق عملي في تحقيق رؤية المؤسسة وأهدافها بكل أمانة وإخلاص، والاهتمام بالبرامج النمائية والوقائية والعلاجية الداعمة للترابط الأسري، والمساهمة في تحقيق جودة حياة المجتمع.

• مدرب معتمد

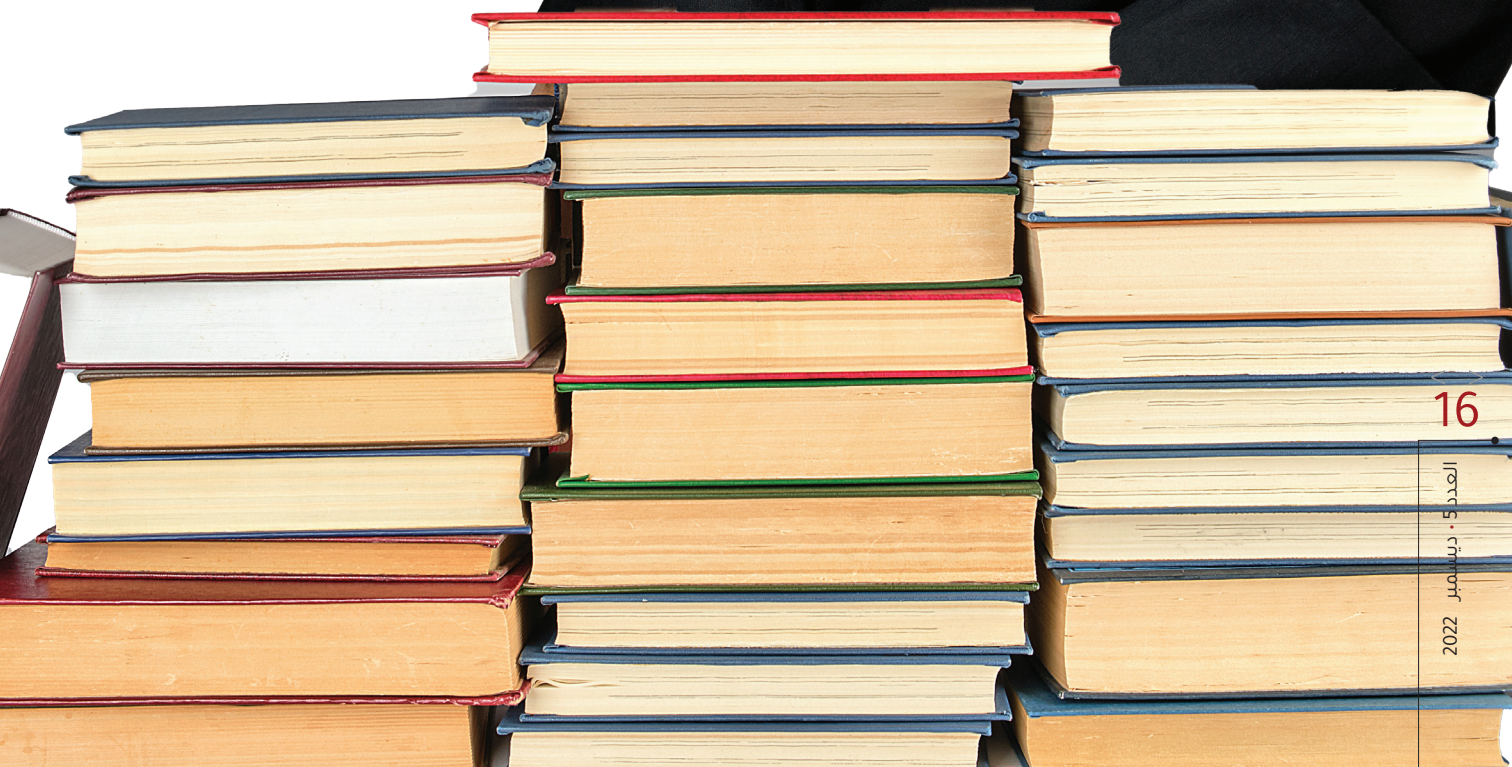
صديقي الكتاب

قيل عن الكتاب هو خيرُ جليسٍ في الزّمان وهو صديق الليل و النهار الذي لا يرحل و لا يتعب و لايخذل، و رغم تعدد مصادر المعلومات حولنا يبقى الكتاب في المرتبة الأولى.

