

أكسير السعادة

أبريل 2023



سلطان النياي يبدأ المهمة العلمية
رسميا على متن محطة الفضاء الدولية

العدد

28

السعادة أن يكون لديك ثلاثة أشياء؛ شيء تعمله، وشيء
تحبّه، وشيء تطمح إليه



أهلاً بكم في العدد الثامن والعشرين من مجلة إكسبير السعادة التي تصدر عن مؤسسة سعادة في الاثنين الأول من كل شهر، بدءاً من عام ٢٠٢١، من الإمارات العربية المتحدة.

تقدم إكسبير السعادة محتوى جديداً ومبتكراً لمتابعيها شهرياً لتأخذهم بعيداً عن الأخبار السلبية التي تضج بها وسائل الإعلام المختلفة.. نقدم لكم وجبة من السعادة والإيجابية في الرياضة والصحة والثقافة والتكنولوجيا.



نجم السعادة لشهر أبريل الفنان الإماراتي سلطان الشاعر..

سلطان بن حمد بن سليمان الشامسي المعروف بـ سلطان الشاعر ولد عام 1939 في عجمان، اشتهر في شخصية اشحفاً الذي مثله في مسلسل اشحفاً.

يعد من مؤسسي الدراما التلفزيونية الإماراتية في فترة أواخر الستينات في تلفزيون أبو ظبي، حيث ارتبط اسمه في الفن الإماراتي بالكثير من الأعمال التلفزيونية في فترة بداية اتحاد الإمارات.

من أعماله الدرامية من المسلسلات قوم عنتر، الفوص، اشحفاً، أمثال شعبية، نوادر جحا وطريق الندم.

تعرض لحادث مروري في عام 1980 أدى إلى فقدانه لبصره ليتوقف بعدها عن التمثيل ويغيب عن الإعلام لمدة تقارب الخمسة وعشرون عاماً.



ثورة السعادة

د. مراد راغب حنا



السعادة ثورة للكاتب الأمريكي الدكتور أندي كوب والبروفسير بول ماكبي وهو كتاب تطوير الذات يهدف إلى مساعدة الناس على تحقيق سعادة أكبر في حياتهم، يرى الكتاب أن السعادة ليست مجرد شعور عابر، بل هي حالة عقلية يمكن تنميتها والحفاظ عليها

وفي الحقيقة لقد أحدثت هذه الثورة تحديا كبيرا للناس في العالم حيث اعتبرها العالم بداية لمرحلة جديدة في اقتناص السعادة والرفاهية وبذلك يمكن حدوث الفرق في جودة السعادة العلاج الوحيد ضد أخطر مرض في العالم الآن و هو الاكتئاب .

لقد وضع الكتاب أسلوب جديد في علاج المشاكل النفسية وهو أن يبحث في سعادة الناس ويحلل لماذا هم سعداء وهنا يقدم الكتاب بعض النصائح التي يسعد الإنسان ومنها أن يبذل الإنسان جهدا أكبر في الحفاظ علي سعادته ولا يسمح لأي شخص أو شيء أن يسلبه سعادته ونصيحة أخرى إيجابية و هي أن يسجل الإنسان نقاط ضعفه ويعمل علي إصلاحها وكذلك أن يكتب قائمة بكل ما يفضبه ويعمل علي تحليلها و تقليلها وبذلك يمكنه أن يحقق السعادة. .

ينقسم الكتاب إلى قسمين، يستكشف الجزء الأول علم السعادة، ويعتمد على الأبحاث في علم النفس وعلم الأعصاب والفلسفة الإيجابية، يشرح الكتاب العوامل المختلفة التي تساهم في السعادة، بما في ذلك الوراثة والبيئة والخيارات الشخصية. كما يقدم الكتاب نصائح وتمارين عملية لتطوير العادات الإيجابية وتنمية نظرة أكثر تفاؤلا على الحياة.

