



مستشارة جودة الحياة شدت على ضرورة توجيه السلوك بشكل سليم يبدأ من الاستجابات غير السوية

د.تهاني المطيري لـ «الانباء»: تمتع الفرد بالصحة النفسية يعينه على التعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة

أكدت مستشار جودة الحياة د.تهاني المطيري على أهمية الصحة النفسية للأفراد والمجتمع، مشيرة إلى أنها تتيح للفرد القدرة على فهم الذات والآخرين وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السوية. وأعتبرت د.المطيري الضغوط حالة من انعدام التوازن بين المطالب الداخلية والخارجية، مبيّنة أن تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله أكثر قابلية للتفاعل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة، حول هذه الأمور وغيرها تناولت «الانباء» مع د.تهاني المطيري وبداية سألناها:

حاورها: عبدالله الراكان

طريقة للنجاح في حياته.

ما مدى تأثير الضغوط على الأسرة؟

● إن الخلافات بين الوالدين هي من أكثر الضغوط النفسية التي يتأثر بها الطفل كالتوتر الدائم في جو المنزل وعدم التفاهم بشعب جوا من الاضطراب، ما يؤدي إلى انماط في السلوك لدى الطفل مثل الغيرة والأناية وحب الشجار وعدم الاتزان الانفعالي وعدم احترام الآخرين وعدم التعاون مع الآخرين، كما أن المشكلات النفسية عند الوالدين والسلوك الشاذ تؤدي إلى عدم استقرار الجو الأسري للمريض الذي لا يتناول الدواء الموصوف له أو يتناوله بطريقة خاطئة فلا يحصل على نتيجة مثل من الدواء، ولهذا فإن مهمة الاستشارة كغيرها من المهين لا تخلو من بيء للمهنة.

ما تأثير الصحة النفسية على الصحة الجسدية؟

● في مجال صحة الإنسان تتغل الضغوط نسبة كبيرة من مجموع الأمراض التي يعاني منها الناس كالنوبات القلبية وتجلط الدم وقرحة المعدة وتشنجات القولون وغيرها من الأمراض التي قد تسببها الضغوط النفسية على الفرد، وبالعكس كلما كان الفرد يتمتع بصحة نفسية قلت نسبة تعرضه للأمراض وزادت نسبة شفائه.

كيف يمكن براك التخلص من ضغوط العمل؟

● لحل تلك الأزمات والإشكاليات التي تواجه الموظف وتوقع نجاحه بالشكل المطلوب، سنضع لك خطوات تخلصك من تلك

الطبية والاستشارة الشرعية والمالية والهندسية وغيرها ولكنه لا يطلب الاستشارة النفسية والاجتماعية لتقليل من قيمته، والاستشارة حضارة واجب شرعي ومن يقول إن الاستشارات النفسية والاجتماعية «كلام فاضي» فهو قول فيه تجن على الحقيقة لعدة أسباب منها نتائج تلك الاستشارات على طالب الاستشارة واضحة وإيجابية ولا ينكرها من آثار سيئة ونقل ثقافات مختلفة عن مجتمعنا، الابتعاد عن مشاهدة منظر العنف على القنوات الفضائية والإنترنت، وهذا يكون دور الوالدين إدراج حقوق الأسرة والوقاية والتصدي للعنف الأسري ضمن المناهج في كافة المراحل التعليمية، والعمل على أن تكون بيئة المدارس خالية من العنف.

