خلال محاضرة في صيف أرامكو .. د. طارق الحبيب :

٩٠٪ من الأمراض العضوية أسبابها نفسية .. وعلى الأسر تسويق بناتهم للزواج

الرياض – سالم كنعان السالم

■ أكد الدكتور طارق بن علي الحبيب أن ٩٠٪ من الأمراض العضوية أسبابها نفسية ، مشيراً إلى أن كل إنسان معرض للتوتر والضغوط مهما كان عمره أو مستواه التعليمي .

وقال الدكتور الحبيب إن النظريات العلمية قد اختلفت في توضيح مفهوم الضغوط بسبب اختلاف البنية النفسية والشخصية للإنسان، ومدى أهلية هذا الإنسان لتحمل هذه الضغوط بحيث يمكن تحويلها إلى آثار إيجابية حتى لا تلقي بظلالها على مسيرة الحياة الإنسانية.

جاء ذلك خلال محاضرة قدمها الحبيب ضمن فعاليات مهرجان صيف أرامكو السعودية بالرياض بين فيها مهارات التعامل مع ضغوط الحياة.

وأضاف أن كل إنسان يتعرض إلى صعوبات ومواقف في حياته من شأنها أن تؤثر على نفسيته وشخصيته ويتحول ذلك الإحباط أو التركيز في حل المشكلة إلى ضغوط، مشيرا إلى أنه لتفسير ذلك لابد أن نتعرف على مكونات الضغوط،حيث تتكون الضغوط إما لعوامل داخلية كشخصية الفرد الحساسة، أو خارجية كالتي تواجه الإنسان في منعطفات الحياة.

وعن أنواع الضغوط قال إن منها: الضغوط العاطفية، الضغوط الأسرية، ضغوط العمل، ضغوط الأصدقاء، الضغوط السياسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، وغيرها ولكن المهم مدى تأثير هذه الضغوط على الإنسان على المستوى الجسدي وعلى المستوى العقلي وعلى المستوى السلوكي، بيد أنه أكد أن هناك عوامل تؤثر في الاستجابة للضغوط منها: طبيعة الشخصية، طبيعة المثيرات، العمل الوظيفي، الحالة الاقتصادية، البيئة المحيطة.

وأخذ المحاضر "طبيعة شخصية الإنسان" بوصفها عاملا مهماً ومؤثرا في مدى الاستجابة للضغوط، مشيرا إلى أن ذلك يظهر في أمور منها: قصور قدرة الشخص على التعامل مع أحداث الحياة الخارجية، ضعف الثقة بالنفس، التوتر الشديد في أسلوب الحياة، الصعوبة في اتخاذ القرارات، قمع الذات المبالغ فيه .

وفيما يتصل بالمرأة والضغوط التي تواجهها شرح الدكتور الحبيب ماتواجهه المرأة من ضغوط في مراحلها العمرية، وتأثير شخصية المرأة في المجتمع العربي ومدى تأثيرها على نوع هذه الضغوط، والفرق بين تربية الذكور والإناث في المجتمع العربي بشكل عام، وتأثير الضغوط على الصعيد النفسي للمرأة.

وطالب الحبيب من الأسر التسويق المبكر لبناتهم من أجل الزواج ، وذلك من خلال حضور المناسبات الاجتماعية المختلفة مثل حفلات الزوج وغيرها، مشيراً بأن الدور في التسويق ليس محصوراً على الأم فقط بل على " العمات " و" الخالات" والأخوات، مؤكداً بأن للفتاة الحق في اختيار الزوج مثلها مثل الرجل .

وقدم الدكتور في ختام محاضرته إضاءات لكيفية التعامل مع الضغوط، منها عدم الاستغراق في الهموم وأخذ موقف محدد تجاه أمور الحياة، ثم الترتيب ووضع الأولويات باعتدال، يليها عدم الاستهانة في أمر الاستمتاع بالأشياء الصغيرة في حياتنا، والعدل مع النفس والآخرين في مسألة النقد، وألا يحاول الفرد أن يلعب دور البطل، ثم الحصول على الراحة الكافية لكي يعود أكثر لياقة واستعدادا، والتعلم والتدرب على الصبر، مع شيء من مشاورة الآخرين والتحدث معهم، وتجنب تعاطي الأدوية غير الضرورية.

