

# وعيي الذاتي

١٥

Self Awareness

## صحتي النفسية بالدنيا



## «صحتي النفسية بالدنيا»

كتيبات المراهقة والدعم النفس – اجتماعي:

١٤ . أنا ومراهقتي

١٥ . وعيي الذاتي

١٦ . أنا وغيري

١٧ . أنا ومستقبلي

كتيبات المراهقة والدعم النفس - اجتماعي

## وعبي الذاتي



صدر في سلسلة «صحتي بالدنيا» كراسات أخرى تكمل بعضها بعضاً وتزودنا بالمعرفة والمهارات التي تساعدنا على اختيار السلوكيات السليمة، وعلى اكتشاف أجسادنا والتعرف على التغيرات التي نمر بها خلال سنوات المراهقة، وتقبل هذه التغيرات والتعامل معها تعاملًا سليمًا:

### الباب الأول: البلوغ

- ١ . البلوغ لدى الفتى
- ٢ . البلوغ لدى الفتاة
- ٣ . العادة السرية
- ٤ . الدورة الشهرية

### الباب الثاني: الإنجاب والحياة الجنسية

- ٥ . غشاء البكارة
- ٦ . الحمل والولادة وتنظيم الأسرة
- ٧ . الأمراض المنقولة جنسيا

### الباب الثالث: الحياة الصحية

- ٨ . العناية الشخصية
- ٩ . التغذية
- ١٠ . حب الشباب
- ١١ . التدخين
- ١٢ . الرياضة
- ١٣ . الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)

جسمي بلا حرج

# صحتي بالدرنيا!!



١٣ كتيباً لزيادة معرفة الشباب (١٣ - ١٩ سنة) بمواضيع الصحة الجسدية والجنسية



المراهقة مرحلة  
مهمة في تكوين  
صورتى عن نفسى  
وتطوير ذاتى



التعرف على نفسى  
عملية تستمر  
طوال حياتى



أبحث وأستكشف، حتى أجد نفسى

في مرحلة المراهقة هناك حاجات كثيرة تساعدني على معرفة  
«من أنا»، منها أن:

