



□ جانب من الندوة

بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية ندوة عن جودة الحياة والصحة بكلية التربية

الدوحة - الشرق

تصوراته ورؤاه الشخصية. وتمثل في السلامة البدنية والتكامل البدني العام، والشعور بالسلامة والأمن، والشعور بالقيمة والجدارة الشخصية، والحياة المنظمة والإحساس بالانتماء إلى الآخرين، والمشاركة الاجتماعية، وأنشطة الحياة اليومية ذات المعنى، والرضا والسعادة الداخلية، ولا يوجد لهذه الأبعاد تنظيم هرمي محدد أو ثابت، بل ينظم كل فرد هذه الأبعاد في بناء هرمي خاص، وفق أولوياته ورؤاه الذاتية لأهمية كل قيمة بالنسبة لجودة حياته الشخصية، ومع ذلك يمكن القول بأن ترتيب هذه الأبعاد حسب أولوياتها، يعتمد على الخبرات الذاتية بكل فرد وعلى الثقافة التي يعيش في إطارها. من جانبه تحدث المقدم إبراهيم محمد آل سميح عضو وأمين السر للجنة الدائمة لشؤون المخدرات والمسكرات، في محاضرة بعنوان: «جودة الحياة» تحدث فيها عن العوامل التي تؤثر سلباً على جودة الحياة وسلامة الأفراد النفسية والصحية، مشيراً إلى بعض السلوكيات السلبية المتمثلة بتعاطي بعض المواد الإدمانية، ويعد

نظم قسم العلوم النفسية بكلية التربية جامعة قطر ندوة علمية حول جودة الحياة والصحة النفسية وذلك بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية الذي يصادف 10 أكتوبر من كل عام بالشراكة والتعاون مع اللجنة الدائمة لشؤون المخدرات والمسكرات بوزارة الداخلية. شارك في تقديم الندوة كل من د. أسماء العطية رئيس قسم العلوم النفسية كلية التربية، والمقدم إبراهيم آل سميح أمين سر اللجنة الدائمة لشؤون المخدرات والمسكرات ووزارة الداخلية، وحضرها الاستاذة الدكتورة حصة صادق عميدة كلية التربية وأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية وعدد كبير من الطالبات.

وتحدثت الدكتورة أسماء العطية في بداية الندوة عن جودة الحياة والصحة النفسية، موضحة أن كثيراً من القضايا المرتبطة بالصحة النفسية أصبحت تحت مفهوم أعم وأوسع دلالة هو جودة الحياة، وهو من المفاهيم والمصطلحات الحديثة في مجال

الإدمان من الظواهر الوبائية التي تهدد كيان الأفراد المجتمعات بصفة عامة، وما ينجم عنها من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية، تؤثر سلباً على كل من الفرد والمجتمع، حيث يصاب الفرد أحياناً بآزمات وصعوبات، يفقد من خلالها السيطرة على الذات، وتقل إنتاجيته في الحياة ويضعف اندماجه في المجتمع، وبالتالي يفقد معنى جودة الحياة الحقيقية، وعليه ينبغي التغلب على جميع السلوكيات السلبية والعادات الذميمة والتمسك بالإيجابيات والأفعال المحمودة.. في نهاية المحاضرة فتح المجال للحضور، خاصة الطالبات لطرح التساؤلات والمناقشة، وأجاب المقدم إبراهيم آل سميح على جميع التساؤلات التي طرحت من قبل الطالبات، خاصة فيما يتعلق بأسباب التعاطي والإدمان، والتي تناولت دور اصدقاء السوء والتجربة والفضول وضعف السوازع الديني، في تبني عادات سلبية ينبذها الدين الحنيف والمجتمع. كما تم توزيع مجموعة من الإصدارات، والمطبوعات التوعوية، والهدايا العينية على الطالبات والحضور.

علم النفس، الذي يمثل بؤرة اهتمام ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للإنسان، بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية، ويشير إلى إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابقها مع أهدافه، وتوقعاته وقيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته الجسمية والنفسية، مستوى استقلالته، وعلاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وأضافت العطية: إن دورة الحياة والخبرات المتباينة التي نتعرض لها تلعب في كل مرحلة من مراحل حياتنا دوراً شديداً الأهمية، في واقع الأمر، في ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة الشخصية، على الرغم من أن لكل شخص توقعاته الكيفية الخاصة، ويوجد نمط يمكن في ضوءه تحديد ثمانية أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية لكل إنسان، بغض النظر عن