

## أخبار قصيرة



## إيران تسترد تمثال الجندي الساساني

أعلن مركز العلاقات العامة والإعلام في منظمة التراث الثقافي والسياحة والحرف اليدوية عن استرداد التمثال الحجري الساساني (تمثال الجندي الساساني) إلى إيران بعدما تم تهريبه إلى بريطانيا قبل سبع سنوات. وجاء في هذا الإعلان: ان التمثال الساساني دخل إيران صباح يوم الأربعاء ٢٨ حزيران/ يونيو بفضل متابعة وزارة التراث الثقافي والسياحة والحرف اليدوية ووزارة الخارجية. وأعلنت وزارة التراث الثقافي: بعد اتخاذ الخطوات اللازمة، سيتم عرض هذا التمثال في المتحف الوطني الإيراني. تم تهريب هذا الأثر التاريخي الذي يعود إلى العصر الساساني إلى الإمارات ومن ثم إلى لندن قبل سبع سنوات.

لا يُعرف الوقت المحدد لتهريب هذا النقش الصخري من إيران ولكن بالنظر إلى وقت وصوله إلى الإمارات أي ١٩٨٨، فمن المرجح أنه تم نقله بشكل غير قانوني إلى خارج البلاد خلال الحرب المفروضة (الحرب الإيرانية العراقية ١٩٨٠-١٩٨٨).

وتمكنت وزارة التراث الثقافي والسياحة والحرف اليدوية في الحكومة الثالثة عشرة من إعادة ٣٠ قطعة أثرية ثقافية تاريخية إلى إيران بمتابعة جادة. وأعلن القائم بالأعمال الإيراني في لندن السيد مهدي حسيني، الجمعة ٢٢/ حزيران/ يونيو: بعد إثبات ملكية تمثال الجندي الساساني لإيران، الذي تم تهريبه إلى إنجلترا، تم عرضه في المتحف البريطاني لمدة ثلاثة أشهر. تم الكشف عن هذا التمثال الحجري المعروف بـ«الجندي الساساني» والذي يعود إلى العهد الساساني في إيران، يوم السادس عشر من كانون الثاني/يناير عام ٢٠١٦ في مطار ستانستد بلندن. وقال سنت جون سيمبسون، كبير علماء الآثار بالمتحف البريطاني: تم ترميم هذا الأثر هنا في المتحف بإذن من طهران. شعرنا أنه قد لا يكون من الأخلاق إعادة قطعة أثرية قديمة إلى طهران في حالة غير مناسبة. قررنا بشكل مشترك أنه يجب عرضه في لندن قبل إرساله إلى طهران.

## إقامة ورش للتدريب المسرحي في خوزستان

أعلن مدير جمعية خوزستان للفنون المسرحية عن بدء حركة التعليم المسرحي من خلال عقد ورش عمل متخصصة في جمعيات الفنون المسرحية في محافظة خوزستان. وقال محمد ياقوت بور: ستستمر هذه الخطة من ٦ إلى ٢١ سبتمبر ٢٠٢٣ في جميع مدن المحافظة التي لديها مكاتب نشطة لجمعيات الفنون المسرحية، من قبل خريجي الدراما الذين هم فقط من خوزستان وسكان المحافظة أو أساتذة لديهم بطاقة تأهيل.

وقال: تم نشر الدعوة لتوظيف أساتذة محليين تخرجوا فقط من مجال الدراما أو لديهم بطاقة تأهيل تدريسي وأمام الأشخاص المؤهلين حتى الأول من يوليو لتحديد المدينة التي يمكنهم فيها عقد الفصول الدراسية عن طريق إرسال مستنداتهم التعليمية ووثائقهم لأمانة جمعية خوزستان للفنون المسرحية.

زيارات أقل للأطباء من أولئك الذين ركزوا على أسباب الانزعاج والضيق في حياتهم.

إذا لم تكن لديك القدرة على الشعور بالامتنان، فممكنك اكتساب هذا الشعور تدريجياً من خلال بعض التمارين والعادات، صحيح أن الامتنان هو شعور قد يكون لديك بشكل فطري وعفوي، لكنه أيضاً ممارسة يومية يمكنك تنميتها من خلال بعض التمارين التي منها «رسم خرائط الامتنان».

