

١٦

أنا وغيري

The Others and I

صحنِي النفسية بالهدا



برنامج الصحة النفسية
Mental Health Program

«صحتي النفسية بالدنيا»

كتيبات المراهقة والدعم النفسي - اجتماعي:

- ١٤. أنا و مراهقتي
- ١٥. وعيي الذاتي
- ١٦. أنا و غيري
- ١٧. أنا و مستقبلي

كتيبات المراهقة والدعم النفسي - اجتماعي

أنا وغيري



صدر في سلسلة «صحتي بالدنيا» كراسات أخرى تكمل بعضها بعضاً وتزودنا بالمعرفة والمهارات التي تساعدنَا على اختيار السلوكيات السليمة، وعلى اكتشاف أجسادنَا والتعرّف على التغيرات التي نمر بها خلال سنوات المراهقة، وتقبل هذه التغيرات والتعامل معها تعاماً سليماً:

الباب الأول: البلوغ

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

الباب الثاني: الإنجاب والحياة الجنسية

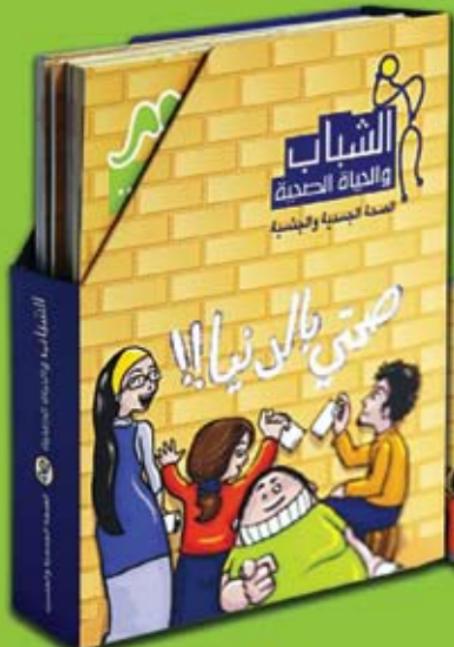
٥. غشاء البكارة
٦. الحمل والولادة وتنظيم الأسرة
٧. الأمراض المنقوله جنسيا

الباب الثالث: الحياة الصحية

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

جسمي بلا حرج

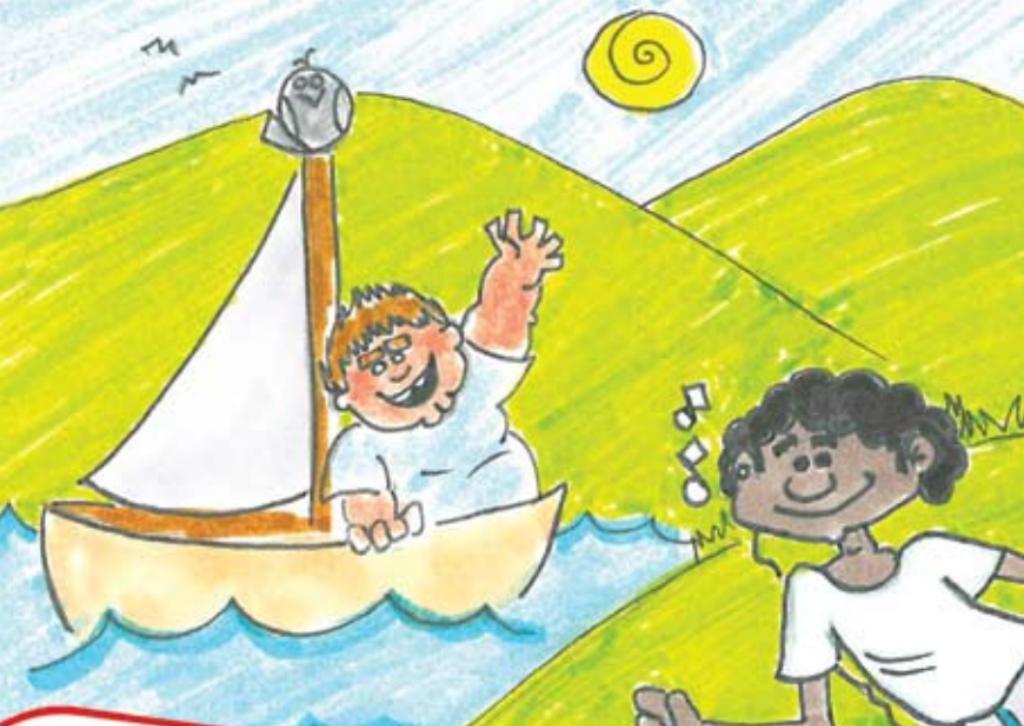
صحتي بلا دينا !!



