

مجلة إلكترونية شهرية تصدرها دائرة الخدمات الاجتماعية



حكومة الشارقة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department



ضمن فعاليات مؤتمر الخدمة الاجتماعية (14)

12 ورشة متخصصة في مجال

الابتكار الاجتماعي

الميثاق الأخلاقي للاختصاصيين الاجتماعيين

إطلاق الميثاق الأخلاقي للاختصاصيين الاجتماعيين واعتماده في إمارة الشارقة، وهو الأول من نوعه على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة، إذ يعد أنه ثمرة تعاون بين القطاعات المختلف من القطاع الأهلي والحكومي والمختصين والبراء في المجال الاجتماعي.

ويعد الميثاق الأخلاقي للاختصاصيين الاجتماعيين تجسيدا للقيم والمسؤوليات التي تعتبر جزءا مهما في العمل الاجتماعي.

كما أنه ينص على المعايير والمبادئ التي تقوم عليها المهن الاجتماعية الملزمة للممارسين في جميع ميادين المهن الاجتماعية، ويقع على الجهة واجب التأكيد على التزام المهنيين ووفائهم بتطبيق ما جاء في الميثاق وحصولهم على الحقوق المهنية اللازمة لحماية أنفسهم وحقوقهم وحماية وتعزيز حقوق المستفيدين من الخدمة الاجتماعية. ومن أهدافه تنظيم الممارسة المهنية للاختصاصيين الاجتماعية وضبط جودتها، تحديد المبادئ الأخلاقية التي تستند عليها الممارسة المهنية للاختصاصيين الاجتماعيين، تعزيز وتأكيد أهمية الشراكة المجتمعية لبناء التكاملية في الأدوار الجماعية والذي يساهم إيجابيا في التنمية الاجتماعية.

الرؤية:

نحو مجتمع يتمتع بالرفاهية والأمن والاستقرار الأسري والاحتواء الاجتماعي

الرسالة:

تقديم خدمات اجتماعية علاجية ووقائية وإنمائية في مجال الضمان والرعاية والحماية والتأهيل للأفراد والأسر والمجموعات من ذوي الظروف الاجتماعية الخاصة ودراسة المشكلات الاجتماعية لإيجاد الحلول ودعم اتخاذ القرار اسهاما في عملية التنمية المستدامة لمجتمع الشارقة

القيم:

- التميز (نخلق مزايا تنافسية).
- العمل الجماعي (نتكامل فيما بيننا ومع الشركاء).
- الالتزام (نلتزم بالأخلاقيات المهنية ونقدم أفضل الخدمات).
- المبادرة (نخطو خطوات استباقية تستجيب للتغيير والتطوير).

الغايات:

- توفير العيش الكريم وخلق التوازن لدى الأسر ذات الدخل المحدود.
- الارتقاء بخدمات الرعاية الاجتماعية وفقا لأفضل الممارسات.
- ضمان سلامة الضعفاء من الأفراد والأسر وضمان تمتعهم بحقوقهم.
- تمكين الأفراد والأسر من مواجهة ظروفهم وتخطي مشكلاتهم وصولاً بهم لنوعية حياة أفضل.
- المساهمة في خدمة وتنمية المجتمع بإتباع أعلى المعايير.
- التميز المؤسسي وتطوير الأداء لتحقيق التفوق في الخدمات والنتائج ضمن بيئة عمل ملهمة.



حُكُومَةُ الشَّارِقَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

الهيئة التحريرية

المشرف العام

سعادة أحمد إبراهيم الميل

رئيس التحرير

مها منصور آل علي

هيئة التحرير

خولة عبد الله آل علي

محمد البشير الدودو

حصه بن درويش آل علي

ريم عيسى المازمي

عائشة سويدان

ميرفت الخطيب

الإخراج الفني

محمد البشير الدودو

للتحرير و المراسلات

media@sssd.shj.ae / 065015144

ملاحظة

إن الآراء الواردة في المقالات

لا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة والدائرة



ضمن فعاليات مؤتمر الخدمة الاجتماعية (14)
12 ورشة متخصصة في مجال
الابتكار الاجتماعي



36



24



07



40

شبكة «أمان» برنامج الاستجابة وتقديم الدعم العاجل 26

الامتحان أسلوب حياة (2) 50

1208 بلاغا خلال 2023 تلقاه مركز حماية الطفل والأسرة..... 38

إطلاق الدورة 4 من مبادرة مؤسسات مراعية للسن



أطلق «مكتب الشارقة مراعية للسن» في دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة دليل المشاركة في مبادرة المؤسسات المراعية للسن في دورتها الرابعة، والتي تستهدف تشجيع المؤسسات الحكومية والخاصة وشبه الحكومية إلى عمل برامج وخدمات تساعد كبار السن وتسهل عليهم حياتهم ويوميّاتهم وتسهم في دمجهم بالمجتمع من خلال المعايير التي وضعتها الشبكة العالمية للمدن المراعية للسن، وهي شبكة تضم العديد من الدول من مختلف أنحاء العالم وتعد الشارقة عضو فيها منذ العام 2017.



لتحسين آليات العمل المؤسسي

تكريم المتميزين من الموظفين والإدارات بـ «اجتماعية الشارقة»



تطوير وبناء قدرات العاملين وتأهيلهم إلى أفضل الممارسات الإدارية والخدماتية. وأضافت، كما نصبو من خلال الجائزة إلى نشر الوعي بثقافة التميز والجودة والشفافية في العمل، وجعلها مكوناً أساسياً في بيئة العمل بالدائرة، وتسعى الدائرة ممثلة في إدارة الأداء المؤسسي إلى إتباع معايير للتميز داعمة وساعية لترسيخ ممارسات الإبداع والابتكار المؤسسي وتقدير الإنتاج الفكري من خلال تبني سياسات تشجيعية تدريبية

الركيزة الرئيسة في عملية التطوير المؤسسي الذي يهدف في النهاية لارتقاء بالخدمات لصالح المتعاملين والمستفيدين من خدمات الدائرة الذين يمثلون الهدف والغاية من كافة الجهود المبذولة. وبهذه المناسبة؛ قالت ناعمة الزرعوني، أن هدف الجائزة هو تحسين آليات العمل المؤسسي، وبث روح التنافس بين الإدارات والدور والأفرع وتنافسيتهم الفردية، وتشمل جميع الموظفين بكافة مستوياتهم الوظيفية ويتم التنافس الجماعي كفرق عمل جماعية، للحث والتشجيع الدائمين نحو

نظمت دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، حفل جائزة الأداء المتميز عن عام 2022، لموظفيها في دورتها السادسة لعام 2023، بحضور أحمد الميل مدير الدائرة، وناعمة الزرعوني مدير إدارة الأداء المؤسسي في الدائرة وفريق التقييم من القيادة العامة لشرطة الشارقة في قاعة سبائس بالجادة، وحشد من موظفي ومديري الدائرة وفروعها. وتعتبر الجائزة أداة تحفيز للكادر الوظيفي لتطوير وتجويد مهامه، ويتم تكريم وتقدير الإدارات والأفرع والدور وفرق العمل الجماعية والموظفين المتميزين في الدائرة، كونهم

ضمن فعاليات مؤتمر الخدمة الاجتماعية بالشارقة (14) إقامة 12 ورشة متخصصة في مجال الابتكار الاجتماعي



ضمن فعاليات مؤتمر الخدمة الاجتماعية (14)، والذي نظمته دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، تحت شعار الابتكار في العمل الاجتماعي، بهدف خلق ثقافة جديدة في مجال العمل الاجتماعي وسياساته واستراتيجياته، وتبادل الرؤى والخبرات حول مفاهيم وممارسات وتطبيقات الابتكار الاجتماعي. وتخللت فعاليات المؤتمر 12 ورشة متخصصة في مجال العمل الاجتماعي، وهي: الابتكار الدولي والممارسات العصرية، والابتكار الاجتماعي مع النزلاء، واستخدام الذكاء الاصطناعي لتمكين طلاب الخدمة الاجتماعية، والابتكار الاجتماعي في دولة الإمارات، وأثر الابتكار الاجتماعي على جودة الحياة، والابتكار في مجال تدريب وتأهيل المتعافين من مرض الإدمان، والابتكار الاجتماعي في رعاية ما بعد الصدمة، وثقافة الابتكار الاجتماعي في المجتمع الخليجي، والمجتمعات العلاجية ودورها في التعافي من الإدمان، وبناء القدرة الابتكارية في النشء، والابتكار في دور الإيواء، بالإضافة الى ورش تستعرض نماذج مبتكرة في التقييم والاستشارة الاجتماعية.

