علم النفس

عناصر عملية العلاج النفسي

د. ماريا جرامينو

كتبت د. ماريا جرامينو
إخصائية نفسية إكلينيكية ـ معالجة نفسية إستراتيجية
دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب

□ □ □

كيف يساعدنا العلاج النفسي في التغلب على القضايا العالقة لدينا من الماضي والتي لم نتمكن بعد من حلها، وكيف يساعدنا في الكشف عن رغباتنا الحقيقية، وكيف يمكننا من الصمود كي نتمكن من المضي قدما في علاقاتنا؟

هناك بعض العناصر التي تتدخل في العملية العلاجية، والتي من شأنها زيادة قدرتنا على تحقيق ما نطمح إليه للتغلب على مشكلاتنا.

أولا، يجب أن تكون الجلسة العلاجية بمنزلة ملجأ آمن لنا، بحيث يمكننا خلالها احتواء مشاعرنا القوية والجارفة والتي فشلنا في السابق في فهمها والتعامل معها. وذلك لأن اقترابنا من مشاعرنا قد يشعرنا ببعض الخوف، لذا فإن بدء الحوار مع المعالج النفسي يجب أن يصبح «منطقة مريحة» لنا، بما يخلق لدينا شعورا بالطمأنينة، ويساعدنا على التغلب على مشاعر الخوف وعلى التخلص من الألم العاطفي.

العنصر الثاني، يتعلق بمدى قدرة العقل على التكيف، بما يمكننا من «استرجاع» الماضي وإعادة «عيش» بعض المشاعر المؤلمة التي ترتبط بأحداث معينة وقعت في حياتنا. ومن خلال إعادة «عيش» هذه المشاعر المؤلمة مرة أخرى في مكان آمن، دون أن نتعرض لإصدار حكم علينا بصددها، قد نستطيع ممارسة طرق صحية في التعامل مع هذه المشاعر بأكثر مما أتيحت لنا الفرصة سابقا في الماضي.

وبهذه الطريقة يمكننا أن نحصل على إحساس بالتمكين على تجارب الماضي المؤلمة ومن ثم نتمكن من المضي قدما في طريقنا لنستكمل مسيرة الحياة. فبالنسبة لكثيرين من بيننا، تتطور أنماط سلوكياتنا في العلاقات بما يجعلنا عالقين في مواقف غير صحية. لذا فإن المعالج النفساني الذي يمتلك استراتيجية واضحة، سيتمكن من مساعدتنا للتعرف على هذه الأنماط السلوكية، والأهم من ذلك، أنه سوف يدعمنا في محاولتنا «تجربة» نمط سلوكي جديد، بالاشتغال على شعورنا بعدم الارتياح الذي يتأتى جراء إحداث تغيير ما في حياتنا.

أما العنصر الثالث فهو الدور الذي يقوم به المعالج باعتباره «شاهدا» على مشاعر الألم العاطفي للشخص. ذلك أن مشاركتنا وإفصاحنا لشخص آخر بما يؤلمنا، غالبا ما يؤدي إلى شعورنا بحدوث تخفيف في العبء. كذلك فكوننا نسمح للمعالج بمرافقتنا على طريق رحلتنا الشخصية في تفهم وبلورة آلامنا الشخصية، قد يدفع بنا نحو الشفاء العاطفي خلال مرحلة العلاج، يدرك كثير من المترددين على الطبيب المعالج أنهم كانوا في الماضي كثيرا ما يجلسون بمفردهم مع آلامهم العاطفية، وأنه لا يوجد من يمكنه مشاركتهم هذا الصراع الداخلي. لكن عندما يصبح بإمكاننا الحصول على توجيه مهني محترف فإن وعينا الذاتي ينمو، ونكتسب القدرة على السيطرة على مشاعرنا بطريقة أكثر سهولة.

