

خلال ورشة عمل قدمتها لعدد من العاملين بالجريدة في مختلف الإدارات تحت عنوان «تحرر وانطلق»

# التنبيب: القلق والحزن والغضب أمراض نفسية قد تتحول إلى عضوية وعلى الإنسان أن يحدد ما إذا كانت ستقضي عليه أم سيقضي عليها



(سالم الشمري)



الزميلة أنوار عبدالرحمن خلال المحاضرة

الفرد الا يدمن دور الضحية بالإضافة الى اهمية تكرار الكلمات الايجابية وهذا هو الفرق بين الانسان الايجابي والسلبى. موضحة ان من الامور التي تحرر الانسان من الضغوط النفسية تحريك اليدين كبدول الساعة وتحريك العضلات عبر تنزيل الاكتاف مشددة على اهمية الابتسامه وتحويل الفكر الى موقف سعيد.

ولفتت التنبيب الى ان من الامور المفيدة ايضا مواجهة النفس والكتابة والمشى وممارسة الهواية المفضلة، مشددة على اهمية مقابلة الاخرين «بلا ماضى» وعدم تحميل النفس اخطاء الاخرين او ذنوبهم.

وزادت: ولا تنسو الانتقام فالقدر يبدع في تصفية الحسابات ولا تتعلق بانسان او بفكرة فكلنا متصلون.

• آلاء خليفة

حولى نفس الاخطاء؟ موضحة ان القلق والحزن والغضب امراض نفسية وتتحول الى عضوية وعلى الانسان ان يحدد ما اذا كانت ستقضي عليه ام سيقضي عليها. وحول سبل العلاج قالت التنبيب: لا بد على الانسان ان يصادق نفسه ويتقبل الواقع، موضحة ان عدم الرضا بما هو موجود لا يخلق الطموح بقدر ما يخلق عدم الاستقرار مشيرة الى ان اغلب الضغوط النفسية تاتي بسبب عدم المسامحة. وارتدت قائلة: لا بد على الانسان ان يغير من طريقة تفكيره، فلا يوجد انسان تعيس ولكن توجد افكار تعيسة ولا توجد افكار متفائلة ولكن يوجد اشخاص متفائلون لانهم قرروا ذلك.

وتحدثت التنبيب عن تقنيات تخلص الانسان من الامور السلبية منها التنفس الصحيح وان يكون البكاء للتحرر وليس للشعور بالمعاناة فيجب على

حول الجسم، ولكن عندما لا يتقبل الجسم هذه المواقف تصبح الهالة متقطعة فيسهل اختراقها، لافتة الى ان 60 ألف فكرة تجول في خاطر الانسان يوميا غالبيتها سلبية ومنها على سبيل المثال ان يردد الانسان مقولة لا ليتني اموت وارتاح، ليتني ما خرجت على الدنيا، انا لن اسامح نفسي، اكره نفسي او اكره من حولي ولكن الواقع يقول «وما اصابكم من مصيبة فيما كسبت ايديكم ويعفو عن كثير».

وذكرت التنبيب ان الانسان عندما يفكر فكرة جديدة فان المخ يبرد الا يشعر بالفراغ والعقل الباطن يتخوف منها لانه لم يجربها.

متابعة: وعلى كل انسان ان يسأل نفسه: قضيت عمري في القلق والوسواس واغلب ما كنت اتوقع لم يحدث فهل انبى مغفلا واكمل بقية عمري على نفس النمط؟ واذنا كنت من عائلة منتشائمة فهل سانقل لابنائى ومن

وتستمر لفترة طويلة، وتابعت قائلة: وهناك اعراض للضغوط النفسية منها اعراض جسدية كالصداع وضغط الدم والسكر والكلية والضعف العام كما ان هناك اعراضا نفسية منها تجنب الاختلاط والوسوسة وسهولة الانهيار بالإضافة الى السلوك غير العادي مثل زيادة الشهية للأكل.

وافادت التنبيب بان هناك منابع داخلية واخرى خارجية للضغوط النفسية قائله: ومنها ما يخص الماضي كتكرار الصور والاحداث المؤلمة القديمة لان العقل الباطن احتفظ بها، وما يخص الحاضر كالحديث العارض وضغوط من اعداء واحلام شيطانية اما التي تخص المستقبل فمبها التوتر والخاوف والتشاؤم.

عند شعورنا بالاحاسيس الجميلة هكذا تكون كهراء الجسم منتظمة وتشكل درعا

وبلوغ الصود القصوى لاحتماله او تجاوزه. جاء ذلك خلال ورشة العمل التي قدمتها التنبيب لعدد من العاملين بالجريدة في مختلف الادارات تحت عنوان «تحرر وانطلق»، حيث لفتت الى ان هناك انواعا للضغوط منها ضغوط مفيدة وذلك عندما تكون محتملة حيث تغير الدافعية وضغوط ضارة عندما تكون غير محتملة حيث تزداد

ادارات تحت عنوان «تحرر وانطلق»

واوضحت الكاتبة الصحافية والموظفة في العلاقات العامة انوار التنبيب ان الضغوط النفسية هي عبارة عن الحالة النفسية والجسدية للشخص والتي تجعله متوترا وتهدهد