فاعلية الابتكار

تحت عنوان «فاعلية الابتكار الاجتماعي في الإمارات العربية المتحدة» قدم عزيز حمود العامري مستشار جودة الحياة ورشة عمل تهدف إلى استيعاب مفهوم الابتكار الاجتماعي في الإستراتيجية والسياسات، والتعرف على الأمثلة الناجحة للابتكار الاجتماعي في الإمارات، ومناقشة كيفية تطبيق مبادئ الابتكار، واصفا الابتكار الاجتماعي بأنه عملية تطوير وتنفيذ حلول جديدة للتحديات الاجتماعية التي تخلق قيمة اجتماعية وتفيد المجتمع ككل.

وتكمن أهميته بأنه يؤدي إلى حلول أكثر فاعلية واستدامة للتحديات الاجتماعية، ويمكن أن يساعد في خلق مجتمع أكثر شمولية وإنصافاً اجتماعي في عملك. وأورد المحاضر أمثلة حول الابتكار الاجتماعي في الدولة ومنها مسرعات دبي للمستقبل، وهيئة أبو ظبي للدعم الاجتماعي، وجائزة الشارقة للمسؤولية الاجتماعية، والبرنامج الوطني للسعادة وجودة الحياة بوابة التوطين، والمسرعات الحكومية وغيرها أما في إمارة الشارقة، فأورد بعض المؤسسات مثل مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع).



برنامج روبوتي

بناء قدرات النشء

جويل شمعون اخصائية صحية اجتماعية في كليات التقنية الاجتماعية وعنونت ورشتها باستخدام الذكاء الاصطناعي لتمكين العاملين في مجال الخدمة الاجتماعية، هو برنامج روبوتي يخزن المعلومات التي تمكننا من استخدامها بطريقة متطورة فهو يتحدث مع الإنسان ويجب على أسئلته والأهم من ذلك القيود التي تتصل بهذه المهمة مثل مواجهة المعلومات التي قد تكون غير صحيحة وسليمة والمتحيزة وغيرها ومقاربتها بمبادئنا الاجتماعية والأخلاقية، وكيفية الاستفادة منه كبرنامج لكونه يوفر العديد من المعلومات والمراجع والمشاريع الابتكارية الجديدة التي تفيدنا كما يساعد الأفراد بجدولة المواعيد ومتابعتها وعلى صعيد الأبحاث لقدرته على تنظيم البيانات.

أما علياء السويدي مدرب اجتماعي في إدارة التثقيف الاجتماعي بالدائرة، ورشة عمل حول «بناء القدرة الابتكارية في النشء»، واستهدفت الورشة المربين والاختصاصيين، وتهدف الى انشاء جيل قادر على الابتكار والابداع بأساليب ومهارات متعددة كي يتم نقل شخصيته من مرحلة الطفولة من أجل بناء الحضارة ورفعة وطننا، فنحن نعيش في عصر رقمي والذكاء الصناعي فيجب ان نواكب هذا العصر وأولادنا اليوم تتوفر امامهم المعلومات وكذلك الأجهزة الالكترونية وما يحتاجونه هو زرع مهارات معينة كي يسيروا بمسارات الإبداع وبالتالي يوجد تحديات امامنا علينا التعامل معها بسلاسة مثل نقل شخصياتهم بالحوار ان في منازلهم مع أهلهم أو مع الكادر التدريسي.

والذي يوفر الإرشاد والتدريب والتمويل لرواد الأعمال الطموحين وساعد في إطلاق العديد من الشركات الناشئة الناجحة، وجائزة الشارقة للمسؤولية الاجتماعية التي تشجع على الابتكار الاجتماعي كما ساعدت في زيادة الوعي بأهمية المسؤولية الاجتماعية في المنطقة. وحملة الشارقة إمارة صديقة للطفل وتوفر التعليم والدعم للأمهات الجدد وساعدت على زيادة معدل الرضاغة الطبيعية الحصرية في المنطقة. ومدينة الشارقة للخدمات الإنسانية التي ساعدت في تحسين نوعية الحياة لذوي الإعاقة وتم الاعتراف بتأثيرها وفعاليتها. ومؤسسة الشارقة للفنون التي تقدم الدعم للفنانين والقيمين والباحثين وساعدت في خلق مشهد فني وثقافي نابض بالحياة في الشارقة.

وتناول الدوافع الرئيسية للابتكار الاجتماعي في الدولة مثل الدعم الحكومي والنظام البيئي النابض بالحياة للشركات الناشئة، أما عن المعوقات التي تحول دون الابتكار الاجتماعي في دولة الإمارات العربية المتحدة، فهي محدودية التمويل والموارد والحواجز التنظيمية ونقص الوعي والفهم للابتكار الاجتماعي.

وعن الفرص وتحديات الابتكار الاجتماعي في السياسات والاستراتيجيات الاجتماعية في الإمارات وكيفية دمج الابتكار الاجتماعي في السياسات والاستراتيجيات الاجتماعية فتتم باستخدام التكنولوجيا والابتكار لتحسين تقديم الخدمات الاجتماعية، وتطوير آليات التمويل المبتكرة، وخلق شراكات تعاونية بين أصحاب المصلحة.



مركز إرادة

وقدم الدكتور عبد الله الانصاري مدير إدارة الأبحاث والتوعية في مركز إرادة بدبي، ورشة عمل بعنوان «الابتكار في مجال تدريب وتأهيل المتعافين من مرض الإدمان، ونقل تجربة المركز الى المشاركين بالورشة، خاصة وأن سن التعاطي للمواد الضارة انخفضت الى 9-10 سنوات، والسبب يعود زيادة وتعدد أنواع المواد المخدرة وسهولة تداولها، فمثلاً في السابق كان يتم تعاطيها بالحقن وهو أمر صعب على الأطفال أما اليوم فيوجد الحبوب الملونة والتي من السهل تعاطيها من هذه الفئة، وأيضاً انفتاح المجتمع على مجتمعات كثيرة من خلال منصات التواصل الاجتماعي المختلفة أو رحلات السفر والانخراط بأفراد غرباء، لذا نلاحظ ارتفاع في عدد المتعافين، والتفكك الأسري مع التغير المجتمعي السريع.

الابتكار وقادة المستقبل

أما أحمد النقبي مدرب معتمد في مجال الابتكار وقادة المستقبل قدم ورشة عمل بعنوان «أثر الابتكار الاجتماعي على جودة الحياة»، وقال فيها يعتبر الابتكار الاجتماعي أحد الركائز الأساسية لخدمة المجتمع لتحقيق أهداف التنمية المستدامة لتحقيق جودة الحياة والذي يضمن توفير حياة كريمة لمختلف فئات المجتمع بصورة ابتكارية، ومن ناحية التطبيق يقوم العمل الابتكاري الاجتماعي على نفس الركائز التي يعمل بها الابتكار في مختلف أنواعه من حيث الخطوات وادوات التطبيق والمتابعة والقياس، وتهدف مخرجاته الى تحقيق السعادة المجتمعية واستدامتها ولكنه يحتاج الى تحديث مستمر وتطبيق سريع يعمل على ايجاد حلول جذرية للمشكلات والتحديات المجتمعية.

صدمة الإيمان

وتناولت كاثرين بانكس لمتخصصة في مجال الرعاية ما بعد الصدمة من الإدمان أو المرض وعرفت الصدمة بأنها عبارة عن حدث يحصل للشخص لا يستطيع التغلب عليه مثل الإساءة للأطفال أو العنف ضد المرأة والحوادث الطبيعية كالكوارث والأحداث التي لا نستطيع التعامل معها، وبالتالي اذا لم يتم معالجتها بوقت مبكر تترك أثارها الكبيرة على حياة الانسان، والعامل في هذا المجال عليه ان يكون ملماً بكيفية التعاطي مع الحالات كلاً حسب طبيعة الصدمة (التروما)، وعدم التركيز على الجوانب السلبية بل على العكس إبراز النواحي الإيجابية والتأكيد عليها، وكذلك إيجاد طرق وفرص للنجاح وتعريفهم بكيفية الاستفادة من الخدمات والبرامج، للتخفيف من أثر الصدمة.