١٣ كتاباً لزيادة معرفة الشباب (١٣ - ١٩ سنة) بمواضيع الصحة الجسدية والجنسيّة







كل إنسان يختلف عن الآخر

الاختلاف يعني التنوع



التنوع يحيط بنا
في الطبيعة والمجتمع

التنوع ثراء وجمال





مثل كل المراهقين، أنا أشعر بالاختلاف عن الآخرين:

لأن تفكيري يركّز على ذاتي وأظن أنني محور اهتمام الآخرين

لأنني أراجع نفسي باستمرار وأهتم بكل ما هو مختلف

لأنني أقارن نفسي باستمرار بالآخرين

شعوري بالاختلاف يجعلني:



أحب الجدال والمناقشة، وخصوصاً مع الكبار!



لا أكتنع بسهولة بما يقال لي



مزعاً للآخرين في بعض الأحيان



أشعر بالقلق وتضايقني الضغوط

أحب أيضاً تقليد الذين أعجب بهم

ثقافتي تتطور عندما أنفتح على الآخرين وأنقبل اختلافهم عنى

حبي للمناقشة يخرجنِي من
قوقعني والحوار يساعدنِي على:



التفكير في اتجاهات جديدة

تنمية التفكير الناقد

أن أسأل نفسي وأعيد النظر
في كثير من الأمور



اكتشاف أمور جديدة تزيد من معرفتي وثقافي



أن يسمع صوتي

أن أسمع أصوات الآخرين

الحق في الاختلاف هو من الحقوق الأساسية، مثل الحق
في حرية الرأي والتعبير والحق في حرية الفكر



من هم الآخرون؟



من بلد مختلف

من طبقة اجتماعية مختلفة

من لون مختلف

من طائفة / قبيلة / منطقة مختلفة

من لغة مختلفة

من دين مختلف

من قدرات مختلفة

من ثقافة مختلفة



لكن في النهاية كلنا بشر سواسية - «كأسنان المشط»
في مجتمع واحد... مجتمع الإنسان!

وكلنا ننعم بالحقوق ذاتها...
حقوق الإنسان!



القيم الإنسانية المشتركة
تجمعنا

التنوع جميل
لكن الاستبعاد كريه

المجتمع يتقدم
بكل الناس فيه وباختلاف
بعضهم عن بعض وبفضل
التنوع في الأفكار والقدرات

أنا منفتح على الأفكار
والثقافات المختلفة
من خلال:





التواصل مع الآخرين عبر الإنترنـت
و«الفيسـبوك» وغيرـهما

الـتعـبـير عن مشـاعـري من خـلـال الفـن (مـثـل المـوسـيـقـى)

الـبـحـث عن مـعـلـومـات مـخـتـلـفة من خـلـال
وسـائـل مـخـتـلـفة (مـثـل الصـفـحـات وـالـإـنـتـرـنـت)



إـيمـانـي بـأـهـمـيـة تـطـوـير مـعـارـفـي
بدـون حدـود من خـلـال الـانـفـتـاح
عـلـى الآخـرـين اـعـتـزاـزـي بـثقـافـتي



أشعر أحياناً

بالغرابة عن محيطي عندما:

أواجه المواقف والقيم الموروثة
من الماضي

أواجه موقف الناس في مجتمعي
من الذين يرفضون الاختلاف
وال المختلفين عنهم

أعبر عن رأي مختلف

أواجه الخوف من قبول الآخر
المختلف

لا يسمع الآخرون صوتي

أشعر بالسعادة عندما:

أبحث عن طرق
للتواصل مع الآخرين

أندمج مع الغير

يسمع الآخرون صوتي

أتميّز عن الآخرين كفرد



أشعر أحياناً بالوحدة، فأرغب في:

التمرد على العادات والتقاليد!

تحدي سلطة أهلي أو مدرستي!

الابتعاد تماماً عن مواقف معظم الناس والموافق والأراء التقليدية في مجتمعي!

الانعزال عن الآخرين!

المغامرة لاختبار كل ما هو جديد -
أحياناً إلى حد المخاطرة!

من حقي أن أدفع عن حدود تصرفاتي
ولكن من دون أن تهدد سلامتي



لكي يتقبلني الآخرون في المجموعة عليّ أن:



أتفق ذاتي كما هي

أتحلى بروح مرحة

أطور اهتمامات مشتركة مع الآخرين
في المجموعة (رياضة، موسيقى،
ثقافة، سياسة . . .)