ما مدى تأثير ضغوط العمل على الإنسان؟

● يمثل ضغط العمل سبباً في عدم الإقبال على العمل في أداء الأعمال في بعض الأحيان وفي هذا العالم المتغير لا غربة في أن يصبح العمل مصدراً رئيسياً للضغوط عموماً، ونحن عادة نختار التحدي عندما نشعر بالألام الناتجة عن ضغط العمل ولكن إذا التحدي رغم نجاحه لمدة وجيزة إلا أننا نقاداً يسقط الجسد المنعب، وكلما كانت ضغوط الأعمال متزايدة متراكمة على المرء فهو بين خيارين اثنين، إما أن يجعل تراكم عمله وكثرة مسؤولياته محطاً له ومؤملاً على المستوى النفسي والجسدي، وإما أن يجعل ضغط العمل الذي يواجهه هو

يجعلك حزينا أو سعيدا، ابتسم ويجب على الفرد تخصيص بعض الوقت للتفكير في الأمر بامعان وتحدث مع الأفراد الذين تثق بهم، واجمع آراءهم، وحدد أولويات لكل الأنشطة التي تقوم بها، وتعلم وقتك، مارس الرياضة، ووجه وعلم بدلا من أن تقوم بكل شيء بنفسك.

ما العنف وما أنواعه وأسبابه؟
● العنف هو التعبير عن القوة الجسدية التي تصدر ضد النفس أو ضد أي شخص آخر بصورة متعمدة أو إرغام الفرد على إتباع هذا الفعل نتيجة لشعوره بالألم بسبب ما تعرض له من أذى ويقتسم العنف إلى عدة أنواع منها: عنف بدني، عنف نفسي، وأسري، ومعظم أشكال العنف موجبة للمرأة أن كان من قبل الرجل، وكذلك من قبل المرأة نفسها إلى غيرها.

إذن ما طرق وأساليب القضاء على أو تخفيض حدة ظاهرة العنف؟

● تعزيز الدور الإعلامي في محاربة هذه الظاهرة، وتسخير الأعمال الدرامية لخدمة مثل هذه الغرض، بوضع برامج ترفيهية موجهة للمقبلين على الزواج حول مهارات حل المشاكل الأسرية عبر الحوار والأساليب السليمة في تربية الأبناء وتكون الزامية كالتكثف الصحي قبل الزواج، والالتزام بالتعاليم الإسلامية السمحة وتطبيقها في الحياة الأسرية، سواء كان ذلك على صعيد اختيار الزوجين، أو تسمية الأبناء، أو تربيتهم والتعامل معهم، أو احترام الأبوين والعمل على إشباع احتياجات الأسرة النفسية والاجتماعية

متى يلجأ الفرد لطلب الاستشارة؟
● يلجأ الإنسان لطلب الاستشارة

من الصحة النفسية كانت إمكانية تنشئتهم لأطفال أسوياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالخارجية، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوة وتماسكاً، كما أنها تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله، كما أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءته إلى الحد الأقصى، فالصحة النفسية المتكاملة للفرد تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية.

يعيش الأفراد ضغوطاً كبيرة في الحياة المعاصرة، وكيف يمكن للفرد التعامل مع ضغوط الحياة ومشاكلها؟

● الضغوط هي حالة من انعدام التوازن بين المطالب الداخلية والخارجية على حد سواء وقد تتنازل على إشباع هذه المطالب وتتمثل الضغوط في كثرة العمل وإدماته أو قلة العمل، سوء التوجيه، الحساس الزائد، لا فراغ، لا استرخاء.

ولكن كيف يمكن التغلب على ضغوط الحياة؟

● يمكن مواجهة وعلاج المشاكل أولاً بآول وتجنب تراكمها، كن إيجابياً ووافقاً مع نفسك، كن واقعياً في توقعاتك، لا تواجه مشكلاتك متفرداً ليس المهم ما الذي حصل بل المهم هو كيف تفكر بالذي حصل، كن مرناً واحذر النقد القاسي للأسرة والأصدقاء، كن حي الصبر، امنح نفسك وقتاً للتأمل مع التغيير، ركز على ما يهكم فعلاً، اعرف ما الذي

برأيك د.تهاني ما أهمية الصحة النفسية في حياة الأفراد والمجمعات؟

● للصحة النفسية أهمية كبرى تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزود السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد، ويمكن أن تلخص أهمية الصحة النفسية في كونها تتيح للفرد الفرصة بفتح آفاق نفسه، بالإضافة إلى القدرة على فهم الذات والآخرين من حوله، كما تجعل الإنسان أكثر مقدرة على السيطرة وضبط العواطف والانفعالات والרגبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السوية.