يتركز الجزء الثاني من الكتاب على التطبيق العملي لمبادئ السعادة في الحياة اليومية، يقدم الكتاب نصائح حول كيفية التعامل مع الضغوط وبناء علاقات أقوى والعثور على معنى وغرض في العمل والحياة الشخصية، كما يوفر الكتاب أدوات وتقنيات لتطوير المرونة والتعامل مع الصعاب والتحديات.

بشكل عام يقدم " السعادة ثورة " دليل شامل لتنمية السعادة الأكبر في الحياة، ويكتب الكتاب بأسلوب سلس ومشوق، مما يجعله مناسباً للقراء من جميع الخلفيات والأعمار، وتؤكد تركيز الكتاب على التطبيق العملي والأمثلة الحقيقية على أهمية الكتاب كمصدر قيم لأي شخص يبحث عن تحسين رفاهيته وجودة حياته.



كن سعيداً وأنت في الطريق إلى السعادة، فالسعادة
الحقيقية هي في المحاولة وليست في محطة الوصول

سوزان الخطيب لـ «نبض السعادة»: المرأة أكثر حكمة من الرجل.



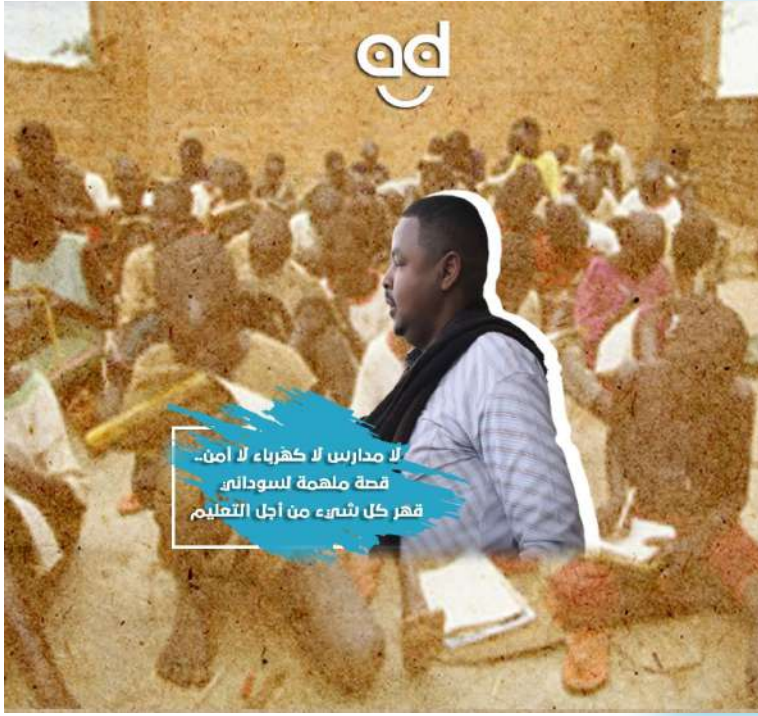
قالت سوزان الخطيب، مدربة البرمجة اللفوية العصبية والمتخصصة في السلوك المعرفي خلال استضافتها في برنامج "نبض السعادة" الأسبوعي مع منى درويش إن الطاقتين الأنثوية والذكورية لا بد وأن يكتملا باتزان معاً.

وأوضحت "الخطيب" أن مفهوم الطاقة يتمثل في القوة المؤثرة وغير الملموسة، وتلك الطاقة هي التي تشكل كيان الإنسان بمجموعة من الطاقات الفكرية والجسدية والروحية.

وتابعت أن الطاقة تكمن أهميتها في اتصال أنفسنا بأرواحنا بطريقة متزنة لتشكل أفكارنا ومفاهيمنا وخبراتنا وبرمجتنا حول المجتمع المحيط، لافتة إلى أن الطاقة الذكورية تتكون من طاقة ذكورية بنسبة 70% وأنثوية 30%، وذلك لأن كل شيء في الكون يتشكل من قطبين سالب وموجب، ولذلك هذا التكوين لا ينفصل أبداً.