ادارات تحت عنوان «تحرر وانطلق»

## حصلت 241 مليون دينار من قيمة مديونيتها «الكهرباء» تدرس مشروع تطوير حقل الوفرة لإنتاج المياه قليلة الملوحة بتكلفة 16 مليون دينار

مدينة الخيران، بالإضافة الى زيادة كميات المياه المنتجة لان نقاط التحصيل الإلكترونية التي وفرتها الوزارة للتسهيل وتوفير المياه العذبة ايضا للمشاريع السكنية للدولة والمساهمة في الخطط التنموية للدولة وتحسين خدمة توزيع المياه وتحقيق حياة اجتماعية وصحية افضل للمواطنين والمقيمين، كما سيتم الاستفادة من المياه المقطرة التي تنتج من محطة تقطير المياه بالزور الشمالية واستخدامها في اعمال الخطة لانتاج المياه العذبة. ويتكون المشروع المزمع تنفيذه من حفر عدد 5 ابار انتاجية وتركيب المضخات اللازمة لها وانشاء اسوار وغرف للكهرباء وانشاء شبكة تجمع مياه الابار حتى خزان المياه وانشاء شبكة الكهرباء الخاصة بتزويد مواقع هذه الابار بالكهرباء اللازمة الى ذلك صرح الوكيل المساعد لشبكات التوزيع

او من خلال الدفع الآلي عن طريق الموقع الإلكتروني او نقاط التحصيل الإلكترونية التي وفرتها الوزارة للتسهيل عليهم. الى ذلك، تدرس وزارة الكهرباء والماء حاليا مشروع تطوير حقل الوفرة لانتاج المياه قليلة الملوحة، حيث سيتم استخدام المياه قليلة الملوحة من ام قدير في اعمال الخطة للمياه المنتجة من محطة تقطير المياه بالزور القائمة بدلا من مياه الوفرة والبالغ تكلفته الاجمالية بلغت المصروفات التقديرية للمشروع مبلغ مليون دينار للالتحاق على خلال الميزانية الحالية.

أعلن وزير الأشغال العامة والماء وزير الأشغال العامة عبدالعزيز الابراهيم ان وزارة الكهرباء والماء تمكنت من تحصيل 241 مليون دينار من أصل 302 مليون دينار قيمة مديونية الوزارة المسجلة في الأول من ابريل 2012، وأضاف الوزير الابراهيم في تصريح له «كونا» اسس ان الوزارة حصلت مبلغا تجاوز 1,540 مليون دينار من قبايبي الدولة على قيمة مستحقات الوزارة عن هؤلا القباييين. وأهاب الوزير الابراهيم بجميع عملاء وزارة الكهرباء والماء من مواطنين ومقيمين الى سداد فواتير استهلاك الكهرباء والماء أولا بأول حتى لا تتراكم هذه الفواتير وتتضاعف قيمة المبالغ المطلوب سدادها للوزارة. وأوضح ان عملاء الوزارة باستطاعتهم تسديد هذه الفواتير من خلال مراكز وزارة الكهرباء والماء الموزعة على مختلف مناطق الكويت

## مذكرة تفاهم بين «التقدم العلمي» ومعهد الأبحاث

خلال تنمية قدرات البحث والابتكار، وتهدف هذه المذكرة بحسب ما ذكر مدير عام معهد الكويت للأبحاث العلمية الى ترسيخ خطة التحول الاستراتيجي للمعهد بالتحول الى مركز متميز يعتمد الابتكار والإبداع لدعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية للكويت، والارتقاء بالفعالية والكفاءة وزيادة تفعيل دور المعهد وتعزيز مركزه على الصعيدين الوطني والعالمي. وقد عمدت المذكرة الى توثيق التفاهم في المجالات المتعلقة بدعم وتشجيع البحوث العلمية ذات الأولوية الوطنية ووفق سياسات ولوائح الطرفين.

ووقعت مؤسسة الكويت للتقدم العلمي مذكرة تفاهم مع معهد الكويت للأبحاث العلمية بهدف إكفاء روح التعاون بين الجانبين في مجالات دعم العلوم والتكنولوجيا والبحث العلمي، واقتراح برامج وأولويات في جميع المجالات العلمية ذات العلاقة بالتنمية في الكويت إضافة إلى تبادل الخبرات بين الطرفين.

تم توقيع المذكرة من قبل مدير عام مؤسسة الكويت للتقدم العلمي د.عدنان شهاب الدين ومدير عام معهد الكويت للأبحاث العلمية د.ناجي المطيري. وأكد مدير عام مؤسسة الكويت للتقدم العلمي على أن هذه المذكرة تجسد الأحكام والشروط الأساسية



د.عدنان شهاب الدين و.ناجي المطيري خلال توقيع الاتفاقية

• دانيا شهوان

# مشروع الكهرباء

## الانباء

تتقدم بصادق العزاء والمواساة إلى

### عائلة القناعات الكرام

لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

### سليمان عبدالرزاق الصالح المطوع

تغمده الله الفقيد بواسع رحمته وأسكنه فسيح جناته

وألهم آله وذويه الصبر والسلوان

إنا لله وإنا إليه راجعون