



108 متدرّباً يحقّقون أكثر من 330 ساعة تدريبية

تكرّم الطلبة في «كفاءات 2024»

للتدريب المهني بـ«اجتماعية الشارقة»

كفاءات 2024

يأتي حفل «كفاءات 2024» الذي نظمته الدائرة لتكريم طلبة الجامعات الذين شاركوا في البرنامج التدريبي، تقديراً لجهود الطلبة المشاركين في البرنامج، وللإدارات التي ساهمت في تدريبهم. وأتاح برنامج «كفاءات» للطلبة فرصة لا تقدر بثمن لتطبيق ما تعلموه نظرياً في مؤسساتهم الأكاديمية، من خلال برامج تدريبية ميدانية شملت العديد من التخصصات الجامعية مثل العلوم الإدارية والمالية، والعلاج الطبيعي، والتخصصات الاجتماعية والإنسانية، وعلوم الحاسب الآلي، والإعلام والعلاقات العامة، وغيرها.

ويمضي المتدربون في هذا البرنامج ما بين 80 إلى 360 ساعة تدريبية، أو كما هو محدد من الجامعات كحد أدنى من ساعات التدريب المكتملة لمتطلبات تخرجهم.

ولطالما إن الأهداف الرئيسية للبرنامج تتلخص في إتاحة الفرصة لإكساب الطلبة المهارات المعرفية المهنية وترجمتها إلى ممارسة عملية، وتحسين مهاراتهم ومعرفتهم النظرية، وتمكينهم من فهم تحديات العمل الميداني والتعامل معها.

كما يهدف البرنامج إلى إكساب الطلبة أخلاقيات مهنية يتم تنميتها عن طريق الممارسة الميدانية، ما يعزز من مهارات الانتظام والدقة في إنجاز العمل، بالإضافة إلى تعزيز قدرة الطالب على فهم احتياجات وخصائص البيئة التي يفترض أن يعمل بها، وعلى طبيعة سير العمل، وعلى التواصل مع المتعاملين والمجتمع والموظفين.

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 اسهاماً 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 الاسر ذات الدخل المحدود.
- الارتقاء بخدمات الرعاية الاجتماعية وفقاً 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.



الهيئة التحريرية

المشرف العام

مها منصور آل علي

رئيس التحرير

خولة عبدالله آل علي

هيئة التحرير

محمد البشير الدودو

حصة 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

لمجلة والدائرة

تأهيل 344 من مقدمي الرعاية الاجتماعية لكبار السن وذوي الإعاقة..... 14

بناء الأساس لحياة مهنية متميزة..... 35

التسويق آفة العصر 46

«دار الرعاية الاجتماعية للأطفال» تحتفل بتخرج منتسبيها من الثانوية العامة



في الدار فهم يكرسون وقتهم وجهدهم لرعاية الأطفال من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والتعليمي مما يساهم في بناء شخصياتهم وتوجهاتهم المستقبلية.

وأضافت، كخطة مستقبلية لأولئك الخريجين سيلتحقون بالخدمة الوطنية ومن ثم يلتحقون بجامعة الشارقة لاستكمال مسيرتهم التعليمية وخوض تجربة الحياة الجامعية، ولا يمكن الحديث عن هذه الإنجازات دون الإشادة بجهود العاملين

قالت حنان الخيال مدير دار الرعاية الاجتماعية للأطفال، في كل عام نحتفل بإنجازات أبناءنا الذين يثبتون لنا أنهم على قدر التحدي وتحمل المسؤولية وأنهم يعكسون قوة الإرادة والاصرار على النجاح بإنجازاتهم الأكاديمية.

التعليم هو أحد الحقوق الأساسية التي تندرج ضمن حقوق الإنسان والتي حرصت دولة الإمارات العربية المتحدة على تحقيقه من خلال قانون حقوق الطفل «وديمة» والذي جاء فيه «لكل طفل الحق في التعليم، وتعمل الدولة على تحقيق تساوي الفرص المتاحة بين جميع الأطفال وفقاً للقوانين السارية»، ومن هذا المبدأ تسعى دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، من خلال دار الرعاية الاجتماعية للأطفال لتوفير جميع الحقوق لمنتسبيها ومن ضمنها حق التعليم من خلال تسجيل الأطفال في المدارس ومتابعة تحصيلهم الدراسي والعمل على تذليل العقبات للوصول بهم لأعلى مستويات الاستفادة في كل عام تحتفل دار الرعاية الاجتماعية للأطفال بإنجازات أبنائها من منتسبي الدار الذين يثبتون أنهم قادرين على تحقيق أهدافهم، فالتخرج من المدرسة يمثل خطوة هامة في حياة أي طالب وبالأنص منتسبي الدار، حيث يعبر عن قدرتهم على التكيف والتفوق رغم الظروف التي واجهوها.

ومع انتهاء العام الدراسي 2023-2024 تخرج عدد اثنين من منتسبي الدار من الثانوية العامة بنسبة 98%، وبهذه المناسبة احتفلت الدار بنجاح وتخرج المنتسبين ودعوة الموظفين العاملين في الدار وبحضور المنتسبين جميعاً للمشاركة بالاحتفال.



108 متدرّباً بحققون أكثر من 330 ساعة تدريبية

تكريم الطلبة في «كفاءات 2024» للتدريب المهني بـ«اجتماعية الشارقة»

والإنسانية، وعلوم الحاسب الآلي، والإعلام والعلاقات العامة، وغيرها، والبالغ عددهم 108 طالب وطالبة، حيث يمضي المتدربون في هذا البرنامج ما بين 40 إلى أكثر من 330 ساعة تدريبية، أو كما هو محدد من الجامعات كحد أدنى من ساعات التدريب المكتملة لمتطلبات التخرج. وذكرت إن الأهداف الرئيسية لبرنامج «كفاءات» تتلخص في إتاحة الفرصة لإكساب الطلبة المهارات المعرفية المهنية وترجمتها إلى ممارسة عملية، وتحسين مهاراتهم ومعرفتهم النظرية، وتمكينهم من فهم تحديات العمل الميداني والتعامل معها. كما يهدف البرنامج إلى إكساب الطلبة أخلاقيات مهنية يتم تنميتها عن طريق الممارسة الميدانية، ما يعزز من مهارات الانتظام والدقة في إنجاز العمل. ومن الأهداف الأخرى تعزيز قدرة الطالب على فهم احتياجات وخصائص

كرمت دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، الطلبة المشاركين والمشاركات في برنامج كفاءات للتدريب العملي الميداني لصيف 2024، حيث كرمت خلود النعيمي المدير التنفيذي لقطاع خدمة المجتمع في الدائرة، الطلبة الجامعيين في قاعة الجادة. وفي كلمتها هنأت خلود النعيمي، طلبة الجامعات والكليات والمعاهد الذين شاركوا في برنامج «كفاءات» للتدريب العملي الميداني لصيف 2024، مشيرة بأن هذا الحفل يأتي تقديراً لجهودهم، وللإدارات التي ساهمت في تدريبهم وتمكينهم مهنيًا ومعرفيًا. وقالت، لقد أتاح برنامج «كفاءات» لهؤلاء الطلبة فرصة لا تقدر بثمن لتطبيق ما تعلموه نظرياً في مؤسساتهم الأكاديمية، من خلال برامج تدريبية ميدانية شملت العديد من التخصصات الجامعية مثل العلوم الإدارية والمالية، والعلاج الطبيعي، والتخصصات الاجتماعية



على تعاونهم ومساهماتهم في تعزيز المعرفة لدى المتدربين من طلبة الجامعات بمختلف مستوياتهم العلمية. وحضر الحفل مدراء الدور والإدارات والأفرع التابعة للدائرة، والذين تم تكريمهم أيضا من قبل دائرة الخدمات الاجتماعية. وعرض خلال الحفل فيديو للطلبة المكرمين الذين تحدثوا عن تجربتهم في برنامج كفاءات وما له من تأثيرات إيجابية على دراستهم ومستقبلهم العملي.