هناك ما يسمى بوقت «الاستعداد» لكل فرد: وهو الوقت الذي يصبح/ تصبح لديه/ لديها القدرة على إدراك أن مشاعره قد أصبحت متجمدة في علاقة محددة أو موقف معين، وأن هناك شعورا بالإلحاح بضرورة اتخاذ إجراء لتغيير هذه العلاقة أو تصحيح هذا الموقف. وعندما نمد أيدينا لنحصل على المساعدة المهنية من الطبيب النفسي المعالج، فإننا نكون قد اتخذنا عدة خطوات هامة تجاه نمونا الشخصي، وهي كالتالي:

- إدراك وجود احتياجات خاصة لدينا.
- تحملنا للمسؤولية تجاه احتياجاتنا.
- إثبات الثقة في قدرتنا على خلق الحياة التي نرغب فيها.
- إثبات الثقة في قوة الاتصال البشري من أجل إحداث تغيير إيجابي.

إن العلاقة بين الشخص والمعالج النفسي يمكن أن تمنحنا ما يكفي من الإحساس بالطمأنينة والقبول بما يساعدنا على الكشف عن جراحنا العاطفية الدفينة، والاستعداد للبدء في تكوين العلاقات الإيجابية الجديدة التي نطمح إليها دوما.

drop of change
Drop of Change
● www.dropofchange.com.kw
● tel: 22444428 – 22444429
● mobile: 60495750
● الشرق ـ شارع الخليج ـ عمارة 1 ـ برج أحمد ـ الدور 12.

النادي العلمي يستضيف بطولة الشرق الأوسط الدولية للسيارات اللاسلكية 28 الجاري

حمد العنزي

أعلن أمين صندوق النادي العلمي ورئيس اللجنة المنظمة لبطولة الشرق الأوسط الدولية للسيارات اللاسلكية 2016 م.أوس النصف استكمال كل الاستعدادات والتجهيزات اللازمة لاستضافة البطولة في 28 يناير الجاري، والتي تقام للمرة الأولى على مستوى الشرق الأوسط في البلاد، بمشاركة 60 متسابقا يمثلون دولا مختلفة منهم 28 متسابقا كويتيا، وتستمر منافساتها حتى 30 الجاري.

وفي تصريح صحافي حول هذا الموضوع، أبدى النصف «حرص النادي على مشاركة أبطال العالم والحائزين ألقابا عالمية في بطولات سباقات السيارات اللاسلكية»، مبينا «أن من ضمن المشاركين المتسابق الاسباني روبرت باتل الحائز لقب بطولة العالم في 2012، ولقب بطولة أوروبا 3 مرات مع الفريق الفني التابع له، والمتسابق الياباني آتسوشي هارا الحائز لقب بطولة العالم في 2008، والمركز الثالث في بطولة العالم لعام 2012، كما انه فاز بلقب بطل آسيا مرات عدة».

افتتاح جناح سلطنة عُمان في قرية صباح الأحمد التراثية

المستشار محمد شرار والشيخ صباح فهد الناصر خلال زيارة المتاحف التراثية الخليجية في القرية

المستشار محمد شرار متفقدا جناح سلطنة عمان

أعلنت اللجنة المنظمة لمهرجان الموروث الشعبي في قرية الشيخ صباح الأحمد التراثية عن افتتاح المشرف العام على القرية المستشار في الديوان الأميري محمد ضيف الله شرار جناح سلطنة عمان ضمن المتاحف التاريخية لدول مجلس التعاون الخليجي بالتزامن مع افتتاح جناح المملكة العربية السعودية، معبرا عن إعجابه بما شاهده من التحف التاريخية والمشغولات التراثية التي تؤكد أصالة الموروث الشعبي الخليجي، مؤكدا أن افتتاح تلك المتاحف في القرية تجسيدا للتعاون بين دول الخليج، وترسيخا للإرث الحضاري والتراثي.

وأشارت اللجنة في تصريح صحافي إلى أن أطفال قرية الشيخ صباح الأحمد بإندونيسيا قدموا عروضا إنشادية وسط إعجاب وتفاعل الحضور، والذين تم دعوتهم للحضور للقرية التراثية، حيث قاموا بالتجول في المواقع التراثية والشعبية، حيث كان شرار في استقبالهم.