أشارك مع الآخرين

ألاحظ واكتشف

أسأل من دون تردد

أستمع للآخرين: من يستمع يتعلم

أناقش مع الآخرين بحرية

يكون عقلي منفتحاً على عقول الآخرين وأفكارهم

أستكشف مع الآخرين حتى نجد حلاً  
للمشكلة، أو أكثر من حل

أحترم الآخرين حولي،  
وأن يحترموني

أشارك المسؤولية مع الآخرين وعنهم



## كي أتعرّف على نفسي عليّ أن:

أشارك في كل ما يحصل  
حولي

أعرف لأن المعرفة  
تساعدني على أن أتغلب  
على الخوف

أسمع وأعبّر عن رأيي،  
وأفاوض مع الآخرين:  
أن آخذ وأعطي

أفتش عن أفكار جديدة  
وحلول ثانية وليس حلاً  
واحداً

أراجع أفكاري باستمرار  
كلما تعلمت شيئاً جديداً





أفهم المشترك والفرق  
بين جنسي والجنس الآخر

أفهم كيف يتغير جسمي ولماذا

أعرف لماذا تتغير  
تصرفاتي وتفكيري



أشارك حتى أعرف من أنا

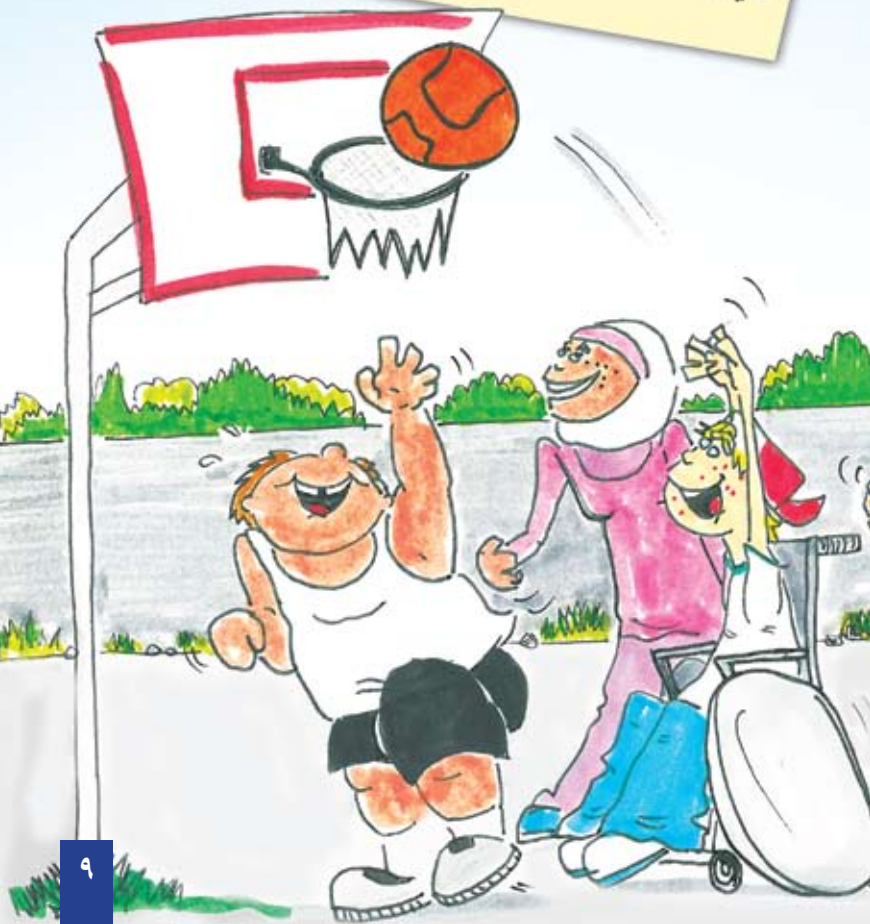
المشاركة حق أساسي من حقوقي

## المشاركة:

تجعلني أستمع أكثر للآخرين  
تجعلني أعبر عن رأيي وأفكاري  
تجعلني أتسامح أكثر مع وجهات النظر المختلفة عن وجهة نظري  
تساعدني على اكتشاف أهدافي  
تساعدني على المساهمة في صنع القرار وتحمل مسؤوليته



مشاركتنا مهمة لمجتمعنا اليوم قبل الغد.  
نحن جزء مهم وكبير من الشعب.  
حياتنا السليمة اليوم تساعدنا على أن نبني مستقبلاً سليماً.





## نحن المراهقون/ات كثيراً ما نشبه بعضنا البعض في:

الاهتمام بالموضة والملابس والشعر والذوق

الموسيقى التي نسمعها

«اللغة» التي نتكلمها

الدردشة على «الإنترنت» والهاتف المحمول

اهتماماتنا وأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا

المشكلات مع الأهل والمدرسة

حب الحياة والمرح



لغة «الدردشة» هي لغتنا الكونية  
التي تسمح لنا بالتعبير بحرية  
عن آرائنا وتفتح لنا مجالاً لبناء  
صداقات تتخطى الحدود الجغرافية  
والعرقية والاجتماعية.



## مثل باقي أبناء وبنات عمري ، فأنا:

يهمني كثيراً رأي الآخرين فيّ

أشعر وكأن الجميع يراقبني ويراقب ما أقول وأعمل  
وألبس

أشعر وكأن تصرفاتي تحت المجهر باستمرار وهذا  
يزعجني





حساس/ة للغاية

أحاول أن أفعل أي شيء لتجنّب  
الإحراج

لا أحب أن ينتقدني ولا أن  
يمدحني أحد أمام الآخرين!



