

متخصصون اتفقوا مع مواطنين على ضرورة تحويل الطاقة السلبية لدى الفرد إلى أخرى إيجابية

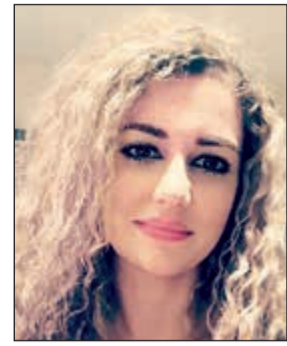
لا تدع أحداً يلون حياتك فقد لا يحمل بيده سوى قلم أسود

ندى ابونصر

للبيئة المحيطة بنا دور مهم في تعزيز وتطوير الطاقة الإيجابية لدينا، لذا يتوجب علينا اختيار الأشخاص المحيطين بنا أو الذين نتعامل معهم بعناية وبدقة، لأن الفرد يتأثر كثيراً بمن يحيط به، والطاقة الإيجابية هي التي تولد الإصرار والإرادة لتحقيق الأهداف والغايات.

إضافة إلى ذلك، كثيراً ما نشعر بالراحة في بعض المنازل دون غيرها، وأحياناً نشعر بالضيق وعدم الارتياح في منازل أخرى، وقد لا يوجد لدينا تفسير منطقي لهذا الشعور! وذات الأمر يطبق على غرف المنزل الواحد أيضاً فأحياناً ما نشعر بالراحة ونخلد للنوم بسرعة في غرفة معينة دون غيرها، فهل تساءلنا عن الأسباب؟ بالطبع هناك سبب لذلك، ربما يعود إلى الطاقة السلبية المنتشرة في المنزل والتي تعود لطريقة ديكوره الداخلي وتأثيره المباشر على السكان سواء بالجوانب الصحية أو العصبية، فماذا لو كانت الطاقة السلبية منتشرة في منزلك وهي سبب كل تلك المشاعر السلبية؟

لذا، عزيزتي ربة المنزل عليك أن تتدبني بتعديل ديكور منزلك لتحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية وتستلمين نتائج جيدة خلال أيام قليلة، حيث تؤدي التعديلات الصغيرة على ديكور المنزل إلى تغيير كبير وملحوظ على مكانه، وللتعرف أكثر على الطاقة وتأثيرها في حياتنا، أجرينا التحقيق التالي للبحث عن عدة أسئلة في مقدمتها، هل أحاطتنا بأشخاص معينين لديهم طاقة إيجابية بيث فينا الإيجابية أو العكس، وهل



بشرى خوري

أم مشاري: زميلة

بالعمل.. بمجرد

دخولها أشعر بتعب

وضغط نفسي

وعدم راحة



الخالد: كل شخص

نجاوره أو نتعايش

معه يمثل انعكاساً

لما سيحدث لنا

في المستقبل



غذراء العيدان



نادية الخالد

ما يدعو إلى ذلك، معتبرها «سلبية وتشحن الأجواء بالملل والفوضى».

ويتابع أحاول أن أجد حلولاً لكي ابتعد عن هذه الطاقة السلبية وبالأخص أشعر بالتعب والضغط النفسي وعدم الراحة، وما إن تخرج من المكان أشعر وكأن طاقتي مسحوبة مني، وحينما أجلس معها أشعر بضيق شديد، رغم لطفها مع الجميع، وعدم وجود أي مشكلة بيني وبينها، إلا أن وجودها في المكان وسام صوتها يزعجني وأشعر كأنها تمدني بطاقة سلبية ويصبح كل نهاري سيئاً.

وتبين - سماح الأيوبي أنها تشعر بين فترة وأخرى بالدخول في مناقشات عقيدة تنتهي بالخلافات، وأكثر ما يؤرقها هو تلك الطاقة السلبية التي أضحت تتعرق حتى أصبحت تشعر ان المحيطين بها شخصيات مزعجة، مشيرة إلى أنها أصبحت في حيرة من أمرها، وجل همها الوصول إلى طريقة للتصالح مع نفسها ومع الآخرين.

ملل وفوضى

ويشتكي أبومحمد من تصرفات زوجته، مبيناً أنه وبمجرد عودته من العمل، ينقلب حال المنزل إلى جمود ومشاكل، رغم عدم وجود

العوامل الأساسية التي تؤثر على الصحة العامة بشكل كبير، كما تلعب دوراً كبيراً على صحة الدماغ الذي يعد المسؤول عن الحالات النفسية والاكتئاب والسعادة.