مريم عبدالرحمن الخيال
اخصائي برامج وفعاليات

تعلقت بالكتاب منذ طفولتي و رأيت أثر ذلك على حياتي العلمية و العملية، قد لا يجد القارئ ثمرة القراءة بشكل مباشر و ينزعج ولكنه قد يتفاجأ بعد مضي سنوات و في موقف ما بالمعلومات التي لديه و بالكم الهائل من المعرفة التي تشربها من كل كتاب.
من يجرب سحر القراءة يتعلق بالكتب وبصفحاتها ، فكل كتاب هو تذكرة مجانية لعالم مختلف مليئ بالحكم و الحكايات، ستكتشف العالم و أنت في مكانك، وتستمع إلى تجارب الآخرين و رحلتهم في الحياة ، فمن الكتاب زرت مصر و تعرفت على الأهرامات وتاريخها و شعبها ، وتجولت في طرقات الهند في عام ١٦٥٠، و جلست مع أحد أهم الشخصيات في عالمنا وتعرفت على قصة حياته منذ طفولته و حتى حقق أحلامه وأصبح من الناجحين.
قد يجد البعض بأن القراءة تحتاج إلى شخص متفرغ و لمجهود وصبر و تركيز وقد يتملل البعض الآخر من الكتب، هؤلاء يستطيعون الإستماع للكتاب بدلاً من قراءته ، ولمن يقول لماذا نقرأ ؟ اقرأ للإلهام و للخروج بأفكار جديدة ، اقرأ للمتعة و للشعور بالسعادة و أخيراً اقرأ للهروب من العالم الواقعي لدقائق معدودة

القراءة ليست لأوقات فراغك و للأيام التي لا تكون مشغولاً بها ، القراءة تستحق أن تخصص لها جزءً من يومك.



فن الكـولاج

أسمـاء جمعـه الجنيبـي
مصـمم جـرافيـك

حب الطبيعة وايجاد فرصة لتأملها والتفكر بألوانها، ألهمَ أسماء بإبداع جميل، وعزز بها اتقان فن الكولاج الإلكتروني، الذي يعتمد تكنيكه على ابتكار عمل فني جديد فريد من مجموعة أشكال وصور مختلفة، والذي لطالما أُعتمد كتقنية في الفن التطويري للرسومات الزيتية في القرن العشرين.

الرسم

علياء سعيد السويدي
مصممة جرافيك

مارست علياء شتى أنواع الفن منذ الصغر، لكن الرسم بكل أنواعه هي الهواية المفضلة لديها. باستخدام الألوان المائية، و الألوان الزيتية، والحبر الأسود.

اضطراب نقص الانتباه بسبب النشاط المفرط

إعداد: د.بنه بوزبون
خبير نفسي واجتماعي

كيف يمكنك إدارة الاضطراب داخل العائلة؟

١. حاول أن تغير سمعة ابنك الذي يعاني من الاضطراب. حاول التركيز على الجوانب الإيجابية والعمل على تطويرها. فمن الممكن أن يكون هؤلاء الأطفال نشيطين ومبدعين ولا يخشون التعبير عن أنفسهم.

٢. وضح لهم أن الاضطراب ليس غلطة أحد. مثال ذلك التوقف المتكرر أثناء أداء الواجب المنزلي أو إهمال سلوكيات معينة ، و على أفراد العائلة استيعاب أن الاضطراب ليس غلطة الطفل.