كما طالب الدكتور الحبيب بأن يرفع الفرد مهارته في عمله، وألا يخلط المسائل مع بعضها، وأن ينظر دوما إلى الجانب الإيجابي للأمور، وألا يكون أسيرا للتفكير السلبي، وممارسة التمارين الرياضية والدعابة والاحتفاظ بشيء من الحزم وأن يمنح الفرد نفسه العناية التي تستحقها.

ولمواجهة الضغوط النفسية نصح الدكتور طارق الحبيب بالواقعية، والمرونة، وعدم تذكر التجارب الفاشلة أو السابقة، والمحافظة على أداء العبادات التي فرضها الله على الإنسان.

وتتواصل فعاليات مهرجان صيف أرامكو السعودية بالرياض المقام في الساحة الشرقية لجامعة الأمير سلطان بدءًا من بعد صلاة المغرب حتى منتصف الليل بشكل يومي ، وتتضمن الفعاليات أركانا لممارسة الرسم للأطفال، وخيمة للاطلاع على تاريخ الزيت والغاز في المملكة، وفعاليات للتوعية بأهمية المحافظة على البيئة والبرامج التي تتبناها أرامكو للمحافظة على البيئة.

جانب من المحاضرة . « عدسة : المحرر »

منح دراسية في انتظار الطلاب المستجدين بجامعة الأمير سلطان

الرياض – " الرياض"

■ أعلنت جامعة الأمير سلطان عن اكتمال استعداداتها لتطبيق برنامج منح وزارة التعليم العالي لطلابها ضمن برنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث الداخلي.. صرح بذلك مدير الجامعة الدكتور أحمد بن صالح اليماني، معربًا عن شكره لمقام خادم الحرمين الشريفين حيث تأتي هذه المنح التعليمية في إطار الدعم المتواصل من قبل حكومة خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الأمين والنائب الثاني لمؤسسات التعليم العالي بشكل عام والأهلي بشكل خاص.. حيث ظلت جامعة الأمير سلطان صاحبة النصيب الأوفر منها خلال السنوات الخمس الماضية.

وقال إنه إنفاذًا لتوجيهات صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن عبد العزيز أمير منطقة الرياض، رئيس مجلس إدارة مؤسسة الرياض الخيرية للعلوم المظلة النظامية للجامعة، وبمتابعة من صاحب السمو الأمير الدكتور عبدالعزيز بن محمد بن عياف أمين منطقة الرياض، رئيس مجلس أمناء جامعة الأمير سلطان، أكملت إدارة برنامج الأمير سلمان للمنح التعليمية بجامعة الأمير سلطان استعداداتها لاستقبال خريجي الثانويات العامة الحاصلين على معدل ٨٠٪ فأكثر في الثانوية و٦٥٪ فأكثر في اختبار القدرات. مشيرًا إلى أن المنح التي تقدمها الجامعة – بالإضافة إلى منح وزارة التعليم العالي – لطلاب الثانوية في إطار هذا البرنامج موزعة إلى عدة أقسام لتمكين أكبر عدد ممكن من خريجي الثانوية من الحصول على فرصة الدراسة المتميزة في رحاب جامعة الأمير سلطان الجامعة الأهلية الأولى بالمملكة. وقال سعادته إن بعض هذه الأقسام تتضمن تقديم مكافآت شهرية بقيمة ١٥٠٠ ريال. مضيفًا أن تقديم هذه المنح الدراسية لطلاب الثانوية العامة يأتي انطلاقًا من اهتمام الجامعة بمستقبل أبناء هذا الوطن، وتجسيداً لدورها في خدمة المجتمع، وتلبية احتياجاته، حيث سيحظى هؤلاء الطلاب باهتمام خاص من لدن إدارة الجامعة وأقسامها وإداراتها المساندة بما يضمن تخريج جيل مؤهل بالعلم والمعرفة، قادر على الإسهام الفاعل في تنمية مجتمعه والنهوض به إلى مصاف المجتمعات المتطورة. وأوضح سعادته أن إدارة برنامج الأمير سلمان للمنح التعليمية ستكون في استقبال خريجي الثانوية يوميًا من الساعة الثامنة صباحا وحتى الساعة الثالثة عصراً. كما يمكن لهؤلاء الطلاب تصفح موقع البرنامج (www.pssp.org.sa) للإطلاع على أقسام المنح الدراسية ومميزات كل منها.