دوري الاجتماعي الذي يفرضه جنسي علي جزء من هويتي أيضاً:

أنا الفتحة

مطلوب مني أن:

- أحب المنافسة!
- أكون طموحاً!
- لا أظهر مشاعري!
- أتصرّف بمنطق!
- أكون شجاعاً وألا أظهر خوفاً!
- أشارك في تقرير مصيري!

ولكني

- أحب المشاركة،
- تزعجني المسؤولية أحياناً،
- أحب أن أظهر مشاعري
- تجاه الغير
- أحب العاطفة والحنان
- أحب أن أتصرّف تصرفاً عاطفياً
- أحب أن أخاف أحياناً
- وأحب أن أعرف أكثر عن
- الجنس الآخر!

... هذا حقي!







## أنا الفتاة

### مطلوب مني أن:

أحب المشاركة! أتكلم على الأقوى مني!  
أظهر مشاعري! أستحي بعض الأحيان!  
أتصرف بشكل عاطفي! أظهر مخاوفي!  
أترك للآخرين تقرير مصيري!  
أصبح ربة منزل جيدة!  
أخدم إخوتي الذكور!

### ولكني

أحب المنافسة  
لا أريد الاتكال على الآخرين  
لا أحب أن أعبر دائماً عن مشاعري،  
أحب أن أتصرف بعقلانية،  
لا أحب أن أظهر مخاوفي دائماً أمام  
الآخرين  
لا أحب أن أكون الطرف الضعيف!  
أحب أن أشارك في تقرير  
مصيري...  
أحب أن ألعب ألعاباً خشنة مع  
الصبيان أحياناً!

... هذا حقي!





# نجاحي في الدراسة والعمل مهم لي لأنه

يزيدني ثقةً بالنفس



يجعلني فخوراً/ة  
بنفسي



يجعلني أستمِر  
في الدراسة  
وأتطور في العمل



يسهّل عليّ  
إيجاد فرص  
جيدة في المستقبل



أن أنجح في الدراسة وفي العمل  
يعني أن أجتهد وأبذل كل جهدي  
وأن أتلقى كل الدعم في المدرسة والبيت





أصدقائي مهمون جداً  
في حياتي لأنني مع  
الأصدقاء:

أستطيع أن أعبر عن آرائي  
بحرية

أتعلم الكثير من الخبرات الجديدة

أشعر بالاستقلالية عن أهلي وأتعلّم  
كيف أمارسها

أتعلم كيف أتحمّل مسؤولية نفسي

أطوّر اهتمامي بالآخرين

أتعلم تقبّل الآخر الذي لا يشبهني في  
الشكل والأفكار

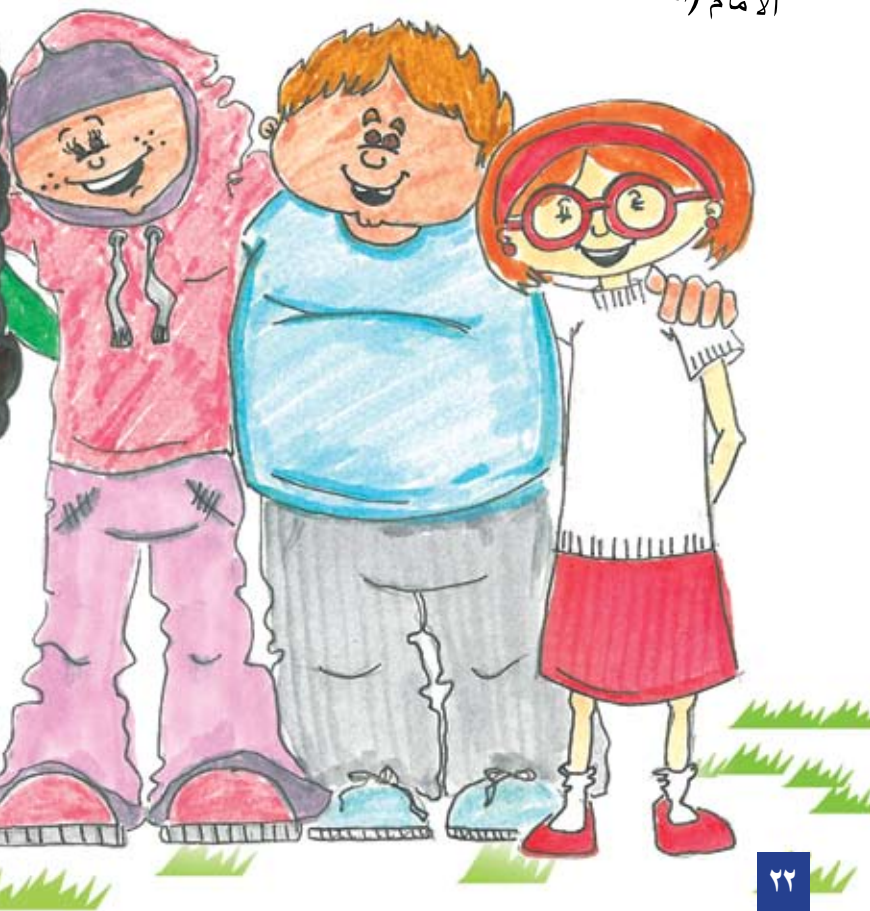


عندما أشعر  
أن لدي أصدقاء  
وأنهم يحبونني،  
تزداد ثقتي بنفسي

## جزء كبير من هويتى هو نتيجة نوع الأصدقاء الذين

يسمح لي أن أُنَبِّهه إذا أخطأ

أستطيع أن أتقدّم معه إلى  
الأمام (الصاحب صاحب!)





أختارهم، فالصديق الجيد هو الصديق الذي:

يقبلني كما أنا وأقبله كما هو

ينبّهني إذا أخطأت



الصدقات الجيدة  
تسهم في تنمية  
هويتي في  
الاتجاه الإيجابي



فريق المشروع: زينة عوض ، نسرين ياسين ، د. غسان عيسى

البحث العلمي: د. ريتا مفرّج مرهج

إعداد: زينة عوض

تحرير: غانم بيبي

رسوم: أمل كعوش

تصميم وطباعة: Christies – بيروت

المجموعة التشاورية الاقليمية لبرنامج الصحة النفسية (٢٠١٠):

ناصر مطر ، لؤي فواضه ، شادي جابر ، نبيلة إسبانيولي ، عماد ثروت ،

علا عطايا ، زينة عوض ، د. غسان عيسى ، غانم بيبي .

ورشة الموارد العربية



إنتاج كتيبات

«صحتي النفسية بالدنيا»

بدعم من المجلس النرويجي للصحة النفسي



مدخل إلى كتيبات المراهقة والدعم النفس - اجتماعي:

١٤. أنا ومراهقتي

## ١٥. وعيها الذاتي

أن أعرف نفسي ومن أنا عملية تستمر طول حياتي . المراهقة مرحلة مهمة في تطوير هذه المعرفة وبلورة ما يشكل هويتي . هناك حاجات كثيرة تساعدني على ذلك»!

١٦. أنا وغيري

١٧. أنا ومستقبلي



جميع الحقوق محفوظة ، ورشة الموارد العربية ، ٢٠١٢  
تصدر كتيبات الصحة النفسية بدعم من المجلس النرويجي للصحة النفسية و«نوراد»  
للاطلاع على كافة مواضيع سلسلة «صحتي بالدنيا» زوروا: [www.mawared.org](http://www.mawared.org)

**Introduction to Psycho-social booklets, Youth and healthy living pack**  
The four booklets were produced with support and funding from the Norwegian Council for Mental Health, (NCMH) and (NORAD)  
Published by ARC, the Arab Resource Collective. [www.mawared.org](http://www.mawared.org)