

الأعلى للأمومة والطفولة» يناقش تأثير الصحة النفسية في التواصل الإيجابي»



- الريم الفلاسي: سلامة الصحة النفسية تنعكس مباشرة على الصحة الجسدية والرفاه المعيشي
- نورة المهيري: الاستماع والثبات الانفعالي والثقة بالنفس وتقبل النقد واختيار نبرة الصوت

نظم المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، جلسة رمضانية عن تأثير الصحة النفسية في التواصل الإيجابي، في إطار البرنامج التمهيدي الذي ينفذه المجلس، تحضيراً لمنتدى فاطمة بنت مبارك للأمومة والطفولة الذي سيعقد خلال أكتوبر المقبل.

قدمت الجلسة الاستشارية، التي عقدت في مقر المجلس بأبوظبي، نورة المهيري، المتخصصة في استشارات تطوير أسلوب الحياة، والعلاج بقوة العقل الباطن ومدرية علم النفس الإيجابي بحضور الشخة لبنى القاسمي، أول وزيرة إماراتية، والدكتور مغير الخبيلي، رئيس دائرة تنمية المجتمع، ومحمد وسيم خياطة، رئيس «بنك المارية» المحلي، ونخبة من المشاركين.

وقالت الريم الفلاسي، الأمينة العامة للمجلس: إن المجلس يواصل تنظيم الفعاليات التي تهيئ لانعقاد «منتدى فاطمة بنت مبارك للأمومة والطفولة» تحت رعاية سموّ الشيخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»، رئيسة الاتحاد النسائي العام، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، وسيكون درّة أنشطة المجلس خلال هذا العام، في إطار مساعيه لتعزيز الوعي والمعرفة والثقافة العامة بأهمية الصحة النفسية والعوامل التي تدعم السلوكيات الإيجابية في المجتمع.

الصورة



وأضافت «المجلس يحرص على استدامة الأنشطة التي تدعم الموضوع المحوري للمنتدى، والوصول بها إلى مناطق الدولة كافة، وكذلك تناول الموضوعات المتنوعة والجوانب المختلفة للصحة النفسية وتأثيراتها المتنوعة والمتفاوتة في حياة الفرد، وانعكاسات تأثيرها على أدائه وتفاعله مع محيطه، وقدرته على الإبداع والإنتاج بفاعلية. وسلامة الصحة النفسية تنعكس مباشرة على الصحة الجسدية والرفاه المعيشي، وهو ما يحرص المجلس على الإسهام الفاعل في تحقيقه». «في مجتمع الإمارات التي يعد شعبها اليوم واحداً من أسعد شعوب العالم

وأشارت إلى أن موضوع الجلسة واحد من العناصر التي تؤدي دوراً فاعلاً في الوصول إلى مجتمع متفاهم على المستويات كافة، يمتلك أفرادها القدرة على التفاعل الإيجابي بينهم، وصولاً إلى النجاح المنشود على فردياً وجمعياً

وتطرقت جلسة التدريب إلى أهمية التواصل الإيجابي وتأثيره في الصحة النفسية. كما تناولت الخطوات التي يجب اتباعها ذاتياً وفي بيئة العمل للوصول إلى أفضل الممارسات

الصورة



وقال نورة المهيري «إن مهارات التواصل الفعال مجموعة من الإستراتيجيات والطرائق التي يجب اتباعها لضمان أن تكون عملية التواصل فعالة وتحقق الهدف المرجو، تشمل مهارة الاستماع، والثبات الانفعالي، والثقة بالنفس، وتقبل النقد، واختيار نبرة الصوت المناسبة، والتعاطف، والاحترام، ومهارة التفاوض والإقناع، ومهارة طرح السؤال، والإيجاز، واستخدام الفواصل الكلامية، والتحضير الجيد. وتتأثر بعوامل مثل اللغة، والبيئة، والثقافة. وهناك بعض المعوقات التي قد تعرقل قدرة الفرد على التواصل الفعال مثل الضوضاء، وضعف اللغة، والمشكلات النفسية، والمعوقات العاطفية، والمشاكل الثقافية

وأكدت أن تطوير مهارات التواصل الفعال يتطلب من الفرد امتلاك بعض الفنون المتعلقة بقدراته الذاتية، ومن بينها إتقان لغة الجسد، وزيادة الوعي النفسي، واكتساب المعرفة والمهارات بالدورات التدريبية والقراءة، ليتمكن من استخدام تلك المهارات في العديد من المجالات مثل العمل والحياة الاجتماعية

وتطرقت إلى خطوات تعزيز التواصل الإيجابي في بيئة العمل، مشيرة إلى أنها تتضمن خلق بيئة يشعر فيها الموظفون

بالراحة في مشاركة أفكارهم واهتماماتهم، وإبقاء الموظفين على اطلاع بالتغييرات التنظيمية والتحديات وتقديم المشروع لضمان أن يكون الجميع على النهج نفسه، واستخدم قنوات اتصال مختلفة ومتنوعة، مثل البريد الإلكتروني أو تطبيقات المراسلة أو مكالمات الفيديو أو الاجتماعات وجهاً لوجه

كما تشمل تلك الخطوات توفير التدريب على الاتصال ويتضمن ذلك الاستماع الفعال وإعطاء التعليقات وتلقيها وحل النزاعات، والقيادة بالقدوة

واستهدفت الجلسة التدريبية تأكيد تمكين المستهدفين من معرفة مكامن الخلل الذاتية لديهم، والتوعية بأهمية الصحة النفسية للوصول إلى النجاح، وتعزيز مهارات التواصل الإيجابي لديهم، والتوعية بالجانب الذي يجب العمل على تحسينه في بيئة العمل

وفي ختام الجلسة دار نقاش عن أهم ما تضمنته، تخلله طرح مجموعة من الأسئلة الإبداعية التي تسهم الإجابات عنها في تطوير مهارات الاتصال الإيجابي وتعزيزها لدى الأفراد

تلت الجلسة مأدبة إفطار أقيمت برعاية سموّ الشقيقة فاطمة بنت مبارك، حضرها موظفو المجلس وممثلون عن (الجهات الراعية والشركاء). (وام)