٣. الاضطراب موضوع عائلي: إن الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب يحصلون على قدر كبير من الاهتمام. ويفتقر الأخوة الآخرين إلى هذا الاهتمام. لذلك لابد من التوازن واسمح لأولادك بالتعبير عن مخاوفهم. وحاول تجنب السماح للطفل المضطرب بالسيطرة على العائلة والتحكم في إدارتها.

٤. حاول تجنب الصراع الكبير الذي يحدث بين الآباء و الأبناء المضطربين. حاول التراجع حيث أنه إذا بدأ فمن الصعب إخماده، و أفضل طريقة أن تهدئ من روعك في بادئ الأمر.

٥. احذر نزعة فرض الحواجز والسيطرة في محيط العائلة

إن الأطفال الذين يعانون من الاضطراب يضعون الحواجز دون قصد وهذا من شأنه أن يهدد قدرة الوالدين على التحكم فيهم. وفي بعض الحالات قد يصبح الوالدين مسيطرين أكثر من اللازم مما يؤدي إلى زيادة التوتر بين العائلة بأكملها .

ساعد طفلك على بناء وتنظيم حياته

- عرّف طفلك على مواضع المشاكل واستنتج حلولاً لكل مشكلة.
- استفد من وسائل التذكير مثل القوائم والجداول وساعات التنبيه .
- وفر أوقاتاً للراحة أثناء أداء الواجب المنزلي . أو سماعات الرأس لسماع الموسيقى أو معالج كلمات إذا كان ذلك يساعده في الكتابة.
- الروتين مهم.
- تجاهل كل شيء يسهم في إثارة الأعصاب أو الاستفزاز .
- استعمل الحوافز ولا تنظر إليها باعتبارها رشاوى ، يجب أن تكون المكافآت صغيرة ومتكررة.
- حاسب طفلك على أفعاله. على سبيل المثال قل لطفلك هل تعرف ماذا فعلت منذ قليل؟ أو كيف تعتقد أنه يمكنك عمل ذلك بطريقة مختلفة؟

إدارة السلوك

- **أفضل طريقة لإدارة سلوك طفلك هو تشجيع السلوك** الذي تريده منه فالأطفال يكررون التصرفات التي يكافئون عليها. لذلك فإن كافأت تصرفاً غير مرغوب فيه فمن المحتمل أن يتكرر مرة أخرى. وعندما ترفع صوتك وتجادل وتصرخ أو تتمتم بالكلمات فإنك تعطي قدرا كبيراً من الاهتمام ومن ثم فإنك تزيد من تكرار السلوكيات التي تريد منعها أساسا.

- **لاحظ الأوقات التي يتصرف فيها طفلك بشكل جيد** وكافئه على سلوكه مباشرة دون إبداء أي ملاحظات أو تهكم ،أخبره بوضوح سبب سرورك من تصرفه. عبر عن

- **تجاهل السلوك الذي قد يثير الأعصاب ولكن لا يكون** خطيراً مثل التذمر، الجدال ، الوعيل وإثارة النكد ، بالرغم من أن هذه التصرفات قد تصبح أسوأ بدلا من أن تتحسن . تفادي التقاء النظرات والمناقشة. ابتعد عن الطفل ولكن من الأفضل أن تظل بالغرفة إذا أمكن ، بمجرد أن يتوقف التصرف أعط الطفل اهتماماً إيجابياً.

- **الأطفال بحاجة إلى قيود والآباء بحاجة لوضع القيود** ، إن الطفل الذي يعاني من الاضطراب يرفض تنفيذ ما يطلبه والده في معظم الأوقات ويدخل في معركة للسيطرة ويكون هو المسيطر على الوضع.

كيف تستعمل فترة الفرصة ؟

تعني (فترة الفرصة) فترة راحة من الدعم الإيجابي , يمكن أن تكون فترة الفرصة على الكرسي أو على الدرج أو في الصالة أو خارج الغرفة أو في غرفة الطفل. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً تكون أقصى مدة خمس دقائق.

أطلب من طفلك أن يفعل شيئا. تأكد من أن الطلب قصيراً و واضح وابلغ الطفل بالضبط ما تريد أن يفعله . لا توجه سؤالًا ولكن وجه اقتراحاً.