ضمن فعاليات المؤتمر الوطني للتعاملات الإلكترونية تحت رعاية خادم الحرمين

٨٠ جهة حكومية تستعرض تجاربها في مجال التعاملات الإلكترونية الحكومية

الرياض.واس:

■ تحت رعاية خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود حفظه الله تنطلقُ فعاليات المؤتمر الوطني للتعاملات الإلكترونية الحكومية في دورته الثانية الذي ينظمه برنامج التعاملات الإلكترونية الحكومية "يسِّر" في مدينة الرياض خلال الفترة من ٢٥ إلى ٢٩ سبتمبر المقبل تحت شعار "تعاون مثمر لنجاح يثمر".

وسيقدم المؤتمر الوطني للتعاملات الإلكترونية الحكومية خلاصة التجارب الرائدة لأكثر من ثمانين جهة حكومية في مجال التعاملات الإلكترونية الحكومية مسلطاً الضوء على ما تضمنته هذه التجارب المختلفة من دروس تعمل على إثراء التجربة الكلية للتعاملات الإلكترونية الحكومية في المملكة.

ويُعدُّ المؤتمر ثمرة توجهات وتطلعات القيادة الرشيدة التي تحث على أنْ تواكب المملكة النهضة الإلكترونية والتطور العلمي التقني في تحويل الإجراءات الحكومية من ورقية إلى إلكترونية وتوفير ما يسهل هذا العمل بالإمكانات البشرية والمادية لتقديم الخدمات الحكومية للمواطن والمقيم بكل يسر وسهولة.

ويهدف المؤتمر إلى دعم تطبيق التعاملات الإلكترونية الحكومية إضافةً إلى إبراز جهود العديد من الجهات الحكومية التي أطلقتْ في الفترة الماضية خدماتها الإلكترونية وإيجاد بيئة تعاون لدعم الشراكة الفعلية بين القطاعين العام والخاص لتطبيق التعاملات الإلكترونية الحكومية وتبادل الخبرات والمعرفة التقنية ونقلها إلى المملكة منْ خلال فعاليات إلكترونية حكومية.

بلدي حوطة بني تميم يعقد اجتماعه الـ ٦٣

حوطة بني تميم – خالد الشريم

■ ترأس رئيس المجلس البلدي ورئيس بلدية محافظة حوطة بني تميم الأستاذ نايف بن مناحي بن سعيدان الاجتماع الثالث والستون للمجلس البلدي بمحافظة حوطة بني تميم وفي بداية الاجتماع الذي حضره أعضاء المجلس استعرض أمين المجلس الأستاذ فهد بن إبراهيم الحسين جدول أعمال هذا الاجتماع الذي تضمن مناقشة أمكانية معالجة انحراف فتحات الجسر الواقع مقابل مزرعة المغيب. كما تم مناقشة تعديل وضع مسارات مجاري السيول المنحدرة من الشوارع الواقعة قرب مركز الصحي الجديد بالحلة حتى لا تتأثر حماية الوادي من الخلف وتم مناقشة إمكانية إعادة سفلته طريق الأمير سلمان باتجاه البحرة كما تم الاطلاع على التقارير الواردة للمجلس من أقسام البلدية عن الفترة من ١٤٣١/٤/١هـ حتى ١٤٣١/٦/٣٠هـ.

حيث تم اتخاذ التوصيات اللازمة حيال تلك هذه التقارير.

نايف بن سعيدان