

## د. الأنصاري: الجامعة مهتمة بالصحة النفسية والجسدية للطلاب

◦ مأمون عياش



□ داليا مؤمن

والأستاذة الدكتورة مريم البو فلاسة أستاذة الطفولة المبكرة، والدكتورة أحمد مجرية أستاذة علم النفس المعرفي المشارك في القسم، والدكتورة تماضر آل ثاني أستاذة الطفولة المبكرة المساعدة بالقسم، والدكتورة إيمان الحاج أستاذة الصحة النفسية المساعدة بالقسم، والدكتور طلال العمادي من كلية القانون بجامعة قطر. وقالت عميد كلية التربية د. حصة صادق: يحتفل العالم باليوم العالمي للصحة النفسية، والذي يهدف إلى إذكاء الوعي العام بقضايا الصحة النفسية، ولتنشر وتعزيز مبادئ الصحة النفسية، وإلقاء الضوء على كافة القضايا المتعلقة بالصحة النفسية. وأضافت: إن الندوة تهدف بشكل رئيسي إلى تحفيز التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة على اختلاف تخصصاتهم، لإثراء خبراتهم ودعم تعليمهم الأكاديمي، خاصة فيما يتعلق باستراتيجيات التعامل مع الضغوط اليومية، وتعلم أفضل الطرق لتجاوزها.. وفي



□ حصة صادق

الدائمة لشؤون المخدرات والمسكرات، وهي مؤسسة تتبع وزارة الداخلية وهدفها هو توعية جيل الشباب ضد أخطار المخدرات ووقايتهم من هذه الأفات قبل أن تتفشى وتفتك بالمجتمع. كما حضرت إدارة الحماية الاجتماعية التي تشمل اختصاصيين نفسيين لتراقب السلوكيات الاجتماعية وإصلاحها، ومعالجة الاضطرابات السلوكية ومتابعتها.. وحضر الحفل كذلك قسم خدمة الطوارئ الطبية في جامعة قطر المعنية بتقديم الرعاية الصحية اللازمة لجميع منتسبي الجامعة. على صعيد متصل، نظم قسم العلوم النفسية بكلية التربية في جامعة قطر بالشراكة والتعاون مع مركز التأهيل الاجتماعي 'العوين' ندوة بعنوان 'الصحة النفسية والتفكير الإيجابي'، حيث قدم الندوة الدكتورة داليا مؤمن استشاري نفسي بمركز التأهيل الاجتماعي، وحضرها عدد من طالبات الجامعة من تخصصات مختلفة، والأستاذة الدكتورة حصة



□ عمر الأنصاري

بمشاركة نخبة من مؤسسات الدولة الحيوية المعنية بالصحة، حيث استقبلت الجامعة في رحابها تلك المؤسسات التي كان لها دور في نشر الوعي عن الصحة النفسية، والتأكيد على مدى أهمية هذا الجانب سعياً منهم إلى تحقيق رؤية دولة قطر 2030 المتمثلة في تطوير الإنسان والاهتمام بصحته الجسدية والنفسية، لضمان مستقبل أكثر ازدهاراً في ظل القيادة الرشيدة.. ومن المؤسسات التي شاركت في هذا اليوم: مركز الشفح وهو مركز يعنى بالاهتمام بالأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يعانون.. سواء من أمراض جسدية أو ذهنية. ومركز الاستشارات العائلية الذي يهدف إلى الإصلاح بين الأزواج بشكل ودي في حال النزاعات، وتقديم الاستشارات لهم من خلال اختصاصيين نفسيين مهرة، حيث يبنى المركز رعاية أطفال المطلقين، كما يقدم برامج توعوية للجمهور، هذا بالإضافة إلى تأهيل المقبلين على الزواج من خلال تقديم

نظمت كلية التربية ومركز الإرشاد الطلابي في جامعة قطر احتفالية بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية، بهدف إثراء الحصيلة المعرفية لطلبة الجامعة حول ما يتعلق بالصحة النفسية وبيان مدى أهميتها. بدوره حرص مركز الإرشاد الطلابي على تزويد طلبة الجامعة بالمعلومات التي تضمن لهم حياة أكثر صحة وتوازناً في كلا الجانبين من الصحة لتشمل الصحة النفسية والجسدية، وقد قام المركز بدعوة العديد من المؤسسات المعنية بالصحة النفسية في الدولة، ليكون الحدث شاملاً ومتكاملاً، وليتعرف الطلبة على أهداف هذه المؤسسات المختلفة وأنشطتها العديدة في المجتمع القطري ليمكنهم ذلك من الاستفادة من الخدمات المختلفة التي تقدمها هذه المؤسسات. وقال الدكتور عمر الأنصاري نائب رئيس الجامعة لشؤون الطلاب: إن الاحتفالية تعكس اهتمام جامعة قطر بالصحة النفسية والجسدية لطلابها، موضحاً أن الإنسان يجب أن تتكامل صحته النفسية والجسدية لينعم بحياة صحية متوازنة. وأثنى الأنصاري على دور جامعة قطر في مركز الإرشاد الطلابي في تعزيز صحة الطلبة النفسية، حيث إنها تحاول تقديم الدعم للطلبة في شتى المجالات من خلال إعطاء هذه الفرصة المميزة لهم لتتكامل صحتهم النفسية بالجسدية، ليحافظوا على تقدمهم المستمر وعظائمهم في جميع نواحي الحياة. وألقت الأستاذة هناء عمر مديرة مركز الإرشاد الطلابي كلمة اشارت فيها إلى أن هذا اليوم هو يوم خاص لنشر الوعي عن الصحة النفسية، موضحة أن مركز الإرشاد الطلابي حريص على التواصل مع الطلبة في هذا المجال ليتحقق التكامل في الصحة النفسية. وأضافت:



مركز الإرشاد الطلابي يحرص على توفير المكان الآمن للتخلص من أي ضغوط أو متاعب قد تواجه الطلبة خلال حياتهم الجامعية، وليس ذلك فحسب، بل إن المركز يعدهم من خلال تطوير الذات ليكونوا مستعدين لمرحلة ما بعد الجامعة ومواصلة حياتهم بأفضل صورة ممكنة. أما الاستاذة نور الهاجري وهي منسق إداري في مركز الإرشاد الطلابي فقد أشارت إلى أن الجامعة حرصت على أن تكون جميع مؤسسات الدولة المعنية بالصحة النفسية حاضرة للمشاركة في هذا الحدث. وتقدمت بالشكر لكافة المؤسسات التي لبثت الدعوة، كما شددت على أهمية هذا اليوم وأن هدفه الأسمى الذي تأمل بأن يتحقق هو توعية الطلبة عن الأمراض النفسية، وكيفية علاجها والوقاية منها وقد تميزت هذه الفعالية

دورات وورشات مناسبة لهم. أما مؤسسة 'إحسان' فهدفها هو تحقيق حياة كريمة لكبار السن، هذا بالإضافة إلى تقديم خدمات لهم سواء في المؤسسة أو في داخل منازلهم. كما حضر أيضاً مستشفى الرميلة وتحديدًا قسم الطب النفسي ليعرّف الطلبة بالأمراض النفسية المنتشرة وكيفية تشخيصها كمرض النشاط المفرط عند الأطفال، والاكتئاب والتوحد ومشاكل النوم، وغير ذلك من الأمراض النفسية. أما مؤسسة أمان فكان لها دور في هذا الحدث بعرض أنشطتها من خلال تقديم الخدمة الاجتماعية، وإبواء الحالات المعرضة للعنف وضبط السلوك والتواصل مع الأطراف المعنية للأطفال لتحقيق الصلح سلماً بين الأطفال وذويهم. كما حضرت الحفل اللجنة

صادق عميد كلية التربية، والدكتورة أسماء العطية رئيسة قسم العلوم النفسية، والاستاذة الدكتورة حصة فخرو أستاذة علم النفس،



## مشاركة من مراكز الشفح والاستشارات العائلية وإحسان وأمان والحماية الاجتماعية



هذا الصدد أشارت الدكتورة أسماء العطية رئيسة قسم العلوم النفسية إلى أن تنظيم هذه الندوة يأتي احتفالاً باليوم العالمي للصحة النفسية، ودعمًا لتعلم الطلبة وإثراء خبراتهم المختلفة والتواصل مع المؤسسات ذات العلاقة بما يقدمه القسم من برامج أكاديمية، كما أوضحت أن القسم لديه خطة للعديد من الفعاليات والأنشطة التي سيتم تنفيذها مع بعض المؤسسات المختلفة في المجتمع. وفي حديثها للطلبة، قالت د. داليا مؤمن: 'الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل، وهي مقولة فرويد المحلل النفسي، ولا نزال نعتمد على هذا التعريف للصحة النفسية التي لا تعني مجرد الخلو من الأمراض النفسية، إنما القدرة على التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والإنتاج،

بما يتلاءم مع قدرات كل منا، ومن مؤشرات الصحة النفسية: الجانب الروحي، والجانب البيولوجي، والجانب الاجتماعي إضافة إلى الجانب النفسي.

وتحدثت د. داليا عن التفكير الإيجابي قائلة: 'يعتبر التفكير الإيجابي أحد أهم أبعاد الصحة النفسية، إذ ظهر مؤخراً تخصص يسمى 'علم النفس الإيجابي' وهو علم يهتم بالصحة النفسية والسعادة والأمل والتفاؤل والإيجابية، ومن ثم فهو يهدف إلى المحافظة على الصحة النفسية والبعد عن الوقوع في الاضطراب النفسي.

أو الانحراف السلوكي.. والتفكير الإيجابي يعني اختيار الأفكار التي تشعرني بحالة جيدة بدلاً من السماح لما حولي من السيطرة على أفكاري.. يُذكر أن د. داليا مؤمن حاصلة على درجة الدكتوراه في علم النفس - جامعة عين شمس - مصر، تعمل استشارية نفسية بمركز التأهيل الاجتماعي (العوين)، كما أنها مدربة متطوعة على الدعم النفسي بالهلال الأحمر القطري.



□ جانب من الندوة