الابتكار الدولي

وفي ورشة عن الابتكار الدولي والممارسات العصرية في العمل الاجتماعي، قدمها د. اسكوندر سنيق، أستاذ بجامعة الإمارات، وتطرق خلالها إلى الجهود المتواصلة للمنظمات الدولية في مجال العمل الاجتماعي ورعاية وحماية اللاجئين من خلال المبادرات المتتالية لتخفيف معاناة المتضررين من الحروب والنزاعات ودورها الواضح في تذليل الصعاب وقت الأزمات، من خلال تقديم الدعم المادي والعيني للآخرين، معتبراً أن تلك المنظمات تسعى جاهدة لملئ فراغاً كبيراً. كما سلط الدكتور اسكوندر سنيق، جهود الشارقة وتعاونها مع المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين عبر مبادرة «مبادئ الشارقة» الرامية إلى حماية الأطفال واليافعين اللاجئين حول العالم.



الابتكار في الإيواء

قياس الأثر.

وقال الدكتور شريف أبو شادي، الاستشاري بدائرة الخدمات الاجتماعية، تقوم فلسفة قياس أثر الخدمات الاجتماعية والنفسية للمنتسبين في دور الرعاية والإيواء لكافة الفئات العمرية على منهجية قياس التغيير في السلوكيات والسمات الشخصية والنفسية والاجتماعية ذات الصلة بخدمات وأهداف وبرامج الدار، من خلال الوضع القائم عند الالتحاق بالدار، ثم إعادة القياس اللاحق خلال فترة زمنية لا تقل عن ثلاثة شهور، لتتبع التغيير الحادث في كافة جوانب قياس الأثر، وذلك ومن خلال صعود متدرج إيجابي لوصف الأثر على المتغير وصولاً لأعلى صورة إيجابية لوصف الشخصية على التدرج والتي تمثل حالة السواء الطبيعي، وليس درجة التفوق لأن القياس يهدف الوصول من تأثير الخدمة على المستفيد.

وأضاف أن الابتكار المحقق في نموذج قياس الأثر على السلوك الإنساني، إلى أن السلوك الإنساني معقد، ويصعب قياس التغيير الحادث بالدرجات الكمية، حيث أن السلوك الإنساني يقع على قياس متصل وصفي، لذا تم التفكير في نموذج ابتكاري يقوم بقياس التغير في السلوك الإنساني على متصل وصفي ذو قيم رقمية وكمية تقديرية.

ويمكن من خلال هذا النموذج قياس التغير الحادث من أثر البرامج والتدخلات والخدمات المقدمة للمنتسب على متصل رقمي يمكن من خلاله تحديد نسب التغير المحققة. ويُعد هذا النموذج أول نموذج مبتكر لقياس الأثر المحقق للبرامج والتدخلات بدور الرعاية والإيواء، ويمكن تطبيقه على فئات أخرى مثل دور رعاية المسنين، أو دور رعاية



النموذج المبتكر

المجتمعات العلاجية

وقدمت الدكتورة أنسي فوتشار، الأستاذ بجامعة الإمارات العربية المتحدة؛ ورشة حول النموذج المبتكر في التقييم والاستشارة الاجتماعية، وكيفية مساعدة المتعثرين باستخدام نموذج الاستشارات، واستهلت الورشة بنظرة عامة حول كيفية تنفيذ طريقة تدريس نموذج، وعرضت خلال عدد من نماذج قصصية لعدد من الحالات الذين يعانون من الضيق والصعوبات المرتبطة بأحداث الحياة، وكيفية تقديم طريقة الاستشارة لكل حالة، وفق المبادئ الحديثة لتقديم الاستشارات لتعزيز النمو الإيجابي والصحة العقلية للأفراد والأسر والمجموعات والمجتمع ككل.

كما تطرقت إلى العديد من مجالات الإرشاد النفسي والاجتماعي والأسري وإعادة التأهيل والأمراض العقلية والإدمان.

وتطرق الأخصائي الاجتماعي، عبدالله بن مبروك الحارثي، من المملكة العربية السعودية، في ورشته بعنوان؛ المجتمعات العلاجية ودورها في التعافي من الإدمان، حيث سلطت الورشة على التعريف بالمجتمعات العلاجية ودورها في التعافي من الإدمان.

كما سلطت الورشة تجربة المملكة العربية السعودية، من خلال الأدوار التي تقوم بها المجتمعات العلاجية لمساعدة المدمن إلى التعافي من الإدمان والتي منها؛ خدمات طبية ونفسية، و تزويد المجتمعات العلاجية المستفيدين ببعض الأنشطة التي تساعد على المشاكل النفسية وتعزيز النمو العاطفي لديهم وتعديل سلوكهم الإدماني، بالإضافة إلى تزويد المجتمعات العلاجية المستفيدين بالأنشطة والمهارات..



المرأة أو غيرها من دور الرعاية والإيواء، حيث أن الاختلاف يكون في محتوى المداور والعبارات طبقاً للأثر المخطط تحقيقه من خدمات كل دار، وبما يتلائم مع طبيعة الأهداف والبرامج المخطط تطبيقها أو الوصول إليها.

فروقات بين الابتكار الحكومي و الاجتماعي وعن ورشة إدارة الابتكار الاجتماعي وريادة الأعمال الاجتماعية في المجتمع الخليجي؛ تطرق الدكتور عمر مراد، إلى الفروقات بين ابتكار الأعمال الحكومية والابتكارات في العمل الاجتماعي، مشيراً إلى أن الابتكار الحكومي هو عملية تطويرية لتنفيذ حلول لمشاكل حكومية وإدارية، بهدف تحسين عمل الحكومة وتعزيز الخدمات التي تقدمها للمواطنين، وذلك عن طريق إيجاد حلول مبتكرة وفعالة لتلك المشاكل باستخدام التكنولوجيا والابتكار. فيما أن الابتكار الاجتماعي، هو إنشاء حلول جديدة للتعامل

مع المشاكل الاجتماعية والبيئية والاقتصادية والصحية وغيرها ، بهدف تحسين الحياة الانسانية باستخدام التكنولوجيا والابتكار والشراكات المجتمعية، لحلول المشاكل الاجتماعية.

وأوضح الدكتور مراد، إلى أن الابتكار الاجتماعي يتميز عن الابتكار الحكومي بجوانب متمثلة في الهدف، والشراكات، والابتكار، والتكنولوجيا، وهذا ما نلمسه في دولة الإمارات العربية المتحدة كون أن الحكومة تأخذ الابتكار بمنظوره الواسع وتطبيقه على مختلف المجالات، فيما المؤسسات الاجتماعية يقتصر ابتكارها على مجال الخدمات الاجتماعية والرعاية الاجتماعية والصحية والنفسية، وهذا يتطلب التعامل مع التحديات والفرص المختلفة بشكل فعال ومبتكر من أجل تحسين العمل الاجتماعي بشكل مستمر.



ضمن احتفالها باليوم الدولي للأسر جلسة حوارية عن «الاستقرار الأسري» بـ«اجتماعية الشارقة»



وبالتالي إلى نموهم في بيئة غير سليمة. أهداف مشتركة للأسرة بدوره تناول طارق مسيفر اختصاصي مسؤولية مجتمعية كيفية تحقيق الاستقرار الأسري، والذي يبدأ بوضع الأهداف والتخطيط الجيد للأسرة، ومنها وضع أهداف وخطط مشتركة بين أفراد العائلة، وتسهيل الضوء بتحديد نقاط الضعف والقوة لدى أفراد العائلة والسعي لتقويتها وتعزيز الجوانب التي تحتاج إلى متابعة وتحفيز نقاط القوة الموجودة لدى الأسرة، إضافة إلى وضع آلية عمل لها وخطط لتنفيذها على مدار السنة، وتشمل جميع الجوانب المختلفة مثل الدينية، والاجتماعية، والاقتصادية، والتعليمية، والصحية والمعيشية. ووضع القواعد والأنظمة والقرارات المشتركة داخل الأسرة. وبناء القيمة الذاتية لكل فرد في العائلة،

أهم مكون في جسم المجتمع البشري هو الأسرة، فإذا صلحت صلح المجتمع كله والعكس صحيح، إذ ينشأ الفرد وتنطبع سلوكياته فيها، كما أنها تُكسب الطفل اتجاهاته، وتكون ميوله، وتميز شخصيته بتعريفه بدينه، فيكون لها الأثر في تقويم السلوك وبعث الطمأنينة في نفسه. ومن فوائد الاستقرار الأسري تعقب مريم القصير قائلة، أن أقوى ما تستقوي به الأمة متانة بناء الأسرة، لكونها لبنة الأساس في الأمة، والأسرة الصالحة، أي أم صالحة وأب صالح وعمل صالح. ومن ناحية العلاقة بين الزوجين؛ إذا كانت على نحو من الرحمة والعطف والموثقة فإنها تعود على الأطفال بالحب والحنان والتماسك، لكن إذا تسلت الخلافات والمشاحنات بين الزوجين فإن تشتت الأطفال يحل محل تماسكهم