أوميغا3

أما بالنسبة لتغذية الدماغ من الدهون التي تعد أساسية لأنها تمثل جزءاً كبيراً من مكوناته، يجب تناول كميات مناسبة من الدهون المفيدة كالأوميغا 3 والأسماك الدهنية كالسالمون والتونا والسردين، وكذلك تناول الزيوت غير المشبعة الأحادية كزيت الزيتون وخاصة الزيت البكر وزيت الكانولا والمكسرات والأفوكادو، هذا الموضوع وإن أجعلها هي تحاول معرفة هذا الشيء للتخفيف منه قدر الإمكان لكي لا تتقلب الحياة الزوجية إلى كتلة من النكد والمشاكل.

النظام الغذائي

وتقول اختصاصية التغذية بشرى خوري من خلال خبرتي وعملي كاختصاصية تغذية فكثير من متابعيني لاحظوا الفرق الواضح في شخصيتهم ونفسيتهن من بعد اتباع الأنظمة الغذائية معي وهذا ما أثار فضولي للبحث عن العلاقة بين التغذية والطاقة الإيجابية، حيث يحتاج الدماغ إلى 20-30٪ من مجمل الطاقة اليومية للجسم ويستخدم جزءاً كبيراً من جلوكوز الدم.

والدماغ يتطلب تدققاً مثالياً للدم، فهو معرض للأكسدة بشكل كبير لأنه مملوء بالدهون والأنسجة الدهنية والحديد والأكسجين وهذا كله معرض لعمليات الأكسدة التي ينجم عنها الالتهابات والتي بدورها تؤدي للضغط النفسي والاكتئاب. وتعتبر التغذية من

الطاقة مما يجبر الدماغ على التعب والإحباط، لذلك نذكر انه كلما قلت كميات السكر المتناولة كلما كنت سعيدة وصحة كبيرة وسيشكر دماغك على ذلك.

أوميغا3

ولأن الأمعاء تعتبر الدماغ الثاني للجسم وصحتها لها ارتباط قوي بصحة الدماغ وبالتالي الحالة النفسية فكثيراً ما نشعر بالخمول أو الإحباط بسبب طعام معين، ولتعمل الأمعاء بشكل صحيح يجب المحافظة على الكثير من الحميد الموجودة فيها والتي تعد أساساً للصحة، وهي تتغذى بشكل كبير على الألياف التي لا تنسى تناول الخضار والفاكهة المليئة بالألياف والفيتمينات ومن المحبات للدماغ مثل التوتيات، الكرز، البرتقال، الشمام، الكيوي، العنب، الرمان، الخضار الورقية الغامقة، البروكلي، المشمش والخرفوف، لذلك فاختيارك لطعامك أمر ضروري لما له من تأثير على الصحة بشكل عام وعلى سعادتك بشكل خاص فتوعية الطعام وأوقات تناول الوجبات (بحيث يجب عدم البقاء لفترات طويلة من غير أكل) وكذلك شرب كميات كافية من الماء، ما يساعد على دوران الدم وتوصيل السيالات العصبية للدماغ، كما أن لممارسة الرياضة دور كبير في السعادة وصحة القلب والدماغ. كما يجب وجود مستويات كافية من المغنيسيوم والزنك وفيتمينات «د» ومجموعة فيتامينات

صحة الأمعاء

ومن نصائح الأطباء حول تناول الكربوهيدرات، ضرورة تناول الأنواع الصحية والمفيدة منها وهي ضرورية لمد الجسم بالطاقة كالحبوب الكاملة والشوفان الكامل والكيوا والبقوليات وغيرها والابتعاد عن الأنواع المكررة كالطحين الأبيض والأرز الأبيض والسكريات البسيطة لأنها منخفضة الألياف، كما أنها تؤدي لرفع مستويات سكر الدم بسرعة كبيرة، وهذا يعتبر من أضرار الدماغ لأنك عند تناول الحلويات مثلاً تشعر بطاقة سريعة بالجسم سرعان ما تتحول إلى خمول ونقص في

صحة الأمعاء

صحة الأمعاء

للحالات عدوى كالأفراط

قالت المتخصصة في مفهوم الذات والفاعلية الذاتية ومبتكرة سلسلة سافر لبلورات ذاتك أستاذ علم النفس د.نادية الخالد ان الإنسان يتأثر جداً بالمحيط الذي يعيش فيه وعلى نظره للحياة وطريقة عيشه لأن العلاقات معدية فإذا كان أصدقاؤك متفوقين ستصبح متفوق وإن كانوا أغنياء سيكون لديك الطموح لتصبح مثلهم، وإذا كانوا ناجحين ستعمل وتطمح لتكون ناجح مثلهم في الحياة، فكل شخص نجاوره أو انعكاس لما سيحدث لنا في المستقبل وعلى طريقة وأسلوب حياتنا ونظرتنا الإيجابية في الحياة، والعكس إذا أحطنا بأشخاص فاشلين ومتشائمين سيؤثر علينا سلباً وعلى نظرتنا للحياة.

