

أنا ومستقبلي

The Future And I

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

أنا ومستقبلي



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



أشعر بالقلق الشديد بسبب



المطالب المعقّدة التي يجب أن ألبّيها:

- التفوق في الدراسة
- رضى الكبار عنيّ
- المشاركة في أعمال المنزل
- حضور واجبات اجتماعية لأحبها...



وبسبب التساؤلات العديدة التي تدور في رأسي:



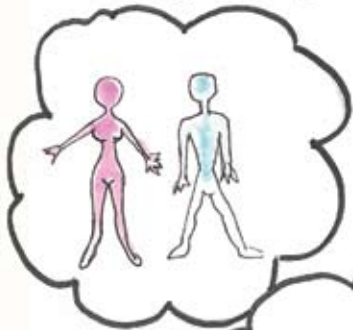
هل سأبقى لاجئة؟



هل سأخلص من الفقر؟

هل سأتمكن من تأمين مسكن لائق؟

تغيرات كبيرة يمرّ بها جسدي ولا أفهمها:
شكلي؟ مظهري؟



هل سأتمكن
من إعالتهم؟



ما سيحدث
لأهلي؟

علاقتي مع أهلي
عندما أختلف معهم
أو أزعجهم.



الإهتمام
بالجنس الآخر



إن هذا القلق يسبب لي:



التردد والإرتباك



حالة من الانزعاج
والتوتر النفسي



الخوف
من الإمتحانات

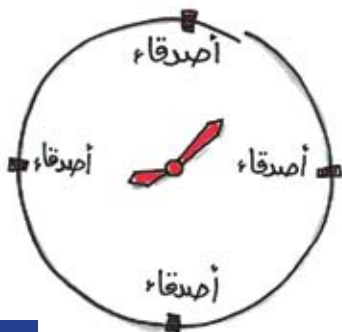
الخجل في بعض المواقف
الاجتماعية والعلاقة مع الآخرين



معايشة حالة من التحدي
مع الآخرين



عدم اكتراث ولامبالاة



قضاء أطول وقت ممكن
مع رفاقي المقربين

أخاف كثيراً من أن لا يتقبلني الآخرون بسبب:



مظهري الخارجي

عدم جاذبيتي
عند الجنس الآخر





أخاف كثيراً" من أن أكون «غير طبيعي» بسبب:



ظهور الخصائص
الجنسية الجسدية
في عمر مبكر



ظهور الخصائص
الجنسية الجسدية
في عمر متأخر

أنزعج كثيراً عندما:



يستهيئ الآخرون بمشاعري
ويعاملوني كطفل أو قاصر



ينتقد الناس لباسي،
شعري، أصدقائي...

يستغرب أهلي حالتي ومظهري
وحجمي وشكلي أو يسخرون مني



أخاف كثيراً من المواضيع الجنسية:

