حتى تتمكن من وعي ذاتك تحتاج إلى القيام بالتالي:

- ☑ تحديد حاجاتك البدنية والنفسية والاجتماعية والتعامل معها بما يخدم مصالحك.
- ☑ فهم نقاط قوتك والاستفادة منها في حياتك.
- ☑ فهم نقاط ضعفك والتعامل معها والعمل على تجاوزها.
- ☑ إظهار صورة إيجابية لذاتك والتعامل بإيجابية مع حالتك العاطفية الانفعالية.
- ☑ التعامل بإيحابية وموضوعية مع من تحب أو لا تحب.

موقف من الحياة

ليلى وسلوى صديقتان منذ الطفولة ولا تفترقان أبداً. وفي أحد الأيام جاءت ليلي إلى صديقتها لتحكي لها عمّا يضايقها ويشغل تفكيرها.

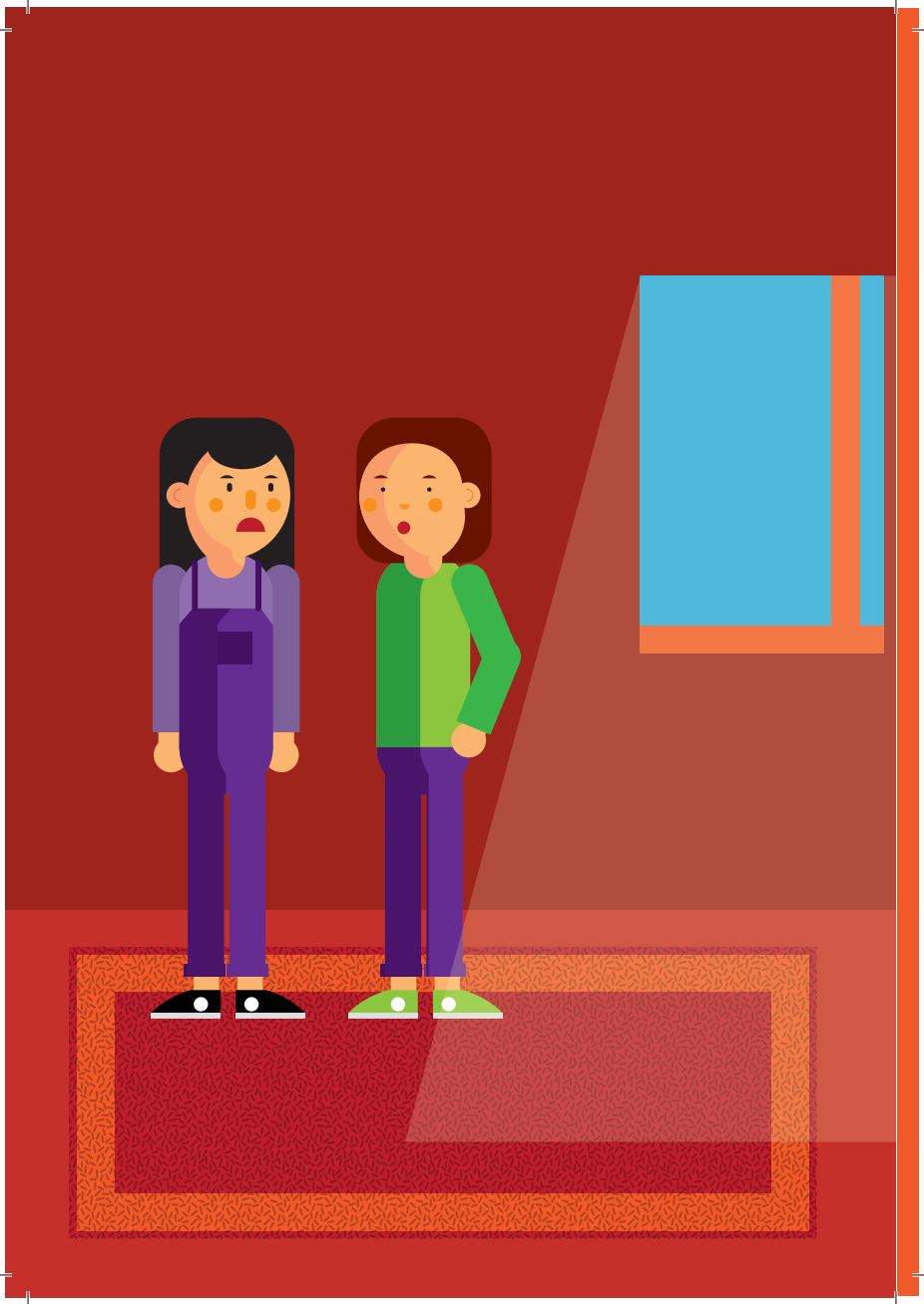
ليلى: هل تذكرين يا سلوى عندما كنا أطفالاً نلعب في الحارة... نجري ونقفز دون خوف أو قلق. سلوى: نعم، كانت أياماً جميلة.