وعرفت القصير مفهوم الأسرة بأنها النواة الأولى للمجتمع، ووحدة بنائه، فهي نظام اجتماعي تربوي وهي ضرورة حتمية لبقاء الجنس البشري ودوام الوجود الاجتماعي، وتقوم بوظيفة التنشئة الاجتماعية للأبناء وتعددهم للمستقبل. وشرحت بأن الاستقرار الأسري يعني علاقة أسرية ناجحة تقوم على التفاعل الدائم بين أفراد الأسرة جميعاً، وتهيئاً للأبناء الحياة الاجتماعية والثقافية والدينية، ويتسم الاستقرار بسيادة المحبة والتعاون بين أفرادها في إدارة شؤونهم الأسرية. وأكدت القصير بأن الاستقرار الأسري يؤدي إلى تماسك الأسرة وترباطها من الناحية الفيزيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، بحيث ينعم كل فرد منها، ويجد في ظلالها الحب والحنان وسلامة الخلق والاستقرار، كما وأنه

نظمت دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، جلسة حوارية بعنوان «الاستقرار الأسري»، بالتعاون مع جمعية الإمارات لكبار المواطنين في ضاحية مغيدر، وشارك فيها إدارة التحقيق الاجتماعي بالدائرة و30 عضواً من جمعية الإمارات لأصدقاء كبار المواطنين، ويحمل هذا اليوم شعار «الأسر والاتجاهات الديمغرافية»، والذي يهدف إلى تعزيز الوعي بالمسائل المتعلقة بالأسر وزيادة المعرفة بالعمليات الاجتماعية والاقتصادية والديمغرافية المؤثرة فيها. وشاركت في الجلسة الحوارية مريم القصير مدير إدارة التحقيق الاجتماعي والتي أكدت على الاهتمام الكبير الذي توليه دولة الإمارات للأسرة، وذلك ترجمة لتوجيهات القيادة الرشيدة التي تحرص على الاهتمام بالأسرة.

شبكة «أمان» برنامج الاستجابة وتقديم الدعم العاجل



حصة الحمادي
مدير إدارة التلاحم المجتمعي

تعتبر شبكة أمان برنامج للاستجابة والدعم العاجل للفئات المستفيدة في الدائرة بهدف تقديم المساهمات في الظروف الاستثنائية والعاجلة مثل الكوارث الطبيعية، والحوادث، وحالات التدخل العاجل وهي كل واقعة أو ظرف قد يشكل وجوده أو استمراره خطراً على الفرد المتضرر ويستوجب التدخل السريع من خلال تقديم المساهمة العينية أو المادية للمستفيدين من فئة ذوي الدخل المنخفض المسجلين لدى الدائرة، حيث تعبر هذه حالات ذات أولوية بالرعاية الاجتماعية ونسعى معاً مع شركائنا لرفع مستواها المعيشي وتحسين جودة الحياة لديها، وتنوع الخدمات التي تقدمها للشبكة مثل الخدمات التثقيفية، والصحية، والنفسية، والتعليمية، والاستشارية، والقانونية وغيرها الكثير. وندعو المؤسسات والشركات والمحللات إلى دعم الشبكة في تقديم خدمات الدعم القانوني للعديد من المجالات المعيشي من خلال تقديم أجهزة كهربائية وإلكترونية، والمفروشات والأثاث، وكذلك خدمات الصيانة العاجلة للأسقف والخرسانات أو طلاء المنازل، ومواد البناء والأدوات الصحية أو الخدمات الصحية، بالإضافة إلى توفير المواد الغذائية والملابس. وكذلك الدعم في الجانب الصحي مثل الصيدليات والمراكز الصحية والمستشفيات والمختبرات من خلال توفير الأدوية الضرورية والخدمات العلاجية للحالات العاجلة، والفحوصات والاستشارات المجانية. وفي الجانب التعليمي المساهمة في تأمين مقاعد دراسية للحالات العاجلة أو المساندة من خلال توفير مدرس خصوصي. وكما يمكن لمكاتب المحاماة والاستشارات القانونية أيضاً المساهمة في الشبكة من خلال تقديم خدمات الدعم القانوني من استشارات قانونية وعمل التسويات العاجلة للمستفيدين وذلك عند حدوث جرائم وأضرار تتطلب التدخل العاجل، كما ينحصر التدخل القانوني في ترتيب الظرف فقط دون إجراءات الترافع وغيرها. وكما تعنى الشبكة أيضاً بالحالات النفسية من خلال توفير العلاج النفسي بمراكز التأهيل النفسي، وتقديم خطط علاجية واستشارات والإشراف عليها من قبل مراكز الاستشارات المعتمدة في الدولة. وفي الجانب الاجتماعي يمكن لمراكز التدريب والاستشارات تقديم دورات اجتماعية توعوية وورش تدريبية إذ إن المساهمة التشاركية مع المؤسسات والشركات والمحللات التجارية لشبكة أمان ستسهم في ترك أثر إيجابي في المجتمع وتساعد في بناء مجتمع متلاحم ويعي المسؤولية المجتمعية.

تحرص دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، سنوياً على إطلاق العديد من المشاريع والمبادرات المتنوعة في مجال المسؤولية المجتمعية والتي تهدف إلى دعم وتعزيز التنمية المجتمعية، وتحقيق مفهوم الشراكة بين القطاع الحكومي والقطاع الخاص وتوحيد الجهود لخدمة المجتمع بشكل عام ومنتسبي الدائرة



لتعزيز الرفاه الاجتماعي «سند» لمستفيدي «اجتماعية الشارقة»



تقدم بطاقة «سند» المصرفية التي تمنحها دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة لمستفيدي الدائرة، عدداً من المزايا والخصومات على خدماتها ومنتجاتها، حيث يتم منح هذه البطاقة لكافة الفئات المستفيدة من الضمان الاجتماعي والبالغ عددها 15 فئة تندرج تحت 5 مجموعات، هي «دعم العجز المادي» و«دعم الرعاية الصحية»، و«دعم المرأة» و«دعم رعاية الطفولة»، والمجموعة الأخيرة هي دعم ذوي الظروف الاجتماعية الخاصة. وأن دور قسم المسؤولية المجتمعية هو عقد اتفاقيات مع المؤسسات والشركات التجارية التي بموجبها اتفاقيات بين الدائرة مع حصول حاملي بطاقة «سند» على تخفيض وخصومات لمشترياتهم المتنوعة، ونحن في إدارة التلاحم المجتمعي نسعى إلى على الخدمات والمنتجات مساعداً المنتسبين في الدائرة في شراء وتوفير الاحتياجات والأغراض التي



تقويم مشاريع المسؤولية المجتمعية لعام 2023

01	02	03	04	05	
سند	فرحة عيد	نون			
07	08	09	10	11	
نون	أنتم جنتنا	بركة الدار	بصمة		



و«سند» هي بطاقة مصرفية تم إصدارها بالتعاون مع مصرف الشارقة الإسلامي، تمكن منتسبي الدائرة الخدمات الاجتماعية من مستحقي الضمان الاجتماعي من الحصول على المساعدات الاجتماعية الشهرية، كما تتيح لهم الحصول على مزايا وخصومات تقدم من قبل الشركات المساهمة ويمكن لذوي المستفيدين منها أو من ينوب عنهم استخدامها، لا سيما أن أصحاب البطاقة قد يكونون من فئة كبار السن أو طريحي الفراش أو الأطفال أو فئة المعاقين، وغيرها وبموجب الاتفاقية، تقوم الدائرة للجهات المساهمة بعرض شعار الجهة في الموقع الإلكتروني لدائرة الخدمات الاجتماعية مع عرض نسبة الخصم وترسل رسائل نصية قصيرة للمستفيدين للإعلان عن الجهات الجديدة. وتذكر اسم الجهة في المجلة الدورية للدائرة. كما الإعلان عن اسم الجهة ونسبة الخصم في مواقع التواصل الاجتماعي للدائرة.