ولفتت إلى أن الاتزان في فهم تلك الطاقة، يؤثر على مزاجية المرأة أو الرجل، كما أن التعدي على تلك الطاقة بحيث أن تغير المرأة في طاقتها الأنثوية يؤثر على اتزانها في فهم الأشياء المحيطة.

ونوهت إلى أن الشعور بالضعف لدى المرأة أو اللجوء إلى الاسترجال؛ تلك علامات تدل على عدم الاتزان لأنها ضد طبيعتها الأنثوية، وكذلك الرجل الذي يميل إلى القسوة وقمع مشاعره والتصرف بعدم اتزان، ذلك ضد طبيعته الذكورية.



تغلب على الصعوبات.. قصة ملهمة لشاب سوداني قهر كل شيء من أجل "شهادة الإعلام"

بيئة فقيرة من الموارد، صعوبات وتحديات كثيرة، واجهها شاب سوداني بانتقاله من منطقة إلى أخرى داخل دولة السودان بحثا عن تعليم جيد، ولكن أخيرا تكللت جهوده بالنجاح بحصوله على شهادة جامعية في مجال الإعلام ليسطر كلمات من ذهب نحو تفوقه.

ويقول الشاب السوداني بدر الدين محمد سياح، إنه واجه الكثير من المشكلات، إلا أن الخطى حتى الآن ثابتة نحو المستقبل، مستطرد أنه ولد في بلد متعدد الأعراق والثقافات "السودان" وولى بالتحديات بمراحل العمر المختلفة.

ويضيف "بدر الدين" أن تلك التحديات انقسمت على مراحل الطفولة حين جرى ترحيل أسرته التي كانت تعيش في ليبيا إلى غرب السودان وبعدها واجه الكثير من المعاناة والصعوبات حيث نقص التعليم ورداءة الفصول لما كانت خالية من النوافذ والمقاعد ووسائل التهوية.

"الجلوس على أرض مليئة بالرمال والأتربة، والإمساك بالقلم والكشكول على قطع من الشوالات".. هكذا يصف "بدر الدين" البيئة في الفصول التعليمية للطلاب من أجل الحصول على التعليم لينصرف بعد تلقي الدرس إلى منزله.

ويتابع بدر الدين حتى مع بدء المرحلة الثانوية، بدأت الحروب والقتال وكل ما هو يؤثر سلبيا على الشاب؛ حيث أنه كل فرد في البلد مخصص له "فانوس" من أجل توفير إضاءة مناسبة في بلد خالي من الكهرباء والأمن والمدارس.

وأكد أن تحقيق أمنياته في حصوله على الشهادة الجامعية في مجال الإعلام كان بمثابة إنجازا كبيرا من أجل توفير سبل العيش، لافتا إلى تصميمه على إكمال المسيرة التعليمية في جمهورية مصر العربية.



بالمختصر المفيد.. كأنه ولي حميم

يوسف السحار

يعطينا القرآن درساً هاماً في طرق التعامل مع الآخر خاصة من يختلف معنا فيقول «فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم» وهذه هي الطريقة الوحيدة التي سيتم بها كسب ود الآخرين والتقارب معهم.

لذا يجب أن تكون معاملاتنا مع من يخالفنا، سواءً في علاقات الأفراد مع بعضهم البعض أو حتى في علاقة الدول قائمة على هذا النموذج الرباني.

أتساءل: لماذا لا ننشئ منظمات وهيئات لهذه اللغة التي يجب أن تشيع بين الناس، ثم وعلى مستوى مصغر نُقيم وباستمرار بشكل شهري دورات وبرامج تلفزيونية وكذلك إذاعية، وغيرها من وسائل الإعلام المقروءة ووسائل التواصل الاجتماعي، حيث تهتم بإشاعة الدبلوماسية بين الناس لتخفيض التوتر بينهم .

