

UAEU

مركز الإمارات لأبحاث السعادة  
Emirates Center for Happiness Research

جامعة الإمارات العربية المتحدة  
United Arab Emirates University



# برنامج جودة الحياة Well-Being Program

## المُقدِّمة

يهدف هذا الكُتَيْب إلى تثقيف القارئ عن أهمية بعض محاور جُودة الحياة و النَّظَر إلى بعض التَّحديات مع مقترح الحلول لِكُلِّ من هَذِهِ التَّحديات وَكَيْفِيَّة تَطْبِيقها في الحياة اليوميَّة .

## Introduction

This manual aims to educate its readers on the importance of some of the pillars of wellbeing. Also, it will illustrate some of the challenges that become an obstacle in an individual's life in pursuing them. Along with these challenges are mentioned the suggested solutions that can help everyone practice these in their regular daily lives.

## مَنْ نَحْنُ؟

### مركز الإمارات لأبحاث السعادة

يعد مؤشر السعادة من مؤشرات الأداء الأساسية لدولة الإمارات العربية المتحدة في رؤيتها لعام 2021، إذ إن لهذا المؤشر دوراً هاماً في تأسيس مجتمع متماسك والحفاظ عليه وقد قامت جامعة الإمارات العربية المتحدة بتأسيس مركز الإمارات لأبحاث السعادة، بغرض الاسهام فيما تبذله الحكومة من جهود لتحقيق رؤية 2021، إذ يعمل المركز على إيجاد حلول بديلة وأساليب فعالة تستند على الأدلة والاثباتات، من أجل تعزيز السعادة وجودة الحياة إضافة إلى تجاوز العقبات التي تحول دونهما. هذا وسيقوم المركز بتوفير الخدمات لمختلف المؤسسات و مجتمع الإمارات.

#### الرؤية

أن نكون المركز الرائد في أبحاث السعادة وجودة الحياة

#### الرّسالة

أن نكون مركزاً معتمداً على مستوى الدولي بصفته شريكاً أساسياً لحكومة دولة الإمارات في مجال أبحاث السعادة وجودة الحياة

#### الأهداف

- إجراء و نشر البحوث في مجال السعادة وجودة الحياة.
- تقييم و قياس مؤشرات السعادة وجودة الحياة بدولة الإمارات العربية المتحدة .
- بناء القدرات و تقديم الخدمات الاستشارية لمختلف قطاعات المجتمع.

## About Us

### Emirates Center for Happiness Research

The United Arab Emirates (UAE) Happiness Index is one of the key national performance indicators in UAE Vision 2021, for a cohesive society and a preserved identity. To contribute to the government's efforts towards realizing UAE Vision 2021, the United Arab Emirates University has established the Emirates Center for Happiness Research (ECHR). This center is responsible for providing appropriate, effective, evidence-based and implementable methods and alternatives to enhance happiness and wellbeing and resolve the factors that influences them. The center is set to offer services to agencies and to the UAE community.

#### Vision

To be a leading center in happiness and wellbeing research and a major contributor to the well-being of the nation and the world.

#### Mission

To enhance the UAE government's commitment to happiness and wellbeing by conducting cutting-edge research and disseminating its findings nationally and globally. Also, monitoring and assessing the nation's happiness indices and promoting virtues of positive lifestyle in the community

#### Goals

- To undertake and disseminate research in the area of happiness and wellbeing.
- To assess the UAE's happiness indicators.
- To develop capacity-building and professional consultancy programs.



جودة الحياة  
المهنية



جودة الحياة  
النفسية



جودة الحياة  
الجسدية

## برنامج جامعة الإمارات لجودة الحياة

قد لا يكون هناك تعريف محدد لمفهوم جودة الحياة ولكن كإجماع متعارف عليه فإنه يعرف على أنه الطريقة الديناميكية التي يعبر عنها الناس عن طريقة تفاعلهم لما حولهم Michaelson et al., 2009 و تتحكم مؤشرات مختلفة بمفهوم جودة الحياة حيث انه لكل مؤشر دور مختلف.

وفي عالمنا المعاصر تشكل جودة الحياة وتطويرها وعناصرها أهمية بالغة في حياة الفرد، فمن خلاله يتمكن الفرد من الاهتمام بصحته أو التغلب على المواقف التي تواجهه في حياته ليعيش حياة جيدة، وفي برنامج جامعة الإمارات لجودة الحياة سنقوم بالتركيز على ثلاثة محاور: جودة الحياة الصحية، والنفسية، والمهنية.

