

علم النفس

## طور حياتك العملية بالتغلب على ستة معتقدات خاطئة

ستعرف كيف تنظر إلى مشاعرك نظرة موضوعية وتفصل الواقع عن الخيال. وستتعلم كيفية إدراك مشاعرك والتعامل معها ومشاركة الآخرين فيها. وإذا لم تكن واثقا في مشاعرك فقد لا تستمر في بحثك عن الواقع، أو ربما تتعرض إلى التحدث السلبي إلى الذات مما يعطلك عن الاستفادة من إمكاناتك القصوى.

للمغامرة ومحاولة تحقيق شيء ليس من السهولة تحقيقه. تذكر أن النجاح يكمن في قدرتك على النهوض في مواجهة الفشل. وأي شيء يستحق السعي إلى تحقيقه يتطلب خوض شكل من أشكال المغامرة، ولا تسمح للفشل بأن يردك عن الإيمان بقدرتك على النجاح.

6 - الاعتقاد الخاطي: مشاعري = الواقع  
إذا بحثت واجتهدت،

الحياة تفعله دائما أو لا تفعله على الإطلاق. فقد تقوم بعمل شيء بصورة كبيرة أو تقوم به بصورة أقل، ولكن وضع إطار لسلوكك تحت عنوانين «دائما» أو «على الإطلاق» هو شكل من أشكال التعاطف الذاتي. وهو يجعلك تعتقد بعدم تحمك في نفسك وأنت لن تتغير أبدا. لا تستسلم لذلك الشعور.

4 - الاعتقاد الخاطي: أنجح عندما يوافق علي وعلى أادي الأخرين

إعاقه تقدم المرء في حياته أكثر من أي شيء آخر.

1 - الاعتقاد الخاطي: الكمال = النجاح

نحن كبشر بطبيعتنا معرضون للخطأ. فحين يكون الكمال هدفك، ينتابك دائما شعور متكرر بالفشل، وينتهي بك المطاف إلى قضاء وقتك في الندم على ما لم تتمكن من تحقيقه، بدلا من الاستمتاع بما تمكنت من تحقيقه.

2 - الاعتقاد الخاطي: مصري محدد سلفا

كثير من الناس يستسلمون للفكرة غير صحيحة بأن مصيرهم موجه نحو النجاح أو الفشل. لا تقع في هذا الخطأ، فمصيرك بيدك، وباعتبارك أن النجاح أو الفشل خارجين عن إرادتك. هو إنكار لمسؤولياتك الفعلية. فأحيانا تصادف في حياتك مواقف صعبة وفي أحيان أخرى تكون لك الغلبة في الحياة. في نهاية المطاف إن إرادتك الحقيقية هي التي تحدد مدى نجاحك أو فشلك في الحياة.

5 - الاعتقاد الخاطي: الماضي = المستقبل

إن الفشل المتكرر يمكن أن يؤدي إلى تآكل ثققتك في نفسك، ويجعل من الصعوبة الاعتقاد بأنك ستحقق نتائج أفضل في المستقبل. وفي معظم الأوقات يحدث ذلك الفشل بسبب خوضنا



د. ماريام جرامينو

كثبت د. ماريام جرامينو إحصائية نفسية إكلينيكية - معالجة نفسية إستراتيجية دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب

إن التحدث إلى الذات ينبع من معتقدات راسخة تحتفظ بها لنفسك، وينعكس في الأشياء التي تؤمن بها وتطبقها في حياتك اليومية. وهو يلعب دورا قويا في قدرتك على النجاح، لأن معتقداتك يمكن أن تدفعك للمضي قدما إلى الأمام نحو تحقيق أهدافك أو تنبذ من عزائمك.

وكما قال هنري فورد: «هناك من يؤمن بقدرته على تحقيق الأهداف وهناك من يؤمن بعدم قدرته على ذلك، وكلاهما على صواب.

