

تجارب حياتية

@drjasem

د. جاسم المطوع



5 علامات

لاكتشاف علاقة

غير صحية

كرر أمامي أكثر من مرة «أن صديقي هذا لا فائدة منه»، ثم بدأ يشرح معاناته من أجل تغيير طبعه، ومثل هذا الموقف يتكرر كل يوم بين صديقين أو زوجين أو بين والد وولده، فالتغيير بالقوة والضغط على الآخر من أجل تغيير طبعه أو سلوك سيء عنده يعتبر علامة من علامات العلاقة غير الصحية، فإذا أردنا أن نغير سلوكا عند صديق أو زوج فعليا أن نمارس معه لعبة «شد وأرخي» وليس لعبة «شد وأقطع»، فهناك فرق كبير بين (حب التغيير) و«القناعة بالتغيير» و«الرغبة في التغيير»، فإذن نحن لدينا 3 مراحل، الأولى الحب والثانية القناعة والثالثة الرغبة، فليس كل محب للتغيير مقتنعا بأن يتغير، وليس كل مقتنع بالتغيير لديه الرغبة في أن يتغير، فلها عملية تغير السلوك أو الطبع عملية ليست سهلة، وفيها الكثير من الأخطاء مثل (يوطبع ما يغير طبعه) أو (المراء على ما اعتاد عليه)، وعلى الرغم من صعوبة الأمر إلا أننا نقول إن الطبع يتغير لو قرر صاحب الطبع تغيير طبعه فكم من شخص يدرك أن ما يقوم به خطأ، ولو حاورناه بالخطأ لعبر عن حبه وأمنيته بالتغيير، إلا أنه ليست لديه القناعة بالتغيير، وحتى ننجح في تغيير هذه الحالة لا بد من أن ننقلها من الحب إلى القناعة من خلال وسيلتين: إما الحوار أو مشاهدة تجربة أمامه تغيرت وشعرت بالسعادة والفائدة بعد التغيير.

وقد يكون الشخص «محباً للتغيير ولديه القناعة بالتغيير» ولكنه لا يشعر بأن لديه «الرغبة بالتغيير»، فهذا يحتاج حتى نشجعه ونحمسه أن نقدم له نماذج كانت مثله ثم تغيرت وذاقت حلوة التغيير فتزيد حماسا للتغيير، مع الصبر عليه والاستمرار في تحريك الرغبة عنده. وقد يكون الشخص لديه الرغبة في التغيير ولكنه يقول ليس وقته الآن، ويريد أن يستمتع بالسلوك الخاطئ الذي يمارسه ويترك التغيير لوقت آخر، ففي هذه الحالة لا نستطيع تغييره لأنه تجاوز مرحلة الحب والقناعة والرغبة ووقف عند القرار، فالقرار بيده ولا نملك نحن أن نتخذ القرار عنه، وإنما كل ما نستطيع فعله أن نجعله يعجل اتخاذ القرار. وعلى كل حال فنحن مأمورون ببيان الخطأ في الطبع أو السلوك ولنا مأمورين بتحقيق النتائج (وما على الرسول إلا البلاغ) ولعل هذه من رحمة الله بنا، حتى لا نتحمل وزر غيرنا، فهذه هي العلامة الأولى من علامات العلاقة غير الصحية وهي الضغط من أجل التغيير، أما العلامة الثانية فهي في عدم وجود الأمان مع الطرف الآخر، فعندما تنشأ صداقة أو علاقة قائمة على التهديد أو فقدان الثقة ففي هذه الحالة يشعر الطرفان بعدم الأمان وتكون العلاقة غير صحية، والعلامة الثالثة الشعور بالقلق عند الاختلاف، ففي كثير من الناس طبعه عند الاختلاف المقاطعة أو الابتعاد أو التحدث عن الصديق بطريقة سلبية فهذا يهدد صحة العلاقة، وأما الرابعة فهي التبرير الدائم للأفعال حتى لو كثر الخطأ وصار الخطأ مقصودا، فالتبرير الدائم يجعل الطرف الآخر يتعاضد ولا يحسب أي حساب للأخر وهي علاقة غير صحية، أما الخامسة والأخيرة وهي الإساءة والعنف اللفظي والجسدي، وهذه أكبر ما يساهم في إنهاء العلاقة لو استمر العنف فيها سواء كان لفظيا أو جسديا، فمن الصعب الاستمرار في علاقة يشعر الشخص فيها أنه مهان أو يتم تحقيره وعدم احترامه، فهذه 5 علامات غير صحية في العلاقات الاجتماعية.