وقدم الفنان طارق العلي العرض المسرحي (ماضي بن حاضر)، وسط مشاركة مجموعة من الممثلين بينهم منى شداد، شهاب حاجية، حيث استقبلهم شرار مع نائب رئيس اللجنة العليا رئيس لجنة المسابقات في المهرجان الشيخ صباح الناصر، حيث أشادا بهذه التجربة المسرحية التي تناولت الموروث الشعبي، كما أشاد شرار في فريق (كويت رايدرز) خلال استقباله لهم.

وتتواصل الفعاليات والمسابقات التراثية والشعبية في القرية، وسط حضور جماهيري لافت من المواطنين والمقيمين وأبناء دول مجلس التعاون الخليجي، ومواكبة إذاعية وتلفزيونية من وزارة الإعلام، حيث قدمت فرقة أولاد عامر الشعبية عروضها من الفنون الشعبية مثل السامري والصوت والعرضة، كما شهدت القرية تقديم عروض من الحرف الشعبية مثل صناعة اللبن وخبز التنور، وتتواصل مسابقات مهرجان الموروث الشعبي بموسمه السادس تزامنا مع إقامة المزيد من الأنشطة المتنوعة في قرية الشيخ صباح الأحمد التراثية، وعدة فعاليات تراثية وترفيهية وثقافية في مواقع متعددة في القرية، وسط حضور كبير من المواطنين والمقيمين وأبناء دول مجلس التعاون الخليجي.

شركة التسهيلات التجارية

إعلان

فتح باب الترشيح لعضوية مجلس الادارة

تعلن شركة التسهيلات التجارية (ش.م.ك) عن فتح باب الترشح لعضوية مجلس الإدارة للدورة القادمة 2019/2016 وذلك إعتباراً من تاريخ نشر هذا الإعلان ولمدة أسبوعين في موعد أقصاه يوم الإثنين الموافق 1 فبراير 2016 داعين من يرغب في ترشيح نفسه مراجعة مقر الشركة على العنوان التالي (شرق - شارع عبدالله الاحمد - مبنى شركة التسهيلات التجارية - الدور 5 تليفون: 22921941) وذلك لتعبئة النماذج اللازمة وتقديم الأوراق والمستندات المطلوبة لتقديمها لهيئة أسواق المال حيث تخضع طلبات الترشيح للموافقة المسبقة من هيئة أسواق المال.

مسابقة الشيخ مبارك الحمد الصباح للتميز الصحفي
Sheikh Mubarak Al-Hamad Al-Sabah Award for Journalistic Excellence
الدورة 8
معاً لإعلام مسؤول
بدء استقبال المشاركات
من ١٨ نوفمبر ٢٠١٥ إلى ١٨ فبراير ٢٠١٦
الفئتان:
العموم: أفضل لقاء، تقرير، تحقيق و صورة
الشباب الكويتي: أفضل لقاء، تقرير، تحقيق و صورة
بالإضافة إلى أفضل رسم كاريكاتير
المرئي والمسموع: أفضل تقديم برنامج، أفضل تقرير
للتسجيل الدخول عبر الموقع:
www.Q8JA.com
HOT LINE
65 73 55 66
بالتعاون مع
الرعاة
الرعاة الإعلاميون

وزارة العدل Ministry of Justice

إعلان عن بيع عقار بالمزاد العلني

تعلن إدارة الكتاب بالمحكمة الكلية عن بيع العقار الموصوف فيما يلي بالمزاد العلني وذلك يوم الخميس الموافق 2016/2/4 – قاعة – 52 – بالدور الثاني بقصر العدل الساعة التاسعة صباحاً – وذلك تنفيذاً لحكم المحكمة الصادر في الدعوى رقم 2013/180 بيوع/3.