أكون وفياً للمجموعة متضامناً معها
أصغي للآخرين

أعبر عن مشاعري وأفكاري بطريقة
إيجابية وبناءة تراعي مشاعر الآخرين

أتحمس لما تقوم به المجموعة
أهتم بمشاكل الآخرين وأتعاطف معهم

أثق بنفسي دون أن أكون متكبراً

احفظ الأسرار بين الأصدقاء
(خصوصاً إذا كانت لا تضرهم)
واحترم خصوصيتهم

أعامل رفافي كما أحب أن أعامل نفسي،
وأن أطلب منهم ما أطلبه من نفسي



إن انتهائي
إلى مجموعة من الرفاق:



يساعدني على أن استكشف هويات وأنماط عيش
مختلفة تغنى شخصيتي وتجاربي في الحياة

يشكل مصدر اعتزاز لي

يعزز مهاراتي حتى يتسع تفكيري

يخفّف من خوفي من التهميش أو الاستبعاد أو الوحدة

يجعلني أختبر علاقات جديدة متنوعة





[[التشيّيز هو

· حق لكل إنسان

· تعبير عن التنوع الفضوري

· حرية الاختلاف في الدارع

· تقبل الاختلاف وتقدير الشخص

· المختلف يعني والاعتراف ببنائه

· الإلهام للآخرين وطرح آراء مختلفة

· تقبل الاختلاف والتقيير به

· الاقتناع القوي بهوقف ما والدفاع عنه

· الاعتراف بحق الآخرين في التمييز

· الرغبة في البحث عن أفكار

جديدة وحلول إيجابية

التمييز ليس

الشعور بالضعف والخوف
والعجز أمام سلطة قوية
الرغبة في الاختلاف لمجرد
مخالفة الآخرين
التمييز ضد الآخرين واستبعاده
لأى سبب كان
النبذ والرفض والتحدي
والتآزم





مهم أن تتقبل

ومهم أيضاً أن تتفهم اختلافه

وفي نفس الوقت لا

كل واحد هنا

ولكن هذا لا يعني

يا رفاق ، اقترح

أنا مستعدة! هيا نحضر

friends



آخر على المستوى الانساني



وأن نرفض انتقاص حقوقه



أوافق أن ينتقص الآخر من حقوقه



يسعى للتغيير ويحافظ على تميزه



مسح هويتي! خاصةً هوية الشباب!



أن نلتقي غداً ونعقد حلقة نقاش



سوياً لنشاط عن حقوقنا كشباب

من حقى أن يعاملن
الآخر باحترام وتفهمه
ومن حق الآخرين أن
احترمهم وأتفهمهم.
- خن لسنا مجرد "شباب"
بل خن مواطنون أساسيون
في هذا العالم!

- خن "شباب عالم واحد"
بالرغم من اختلافاتنا
- خن معاً في سعيتنا من
أجل جعل هذا العالم
مكاناً أفضل للجميع ...
- شعارنا هو : ...

خن شباب العالم
تجمعنا شعار واحد
مشترك : " نريد
عالماً جديراً بنا "



نريد عالماً
جديراً بنا !!

YES!

نريد عالمًا جديداً بنا



Going (16)



مازن



فرح

Chat



ربيع



سهامي



زيينة



فرح



مازن



Search



العالم الجدير بالشباب هو عالم:

يضع الشباب في قلب برامج التنمية: الشباب
والأطفال أغلبية المجتمع!

يُسهم في تحرير طاقات الشباب ورفع قدراتهم
وتوسيع خياراتهم

يشترك فيه الشباب في القرار والأداء والمراقبة
وممارسة الحقوق.

Posts

www.
www.

زينة

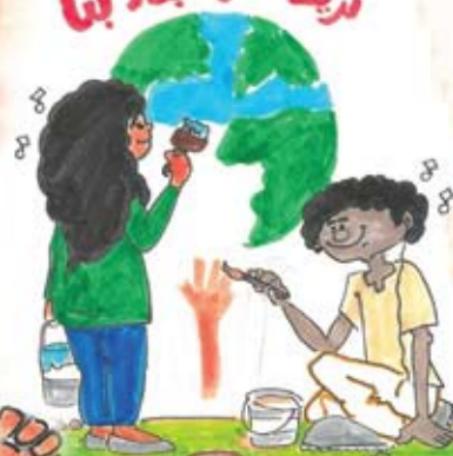


هيا بـ

لهم إقبال الداعوة
وأنشرها ☺

نريد عالماً جديداً

- استطاع المشاركة في ...
- اتخاذ القرارات التي تهم حيَاة وحياة المجتمع ككل ..
- تحمل المسؤولية عن نفسي وعن الآخرين



شاركنا في
حريق

عن
نفسك

مشاركتنا
شرط أساسى
من شروط تقدم
المجتمع

* استطع المشاركة في
الاستكشاف
و التجارب

- خطط وتنفيذ وتقديم كل الأفكار
التي تهبني وتحسن الناس في مجتمعي
في العمل مع الفئات العمرية
الآخرى في انشطة الحياة
 اليومية ..