من أين أحصل على المعلومات
الصحيحة؟

ما علاقة الجنس بالإنجاب؟

هل حجم أعضائي التناسلية طبيعي؟





هل الاستمراء/العادة السرية خطر
على صحتي؟

ماذا عن العلاقات الجنسية؟

ماذا عن الأمراض الجنسية؟

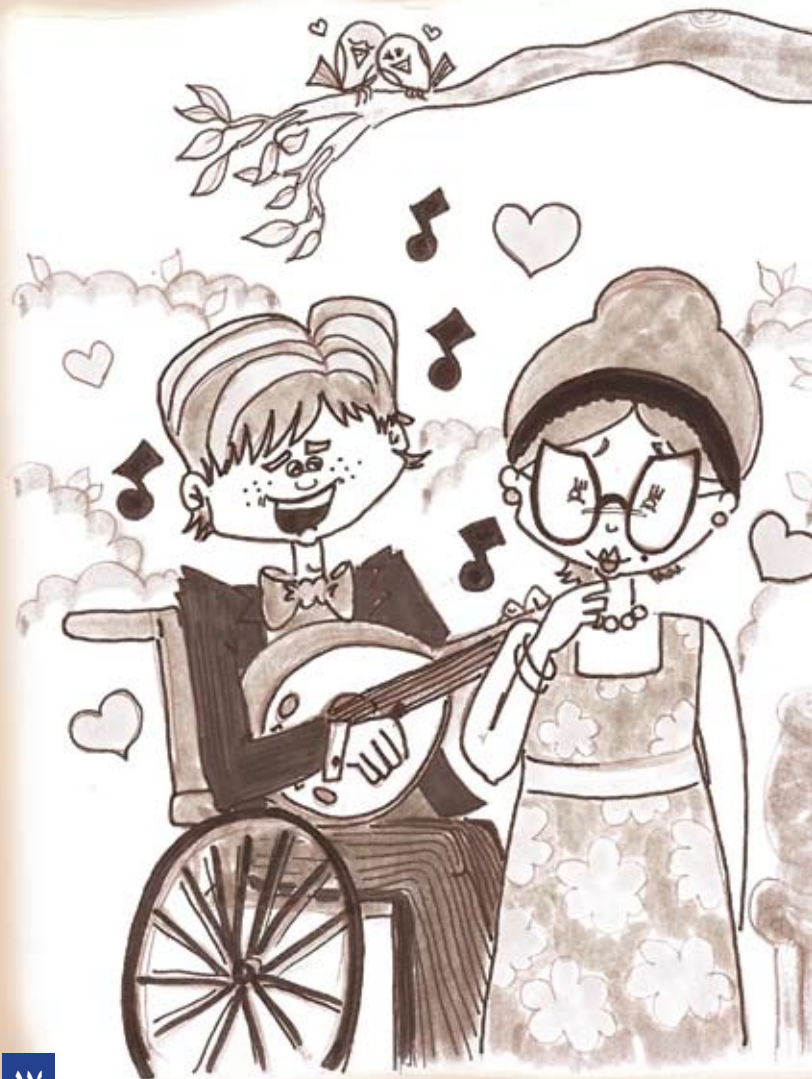


هذه الأمور يمكن أن تولد عندي الخجل الشديد
أو الانطواء على النفس وتجعلني أتجنب المشاركة
في نشاطات اجتماعية، وقد تدفعني إلى المجازفة
وتحدي المخاطر والآخرين من حولي.

أخاف كثيراً من
المواضيع العاطفية والعلاقات
مع الجنس الآخر:

هل يمكن أن يعجب بي شخص آخر
(كما يحصل مع غيري)؟

هل أنا جذاب أو جذابة بما يكفي؟





جامعة



ما هو الاختصاص الذي سأختاره في التعليم المهني أو الجامعي؟

هل سأذهب الى الجامعة؟



هل سأج في دراستي؟

هل سأجد عملاً
مناسباً وأعيش
عيشة كريمة؟



هل سأكتسب مهنة؟



هل سأتزوج؟

في الحياة؟



أخاف
من
جولي
و
سأعل...



الخوف من المجهول هو شعور يشعر به الجميع دون استثناء، وهو إحساس ضروري لتطوير آليات المرونة الداخلية ولتطوير المهارات الحياتية.

الخوف من المجهول لا يقتصر على مرحلة المراهقة بل قد يواجه الإنسان لاحقاً عندما يفقد عمله أو بيته أو وطنه أو يكبر أو يعجز.

الخوف من المجهول شعور صحي إذا استخدمناه لتطوير ما نعرفه ولبناء استعداداتنا البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وضمان أفضل مستقبل ممكن.



أرغب في أن أستقل عن أهلي في أفكارى ومواقفى لكننى:

٦

لست مستعداً تماماً بعد

غير معتاد على تحمّل المسؤوليات منذ الصغر
أشعر أنّى غير قادر على إنجاز ما يطلب منى
لم أصل بعد إلى النّمّو الفكرى المطلوب لألعب دور الراشد
أخاف من الفشل

أخاف من الضغوط الكثيرة علينا اليوم
أخاف من توقعات الأهل منا فى المستقبل
أخاف من عدم النجاح المدرسى أو المهنى



لا يهمنى أن ينظر إلينا الكبار على
أنا قادة الغد... المهم هو اليوم
والتغلب على مشكلاتنا اليوم...
توقعات القيادة فى المستقبل
قد تضغط علينا قبل
الأوان!

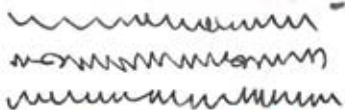
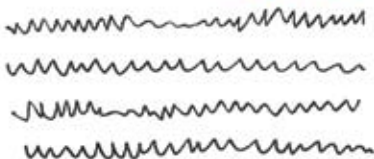


إن هذا الخوف يسبب لي الحرج والارتباك والتردد
لذلك أفضل أحياناً التهرب من تحمل المسؤوليات!