وجه تحذيراً. إذا لم ينفذ الطفل طلبك فوجه له تحذيراً يبدأ بكلمة **« إذا »** ثم أكمل العباره. إذا لم تطلب من طفلك شيئا فعليك بالجلوس في مقعدك أو الذهاب إلى غرفتك خلال فترة الفرصة.

تجارب شائعة للوالدين ممن يعاني أطفالهم من اضطرابات

إنَّ محاولة حث طفلتي على أداء واجباتها المنزلية وتسليمها بالشكل المناسب من الممكن أن يستغرق الليلة بكاملها. وغالبا ماتصلنا ملاحظات من المدرسة عن رداءة خطها وضرورة اهتمامها بواجباتها لتحسين مستواها. أشعر بالذعر دائما عندما أذهب لإحضار ابنتي من المدرسة حيث يبدو لي يوميا أن هناك مشكلة ما قد حدثت. أعتقد دائما أن الناس يفكرون أنني مجرد أم فاشلة. وكم تمنيت لو أذهب إلى المدرسة لأشرح لهم حقيقة سلوكها.

- ساعد طفلك على تجربة النجاح باكتشاف الأنشطة أو الموضوعات أو الرياضات التي يحبها- كالسباحة الجودو- الطهي- الفن- الفخار، فالمنافسة تولد الثقة.

الأساليب التي يمكن أن تساعد الطفل الذي يعاني من هذا النوع من الاضطراب:

أولا: أن يتفهم من يتعاملون مع الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب وهو نقص الإنتباه بسبب النشاط المفرط ، بتوضيح السبب في المواقف الصعبة التي يتعرض لها ابنك أو ابنتك

ثانيا: استعمال أساليب سلوكية لإدارة سلوك طفلك في البيت والمدرسة ولا بد أن تظل إيجابيا ومتفائلا فمن الممكن أن يتحسن وضعة.

ثالثا: قد يكون العلاج الطبي جزء من هذه الأساليب.

هل سيشفى ابني من اضطراب نقص الانتباه بسبب النشاط المفرط؟

إن معظم الأطفال تتحسن عندهم الأعراض بمرور الوقت. وبعض الأعراض تستمر حتى مرحلة البلوغ. ولا يمكن علاجه إلا إذا ساعد الوالدان الابن في تعلم المهارات والاستراتيجيات التي تساعده. و يعتبر أسلوب العلاج المشتمل على أساليب متخصصة فعالاً في تغيير التوازن الكيميائي في المخ وتكون حياة الطفل مرضية بعد ذلك.

ما هو اضطراب نقص الانتباه؟

هو مجموعة من السلوكيات التي تجعل الأطفال يتصرفون بطريقة غير عادية في المدرسة وفي البيت. وغالبا تنشأ المشكلات بالنسبة للأطفال في سنواتهم الدراسية الأولى

العوامل التي تسبب اضطراب النشاط المفرط

العامل الوراثي:

وجد أن معظم الأطفال الذين يعانون من اضطراب النشاط المفرط يكون غيرهم من أفراد الأسرة يعانون من نفس الصعوبات.إذا النشاط المفرط يحدث نتيجة لحدوث عدم توازن كيميائي في مركز الانتباه في المخ مما يمنع الطفل من التركيز والتخطيط والتحكم في معدلات نشاطه وعواطفة.

إلى أي مدى يعتبر اضطراب نقص الانتباه نشاطاً مفرطاً ؟

تشير الإحصاءات التقديرية إلى أن ما بين ١% و ١٠% من الأطفال في سن المدرسة يعانون من اضطراب نقص الانتباه. ويتأثر الأولاد أكثر من البنات ولا يعتبر اضطراب نقص الانتباه بسبب النشاط المفرط بجديد. فقد عرف منذ القرن الماضي.