التحدث إلى الذات يمكن أن يحوي الكثير حين يتعلق الأمر بالتحدث إلى الذات، توجد ستة معتقدات تؤدي إلى

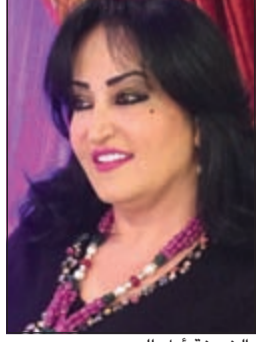
## أمل الحمود ترعى «جنونيات الموضة 2»



ريما كامل



هند البلوشي



الشيخة أمل الحمود

ومساعد المطيري والشيف هنوف البلهان، وخبيرة التجميل دلال الرفاعي والفنانة صباح والمذيعة نادية المرابي ولغيف من أهل الصحافة والإعلام والتفزيون وكل محبي الموضة والجديد في عالم الفاشن.

وافادت بأنها حرصت على اختيارات خاصة لمشاركي «جنونيات الموضة 2»، سواء في الفاشن والأزياء أو الأكسسوارات وكل ما يخص عالم المرأة، مشيرة إلى أنه يتم التحضير حاليا لمفاجآت خاصة في المعرض سواء بالافتتاح وفعلاته المميزة التي لن تقتصر على اليوم الأول بل ستستمر طيلة أيام المعرض.

وأبدت ريما ترحيبها بدعوة فريق مسرحية هند في الجيش التابع لمؤسسة HM ماجيك وورلد العالمية التي يتم التحضير لها حاليا، معربة عن سعادتها بمشاركاتهم الدائمة في المعرض من خلال «بوث» من تصميم خاص بهم حرصا على تواصلهم المباشر مع الجمهور، موجها الدعوة للجميع للحضور والمشاركة بفعالية جنونيات وتميز الموضة والإناقة.

برعاية الشبيخة أمل الحمود، وتحت شعار للجنون فنون وللموضة وسحر الفاشن أسرارهما الخاصة تستعد مؤسسة ريمارام لتنظيم المعارض للتحضير لمعرض «جنونيات الموضة 2» الذي يقام في الكويت 26 الجاري، ويستمر لمدة 4 أيام في فندق سفير الفنتاس.

ويقدم المعرض الذي يأتي ضمن سلسلة النجاحات لـ«ريمارام» نموذجا مختلفا للموضة والفاشن في الكويت، برعاية «شركة HM»، للانتاج والتوزيع الفني بإدارة الفنانة هند البلوشي والفنان مشاري العوضي وتنسيق وخدمات الجروب الشبابي التطوعي ROYAL GROUP، الذين سيقدّمون جميع الخدمات اللوجستية للمشاركين ورواد المعرض.

وقالت ريما كامل رئيس مجلس ادارة مؤسسة ريمارام انه لتحقيق النجاح تمت دعوة شخصيات فنية واجتماعية وناشطات وخبراء وخبيرات في الموضة ومنهم: الشبيخة بشاير الناييف، والشبيخة العنود آل خليفة من دولة قطر الشقيقة، ونجلاء النقي

## «رويال حياة»: قسم جديد لطب الأطفال



قص شريط افتتاح قسم الاطفال الجديد والموسع في مستشفى رويال حياة

افتتح مستشفى رويال حياة يوم 10 الجاري قسم الملاحظة والطوارئ لطب الأطفال الذي تم توسيعه وتجديده مؤخرا لإضافة مساحات أكبر وأجنحة وغرف مجهزة بأحدث الديكورات والتقنيات وأدوات الترفيه. وشكل هذا التوسع ضرورة لاستيعاب كمية أكبر من المرضى وإضفاء جو مريح وممتع ومناسب للأطفال لتكريس التفاؤل وضمان العلاج ونتائجه بروح تراعي براءة الأطفال وتغذي خيالهم، كما تراعي المساحات الإضافية توفير التقنيات الطبية الحديثة في جميع الأقسام والغرف لمساعدة الأطباء المتفرسين على توفير الرعاية المتطورة بأساليب حديثة.

للأطفال حتى سن الرابعة عشرة والأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة. تجدر الإشارة إلى أن قسم طب الأطفال في مستشفى رويال حياة يضم أبرز الأسماء في القطاع الطبي من استشاريين وأطباء وطاقم تمريض بكفاءة وخبرة عالية لتوفير كافة العلاجات والفحوصات الشاملة والمفصلة لحديثي الولادة ولقياس نمو الطفل وتطوره ورعاية المواليد ذوي الحالات الحرجة، كما تتوافر أجنحة ووحدات للعناية المركزة ووحدات طوارئ ومراقبة، إضافة إلى خدمات العلاج الوقائي والتطعيمات والخدمات الجراحية بأحدث الطرق والتكنولوجيا.

