



الذي هجرني ، و انفصل عني بالطلاق وقال نيوتن : وهل كنت تفكرين في زوجك بعد الطلاق أم قبله؟ قالت السيدة : بعد طلاقنا طبعاً . وهنا نظر إليها العالم الكبير وقال : (لو أن تفكيرك في زوجك يا سيدتي كان قبل الطلاق ، لاستطعت أن تكتشفي أنت قانوناً للجاذبية من نوع آخر).

لقد هدى التفكير نيوتن إلى الجاذبية وصار عالماً مشهوراً وحقق ما يربو إليه ، لماذا لا يفكر كل منا في أهدافه ويضع فيها التفكير ويجعل جزءاً من يومه يفكر فيها وفي النتائج المترتبة والوسائل التي يمكن استخدامها في تحقيقها ، فحتماً سوف يكون نهاية هذا الطريق أهدافاً التي نريدها .

ويمكن أن نوجز أهم إيجابيات التفكير العميق والتميز في عدة نقاط:

١- يحقق التفكير العميق الإيجابي والتميز بلا شك تغييراً كبيراً في واقعنا ، ويقودنا إلى الواقع الذي نتمناه لأنفسنا .

٢- يساعدنا التفكير العميق والمتبصر على التميز والإبداع ، بعد تمكيننا من اكتشاف قدراتنا . وموهبتنا ، ومساعدتنا على استخدام هذه القدرات وتلك المواهب الاستخدام الأفضل إن لم يكن الأمثل .

٣- يحقق التفكير العميق والتميز التوازن المرغوب بين جميع شؤون حياتنا ، والتي تتسم بالاختلاف والتداخل .

٤- يوضح ويجلي لنا - التفكير العميق والتميز - الرؤية بين المتاح وغير المتاح من الإمكانيات المادية الملموسة ، وبين الممكن فعله والمستحيل فعله .

٥- يقودنا التفكير العميق والمتأن إلى بناء استراتيجية واضحة المعالم لمستقبلنا ؛ إذ يمكننا من تحديد الرؤية ، والغاية ، والأهداف ، والوسائل ... الخ .

٦- يولد التفكير العميق والإيجابي فينا الطموح الدائم ، ومن ثم العمل المستمر لتحقيق أهدافنا ولكن السؤال الآن كيف نجعل تفكيرنا إيجابياً ؟

يجب القضاء على مجرد التفكير السلبي وإبداله بالتفكير الإيجابي ، وهذا يمكن أن يتحقق باستخدام إحدى الطريقتين التاليتين :

● **الطريقة الأولى :** هو التفكير بالأهداف المستقبلية الجميلة كالتالي :

١- كتابة الأهداف الرائعة التي تود تحقيقها (أهم هدف في حياتك)

٢- كتابة الأدوات التي تساعد على تحقيق الهدف الرئيس وتقدير الحسابات المالية ..

٣- التخيل بأن الهدف قد تحقق

التفكير وعلاقته بتحقيق الأهداف

إن المفتاح الأول للنجاح في العمل والدراسة والحياة بصفة عامة هو وجود هدف : فوجود هدف في حياتك يجعلك ذا دافعية عالية ونشاط وهمة . وبالتالي يساعدك على التركيز فيما تقوم به ويقودك إلى تنظيم وقتك حسب هذه الأهداف . وعلى الرغم من إدراك الناس لأهمية وجود أهداف في حياتهم لضمان النجاح فإن قلة منهم هم الذين يضلون ذلك ، ففي تقرير نشر في الولايات المتحدة كان ٣٠٪ فقط من الناس الذين جرت مقابلتهم قد حددوا أهدافهم على الورق .

والأمانى إلى خطة علمية وعملية مدروسة ، ومحددة الغايات والأهداف والوسائل ، هي السبيل إلى تحقيق الأحلام والأمانى .. وهذا لن يكون إلا بالتفكير الإيجابي : لأن أي إحساس بالإحباط أو بالاكتراب أو بعدم القدرة على مواصلة أي عمل أو دراسته بحماس ، سوف يؤدي إلى نتائج كثيرة مضرة منها :

- ١- توتر في بادئ الأمر .
- ٢- ومن ثم التفكير الدائم بالموقف المؤلم
- ٣- استحضاره ليلاً ومن ثم إشغال العقل اللاواعي إلى الصباح «بالرغم من أن الإنسان نائم ولكن عقله لا ينام بل مشغول بالموقف الماضي»
- ٤- ثم الوصول إلى الخوف والرهاب الاجتماعي ..
- ٥- ثم إلى الإحباط والانهيار والاكتراب والإخفاق في تحقيق الهدف ...
- ٦- وأخيراً الوصول إلى الأمراض النفسية .

وهذا يشير إلى أهمية التفكير الإيجابي في تحقيق ما يهدف إليه كل فرد ، فقد أشار الدكتور طارق سويدان إلى أن الطريق إلى النجاح يبدأ بالتفكير ، وأهم ما يعجبني في شأن التفكير ، هو أن التفكير العميق والإيجابي يولد فينا الطموح الدائم ، ومن ثم العمل المستمر لتحقيق

إن نجاحك في وضع أهدافك وصياغتها هو إفشال لأي فشل يطرأ على حياتك .