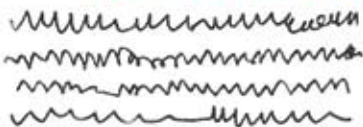
ما هي



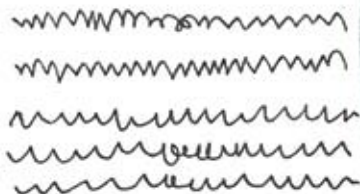
بناء علاقات سليمة ومتكافئة
مع أقراني



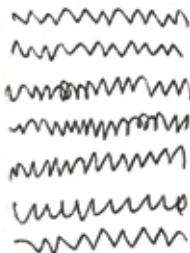
تعلم قيمة العمل مع الآخرين
من أجل هدف مشترك



تقبل مظهري الخارجي
واستثمار طاقاتي بطرق
نافعة



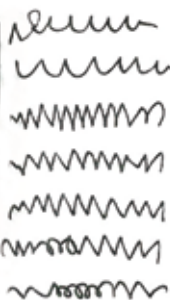
مسؤولياتي؟



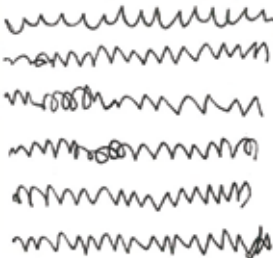
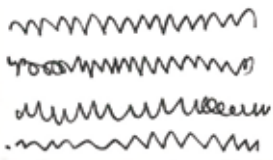
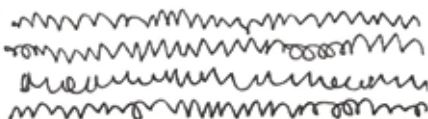
اكتساب المعرفة والقدرات العقلية
الضرورية لممارسة حقي في
المشاركة الفعالة في المجتمع



تطوير المعرفة
والمهارات التي
أحتاجها لكي أمسك
بزماني حياتي



تطوير سلوك اجتماعي إيجابي
لمواجهة تحديات ومتطلبات الحياة
العصرية مع الآخرين





أن أتفهم أيضاً أفكار أهلي ومواقفهم
ومخاوفهم النابعة من حرصهم
على سلامتي وضمان مستقبل طيب



أن أتقبل أن تكون أفكار أهلي ومواقفهم مختلفة نتيجة
ظروفهم ولأنهم أبناء زمن وبيئة مختلفين

أن أساعد أهلي على أن يفهموني وأتضامن معهم
وأقدم كل الجهود الممكنة.

بناء علاقة عاطفية قوية مع أهلي دون الاتكال
عليهم في كل شيء



إن المحاولة مرة
أو مرتين أو ثلاث
مرات أفضل
من الخوف
والهروب



أنا والمجتمع:



من حقي المشاركة في حياة
المجتمع وتحسينه لأن المشاركة
تعزز قدراتي ومهاراتي



من حقي المشاركة الفعالة في
البيت والمدرسة لأنها تساعدني
على مواجهة مخاوفي



من حقي أن يوفر لي المجتمع
الظروف المناسبة لتطوير
إبداعاتي وقدراتي





من حقي أن يوفر لي
المجتمع الفرص اللازمة
للمشاركة الفاعلة في صنع
القرارات المتعلقة بحياتي

المجتمع الذي أفهمه ويتفهمني:

* يقبل الآخر المختلف فيه
ويساعدني على تقبل
الآخر المختلف عني



* يخفف من الظروف
الصعبة التي أعيشها،
فيخفف من خوفي
من المستقبل

* يفتح أبواب الأمل
على غد أفضل.



من حقي أن أعيش وأتمتع بمرحلة المراهقة



أواجه مخاوف مشتركة مع الآخرين في هذه المرحلة

أتمتع بعملية اكتشاف الأمور بنفسني

أحتاج إلى الدعم في هذه المرحلة التي لا تخلو من الصعوبات والمخاوف

المليئة بالتغيرات والاختبارات المثيرة لأنني:



أريد أن أتفاعل مع الصعوبات وأتعامل بإيجابية
مع التحديات ومع مخاوفي

أهتم بقضايا الزمن الذي أعيش فيه رغم الفقر
والحروب المستمرة والنزاعات والعنف والكوارث
الطبيعية والتلوث البيئي والطمع والفساد.

المراهقة فترة مهمة ومميزة، تحكمها تغيرات سريعة،
وأعرف أن ذلك يؤثر على نفسياتي واستقراري وشعوري بالأمان

لكي أكون على تفاهم وانسجام مع نفسي ومع الناس حولي،
لابد من أن أكتسب مهارات حياتية وقدرات اجتماعية

حتى يكون الناس من حولي والمجتمع على انسجام وتفاهم معي.
لا بد أن يفهموا التغيرات التي أمر بها وكذلك مخاوفي الداخلية.



مدخل إلى كتيبات المراهقة والدعم النفس – اجتماعي:

١٤. أنا ومراهقتي

١٥. وعيي الذاتي

١٦. أنا وغيري

١٧. أنا ومستقبلي

أخاف من المجهول:

- هل سأنجح في دراستي؟
- هل سأكتسب مهنة مناسبة؟
- هل سأذهب إلى الجامعة؟
- ما هو المجال الذي سوف أختاره في التربية المهنية أو الجامعة؟
- هل سأتزوج؟
- ما هي مهنتي في المستقبل؟
- ما هو هدفي في الحياة؟



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

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