هل يعكس ذلك على قابلية التعامل الإيجابي؟

● إن تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة والتغلب عليها وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب، كما أنها تهدف إلى الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والخوف والشعور الدائم بسبب بالهوى والسكينة والأمان الذاتي، فالصحة النفسية تنشئ أفراداً مستقرين وأسوياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدرة المناسب

آليات حماية الأبناء من الانتكاسات النفسية

أبناؤنا مكون قابل للتشكيل والتقويم ما دام في مراحله الأولى من حياته، كما أنهم مكون قابل للتأثر من جميع المؤثرات التي تحيط بهم فتتراكم في ذاكرتهم شتى المواقف السلبية والإيجابية، وتتلاقى مع مكوناتهم النفسية، وتنتج العملية النبروية التي يتعرضون لها، فتتكون شخصياتهم المنفردة، ومع مرور الوقت وتتابع الأحداث تترسخ الصفات الإيجابية كما تجد الصفات السلبية طريقاً إلى تلك الشخصيات الصغيرة، والآب له دور كبير في التكوين النفسي لأبنائه، عبر مناح مختلفة، نتيجة معاشته إياهم، خصوصاً أن الأبناء في فترات حياتهم الأولى تكون نفوسهم أشبه بالاطباق الهوائية، التي تلتقط كل ما يبيت من حولها غير مستطعية لانقضاء الصواب من الخطأ والحسن من القبيح، كذلك يتأثر الأبناء والآباء كونهم يرونهم قدوتهم الكبرى عبر سنين حياتهم الأولى، فيتعلقون بتلك القدوة، ويصيبهم الاحباط عندما يجدون الإساءة منها أو الإهمال، أو يجدونها شخضية ضدية وخصمية لهم، أو يستشعرون منها القسوة أو غيره، ففي المراحل الأولى يهتّم الأبناء بتقليد الآباء، تقليداً سببه الإعجاب والتعلق، فيصير الابن وكأنه صورة مصغرة من والده، حتى إنه ليقتمص دوره وشخصيته أثناء اللعب ويلبس ملبسه أثناء غيابه، ويقلده في طريقة الأكل والشرب والنوم بل والضحك والسخرية، ويقلده في الإجابات أيضاً، الصلاة والذكر وغيرها.. هنا يحتاج الأبناء من الآباء نوعاً معيناً من الدعم النفسي يقوم مقام المصفي (الفلتر) الذي يبقى الوارد من الخارج، بحيث يفهمه الصواب من الخطأ، ويقول له بصراحة ووضوح (نعم، أفعّل هذا فهو صواب) (ولا، لا تفعل ذلك فهو خطأ)... هاهنا السبب ببساطة ويربط ذلك بالفصائل وبحب الله وبتشجيعه هو نفسه، الدعم النفسي للأبناء في هذه المرحلة يجب أن يهتّم أيضاً ببناء الثقة بين الآباء والأبناء، فحجب الآت تغيير معاملة الآباء لأبنائهم فجأة مجرد الخطأ، بل عليه أن يكرر التحذير مرات ومرات ثم يبداً في العقوبة، ويجب أن تكون العقوبة متدرجة من البسيط إلى الأصعب، ويجب ألا يكون من بينها الضرب إلا بنذر يسير جداً مع عدم الغضب أثناءه، كذلك يجب ألا يتواجد الآباء في محيط مشكلات الوالدين معاً، لأنه قد يسمع ما يكره من أبيه أو أمه، أو من أحدهما تجاه الآخر مما يمكن أن يبقى في مخيلته سنين طويلة لا يمحي.