ليلى: لكن ما الذي يحدث معي الآن؟... شكلي يتغير، أشعر بأشياء غريبة، وتزعجني أشياء لم تزعجني من قبل... تعجبني أشياء لم أكن أتنبه لوجودها.

سلوى: وأنا كذلك يا ليلى تراودني نفس المشاعر.

ليلى: أحياناً أتساءل... هل هذا أنا؟... هل هناك أنا لم أعرفها من قبل؟... هل كنت خجولة ومنكمشة على ذاتي دائماً؟ هل كنت دائماً عصبية ومزاجية هكذا؟

سلوى: وأنا لم أعد أطيق طريقة تعامل أهلي معي، فماذا حلّ بهم؟...
لم أعد أطيق الكبار من حولي... لا أطيق كلام أمي ولا وجود أبي؟



كيف أكتسب القدرة على التعامل مع الموقف الحياتي؟

هناك مجموعة تمارين يومية تساعدك على فهم ذاتك من خلال تجديد قيمك الشخصية ومعرفة نقاط القوة والضعف لديك، إلى جانب تطوير وعيك الخاص بعلاقاتك مع الآخرين وفهم ثقافة المجتمع المحيط:

- لمدة ٣ دقائق يوميا، ركّز على كل حركة تقوم بها. ماذا يعني لك أن تفتح الباب الآن؟ ما هي الأحاسيس التي تشعر بها عندما تتناول القلم وتكتب بعض الملاحظات؟ ركّز ببساطة على ما تشعر به.
- خصص فواصل قصيرة خلال يومك للنظر في ما تقوله للآخرين، وراقب استجابتهم لك، وربط ما يحدث لك وما يبدر منك.
- حاول ألا تفكر بأي شيء على الإطلاق عند مراقبتك للناس. راقب بلا أحكام، ابق ذهنك منفتحاً لأي خبرة جديدة.
- اقض يوماً كاملاً تبتسم لزملائك وترحب بهم وتعانق الأصدقاء والأقارب بإحساس حقيقي. لاحظ ماذا يحدث معك ومعهم طوال اليوم. ركز على ذاتك وكيف يتفاعلون معها

كيف أساعد الآخرين على اكتساب المهارة؟

التغيرات الطبيعية

هذا النشاط مخصص لمناقشة التغيرات الجسدية لدى اليافعين ورصد اوجه الشبه والاختلاف بين الجنسين:

يقسم المشاركون إلى ٣ مجموعات تناقش كل منها إحدى التغيرات الثلاثة التالية لدى اليافعين (قد يتوجب تقسيم المجموعات بحسب الجنس):

التغيرات الجسدية

التغيرات الجسدية لدى الشاب والشابة ليتعرف المشاركون على التغيرات الجسدية لدى الذكور والإناث في مرحلة البلوغ والمرتبطة بالتغيرات الهرمونية.

التغيرات النفسية

ليتعرف المشاركون على التغيرات النفسية التي تشمل مشاعر التمرد والمزاجية وتغيير الآراء والميل للجنس الآخر والانطوائية والخجل وحب المغامرة.

التغيرات في التعامل مع المجتمع

يتعرف المشاركون على التغيرات المتعلقة بالعلاقات مع افراد المجتمع وتتضمن صورة الجسد، والانجذاب إلى بنت/ ابن الجيران، والاندفاع نحو أصدقاء جدد والمشاركة في المناسبات الاجتماعية وتقليد الأشخاص المعروفين وتوتر العلاقة مع الأهل.

يناقش الميسّر النقاط أعلاه مع المجموعة الكاملة مع التأكيد على التغيرات التي لم يذكرها المشاركون سهواً أو بسبب الإحراج.

٥ أشياء

للاستفاضة في النشاط السابق، يقول الميسّر أننا غالباَ ما نرى المظهر بالتركيز على الأشياء المنفرة، فنرى مثلاً حبّ الشباب ونقرف من ذاتنا. لذلك، يطلب من المشاركين أن يفكر كل منهم بمفرده بخمسة أشياء يحبها عن ذاته وخمسة أشياء لا يحبها عن ذاته، لمدة خمس دقائق.