الغذاء المتكامل يحفظ توازن الجسم ويبعد الأمراض

آمنة حسن
اختصاصية التغذية

ضرورة اتباع أسلوب غذائي صحي ومتكامل لكافة أفراد الأسرة وذلك حفاظاً على الصحة وتجنب الإصابة بمشاكل صحية يسببها الغذاء الذي نتناوله، وفي كتيب أعدته قامت بتقديم الكثير من الارشادات والنصائح المتعلقة بالتغذية السليمة والعادات التي يجب ممارستها خلال اليوم مؤكدة على أهمية ممارسة الرياضة في أي وقت من الأوقات التي تناسب الفرد، أو المشي بمعدل 8-10 آلاف خطوة يومياً، بالإضافة إلى شرب المياه بمعدل 8 أكواب، مما يساعد على الهضم والمحافظة على الصحة.

مائدة متنوعة إن الغذاء السليم والمتوازن، بمعنى احتواءه على كافة المواد الغذائية من بقوليات وكربوهيدرات وفواكه والبروتينات هو فرصة للجسم للاستشفاء، ولهذا من المهم أن تكون المائدة متنوعة وتحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية المتمثلة في الكربوهيدرات مثل الخبز والحبوب والمعكرونة، والبروتينات كاللحوم والأجبان، والبقوليات والفواكه وكميات قليلة من الدهون والسكريات حيث يحتاج

جسم الإنسان إلى غذاء صحي سواء كان في شهر رمضان أو في بقية شهور السنة. أن الإكثار من تناول الحلويات والمقالي والمعجنات لكونها تسبب مشاكل صحية مثل مغص في المعدة أو غثيان في حال تناولها بكمية كبيرة، واستطردت بالقول: أعيّنوا جسديكم باختيار الغذاء الصحي المناسب له. كما أن الكثير منا يتبع الصيام المتقطع والذي يفيد الجسم والذي يشبه كثيراً صيام رمضان لكونه ينقي الجسم من الرواسب ويقوي الدورة الدموية وينشط الحركة إضافة لكونه يخفف الوزن بسبب



السريعة والأطعمة المقلية. كما والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.

وتعد مكونات الغذاء الصحي الذي يتضمن الشوربات: مثل شوربة الخضار، العدس والدجاج... الخ على أن تكون الكمية معتدلة وخالية من الدهون وقليلة الملح. والسلطات: مثل السلطة الخضراء بزيت الزيتون المحمص في الفرن بدل القلي. والمقبلات: يفضل عدم احتوائها على اللحم وتجنب المقبلات المقلية. والنشويات: مثل الخبز الأسمر والحبوب الكاملة والأرز والمعكرونة. والبقوليات: كالفاصوليا والعدس والفاصوليا والبازلاء. اللحوم بأنواعها ويفضل تناول الأسماك الطازجة وإزالة الجلد من الدجاج قبل الطبخ، بالإضافة إن التقليل من تناول اللحوم الحمراء. فضلاً عن أن الغذاء الصحي يحفز على خسارة الوزن ويساعد على خفض مستويات السكر في الدم وهو مفيد لمرضى ارتفاع ضغط الدم ويعزز العادات الغذائية الصحية. في حين أن مخاطر الإفراط في تناول الطعام تؤدي إلى زيادة الوزن الشعور بالإنزعاج عندما تمتلئ المعدة وحرقة المعدة نتيجة تناول كمية كبيرة من

خفض السعرات الحرارية التي يتم تناولها بشكل يومي، إلا أن هذا النظام الغذائي يجب أن يقترن بالرياضة التي هي أساسية في حياتنا ويجب ممارستها يومياً. فعلى سبيل المثال عندما نقوم باتباع نظام غذائي قاس يعتمد على تقليل كميات الطعام، قد يدخل الجسم في حالة مجاعة مما يجعل الجسم يقلل عملية الحرق ويخزن الدهون بالجسم ويصبح من الصعب فقدانها، على عكس ممارسة الرياضة القادرة على إذابة الدهون.

أطعمة سهلة الامتصاص

وتشير بأن نظامنا الغذائي في رمضان يختلف عن بقية الأيام ولكن من الممكن أن يطبق في الأيام العادية كإكثار من شرب الماء، وتناول أطعمة سهلة الامتصاص والغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، كتناول الرطب الذي يحفز المعدة على إفراز الإنزيمات الهاضمة فبالتالي يسهل هضم الطعام الذي يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات. ونصحت بتناول كوب من الماء الدافئ والابتعاد عن الماء البارد والمشروبات الباردة لتجنب تقلصات المعدة، والتأني في تناول الطعام، حيث أن المعدة لن تتحمل الأكل بكثرة وبسرعة، وتجنب تناول الأطعمة

وجبات العشاء

وتنصح بتناول أطعمة تحتوي على الألياف على العشاء، لتساعد على الاحساس بالشبع بالإضافة إلى احتوائها على مصادر البوتاسيوم للحد من الجفاف والشعور بالعطش. مثل البيض اللين والجبن والزبادي الخضروات سواء مطبوخة أو على شكل سلطات حيث أنها تساعد في الوقاية من الامساك وتنظيف الكبد. والفواكه الحبوب الكاملة كالقمح والشوفان والبقوليات العدس الموز والتمر.

أهداف جائزة القلب الاخضر:

- تقدير جهود كبار السن في مختلف الأنشطة.
- تطوير نمط حياة كبار السن اليومية.
- نشر ثقافة الشيخوخة النشطة.
- ابراز النماذج الناجحة من كبار السن.

فئات الجائزة :

- فئة كبير السن النشط: هي الفئة العمرية ما بين 60 سنة حتى 79 سنة.
- فئة كبير السن المتقدم: هي الفئة العمرية من 80 سنة فما فوق.

مجالات الجائزة :

- المجال الثقافي
- المجال الصحي
- المجال الاجتماعي
- المجال المهني

2023

للتسجيل المسح على
الرمز الشريطي



لمزيد من التفاصيل عن الجائزة
الرجاء دخول موقع الشارقة
مدينة مراعية للسن
<https://agefriendly.shj.ae/award/2>

يتضمن أفكار ابداعية وتوعوية

طرح كتيب «ولي حقوق» في المهرجان القرائي للأطفال»

سالم وسلامة» شخصيتان اعتمدتهما دائرة الخدمات الاجتماعية لتوصيل رسائلها المختلفة للأطفال أينما كانوا في المدارس أو البيوت أو في المنتزهات والأماكن العامة، ويتعرف الأطفال عليهما من خلال إصدارات أو شخصيات تقوم الدائرة بإصدارها، حيث يتوجه كل من سالم وشقيقته سلامة إلى أبناء جيلهم مباشرة ومن دون وسيط لتبادل الأفكار والحديث واللعب والرسم أيضا.

وجديد سالم وسلامة، هو كتيب تم طرحه خلال حفل افتتاح المهرجان القرائي للأطفال في الشارقة.

وبحسب مها آل علي مدير الاتصال الحكومي في الدائرة، فعنوان الكتيب هو «ولي حقوق»، جاءت فكرته للتقرب من الأطفال وتعريفهم بحقوقهم بالدرجة الأولى وواجباتهم تجاه وطنهم ودينهم ومجتمعهم، حيث تمت كتابته بطريقة سهلة وبسيطة كي يستطيع الأطفال قراءته، حتى أن بعض فقراته كتبت باللغة المحكية، والهدف منه المشاركة فيه في المهرجان القرائي للأطفال والمخصص لهم، من خلال ورش تثقيفية يتم شرح الحقوق والواجبات املوجودة للطفل وحل المسابقات الموجودة في الكتاب

وتشرح حورية الزرعوني مصمم جرافيك في الدائرة ومعدة الكتيب حول مضمونه بالقول، يستطيع الطفل خلال اطلاعه على الكتيب «ولي حقوق» من تعرف وتعلم الكثير من الأشياء المفيدة والممتعة التي تخص الصغار، وقسم الإصدار لعدة أقسام تتناول جوانب مختلفة وهي: النفسية، الدينية،

الوطنية، الأسرية، التعليمية، الصحية، البيئية، والترفيهية، حيث تسهم هذه الجوانب في بناء شخصيتهم بالطرق الترفيهية التوعوية التعليمية.