السلوكيات

عدم الانتباه: يصبح الطفل مشتت الذهن. ينسى التوجيهات. ينتقل من وظيفة لأخرى و يكون في أفضل حال عند مراقبته وحده. كما تكون قدرته على التذكر ضعيفة ولمدة قصيرة وبعض الأطفال يعيشون في أحلامهم.

- **الروح الإندفاعية:** يتصرف الطفل بدون تفكير ويكون شديد الغضب.

- **النشاط المفرط:** يكون الطفل متوترا دائم الحركة يشوح بيديه ويلمس الأشياء بطريقة غير صحيحة.

- **عدم الرضا:** لا يمكن إرضاء الطفل على الإطلاق ويكون مزعجا وكثير السؤال ويسبب جوا من التوتر.

- **الانطواء الاجتماعي:** الطفل يكون غير اجتماعي ويتصرف بطريقة غير لائقة في وجود الكثيرين حوله ولا يفهم كيف يتصرف ويكون لديه حب السيطرة على الغير من الأصدقاء .

- **ضعف التنسيق:** الطفل غير اجتماعي وتكون حركته عشوائية. ويصعب عليه أداء مهمتين في نفس الوقت. وتكون واجباته الكتابية بشكل ردئ و فوضوي.

- **عدم التنظيم:** يكون الطفل غير مدرك للفوضى. ويعاني من مشاكل في أداء واجباته المدرسية. ولا يمكنه المبادرة بالبدء في عمل واجباته أو الأنشطة المدرسية.

- **تغير المزاج:** الطفل يعاني من تقلبات المزاج ويكون في بعض الأيام سعيدا وفي البعض الآخر مكتئباً دون سبب واضح . كما يكون متقلبا في تصرفاته.

- **مشاكل في الدراسة:** على سبيل المثال يعاني من عسر في القراءة و مشاكل في اللغة و يحدث ذلك في مادة الرياضيات أحياناً.

ماذا يمكن للوالدين عمله لمساعدة طفلهما؟

1 . أخبر ابنك بالحقيقة. حدثه بكلمات يمكنه فهمها. كن مباشراً وصادقاً.

2 . تأكد من تعريف ابنك بطبيعة الاضطراب الذي يعاني منه . فهو ليس سيئاً.

3 . عرف الآخرين بأن طفلك يعاني من هذا النوع من الاضطراب. فهذا سيجعل طفلك يشعر بأن الموضوع ليس سراً و لا يستدعي الخجل.

4 . حذر ابنك من عدم استغلال الاضطراب كعذر. وعرفه أنه ما زال مسؤولا عن تصرفاته.

5. عرف المشرف العام ومدرسي الطفل وأولياء الأمور الآخرين وحتى الأخصائيين الصحيين. بمشكلة طفلك .

6. ساعد طفلك على وضع طرق لتعريف الآخرين بهذا الاضطراب والرد على أسئلة أصدقائه . قد تحتاج إلى إجراء مشهد تمثيلي لمثل هذه المواقف لمساعدة طفلك على

المنافسة الناجحة في نطاق العمل

بقلم: محمد الشاعر
مستشار إداري بإدارة التنمية الأسرية وفروعها

من منا لا يسعى للنجاح سواء على النطاق الشخصي والعملي ؟ من منا لا يرغب أن تكون له إنجازات يفتخربها أمام الجميع؟ يمكن لأي شخص تحقيق ذلك لكن إن تمكنا من معرفة الأساليب والطرق المناسبة لذلك ، في نطاق العمل الوظيفي وبخاصة في هذا الوقت الذي تسعى إليه المؤسسات لتحقيق رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة و رؤية و رسالة المؤسسات بما يتوافق مع رؤية الدولة ، وأصبحت المؤسسات في دولة الإمارات العربية المتحدة في تنافس مستمرعلى تحقيق الإنجازات والتي تسعى من خلالها للوصل إلى الريادة في مجالات عدة فأصبح التحدي أكبر على الموظف العامل في القطاع الحكومي و في القطاع الخاص