واستناداً إلى الأساس الذي تقوم عليه جودة الحياة والطريقة التي نود أن نعيش بها حياتنا، تهدف جامعة الإمارات العربية المتحدة، من خلال مركز الإمارات لأبحاث السعادة، إلى مساعدة الأفراد على تعزيز جودة حياتهم، بعمل أبحاث مختلفة و تثقيف المجتمع حول أهمية تبني ما قد يساهم في جودة حياتهم كممارسات معينة، وفهم أهمية هذه الممارسات ليصلوا لمرحلة الحياة الجيدة و الطيبة و التي يستحق أن يعيشها كل فرد .



Physical  
WellBeing



Psychological  
WellBeing



Occupational  
WellBeing

UAEU  
Wellbeing Program

## United Arab Emirates University wellbeing program

In general there is no definite definition of the term “Wellbeing” but it is mostly defined as a dynamic process emerging from the way people interact with the world around them (Michaelson et al., 2009). It is largely referred as an umbrella term that is measured via a basket of indicators that are responsible for a person’s quality of life. It is measured in terms of objective and subjective measures both. Objective measures involve education, poverty and health and subjective measures involve the way people perceive and see their lives.

In today’s world promoting wellbeing is extremely important. Feelings of wellbeing can contribute to the overall health of an individual and act as a buffer to overcome the difficult situations they face in their everyday lives. There are three types of Wellbeing that will be focused in this program. Those three types are Psychological Wellbeing, Physical Wellbeing and Occupational/Workplace Wellbeing.

Based on the foundation that wellbeing mostly emerges from our own thought patterns the current program is designed keeping in mind the active role of individuals and the need for them to be given the right guidance and help that can enhance their wellbeing.

ولذلك، فإن البرنامج الحالي يستند إلى مفاهيم (مارتن سيليجمان) أحد مؤسسي "علم النفس الإيجابي". والذي اقترح نموذج PERMA) من خلاله وضع الأساسيات الخمس لبناء جودة الحياة. أولها المشاعر الإيجابية فهي تسهم في السعادة التي يشعر بها الفرد، ووجود مشاعر إيجابية قد لا تخلص الفرد من المشاعر السلبية جميعها ولكنها تعمل كمساعد في تراجع بعضها.

ثانيا الاندماج والذي يعني الانهماك الكامل في النشاط الذي يمارسه الفرد، توجد عوامل معينة تتحكم في مفهوم الانهماك والانخراط كالوقت والجهد الذي يبذله الفرد و لكن في النهاية فهو يعكس على جودة الحياة. العلاقات الإيجابية و هو المحور الثالث للنموذج PERMA فوجود علاقات إيجابية و مثمرة تسهم في رفع مستوى السعادة لدى الفرد ، أثبتت الدراسات بأن الأشخاص الذين يمتلكون علاقات إيجابية هم أكثر سعادة من غيرهم.

الغاية أو الهدف الأسمى والذي يعني أن يكون للفرد معنى حقيقي يسعى له في الحياة، فوجود الغاية هو مصدر عظيم للشعور بالاطمئنان، ويؤدي إلى رفع من مستوى السعادة وجودة الحياة. الإنجاز وهو المحور الأخير للنموذج و يقصد به قدرة الفرد على تحقيق الأهداف التي حددها لنفسه، فذلك يجعله يتمتع بقدر أعظم من احترام وحب الذات، والذي يزيد من مستوى جودة الحياة.

ولذلك فإننا من خلال هذا البرنامج بأن تحسين جودة الحياة وخلق قدر أعظم من الوعي حوله يشكل وسيلة عظيمة لتحقيق المزيد من النجاح والإنتاجية للأفراد.

The current program is based on the concepts of Martin Seligman who was known as the father of "Positive Psychology". He proposed the PERMA model on the acronym which makes the five building blocks of wellbeing. They are positive emotions that can contribute to happiness leading to wellbeing for instance having positive emotions would mean eliminating negative thoughts which would contribute more to happiness.

Engagement means being completely absorbed in activities such as engaging in more meaningful and pleasurable activities that can be a source of happiness, contributing higher to the overall sense of an individual's wellbeing. Relationships means developing more intimate and meaningful relationships. When one has greater functional social ties and more social relationships then happiness and psychological health of those individuals is enhanced. Meaning and Achievement are inter linked which means having a true meaning in life and a meaningful purpose is a source of great contentment which leads to greater happiness. Achievements are linked to meaning, when one is able to achieve the goals they have set out for themselves they have a greater self-esteem and that increases an individual's wellbeing.

Thus, improving wellbeing and creating greater awareness about it will be a great way of having more successful and productive individuals.



محاور البرنامج

Program Pillars



## 🧠 جودة الحياة النفسية:

إن جودة الحياة النفسية عبارة عن مصطلح يستخدم لتحديد الوظيفة العاطفية للفرد وعمله بشكل عام. حيث أن الصحة النفسية الجيدة أو العالية تشير إلى مقدار أكبر من السعادة ، فالأشخاص الذين يتمتعون بجودة حياة أكبر وهم مدعومين بشكل جيد . يشعرون بالمزيد من السعادة والقدرة. وقد أشارت الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية عالية يعيشون حياة صحية وسعيدة. وهم أقل ميلاً إلى الانخراط في سلوكيات خاطئة وأكثر استقراراً على المستوى الاجتماعي.