«دايت» السعادة

تحدثت اختصاصية التغذية بشرى خوري عن «دايت» السعادة قائلة ان العلماء وجدوا رابطاً قوياً بين السعادة والأغذية المتناولة، وحددت أهداف هذا الدايت إلى 4 أهداف وهي:

- 1- تغذية الدماغ المثالية.
- 2- صحة القلب والأوعية الدموية.
- 3- تخفيف عمليات الأكسدة في الدماغ والجسم.
- 4- الحد من الالتهابات.



لنوعية الغذاء دور رئيس في تحديد الحالة النفسية

«ب» للحصول على السعادة المطلوبة.

ويجب الانتباه دوماً لطرق الطهي لما لها من دور مهم في الحفاظ على الصحة والدماغ والانتباه إلى دهون الوسط لأن الدراسات تقول انه كلما كان محيط خصر كبيراً كلما عمل الدماغ بشكل أفضل.

روح التفاؤل

بدورها، تقول الإعلامية والمعالجة والمدرسة في علوم الطاقة غذاء العيدان يجب ان نعرف الفرق بين الطاقة الإيجابية والطاقة السلبية وكيف توجد في حياتنا؟ فالطاقة الإيجابية توجد عندما تكون إيجابيين مقبلين على الحياة ومحبين لها، وعندما نساعد أنفسنا والآخرين لكي نكون طاقتنا عالية أما بالنسبة لمن لديهم طاقة سلبية فيكونوا أشخاص تشاؤمين اعتادوا الكذب وعدة أمور تنقل الطاقة السلبية للآخرين، فكل شيء في الكون يؤثر ويتأثر، ومن المؤكد أننا عندما ندخل مكان فيه ناس بشوشين ستشرح صورنا ونشعر بالراحة، أما إذا دخلنا عزاء سيصبح لدينا ودون ان نشعر بضيق في الصدر وهذا شيء طبيعي ان نؤثر وتتأثر بطاقتنا، وعندما نبث روح التفاؤل في أطفالنا الصغار فهذا يؤثر على حياتهم بشكل إيجابي.

وأكدت العيدان على ضرورة ان يكون المكان الذي تجلس فيه نظيف ونقي فالبيئة المحيطة بنا لها تأثير كبير على طريقة حياتنا، كما يجب ان يكون غذاؤنا صحياً لأن العقل السليم في الجسم السليم، وان نعرف كيفية التعامل مع الأشخاص السلبيين أو المتشائمين في حياتنا بالأخص إذا كانوا من المقربين جداً، وفي هذه الحالة لا نستطيع الابتعاد عنهم ولكن لا نتفاعل معهم بشكل كبير لكي لا ينقلوا لنا هذه الطاقة السلبية.

وأوضحت العيدان أننا إذا مررنا بظروف ومواقف صعبة من حزن وألم وقلق وغيرها فنحن بشر من الطبيعي ان نمر بهذه المشاعر وأن نحزن وننقلب ونشعر بالانزعاج من بعض الأمور، وفي هذه المواقف هل سنظل متفائلين؟

بطبيعة الحال لا، فيجب ان نكون واقعيين نعيش الحالة ولكن لفترة معقولة بحيث ان نستطيع ان نخرجها من جسدنا ولا نجربها ونحاول معالجة الأمر وان نستفيد من الموقف ويكون لنا درس لتتابع حياتنا بشكل إيجابي.

الأيوبي: أحمل

طاقة سلبية تؤثر

على المحيطين

وأريد التصالح مع

نفسي أولاً

أبومحمد: أحاول

تخليص زوجتي

من الطاقة السلبية

حتى لا تتحول

حياتنا إلى نكد

مستمر

خوري: التغذية

تلعب دوراً مؤثراً

على صحة الدماغ

المسؤول

عن الاكتئاب

والسعادة

العيدان: كل شيء

في الكون يؤثر

ويتأثر بمحيطه

لذا يجب بث

روح التفاؤل لدى

أطفالنا

البيئة المحيطة

بنا لها تأثير كبير

على طريقة حياتنا

وزارة العدل

إعلان عن بيع عقار بالمزاد العلني

تعلن إدارة الكتاب بالحكمة الكلية عن بيع العقار الموصوف فيما يلي بالمزاد العلني وذلك يوم الأربعاء الموافق 17/05/2017 - قاعة 48 - بالدور الثاني بقصر العدل الساعة التاسعة صباحاً - وذلك تنفيذاً لحكم المحكمة الصادر في الدعوى رقم 2017/42 بيوع/2.