البيئة التي يفترض أن يعمل بها، وعلى طبيعة سير العمل، وعلى التواصل مع المتعاملين والمجتمع والموظفين. وأكدت بأن البرنامج يهدف إلى تعزيز قدرة الطلبة على التعامل مع التحديات والضغوطات المهنية في بيئة العمل، وتحسين مهارات التعليم الفردي، وتطبيق العلوم والمعارف الأكاديمية في واقع العمل، وتحسين المهارات الاستشارية والتحليلية، وتطوير القدرة على التخطيط وتنفيذ البرامج الاجتماعية الفعالة.

وفي ختام كلمتها توجهت بالشكر إلى مختلف الإدارات وكوادرها الوظيفية





فئة مقدمي الرعاية في المراكز الخاصة

تأهيل 344 من مقدمي الرعاية الاجتماعية لكبار السن وذوي الإعاقة

العربية والإنكليزية والأوردية بحسب لغة مقدم الرعاية الاجتماعية، ويشرف على تنفيذ الورش فرق عمل متخصصة بالرعاية والعناية بكبار السن وذوي الإعاقة.

البرنامج يطرح في محاوره تدريب وتوعية العاملين على كيفية التعامل مع كبار السن وعائلته، والأخذ بعين الاعتبار التدريب على العادات والتقاليد الإماراتية بالنسبة للمواطنين، أو ما يعرف بدليل الثقافة الإماراتية وأمور النظافة اليومية، وأهمية التمارين الرياضية اليومية المناسبة، كما يتم توعيتهم بالجوانب الصحية والتمريضية، مثل كيفية التعامل مع الأدوية ومعرفة صلاحيتها ودواعي الاستعمال، كيفية ترتيب وتخزين الأدوية والجرعات المحددة، والتعرف على جوانب العلاج الطبيعي والحركي.

على الدورة والاستفادة منها من مقيمين ومواطنين في إمارة الشارقة، بعد تقديم الطلب على موقع الدائرة الإلكتروني sssd.shj.ae

وقالت، يتم تطبيق برنامج «دعامة» من خلال تنفيذ دورات تدريبية لتأهيل مقدمي الرعاية الاجتماعية من العمالة المساعدة في المنازل أو للعاملين في مراكز الرعاية الاجتماعية الخاصة، حيث بلغ عدد الورش 40 ورشة خارجية.

وبرنامج «دعامة» يقدم على مدى 3 أيام، ويقسم إلى 3 محاور رئيسية يتم تقديمها من خلال تنفيذ ورش مدعمة بالأدوات والأجهزة الملائمة لكل ورشة، بحيث يجتاز مقدمي الرعاية الاجتماعية جميع الورش والساعات التدريبية المقررة للبرنامج بإجمالي عدد 9 ساعات تدريبية ويحصل بعدها على شهادة اجتياز برنامج «دعامة». ويقدم البرنامج بـ 3 لغات

استهدفت دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، فئة مقدمي الرعاية الاجتماعية القائمين على رعاية كبار السن وذوي الإعاقة من العاملين في المراكز الاجتماعية في القطاع الخاص، من خلال التدريب على الدورة التدريبية «دعامة»، بهدف تأهيل مقدمي الرعاية الاجتماعية بكيفية التعامل مع كبار السن فوق الـ 60 سنة وذوي الإعاقة، وضمان تمتعهم بكفاءة ومهارة في تقديم الرعاية اللائقة المنزلية أو في المراكز الاجتماعية الخاصة عبر ورش التدريب المجانية.

وذكرت خلود النعيمي المدير التنفيذي لقطاع خدمة المجتمع في الدائرة، بأن عدد المستفيدين من الدورات التدريبية بلغ اليوم 344 من مقدمي الرعاية الاجتماعية، منوهة بأن مبادرة «دعامة» تقدم مجاناً للراغبين بالحصول

عبر 20 أسرة منتجة

«اجتماعية الشارقة» تشارك بمهرجان الذيد للربط في نسخته الثامنة



احتفل مهرجان الذيد الثامن للربط، الذي نظّمته غرفة تجارة وصناعة الشارقة، بزراعة نخيل التمر في دولة الإمارات العربية المتحدة لدعم الصناعة لرعاية التراث الثقافي.

وشاركت الدائرة، بالمهرجان الذي أُقيم خلال الفترة من 25-28 يوليو 2024م، في إكسبو الذيد بمشاركة العديد من الجهات الحكومية.

ويتزامن المهرجان في دورته الثامنة مع موسم الربط الذي تشهده المنطقة الشرقية.

وحول المشاركة، أكد فرع الدائرة بالذيد بأن التحضير للمشاركة يبدأ قبل فترة من تنظيمه، لكونه يعد من الأحداث الهامة في المنطقة الشرقية، حيث إن المنطقة تعتمد على الزراعة بشكل رئيسي وخاصة زراعة الربط، وتكون متنفساً لأهالي المنطقة خلال العطلة الصيفية، ويضم المهرجان العديد من الفعاليات الترفيهية المعدة لزواره.

وتشارك الدائرة ما يقارب الـ 20 أسرة من الأسر المنتجة من مستفيدي الدائرة ومن الأعضاء في مركز «انتاج» التابع للدائرة، من فروع الدائرة في الذيد والبطائح والمدام ومليحة، حيث تقوم الأسر بعرض منتجاتهم

من الربط والحلويات المنكهة بالربط مثل الحلوى وعصير التمر والأطباق الشعبية كما يشارك البعض منهم بعرض الفاكهة الموسمية.

مهرجان الذيد للربط





المساهمة في المسؤولية المجتمعية Contribution to Social Responsibility

ساهم في التكفل بمصاريف التعليم والدراسة للأطفال فاقد الرعاية الاجتماعية
Sponsor the education and study expenses for children lacking social care |

200 درهم (AED) 5145	50 درهم (AED) 5144	5 درهم (AED) 4212	1 درهم (AED) 7005 1 درهم (AED) 7013	etisalat du	للمساهمة برسالة نصية ارسل كلمة نون For contribution send a blank SMS and type the word Noon
---------------------------	--------------------------	-------------------------	--	----------------	--



للمساهمة المسح على
شريط رمز الاستجابة السريعة
For contribution scan the QR code

sssdshj

065015851 0568537304

@ccr@sssd.shj.ae



خلال إطلاق الاستراتيجية الجديدة لـ «شؤون الضواحي» تكريم «اجتماعية الشارقة» لشراكتها الاستراتيجية

بالشكر والتقدير لكافة الشركاء الاستراتيجيين الداعمين لهذا الملف والمتمثلين في القيادة العامة لشرطة الشارقة، ودائرة الأشغال العامة، ودائرة الخدمات الاجتماعية، وشركة «إس إي إم» للاستشارات الإدارية. وبدورها، ثمنت دائرة الخدمات الاجتماعية، هذه الشراكة الاستراتيجية مع دائرة شؤون الضواحي، مشيرة إلى أن الجهتين يتكاملان في خدمة المجتمع لتحقيق هدف واحد، وهو تحقيق الحياة الكريمة والرفاه الاجتماعي لأفراد المجتمع.