يسأل الميسّر عمن يرغب في مشاركة ما كتبه مع الآخرين.

يميل العديد من المشاركين للتحدث عما يكرهون في ذاتهم، لذلك ينوه الميسّر إلى أن السؤال كان حول ما يحبونه وما لا يحبونه، ويطرح السؤال حول إمكانية العمل على هذه الأشياء لتحويلها لأشياء إيجابية، حيث يجد الشخص صعوبة في تحديد ما يحبه في ذاته وينوه أنه قد يحب الآخرون أشياء لا نحبها نحن.

هل أعرف ذاتي؟

يطرح الميسّر سؤال «هل تعرف ذاتك؟» ويعطي المشاركين دقيقة واحدة للتفكير بصمت بالإجابة.

ويسأل بعض المشاركين يرغبون بمشاركة إجابتهم، ولماذا كانت إجابتهم كذلك.

ثم يعرض الأسئلة التالية التي أعدها مسبقاً على اللوح القلاب، ويطلب من المشاركين الإجابة عليها بشكل فردي:

١. ما اسمك؟ ما لقبك؟ أي اسم أو لقب تحب أن تُنادى به؟
٢. كم طولك ووزنك؟ ما رأيك بطولك ووزنك؟
٣. ما لون بشرتك وشعرك وعينيك؟ وهل تظن أنك وسيم/ جميلة؟ لماذا؟
٤. ما أنواع الأنشطة التي كنت تستمتع بها عندما كنت طفلا؟ وماذا عن الآن؟
٥. ماذا تحب أن تفعل في وقت الفراغ الخاص بك؟
٦. ما الذي يحفزك؟ لماذا؟
٧. ما أكثر ما تخشاه في حياتك؟ لماذا؟
٨. ما هو رد فعلك الطبيعي على الضغوط؟
٩. ما هي الأشياء التي تشعرك بالراحة؟ اذكر موقفين تشعر فيهما بالراحة.

١٠. ما هو برنامجك التلفزيوني (أو على يوتيوب) المفضل، لماذا؟

١١. ما هي المواد الدراسية التي تفضلها؟

١٢. من هو برأيك أعظم رجل، ولماذا؟ ومن هي برأيك أعظم امرأة ولماذا؟

١٣. ما هي أحلامك للمستقبل؟ وما هي الخطوات التي تتخذها لتحقيق أحلامك؟

١٤. ماذا تحب أن تصبح عندما تكبر؟

١٥. إذا كنت تملك ٢٠٠٠ دينار، ماذا ستفعل بها؟

١٦. كيف تصف علاقتك مع والديك؟ مع الأهل؟ ومع أياً منهم تمضي وقتاً أكثر؟

١٧. ماذا يتمنى والداك أن تصبح عندما تكبر؟

١٨. كيف تصف علاقتك مع أخواتك؟ كيف تصف علاقتك مع إخوانك الأكبر أو الأصغر؟

١٩. كيف تصف علاقتك مع زملائك ومع معلميك؟ وكيف يصفك أصدقاؤك؟

٢٠. هل تتفق مع أوصافهم لك؟ لماذا أو لما لا تتفق؟

٢١. ما هي الصفات التي تريد أن تراها في الناس؟ لماذا ؟

٢٢. هل لديك الكثير من الأصدقاء بهذه الصفات؟ لماذا أو لم لا؟

٢٣. عندما لا توافق على وجهة نظر أحدهم، ماذا تفعل؟

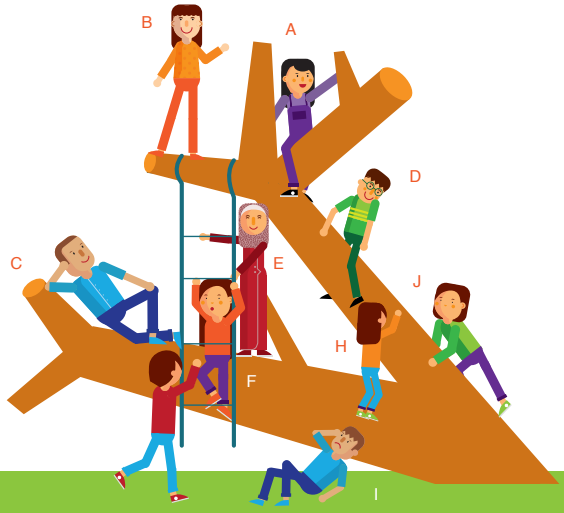
- يعد الميسّر مسبقاً إجاباته الخاصة للأسئلة بإبداعية ويراعي طرح الأدوار والأمور غير التقليدية وغير المحددة بالجنس لتكون ملهمة للمشاركين وتساعدهم في النظر للأمور من جوانب مختلفة.
- بعد انتهاء المشاركين من الإجابة على الأسئلة، يسأل الميسّر إن كان هناك من يرغب بمشاركة الآخرين بما كتب. ثم يسأل إذا وجدوا صعوبة في إجابة بعض الأسئلة، ولماذا؟ هل هناك أسئلة لم نسألها لأنفسنا سابقاً؟ كيف كانت التجربة؟ ما الذي عرفناه من هذا النشاط عن أنفسنا؟
- من المهم أن ينظر كل مشارك إلى ذاته ويحدد سماته الشخصية وكيف يتفاعل مع الآخرين من حوله.