## 🏃 جودة الحياة الجسدية:

وتشير جودة الحياة الجسدية إلى القدرة على أداء الأنشطة البدنية و القيام بالأدوار الاجتماعية بدون أي قيود جسدية ناجمة عن سوء الصحة. إن العافية البدنية لا تتعلق فقط بغياب المرض ولكنها تشير أيضاً إلى وجود نمط حياة صحي يشمل عادات الأكل الصحية وممارسة المزيد من التمارين اليومية. عندما تقدم عناية صحية لجسدك فإن ذلك يعني أنك تمنح نفسك صحة عقلية و نفسية أفضل.

## 👤 جودة الحياة المهنية:

وتشير جودة الحياة في مكان العمل إلى كل جوانب الحياة المهنية من جودة وسلامة البيئة المحيطة إلى شعور الموظفين إزاء عملهم. إن تعزيز جودة حياة الموظفين هو أحد الأسباب المؤدية إلى زيادة الإنتاجية والحد من تهاون الموظفين. و الذي من شأنه أن يخلق بيئات عمل أكثر جودة حياة يستطيع الأفراد من خلالها أن يزدهروا وأن يقدموا كامل إمكانياتهم لرفع إنتاجية العمل.

## 🧠 Psychological Wellbeing:

Psychological wellbeing is a term used to define an individual's emotional and overall functioning. Good or high psychological wellbeing indicates being more happy. People who report higher on psychological wellbeing are mostly more content in their lives, they are well supported and feel more happy and capable. Researches have indicated that people with high psychological wellbeing live healthier and happier lives. They are less likely to engage in delinquent behaviors and are more socially stable.

## 🏃 Physical Wellbeing :

Physical wellbeing refers to the ability to perform physical activities and carry out social roles that are not hindered by any physical limitations caused due to poor health. Physical wellbeing is not all about an absence of a disease but it also refers to having a healthy lifestyle which include healthy eating habits and more daily exercise. When you take care of your body not only does your physical health improves but also your emotional and mental health becomes better.

## 👤 Occupational WellBeing :

Occupational wellbeing refers to all aspects of an individual's working life from the quality and safety of their physical environment to how the workers feel about their work and their work organization. It also refers to an ability of an individual to manage and balance their professional and personal lives.

Promoting Staff wellbeing is the new emerging cause of concern in order to increase their productivity and reducing employee burnout. Promoting staff wellbeing will create more positive working environments where the individuals can thrive and reach their full potential by a reduction in work related stress.

# جودة الحياة الجسدية



# Physical Wellbeing

تُعرّف جودة الحياة الجسدية بأنها القدرة على القيام بالأنشطة اليومية و الاجتماعية بدون أية عوائق كالآلام الجسدية أو أي مشاكل صحية أخرى. من المهم وجود نمط حياة صحي يمارس يوميا لتعزيز جودة الحياة الجسدية، و لتقليل المشاكل الصحية التي قد نواجهها بسبب نمط الحياة الغير صحي.

Physical well-being consists of the ability to perform physical” activities and carry out social roles that are not hindered by physical limitations and experiences of bodily pain, and biological health indicators.” It is important to have a healthy lifestyle to enhance the wellbeing and reduce the health issues.



## هل تمارس الرياضة بشكل يومي؟

⌚ إن كنت تمارس الرياضة , ما هو معدل الساعات التي تقضيها في ممارسة الرياضة؟

🍷 ماذا عن غذائك اليومي , هل تعتبر أنك تتناول طعاماً صحياً كل يوم؟

📊 ما هو معدل استهلاكك اليومي للخضروات و الفواكه؟



🛏 عدد الساعات التي تنامها يومياً؟

💬 باعتقادك هل من الضروري الانتباه لمعدل الرياضة و استهلاك الطعام الصحي و النوم الكافي؟

## Do you exercise daily?

⌚ If yes, how many hours do you spend exercising?

🍷 How about your daily meals? Can you consider them to be healthy meals?

📊 How many portions of fruits and vegetables you have per day?



🛏 How many hours do you sleep daily?

💬 Do you think it is important to exercise, have healthy meals and adequate hours of sleeping?

أثبتت الأبحاث العلمية بأن اتباع نظام صحي و الذي يشمل عادات صحّية مثل: ممارسة الرياضة بشكل دوري ، و تناول الأطعمة الصحية و النوم الكافي يومياً بما يتناسب مع حاجة الجسم و الذي عادة ما يكون ما بين خمس إلى ثمان ساعات يومياً .