الضغوط وينبغي اتباعها:

قم بتسجيل تلك المواقف المؤثرة عليك بتوتر عصبي وضيق، مع ضرورة تقسيم المهام لأجزاء، كي تستطيع التعامل معها، ثم تحد وقاوم، كأن تقوم بتسليم أعمالك المطلوبة قبل موعدها، واختيارك لأفضل الطرق للقيام به، وبعدها دون إنجازاتك الفعلية وسترى الفرق، حاول أن ترى الإيجابيات لا السلبيات في مواقف التوتر التي تواجهك، فكلما فكرت بإيجابية قل تأثير السلوك الانفعالي عليك، عزز علاقتك بالأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، بالحوار والمشاورة، فإنه سيضيف لحياتك نوعاً من المرونة، لتجعلك أكثر سعادة، ثم حدد أولوياتك ابدأ بوضع خطة لحياتك، حيث تستغل كل دقيقة منها لتتخطى مباشرة، وتنجز أهدافك بدون عوائق، ولا

تتسى أن تجعل لعلاقتك وشبكة تواصلك مع الآخرين مكاناً، وأن وجدت بعض العوائق، قم بتأجيل بعض البنود العابرة، وليس الأولويات، حاول أن تكون أكثر هدوءاً مما عليه، للتعامل مع مشكلاتك بحلول مناسبة، بعيداً عن التوتر والعصبية، فالتخص الناجح يحاول الاحتفاظ بهويته، فيالتالي سينعكس على حولك، فسيعاملوك بنفس الهدوء وسيزداد احترامهم لذاتك، كل منا لديه أخطاؤه، ولا شك أنت واحد منهم، وترتكب العديد من الأخطاء على مر حياتك، فانت لست معصوماً من الأخطاء، لكن المهم أن تتخلص من تلك الأخطاء وتصحبها بسرعة، وحاول أن تتدبر عن زملاء العمل السلبين، وأخيراً اقبل الكسل بالمبادرة.

الهيئتي يحتفل بزفاف براك اليوم الإثنين



براك مبارك الهيئتي



مبارك الهيئتي

يحتفل عضو مجلس الأمة السابق مبارك براك الهيئتي وإخوانه بزفاف نجله براك، ويقم بالمناسبة حفلاً في قاعة جدة الكائنة بمنطقة الصناعية مقابل كلية التربية الأساسية، وذلك مساء يوم الإثنين الموافق 10 ديسمبر.

ألف ميروك.

«المحاسبة»

حلقة نقاشية مشتركة

مع مكتب مدقق عام الهند حول الضرائب

قال الوكيل المساعد لقطاع الرقابة على الجهات الملحقة والشركات يوسف المزروعى إنه في ضوء تحسين الموارد العامة، وضمن برنامج الإصلاح الاقتصادي الذي تنتهجه الحكومة لتنمية وتعزيز الإيرادات غير النفطية، واتباعاً لتوصيات صندوق النقد الدولي، فقد سعت الحكومة إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة لتطبيق عدد من الضرائب بعد التصديق عليها وإقرارها من الجهات المختصة.

جاء ذلك خلال افتتاح فعاليات الحلقة النقاشية المشتركة التي ينظمها ديوان المحاسبة بالتعاون مع مكتب مراجع ومدقق عام الهند حول موضوع «التدقيق على الضرائب» خلال الفترة من 9-13 الجاري، وذلك ضمن إطار تفعيل المرحلة الثانية من خطة العمل الخاصة باتفاقية التعاون المشتركة بينهما.

وأشار المزروعى إلى أن تطبيق الضريبة الانتقائية يساهم في تدعيم الموارد المالية لخزينة الدولة دون التأثير على بنود الإنفاق، حيث أن السلع التي تشملها تلك الضريبة لا تعد من الاحتياجات الرئيسية للمستهلكين، مضيفاً أن تطبيق القيمة المضافة هو الخيار الأمثل لتعويض الإيرادات الجمركية التي تفقدتها الدولة جراء الدخول في اتفاقيات التجارة الحرة والتوجه لزيادة الصناعات التصديرية وأهمها الصناعات البتروكيماوية لتمتعها بإعفاءات ضريبية.