يجب أن يكون المعيار الأول والثابت بين البشر هو الود، وإذا كان هناك ثمة خلاف -وهذا وارد الحدوث- فلا يجب أن يفسد للود قضية بل يجب أن يحل بلغة الدبلوماسية لا بلغة العنف.

فكم نحتاج نحن بني آدم إلى التوعية في كافة شؤون حياتنا كبيرها وصغيرها لكي نرفع جودة حياتنا في الدنيا من جانب، ومن جانب آخر لنُحسِن إدارة الخلافات بيننا.

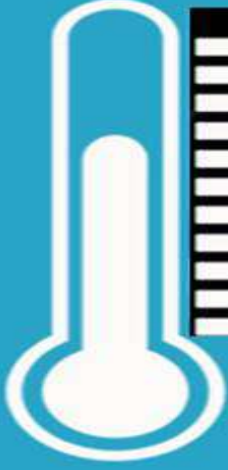
قال الله تعالى “وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ”..



لا تبحث عن سعادتك في الآخرين.. وإلا ستجد نفسك وحيداً وحزيناً، بل
ابحث عنها داخل نفسك وستشعر بالسعادة حتى لو بقيت وحيداً.

لا تبحث عن سعادتك في الآخرين.. وإلا ستجد نفسك وحيداً وحزيناً، بل
ابحث عنها داخل نفسك وستشعر بالسعادة حتى لو بقيت وحيداً.

ترموتر السعادة



سعادة Saadaah

في غضون أسبوع.. نتائج "ترموتر سعادة" لشهر مارس: الأسر الإماراتية أتمت جميع التجهيزات لاستقبال رمضان 1444 هـ بعبادات وطقوس فريدة.

      @saadaahnews

أوصت نتائج "ترموتر سعادة" لشهر مارس أن الأسر العربية والإسلامية ولاسيما الإماراتية أتمت جميع التجهيزات المبكرة لاستقبال شهر رمضان المبارك لعام 1444 هـ؛ في غضون أسبوع وسط جو مليء بالذكر والروحانيات وعبادات وطقوس فريدة.

وتناول "ترموتر سعادة" الشهر الماضي قياس رأي المتابعين حول تحضيرات وتجهيزات المنزل لاستقبال الشهر الفضيل سواء من الانتهاء من إعداد وترتيب وتزيين أركانه أو بتخزين كميات مناسبة من الطعام.

ورأى حوالي 80% من المتابعين أنهم جاهزون لاستقبال الشهر الفضيل سواء من الانتهاء من تزيين المنزل وتخصيص أركان للعبادات؛ بينما حوالي 20% لم يجهز بعد.

فيما انتهى حوالي 93% من المتابعين نحو تخزين كميات مناسبة من الطعام الطازج وتبريده لإعداد الآكلات، بينما عبرت النسبة المتبقية من المتابعين بحوالي 7% عن ضيق وقتهم نحو تجهيز والاتفاق على الآكلات المقرر تحضيرها في رمضان.

آمنة البلوشي رئيسة جمعية الشرطة النسائية الإمارتية: المرأة قوة لا يستهان بها في كافة المجتمعات



المقدم الدكتور آمنة محمد خميس البلوشي امرأة إماراتية شغلت منصب رئيس جمعية الشرطة النسائية الإماراتية، اختيرت ضمن أفضل أربعة ضباط شرطة متميزين على مستوى العالم من قبل الرابطة الدولية لضباط الشرطة الأمريكية، نتيجة لجهودها وعملها في جمعية الشرطة النسائية الإماراتية منذ تأسيسها ونشر أهدافها وتنويع نشاطاتها في مجال العمل الشرطي والمجتمعي.