يسهم في الوقاية من عدة أمراض مزمنة كالسكر ، و ارتفاع ضغط الدم و السرطان . وكذلك يساعد في تحسين المزاج و توازن الطاقة في جسم الانسان .

عادة يواجه الأفراد بعض التّحديات لتبني نظام صحي ، سنقوم الآن بعرض بعض من هذه التّحديات مع الحلول المقترحة ..

Researches have indicated that having a healthy lifestyle that involves daily exercise, consumption of healthy meals and sufficient amount of sleep which is usually from five to eight hours per day prevents an individual from having diseases like Diabetes, high blood pressure and Cancer. It also helps maintain good mood and balanced energy.

Usually, people face many challenges in adopting and continuing with such healthy lifestyles. However, below are mentioned some of these challenges with their suggested solutions.



### التّحدي الأول:

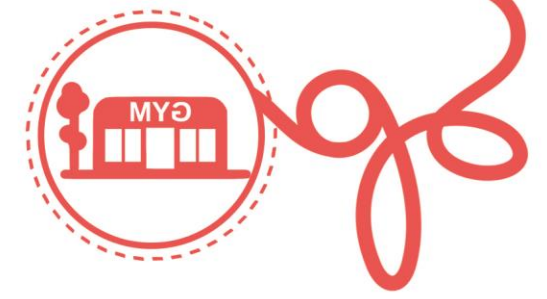
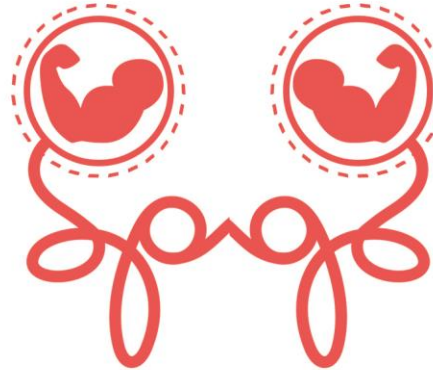
#### عدم توفر صالات رياضية قريبة من مكان السكن أو العمل

- امشِ لساعات أطول ، على سبيل المثال : يمكنك الذهاب للعمل مشياً.
- الانخراط في أنشطة بدنية كاللعب مع أطفالك أو مع حيواناتك الأليفة.
- تقليل الاعتماد على الاستخدام المتكرر للمصاعد والسلالم المتحركة وزيادة استخدام السلالم العادية.

### التّحدي الثاني:

#### الحياة المزدحمة / ليس لديك وقت لممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي مناسب

- لا تقلق .. يمكنك تدشين عادات صحية و البدء بخطوات بسيطة و سهلة.  
مثال : " أن تجرب تخصيص يوم كامل لاستبدال نظامك الغذائي إلى نباتي "  
(ملاحظة : قم باستشارة أخصائي تغذية لمعرفة المعدلات المطلوبة لجسمك )
- زد من حصتك اليومية للخضروات و الفواكة .
- شرب كميات كافية من الماء ( احمل معك قارورات قابلة للاستخدام الدوري لتذكير نفسك بشرب الماء).
- اخفض تدريجياً من معدل استهلاكك اليومي للسكريات و الدهون .
- ننصح باستشارة أحد مختصي التغذية عند تغير نظامك الغذائي .



### Challenge 1:

#### No gyms nearby

- Try to walk for longer hours, for example walk to your workplace.
- Get involved in physical activities like playing with your kids or pets .
- Skip the elevator, take the stairs.

### Challenge 2:

#### Busy life/ no time to exercise or to go on a diet

- Take one step at a time.  
For example: try to go vegan for a day  
(consult a nutritionists to know the adequate portions)
- Add fruits and vegetables in your daily diet.
- Drink large amount of water (carry a reusable water bottle as a reminder).
- Gradually cut off the consumption of sugar and fats from your diet .  
✍️ Consult your nutritionist before going on a new diet.



### التّحدي الثالث:

#### الأغذية العضوية غالية الثمن

- حاول أن تشتري هذه المأكولات من المشاتل الزراعية بدلاً من المحلات التجارية.
- يمكنك البدء بالزراعة في منزلك أو البدء بعمل مزرعة مشتركة مع جيرانك في منطقتك "Community garden" ، حيث إن هذا الحل سيسهم من زيادة معدل حركتك اليومية و التواصل مع جيرانك .
- ✍ يرجى التأكد من القوانين و التشريعات المخصصة بهذا الشأن في منطقتك .

