

## اطلاق أربع مبادرات في الصحة النفسية في فيلادلفيا



بحضور معالي الأستاذ الدكتور مروان كمال مستشار جامعة فيلادلفيا والأستاذ الدكتور معتز الشيخ سالم وعدد من المسؤولين أطلق طلبة مادة الصحة النفسية في قسم الإرشاد النفسي في كلية الآداب والفنون في جامعة فيلادلفيا أربع مبادرات في الصحة النفسية بإشراف مدرس المادة الدكتور عدنان الطوباسي .

يأتي ذلك انطلاقاً من أهمية التدريب العملي في حياة الطلبة واستثماراً لأفكارهم وآرائهم وتنمية قدراتهم، من أجل رؤية إيجابية للطلبة ومن أجل أن تكون الحياة الإيجابية والفرح والسرور نهجاً وطريقاً للعمل والدراسة في كل مكان .

ويقول الدكتور عدنان الطوباسي مدرس مساق علم النفس والصحة النفسية في الجامعة أن طلبة المادة تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات نفذت كل مجموعة مبادرة من المبادرات الإيجابية، حيث نفذت المجموعة المكونة من الطلبة : حياة اشتيوي ، هيا بسام ، إسرائ عياصرة، علي حميد ، رهدف كريشان، عبير طيارة ، أمنة عمر ، مبادرة " **غير حياتك بإيجابية** " من خلال مجموعة من الأفكار تقدم للطلبة لتكون العادات الإيجابية نهجاً للحياة وطريقاً يسهم في بناء صحة نفسية عند الناس .

أما المجموعة المكونة من الطلبة : آلاء سعدية، يارا النابلسي ، آية أبو عين ، سالم الحميدي ، همام مشهور ، نضال قواقنة ، فقد اطلقت مبادرة " **لا تغضب**" من أجل الحد من السلوكيات التي تثير الغضب بين الطلبة والعمل على وضع استراتيجيات ناجحة للحد من الغضب والتأني والتريث في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة.

أما مبادرة " **صحتك حياتك** " فقد قدمتها المجموعة التي تضم الطلبة آلاء ملحم، وفداء الرزاز، وأنس سلطان وأماني الصنابرة، وتهاني العقيلان ومريم عبد الله وبراء فخري وقدمت المجموعة عرضاً لمبادراتهم التي تهدف إلى تعريف الطلبة والمجتمع بأهمية الصحة النفسية التي تريح النفس وتبعث الأمل في حياة الناس .

وتحت عنوان " **معا نحو صحة نفسية أفضل**" ، فقد قدمت المجموعة المكونة من الطلبة : رزان أبو زعنونة، دعاء ضميدي ، ودعاء يناد، وسليمان المشايخي وعلياء الخطيب وإيمان الحوامدة ونهى حرب ونسرین رمانة ومجدولين الفقراء، عرضاً لما قامت به بهدف التخلص من الأفكار اللاعقلانية والتكيف بالحياة اليومية والتخلص من الضغوط النفسية والتمتع بخدمة نفسية أفضل.

وقد أشاد مستشار الجامعة ورئيسها والحضور بهذه المبادرات الإيجابية والعمل الجماعي والتدريب العملي واداء الطلبة وتميزهم في اطلاق مثل هذه المبادرات الخلاقة .