الهوية الشخصية هي الطريقة التي ينظر بها المرء إلى نفسه، فتؤثر في تقديره لذاته وتصرفه في المواقف. وتشمل الهوية أسئلة: من أنت؟ ما الذي يجعلك مميزا؟ قيمك الخاصة؟ وهويتك الداخلية (شخصيتك وحضورك وقيمك.. الخ) وأهدافك الشخصية؟ فهل يمكنك تقدير ذاتك بتشابهها واختلافها مع الآخرين، وهل تقبل ذاتك على ما أنت عليه؟ إذن:

- ☑ ما هي خصائصك الشخصية؟
- ☑ هل تفهم مشاعر الآخرين وتطلعاتهم المختلفة؟
- ☑ هل يمكنك إبراز المشاعر والمواقف الإيجابية لديك؟
- ☑ هل تفكر بتجاربك على نحو يعمق فهمك لنفسك؟
- ☑ ما هي قيمك الخاصة وإلى أي مدى تلتزم بها؟

موقف من الحياة

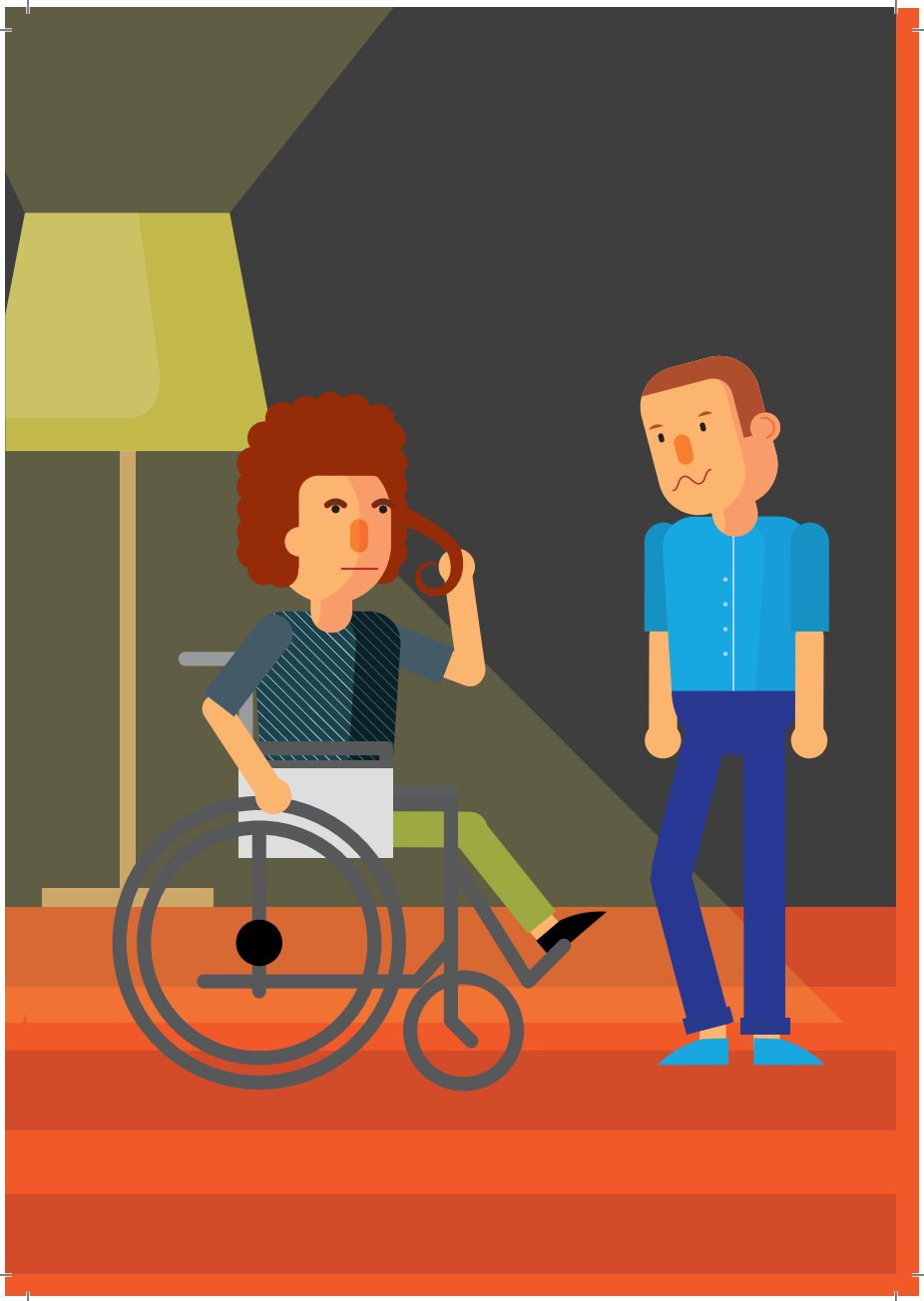
أحمد وسعيد صديقان في المدرسة، كما أنهما يسكنان في ذات الحي. في بعض الأحيان، وعندما يلتقيان يدور بينهما الحوار التالي:

أحمد: أشعر يا سعيد بأنني لم أعد أفهم نفسي؟ هل كنت خجولاً ومنكمشاً على ذاتي دائماً؟ هل كنت عصبياً ومزاجياً وعدائياً هكذا؟ ماذا حلّ بأهلي؟ لا أطيق طريقة تعاملهم معي ولا أحب الكبار حولي.

سعيد: وأنا كذلك يا أحمد فأنا لم أعد أطيق كلام أبي ولا وجود أمي... ليتني أعيش وأمضي كل وقتي معك يا صديقي فأنت تفهمني جيداً.

أحمد: أتصدق بأن أهلي يوبخونني على أتفه الأسباب، ولا يسألونني عن رأيي ولا يحترمون مشاعري.

سعيد: وأنا أيضاً، هل تعرف أنني مثلاً أحب شعري الطويل ولكن المدرسة ترفض الشعر الطويل للشبان، ما يزعجهم في طول شعري؟ إنه يميزني ولا يؤذيني ولا يؤذيهم.



كيف أكتسب القدرة على التعامل مع الموقف الحياتي؟

تكمن الخطوة الأولى باتجاه اكتساب تقدير الذات في توضيح من أنت وما هي قيمك، لتتمكن من اتخاذ أهم القرارات في حياتك كما تريدها أنت وليس كما يريدها الآخرون. ويكون ذلك عبر أسئلة تطرحها على نفسك مثل:

- من أنت؟ ما الذي يجعلك تتأثر أو تهتز؟
- ما الذي يجعلك فريداً من نوعك ومميزاً؟ لا أحد مثلك تماماً، فكن ذاتك المختلفة بكل جرأة.
- ما هي قيمك الشخصية؟ إذا كنت تريد أن تشعر بالرضا عن نفسك، فإنك بحاجة لفهم قيمك والإلتزام بها، لأن التنازل عنها يؤدي إلى التعاسة وتدني احترامك لذاتك.
- ما هي هويتك التي تحدد شخصيتك وسماتك التي تقدرها؟ التركيز على ايجابيات ما لديك وما يحلو من شخصيتك لمن حولك سوف تمكنك من تقديرك لذاتك.
- كيف ترى نفسك في العلاقة مع الآخرين؟ إذا شعرت بأن لك مكانة عالية، ستحس بالسعادة ويتعزز لديك تقديرك لذاتك، فتقبل نفسك بالقيم الخاصة بك دون مقارنتها بالآخرين. معاييرك الخاصة هي الأساس.
- أهدافك الشخصية تمثلك وتمثل قيمك، لذلك ترسم أهدافك لتقربك أكثر إلى ذاتك الحقيقية. إن فهمك لذاتك ولقيمك سيجعلك قادراً على اتخاذ قراراتك على نحو يوصلك إلى حيث تريد أن تكون.

كيف أساعد الآخرين على اكتساب المهارة؟

ما هي القيم؟

- يطلب الميسّر من كل مشارك أن يملأ الفراغات في الجمل التالية حيث يعمل كل مشارك بمفرده ثم يقرأ إجاباته.
  - لا تطعمني سمكاً ولكن.....
  - مشوار الألف ميل يبدأ .....
  - ..... أفضل من أن لا تأتي أبداً.
- يوضح الميسّر أن الإجابات أعلاه تبين اختلاف القيم لدى كل منا.
- يملأ الميسّر الفراغات بطريقته وعلى نحو مبدع (مثل: لا تطعمني سمكاً ولكن كف عن تلويث المياه أو مشوار الألف ميل يبدأ بكلمة، أو أن تصل أفضل من أن لا تأتي أبداً) ويناقش القيم التي تحدد إجاباته.

قل لنا من أنت

هذا النشاط موجه لكي يتعرف المشاركون على بعض قيمهم الشخصية ويساعدهم على اكتشاف ذواتهم.

- يشرح الميسّر للمشاركين أن الانسان يملك الكثير من القيم التي يؤمن بها، ولكل إنسان قيمه الخاصة به. غالباً ما تكون القيم متشابهة ويؤمن بها معظم الناس، لكن الاختلاف فيما بينهم يأتي بمقدار تقدير كل شخص لقيمة بعينها. فهناك من تُشكل لديه قيمة الصدق أهمية كبرى، وهناك من يشاطره القناعة ذاتها لكنه يعطي قيمة حب الناس أولوية على قيمة الصدق، وهكذا. فما هي القيم التي تشكل شخصية كل منا؟

- يقوم الميسّر بالتوزيع على المشاركين ورقة العمل التالية بعنوان «قيمي» ، فيرقّم كل منهم المفاهيم القيمية حسب أهميتها بالنسبة له. هنا، لا يعطي الميسّر رأياً في الإجابات
(كأن تقول مثلا هذا الترتيب أفضل من ذلك).

- بعد انتهاء المشاركين من العمل يبدأ الميسّر بطرح الأسئلة التالية عليهم:

  - هل سبق أن فكرت في هذه القيم؟ هل سبق أن عبرت عنها أمام أحد؟
    هل اكتشفت صفاتاً لم تكن تعرفها؟

  - هل وجدت صعوبة في وضع ترتيب لهذه المفاهيم القيمية؟ ولماذا؟ لماذا كانت هذه القيمة اختيارك الأول؟ ما هو استنتاجك بعد أن قمت بهذا النشاط؟
    هل تتوقع أن هذا الترتيب الذي وضعت فيه القيم سيبقى ثابتاً على مدى السنوات؟

  - ما الذي يمكن أن يغير ترتيبك لهذه القيم؟

  - هل شعرت أن لديك من القيم والقناعات والمبادئ ما تعتبره أولوية ولم يأت ذكره في القائمة؟ أذكره

يدير الميسّر هنا نقاشاً حول الظروف الضاغطة والتهجير والحروب وتأثيرها على سلوك المرء لقيمه أو انحرافه عنها.

وتكمن الخلاصة هنا في أن القيم تشكل مرجعية قد لا يلتزم بها الشباب في سلوكهم في كل الظروف والمواقف ولكنها الميزان الذي يقيمون به رضاهم عن ما يفعلون ومؤشرهم للحياة التي يريدونها.

ورقة عمل «قيمي»

رتب المفاهيم التالية من ١ إلى ١٥ حسب أهميتها في الحياة بالنسبة لك (الفكرة الأهم تكون رقم ١)

التسلسل	المفاهيم القيمية
	تكافؤ الفرص (فرص متساوية للجميع)
	المساواة
	النزاهة
	السعادة
	الثراء
	المتعة والإثارة
	إنجاز الأعمال
	الصداقة الحقيقية
	السلام في العالم
	الراحة
	الحرية
	احترام الآخرين لي
	التميز (أن أكون الأكثر تميزاً في دراستي، مهنتي ... الخ)
	العدالة
	الصدق

المعرض

لمعرفة أن الاختلاف بين الناس أمر طبيعي، اعرض للمشاركين شكل جسم الإنسان على ورقة قلابة واطلب من كل مشارك أن يعمل رسماً خاصاً به على ورقة قلابة حيث يضع على الرسم ما يلي:

- **داخل الرأس:** ما يريد من أفكار أو أحلام تصف من هو (مثل: أنا أحب عائلتي، أنا أؤمن بتساوي البشر، أنا أحترم الجنس الآخر، أنا أحلم بعالم خالٍ من الحروب...)
- **على الأيدي:** ما يحب عمله في الحياة من هوايات/نشاطات أو عمل (أمارس الرياضة، أنظف بإتقان...)
- **مكان القلب**: ما يصف شخصيته من مشاعر. (أنا شخص فرح دائماً...)
- **على الأرجل**: طموحاته في الحياة (أريد أن أكون خبير كمبيوتر، أكون عائلة وبيت جميل...)

بعد ذلك يعلق المشاركون أوراقهم في معرض لكل الرسومات. (كتابة الإسم على الورقة اختياري) ثم يتجولون في القاعة متأملين الرسومات المختلفة التي يحتوي عليها المعرض ويناقشون اكتشافاتهم من خلال الرسومات التي شاهدوها، وتحديد أوجه الشبه والاختلاف فيما بينهم ولماذا هناك تشابه، ولماذا هناك اختلاف، اضافة الى بيان معنى وأهمية الخصوصية .

يلخص الميسّر أنه من الطبيعي اشتراكنا كبشر بعدد من الأشياء، ويزداد هذا الاشتراك حين نكون من الفئة العمرية نفسها ونعاني من الضغوطات نفسها، ونتطلع إلى الأهداف ذاتها إلى حد ما. لكن الرسومات تعكس الاختلاف الذي يشكل خصوصية كل منا، والتي إن فهمناها نستطيع التعامل مع بعضنا بعضاً بإيجابية أكثر.

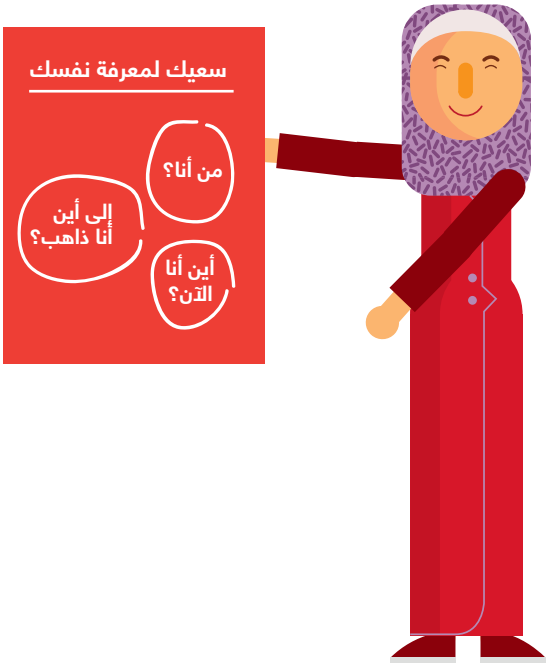
معلومات إضافية

تتطلب معرفة الذات الصدق والشجاعة. فبعض الناس غير مستعدين لمواجهة الحقيقة عن أنفسهم فتجده لا يمتلك الجرأة الكافية التي تمكنه من معرفة نفسه بحيث تضطره للتغيير، وهو لا يريد أن يتغير لما يتطلبه ذلك من جهد وصدق وشجاعة. فهناك مثلاً من يقدم نفسه وكأنه شخص يحب المتعة تبريراً لتحصيله المدرسي الضعيف، ولكنه في الواقع مماطل، يؤجل القيام بواجباته المدرسية حتى آخر لحظة.

الأفضل لك السعي المستمر لفهم ذاتك حتى لا تنشغل في صراعات داخلية خاصة بك أو تسمح العوامل الخارجية بأن تصنع لك قالباً. في سعيك لمعرفة نفسك، قيّم ذاتك بواقعية، فلا تعطِ نفسك أكثر أو أقل من قدرها، حتى لا تعمى عن نقاط القوة أو الضعف الخاصة بك، كما لا تترك الفرصة للآخرين للتقليل من شأنك ولا تترك فرصة لردود أفعالهم أن تشوش هويتك، إذ كيف يمكن لأي شخص أن يعرف عنك أكثر منك؟ فالإجابة على أسئلة: من أنا ؟ أين أنا الآن؟ إلى أين أنا ذاهب، إنما تحدد قدراتك على التعايش مع ذاتك والاخرين بشكل أفضل اضافة الى رسم مصيرك وتحقيق الإمكانات الخاصة بك .

قد تكون من الناس غير المستعدين لمواجهة الحقيقة عن أنفسهم. لذلك، كن على استعداد للاستماع للآخرين، وخصوصا الآخرين الذين تعنيهم ... دعهم يدفعونك لإعادة النظر والتفكير في صورتك الذاتية.

قد لا يكون أولياء الأمور مثاليين ومع ذلك، من وجهة نظر عملية، فقد أتيحت لهم فرصة مراقبتك وتكوين نظرة أكثر وضوحاً عن شخصيتك من أي شخص آخر. فعليك دوما تفهم وجهات نظرهم واحترامها ومحاولة التواصل معهم لتقريب وجهات النظر المختلفة.



أما القيم، فهي المزايا التي تعتبرها جديرة بالاهتمام، وهي تمثل أعلى أولوياتك والقوة التي تحركك. ومن القيم التي قد تستخدم كنقطة انطلاق للتفكير والتعبير لدى الإنسان الطموح. ومن القيم الجديرة بالانتباه الكفاءة، المساواة وخدمة الآخرين، النزاهة، المسؤولية، الدقة، الاحترام، التفاني، المصداقية، الابتكار، العمل الجماعي، التفاؤل والمرونة. عادة ما تتشكل القيم الخاصة بك من كل ما حدث في حياتك وتشمل تأثيرات الأب والأم والأسرة، والانتماء الديني أو الفكري، والأصدقاء والأقران، والتعليم، والقراءة والإعلام. فتعرّف على هذه التأثيرات البيئية وحدّد وطور لنفسك مجموعة من القيم والمعتقدات والأولويات التي ستحسن من حياتك وتزيد من فرصك الايجابية والتي ستشكل مرجعا لك في كل حياتك.