فالهدف يعرف بأنه :
الغاية التي ينشدها الإنسان ، ويسعى إلى تحقيقها متخذاً في سبيل ذلك كافة الوسائل الممكنة في ضوء إمكانياته وقدراته . وأهم هذه الوسائل التي يجب على الفرد أن يستخدمها في تحقيق ما يربو إليه ، هو التفكير ، الذي يرسم للفرد الطريق الصحيح لتحويل الهدف من مجرد أمنية إلى أفعال واقعية ملموسة تعود بالخير على الفرد وعلى من حوله .

فمن الأمور البديهية والمتعارف عليها أن لكل عمل بداية .. وفي كثير من الأحيان تكون له نهاية .. إما بتحقيق الهدف المنشود من وراء هذا العمل - أي النجاح - أو بعدم الوصول إلى الهدف المنشود ومن ثم الإخفاق .. وكما أن لكل عمل بداية فإن التفكير الصحيح هو بداية العمل الناجح .. فكل منا يريد أن يرى نفسه وقد حقق ما يحلم به .. أن يرى نفسه في المكانة المرموقة التي يتمناها .. ولكن قليلاً منا من يسعى بحق لتحقيق حلمه ، والمكانة التي يريدها لنفسه .. فالأحلام والتمني لا يحققان واقعاً بذاتيهما .. وإنما ترجمة الأحلام

الاضطرابات النفسية في مؤتمر الصحة العالمية للشرق الأوسط

احمد الصالح امين عام الاتحاد العربي للوقاية من الادمان (الكويت) ، والتي لها تأثير على جميع فئات المجتمع من كل الأعمار، وهي مسئولة عن ١٤٪ من العبء المرضى عالميا و١٢٪ اقليميا . وتمثل الصحة النفسية وما يتصل بها من مشاكل احدي قضايا الصحة العمومية ، التي ترتبط ارتباطا وثيقا بجودة الحياة وبالاتجارية ورأس المال الاجتماعي ، ومن هنا تتمثل الأهمية الاستراتيجية الاقليمية للصحة النفسية وتطال الادمان التي تغطي المدة من ٢٠١٢ الى ٢٠١٦ ،

وكان لمكافحة التبغ موقعها على جدول اعمال اللجنة الاقليمية ، اذ تتزايد البيانات التي تؤكد ان زيادة أسعار منتجات التبغ من خلال زيادة الضرائب هي اكثر الطرق فعالية في خفض تعاطي التبغ ، حيث ان ارتفاع الأسعار يثني الشباب وغير المدخنين عن الدخول في نفق التدخين ، ويشجع المدخنين الحاليين على الاقلاع عن التدخين، ويمنع المدخنين السابقين من معاداة التدخين ، كما أن زيادة الضرائب تزيد من إيرادات البلدان التي يمكن أن تنفق على تعزيز البرامج الصحية وتمويل برامج مكافحة التبغ . كما أشار تقرير منظمة الصحة العالمية عن وباء التبغ العالمي لعام ٢٠٠٨ الى أن زيادة الضرائب على التبغ بمعدل ١٠٪ تقلل استهلاك التبغ عموما بنسبة ٤٪ في البلدان ذات الدخل المرتفع وبحوالي ٨٪ في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط ، بينما تزيد إيرادات شرائب التبغ بما يقرب من ٧٪ وسوف تناقش الدورة الثامنة والمتوسط تقريراً مرحلياً حول هذا الموضوع .

ناقشت اللجنة الاقليمية موضوع شلل الأطفال ، وقد واجه الاقليم أزمات مستمرة طبيعية ومن صنع الانسان أثرت تأثيرا كبيرا على جهود استئصال شلل الأطفال ، ولا سيما في البلدين المتبقين ، وهما افغانستان وباكستان وعلى الرغم من هذه التحديات واصل الاقليم جهوده الرامية الى بلوغ هدف استئصال شلل الأطفال وحافظ ١٩ بلداً على وضع الخلو من شلل الأطفال كما نجح السودان في استعادة وضع الخلو من شلل الأطفال بعد الفاشية التي ظهرت نتيجة توافر الحالات المصابة عام ٢٠٠٨ .

عقد بمنظمة الصحة العالمية (المكتب الاقليمي للشرق المتوسط) بمدينة نصر - القاهرة من ٢ : ٥ اكتوبر ٢٠١١ وافتتحت الدورة رسميا من قبل معالي الدكتور/ عبد الله بن عبد العزيز الربيعة وزير الصحة في المملكة العربية السعودية ورئيس الدورة السابعة والخمسين للجنة الاقليمية رحب بالسادة الحضور الوافدين من كل بلاد العالم لحضور هذا اللقاء . للمكتب

وقد شهدت هذه الدورة انتخاب مدير اقليمي جديد يخلف الدكتور/ حسين عبد الرزاق الجزائري ، المدير الاقليمي للشرق المتوسط الذي تنتهي مدته الحالية في سبتمبر ٢٠١٢ .

وانعقدت هذه الدورة في ظل ما يشهده عدد من بلدان الاقليم من دعوات التغيير والتي صاحبته حالة من عدم الاستقرار مما يؤثر سلبا على الصحة العامة . كما تلقى الأزمة الانسانية الطاحنة في الصومال بظلالها على اجتماعات هذه الدورة ، لا سيما أنها اندلعت ولم يتمكن العالم بعد من احتواء تداعيات الأزمة المالية العالمية ومن ثم لم تصدر استجابة كافية وملائمة على صعيد الاغاثة الانسانية المطلوبة عاجلا لهذا البلد المنكوب . بل ان آثار هذه الأزمة المالية تسحب كذلك على كافة أنشطة العمل الصحي داخل المنظمة وخطط الإصلاح الاداري واعادة التنظيم فيها .

كما ضم المؤتمر القضايا المطروحة مثل العبء المرضى المزودج في كثير من دول الاقليم ، والتي يعاني بعضها من استمرار تفشي الأمراض المعدية وتعاني جميعها ودون استثناء من عبء الأمراض غير السارية كما تناول البحث خلال اعمال هذه الدورة الوقاية من السرطان . ويعد سرطان الثدي أكثر السرطانات شيوعا بين الاناث في اقليم شرق المتوسط وقد أبدت البلدان التزاماً قويا بالتحري عن

سرطان الثدي والكشف المبكر له ، من خلال دورات تدريبية وتوجيهية حول الفحص الذاتي للثدي ويحشد المكتب الاقليمي وشركاؤه الموارد لتمويل التدريب في هذا المجال وكذلك في مجال الرعاية الملطفة .

كما ناقشت هذه الدورة الثامنة والخمسون الاضطرابات النفسية والعصبية والادمانية وقد حضر المناقشة الأستاذ الدكتور/ **احمد جمال ماضي ابو العزائم** رئيس الاتحاد العربي للوقاية من الادمان (مصر) والأستاذ الدكتور/ **خالد**



د. عبد الله الربيعة



د. خالد صالح



د. حسين عبدالرازق

بكل ألوانه وأحجامه .. مصاحباً للمشاعر الرائعة وكأنها تحققت بالفعل . تنفس بطريقة عميقة جداً مع إملاء الرئتين بالأكسجين ...

٤-ومن ثم سيكون رائعاً بأن تخلد للنوم وآخر تفكير لك هو النجاح في تحقيق هدفك ستصحو مرتاحاً ومتحمساً ونشطاً بقوة الله ... لذا التوكل والاستعانة بالله من أهم الأسباب في تغيير النفسيات إلى الأفضل ...

● **الطريقة الثانية :** وهي طريقة تذكر المواقف الرائعة في حياتنا وكانت لها تأثير قوى على نفسياتنا :

١- الاسترخاء في مكان هادئ ومريح ..

٢- استحضار موقف كان رائعاً من المواقف الماضية (النجاح في مرحلة من المراحل الدراسية ، النجاح في إقامة مشروع كان نجاحه خيالياً بالنسبة لك ، النجاح في تحقيق هدف كبير ، النجاح في مساعدة أي إنسان ، النجاح في تحقيق هدف لإنقاذك من مازق أوحل لمشكلة كانت كبيرة ... وهكذا) باختصار الشعور بانتصار ساحق (

٣- التركيز على الموقف الايجابي وتكبير الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة لها (إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والمدح والتصفيق وغيرها ...)

٤- إذا كان آخر تفكير لك قبل النوم هو ... استحضار الموقف الرائع ، ستصبح بقوة الله بنفس المشاعر الرائعة .. في الصباح ...

٥- ستتغير المشاعر السلبية الماضية إلى ايجابية وستتغير السلوك إلى الأفضل وبشكل رائع إن شاء الله ...

كيف تحدد أهدافك ؟
حدد أهدافك واجعل مدى الأهداف مختلفاً :

١- **أهداف قصيرة مدتها أيام**
أو أسابيع مثل : ماذا ستفعل غداً ؟ الانتهاء من قراءة كتاب .. الخ وعليك أن تتذكر أن الأهداف اليومية هي خطوتك الأولى للوصول إلى الأهداف بعيدة المدى ، وإن تسلسل وترتيب الأهداف ضروري حتى تستطيع أن تعد نفسك لباقي الأهداف ، فتحقيق الأهداف اليومية هو بمثابة المكافأة لك وبالتالي يساعد على تحقيق أهداف آخر فالنجاح يقود إلى نجاح والإنجاز الصغير يقود إلى الإنجاز الكبير .

٢- **أهداف متوسطة المدى**
(مدتها شهور) مثل إتقان اللغة الإنجليزية أو الكمبيوتر أو توفير مبلغ لشراء شيء من نواقص البيت .

٣- **أهداف طويلة المدى** ومدتها سنوات: مثل الحصول على البكالوريوس أو الحصول على ترقية أو وظيفة .