وأضاف الكابوري: «تأتي هذه الاستراتيجية ترجمةً لرؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أن نكون حلقة وصل بين الحكومة والمجتمع لتحقيق جودة الحياة، وإيصال صوت المواطنين للجهات المعنية في كافة المجالات الخدمية والتعليمية والصحية والثقافية والاجتماعية والأمنية لتحقيق جودة الحياة لرفاه مجتمع إمارة الشارقة. وفي ختام حديثه، توجه مدير دائرة شؤون الضواحي بالشارقة

ضمن فعالية إطلاق دائرة شؤون الضواحي بالشارقة عن خطتها الاستراتيجية الجديدة للأعوام من 2024-2026، تم تكريم دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، نظير شراكتها الاستراتيجية مع دائرة شؤون الضواحي ومجالسها على مستوى الإمارة. وأعلن الدكتور عبد الله الكابوري النقبلي مدير دائرة شؤون الضواحي بالشارقة أن الخطة الاستراتيجية الجديدة، تضمنت 3 محاور استراتيجية الرؤية والرسالة والقيم بهدف بناء كادر وظيفي إداري صحيح وسليم ورفع الكفاءة الوظيفية.



«أصدقاء مرضى السرطان» و«اجتماعية الشارقة» يعززان دور المتطوعين في الدعم والتوعية

الطبي فحسب، بل يمتد ليشمل الدعم النفسي والاجتماعي الذي يعكس مدى تطور المجتمعات ونهضتها. وقالت: «إن مواجهة مرض السرطان تتطلب جهوداً مشتركة وتكاتفاً من كافة أفراد المجتمع، وهذه الاتفاقية تمثل خطوة استراتيجية نحو تحقيق ذلك؛ فالدعم المجتمعي الذي يتلقاه المرضى يعد مقياساً للتضامن الإنساني والمسؤولية الاجتماعية التي تحملها المؤسسات والأفراد، وهو شاهد حي على ترابط مجتمع الإمارات وارتقاء خدماته التي يوفرها للجميع». وأضافت الملا: «تكشف بنود الاتفاقية عن توجه استراتيجي مشترك مع شركائنا في دائرة الخدمات الاجتماعية؛ لبناء مجتمع يتسم بالتعاطف والقوة، حيث سيتم تمكين المتطوعين وتزويدهم بالمهارات اللازمة ليكونوا سنداً حقيقياً لمرضى السرطان. كما أن الفوائد المترتبة على هذه الاتفاقية تتجاوز الدعم الفوري للمرضى، لتشمل تعزيز الوعي العام وتحفيز المزيد من الأفراد.

عملية التخطيط السنوي للفعاليات والأعمال ومتابعة سيرها. إلى جانب ذلك، تشمل الاتفاقية عرض أجندة المبادرات الإنسانية والمجتمعية التي تنظمها الجمعية، عبر منصة مركز الشارقة للعمل التطوعي، وتوفير الدعم اللازم لجمعية أصدقاء مرضى السرطان من خلال تزويدها بالمتطوعين اللازمين لإنجاح هذه المبادرات، كما تؤكد الاتفاقية على قيام مركز الشارقة للعمل التطوعي بتدريب وتأهيل الكوادر التطوعية لتمكينهم من المشاركة الفعالة في الخدمة المجتمعية، وإدراج بيانات وإحصائيات الجمعية في الأعمال التطوعية لإتاحتها والاستفادة منها من قبل المتخصصين والجمهور.

تكاتف يعكس تطور المجتمعات ونهضتها وفي تعليقها على الاتفاقية، أكدت عائشة الملا، مدير جمعية أصدقاء مرضى السرطان، على الأهمية البالغة لهذا التعاون، مشيرة إلى أن دعم مرضى السرطان لا يقتصر على الجانب

وقعت جمعية أصدقاء مرضى السرطان ودائرة الخدمات الاجتماعية، ممثلة بمركز الشارقة للعمل التطوعي، اتفاقية تعاون تهدف إلى تعزيز العمل التطوعي في دعم مرضى السرطان وعائلاتهم، وإتاحة الفرصة للمتطوعين للاحتاق ببرامج الجمعية الإنسانية، مع إتاحة تدريب الكوادر التطوعية لتمكينهم من المشاركة الفعالة في الخدمة المجتمعية.

وقع الاتفاقية كل من عائشة الملا، مدير جمعية أصدقاء مرضى السرطان، وحصه الحمادي، مدير إدارة التلاحم المجتمعي في دائرة الخدمات الاجتماعية، بحضور عدد من ممثلي الإدارات

نشر ثقافة التطوع لخدمة المجتمع وتتضمن الاتفاقية دعم وتعزيز الجهود المشتركة في مختلف المجالات؛ إذ يلتزم الطرفان بنشر ثقافة التطوع في المجتمع من خلال البرامج المشتركة، والمساهمة في تنظيم الأنشطة والبرامج التوعوية للأفراد، مع التركيز على تنظيم اجتماعات دورية لإدارة

«اجتماعية الشارقة» تعقد اجتماعاً مع أصدقاء مرضى التهاب المفاصل



أصدقاء مرضى التهاب المفاصل FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS

الحياة هي الحركة. الحركة هي الحياة
Life is movement • Movement is life

جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
بالشارقة. ومقترحات ومخرجات تساهم في
تعزيز آليات العمل، وتكريس ثقافة
الشراكات مع الجهات الصديقة،
وأشارت رئيسة جمعية أصدقاء
مرضى التهاب المفاصل إلى أهمية
هذا الاجتماع كونه شكل منصة
للعصف الذهني، ساهمت بالخروج

استعرضت جمعية أصدقاء مرضى
التهاب المفاصل التابعة لإدارة
التثقيف الصحي في المجلس
الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة،
أبرز الإنجازات التي حققتها خلال
السنة الماضية، ومؤشرات أداء
فرق العمل، والخطط التطويرية
لإطلاق الحملات التوعوية والبرامج
والمشاريع المستقبلية الداعمة
لمرضى التهاب المفاصل.
جاء ذلك، خلال اجتماع الجمعية
العمومي، والذي عُقد مؤخراً
برئاسة سعادة وحيدة عبد العزيز
رئيسة جمعية أصدقاء مرضى
التهاب المفاصل، والأستاذة مريم
بن صفوان من وزارة تنمية المجتمع،
والأستاذة خولة الحمادي من دائرة
الخدمات الاجتماعية، بالإضافة إلى
أعضاء مجلس إدارة الجمعية.
تضمن الاجتماع عرض تقرير فعاليات
جمعية أصدقاء مرضى التهاب
المفاصل للعام المنصرم، إضافةً
إلى التصديق على محضر اجتماع
الجمعية العمومية السابق، وعرض
الخطة التشغيلية لفعاليات ومبادرات
الجمعية وميزانية هذا العام، كما

تم بحث سبل تطوير آليات العمل
بهدف ترسيخ الوعي الصحي لدى
أفراد المجتمع بمرض العصر «مرض
التهاب المفاصل».
ورحبت سعادة وحيدة عبد العزيز،
بالحضور، مشيدةً بالجهود المتواصلة
التي يبذلها موظفو ومتطوعو
الجمعية في تحقيق أهدافها
الرامية إلى الاهتمام بصحة أفراد
المجتمع، وسلامتهم ونشر الوعي
الصحي بأمراض التهاب المفاصل،
وكيفية التعايش مع المرض،
وتقديم الدعم المادي والمعنوي
للمصابين بهذه الأمراض، مشيرةً إلى
أن جمعية أصدقاء مرضى التهاب
المفاصل استطاعت أن تكون شريكاً
داعماً في تعزيز الوعي الصحي في
إمارة الشارقة، محققةً بذلك الكثير
من الإنجازات ومقدمةً العديد من
المبادرات النوعية خلال عام 2023
والنصف الأول من عام 2024، وذلك
بهدف تعزيز جهود إمارة الشارقة،
لتكون المدينة الصحية الأولى
في المنطقة والعالم، انسجاماً
مع توجيهات ورؤى قرينة صاحب
السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة

لصالح موظفي دائرة شؤون الضواحي والقرى

تقديم ورشة حول دراسة الحالات الاجتماعية

اجتماعية الشارقة تقدم ورشة تدريبية حول دراسة الحالات لموظفي دائرة شؤون الضواحي والقرى قدمت إدارة المساعدات الاجتماعية بالدائرة، ورشة تدريبية حول أساسيات دراسة الحالات لصالح موظفي دائرة شؤون الضواحي والقرى، حيث زار موظفو الضواحي والقرى للاستفادة من هذه الورشة. وتضمنت الورشة التي قدمتها علياء الزعابي، مدير إدارة المساعدات الاجتماعية، مجموعة من المحاور الهامة، مثل، مفهوم دراسة الحالات وأهميتها في مجال العمل الاجتماعي، و شرح الخطوات الأساسية التي يجب اتباعها عند دراسة الحالات لضمان تقديم الدعم المناسب، بالإضافة إلى استعراض الأدوات والتقنيات المستخدمة في تقييم الحالات وتحديد الاحتياجات، إلى جانب كيفية التواصل مع المستفيدين بشكل فعال لجمع المعلومات الضرورية وإجراء التقييمات الدقيقة.