التقتها أخبار سعادة على هامش المؤتمر الصحفي بمقر إدارة الشرطة المجتمعية في أبوظبي، بمناسبة فوز الإمارات باستضافة مؤتمر التدريب السنوي للجمعية العالمية للشرطة النسائية الـ 62 لسنة 2025

هنأت البلوشي القيادة الرشيدة حكومة شعباً على فوز الإمارات باستضافة مؤتمر التدريب السنوي للجمعية العالمية للشرطة النسائية، الذي يُعد خطوة مهمة هي الأولى من نوعها على مستوى الوطن العربي وشمال أفريقيا.. ليست على مستوى الشرق الأوسط فحسب بل تُعد المرة الأولى التي يعقد فيها المؤتمر خارج قارة أمريكا وأوروبا، حيث تم اختيار الإمارات والتصويت لها من قبل 70 دولة بالموافقة على استضافة هذا الحدث الضخم الذي يحظى بحضور عالمي كبير من 65 دولة حول العام.. والذي من المتوقع مشاركة ما يقارب 100 دولة.

دور شرطة أبوظبي

وأشادت البلوشي بالجهود الحثيثة التي بذلتها القيادة العامة لشرطة أبوظبي بالتعاون مع دائرة الثقافة والسياحة، ومركز أبوظبي الوطني للمعارض والمؤتمرات خلال الاجتماع السنوي لجمعية الشرطة النسائية العالمية في كندا 2022م والذي جرى خلاله التصويت على الاستضافة وفوز الإمارات، مشيرة إلى أن هذا الحدث من شأنه تعزيز قدرات المرأة في المجال الشرطي والارتقاء بها على المستوى العالمي، حيث تضم الجمعية العالمية للشرطة النسائية أكثر من 192 بلداً حول العالم.

تعزيز مكانة المرأة

وقالت: "إن جمعية الشرطة النسائية الإماراتية تسعى من خلال هذه الاستضافة إلى إبراز وتعزيز دور المرأة في مختلف المجالات الشرطية المساهمة في تطبيق أهداف التنمية المستدامة لمنظمة الأمم المتحدة الخاصة بالمرأة والأسرة لرفع مستوى الوعي الاجتماعي حول دور المرأة الإماراتية في هذا المجال الحيوي الذي يختص بتحقيق الأمن للمجتمع، بالإضافة إلى تعزيز التوافق والتعايش الاجتماعي لسلامة النسيج الأسري والاجتماعي في مجتمع دولة الإمارات، وتعزيز ثقافة العمل التطوعي والمسؤولية المجتمعية وتنمية القدرات والكفاءات لعضوات الجمعية".

مذكرات تفاهم

وأشارت رئيسة جمعية الشرطة النسائية إلى أن مؤتمر التدريب السنوي للجمعية العالمية للشرطة النسائية الـ62 سيشهد توقيع العديد من مذكرات التفاهم وتنظيم معرض مصاحب بمشاركة عدة جهات مختصة في الأمور الشرطية والتجهيزات العسكرية.. الأمر الذي من شأنه دعم رؤية حكومة أبوظبي الرامية إلى دعم وتمكين المرأة الإماراتية، وتحقيق الهدف الاستراتيجي لمنظمة الأمم المتحدة، من خلال بناء قدرات النساء في مجال حفظ الأمن والسلام.

استراتيجية القوة الناعمة

وأكدت البلوشي على أن استراتيجية القوة الناعمة لدولة الإمارات تهدف إلى إعداد منظومة حكومية شاملة بما يعزز ترسيخ سمعة الإمارات كدولة منفتحة ومتسامحة ومحبة لشعوب العالم، حيث يُساهم المؤتمر في تعزيز مكانة الدولة في مجال التوازن بين الجنسين كنموذج يحتذى به في هذا الملف المهم الذي تدعمه الإمارات بقوة تحت قيادة سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك "أم الإمارات"، حتى أصبحت ضمن الـ25 عالمياً بتقرير المساواة بين الجنسين وتعزيز تحقيق أهداف شرطة أبوظبي المتمثلة في الاستثمار الأمثل للمواهب ورأس المال البشري وتعزيز جودة الحياة في بيئة العمل الصادر عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي لعام 2019.