يوضّح الميسّر أنه من الطبيعي أن تتغير إجاباتنا مع مرور الزمن لأننا نتغير وننمو، ننضج ونمر بتجارب جديدة، فالتغير لا يعني أن الشخص غير ثابت أو متّزن، وإنما يعني أنه ينضج ويتعلم شيئاً جديداً من كل تجربة جديدة.

أنا الطفل

من خلال النقاش المفتوح، يحاول كل مشارك تحديد أي من هؤلاء الأطفال يعبر عنه في هذه اللحظة؟ ولماذا؟

يوضح الميسّر الشّكل وما يعنيه كل موقع، بعد نهاية النّقاش.



أحبب نفسك في ثانية

في ختام الجلسة الأولى يفسّر الميسّر للمشاركين بأنهم سيحبون أنفسهم خلال ثانية واحدة. يطلب الميسّر من الجميع الوقوف ورفع أيديهم أمام أجسامهم، ثم وضع اليد اليمنى على الكتف الأيسر والعكس بالعكس... والآن أنت تعانق ذاتك وتحبها.

معلومات إضافية

المعلومات التالية تساعد على إيصال فكرة الوعي بالذات من خلال مناقشتها بطريقة مبسّطة:

- الوعي الذاتي يعني معرفة واعية للشخصية الخاصة والمشاعر والدوافع والرغبات وتحسس نظرة الآخرين للفرد.
- تزيد تدريبات وعي الذات القدرة على الملاحظة بتخطي العالم الخارجي للتركيز على العالم الداخلي ومعرفة مسببات المعتقدات والأفكار والكلام والأفعال.
- يساعد امتلاك الوعي الذاتي على تحمل مسؤولية أفكارك، وكلامك وأفعالك، علناً ودون خوف، مما يساعدك أيضاً على لجم التشكيك بالذات والأفكار السلبية.
- مراقبة المرء لذاته وملاحظتها لا بد أن يكون أمر تلقائي لما له من أهمية في تتبع استكشاف النفس وادراك السلوك.
- يتطلب وعي الذات أن تكون حاضراً وتأخذ وقتك للاسترخاء وسبر أغوار ذاتك بهدوء.

يكون وعي الذات متفاوتاً من شخص لآخر، فهناك من يحاول جاهداً أن يتعرف على ذاته بأن يكتشف كيف يتصرف إزاء المواقف المختلفة، وهناك من لا يفكر بما يفعله ويترك الأمور تسير. فتجد اليافع الذي يحاول تحدي أقرانه لمعرفة قدرته على المشاجرة، وذلك الذي لا يستمع لحاجة جسمه للنوم ليعرف قدرته على السهر! ومنهم من يبحث وراء سبب ردة فعله أو ما يحب أو يفعل، ومنهم من يعرف تماماً ما يحب أو ما يكره، أو يعرف تماماً كل نقاط ضعفه، أو يتقبل ذاته على ما هي عليه!

في عالم الحيوان، تظهر بعض الحيوانات درجة من وعي الذات، منها الفيل وقرد البابون ونوع من الدلافين وطائر العقعق الأوروبي. وبسبب صعوبة قياس ما يفكر أو يشعر به الحيوان، لجأ العلماء إلى «تجربة المرآة»، حيث عمدوا إلى صبغ الحيوان باللون، أو وضع نقطة ملونة على جبينه وذلك دون أن يشعر الحيوان بذلك. بعد ذلك، يوضع الحيوان أمام المرآة وتلاحظ ردة فعله. إذا كان الحيوان واعياً لذاته، فإنه سيعيد تموضع نفسه أمام المرآة ويعيد النظر إلى انعكاس صورته فيها وسوف يحاول لمس النقطة الملونة أو إزالتها. هذا يثبت أن الحيوان يفهم أن ما يراه هو انعكاس لذاته.