### التّحدي الرابع:

#### بيئات العمل المجهدة تؤدي إلى قلة النوم

- تعلم تقنيات ممارسة الاسترخاء ، مثل: التأمل وتمارين التنفس العميق، و كذلك يمكنك تخصيص بعض الوقت لنفسك.
- تنظيمك ليومك سيساعدك كثيراً.
- أغلق هاتفك المحمول عند النوم.
- تأكد من عدم وجود ضوضاء تزعج نومك أثناء الليل.



### Challenge 3:

#### Organic food is very expensive

- Get your organic food from the nearby nurseries or farmers markets which will be cheaper instead of the stores.
- Start planting your own fruits and vegetables in your kitchen garden or start a community garden; this will help you get involved in physical and social activities.

✍ Please check the legislations devoted to this matter in your town.

### Challenge 4:

#### Long working hours and less sleep

- Practice relaxation techniques such as deep breathing exercises and meditation.
- Plan your daily schedule ahead of time.
- Switch off your mobile phone when you are in bed.
- Make sure there are no noises interrupting your sleeping.



# جَوْدَةُ الْحَيَاةِ النَّفْسِيَّةِ

الصحة النفسية جزء مهم لعيش حياة صحية وهو يشير لا يعني عدم وجود اضطرابات نفسية. تشير جودة الحياة النفسية إلى صحة الفرد العاطفية وردة فعله للمواقف المختلفة في الحياة ، كما أنها تشير إلى شعور الشخص بالسعادة والقدرة على إدارة مشاعره بطرق أكثر فاعلية. أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث بوجود علاقة بين ضغوطات الحياة و أثرها على جودة الحياة، كذلك الشعور العام بالرضى عن الحياة هو أحد ركائز جودة الحياة النفسية. هناك طرق وتدخلات نفسية مصممة علميا لتعزيز الصحة النفسية. سنقوم في هذا القسم بوضع بعض التساؤلات وعرض التحديات التي تواجهك عند تعزيز جودة حياتك النفسية مع الحلول المقترحة.

# Psychological Wellbeing

Mental health is an important part of living a healthy life. However, it does not indicate the absence of any psychological issues. The quality of an individual's mental health refers to the individual's emotional health and his reaction to different situations in an his/her life. It also indicates a person's feelings of happiness and the ability by which he/she is able to manage these feeling in more effective ways.

In this section, we will put together some questions and present challenges of psychological wellbeing and their proposed solutions.

⌚ هل تقوم بتخصيص وقت لممارسة هواية تحبها؟

⌚ Do you pursue a hobby that you love?

🎯 هل لديك هدف أو غاية تطمح للوصول إليه؟

🎯 Do you have a goal or a purpose that you aspire to reach?

🧩 ما الذي تقوم به عند مواجهة بعض التحديات؟

🧩 What do you do when you face some challenges?

👍 (من 1 إلى 10) هل تشعر برضى عام عن حياتك؟ و لماذا؟

👍 (From a scale of 1 to 10) Do you generally feel satisfied with your life? And why?

🤝 هل لديك من يشجعك و يحفزك؟

🤝 Do you have someone that encourages and motivates you?

📄 بينت دراسات عديدة في مجال الصحة النفسية بأن وجود هدف أو غاية في الحياة يمنح الأشخاص تطلعاً للمستقبل بنظرة أكثر إيجابية، كما أن وجود روابط اجتماعية تحفيزية من شأنها أن تسهم بشكل كبير في جودة حياة الافراد. يجب أيضاً الأخذ بعين الاعتبار بأن هناك بعض العوامل البيولوجية التي لها تأثير على جودة الحياة النفسية.

📄 Numerous studies in the field of mental health have shown that having a goal or meaning in life makes people look forward to their future with a more positive outlook. Also, the presence of motivational social ties can have a significant impact on individuals' wellbeing. Note that various biological factors have an influence on psychological wellbeing.

## التّحدي الأول:

### إيجاد الغاية في الحياة

- ابدأ بخطوات صغيرة يوميا كوضع ما تحب أن تحققه على المستوى اليومي و في نهاية اليوم قم بمراجعة ما حققته و أسأل نفسك عن ما تشعر به بعد تحقيقه.
- بعض الأعمال اللطيفة تسهم كثيرا في الشعور بالرضا العام كحشاء وجبة للعاملين ، فتح الباب لمن هم أكبر سناً ، الابتسامة في وجوه الآخرين.
- قراءة القصص الملهمة و مناقشتها مع الأصدقاء.

