

أنا وغيري

١٦

The Others and I

صحتي النفسية بالدنيا



الشباب
والحياة الصحية
الصحة الجسدية والنفسية



برنامج الصحة النفسية
Mental Health Program

«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

أنا وغيري



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 جنسياً

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 بالذنبا!!



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







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 الجدل والمناقشة، وخصوصاً مع الكبار!



لا أقتنع بسهولة بما يُقال لي



مزعجاً للآخرين في بعض الأحيان

أشعر بالقلق وتضايقني الضغوط

أحب أيضاً تقليد الذين أعجب بهم



ثقافتي تتطور عندما أفتح على الآخرين وأتقبل اختلافهم عني



حبي للمناقشة يخرجني من
قوقعتي والحوار يساعدني على:

التفكير في اتجاهات جديدة

تنمية التفكير النقدي

أن أسأل نفسي وأعيد النظر
في كثير من الأمور



اكتشاف أمور جديدة تزيد من معرفتي وثقافتني



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 طبقة اجتماعية مختلفة

من طائفة / قبيلة / منطقة مختلفة

من دين مختلف

من ثقافة مختلفة

من بلد مختلف

من لون مختلف

من لغة مختلفة

من قدرات مختلفة



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

وكلنا نتمتع بالحقوق ذاتها...
حقوق الإنسان!



القيم الإنسانية المشتركة
تجمعنا

التنوع جميل
لكن الاستبعاد كرهه

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 الإنترنت
و«الفيسبوك» وغيرهما

التعبير عن مشاعري من خلال الفن (مثل الموسيقى)

البحث عن معلومات مختلفة من خلال
وسائل مختلفة (مثل الصحف والإنترنت)

إيماني بأهمية تطوير معارفي
بدون حدود من خلال الانفتاح
على الآخرين اعتزازي بثقافتني





أشعر أحياناً بالغربة عن محيطي عندما:

أواجه المواقف والقيم الموروثة
من الماضي

أواجه موقف الناس في مجتمعي
من الذين يرفضون الاختلاف
والمختلفين 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 والمواقف والآراء التقليدية في مجتمعي!

الانعزال عن الآخرين!

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

من حقّي أن أدافع عن حدود تصرفاتي
ولكن من دون أن تهدد سلامتي

ولكن من دون
أن تهدد سلامتي



لكي يتقبّلني الآخرون في المجموعة عليّ أن:



أقبل ذاتي كما هي

أتحلى بروح مرحة

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

أكون وفيّاً 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 بنفسني دون أن أكون متكبراً

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

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



إن انتمائي
إلى مجموعة من الرفاق:



يساعدني على أن استكشف هويّات وأنماط عيش
مختلفة تُغني شخصيّي وتجاربي في الحياة

يشكل مصدر اعتزاز لي

يعزز مهاراتي حتى يتوسع تفكيري

يخفّف من خوفي من التهميش أو الاستبعاد أو الوحدة

يجعلني أختبر علاقات جديدة متنوّعة





التميّز هو

- حق لكل إنسان .
- تعبير عن التنوع الضروري .
- حرية الاختلاف في الآراء .
- تقبل الاختلاف وتقبل الشخص المختلف عني والاعتراف بتميّزه .
- الإصغاء للآخرين وطرح آراء مختلفة .
- تقبل الاختلاف والتمييز عبره .
- الاعتناء القوي بموقف ما والدفاع عنه .
- الاعتراف بحق الآخرين في التميّز .
- الرغبة في البحث عن أفكار جديدة وحلول إيجابية .

التمييز ليس

الشعور بالضعف و الخوف
و العجز أمام سلطة قويّة

الرغبة في الاختلاف لمجرد
مخالفة الآخرين

التمييز ضد الآخر و استبعاده
لأني سبب كان

النبذ و الرفض و التحدي
و التنازح





مهم أن نتقبل

ومهم أيضاً أن نتفهم اختلافه

وفي نفس الوقت لا

كل واحد منا

ولكن هذا لا يعني

يا رفاق ، اقترح

أنا مستعدة! هيا نُحضر

friends



الآخر على المستوى الانساني



وأن نرفض انتقاص حقوقه



أوافق أن ينتقص الآخر من حقوقي



يسعدنا للتغيير ويحافظ على تميزه



مسح هويتي! خاصةً هوية الشباب!



أن نلتقي غداً ونعقد حلقة نقاش



سويًا لنشاط عن حقوقنا كشباب

- نحن «شباب عالم واحد»
 بالرغم من اختلافاتنا
 - نحن معاً في سعينا من
 أجل جعل هذا العالم
 مكاناً أفضل للجميع...
 - نشعارنا هو: ...

- من حفي أن يعاملني
 الآخر باحترام وتفهم،
 ومن حق الآخرين أن
 أحترمهم وأتفهمهم.
 - نحن لسنا مجرد «شباب»
 بل نحن مواطنون أساسيون
 في هذا العالم!

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



نريد عالمًا
جديرًا بنا !!

YES!



نريد عالماً جديراً بنا



Going (16)



مازن



فرح

Events Join Maybe No

Chat



ربيع



سلمى



زينة



فرح



مازن



Search



العالم الجديد بالشباب هو عالم:

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

يُسهّم في تحرير طاقات الشباب ورفع قدراتهم
وتوسيع خياراتهم

يشارك فيه الشباب في القرار والأداء والمراقبة
وممارسة الحقوق.

Posts

~~~~~  
~~~~~

زينة



هيا برهوم

إقبل الدعوة

و انشرها 😊

نريد عالمًا جديدًا بنا

استطيع المشاركة في *
- اتخاذ القرارات التي تخص حياتنا
وحياة المجتمع ككل..
- تحمل المسؤولية عن نفسي
وعن الآخرين



المشاركة حق
أساسي لنا.
أصحاب حقوق ومعرفة
وإرادة !!!



* استطيع المشاركة في *
 الاستكشاف
 و
 التجارب

- تخطيط وتنفيذ و تقييم كل الامور
 التي تخصني و تخص الناس في مجتمعي
 - في العمل مع الفئات العمرية
 الاخرى في أنشطة الحياة
 اليومية..

* استطيع
 في المشاركة *

في



مشاركتنا
 شرط أساسي
 من شروط تقدم
 المجتمع





Browse | Upload

friends/ ▾

مشاركتنا جميعاً 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 يفكر 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 تطلّعات وتحديات عصرنا

تساعدنا على أن نفهم أيضاً واجباتنا ومسؤولياتنا.

YOU TUBE

نشاط شبابي: نريد عالماً جديراً بنا!

friends

⊕ Subscribe

1 Video



نريد عالماً جديراً بنا



3:20 / 5:00



👍 like



Add to

Share



50 views

Uploaded by friends

show more

نحن الشباب جزء أساسي من هذا المجتمع اليوم ...
ومشاركتنا تبدأ اليوم وليس غداً!



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

١٧. أنا ومستقبلي



جميع الحقوق محفوظة، ورشة الموارد العربية، ٢٠١٢
تصدر كتيبات الصحة النفسية بدعم من المجلس النرويجي للصحة النفسية و«نوراد»
للإطلاع 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