يشعر الشباب أحياناً أنه يساء فهمهم وأن الحياة هي معركتهم لجعل الآخرين يقدرونهم على ما هم عليه. قد يتبنى الشباب قيم المجتمع المحيط بهم بهدف كسب تقدير أفراده من الكبار أو الأصدقاء. فالأهم هو أن يصيغوا شخصيتهم بمعزل عن الضغوط وعلى نحو يوصلهم إلى الاستقلالية ويعلمهم كيفية تحمل المسؤولية والتعامل مع الإحباط على نحو بناء. فهل أنت مستعد وقادر على:

- ☑ إظهار السلوك الملائم والمسؤول بالنسبة لنفسك؟
- ☑ السيطرة على أهدافك الشخصية ومستقبلك؟
- ☑ قبول المسؤولية عن الأفعال والاعتراف بما ترتكب من أخطاء؟
- ☑ إدارة عواطفك؟

لكل شخص احتياجات مختلفة عن الآخر في ما يتعلق بالغذاء والنوم والراحة والحركة والعمل والتفاعل البناء مع الاخرين. وبما أن لجسمك وظيفة ذات قيمة عالية، عليك أن تراعي أمرين هما:

- ما المهم بالنسبة لك؟ أي ما الذي تعيش من أجله كل يوم.
- كيف يمكنك المحافظة على قدرتك على القيام بالأشياء التي تستمتع بها على أفضل حال؟

موقف من الحياة

سعيد فتى محب للحياة ولديه العديد من الأصدقاء لكنه يواجه مشكلة واحدة. إنه يعتقد بأن الآخرين جميعاً أطول منه. لذلك، ولمواجهة هذا التحدي، قرّر أن يسخر من الآخرين ليقلل من شأنهم، فيحول مشاعره إلى تحدي للآخرين.

في أحد الأيام، صادف سعيد إعلاناً حول «زيادة الطول»، فقام بإرسال المبلغ المطلوب وانتظر وصول «سترة النجاة» بفارغ الصبر. وعندما وصلت الرزمة بالبريد، أغلق الباب على نفسه وفتح الرزمة فإذا بها دليل تعليمات وبوصلة.

فكان علي سعيد أن يتمدد باتجاه القطب الشمالي ليجذبه المغناطيس وتستطيل قامته، مهما بدا ذلك سخيفاً وغبياً.

موقف من الحياة

أصدقائي يتابعون المسلسلات الأميركية ويتحسرون على حياتنا هنا كشباب، وهم يحبون التجمع في مطاعم الوجبات السريعة أو المولات أو المقاهي لمعاكسة البنات وتدخين الشيشة، أو الأرجيلة، والرقص في الحفلات إذا أتيح لهم ذلك، ويعتقدون أن تعاطي الكحول هو السبيل للمتعة.

كيف أكتسب القدرة على التعامل مع الموقف الحياتي؟

قد تعتقد بأن المظهر الخارجي يعتبر أهم المحددات لصورة الذات، تليه المقتنيات ومن ثم الأداء ضمن الصورة النمطية التي تُرسم للشاب أو الشابة في المجتمع. لكن ما هو الأساس لتشكيل صورة الذات لدينا؟ هل هي الصورة المسبقة الخاصة بنا أم تقييم الآخرين؟ هل هو المظهر الداخلي
أم الخارجي؟

لتجنب هذه التساؤلات، قم بالتالي:

- كن على اتصال مع مشاعرك من خلال التعرف على نفسك وكتابة افكارك لتتعرف على نفسك وتكتب أفكارك .
- لا تنكر مشاعرك، فالمشاعر ليست خطايا. وحيثما دعت الحاجة، شارك مشاعرك مع الآخرين.
- تعرّف أولاً على من ستتشارك مشاعرك معه، واحترس الإفشاء عن مشاعر أو حقائق قد تؤذي الآخرين.
- لا تسمح لمشاعرك أن تملي عليك سلوكك.

لتنجح في رسم صورة واضحة لذاتك، اتبع الخطوات التالية:

- اعرف نقاط القوة لديك واستخدمها بفعالية وقم بتطويرها باستمرار.
- اعرف نقاط الضعف لديك وكيفية البناء على نقاط القوة لتذليل الضعف.
- اعرف كيفية الحصول على التغذية الراجعة (أي ردود فعل وآراء الآخرين عنك)، ليس من الكبار فقط بل أيضاً من الأقران الأصدقاء، واستقبالها والاستفادة منها، وأيضاً تعلم كيفية التعبير عن إعطاء التغذية الراجعة للآخرين بطريقة واضحة وصريحة.

كيف أساعد الآخرين على اكتساب المهارة؟

من أنا بقوتي وضعفي؟

للتعرف على صورة الذات، يطلب الميسّر من كل مشارك كتابة ١٠ جمل تبدأ بعبارة: «أنا...» مثل: «أنا امرأة شابة وذكية» أو «أنا حقاً صديق جيد للآخرين». أكد على المشاركين أن هذه الجمل ستكون للاستخدام الشخصي فقط.