وتعقب بالقول، الكتيب عبارة عن رحلة رائعة «لنتعلم ونستفيد» كما يعد سالم وشقيقته سلامة الأطفال في الصفحة الأولى، ويتنقل معهم بين التعرف على حقوق الطفل في الصحة والحماية والتعليم والدعم وحماية الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وغير ذلك الكثير، ولدى الانتهاء من هذا الجزء يقوم بتطبيق الأسئلة إن عن طريق التلوين والرسم اللعب أو الإجابة على الأسئلة، لينتقل إلى الجزء الثاني: «كيف تقول لا للغرباء» وفي هذا الجزء يحتوي على إرشادات وصور ومشاهد تمثيلية كما يوجد الشق الديني والشق الوطني وكلاهما يحتويان على معلومات مفيدة واسئلة وتمارين، كما يحتوي الكتيب على جزء خاص بقيمة التطوع والاقتصاد والتوفير عبر قصة «حصالتي» ، هذا بالإضافة إلى معلومات أخرى مشوقة في هذه الرحلة.



1208 بلاغا خلال 2023 تلقاه مركز حماية الطفل والأسرة

تعزيز حماية الطفل بتسهيل آليات التواصل

نظم مركز حماية الطفل والأسرة والافرع التابعة لدائرة الخدمات الاجتماعية فعالية اليوم العالمي لخطوط نجدة الطفل تحت شعار «ولي صوت» حيث استقبل فريق عمل خط نجدة الطفل بالمركز مجموعة من الطلبة من مدرسة الأندلس للتعليم الأساسي الحلقة الأولى بالشارقة، كما احتفلت أفرع الدائرة بهذا اليوم في كل من مدينة الحميرة والذيد والمدام والبطائح وخورفكان ودبا الحصن ومليحة وكلباء، وذلك بحضور عدد من أولياء الأمور من الأمهات وممثلي المدارس. وبحسب خلود آل علي مدير المركز، فإن الفعالية تهدف إلى تعريف الأطفال بحقوقهم وتعريفهم بأن أصواتهم مسموعة لدى مختلف فئات المجتمع، وأنهم يتمتعون بجميع الحقوق التي يستحقونها. وتجول الأطفال في المركز والتعرف على أقسامه والدور الذي يقوم به في مجال حماية ورعاية الطفل، وتعرفوا كذلك بشكل سهل على الأنشطة التي تم طرحها للأطفال، كما تم إطلاعهم على آلية استلام البلاغات عبر قسم خط النجدة. كما تخللت الفعالية بإقامة مسابقات ترفيهية وثقافية بهدف ترسيخ المعلومات لدى الأطفال. وعبر الأطفال عن مدى سرورهم لزيارة المركز والتعرف عن قرب على فريق العمل وخوض تجربة العمل الاجتماعي للفريق، مثنين أهمية هذه الزيارة لهم، ومعبين عن شكرهم وتقديرهم لهذه الفرصة.



في المهرجان القرائي للطفل في دورته (14) 48 ورشة متنوعة في جناح «اجتماعية الشارقة»



تحت شعار «عقول تتشكل» تشارك دائرة الخدمات الاجتماعية» في الشارقة، بفعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل، الذي يقام برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وقرينته سمو الشخبة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، والذي نظمته «هيئة الشارقة للكتاب» بدورته الـ 14، خلال الفترة من 3 حتى 14 مايو 2023 وتتميز مشاركة الدائرة في هذا الحدث الثقافي والذي تحتضنه الإمارة سنويا، بتقديم 48 ورشة متنوعة: ثقافية وإبداعية وفنية تقدمها وتشرف عليها إدارة التثقيف الاجتماعي في الدائرة، حيث يشارك مجموعة من الاختصاصيين الاجتماعيين بتقديم الورش. وبالمناسبة قالت مريم إبراهيم القصير مدير إدارة التثقيف الاجتماعي بالدائرة: نتوقع أن يستقطب جناح الدائرة 5 آلاف طفل خلال المهرجان، بسبب غناء البرامج التي تم وضعها، والهدايا الموزعة على الأطفال، حيث حرصنا بأن تكون شاملة لكل التصنيفات التي تعتمدها الإدارة، وهي برامج القيم، وبرامج الوقاية والحماية والبرامج التوعوية الخاصة بالطفل. وأضافت، اعتمدنا الأسلوب القصصي والتشويقي في تنفيذ الورش العملية. حيث نقوم بقراءة مواقف قصصية يترجمها الأطفال -زوار المهرجان- في مشاهد تمثيلية تعبيرية، بهدف إيصال المعلومة أو القيمة التي نريدها للطفل.

ساهم في إسعاد كبار المواطنين
من الآباء و الأمهات في اليوم العالمي
لكبار السن بتوزيع هدايا تصلهم
إلى منازلهم |

 <https://sssd-community.shj.ae>

 ccr@sssd.shj.ae

أنتهم
جنتنا

200 درهم
5145

50 درهم
5144

05 درهم
4212

1 درهم
7005
1 درهم
7013



عند المساهمة برسالة نصية
ارسل كلمة جنتنا



دراسة: التفكير بإيجابية بشأن الشيخوخة يخفف فقدان الذاكرة ويقلل تدهور الدماغ لدى كبار السن



أكدت دراسة جديدة على وجود صلة بين السعادة والصحة، حيث وجدت أن التفكير الإيجابي حول عملية الشيخوخة يمكن أن يبطئ التدهور المعرفي لدى كبار السن.

وقام باحثون من كلية ييل للصحة العامة بالتحقيق في تعافى كبار السن من الضعف الإدراكي المعتدل (MCI)، وهو نوع شائع من فقدان الذاكرة. ووجدوا أن الذين لديهم «معتقدات عمرية إيجابية» كانوا أكثر عرضة للتعافى واستعادة مهارات التفكير والذاكرة الطبيعية من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. وقال مؤلفو الدراسة، بيكا ليفي ومارتن سليد، إن هذه الدراسة هي الأولى التي تربط العامل الثقافي - الموقف الإيجابي تجاه الشيخوخة - بتعافى الضعف الإدراكي المعتدل.

وقد ينسى من يعاني من الضعف الإدراكي المعتدل الأحداث الأخيرة أو يكرر نفس السؤال، أو يكافح مع التخطيط أو حل المشكلات، أو يصرف انتباهه بسهولة أو يستغرق وقتاً أطول من المعتاد للعثور على الكلمة الصحيحة لشئ ما.

والأعراض ليست شديدة بما يكفي للتدخل بشكل كبير في الحياة اليومية، ولكن المصابين بهذه الحالة هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف. وأشار الباحثون: «يفترض معظم الناس أنه لا يوجد شفاء من الضعف الإدراكي المعتدل، ولكن في الواقع يتعافى نصف أولئك الذين يعانون منه. ولا يُعرف الكثير عن سبب تعافى البعض بينما لا يتعافى الآخرون. ولهذا السبب نظرنا إلى معتقدات السن الإيجابية، لمعرفة ما إذا كانت ستساعد في تقديم إجابة».

واستخدمت الدراسة المنشورة في مجلة JAMA Network Open ، بيانات من دراسة

يمكن أن تشجع المزيد من الناس على التفكير بشكل إيجابي في الشيخوخة، وبالتالي عكس التدهور المعرفي في وقت لاحق من الحياة.

واقترحت الدراسات السابقة أنه يمكن تجنب مثل هذا الضعف من خلال تمارين يومية بسيطة، بينما وجدت أبحاث أخرى أن الطعام العالي المعالجة والتقاعد المبكر يمكن أن يسهما في ذلك.

المصدر: pressbee.news

أكثر عرضة بنسبة 30% للتعافى من الضعف الإدراكي المعتدل، والتعافى بسرعة أكبر من أولئك الذين لديهم معتقدات عمرية سلبية، بغض النظر عن شدة الإدراك الأولية الضعيفة.

وفي الواقع، كان المشاركون الذين بدأوا الدراسة بإدراك طبيعي أقل عرضة للإصابة بضعف إدراكي معتدل على مدار الـ 12 عاماً القادمة إذا كان لديهم موقف جيد تجاه التقدم في السن.

واقترح مؤلفو الدراسة أن «تدخلات الاعتقاد بالعمر على المستويين الفردي والمجتمعي»

الصحة والتقاعد، وهي دراسة استقصائية وطنية، وتتبع الباحثون المشاركين الذين يبلغون من العمر 65 عاماً فما فوق الذين خضعوا لفحص الضعف الإدراكي المعتدل والمعتقدات الإيجابية للعمر.