و من هنا أصبحت المنافسة على أشدها ما بين الموظفين ، فأصبحنا نشاهد مشاركات الموظفين في جوائز مختلفة داخل وخارج الدولة منها جوائز التميز المؤسسي بشتى أنواعها على مستوى دولة الإمارات وجوائز الإبتكار وغيرها من الجوائز التي تبرز و بشكل واضح قدرات المؤسسات وموظفيها ومهاراتهم .وفي خضم هذه المتغيرات المتسارعة في متطلبات العمل ، أصبحت متطلبات واحتياجات سوق العمل متغيرة كذلك ، فعلى سبيل المثال لم تعد الشهادة تكفي لتضمن للباحث عن العمل، الوظيفة، إن لم تكن هناك مهارات تم إكتسابها سواء من خلال التدريب أو التطوع، تغيرت كذلك متطلبات العمل ، وأصبح المتوقع من الموظف أن يسعى إلى تطوير مهاراته بنفسه وبخاصة مع وجود كم هائل من المعلومات و الدورات المتاحة في منصات و مواقع مختلفة ، وأصبحت المعرفة متاحة بشكل كبير في التطبيقات والمواقع وبشكل مجاني فلا ينتظر الموظف من جهة عمله أن تقوم دائماً بتطوير مهاراته وإنما يكون مبادراً بذلك وبنفسه ، ويخفق الكثيرون في هذه المنافسة لأسباب عدة أهمها عدم الإلمام بالطرق والأساليب الصحيحة للمنافسة .

للمنافسة في نطاق العمل نتائج إيجابية على الموظف وجهة العمل ، فهي تساعد على تطوير أنظمة وخدمات العمل وتحقيق الإبتكار والإبداع ، وكذلك تساهم في رفع رضا العملاء ، وهذه بعض أهم النقاط التي تسهم في تحقيق المنافسة الناجحة في العمل وهي كالتالي :

أولا :

لا تجعل هدفك من المنافسة مرتبط بتحقيق النصر على موظف أو شخص آخر وإنما اجعله هدفاً شخصياً تسعى من خلاله لتطوير نفسك وتحقيق النجاح وإثبات الذات .

ثانياً :

إجعل من منافسك صديقاً وحتى وإن لم تحقق ما تسعى إليه خلال المنافسة وإن تغلبت على منافسك جميل أن تهديه سواء هدية أو كلمة .....

شكراً
على الأقل فهي تصفي النفوس وتجعل منك منافساً راقيا.

ثالثاً:

تعلم من منافسك : كثيراً ما ينشغل الموظف في التركيز على المنافسة ودون التركيز على منافسيه، فهل تعلم بأنك من خلال متابعتك وملاحظتك لمنافسك قد تتعلم منه و من أخطائه الكثير و تتداركها ؟ (ولا نقصد هنا أن تترصد له الأخطاء) .

رابعاً:

إن لم تنجح في المنافسة ، لا تفقد الأمل ولا تستسلم وحاول مرات عدة ، فالأخطاء مهدت الطريق للناجحين للوصول إلى ما هم عليه من نجاحات.

مقياس التسامي بالذات

إعداد: د / آمال زكريا النمر
مستشار نفسي وأسري
بإدارة التنمية الأسرية وفروعها

التسامي بالذات هي عملية ارتقائية ورغبة فطرية لاكتشاف معنى الحياة والوعي بالذات وتقييمها والدخول في علاقات اجتماعية مشبعة والتعامل مع المواقف المختلفة بإيجابية ، والانتقال فيما وراء حدود الذات وتكوين نظرة أوسع للحياة.

التعليمات

نقدم لك فيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب منك قراءة كل عبارة بتأني، ثم ضع إجابتك وفقاً لمدى انطباق هذه العبارة عليك. فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فضع علامة « صح « في خانة « أوافق بدرجة كبيرة « و إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فضع علامة «صح» في خانة «أوافق بدرجة متوسطة»، وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة فضع علامة «صح» في خانة « أوافق بدرجة ضعيفة «. وإذا كانت العبارة لا تنطبق عليك فضع علامة «صح» في خانة «لا أوافق».