المرفوعة من: مثال عيسى صالح المهيني

ضمد: 1- أحمد فهد الحمد المبارك الصباح

2- بنك برهان (خمس مدخل)

3- الشركة الدولية للتعمير (خمس مدخل)

4- شركة دار الاستثمار (خمس مدخل)

أولاً: أوصاف العقار:

- يقع العقار في منطقة قرطبة قطعة 3 شارع 29 مساحته 24720 الموصوف بالرقم 2486/2000.

- العقار يقع على شارع واحد والتكسية الخارجية من الحجر الأبيض.

- العقار يتكون من سرداب + دورين + أرضي + أول بالإضافة إلى ريع دور بالسطح وملحق صغير بالدور الأرضي.

ثانياً: شروط المزاد:

أولاً: يبدأ المزاد بثمن أساسي قدره 54660 دينار كويتي ويشترط للمشاركة في المزاد سداد خمس ذلك الثمن على الأقل بموجب شيك مصدق من البنك المسعوب عليه أو بموجب خطاب ضمان من أحد البنوك لصالح إدارة التنفيذ بوزارة العدل.

ثانياً: يجب على من يعتمد القاضي عطائه أن يودع حال انعقاد جلسة البيع كامل الثمن الذي اعتمد والمصروفات ورسم التسجيل.

ثالثاً: فإن لم يودع من اعتمد عطائه الثمن كاملاً يجب عليه إيداع خمس الثمن على الأقل والا أعيدت المزايدة على دتمته في نفس الجلسة على أساس الثمن الذي كان قد رسا به البيع.

رابعاً: في حالة إيداع من اعتمد عطائه خمس الثمن على الأقل يؤجل البيع مع زيادة المشرك. خامساً: إذا أودع المزايد الثمن في الجلسة التالية حكم برسوم المزاد عليه إلا إذا قدم 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 يقدم المزايد بإيداع الثمن كاملاً في الجلسة التالية ولم يتقدم أحد للمزايدة بالعشر تعاد المزايدة فوراً على دتمته على أساس الثمن الذي كان قد رسا به عليه في الجلسة السابقة ولا يعتد به هذه الجلسة بأي عطاء غير مصحوب بإيداع كامل قيمته، ويلزم المزايد المتخلف بما يتخلف من ثمن المزاد.

سابعاً: يتحمل الراعي عليه المزاد في جميع الحالات رسوم نقل وتسجيل الملكية ومصروفات إجراءات التنفيذ ومقدارها 200 د ك وأتأب الحاماة والخبرة ومصاريف الإعلان والنشر عن البيع في الصحف اليومية.

ثامناً: ينشر هذا الإعلان تطبيقاً للقانون ويطلب للقانون ويطلب للقانون لإجراء ما يلي: ثانياً: تتحمل إدارة الكتاب بالحكمة الكلية أي مسؤولية. ثاسعاً: يقر الراعي عليه المزاد بأنه عاين العقار معاً معاً نافية للجهالة.

تتبعاً: 1- ينشر هذا الإعلان عن البيع بالجريدة الرسمية طبقاً للمادة 266 من قانون المرافعات. 2- حكم رسو المزاد قابل للاستئناف خلال سبعة أيام من تاريخ النطق بالحكم طبقاً للمادة 277 من قانون المرافعات. 3- تنص الفقرة الأخيرة من المادة 276 من قانون المرافعات على أنه «إذا كان من نزعت ملكيته سائلاً في العقار بقي فيه كمتأجر بقوة القانون ويلتزم الراعي عليه المزاد بتحرير عقد إيجار لصالحه بأجرة المثل».

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

المستشار رئيس المحكمة الكلية

أسبوعية تربوية ثقافية اجتماعية تصدر عن جمعية المعلمين الكويتية

الأكثر انتشاراً

بين أوساط الأسرة التربوية

في عيدها اليوم السبت

ندرك حجم الضغوط في مقترح تعديل بعض أحكام القانون 28 / 2011 .. ولكن..

مطيع العجمي:

توافق كبير بين اللجنة التعليمية والتربوية

وجمعية المعلمين على أهمية تعديلات كادر المعلمين

الفضلي: سنعمل على تعزيز الدور النقابي للجمعية

في الاتحادات والمنظمات الدولية والعربية

علي البراك:

مستوى التعليم مرهون

بمستوى المعلم.. ويجب ألا

يكون للمعلم متدني الأداء

مكان في الصف

الدراسي

هداية العدد:

القرار الوزاري في شأن ضوابط منح

مكافأة مالية مقابل الخدمات الممتازة

للعام الدراسي 2016 / 2017

بلا رقابة:

الجهل

هدفهم

بقلم: يوسف عبد الرحمن

البريد الإلكتروني: al.muallem@hotmail.com | بداية 1820000 داخلي 136