كبار السن بنادي الأصاله ب«اجتماعية الشارقة» يقدمون ورشة تدريبية

قدم كبار السن من منتسبي نادي الأصاله التابع لدائرة الخدمات الاجتماعية، ورشة تدريبية لصالح ذوي الإعاقة وأهاليهم، بهدف التعرف على خدمات الدائرة المطروحة لصالح المعاقين وذويهم لضمان تحقيق العيش الكريم، حيث أقيمت الورشة في مقر نادي الأصاله بمركز خدمات كبار السن، وشهدت تفاعلاً كبيراً من المشاركين الذين استفادوا من خبرات ومعرفة كبار السن في هذا المجال.



تحت شعار «نتطوع من أجل المشاركة» «اجتماعية المشاركة» تطلق «حصاد 28»



استكمالاً لمسيرة غرس ثقافة العمل التطوعي ونشرها بين الأطفال، وتزامنا مع الاجازات المدرسية لاستثمار وقت الفراغ بما هو مفيد، أطلقت دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، البرنامج التطوعي الميداني «معسكر حصاد التطوعي 28» تحت شعار «نتطوع من أجل المشاركة»، ومن المتوقع مشاركة العديد من الأطفال من الجنسين، ممن تتراوح أعمارهم بين 6-12 سنة، وي طرح خلال المعسكر الكثير من البرامج المتنوعة المتضمنة حقول تطوعية، تمكن المتطوع الصغير فيها من التمسك بالقيم الأخلاقية التطوعية والتي تصقل مهاراته وتغرس فيه حب العمل التطوعي وينظم المعسكر بالتعاون مع المؤسسات والجهات الحكومية بالإمارة.

وبحسب سندية عبد الرحمن رئيس قسم التطوع في إدارة التلاحم المجتمعي في الدائرة، فالمعسكر يهدف إلى تنمية ثقافة التطوع لدى الأطفال وبث روح العمل التطوعي لديهم، انطلاقاً من مبدأ التكافل الاجتماعي، مشيرة بأن فترة الحصاد هي من 8-18 يوليو الجاري.

وأضافت، ان البرامج تحمل كلا منها قيم مكتسبة على سبيل المثال، برنامج «سقيا الطيور» يرسخ قيمة التطوع لدى الأطفال، وبرنامج «ود وتراحم» يرسخ قيمة الرحمة،

«اجتماعية الشارقة» تستعد لإطلاق «مبادرون 7» للشباب

20 ساعة تطوعية

مبادرون 7

بادر بالتسجيل في البرنامج التطوعي الشبابي

الغئة العمرية من 13 - 17 سنة

2024/08/01 - 07/22

08:00 ص - 01:00 م

مجلس ضاحية مغيدر - الطلاع

0562182851

بادر بالتسجيل من خلال

1. التسجيل كمتطوع

2. التسجيل في مبادرون

تطوع

Volunteershj 065015117

تستعد دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة، لإطلاق البرنامج الشبابي التطوعي الميداني «مبادرون» في دورتها السابعة، من فئة الفتيات والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13-17، من 22 يوليو وحتى الأول من أغسطس .

ويهدف البرنامج إلى غرس ثقافة العمل التطوعي بين فئة الشباب من خلال تنفيذ برامج تطوعية متنوعة بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي في مواقع مختلفة، متضمناً قيم أخلاقية تصقل مهارات وسلوكيات الشباب بمفاهيم العمل التطوعي، وسيتم تنفيذ الأعمال التطوعية على مستوى مدن إمارة الشارقة.

وأضافت سندية عبدالرحمن رئيس قسم التطوع بدائرة الخدمات الاجتماعية أن هذه المبادرة تنظم على مستوى مدن إمارة الشارقة، وأكدت على ضرورة الاهتمام بقيمة التطوع، وأهمية غرسها في نفوس الشباب، منوهة إلى أن اختيار هذه الشريحة العمرية لم يكن عشوائياً بل كان متعمداً، وبالتالي فإن القيام بالأعمال التطوعية سينمي في داخلهم المبادرة لتقديم المساعدة من دون مردود مادي أو معنوي، ويمنحهم الثقة بالنفس، وقوة الشخصية والتحلي بالروح الإيجابية وكيفية التعامل مع أفراد المجتمع، لذا على جميع الأسر الاستفادة من هذه المبادرات خاصة خلال فترة الإجازة الصيفية.

أما عن الأدوار المنوطة بالمشاركين في برنامج «مبادرون 7» فهي متنوعة حيث يستهل البرنامج بمهارات قيم العمل التطوعي والتواصل الفعال،

وتنفيذ ورش عملية عن ميثاق العمل التطوعي، والتجارب التطوعية، واختصاصات الفرق التطوعية، وميدانياً سيتم تنفيذ فرصة تطوعية مجالات عديدة ك مجال التكافل الاجتماعي، وخدمة الكوارث والأزمات والمجال الرياضي وخدمة الوطن بتنظيم الفعاليات وغيرها من المجالات.

تغمرنني عندما أجدهم يخرجون الكتب من شنطهم ويطالعونها وهم ينتظرون دورهم في أي مكان. وبالمناسبة أنصح كل أسرة أن تجرب هذه التجربة خاصة في هذه الأيام التي ابتعد فيها جيل اليوم عن قراءة الكتب، فإن تغذية العقل مهمة كما تغذية الجسد.

الأسرة الممتدة

أما التربية التي حرصت القصير على نقلها من والديها لأولادها فهي الحفاظ على الترابط السري، وتعلق بالقول «أنا انتمى إلى أسرة ممتدة من الزمن الجميل حرصت على تجمعنا وأخوتي وأخواتي في السراء والضراء، وأنا اليوم أتابع خطواتهم واحرص على تجمعهم في منزلي أسبوعياً مع الأولاد والأحفاد فلا يوجد شيء أجمل من العائلة باعتقادي. تربينا في عائلة ممتدة».