أما العلامات الصحية فهي 5 كذلك وأولها حسن الاستماع للطرف الآخر، وثانيها عدم الانتقاد الجارح، وثالثها احترام الحدود وإعطاء المسافة بين الصديقين أو الطرفين، والرابعة الاحتفال مع بعض عند تحقيق الإنجازات والنجاحات، وخامستها المشاركة مع بعضهم البعض في الاهتمامات مثل التسوق والمشي ولعب الرياضة والقراءة وحضور البرامج التدريبية وشراء الحاجات. فهذه هي العلامات العشر في العلاقات الاجتماعية، خمس منها غير صحية وخمس أخرى صحية والله الموفق الخبير الاجتماعي والتربوي.

لجنة الغانم لذوي الإعاقة تنظم كرنفال «إحنا قدها»



شريف الغانم

أعلنت رئيس لجنة رئيس مجلس الأمة مرزوق الغانم لذوي الإعاقة، شريف الغانم عن انطلاق الكرنفال الأول «إحنا قدها» يوم الخميس الموافق 23 الجاري في حديقة صاحبة عبدالله السالم، بحضور عدد من المسؤولين في وزارات الدولة.

وبيّنت الغانم في تصريح صحافي أن الكرنفال يقام لأبنائنا ذوي الإعاقة، ويصاحبه معرض توعوي وإرشادي لفئة ذوي الإعاقة بالإضافة إلى عرض منتجاتهم اليدوية والاستعراضية.

ولفتت إلى أن الكرنفال سيكون في الفترة المسائية من الرابعة عصرا وحتى التاسعة ليلا، مشيرة إلى أنه تم توزيع جميع «البونات» بالمجان للمشاركين في الكرنفال، إضافة إلى وجود فقرات ترفيهية واجتماعية ومسابقات وجوائز قيمة.

«صوت المعاق» اليوم بجمعية الصحافيين

تستضيف جمعية الصحافيين الكويتية المؤتمر الصحافي الذي تنظمه الجمعية الكويتية لتتبع قضايا المعاقين بعنوان «صوت المعاق»، يشترك فيه مبتورو الأطراف الكويتيون التابعون للجمعية وبعض المعاقين وأولياء أمورهم لكشف معاناتهم قبل وبعد إجراءات العلاج بالخارج ويوجهون عدة رسائل لوزارة الصحة والهيئة العامة لشؤون ذوي الإعاقة، يقام المؤتمر بمقر الجمعية في الساعة السادسة والنصف من مساء اليوم الاثنين.

القطان: 23,8 مليون دولار مساهمة الكويت في «عرب سات»



م. محمد القطان

والتصرف بهذه الأموال والحقوق ولها حق التقاضي والتصريفات القانونية، وأشار القطان إلى أن مجلس إدارة «عرب سات» الحالي يتكون من 5 أعضاء دائمين هم الأعلى مساهمة في رأس المال وهم بالترتيب: السعودية والكويت وليبيا وقطر والإمارات، بالإضافة إلى الدولتين الأعلى استخداما وهما السودان وسلطنة عمان، بالإضافة إلى الدولتين المسدتين لالتزاماتهما وهما موريتانيا والأردن.

ويضم الوفد الكويتي المشارك في الاجتماعات بالإضافة إلى القطان كلا من وكيل الوزارة المساعد للشؤون الإدارية والقانونية نخبة السبيعي، والوكيل المساعد لقطاع خدمات المشتركين عبدالله المطلق العازمي، والوكيل المساعد لقطاع الخدمات الدولية راشد احمد الأذينة، ومدير إدارة العلاقات العامة د. أحمد الحسيني، وسكرتير وكيل الوزارة مشعل القطان.

للمؤسسة من إجمالي الإيرادات التشغيلية وإجمالي التكاليف التشغيلية وصافي الأرباح للفترة المالية المنتهية ومن ثم اعتمادها، بالإضافة إلى دراسة الوضع الفني للقطاع الفضائي والوضع التسويقي ووضع الخطط الاستراتيجية للمؤسسة لتحقيق النمو المستقبلي.