* استطع
المشاركة





Browse | Upload friends |

مشاركتنا جمِيعاً بدون تمييز ضرورية لأنها:

تعبر عن مسؤوليتنا نحن أيضاً عن أنفسنا وعن مجتمعنا

تؤثر في صورة المستقبل لدينا

تساعدنا على أن يسمع الآخرون أصواتنا

تساعدنا على أن نفهم كيف يفكرون الآخرون من حولنا -
وخصوصاً الكبار

تساعدنا على أن يفهم المجتمع وضعنا بشكل أفضل ، ويأخذ
رأينا ومشاعرنا وأفكارنا بجدية

تساعدنا على إعادة النظر في بعض القيم الاجتماعية والثقافية
التي لا تواكب تطلعات وتحديات عصرنا

تساعدنا على أن نفهم أيضاً واجباتنا ومسؤولياتنا .

YOUTUBE

نشاط شبابي: نريد عالماً جديراً بنا!

friends

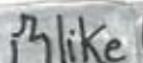
⊕Subscribe

1 video ▾

نريد عالماً جديراً بنا



| 3:20 / 5:00



Add to

Share



50 views

Uploaded by friends

show more



أشارك وأغير وأحافظ على سلامتي وسلامة الآخرين

نشارك في تشكيل مستقبلنا! لا شيء عنا من دوننا!

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

البحث العلمي: د. ريتا مفرج مرهج

إعداد: زينة عوض

تحرير: غانم بيبي

رسوم: أمل كعوش

تصميم وطباعة: Christies - بيروت

المجموعة التشاورية الإقليمية لبرنامج الصحة النفسية (٢٠١٠):

**ناصر مطر ، لوي فواضله ، شادي جابر ، نبيلة إسبانيولي ، عماد ثروت ،
علا عطايا ، زينة عوض ، د. غسان عيسى ، غانم بيبي .**

ورشة الموارد العربية



إنتاج كتب

«صحتي النفسية بالدنيا»

بدعم من المجلس التروجي للصحة النفسية



**NORWEGIAN COUNCIL
FOR MENTAL HEALTH**

المجلس التروجي للصحة النفسية

مدخل إلى كتيبات المراهقة والدعم النفسي - اجتماعي:

١٤. أنا ومراهقتي

١٥. وعيي الذاتي

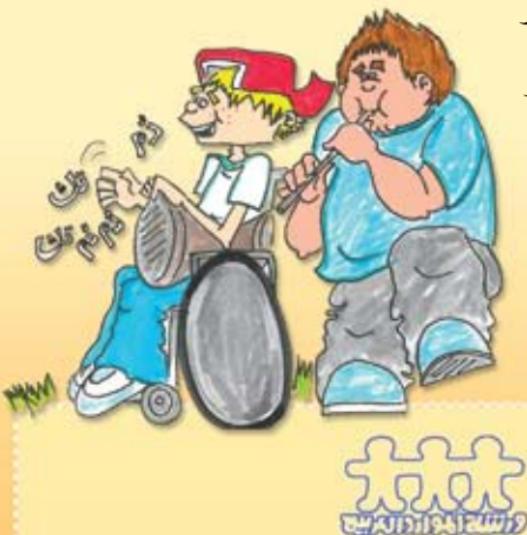
١٦. أنا وغيري

«الاختلاف أمر طبيعي وكل انسان يختلف عن الآخر. إن الحق في الاختلاف هو من الحقوق الجوهرية مثل الحق في حرية الرأي والتعبير والحق في حرية الفكر والوجدان والمعتقد.

مثل المراهقين الآخرين، أنا أشعر بالاختلاف:

- لأن نفكيري متمحور على ذاتي وأظن أنني محور اهتمام الآخرين
- لأنني أراجع نفسي باستمرار وأهتم بكل ما هو مختلف
- لأنني أقارن نفسي باستمرار بالآخرين».

١٧. أنا ومستقبل



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

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