أما ما لا تحبذه فهو العقاب الشديد في التربية القديمة، والذي لا يأخذ لا بالإقناع ولا بالحوار وهي طرق كانت سائدة قديماً لأن تأثيره يستمر طويلاً على الأطفال، وبالتالي قديماً كانت الأسرة هي التي تربي فقط، لذا كانت مشاكلنا

من هوايتي القراءة والمطالعة والتي غرسها في داخلي الوالد رحمة الله عليه لكونه قارئاً نهماً، وكان يعمل في جامعة الإمارات ما سهل توفير الكتب المتنوعة لي ولأخوتي، والجامعة كانت بالنسبة لي مدخلاً لزيادة وارتفاع مستوى الثقافة لدي، أكثر من كونها دراسة، وما كان يعجبني كثيراً زيارة مكتبة الشيخ زايد مرتين بالأسبوع. وحالياً لدي مكتبة منزلية أحرص دوماً على تغذيتها بإصدارات جديدة من معرض الشارقة الدولي للكتاب أو من خلال زياراتي للمكتبات الأجنبية في رحلاتي وسفراتي حيث أضع زيارة المكتبات في أول القائمة. والحمد لله استطعت تأسيس أسرة قارئة، ونقلت شغفي بالمطالعة إلى أولادي الذين اعتادوا على رفقة الكتب أينما ذهبوا. بل استطاعوا الاستفادة من القراءة والمطالعة بإتقانهم وإجادتهم للقراءة وأن تكون مخارج حروفهم صحيحة وتغذية ملكة الإبداع من خلال المطالعة، لأنني عودتهم على إعادة سرد القصة علي بعد المطالعة، وكانت السعادة

بسيطة، إلا أن الإنفتاح العالمي، والتطور ووسائل التكنولوجيا والشبكة الإلكترونية جميعها تشارك اليوم في تربية الأجيال ما أدى إلى تنوع المشاكل وخطورتها، وبالتالي من الأمور التي يجب علينا الانتباه إليها هي مسألة التخطيط السليم والتأكيد على وجود لغة الحوار المشتركة بين أفراد الأسرة بعيداً عن الوسائل الإلكترونية والتي تعزز أسلوب الحياة السليم والاستماع إلى رأي الآخر واكتساب الخبرات ممن هم أكبر منه.

المستقبل

أما عن المرحلة المقبلة فتجيب القصير: لن أكتفي من العمل ولدي ما أقوم به من مهام ومسؤوليات تجاه وطني ومجتمعي ومن غير المستغرب أن تجدني مرشحة للمجلس الوطني على سبيل المثال أو للمجلس الاستشاري في

حوار _ ميرفت الخطيب



تأهيل الطفل لنجاح مستقبلي: بناء الأساس لحياة مهنية متميزة

تعزيز مهارات الاتصال والتعاون: يساهم المعلمون في تطوير مهارات الاتصال الفعالة لدى الطلاب، سواء في التعبير عن أفكارهم بوضوح أو في التواصل مع الآخرين بشكل فعال. كما يشجعون على العمل الجماعي والتعلم من خلال التفاعل مع الآخرين.

تعزيز القيم والأخلاقيات:

يقوم المعلمون بتعليم الطلاب قيم النزاهة، والاحترام، والمسؤولية الاجتماعية، والعمل الجماعي. هذه القيم تشكل أساساً أخلاقياً قوياً يوجه الطلاب في اتخاذ القرارات الصائبة وتشكيل تفاعلاتهم مع المجتمع.

تكنولوجيا التعليم والابتكار: يستخدم المعلمون التكنولوجيا بشكل فعال في التعليم، مما يساعد الطلاب على اكتساب مهارات التكنولوجيا الحديثة واستخدامها في التعلم والابتكار. يتيح ذلك لهم الاستفادة من الأدوات والموارد التعليمية المتقدمة لتعزيز تجربة التعلم.

التوجيه والدعم الشخصي: يقدم المعلمون التوجيه والدعم الشخصي للطلاب، يساعدهم في اكتشاف قدراتهم الفردية وتطوير مواهبهم. يشجعونهم على تحديد أهدافهم المهنية والشخصية وتوفير الأدوات الضرورية لتحقيقها.

باعتبار دور المعلمين كبنية أساسية في تأهيل الطلاب لمستقبلهم، يجب توفير الدعم اللازم لهم لتطوير مهاراتهم وتعزيز قدراتهم الفكرية والاجتماعية والمهنية. من خلال إيجاد بيئة تعليمية تشجع على النمو الشامل وتطوير الذات، يمكن أن يلعب المعلمون دوراً فعالاً في تحضير جيل ناجح ومؤهل للمساهمة في تطوير المجتمع والعالم بأكمله.

5 - التعليم عن القيم والأخلاقيات: تعليم الطفل قيم النزاهة، والاحترام، والمسؤولية الاجتماعية، والعمل الجماعي. هذه القيم تشكل أساساً أخلاقياً قوياً يوجهه في اتخاذ القرارات الصائبة والتصرف بشكل إيجابي تجاه المجتمع.

6 - التعلم المستمر وتطوير المهارات: تشجيع الطفل على التعلم المستمر واستكشاف مواضيع جديدة وتطوير مهاراته باستمرار. هذا يمكنه من مواكبة التغييرات السريعة في العالم والتكنولوجيا والتعامل معها بنجاح.

دور المعلمين في تأهيل جيل ناجح في المستقبل يعتبر دور المعلمين حاسماً في بناء مستقبل الأجيال القادمة، حيث يمتلكون القدرة على توجيه وتأهيل الطلاب بمهارات وقيم تساعد على تحقيق النجاح في حياتهم المستقبلية. يتعدى دورهم مجرد نقل المعرفة الأكاديمية إلى تعليم وتنمية مجموعة من المهارات والسلوكيات التي تمكن الطلاب من التكيف مع تحديات العصر الحديث والازدهار في مجتمع المعرفة. هذا الموضوع يستكشف الجوانب المختلفة لدور المعلمين في تأهيل جيل ناجح في المستقبل.

تنمية المهارات الأساسية: يقوم المعلمون بتعزيز مهارات القراءة والكتابة والحساب لدى الطلاب، وهذا يمثل الأساس لفهم المفاهيم وتطوير القدرات العقلية الأساسية التي تؤثر على نجاحهم في المجالات الأكاديمية والمهنية.

تعليم مهارات التفكير النقدي والإبداعي: يعمل المعلمون على تعزيز قدرات الطلاب على التفكير النقدي، وذلك من خلال تحفيزهم على تقديم أسئلة واختبار الأفكار وتحليل المعلومات بشكل منطقي. كما يشجعون على استخدام الإبداع في حل المشكلات وابتكار حلول جديدة.

بناء المستقبل المهني الناجح للطفل يتطلب جهوداً متكاملة من الأهل والمعلمين والمجتمع بأسره. من خلال توفير الدعم اللازم والتحفيز على النمو الشخصي والمهني، حيث يمكن أن يكون الطفل مجهزاً لمواجهة تحديات الحياة وتحقيق أحلامه بثقة ونجاح لأن التربية والتأهيل الصحيح للأطفال يلعب دوراً حاسماً في تحقيق نجاحهم في حياتهم المستقبلية. وإذا تم تزويد الطفل بالأسس الصحيحة منذ الصغر، فإنه يمكن أن ينمو ويزدهر في مختلف المجالات الحياتية والمهنية. هذا الموضوع يستعرض العناصر الأساسية التي يمكن أن تساهم في تأهيل الطفل لنجاح مستقبلي مشرق.

1- بناء قاعدة تعليمية قوية: تعزيز الفضول والاستكشاف لدى الطفل وتشجيعه على التعلم المستمر والبحث عن المعرفة من خلال الاستفادة من الموارد المختلفة سواء داخل المدرسة أو خارجها.

2- تنمية المهارات الحياتية: تعليم الطفل مهارات الاتصال الفعال، والقيادة، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، والتعامل مع النجاح والفشل بروح إيجابية. هذه المهارات تمكن الطفل من التكيف في مختلف المواقف وتحقيق أهدافه بثقة.

3- تعزيز الثقة بالنفس والاستقلالية: دعم الطفل عاطفياً ونفسياً ليتمكن من تطوير ثقته بنفسه وقدراته، وتشجيعه على اتخاذ القرارات والمسؤولية عن أفعاله. هذا يمكنه من التفاعل بفعالية في المجتمع وتحمل المسؤولية في العمل والحياة الشخصية.

4- تحفيز الإبداع والتفكير النقدي: توفير بيئة تشجع على الإبداع والتفكير النقدي، حيث يمكن للطفل استخدام خياله لابتكار حلول للمشاكل وتحقيق التميز في مجالات مختلفة من الفنون إلى العلوم.

إعداد:

شيخة سعيد بن حارب المهيري
إدارة المعرفة

كيف استغل إجازتي الصيفية؟

- المشاركة في المعسكرات الصيفية.