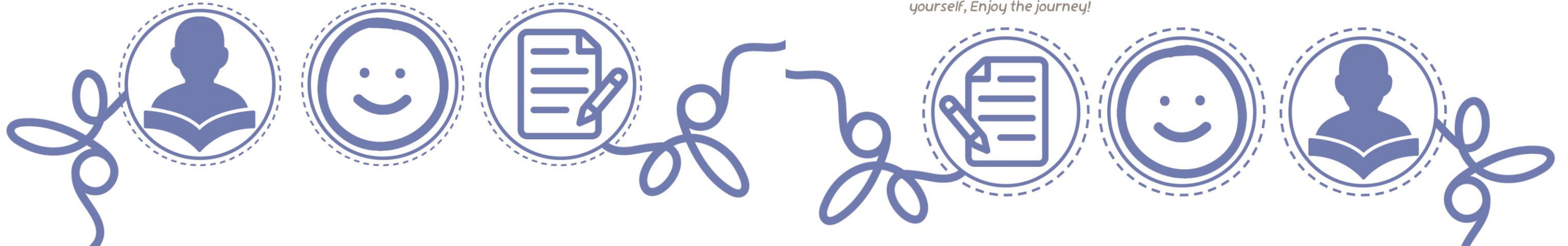
✍ إيجاد الغاية أو الهدف قد يتطلب منك الخضوع لتجارب مختلفة لمعرفة ما تحبه فعلا و ما يجلب لك الرضا ، لا تكن قاسياً على نفسك ، استمتع بهذه الرحلة .

## Challenge 1

### Finding meaning in life

- Start with small steps every day such as putting together what you would like to achieve on daily basis. At the end of the day review what you have achieved and ask yourself how you feel after achieving it.
- Some acts of kindness can contribute a lot to contentment and satisfaction such as buying a meal for poor workers, opening the door for older people and smiling to others.
- Read inspiring stories and discuss them with friends.

✍ Finding a meaning in life may require you to undergo different experiences to find out what you really are passionate about and what makes you happy and content. Don't be cruel to yourself, Enjoy the journey!





## التّحدي الثّاني:

هل هناك ما يجلب السعادة و التفكير الإيجابي ؟

الابتعاد عن كل ما يجلب لك التفكير السلبي.  
" مثال : ما تشاهده على مواقع التواصل الاجتماعي "



تخصيص وقت للتفكير بالأحداث السعيدة التي مررت بها كما يمكنك كتابتها .



استمع إلى الموسيقى الهادئة التي تساعد على الاسترخاء.



وجود علاقات اجتماعية تسهم كثيراً من رفع مستوى جودة حياتك النفسية ، و احرص على أن تحط نفسك بالأشخاص المشجعين و الملهمين .



تغير بعض العادات التي تجلب الأفكار السلبية، مثال: قضاء وقت كبير في التفكير بالأحداث السلبية .



اختيار كتاب يحكي قصص ملهمة أو تعليمية كعلم جودة الحياة و اطلب من اصدقائك قراءته معك و مناقشته مع بعض فيما بعد ، كما يمكنك بدء نادي للقراءة .



نظم بعض الأنشطة الاجتماعية مع الأهل أو الأصدقاء و تحدثوا عن بعض الأمور الإيجابية و المضحكة التي حدثت معكم .



## Challenge 2:

Is there anything that brings happiness and positive thinking?



Stay away from everything that makes you think negatively.

" For example: What you see on social media"



Take a moment to think about the happy moments that you have been through and you can even write them down.



Listen to some relaxing music to help you calm.



Having social relationships can contribute majorly in increasing your psychological well-being, so make sure to surround yourself with people who encourage and inspire you.



Change some habits that can bring negative thoughts, for example: spending a lot of time thinking about negative events.



Choose an inspirational or educational book such as the science of wellbeing and ask your friends to read it with you and discuss it with them later. (You can also start a reading club)



Plan some social activities with your family or friends to talk about some positive and funny memories that you had.



## تمرين :

التمرين الأول سيساعدك في تكرار التفكير بالأحداث السعيدة في يومك و قد قام بتصميمه أحد كبار علماء علم النفس ، كما يمكنك ممارسته مع الأصدقاء أو الأصدقاء.

اذكر ثلاثة أشياء أنت ممتن لها حدثت لك خلال يومك ؟ (مع التفكير بسبب إدراج هذه الأحداث)

- .....
- .....
- .....

ما رأيك بالتفكير حول الكتاب الذي ستقوم بقراءته و مشاركته مع أصدقائك؟

- .....
- .....
- .....

مالذي تتابعه على مواقع التواصل الاجتماعي و الذي يجلب لك التوتر ؟ هل تستطيع التوقف عن متابعته ؟

- .....
- .....
- .....

## Exercise:

This exercise will help you to think about happy moments repeatedly throughout the day. It was designed by a leading psychologist, and you can also practice it with people that are close to you.

What are the three things you are grateful for today? And think about the reason that made you mention those things.

- .....
- .....
- .....

How about you start looking for a book that you will read and share with your friends?

- .....
- .....
- .....

What do you watch on social media that may be a cause of your stress or tension? Can you stop watching it?

- .....
- .....
- .....

