

طلبة فيلادلفيا يشاركون في المؤتمر الشبابي الانفعال قابل للاشتعال



شارك مجموعة من طلبة جامعة فيلادلفيا في المؤتمر الشبابي التدريبي "الانفعال قابل للاشتعال" الذي نظمتة الجمعية الثقافية للشباب والطفولة. وبالتعاون مع رابطة الاعلام البيئي وجمعية الرحمة لحقوق الانسان ومؤسسة الشباب والتنمية وشارك فيه شباب وشابات يمثلون الجامعات والفعاليات الشبابية المختلفة. واستمر ثلاثة ايام برعاية معالي الدكتور صالح ارشيدات نائب رئيس الوزراء الاسبق.

واكد ارشيدات على اهمية التعقل في اتخاذ القرار ومواجهة الانفعال بالاساليب التربوية التي تكبح جماحه. و اشار الى اهمية وعي الشباب بما يحيط به من عواصف منوها الى حسن التصرف في المواقف وتحصين الشباب لانفسهم وعدم انجرارهم للسلبيات وضرورة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي بما يفيدهم ويخدمهم .

وبين ان الاردن يحظى بقيادة هاشمية وامن وامان وعلى الشباب ان يكون لهم دور مؤثر في خدمة وطنهم والمحافظة على امنه واستقراره.

والتقت الاعلامية اسراء طبيشات من قناة المملكة بالمشاركين واكدت على اهمية التوعية والايجابية في الحياة وضبط الاعصاب خاصة في الامور الانفعالية والاحتكام الى العقل في المواقف المختلفة.

وفي محاضرة له في المؤتمر حول الجرائم الالكترونية أكد الدكتور نعيم الظاهر رئيس جمعية الرحمة لحقوق الانسان على اهمية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بكل مسؤولية حتى لا تسبب العنف والانفعال عند الشباب .

من جهته الدكتور بين د. عدنان الطوباسي استاذ علم النفس والارشاد النفسي في جامعة فيلادلفيا، رئيس الجمعية الثقافية للشباب والطفولة ان الانفعال حالة داخلية ناجمة عن الأحداث التي تحصل في حياة الفرد، بحيث تحدث بشكل فوري، ويطلق عليها أحيانا بالتعبير الوجداني وهو حالة وجدانية داخلية ومفاجئة تصاحبها تغيرات فسيولوجية ونفسية.

وقال :حتى تمضي الحياة وفق حالة من التوافق النفسي وضبط الانفعالات والسيطرة عليها فلا بد من أن يسلك الإنسان مجموعة من الطرق لكي يتجنب انفعالاته، ومن هذه الطرق:

- التوكل على الله والإيمان بقدرته عز وجل على تغير كل شيء وبهذا يترتب على الإنسان أن تكون علاقته مع الخالق علاقة قوية متينة مبنية على الثقة والإيمان.
- النظرة التفاؤلية للحياة والابتعاد عن اليأس والقنوط.
- ممارسة العديد من الأنشطة التي تفرغ الغضب مثل التمارين الرياضية كالمشي والسباحة، القراءة، زيارة الأصدقاء، مشاهدة فيلم محبب لديك.
- الابتعاد عن المواقف والمؤثرات الخارجية التي تستثير المواقف الانفعالية عند الشخص.
- الابتعاد عن القرارات التي تساهم في زيادة حدة الانفعال عند الإنسان.
- الجلوس مع أشخاص إيجابيين ومحبين للحياة.
- التمتع بالطبيعة وجمالياتها المختلفة التي تسعد الإنسان وتريح أعصابه.

وفي ختام فعاليات المؤتمر جرى حوار ونقاش بين المشاركين ومعالي الدكتور صالح ارشيدات حول كثير من الامور التي تهمهم. وبعد ذلك قام ارشيدات بتسليم المشاركين شهاداتهم التقديرية. وقدم له الدكتور عدنان الطوباسي رئيس الجمعية درعها تقديرا لجهوده الوطنية.