- السفر واستكشاف أماكن جديدة.

- ممارسة الرياضات المتنوعة.

- الأنشطة الاجتماعية.

- التطوع.

- القراءة والتعلم.

- ممارسة الهوايات والأنشطة الإبداعية.



الشكر والتقدير إلى شركائنا على دعمهم لمستفيدينا الدائرة من الحصول على مزايا وخصوصاً
تعزيزاً لنهج المسؤولية المجتمعية

حمايم للعطور والدخون

خصم بنسبة 15 % لحاملين بطاقة سند على جميع الدخون والعطور.



مركز الوزن المثالي- الشارقة

خصم بنسبة 20% لحاملين بطاقة سند على جميع الخدمات الصحية المقدمة



المجهر للخدمات الفنية

خصم لحاملين بطاقة سند بنسبة 25% على جميع المنتجات والخدمات المقدمة.



فندق كوثورن الشارقة

خصم بنسبة 20% لحاملين بطاقة سند على الغرف وعلاجات السبا وجميع مطاعم الفندق



مركز هانس الطبي

تقديم خصم قدره 20% لحاملين بطاقة سند على جميع المنتجات والخدمات المقدمة.



مجموعة شركات لوزان

خصم بنسبة 15% لحاملين بطاقة سند على العبايات والجلابيات النسائية، ومنتجات العطور.



اكرم طفلك الداخلي

إلى أن الأشخاص الذين يمارسون هوايات إبداعية يعانون من أقل نسبة للإكتئاب. حيث يغذي الإبداع والتعبير عن الذات رفاهيتنا، ويخفف من التوتر والقلق، ويحسن من التركيز العقلي.

ان بدء هواية جديدة أو تعلم مهارة جديدة يمكن أن يعزز النشاط العصبي في الدماغ. لا تحتاج إلى مجهود كبير، بل ببساطة اختر شيئاً يثير اهتمامك وقد يكون مفيداً لك كما ان تخصيص بعض الوقت لنفسك، حتى لو كانت نصف ساعة من يومك، للقيام بشيء سيمنحك السعادة والرضا.

هيا.. فلنبدأ الآن، تحدث مع طفلك الداخلي وابدأ في ممارسة هواية جديدة، أو شارك أطفالك اهتماماتهم لتكتشف مواهبهم وتفكيرهم. من خلال ذلك، ستنشط وتكرم نفسك وطفلك الداخلي أيضاً.



مهووسين بلعب الكرة في الحارات للأطفال أو الأعمال اليدوية للبنات؟ مع استمرار الحياة، نترك أجزاء من أنفسنا وراءنا وقد لا نخصص الوقت الكافي للأشياء التي كانت تسعدنا يوماً.

ان العيش بدون قلق من أمور المعيشة كالأطفال، كان يعني المزيد من الوقت للاستمتاع بالأنشطة الإبداعية كتصميم ملابس الدمى أو الرسم أو لعب الألعاب في الشوارع أو نسخ كلمات الأغاني. مع مرور الوقت، قد تنتقل اهتماماتنا إلى هوايات جديدة وكانت الحياة مليئة بالحماس والخيال.

. قد يكون هناك حالات حيث لا يستمتع بعض الأطفال بطفولتهم بسبب الأحداث الصادمة أو القيود المالية أو التنشئة الصارمة. أنا متأكد من أن الكثيرين منكم قد تجربوا ذلك. مما يسبب بما يسمى بجراح النفس الطفولية .

عندما يبتكر الأطفال شيئاً ما، سواء كان ذلك رقصة غير متناسقة أو رسماً مختلفاً بقلم التلوين، يج ب تشجيعهم والاحتفاء بإبداعاتهم. العائق الوحيد لإبداع الأطفال أو الكبار هو التعرض للسخرية والتنمر، وهو الأمر الذي يزداد سوءاً مع وسائل التواصل الاجتماعي.

ماذا لو أدركنا أهمية الرضا عن النفس؟ دراسة أمريكية أشارت

هل تعاني من صعوبة فهم أطفالك أو فهم وتقبل تصرفاتهم وردات فعلهم؟ هل تشكو كثيراً من سلوكياتهم أو بعض السلوكيات التي قد لا تفهمها؟! لحظة هل نسيت أنك كنت طفلاً ومررت بنفس المراحل، بغض النظر عن اختلاف الأجيال ومتطلباتها التي تؤدي إلى عدم تقبل تصرفات الأطفال؟

اعتدنا دوما ان نسمع عبارة من الكبار نحن صغار بل واصبنا نقولها نحن لصغارنا ،وهي (هذا الجيل صعب ومتمرد ربنا يسترنا منه) متناسين اختلاف المعيشة والبيئة اصلا والتطور العلمي والتقني الذي بدل العالم من الأجيال الديموغرافية مثل الأجيال X، Y (الميلينيالز)، و Z...

هذة دعوة صادقة من القلب لتكرم طفلك الداخلي (أنت) أولاً، فهو من سيمنحك الرضا ، الامان و المرح والسعادة ،خاصة في مواجهة صعوبات الحياة. فالحياة قد تعترض طريقنا وتفرض علينا التحديات في بعض الأحيان، لكن إذا كانت التحديات قد علمتنا شيئاً، فهو أن الاستمرار في هواية معينة يمكن أن يكون طريقاً للتعامل مع الحياة وضغوطاتها وسط عالم الفوضى والاضطراب.

هل تذكر عندما كنا جميعاً هل تعاني من صعوبة فهم أطفالك أو فهم وتقبل تصرفاتهم وردات فعلهم؟ هل تشكو كثيراً من سلوكياتهم أو بعض السلوكيات التي قد لا تفهمها؟! لحظة هل نسيت أنك كنت طفلاً ومررت بنفس المراحل، بغض النظر عن اختلاف الأجيال ومتطلباتها التي تؤدي إلى عدم تقبل تصرفات الأطفال؟ اعتدنا دوما ان نسمع عبارة من الكبار نحن صغار بل واصبنا نقولها نحن لصغارنا ،وهي (هذا الجيل صعب ومتمرد ربنا يسترنا منه) متناسين اختلاف المعيشة والبيئة اصلا والتطور العلمي والتقني الذي بدل العالم من الأجيال الديموغرافية مثل الأجيال X، Y (الميلينيالز)، و Z...



د. فادية الدعاس

خبيرة تربوية وكاتبة أدب طفل



دراسة: فوائد الجري نصف ساعة يومياً في الهواء الطلق

وجدت دراسة نشرت عام 2019 في مجلة «Scientific Reports» أنّ الفوائد الصحية تزيد بشكل ملحوظ عند ممارسة الرياضة مدة 120 دقيقة على الأقل أسبوعياً في الطبيعة، فهذه الدراسة تؤكد على ضرورة بدء روتين لممارسة التمارين الرياضية، وفي حال اختيار الجري من بينها يمكن أن يحصل الجسم على هذه الفوائد.

تقوية العضلات

عند الجري يتحرك الجسم بأكمله، وتشترك جميع العضلات في الحركة، ممّا يساهم في تقويتها وزيادة قدرتها على التحمّل، خاصةً عضلات الجزء السفلي من الجسم، لذا يعدّ الجري فعالاً لبناء بنية عضلية ممتازة.

تحسين صحة القلب

القلب هو عضلة، وممارسة الجري يمكنها تقوية عضلات الجسم المختلفة بما في ذلك عضلة القلب، فعند بذل الجهد أثناء الجري يزيد معدل النبضات، وتزيد كمية الدم والأكسجين التي يضخها القلب في كل نبضة، وهذا يساعد على جعل نظام القلب والأوعية الدموية أكثر مرونة وفعالية، وبناءً على ذلك ينصح مركز

السيطرة على الأمراض والوقاية منها «CDC» بممارسة 150 دقيقة من النشاط معتدل الشدة أو 75 دقيقة من النشاط القوي أسبوعياً.

تحسين المزاج والحالة النفسية

عند الجري يبدأ الجسم كاملاً بالعمل، ويستفيد كل جزء من فوائد هذا النشاط، بما في ذلك العقل والحالة المزاجية؛ إذ يتدفق الدم إلى الدماغ ليطلق الناقلات العصبية التي تساعد على الشعور بالسعادة، وهذا يؤدي إلى إطلاق الدوبامين والإندورفين، مما يساهم في تحسين المزاج، وتعزيز الذاكرة، وزيادة التركيز.

كما يمكن أن يساهم الجري في التخفيف من الشعور بالتوتر والقلق، فحسب مراجعة نشرها موقع «MDPI» -المختص بنشر المجلات العلمية- لمجموعة من الباحثين عام 2020 لـ 116 دراسة تبين أنّ الجري يمكن أن يكون وسيلة فعالة للمساعدة على التخفيف من عدد كبير من تحديات الصحة النفسية، بما في ذلك التوتر والقلق.

الحصول على جرعة من فيتامين د

في الأحوال الجوية المعتدلة يفضل البعض اختيار أوقات المساء لممارسة الجري لتجنب أشعة الشمس والحفاظ على الراحة، ومع ذلك فإن ممارسة الجري والتعرض لأشعة الشمس -في الأوقات المناسبة التي لا تكون فيها شديدة، كالصباح الباكر- يمكن أن يوفر جرعة من فيتامين «د» الضروري لصحة

العظام وتعزيز جهاز المناعة، إذ تعدّ أشعة الشمس مصدراً أساسياً للحصول على هذا الفيتامين.

المساعدة على النوم بشكل أفضل

ربّما يكون الأمر غريباً، لكن عند ممارسة التمارين الرياضية يصبح العقل والجسم في حالة جيدة، ممّا يؤثّر بشكل إيجابي في تنظيم النوم وتحسين جودته، ووفقاً لخبراء من جامعة جونز هوبكنز الأميركية هناك أدلة قوية تشير إلى أنّ ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تساهم في تسريع النوم وتحسين جودته.

إنقاص الوزن

لا شك أنّ أول ما يتبادر إلى الذهن عند اتخاذ قرار بالبدء بالجري يومياً مدة نصف ساعة في الهواء الطلق هو الرغبة في خسارة الوزن، وهذا صحيح بالفعل؛ إذ يساعد الجري على حرق السعرات الحرارية وزيادة معدل الأيض، ممّا يقلل من دهون البطن ويساهم في فقدان الوزن، ومع ذلك يجب أن نتذكر أنّ الحصول على النتائج المرجوة يتطلب الالتزام أيضاً بنظام غذائي صحي.

تحسين صحة الركبة والظهر

أثبتت الدراسات أنّ ممارسة التمارين الرياضية تحافظ على صحة الركبة والظهر، بما ذلك الجري، فقد وجدت دراسة عام 2019 نشرت في مجلة «BMJ Open Sport Practice Medicine» أجريت على 82 شخصاً من عدائي الماراثون أنّ الجري أدّى إلى تحسين صحة الركبة لديهم، وربّما كان ذلك من خلال المساعدة على

تقليل الالتهاب في المفاصل.

خطوات أساسية للاستعداد للجري في الهواء الطلق

قبل ممارسة الجري يجب الأخذ في الاعتبار مجموعة من الأمور المهمة، منها استشارة الطبيب أولاً وإخباره بالوضع الصحي في حال وجود أي مشكلات صحية، مع العلم أنّ المدة المناسبة للجري قد تختلف من شخص إلى آخر بناءً على العمر والحالة الصحية العامة.

ومن المهم أيضاً اختيار حذاء رياضي مريح لتجنب الآلام أثناء الجري، واختيار مكان مناسب؛ بأن يكون آمناً ومضاءً وخالياً من العوائق، كما يُفضل اختيار الأوقات الملائمة للجري وتجنب الظروف الجوية القاسية، مثل البرد الشديد في الشتاء والحرارة الشديدة في الصيف.

يُنصح أيضاً بتجنب تناول الطعام مباشرة قبل الجري؛ لتجنب الشعور بالثقل خلاله، ومن الأفضل تجنب حمل الكثير من الأشياء خلال الجري باستثناء الهاتف المحمول رطباً وتعويض فقدان السوائل، كما يُنصح بعدم استخدام السماعات والاستماع للموسيقى أثناء الجري للحفاظ على اليقظة.

ونصيحة أخيرة نوجهها لك «اجعل من الجري عادةً يومية، تماماً مثل تنظيف أسنانك».

التسويق آفة العصر

يؤدي إلى إهمال العمل وعدم الإنجاز، حتى تصبح كقفص من فولاذ لا يستطيع المسوف أن يخرج منه حتى يكسر العادة.

ابدأ الآن

وربما يكون سبب التأجيل هو أن تكون هناك أعمالاً أخرى على الفرد إتمامها مما تسبب في تقص التركيز وتشتت الانتباه. إن التأجيل بسبب إن عدم تجهيز المواد والأدوات اللازمة لعمل الترتيبات اللازمة قبل بدء العمل ذلك الذي يؤدي إلى المماطلة والتسويف وعدم المسارعة بالانتهاء، وفي جميع الأحوال اتخذ القرار ولا تندم على الماضي، وابدأ الآن فإن البدء في الوقت الحاضر قوة لا يستهان بها وعليك بالآتي:

استراتيجيات التغلب على التسويف

- 1- اكتب أهدافك، وضع قائمة بأولوياتك، ونظم وقتك، ضع جدولاً محدداً بزمن معين،
- 2 - جهز الأدوات والتجهيزات لمهمتك، وضح العوائق، وتعلم أن تقول لا للأعمال غير الهامة.
- 3 - ابق متحفزاً، وتخيل صورة نجاح العمل النهائية وقد اكتمل بكفاءة وفاعلية.
- 4- بسط الأمور، واثبت جدارتك، وابدأ أول خطوة بنجاح تتبعها خطوات أخرى أنجح.
- 5 - اكتسب الانضباط الذاتي، وتخلص من المشتتات، وهي البيئة المناسبة للعمل.
- 6 - ابذل قصارى جهدك، وتخلص من الرغبة في الكمال؛ فالكمال لله وحده.
- 7 - احتفل بتقدمك وكافئ نفسك.

وقد يشعر المسوف بأنه ليس لديه المهارة الكافية وأن المهمة أكبر منه وربما ينظر إليها وكأنها مستحيلة كالقزم الذي يتساءل كيف يتسلق الهرم الأكبر ولا يدري انه بالإمكان أن يبدأ الإنجاز بأول قفزة، فعندما يدخل الإنسان في نفق التأجيل المظلم ليظل يؤجل حتى يصبح التأجيل عادة يتقنها بامتياز، فيتعطل لديه الإبداع، ويعجز عن اتخاذ القرار وأخذ زمام المبادرة أو حتى أن يشرع في العمل، وعندما تسأله: يجب غداً، الغد هو الأنسب لإنهاء المهمة، وغاب عن باله أن غداً هذا؛ ربما لن يأتي أبداً!!

مشوار الألف ميل

يعود ذلك إلى جهل الإنسان بفقهِ الأولويات، والافتقار إلى التخطيط السليم المسبق لليوم، ربما لعظم المهمة التي تحتاج إلى كل تركيزه بأن يضعها على رأس القائمة والبدء بها وترك جميع ما يشغل باله جانباً، ولم لا فإن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة كذلك فإن كل إنجاز أيضاً يبدأ بخطوة صغيرة ثم تتبعها خطوات ناجحة. جودة العمل

تزداد خطورة التسويف بأنه يسمح بتراكم الضغوط مع باقي المهام الأخرى ويقترب موعد التسليم وتتسارع دقات القلب، فيعاني من البطء في العمل، والتأخر في الإنجاز في المواعيد المحددة مما يؤثر على جودة العمل والخدمات، وبالتالي يهرب العملاء وتتأثر الإيرادات، وينخفض الأداء، وتهتز الثقة والقدرات، هذا غير الشعور بالتوتر والقلق والمعاناة من التشويش وصعوبة التركيز.

اكسر العادة

يرجع سبب التأجيل والمماطلة والتسويف إلى عدم وجود خطة واضحة، ليس لديه تصور كامل عن الكيفية التي تتم بها إنهاء المهمة مما

في عصر تتدفق المعلومات الضخمة في كل ثانية وانتشار التشتت ورغبة الإنسان في الإشباع الفوري وتجنب الألم وملاحقة الحضارة والتقدم، ولا تمر عليه شاردة ولا واردة إلا توقف عندها، ليقف على جميع ما يبث في وسائل التواصل الاجتماعي حتى ينسحب بساط الوقت من تحت قدميه من غير طائل، بلا شك، أن التسويف يبطل العمل، ويوقظ الكسل، ويعطل القدرات، ويشوش الفكر وربما يأتي كنتيجة طبيعية لمقولة أن الإنسان يؤجل الأعمال التي لا يجيدها.

علاقة التسويف بالأمراض

لقد أثبتت الدراسات الحديثة بأن المسوفين أكثر عرضة لأمراض التوتر والقلق، والأمراض المزمنة، ولا يخفى علينا أن التسويف يبدد الأحلام، ويتيح الفرصة لهجوم مسلح من شعور الإنسان بالذنب، والانتقاد، والاحباط، وتراكم الضغوط النفسية إلى جانب عدم الثقة والشك في القدرات والتعرض للمساءلة عن عدم الإنجاز في المواعيد المحددة، بالإضافة إلى أنه يقضي على الآمال والطموحات وعدم تحقيق الأهداف ويحول بين الإنسان وتقدمه، وتحقيق ذاته.

الخوف من الفشل

إن الخوف من الفشل تجعل من التسويف أمراً يلجأ إليه المسوف اعتيادياً، كحقنة المخدر التي تمنحه الطمأنينة الوقتية محملة بالأمنيات ثم يفيق فيجد أن الوقت قد داهمه وهو لا يزال يجري مكانه {مهلك س} لم ينجز شيئاً، فيدخل في حديث النفس السلبي الذي يهدم ثقة الإنسان بنفسه، ويدمر معنوياته، ويهدر طاقاته حتى يصل إلى مرحلة العجز ثم الاستسلام!!

لا تؤجل



دكتورة/ وفاء مصطفى
استشارية تنمية بشرية

أهمية فهم شخصيات الموظفين

على زملائه أو على نتائج العمل . وهناك مجموعة من الحقائق عن الشخصية يجدر بالمدير أن يتعرف عليها ويستوعبها جيداً ويفهم آثارها على الفرد وعلى العمل.

هذه الحقائق هي :

1 - أن لكل فرد من الأفراد شخصية تميزه عن غيره .

2 - الشخصية عبارة عن نموذج متسق ومنظم من الخصائص والتصرفات .

3 - أن العوامل الوراثية تؤثر في الشخصية إلى جانب العوامل المكتسبة من البيئة .

4 - إن الشخصية تتطور خلال فترات العمر .

5 - تتأثر الشخصية بعوامل داخلية وخارجية وبعمليات التكيف .

6 - يمكن وصف الشخصية أو «تشخيصها» عن طريق السمات السلوكية، ومجموعة الصفات التي تكون نموذجاً معيناً .

7 - هذه النماذج الشخصية قابلة للملاحظة والقياس .

8 - الشخصية كيان متحرك وليس ساكناً

9 - إن الشخصية بما فيها من خصائص، تهيئ الفرد لسلوك معين، وتمده بمنافذ للتعبير عن النفس وعن الدوافع المكتسبة .

10 - تتكون شخصية الفرد من خصائص عامة يشترك فيها مع الآخرين، وخصائص خاصة به يختلف فيها عن الآخرين.

التنبؤ بتصرفاتهم في مواقف معينة . فمثلاً إذا عرف المدير عن مرءوس أنه يتميز بالمرونة - وهي إحدى خصائص الأشخاص الناضجين - فإن ذلك يجعله يتنبأ - بدرجة معرفة من الدقة - أن هذا الفرد يمكن أن يتكيف مع المواقف المختلفة ويتصرف التصرف الملائم فيها. ومن ثم يمكن أن يسند إليه من حين لآخر أعمالاً جديدة تختلف عن الأعمال النمطية أو المتكررة، أو يشركه في حل مشكلات العمل.

وإذا عرف مدير عن أحد مرؤسيه أنه يتصف ببعد النظر والاهتمام بالمستقبل البعيد، فإن ذلك يدفعه إلى أن يشركه في تحديد أهداف العمل وأن يسند إليه حل المشكلات المتوقعة أو يجعله يشارك في اتخاذ القرارات .

كذلك فإن معلومات الإدارة عن شخصيات العاملين تساعد على اتخاذ القرار المناسب بشأنهم. فمثلاً إذا وجدت مشكلات أو نواحي نقص في شخصيات بعض الأفراد، فإنها تخطط للعلاج الملائم لها. فإذا كان أحدهم يتميز بالسلبية أو عدم الاهتمام بالعمل أو تطويره أو حل مشكلاته، فإن الإدارة تستطيع أن تسلك إحدى السبل التالية: إما أن تسند إلى هذا الفرد عملاً روتينياً لا يتطلب قدراً كبيراً من الإبداع. أو أنها تدخل هذا الفرد برنامجاً تدريجياً ليتعلم الإيجابية ويكتسب الرغبة في إجادة العمل وتحسينه. أو أنها تعالجه إذا كانت سلبيته تشكل خطورة عليه أو

تعتبر الإدارة هي السبيل نحو النجاح، وفرق العمل هي إحدى ركائز هذا النجاح، بل هي الدافع الرئيسي نحو التميز في مجال النجاح.

وحتى ينجح فريق العمل لابد من فهم شخصيات الأفراد و معتقداتهم وخلفياتهم لذا نتناول هنا فهم شخصيات الموظفين ودوافعهم وسلوكياتهم.

تعتبر الشخصية عن ذلك الكيان الفريد الذي يميز شخصاً عن غيره من الناس. فهي عبارة عن التركيب أو النسيج الكلي للفرد والذي يتكون من مجموعة متفاعلة من الخصائص، تؤدي إلى نمط سلوكي معين لهذا الفرد. وتتميز الخصائص والصفات وطرق السلوك التي تدخل في هذا التركيب بأنها ليست مجرد إضافات إلى بعضها، وإنما هي مزيج معقد مركب تتور بينه علاقة ضرب وتفاعل، وتكون في مجموعها الهيكل الذي لانراه ولا نلمسه، ولكن نتعرف عليه من خلال سلوك الفرد وتصرفاته في المواقف المختلفة.

ورغم أن تصرفات الفرد تتباين من وقت لآخر وحسب ظروف معينة، إلا أنها تتميز بالثبات النسبي، على الأقل لفترة زمنية معينة. ويعنى ذلك أن هناك طابعاً غالباً يسود تصرفاته وإن اختلفت في جزئياتها . لذلك فإن من الأهمية بمكان أن نتعرف على شخصيات العاملين إذ إن فهم شخصياتهم يمدها بالمعلومات اللازمة التي تمكننا من

إعداد

عبدالله عبدالرحيم صالح
إدارة المعرفة - قسم البحوث و الدراسات

أسباب تجعل إبنك لا يتحمل المسؤولية

تحمل نتائج أخطائه

خلق الأعذار لسلوكياته

عدم الاكتراث بسلوكياته
السلبية

خوض معاركه نيابة عنه

الكذب من أجله