المرفوعة من: البنك التجاري الكويتي
ضـــد: 1- أحمد عنبر مواس سيف
2- بنك التسليف والإدخار (خصم مدخل)

أولاً: أوصاف العقار:
- يقع العقار في منطقة الدوحة قطعة 4 شارع 6 منزل 49 ويمثل الوثيقة رقم 1996/960 قسيمة 10 من المخطط رقم م/27025 ومساحته 357,50م²
- المنزل واقع في منطقة الدوحة قطعة 4 شارع 6 منزل 49 الواجهة حجر ويطل على شارع واحد وله مدخلان باب حديد وهو بتشطيب قديم والأرضيات سيراميك والتكييف وحدات
- العقار سكن خاص والحائز عليه هو المدعى عليه وأهله
- المنزل مكون من دور أرضي وسطح وملحق
- الدور الأرضي يحتوي على الآتي: ديوانية وصالة جلوس ومطبخ و3 غرف نوم ومطبخ وحمام وصالة
- السطح به مخزن كيربي

ثانيا: شروط المزاد:
أولاً: يبدأ المزاد بالثمن أساسي قدره "مائتان وواحد وتسعون ألف وستمائة دينار". ويشترط للمشاركة في المزاد سداد خمس ذلك الثمن على الأقل بموجب شيك مصدق من البنك المسحوب عليه أو بموجب خطاب ضمان من أحد البنوك لصالح إدارة التنفيذ بوزارة العدل.
ثانياً: يجب على من يعتمد القاضي عطاءه أن يودع حال إنعقاد جلسة البيع كامل الثمن الذي اعتمد والمصروفات ورسوم التسجيل.
ثالثاً: فإن لم يودع من اعتمد عطاءه الثمن كاملاً وجب عليه إيداع خمس الثمن على الأقل وإلا أعيدت المزايدة على ذمته في نفس الجلسة على أساس الثمن الذي كان قد رسا به البيع.
رابعاً: في حالة إيداع من اعتمد عطاءه خمس الثمن على الأقل يؤجل البيع مع زيادة العشر.
خامساً: إذا أودع المزايد الثمن في الجلسة التالية حكم برسو المزاد عليه إلا إذا تقدم في هذه الجلسة من يقبل الشراء مع زيادة العشر مصحوباً بإيداع كامل ثمن المزاد ففي هذه الحالة تعاد المزايدة في نفس الجلسة على أساس هذا الثمن.
سادساً: إذا لم يقم المزايد الأول بإيداع الثمن كاملاً في الجلسة التالية ولم يتقدم أحد للزيادة بالعشر تعاد المزايدة فوراً على ذمته على أساس الثمن الذي كان قد رسا به عليه في الجلسة السابقة ولا يعتد في هذه الجلسة بأي عطاء غير مصحوب بإيداع كامل قيمته. ويلزم المزايد المتخلف بما ينقص من ثمن العقار.
سابعاً: يتحمل الراسي عليه المزاد في جميع الحالات رسوم نقل وتسجيل الملكية ومصروفات إجراءات التنفيذ ومقدارها 200 د.ك وأتعاب المحاماة والخبرة ومصاريف الإعلان والنشر عن البيع في الصحف اليومية.
ثامناً: ينشر هذا الإعلان تطبيقا للقانون وبطلب المباشرين لإجراءات البيع وعلى مسئوليتهم دون أن تتحمل إدارة الكتاب بالمحكمة الكلية أية مسئولية.
تاسعاً: يقر الراسي عليه المزاد أنه عاين العقار معاينة نافية للجهالة.

تنبيه:
1 - ينشر هذا الإعلان عن البيع بالجريدة الرسمية طبقا للمادة 266 من قانون المرافعات.
2 - حكم رسو المزاد قابل للاستئناف خلال سبعة أيام من تاريخ النطق بالحكم طبقا للمادة 277 من قانون المرافعات.
3 - تنص الفقرة الأخيرة من المادة 276 من قانون المرافعات أنه "إذا كان من نزعت ملكيته ساكناً في العقار بقي فيه كمستأجر بقوة القانون ويلتزم الراسي عليه المزاد بتحرير عقد إيجار لصالحه بأجرة المثل"

ملحوظة هامة:
يحظر على جميع الشركات والمؤسسات الفردية المشاركة في المزاد على القسائم أو البيوت المخصصة لأغراض السكن الخاص عملاً بأحكام المادة 230 من قانون الشركات التجارية المضافة بالقانون رقم 9 لسنة 2008.

المستشار
رئيس المحكمة الكلية