تذكر: نرجوا منك الإجابة على الأسئلة التالية بصراحة تامة ، كما تراها من وجهة نظرك ، وعدم ترك عبارة دون أن تُجيب عليها ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة ضعيفة	لاوافق
لدي توجه إيجابي نحو الآخرين.	4	3	2	1
العطاء المتدفق أسلوبي في الحياة.	4	3	2	1
أراعي مصالح الآخرين كما أراعي مصالحي.	4	3	2	1
أراعي حقوق الآخرين في كل تصرفاتي.	4	3	2	1
أشعر بالإلتزام نحو مساعدة الآخرين.	4	3	2	1
أشعر بأهمية الحياة من أجل الآخرين.	4	3	2	1
الحياة تعني التوازن بين نفسي والآخرين	4	3	2	1
أهتم بالقيم التي تُغير حياة البشر.	4	3	2	1
أحب أن أكون سبباً في إسعاد الآخرين.	4	3	2	1

الدرجات المرتفعة : رجاءً استمر على نظرتك لذاتك على أنها كيان أكبر من حدود تحقيق الأهداف الذاتية فقط، بل هي كيان يتسع لتحقيق معاني أكبر في الحياة.

الدرجات المتوسطة والمنخفضة:

رجاءً استمر في البحث عن معنى لحياتك يضم ذاتك وذات الآخرين . ويمكن أن تستفيد منه الأجيال القادمة .

الدرجات المعيارية :

أعلى درجة على مقياس التسامي بالذات :36

أقل درجة على مقياس التسامي بالذات: 9

28 إلى 36 التسامي بالذات مرتفع

17 إلى 27 التسامي بالذات متوسط

9 إلى 17 التسامي بالذات منخفض

كاريكاتير

أمي اي رسمة أحلى ؟
بعدين اصبر شوي
مشغولة
اعطي ابنائك الاهتمام الكامل لتحصد برهم

من البر أن تسعى لمعاونة والديك

وطن الأمجاد يا وطني

بقلم : مريم الشرف
رئيس قسم الإعلام والشؤون الفنية

الثاني من ديسمبر أيقونة التواريخ اللامعة في سماء الإمارات

تاريخ عام يتغنى فيه الشعب حباً لحكومةٍ وقادة

يستحقون أن يسطر لهم الولاء ويتجدد لهم الوعد والعهد

نحن شعبٌ سيبقى لكم سنداً ويداً يُمنى وسواعد قوية في الشدائد

لا انحياد عنكم يوماً ولا اعتراض .. نحن شعبٌ على ثقةٍ بأننا على أرضٍ موطئها سكينةٍ ، وفي قلوب قادةٍ احتوائهم رخاء وأمان .

فقصص النجاح في وطننا الغالي قصة تروى بعد قصة، ومواقفه النبيلة تزرع الخير في كل بقعة تلوى بقعة، وذكره الطيب يفوحُ عطراً ، وكفوفه ممدودة بين العالمين سلامٌ كالنهر مليئٌ بالعطاء . فما تحققت من نجاحات لم تخلقها الصدف بل رسمت بريشة الحكماء شاركهم شعبٌ أقسم أن يعمل بجد واجتهاد

وهكذا سنسعى لجعل راية الإمارات في أرجاء العالم دوماً خفاقة عالية، ونحتفي جميعاً

في الثاني من ديسمبر أيقونة الإتحاد، فخر الأزمان، وتاريخ الأوفياء، بمسيرة النجاح لنتعهد بأننا سنبقى مدى العمر على العهد ملتزمين بالولاء، لتكون أيدينا بأيديكم قادتُنا وفي طوعكم

ماضين بخطى نحو البناء نرسخ أعمدة الرفعة بكل ثقة وثبات ..

ونردد مادامت الأنفاس فينا حية (عاش إتحاد إماراتنا) بكل صدق ووفاء.

الحمد الله على نعمة الوطن .. الحمد الله على نعمة الإمارات

FDDtanmya