وتم إعطاء أكثر من 17 ألف مشارك محفزات مثل «كلما تقدمت في السن، شعرت بعدم الجدوى»، وسُئل كل منهم عما إذا كان يوافق أو لا يوافق على تحديد موقفه تجاه الشيخوخة. وكما هو متوقع، كان أولئك الذين حافظوا على معتقدات عمرية إيجابية

عقلية الضحية (سماتها وعلاجها)..

د. فادية الدعاس

خبيرة تربوية وكاتبة أدب طفل



منهم أن يحاسبوا أنفسهم أيضًا من أجل إخراجهم من دور الضحية.

6. التعامل مع الضغائن: يجب الضحية التمسك بالمظالم القديمة وجعل الآخرين يشعرون بالسوء حيال أفعالهم. ويستخدمونها كأسباب لعدم تمكنهم من إجراء تغييرات على موقفهم أو حياتهم أو ظروفهم في الوقت الحاضر.

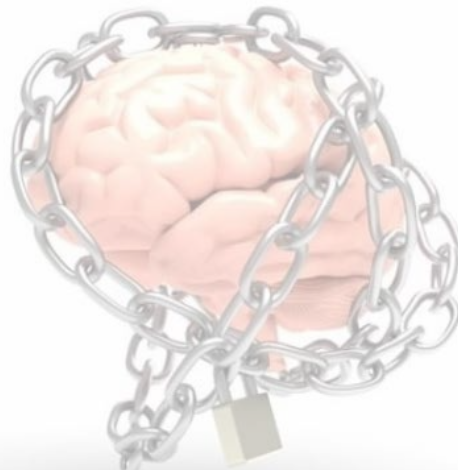
يحتاج الضحية إلى إدراك أن تحرير اللوم للآخرين هو في الواقع إعادة كل القوة وضبط النفس إلى الضحية.

ختاما: لم أجد بدأ إلا أن أذكر هنا لمحة تربوية دقيقة جداً يغفل عنها الكثير من المربين وأولياء الأمور و التي تشكل أحد أكبر الأسباب لخلق مثل هذه العقلية الضحية والتفكير السلبي لدى الأطفال وهي كثرة تأنيب ولوم الأطفال على أي شيء يحدث سواء فعلا هم سبباً (بقصد أو غير قصد) أو أنهم ليسوا سبباً لما حصل، فيضطر الطفل إلى حماية نفسه بإلقاء اللوم على الآخرين واتهام غيره ولو كذباً لينقذ نفسه، وهنا نبدأ فعلاً بغرس بذرة (عقلية الضحية).

تحت رحمة الآخرين، ولن يحرز الضحية تقدماً أو يتقدم في حياته لأنهم يدركون أنهم عاجزين، نتيجة لذلك، أصبحت حياتهم راكدة. إذا كنت ستسألهم عن السبب، فسوف يردون بإعطائك قائمة لا نهاية لها من الأسباب التي تجعلهم عالقين. فالنقطة الشائكة هنا هي أن الضحية لن يخبرك عادة بما يخطط لفعله حيال عدم تقدمه في الحياة.

لإصلاح ذلك، يحتاج من يسمى بالضحية إلى رؤية أن السلوكيات الصغيرة أو التغييرات في مواقفهم يمكن أن تجني ثماراً كبيرة.

حاول مساعدتهم في وضع قائمة بالخطوات الصغيرة التي يمكن تحقيقها والتي يمكنهم اتخاذها نحو تحقيق هدف ما في حياتهم. حقلهم بعض المسؤولية واطلب



التي هم فيها، وأنهم لا يقولون صراحة «أنا ضحية»، لكنهم بدلاً من ذلك يرسلون رسالة غير مباشرة بأنهم ضعفاء وأنهم مستغلين ولا حول لهم ولا قوة.

ما يجب فعله حيال ذلك: قد لا يكونون مسؤولين تمامًا عما حدث، لكن يمكنهم دائماً السؤال عما إذا كانوا قد ساهموا بطريقة ما، إن طرح هذا السؤال يدعو الشخص إلى أن يكون مسؤولاً وناضجاً ومتعاوناً. بالإضافة إلى ذلك، سوف يساعدكم على تجنب المواقف المماثلة في المستقبل.

4. يشعرون بالأسف على أنفسهم: نظراً لأن الأشخاص الآخرين لا يظهرون لهم عادةً التعاطف، فإنهم يحاولون منحه لأنفسهم، فقط ليبدوا غير ناضجين للآخرين، هذا المزيد من الفخاخ لهم في دور الضحية. ماذا تفعل حيال ذلك: يجب أن يتم تعليم الضحية أن يتجنب التفكير في كونه الشخص الوحيد في العالم الذي يمر بظروف حزينة أو صعبة أو غير عادلة.

5. الجمود في ممارسة حياتهم: يعتقد الضحايا أنهم

افتراضاته القديمة حول الناس وتصويبها بحكمة.

2. لديهم صعوبة في أن يكونوا حازمين؛ عادة ما تنطوي حياة الضحية على أنماط متكررة من الاستسلام والسلبية، هذا النمط يضر باحترام الذات والتنمية الشخصية، ويفشل الضحية في كسر هذا النمط ويعاني من القلق المحتمل أو اضطرابات الاكتئاب وغيره من العُقد. إذن ماذا تفعل حيال ذلك: تعلم أن تكون حازماً ليس حلاً سريعاً. سيستغرق الأمر وقتاً، وممارسة، وتعلماً، وفشلاً، ومحاولة مراراً وتكراراً.

3. عدم تحمل المسؤولية: يواجه الضحية صعوبة في تحمل المسؤولية عن الظروف

هناك من السمات الشخصية تسمى بـ (عقلية الضحية) حيث أن طبيعة تفكير هؤلاء الأشخاص دوماً يشعرون بأنهم ضحايا ومستغلين من قبل الآخرين، فإن بعضاً من صفاتهم تحتاج منا أن نساعدهم والوقوف معهم على اجتيازها، وأن نكون أكثر وعياً حتى لا تأثر علينا وعلى مجتمعنا، وتتمثل أبرز هذه الصفات في كونهم:

1. لا يثقون في الناس؛ ويفترضون أن الآخرين مثلهم تماماً وغير جديرين بالثقة. إذن ماذا تفعل حيال ذلك: هناك أناس جديرون بالثقة في حياتنا، هناك أشخاص يريدون الأفضل لك. هناك أشخاص يريدون مساعدتك، عليك أن تبدأ في مراجعة



6 علامات
تدل علي
أنك تتعامل
بعقلية
الضحية



صدقة جارية

بصدقة جارية في إنشاء مبنى وقف في يعود ريعه
لدعم دار رعاية المسنين ودور الرعاية الاجتماعية

ساهم معنا

عند المساهمة برسالة نصية أرسل كلمة **بركة**

1 درهم 7005	5 درهم 4212	50 درهم 5144	200 درهم 5145
----------------	----------------	-----------------	------------------





دكتورة/ وفاء مصطفى
استشارية تنمية بشرية

الامتنان أسلوب حياة (2)

في عصر التكنولوجيا ونمط الحياة المتسارع حيث يلهث الشباب لجذب الانتباه، وزيادة المتابعين، وملاحقة الشهرة على وسائل التواصل الاجتماعي، ويصيب البعض القلق، والتوتر، والاكتئاب إذا لم يحققوا أهدافهم بسرعة، والبعض الآخر يندبون حظوظهم باستمرار وهم يقارنون أنفسهم بأخرين على وسائل التواصل؛ فيصابون بالتشاؤم، والتعاسة، وخيبة الأمل ولا تزيدهم المقارنة بغيرهم إلا حسرة وتعاسة، وفي هذا السياق تشير بعض الدراسات أن الإمتنان يعين الشباب على الصبر والشعور بالرضا عن الحياة، كما أظهرت نتائج دراسة أخرى أن هناك علاقة بين الامتنان وتقليل مخاطر الانتحار بين الشباب.

الشكر بالعمل

إن الله سبحانه وتعالى يحب أن نشكره بالقول والفعل، فإن الشكر سبب لاستقرار وزيادة النعم لقوله تعالى: {لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد} إبراهيم: 7، ولا يقتصر الامتنان على الشكر والحمد باللسان فحسب؛ بل من خلال

العمل بإتقان قولاً وعملاً لقوله تعالى: {قل اعملوا آل داود شكراً وقليل من عبادي الشكور} سبأ: 13. الشكر يبدأ بالنية الخالصة لله -تبارك وتعالى- فيتبعها إخلاص العمل؛ فيكون الثواب الجزيل من الله مضاعفاً بالتوفيق في الدنيا وجنة ربنا في الآخرة، حيث لا يساعدنا الامتنان على الشعور بالسعادة فحسب؛ بل وتحفيزنا وتقوية دوافعنا، وتحريك رغباتنا المشتعلة نحو تحقيق أهدافنا، والإحسان إلى الناس.