من جهة أخرى، قال كبير مدققين بإدارة ضمان الجودة فهد السبيعي: إن الحلقة النقاشية تشتمل على عرض لتجربة كل من الجهازين الكويتي والهندي، كما يعزز ممثلو الديوان من المدققين على وزارة المالية بتزويد فريق الضريبة بعدد من الحالات العملية التي تم التدقيق عليها لعرضها على وفد الجهاز الهندي خلال الحلقة.

الجامعة العربية المفتوحة بدولة الكويت

تعلن الجامعة العربية المفتوحة في دولة الكويت عن فتح باب تقديم طلبات الالتحاق بالجامعة للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019/2018 على النحو التالي:

فترة تقديم طلبات الالتحاق إلكترونياً:

تبدأ فترة تعبئة طلب الالتحاق ودفع الرسوم عن طريق شبكة الإنترنت على الموقع الرسمي للجامعة www.aou.edu.kw اعتباراً من يوم الأحد الموافق 2018/11/11.

التخصصات المطروحة:

- بكالوريوس في إدارة الأعمال.
- بكالوريوس في اللغة الإنجليزية وآدابها.
- بكالوريوس في تقنيات المعلومات والحوسبة.

شروط القبول:

- ألا تقل نسبة التخرج في الثانوية العامة أو ما يعادلها عن 60% أو (2,0) في نظام الأربع نقاط.
- يجوز قبول طلبة من خريجي الثانويات دون النسبة المذكورة أعلاه إذا توفرت لديهم خبرة عملية لا تقل عن أربع سنوات من جهة عمله.
- توفر شروط القبول في البرنامج.
- أن يكون تخصص شهادة الثانوية العامة علمي في حال الرغبة في التقدم لبرنامج تقنية المعلومات والحوسبة.

يحصل الطالب الخريج على شهادة البكالوريوس من الجامعة العربية المفتوحة المعتمدة محلياً من وزارة التعليم العالي في دولة الكويت، وكذلك يحصل على شهادة البكالوريوس من الجامعة المفتوحة في المملكة المتحدة.

بريد إلكتروني: admission@aou.edu.kw

بداية: 24394400 داخلي: 4249 /4247 /4252 /4205 الخرجين: 4311/4251 فاكس: 24394200

@aou_kwt
 @aou_kwt
 @aou_kw



الشركة الوطنية للتنظيف
NATIONAL CLEANING CO.

إعلان تذكيري

يود مجلس إدارة

الشركة الوطنية للتنظيف (ش.م.ك.ع)

تذكير السادة المساهمين الكرام بموعد اجتماع الجمعية العامة العادية المزمع عقده في تمام الساعة 11:00 من صباح يوم الثلاثاء الموافق 2018/12/18 بالقاعة الرئيسية رقم (3) - بمقر الهيئة العامة للصناعة - جنوب السرة، وذلك لمناقشة جدول الأعمال المعلن عنه من قبل.

نائب رئيس مجلس الإدارة
والرئيس التنفيذي

ملاحظات للسادة المساهمين،،

1 - توزع الدعوات في مقر الشركة الوطنية للتنظيف - الكائن بمنطقة صحران الشمالي - بجانب الفحص الفني للمرور من الساعة 9:30 صباحاً وحتى الساعة 2:00 ظهراً - للاستفسار الاتصال على الهواتف التالية: أرضي 24767540 داخلي: 248 - فاكس: 97610016.

2 - نظراً لما ورد في البند ثانياً من جدول أعمال الجمعية العامة العادية المعلن عنه من قبل بخصوص انتخاب عضو مكمّل، على السادة المساهمين الراغبين في الترشح لعضوية مجلس الإدارة ضرورة إحضار صحيفة الحالة الجنائية لأفراد الراغبين في الترشح وذلك أثناء انعقاد الجمعية.

متمنين حضوركم الكريم.