للقيام بهذا التمرين، عليك أن ترسم لوحة بصرية تحتوي على كل الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها، بمجرد الانتهاء من ذلك، يمكنك وضع هذه اللوحة في مكان بارز لتذكير نفسك بهذه الأشياء كل يوم. هناك طريقة بصرية أخرى لممارسة الامتنان، وهي تدوين ملحوظات قصيرة عن الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها، والاحتفاظ بها في وعاء. إذا شعرت بأنك بحاجة إلى تذكير الأشياء الجيدة في حياتك لتوليد الشعور بالامتنان، فسيكون عليك فقط قراءة الملحوظات التي دونتها سابقاً. يُمكنك أيضاً كتابة يوميات خاصة بالامتنان، هذا الأمر يُشبه كتابة يومياتك والأحداث التي مرتت بها خلال اليوم، الفارق هنا يكون في أنه بدلا من إعادة سرد أحداث اليوم بشكل محايد أو سلبي، ستسجل فقط الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها. ليس عليك أن تُدون الكثير، فمذكريات الامتنان الخاصة بك يمكن أن تكون بسيطة مثل قائمة محددة النقاط بالأشياء الجيدة التي مررت عليك خلال اليوم.

يمكنك أيضاً زرع الامتنان من خلال ممارسة اليقظة الذهنية، اليقظة هي ممارسة تركيز انتباهك عمداً على شيء ما. فمجرد تركيز انتباهك لبضع دقائق على شيء إيجابي في حياتك يمكن أن يزيد من شعورك بالامتنان. عندما تبذل جهدك لتركيز عقلك وأفكارك على الأشياء الجيدة التي يمكن أن تشعر بالامتنان تجاهها، سينترب على هذا لاحقا إدراك المزيد من الأشياء الجيدة تلقائياً، فقد أظهرت فحوصات الدماغ للأشخاص الذين يعززون الامتنان حدوث تغييرات في قشرة الفص الجبهي تجعلهم أكثر عرضة للشعور بالامتنان في المستقبل.

في البداية يكون الأمر صعباً، لكن مع الممارسة اليومية تبدأ نفسك بالاستجابة، ومع الممارسة لفترة أطول يصبح الامتنان عادة في حياتك، هنا تظهر النتائج الإيجابية، والتي ربما لم تكن لتلاحظها في البداية.

## هل هناك حلول يمكن للعامل اتباعها لتحسين صحته النفسية؟

إعادة ترتيب جدول ساعات العمل الطويلة وضمان فترات راحة كافية، تشجيع الأفراد على القيام بتمارين الاسترخاء والتمدد، زيادة المرونة في ترتيب وقت العمل، تقديم المشورة لمن يطلبها، الحد من الشعور بعدم الامان الوظيفي، حماية العاملين من الطرد التعسفي، إنشاء علاقات وثيقة بين الإدارة والعاملين كي يعمل على دعم بعضهم البعض، تقدير وتعزيز أداء العمل الجيد، نشر الثقافة الصحية والنفسية بين العاملين، تشجيع العاملين على ممارسة العادات الصحية، وتدريب العاملين على تقنيات التعامل مع الضغوط.



## تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً حاسماً في العمل فهي تساهم في خلق بيئة عمل إيجابية وصحية، وتعزز التواصل والتعاون بين الموظفين وتعزز الروح الجماعية وبناء الفريق، وتحسين الأداء العام للمؤسسة



## الدكتورة ريماء بدران للوقاف:

## تعزز الصحة النفسية في بيئة العمل يرفع جودة الانتاج

في بداية حديثنا حول أهمية الصحة النفسية في بيئات العمل وتأثيرها على إنتاجية واندفاع العامل في المؤسسة لا بد من تعريف ماهية الصحة النفسية والتي تعني وجود رفاهية نفسية وعاطفية واجتماعية والتي تؤثر بطريقة أو أخرى على نمط تفكيرنا وشعورنا وتصرفاتنا. كما ان وجودها يؤثر إيجاباً وعدمه يبنئ بيئة مريضة تكثر فيها النزاعات. اما لماذا ينبغي علينا التركيز على بيئة العمل هو بسبب ان معظم أيام حياتنا تقضي ضمن المؤسسات وبين زملاء العمل، لذا فهي تعتبر المكان المثالي للمبادرات الواعية للصحة العامة والتي تعزز من الصحة النفسية من الأمراض والمشاكل النفسية. من هنا لا بد من تعزيز موضوع الصحة النفسية في بيئة العمل لما له من حاجة ماسة في خلق بيئة متوافقة سليمة تنعكس بدورها على أداء الافراد، وفي هذا الصدد أجرت صحيفة الوقاف حواراً مع المتخصصة في العلاج النفسي الدكتورة ريماء بدران وفيما يلي نص الحوار:

## الوقاف/ خاص

سهامه مجلسي

## ما هو تأثير امتلاك وظيفة عمل على الصحة النفسية للفرد؟

ان العمل وكما نعلم جميعنا مهم وضروري لإيجاد توازن في الصحة النفسية للفرد بشكل عام وقد اثبتت الابحاث ان العمل يمكن ان يعزز الارتباط بالعالم الاجتماعي والاقتصادي ويعزز الرفاهية وينمى الرضا الفردي. لذا نرى ان الافراد الذين خسروا وظائفهم غالباً ما يعانون من اضطرابات نفسية كالإكتئاب والقلق وغيرها من الاضطرابات كقلة تقديره لذاته اضافة الى ذلك ردود افعاله على المحيطين والتي قد تكون مبالغ بها. ومن منظور مجتمعي اوسع فقد يرتبط فقدان العمل بانخفاض ملحوظ بجودة الحياة.

## كيف تؤثر المشاكل والاضطرابات النفسية على سير العمل؟

في الآونة الأخيرة أصبحنا نشهد تزايد الاضطرابات النفسية في العالم وخصوصاً البلدان ذات الدخل المنخفض وتتخطى فوارق العمر والجنس والطبقات الاجتماعية، حيث تشير الاحصاءات من دول مختلفة الى ان المشاكل والاضطرابات النفسية تشكل خمسة من الاسباب العشرة الرئيسية للمرض والعجز في المملكة المتحدة تظهر أحدث التقديرات من مسح القوى العاملة (LFS) بأن إجمالي عدد حالات الجهاد المرتبطة بالعمل او الإكتئاب والقلق عام ٢٠١٤ وصلت الى (٨٢٨٠٠٠) حالة اي بمعدل انتشار (٢٢٤٠ لكل ١٠٠٠٠٠) عامل. كما شكّل الجهاد او الإكتئاب والقلق ما نسبته (٥١٪) من إجمالي حالات الاعتلال الصحي المرتبط بالعمل، وبالتالي أصبحت الصحة النفسية مؤخراً أحد أكبر التحديات التي يواجهها الموظف واصحاب العمل. عواقب المشاكل النفسية على الانتاجية ضمن بيئة العمل: من أبرز المشاكل التي يعكسها الاضطراب النفسي في بيئة العمل ما يلي:

١- الغياب: اي زيادة في الغياب المرضي، لاسيما فترات الغياب القصيرة.

٢- سوء الحالة الصحية ويزور اضطرابات نفسية كالإكتئاب او التوتر والشعور الدائم بالارهاق. والاكنتاب هو عدم القدرة على بناء مستقبل.

- بروز الامراض الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم / امراض القلب/ القرحة/ اضطرابات النوم/ الصداع / الأم الرقبة والظهر.

٢- الأداء المنخفض للعاملين: وقد نرى انخفاض في الانتاجية وزيادة في معدلات الأخطاء / زيادة في عدد الحوادث/ ضعف القدرة على اتخاذ القرارات في العمل / التدهور في التخطيط والتحكم في العمل.

## هل يمكن للعلاقات العامل الصحة النفسية للعامل؟

تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً هاماً في تحسين الصحة النفسية للعامل، حيث تعتبر العلاقات الاجتماعية الإيجابية القوية مصدراً هاماً للدعم العاطفي والاجتماعي، والذي يؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية للفرد.