## التّحدّي الثالث:

### طلب المساعدة النفسية

- اعلم أنك لست الوحيد! العديد من الأشخاص يترددون في طلب المساعدة النفسية، لا تقلق و لا تتردد أبدا توجد العديد من المراكز التي تقوم بتقديم خدمات الدعم النفسي و التي تحافظ على خصوصيتك .



في نهاية الكتيب سنقوم بمشاركتك بعض المراكز الدعم النفسي و المرخصة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

## Challenge 3

### Seeking psychological help

- Know that you are not alone! Many people hesitate to ask for psychological help, do not worry and never hesitate. There are many centers that can provide psychological support services and can maintain your privacy.



At the end of the brochure, we will share with you some licensed psychological support centers in the United Arab Emirates.

## جودة الحياة المهنية



ترمز جودة الحياة المهنية إلى وجود بيئة عمل صحية تحفز على إنشاء علاقات عمل إيجابية وصحية مع الزملاء ، كما أنها تحفز على استخدام مهاراتك لعمل شيء تشعر بالشغف تجاهه، مع الشعور بالرضا العام عن المؤسسة التي تنتمي إليها. وبينت الأبحاث العلمية بأن الأشخاص الذين لديهم جودة حياة مهنية عالية هم أشخاص لديهم استشعار أكبر لأهدافهم في الحياة ، وأوضحت الدراسات بأن المؤسسات التي تسعى لتدشين مفهوم جودة الحياة في بيئة العمل يتميز العاملون فيها بإنتاجية أعلى وانخفاض مستوى الاستقالات.



## Occupational WellBeing

The occupational wellbeing symbolizes a healthy working environment that stimulates positive and healthy working relationships with your colleagues. It can also make you use your skills to do something you are passionate about along with the sense of belongingness that you feel towards your work institution. Scientific research has shown that people who have high workplace wellbeing are people who have a greater sense of acknowledgement and recognition of the goals in their lives. Studies have also shown that institutions that incorporate the concept of wellbeing in the work environments have employees with higher productivity and low rates of resignations.



## التّحدي الأول:

### الفجوة في التواصل بين زملاء العمل

- تخصيص وقت للاجتماعات التي تحتوي بعض الأنشطة المرحة.  
( يجب التواصل مع المدير المباشر لمعرفة سياسات مؤسستك )
- التقسيم المناسب للعمل، لتجنب سوء التفاهم.
- تجنب أن تكون المحفز للتحدث عن زملائك بسوء.

📖 معرفة قووات الشخصية : قام أحد الباحثين في علم النفس الإيجابي بعمل أداة تقيس قووات الشخصية في الأفراد، يمكنك القيام به مع زملائك حيث أن معرفة مكامن القوة في شخصيتك سيساعدك في فهم التعامل مع الآخرين و توزيع المهام <https://www.viacharacter.org>

## التّحدي الثاني:

### ظروف العمل الشاقة / التنافسية

- تحديد سبب التوتر ومحاولة إيجاد طرق للتعامل معه.
- التخطيط والتنظيم في وقت مبكر لوقتك و لمهامك ، لتجنب ضغوط العمل في اللحظات الأخيرة.
- حاول أن تحفز زملائك على أن تعملوا معًا لتحقيق أهدافكم.
- حدد أهدافًا جماعية أكثر من الأهداف الفردية التي ستعود بالنفع على المؤسسة.



## Challenge 1:

### The communication gap between co-workers

- Allocate time for meetings that contains some fun activities  
(you should contact the line manager to know your organization's policies)
- Proper division of work and tasks to avoid miscommunication that can lead to misunderstanding.
- Avoid being the initiator of gossips.

📖 *Discovering the character strengths of your personality: A researcher in Positive psychology made a tool that measures the strength points of an individual's personality that you can do with your colleagues. Because knowing the strength points of the character will help you in understanding how to deal with others and distribute your tasks. <https://www.viacharacter.org>*

## Challenge 2:

### Difficult / Competitive working conditions

- Determining the cause of stress and finding ways to deal with it.
- Plan and organize your time and tasks to avoid the repercussions of procrastination.
- Try to motivate your colleagues so all of you can work together to achieve your goals.
- Set more collective goals than individual goals that will benefit the organization.



### التّحدي الثالث:

#### تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية

- حاول إنهاء عملك في مكتبك و تفادى إحضاره إلى المنزل.
- عند قضاء الوقت مع أسرتك حاول أن تكون حاضراً جسدياً وعقلياً.
- احرص على الخروج والاسترخاء خلال عطلة نهاية الأسبوع مع أسرتك، و خطط بالقيام بأنشطة جماعية معاً.
- يمكنك مشاركة بعض التحديات التي تواجهك في العمل مع المقربين لك ، و أحرص أن لا تكون عادة.