محمد بن زايد: أولويتنا توفير أفضل مستوى من جودة الحياة لشعب الإمارات

أكد صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، أن دولة الإمارات ماضية في مسارها التنموي نحو المستقبل والذي تسعى من خلاله إلى الارتقاء بجودة الحياة في مجتمعها.

وقال سموه: "أولويتنا خدمة مجتمعنا وتوفير أفضل مستوى من الرعاية الصحية وجودة الحياة لشعب الإمارات".

مدفع رمضان للمرة الأولى بمدينة إكسبو دبي وسط أجواء مميزة..



استضافت مدينة إكسبو دبي التي تكتسي بحلة جديدة مليئة بالروحانيات على مدار شهر الخير، مدفع رمضان للمرة الأولى، مقدمة فعاليات وأنشطة مميزة لزوارها تتناسب مع خصوصية الشهر الفضيل، وتضفي البهجة على وجوه الجميع.

وأعدت المدينة برنامجاً حافلاً لضيوفها من العائلات والأفراد في رمضان.

وجرى توثيق لقطات تظهر مدفع رمضان الذي تستضيفه للمرة الأولى مدينة إكسبو دبي وسط أجواء رمضانية مميزة مع فعاليات وأنشطة لكل أفراد العائلة.



لمرضى القلب.. ضرورة ممارسة النشاط البدني 30 دقيقة يومياً

نشرة طبية جديدة تقدمها أخبار سعادة لمتابعينا في شهر رمضان، لدعم مرضى القلب والضغط عبر مجموعة من النصائح الطبية والضرورية في شهر رمضان المبارك.

ونصح الدكتور محمد قنديل، أخصائي أمراض القلب والقسطرة، عضو الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، مرضى القلب بممارسة النشاط البدني المنتظم كالمشي 30 دقيقة يومياً لـ 5 أيام في الأسبوع.

وأوضح أهمية ممارسة الرياضة للمساعدة في عافيتهم ومنحهم النشاط تحت إشراف الطبيب المعالج.

إنجاز للإمارات.. بدء المهمة العلمية لـ"البعثة 69" على متن محطة الفضاء



بدأت البعثة 69 المتواجدة الآن على متن محطة الفضاء الدولية، مهمتها العلمية بشكل رسمي، بمشاركة رائد الفضاء الإماراتي سلطان النيادي، الذي يخوض أطول مهمة فضائية في تاريخ العرب، ويأتي ذلك عقب انفصال المركبة "سويوز إم إس - 22" في 28 مارس الماضي، لتشكل محطة تاريخية جديدة لدولة الإمارات والعالم العربي. ومن المقرر أن يتابع تفاصيل هذه المهمة هزاع المنصوري المسؤول عن متابعتها من محطة المراقبة الأرضية، حيث يعتبر تسلم المنصوري لهذا الدور خطوة أخرى تعزز مكانة دولة الإمارات في مجال استكشاف الفضاء.

وسيُجري النيادي وزملاؤه رواد الفضاء خلال البعثة 69، تجارب تتعلق بدراسة كيفية احتراق المواد في بيئة الجاذبية الصغرى بهدف الحفاظ على سلامة المركبة، واختبار أداة لمراقبة الجهاز المناعي في المدار، واستكمال العمل على الطباعة ثلاثية الأبعاد لنسيج عضلة القلب، بهدف مراقبة عمل القلب في بيئة الجاذبية الصغرى، واختبار عينات للأحياء الدقيقة التي يتم إحضارها من الأرض.



إكسير السعادة.. محتوى جديد ومبتكر تقدمه أخبار سعادة
لمتابعيها شهريا لتأخذهم بعيدا عن الأخبار السلبية التي تضج بها
وسائل الإعلام المختلفة.. نقدم لكم وجبة من السعادة والإيجابية
في الرياضة والصحة والثقافة والتكنولوجيا..



جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة سعادة