وتؤثر العلاقات الاجتماعية السلبية أيضاً على الصحة النفسية وقد تزيد من مخاطر الإكتئاب والقلق والعزلة، وقد تسبب في ازدياد معدلات الإجهاد النفسي. لذلك، يوصى بأن يُنشئ العاملون علاقات اجتماعية إيجابية وصحية وأن يسعوا إلى بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية القوية، والحفاظ عليها من خلال التواصل الدائم والدعم المتبادل، والمشاركة في الفعاليات الاجتماعية، مما يساعد على تحسين الصحة النفسية للفرد وللتعرف على العلاقات الاجتماعية في العمل يكون في فهم طريقة تفاعل الأشخاص مع بعضهم البعض في بيئة العمل. يتضمن ذلك التعرف على الشخصيات والثقافات المختلفة وكيفية التفاعل معها بشكل فعال، وفهم الهرم الإداري والعلاقات الهرمية داخل المنظمة، وكذلك فهم الدور الذي يلعبه الاتصال والتفاعل في بناء العلاقات الإيجابية بين الزملاء والموظفين. بشكل عام، فإن التعرف على العلاقات الاجتماعية المختلفة في العمل يساعد على تعزيز التفاهم وتعزيز العمل الجماعي ورفع كفاءة وفاعلية العمل.

٢- التواصل: الاتصال الجيد والفعال بين أفراد الفريق أو الموظفين يعزز التفاهم ويساعد على حل المشاكل والتحديات بشكل أفضل.

٣- الاحترام: عندما يتم معاملة الآخرين بالاحترام والتقدير، فإن ذلك يعزز العلاقات الاجتماعية ويساهم في بناء بيئة عمل إيجابية.

٤- التنوع: وجود تنوع في الفريق أو بين الموظفين يعزز الإبتكار والإبداع ويساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية.

٥- المشاركة: عندما يشعر الفرد بأنه جزء من الفريق أو المجموعة، فإن ذلك يعزز الانتماء ويساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية.

٦- القيادة الفعالة: وجود قادة فعالين وقادرين على تحفيز وتوجيه أفراد الفريق أو الموظفين يساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية وتعزيز التعاون.

٧- المشاركة: عندما يشعر الفرد بأنه جزء من الفريق أو المجموعة، فإن ذلك يعزز الانتماء ويساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية.

بين الموظفين. وتسهم العلاقات الاجتماعية في تعزيز الروح الجماعية وبناء الفريق، وتحسين الأداء العام للمؤسسة.

تعزز العلاقات الاجتماعية أيضاً الشعور بالانتماء والتماسك بين الموظفين، وتقلل من التوتر والصراعات الداخلية. كما أنها تساهم في تعزيز الثقة والاحترام بين الأفراد، مما يؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي والاستقرار العام في المؤسسة.

بشكل عام، يمكن القول أن العلاقات الاجتماعية الجيدة تعزز التواصل والتعاون والثقة بين الأفراد في العمل وتحقق النجاح الفردي والجماعي.

## ما هي أكثر الصفات التي تتأثر بها العلاقات الاجتماعية في العمل؟

هناك العديد من الصفات التي يمكن أن تؤثر على العلاقات الاجتماعية في العمل، بما في ذلك:

١. الثقة: عندما يكون هناك ثقة بين أفراد الفريق أو الموظفين، فإن ذلك يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية ويعزز التعاون والتفاهم بينهم.

٢. التواصل: الاتصال الجيد والفعال بين أفراد الفريق أو الموظفين يعزز التفاهم ويساعد على حل المشاكل والتحديات بشكل أفضل.

٣. الاحترام: عندما يتم معاملة الآخرين بالاحترام والتقدير، فإن ذلك يعزز العلاقات الاجتماعية ويساهم في بناء بيئة عمل إيجابية.

٤. التنوع: وجود تنوع في الفريق أو بين الموظفين يعزز الإبتكار والإبداع ويساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية.

٥. المشاركة: عندما يشعر الفرد بأنه جزء من الفريق أو المجموعة، فإن ذلك يعزز الانتماء ويساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية.

٦. القيادة الفعالة: وجود قادة فعالين وقادرين على تحفيز وتوجيه أفراد الفريق أو الموظفين يساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية وتعزيز التعاون.

٧. المشاركة: عندما يشعر الفرد بأنه جزء من الفريق أو المجموعة، فإن ذلك يعزز الانتماء ويساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية.

٨. المشاركة: عندما يشعر الفرد بأنه جزء من الفريق أو المجموعة، فإن ذلك يعزز الانتماء ويساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية.