



أبو بيلة، ومشاركة فاعلة

«قرقيعان الخالدية»..

أنغام وطنية وفقرات تراثية



من التراث الشعبي

تحت رعاية رئيس مجلس إدارة جمعية الخالدية التعاونية أحمد الخزيم وبحضور أعضاء مجلس الإدارة، أقامت جمعية الخالدية بالتعاون مع مركز تنمية الطفل بالخالدية احتفالا شعبيا مميزا خلال شهر رمضان المبارك إحياء للعادة الرمضانية الشعبية «القرقيعان». وأرتدى الأطفال الأزياء الشعبية ورقصوا على أنغام الأغاني الوطنية والشعبية المناسبة للتراثية.



فكرة تمثيلية



قرقيعان «الخالدية»، ومركز تنمية المجتمع أدخلوا البهجة الى قلوب الجميع

صادقي احتفل بتفوق أبنائه

لجين وياسر وناصر



د.عمار صادقي محتفيا مع أبنائه



د.عمار صادقي مع أبنائه ياسر وناصر

احتفل استشاري الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى زين والانتراشيونال كلينتي د.عمار صادقي بتفوق أبنائه لجين وياسر وناصر، حيث حصلوا أعلى الدرجات، ونالوا شهادات التقدير ودروع التكريم تشجيعا لهم على استمرار المثابرة والاجتهاد، وقدم د.عمار لهم الهدايا الجميلة تقديرا لجهودهم ولولفائهم بالوعد بأن يكونوا من المتميزين دائما. ألف مبروك وعقبال الجامعة.

علم النفس

6 طرق لتبقى إيجابيا عند استنزاف السليبين لطاقتك

صفاء الذهن والحكمة.
6 - اشغل على نفسك عبر العلاج الإستراتيجي:

طريقة العلاج الشخصي بين الطبيب والمريض يمكن أن تساعد في تعلم كل ما سبق وأكثر. تعلم كيف تضع لنفسك حدودها وكيف تحدد خياراتك، وكيف تضع أهدافك وكيف تحقق نجاحك دون أن تتأثر بالآخرين. «نستطيع أن نسبح لذاتنا بأن تكون ذاتنا الحقيقية».

وعلى موقفنا العام من الحياة ككل. كثير من الناس يقللون من أهمية الانفراد بالذات. لكن حتى لو كنت تشعر في البداية بغضب نحو شخص ما، فإنه يظل من الضروري أن تتخذ هذه الخطوة لتغير تفكيرك، بحيث تتمكن من العودة إلى الوضع الإيجابي. فعندما تمنح نفسك الوقت للتفكير فهذا يمكن أن يعطيك فرصة للإتيان بأفكار جديدة وحلول، والتأمل هو أحد السبل التي تجلب لأصحابها

قادرين على التخلص من تفكيرنا المحدود.
4 - اجعل هذا التحدي فرصة لنموك واكتشاف ذاتك:

إن قيامنا بتغيير أفكارنا وعقليتنا يؤدي إلى أن تتغير أفعالنا أيضا. فأي تغيير طفيف يطرأ على تصرفاتك يمكن أيضا أن يساعدك على تصور ما الذي يربو به. فقد تسال نفسك، ماذا يحدث في حياة هذا الشخص ليحمله يتصرف بهذه الطريقة؟ فجميعنا نمر بفترات من الشك في النفس والإحساس بعدم الثقة. ونظرا لأنه من الصعب أن نظل إيجابيا بعد التعرض لخيبة أمل أو معاناة أزمة، فإنه من الضروري الحرص على الالتزام بقدر من العادات الصحية في التعامل، عندما نكون في حالة من الشعور بالرضا عن أنفسنا، حينها يمكننا أن نغتنم هذه الفرصة لنفكر في كيف كان من الممكن أن نتأثر إذا ما وجدنا أنفسنا في ظروف مشابهة.

سلوكهم هذا يظهر عدم شعورهم بالأمان، ومخاوفهم وغضبهم. أهم ما يتوجب عليك تذكره في هذا الصدد هو أن هذا أمر يتعلق بهم وهم ولا يتعلق بك أنت. ولهذا فلا تأخذ هذا الأمر على محمل شخصي وأبعد نفسك عن العالبي الواعية وغير الواعية.

2 - كن ممتنا للأمور التي تسير بشكل جيد:

ضع قائمة بالأمور التي تستحق امتنانك، وأظهر للناس كم أنت ممتن لوجودهم في حياتك، وانقل طاقتك الإيجابية إلى العالم لأنها سوف تعود عليك بالنفع. ذلك أن الامتنان يذكرنا بأن الحياة تشتمل على أكثر من الأمور التي تحيط بنا بشكل مباشر، وهي تمتد فيما وراء تعاملاتنا اليومية المعتادة.

3 - ذكر نفسك بأن لكل شخص مساره الخاص:

حاول أن تتفهم الأشخاص بدلا من الحكم عليهم. حيث يتوجب علينا جميعا أن نتعلم دروسا مختلفة خلال حياتنا. فربما قد دخل هذا الشخص في حياتك لسبب ما، وفي نفس الوقت فإنه يتوجب أيضا على هذا الشخص أن يحصل على إدراكه/ إدراكها الخاص وفق زمنه المناسب له. وتذكر أننا عندما نتبنى رؤية أوسع، فإننا نصبح



د. ماريا جرابينو

كتبت د. ماريا جرابينو إحصائية نفسية إكلينيكية - معالجة نفسية إستراتيجية دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب

غالبا لا نستطيع بسهولة إبعاد أنفسنا عن العلاقات السلبية، وقد تكون هذه العلاقة مع أحد الزملاء أو أحد الأقارب أو أحد الوالدين. لذا عندما يحاول شخص إحباطك أو استنزاف طاقتك، فقد يمثل هذا تحديا يوميا لك لتظل إيجابيا.

فيما يلي 6 طرق لتبقى إيجابيا بالرغم من الأشخاص السلبيين الذين لا نستطيع إبعادهم عن حياتك:

1 - لا تأخذ الأمر على محمل شخصي:

في كثير من الأوقات عندما يواجه الناس الصعوبات في حياتهم، فإن المحيطين بهم يصبحون مستهزئين نتيجة لاستراتيجياتهم غير الصحية في التعامل مع الحياة.



Drop of Change

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

5 - امض بعض الوقت بمفردك وأحب نفسك:

خصص وقتا لنفسك لممارسة هواية أو للسفر أو للمشي أو للتأمل. ذلك أن منح أنفسنا وقتا للتفكير يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على النفس

محافظ الفروانية رعى احتفال خريجي «النبراس الدولية»



د. نورة الظاهري



ممثل راعي الحفل اللواء م.علي الديحاني والوكيل الغيص بكرمان أحد الطلبة



د.سامي امان

وقد حضر الحفل لفيف من ذوي المتخرجين، وفهد الغيص الوكيل المساعد للشؤون الإدارية والوكيل المساعد للتعليم الخاص والنوعي، ود.جاسم المصنف عميد كلية العلوم الإدارية، ود.رضا الخياط المدير السابق للمركز الوطني لتطوير التعليم، ود.عمر المطوع رئيس مجلس إدارة الأولى للتعليم.

جليل الشيوخ. وهنا ممثل راعي الحفل اللواء م.علي الديحاني الطلبة وأسره وأولياء أمورهم على النجاح والتفوق، متمنيا لهم مزيدا من الرقي والرفعة، وأن وطنهم ينتظر منهم العمل المستمر من أجل رفعة لوائه بين الأمم. وبدورها، توجهت مؤسسة ومدير مدارس النبراس لواء صالح الظاهري بكلمات التي

تحت رعاية محافظ الفروانية الشيخ فيصل الحمود، وبحضور د.سامي امان رئيس مجلس إدارة شركة المناهج المتكاملة، ود.نورة صالح الظاهري مؤسس ومدير عام مدارس النبراس، أقامت مدرسة النبراس الدولية ثنائية اللغة حفل تخرج الدفعة الجديدة من طلاب وطالبات الثانوية العامة بمقرها في

أبنائها وبناتها الخريجين طالبتهم بأن يكونوا خير سفراء لبلدهم ومدرستهم في مؤسساتهم التعليمية التي سينقلون إليها، سواء داخل الكويت أو خارجها، كما توجهت بالشكر لمحافظ الفروانية الشيخ فيصل الحمود على رعايته الكريمة للحفل وأهالي الطلبة الذي يحضرون اليوم ثمار جهودهم.



الطالبة الخريجون مع أعضاء هيئة التدريس

يشتمل على أنشطة رياضية وترفيهية وترويجية

النادي الصيفي لحضانة كيدزي حتى 12 أغسطس بكيفان

وأشار الوقيان الى مواعيد النادي، حيث يستقبل النادي الأطفال على فترتين صباحية ومساءية في رمضان، وبعد رمضان، ويستقبل الأطفال من الجنسين من عمر 9 شهور وحتى 8 سنوات، مضيفا انه يوجد طاقم مدرب ومتخصص في كل المجالات السابقة ذكرها، بالإضافة الى التخصصات التربوية للشئ.

منها الرياضية كالكراتيه، لعبة الدفاع عن النفس، ويقوم بتدريب الأطفال مدرب متخصص ومعتمد من الجهات المعنية باللعبة، وكذلك السباحة، بالإضافة الى الأنشطة الفنية كالرسم والتلوين والامور التي تعمل على تطوير ذهن النشء، بالإضافة الى البرامج الترفيهية والترويجية والرحلات وغيرها.

وإبراز كل ما يملكون من امكانيات رياضية أو فنية وغيرها من المواهب التي تعمل على تنميتها وتطويرها لتعود على النشء والمجتمع بكل الخير.



محمد الوقيان

أكد محمد الوقيان صاحب حضانة كيدزي للأطفال والمدير العام حرص الإدارة على تقديم كل ما يفيد الطفل والنشء ويعود عليه بالفائدة. وأضاف أن الإدارة وضعت فكرة تنظيم برنامج النادي الصيفي للأطفال حتى يشغل النشء وقت فراغهم في العيد من الأنشطة المفيدة التي تعمل على صقل مواهبهم