الاستمتاع بالحياة

الامتنان شعور يبعث إلى الاستمتاع بأطيب الحياة وبكل شيء نفعله، وكل طعام نأكله، وكل إنجاز ننجزه، وكل أداء نقوم به، وكل نجاح نحققه، وكل خطوة نخطوها، وكل جزئية من جزئيات حياتنا بتوفيق من الله سبحانه، والاستمتاع بأننا في معيته في كل لحظة ننعم فيها بشكره، ونحمده، ونمجده على ما أسبغ علينا من نعمه الوافرة ظاهرة وباطنة، فيفتح علينا من بركاته، ورحمته، وتجلياته وتُفَتِّح لنا أبواب الخير على مصراعيها

باستمرار عن امتنانك، واحترامك، وتقديرك، واهتمامك، وشكرك للداعمين لك في الحياة ومن أنعم الله عليك بهم كزوجك، وأسررتك، والمحيطين بك على وجودهم في حياتك، واشكر كل من أسدى إليك معروفاً، ومن ساعدك وقت حاجتك، ومن آزرك، ومن ساندك وقت فركك وشدتك، أرسل رسالة امتنان كل يوم لمن تحبهم ويحبوك ستعود عليك بمزيد من الوفرة والبركة، والبهجة والسعادة وزيادة وتذكر اللحظات الطيبة لمن ابتعد عنك، والصفات الحميدة لمن أسدى إليك النصيحة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم {لا يشكر الله من لا يشكر الناس} حديث صحيح. **أعلى مستويات الرضا** لتحقيق أعلى مستويات الرضا؛ قم من نومك كل يوم واذكر نعم الله عليك وابدأ بالحمد

لله وهو أعلى مراتب الامتنان والشكر على نعمة الحياة وغيرها من النعم الظاهرة والباطنة، وما تتمتع به من نعيم الصحة والعافية، والرزق الوافر كالمال، والطعام والشراب، والسكن، والزوج، والأسرة، والأبناء، والبيت، والوظيفة، والسيارة، والعلاقات، والممتلكات وكل شيء لديك ذو قيمة في حياتك، وعدّد النعم التي لا تعد ولا تحصى إلى جانب توفيق الله لك في جميع أمورك وقل {الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله} الأعراف: 43.

دفتر الإمتنان

من العادات الدافعة هي الاحتفاظ بدفتر خاص ولتسمه دفتر الامتنان، واحرص كل الحرص ألا يمر عليك يوماً إلا وقد كتبت في نهاية اليوم على الأقل ثلاثة أشياء تشعرك بالامتنان، وكن ممتناً لذاتك فقد وجهت تركيزك



الحمى عند الأطفال...



د. خلود إبراهيم البلوشي
إخصائية طب أسرة

المصدر: الشارقة 24

كيف تقيس درجة حرارة طفلك؟

متى يجب اخذ الطفل الى الطبيب؟

إنَّ أفضل طريقة وأكثرها دقة لقياس درجة الحرارة في جميع الأطفال هو قياسها عن طريق المستقيم (فتحة الشرج)، وكذلك من الممكن قياس درجة الحرارة بدقة عن طريق الفم للأطفال الأكبر سناً من 4 أو 5 سنوات عندما يتم استخدام التقنية المناسبة، كما يعتبر قياس درجات الحرارة في الإبط أقل دقة، ولكن قد تكون مفيدة في الرضع أقل من 3 أشهر أو الأطفال الذين لا يستطيعون وضع ميزان الحرارة تحت اللسان.

بالإضافة إلى ذلك ينصح بعدم قياس درجة حرارة الطفل عن طريق وضع اليد على الجبهة لأن هذه الطريقة غير دقيقة.

وكما ذكر سابقاً، فإن هناك عدة طرق لقياس درجة الحرارة ويجب اتباع الإرشادات الصحيحة لقياس الحرارة بدقة كالتالي:

بالنسبة لقياس درجة الحرارة عن طريق الفم، ينصح بتنظيف ميزان الحرارة بالماء البارد والصابون، ثم وضع طرف مقياس الحرارة تحت لسان الطفل ويتطلب مقياس الحرارة الزجاجي 3 دقائق تقريباً، في حين أن معظم موازين الحرارة الرقمية تحتاج إلى أقل من دقيقة واحدة، ويجب أن لا تقيس درجة الحرارة إذا كان الطفل قد تناول الطعام الساخن، أو البارد أو الشراب في آخر 30 دقيقة.

بالنسبة لقياس درجة الحرارة عن طريق الأذن يجب سحب الأذن إلى الوراء قبل إدخال مقياس الحرارة.

يجب استشارة الطبيب في الحالات التالية:
* عدم استجابة الطفل للوالدين أو وجود مشكلة في الاستيقاظ، أو الطفل يعرج أو يتصرف بطريقة غير طبيعية.

* صعوبة في التنفس أو وجود تغييرات في لون الشفاه واللسان أو الأظافر للون الأزرق.

* جلوس الطفل بشكل غير طبيعي وانحنائه إلى الأمام مع سيلان اللعاب بكثرة.

* انتفاخ أو تغيير في شكل البقعة اللينة في رأس الرضيع

* ألم في الرقبة، أو صداع، أو ألم في البطن.

* وجود طفح جلدي، أو بقع بنفسجية تبدو كالكدمات على الجلد (لم تكن موجودة قبل أن يصاب الطفل بالمرض).

* إذا كان الطفل يبدو مريضاً جداً، و يرفض تناول أي شيء، أو لا يشرب بما فيه الكفاية.

* إذا كان الطفل لا يتوقف عن البكاء.

-الإسهال أو القيء الذي يستمر أكثر من يومين أو ثلاثة أيام و يزداد سوءاً.

* ظهور علامات الجفاف على الطفل (تشمل التبول أقل من المعتاد، وعدم وجود الدموع عند البكاء، أو أن الطفل أقل نشاطاً من المعتاد).

* وجود أعراض محددة مثل التهاب الحلق، أو ألم الأذن أو ألم عند التبول أو * حمى متكررة.

* وجود مشكلة طبية مزمنة مثل أمراض القلب، أو السرطان أو الذئبة أو فقر الدم المنجلي.

* وجود نوبات تشنج حرارية سابقاً).

بشكل بسيط في حال تم تغطيته بالكثير من الملابس أو البطانيات. وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد أدلة علمية تدعم الاعتقاد بأن التسنين قد يسبب الحمى، على الرغم من أنه من الصعب دحض هذا المفهوم تماماً إلا أنه يجب دائماً البحث عن أسباب بديلة للحمى، وينبغي ألا تعزى درجات الحرارة التي تزيد عن 38.9 درجة مئوية إلى التسنين، وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب.

تعرف الحمى بارتفاع في درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي قرابة 38 درجة مئوية أو أكثر، لكن قد تتفاوت الأرقام اعتماداً على كيفية قياس درجة حرارة الطفل سواء عن طريق الفم، أو الإبط، أو الأذن، أو الجبين، أو عند طريق المستقيم (فتحة الشرج)، وتعتبر الحمى رد فعل طبيعي لمجموعة متنوعة من الأسباب والظروف المحيطة بالطفل. هناك العديد من أسباب ارتفاع الحرارة ولعل أهمها وأكثرها شيوعاً عند الأطفال هي العدوى الفيروسية والبكتيرية مثل نزلات البرد، والتهاب المعدة والأمعاء، والتهابات الأذن، والتهاب القصيبات الهوائية، والتهابات المسالك البولية، بالإضافة إلى ذلك، فإن هناك بعض التطعيمات يمكن أن تسبب الحمى، وكذلك بالنسبة للطفل الذي يقل عمره عن 3 أشهر يمكن أن ترتفع درجة حرارته



أنشطة وفعاليات متنوعة



الشبكة العالمية للمدن والمجتمعات الصديقة للمسنين

لقاء تعريفى للمدن العربية حول تجربة إمارة الشارقة

في المجلس الاستشاري

15. يونيو. 2023



للتسجيل المسح
على الرمز الشريطي



مركز الاستشارات

اجتماعية
نفسية
قانونية
صحية

لتقديم طلب الحصول على
استشارة على مدار الساعة



800 700

الاستشارات مجانية