وأشار إلى أن الكويت تشغل منصب نائب رئيس مجلس الإدارة وتمتلك ثاني مساهمة من حيث القيمة في رأس المال وتأتي 23,8 مليون دولار تشكل 14,5٪ من رأس المال وتأتي بعد المساهمة السعودية، مشيدا بدورها الفعال خاصة في مجال اتخاذ القرارات الاستراتيجية المتعلقة بعمل المؤسسة ومهامها. ونوه بنجاح المؤسسة وتمتعها بشخصية قانونية اعتبارية مستقلة ولها في نطاق أهدافها حق التعاقد وإبرام الاتفاقيات وتملك الأموال المنقولة وغير المنقولة والحقوق المعنوية

عمان - كونا: انطلقت امس اجتماعات مجلس إدارة المؤسسة العربية للاتصالات الفضائية (عرب سات) وجمعيتها العمومية بمشاركة الكويت التي تشغل منصب نائب رئيس مجلس الإدارة.

وقال وكيل وزارة المواصلات نائب رئيس مجلس إدارة «عرب سات» م. محمد القطان لـ «كونا» امس ان الاجتماعات التي تستمر حتى الخميس المقبل في العاصمة الأردنية عمان ستبحث من خلال اللجنة التوجيهية القضايا المهنية والفنية والإدارية التي سترفع لمجلس الإدارة في اجتماعاته على مدى اليومين المقبلين.

وأضاف ان الجمعية العمومية لـ «عرب سات» ستلتقي يوم الخميس المقبل وتعقد على مستوى الوزراء بمشاركة الكويت ممثلة بالسفير د. حمد الديعج.

وأكد أهمية الاجتماعات للبحث في الوضع المالي

الانصافي: الإحالة الى التقاعد والتدوير الشامل خطوتان إصلاحيتان للصانع بالأوقاف

طالب رئيس مجلس إدارة نقابة العاملين في وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بندر الانصافي وزير العدل ووزير الأوقاف والشؤون الإسلامية يعقوب الصانع بإحالة من تجاوزت سنوات خدمتهم الـ 30 عاما في وزارة الأوقاف إلى التقاعد، كما طالب



بندر الانصافي

الانصافي بالتدوير الشامل للوظائف الإشرافية بالوزارة، مبنيا على أسس سليمة وقواعد حكيمه تضمن حقوق الموظفين إسوة بما قام به في وزارة العدل.

لا سيما ان التدوير يعتبر من أهم أركان وركائز التطوير الإداري، حيث إنه يمنع ويحجم الشللية المسيطرة على كثير من الإدارات، ويقضي على الفساد الإداري والمالي ويجفف منابعه، ويقضي على التجاوزات التي مضى عليها سنين طويلة.

وقال الانصافي إن هذين المطالبين من أهم الخطوات الإصلاحية التي نأمل من الوزير العمل بها في أقرب وقت ممكن وسيكون لها الأثر الإيجابي في تفعيل دور وزارة الأوقاف في المجتمع.



اكتشف آفاقاً جديدة

عادت من جديد ...

أفضل تتمين لسيارتك

وفوقها 700 دك



700 دك فوق التتمين

إمبالا 2015

8495 دك



700 دك فوق التتمين

ترافرس 2015

8695 دك

على جميع موديلات شفروليه ولنهاية الشهر فقط



700 دك فوق التتمين

كورفيت 2015

22795 دك



700 دك فوق التتمين

ماليبو 2015

5555 دك



700 دك فوق التتمين

كروز 2015

4295 دك



700 دك فوق التتمين

تاهو 2015

13395 دك



700 دك فوق التتمين

تريل بليرز 2015

7555 دك



700 دك فوق التتمين

كابتيقا 2015

6195 دك

مجلس الغانم (الرياض): 24754400 فروع اليوم من 8:30 صباحاً حتى 10:00 مساءً

الدوحة: 24963216 الشارقة: 22423272/29 الضاحية: 23917550 فروع اليوم من 8:30 صباحاً حتى 12:30 ظهراً ومن 4:30 مساءً حتى 8:30 مساءً

صيفيات الجملة: 24969754 بيت التمويل الكويتي: 243977367 فروع اليوم من 8:00 صباحاً حتى 12:30 ظهراً ومن 4:00 مساءً حتى 7:30 مساءً

بالتعاون مع:





AlghaniAuto