## فرصة للفوز بسيارة من روائع جنيف بالأفنيوز في VAN DER BAUWEDE Geneve



تود إدارة شركة روائع جنيف للساعات توجيه دعوة خاصة لزبائننا الكرام لزيارة فرعها في الأفنيوز مول في ركن المجوهرات خلال الفترة من 4 نوفمبر 2014 حتى 12 يناير 2015 - والتعرف عن قرب على أحدث وأجمل تشكيلة ساعات من أرقى الماركات العالمية، وتحمل في جعبتها بشرى سارة لزبائننا الكرام، حيث أعلنت إدارة مجمع الأفنيوز عن إقامة سحب على سيارة Infiniti Q60، حيث يحصل الزبون على فرصة واحدة ليكون الفائز بالسحب على السيارة لكل 50 دينارا مشتركتين من ركن المجوهرات - الأفنيوز مول - بوتيك Van Der Bauwede.

زيدوا فرصكم بالسحب لامتلاك أحدث سيارة Infiniti Q60 وتمتعوا بتجربة تسوق استثنائية من أرقى وأحدث تشكيلات الساعات من بيت الماركات العالمية.

وسيمت الإعلان عن نتيجة السحب يوم 15 يناير 2015. وتعتبر شركة روائع جنيف للساعات واحدة من الشركات الرائدة في مجال الساعات في السوق المحلية منذ 1969. وقال المدير التنفيذي للشركة ياسر صابوني إن ديكورات بوتيك Van Der Bauwede مشغوق العمل فيها نحو 6 أشهر، وفتحتها واحدة من كبرى الشركات الإيطالية، ولبمسات مرفقة من مصمم الديكور العالمي

ALBERT MARTINIS الذي قدم مزيجا فريدا بين خامات مختلفة يعكس المستوى الرفيع للعلامات التجارية التي اشتهرت شركة روائع جنيف بتقديمها لعملائها. ويتميز الديكور بالفخامة والرقي في الشكل وأسلوب العرض حيث إن لكل ماركة قسما خاصا يغلب عليه روح الماركة ويعكس نوقها، ما يساعد العملاء في العثور على ما يرغبون في اقتنائه من ماركات ساعات عالمية ومنها: أجنر، فندي، نينا رينشي، كشاريل، مونتانو، جيوفاني، أكوانتك، فان دير بواید، كريستيان لاكروا. وهذا الفرع لشركة روائع جنيف للساعات تحت اسم Van Der Bauwede ووراء كل الشهرة والاسم اللامع لروائع جنيف قصة من المخاطرة والاستكشافات المثيرة تجاه الجودة العالية والحرفية المتقنة. كما تتميز روائع جنيف أيضا بخدمة ما بعد البيع، حيث تمنح الشركة فترة ضمان لكل ساعة ولديها ورشة عمل لتصليح الساعات المبيعة مجهزة بأحدث الأجهزة الفنية وفريق عمل على أعلى مستوى من المهارة والخبرة لتوفير خدمة ما بعد البيع للساعات بأعلى جودة.

Drop of Change

www.dropofchange.com.kw  
tel: 22444428 - 22444429  
mobile: 60495750  
الشرق - شارع الخليج - عمارة 1 - برج أحمد - الدور 12.

لا يطوفك عرض نهاية الموسم

دودج تشارجر

السعر الأصلي 8,899 د.ك

الآن 6,999 د.ك

سارع الآن، كمية محدودة!

الموقع الإلكتروني: mid-east.dodge.com

شركة الملا وبهيماني للسيارات دم  
البري: 1885500 • الأحمدي: 23987000 • بيت التمويل الكويتي: 90065474

أوقات العمل في معرض البري  
من السبت إلى الخميس: 8:00 صباحاً إلى 9:00 مساءً  
الجمعة: 4:00 إلى 8:00 مساءً

معرض خاص بالشركات  
foot@mbmqg.com 22212766