### Challenge 3:

#### Achieving a balance between personal and professional life

- Try to finish your work in your office; do not take it home.
- When spending time with your family, try to be fully present.
- Make sure to go out over the weekend and relax with your family, you can also plan group activities together.
- You can share some of the challenges that you face at work, but do not make complaining a habit.

هل سمعت عن إعادة تصميم عملك "job crafting"؟ هذا التمرين مصمم من قبل أحد علماء علم النفس الإيجابي والذي يهدف الى مساعدة الأفراد معرفة ما يحبونه في عملهم و الذي يجلب لهم الشغف و الغاية للتركيز عليه أكثر و للاستفادة منه بتطبيقه في الأنشطة المختلفة في العمل .

ستجد المزيد من المعلومات في الرابط المذكور في قسم المراجع

Have you heard about job crafting? This exercise is designed by a positive psychologist who aims to help individuals know what they love in their work and what gives them passion and purpose to focus on it more.

You will find more information in the link mentioned in the references section.



يمكنك مناقشة مديرك عن ما تحب ممارسته بشكل أكبر في عملك ،  
و لكن هل تعرف ما تحبه بشكل أكبر في عملك؟

يمكنك التخطيط مع زملائك للبدء بعمل بعض المبادرات التي تسهم من رفع مستوى جودة الحياة ، في جامعة الإمارات العربية المتحدة قام مجموعة من الموظفين بتشكيل فريق (منسقي جودة الحياة) و الذي يقوم بتدشين مبادرات بسيطة لرفع مستوى جودة الحياة في بيئة العمل كمبادرات لها عائد نفسي و جسدي .

لمعرفة المزيد عن الفريق يمكنك التواصل مع مركز الامارات لأبحاث السعادة



You can discuss with your manager what you like most in your work but before that do you even know what you love most about your work?

You can plan with your colleagues to start doing some initiatives that increase everyone's well-being . At the United Arab Emirates University a group of employees formed a team (Wellbeing Officers) where they made simple initiatives to increase the wellbeing of the individuals in their work environment that resulted in greater psychological and physical benefits.

For more information you can contact the Emirates Center for Happiness Research mentioned in the Contact Us section

هل تعتقد بإمكانك عقد بعض الاجتماعات في الخارج حيث الطبيعة؟  
أو أنت تمشي؟



Do you think you can have more outdoor meetings?  
Or to conduct it while walking like the “walk and talk”?



## اهتمام دولة الامارات بمفهوم جودة الحياة

تولي حكومة دولة الامارات اهتماما كبيرا بمفهوم جودة الحياة ، حيث بدأت بتعيين وزير مخصص لهذا الملف المهم .

معالي عهد الرومي وزير الدولة للسعادة و جودة الحياة والتي تقوم مع فريقها المختص بتدشين أنظمة و مفاهيم جودة الحياة في محاور مختلفة من خلال مظلة البرنامج الوطني للسعادة و جودة الحياة .

كما قامت بتعيين رؤساء تنفيذيين للسعادة و جودة الحياة من مختلف المؤسسات على مستوى الدولة و الذين يعتبرون حلقة وصل بين فريق معاليها و مؤسساتهم .

البرنامج الوطني  
للسعادة وجودة الحياة  
National Program for  
Happiness & Wellbeing



معالي عهد الرومي  
وزير الدولة للسعادة و جودة الحياة

## The importance of wellbeing in the United Arab Emirates

البرنامج الوطني  
للسعادة وجودة الحياة  
National Program for  
Happiness & Wellbeing



Her Excellency Ohood Al-Roumi  
Minister of State for Happiness and Wellbeing

The government of the UAE gives great importance to the concept of wellbeing as it specifically appointed a minister for advocating and promoting wellbeing.

Her Excellency Ohood Al-Roumi, Minister of State for Happiness and Wellbeing together with her specialized team has launched the National Program for happiness and wellbeing.

She has also appointed chief executives of happiness and wellbeing from various institutions at the state level and they represent the link between her Excellency's team and their institutions.

Caprio C.M., Sit C.H.P., Abernethy B. (2014) Physical Well-Being. In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht

Huppert, F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. Health and Wellbeing, 1 (2), 137-164 doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>  
[/https://positivepsychology.com/job-crafting](https://positivepsychology.com/job-crafting)

<https://www.albayan.ae/across-the-uae/news-and-reports/2018-11-27-1.3420230>

<http://www.alkhaleej.ae/file/Get/caf3e6b4-e66e-4afb-8897-dfd1d7a62438>

<https://government.ae/ar-ae/about-the-uae/the-uae-government/government-of-future/happiness>



# برنامج جودة الحياة Well-Being Program

 7134160-4161

 Wellbeing.uaeu

 Happiness@uaeu.ac.ae