



## قسم شؤون الطالبات

#STAY\_HOME #STAY\_SAFE

#وانت - في - بيتك #حمية - لوطنك

كلنا  
مسؤول



## مكتب عميدة الطالبات

تقوم مديرة مكتب الرعاية الطلابية في مكتب عميدة قسم شؤون الطالبات أسبوعياً بالتواصل مع الطالبات، وتقديم نصائح مختلفة، مدعمة برسوم توضيحية للفكرة، وذلك لمساعدتهن على كيفية تجاوز الفترة الطارئة، وإدارة مشاعرهن، وتوجيه أفكارهن فيها للاستفادة من وقتهن، ومع الرسم تقوم بإرسال جمل إيجابية تحفز مشاعرهن وتوجهها الوجهة الصحيحة.

وفي هذا الأسبوع كان المحور المشارك فيه يتناول:

- التركيز على أن اختيار الإنسان، واختيار الطالبة تحديداً في هذه الفترة يحدده أسلوب وطريقة تعامله مع الأزمة وكيفية مواجهة التحديات
- أننا في كل لحظة من لحظات حياتنا لنا حرية الاختيار في كيفية مواجهة التحديات المختلفة، وأن أفكارنا هي سبب مشاعرنا، ولو راقبنا أفكارنا و ما ترجمه عن هذا الأزمة مع (وباء كورونا) لعلمنا أنها المسبب الرئيس في مشاعر الخوف والقلق
- أن تحليلنا للأمور من حولنا تنعكس على مشاعرنا الداخلية، وعندما تتغير نظرتنا للأحداث ستتغير مشاعرنا و تهدأ انفعالاتنا
- التذكير بأن الخوف والقلق يقلل المناعة، وأن الله كتب لنا في كل محنة منحة، فلنتفاءل بالخير، ونجعلها فرصة للتزود بالعلم والتطور والاجتهاد في الطاعات

### ثم ختمت الإرشادات بطرح سؤال :

فيماذا نختار؟  
هل سنكون من ضمن نطاق الخوف أو نطاق التعلم أو نطاق النمو؟

الاختيار لك وتذكري أن عدم أخذ قرار يعدّ قراراً في حد ذاته!