يفكر كل مشارك قليلاً بالنقاط التي كتبها عن نفسه، ويضع إ شارة (√) على الصفات التي يحبها وإشارة (؟) على الصفات التي لا يحبها، ويحلل لماذا يحب أو لا يحب هذه الصفات.

ينظر كل مشارك إلى القائمة الخاصة به، ويلاحظ إذا كان تقديره لذاته عالياً أو أنه بحاجة إلى العمل على تطوير الصورة الذاتية الخاصة به أكثر.

يسأل الميسّر عن متطوعين لمشاركة بعض صفاتهم، دون أن يضغط على أي منهم للكلام.

يسأل الميسّر المشاركين ما إذا تغيرت نظرتهم عن صفاتهم عندما اطلعوا على صفات الشخص الآخر؟ هل يرغبون في تغيير بعض صفاتهم الشخصية؟

أنت مشهور

لتحسّس دور القيم في مواجهة الضغوط، يقوم الميسّر بوضع كرسي في مكان يراه الجميع ثم يطلب أحد المتطوعين من المجموعة لإجراء مقابلة معه بهدف التعرف منه على أكبر قدر من المعلومات الشخصية عنه. يحق للمتطوع عدم الإجابة عن أي سؤال إن رغب ذلك.

- يعتبر المشاركون الآخرون ضيوفاً في غرفة التسجيل، ولا يحق لهم التدخل في سير المقابلة أو الإجابات، إلا حين يطلب منهم طرح أسئلة على المتطوع.
- يمثّل المتطوع في المقابلة ذاته، ولكن بعد أن حدثت معه بعض التجارب التي أدت إلى أن يصبح شخصية مشهورة.
- بالاستعانة بأسئلة المقابلة أدناه، يطرح الميسّر على الضيف/ة أكبر قدر من الأسئلة دون ترتيب، ضمن وقت محدد (0 دقائق). يطرح المشاركون أسئلة أخرى إن احتاجوا ذلك.
- بعد ذلك، يجلس متطوعون آخرون (حاول إعطاء الفرصة لمشاركين من كلا الجنسين في لعب دور الشخصية المشهورة)، وتستمر العملية من نصف ساعة إلى ساعة كاملة.
- نوّع الأسئلة وكرّر تلك التي تراها مهمة أو ممتعة، كذلك دوّن الأسئلة الجديدة التي تلفت انتباهك.
- يجلس الميسّر في الوسط في نهاية النشاط لتلقي الأسئلة (تستثمر هذه الفرصة بإعطاء إجابات تظهر العلاقة بين الجنسين، وهموم ذوي الاحتياجات الخاصة أو من يعيشون ظروفاً صعبة).

أسئلة المقابلة

- هل تشعر أنك إنسان محبوب؟
- من هم الذين تحبهم؟
- هل تكره نفسك؟ لماذا؟
- ما هو أهم قرار اتخذته في حياتك؟
- ما هي هواياتك؟
- ما هي أحلامك؟
- ما هي السعادة برأيك؟ من هو أكثر إنسان سعادة باعتقادك؟
- ما هي توقعاتك للمستقبل؟
- ما أهم قضية تشغل بالك الآن؟
- من هو قدوتك في الحياة؟
- ما هو المكان الذي تتمنى أن تعيش فيه؟
- ما هي أكثر الأشياء التي قمت بعملها جنوناً؟
- هل أنت إنسان سعيد؟
- ما هي مواصفات فتى/فتاة أحلامك؟
- ما هو الإحساس الذي تشعر به معظم الوقت؟
- من هو أكثر إنسان تحبه على وجه الأرض؟
- ما هو الشئ الذي تتمنى أن تغيره في ماضيك؟
- ما هي أفضل صفة فيك؟ وما هي أسوأ صفة فيك؟
- هل تحب نفسك؟

- تناقش تجربة المقابلة بالتركيز على أن للمرء قيماً تدير حياته وتحدد سلوكه لمواجهة ضغوط المجتمع وعدم الإنسياق للمؤثرات الخارجية على نحو كامل. ويعمد إلى مناقشة ما يلي: ما هو الأساس لرسم لصورة الذات لدينا؟ الصورة المسبقة الخاصة بنا أم تقييم الآخرين؟ السمات الداخلية ام المظهر الخارجي؟

الكاتبان

يدور هذا النشاط حول فكرة أنه من المهم جداً أن نؤمن بقدراتنا ونحاول مراراً وتكراراً.

- أخبر المشاركين القصة التالية: «قبل وقت ليس بالبعيد ولد طفلان في مكانين مختلفين، ورغم أنهما لم يلتقيا أبداً فقد عاشا نفس الظروف السيئة في طفولتهما. كانا فقيرين معدمين، ولكن - وللصدفة الغريبة اكتشف الاثنان في نفسيهما موهبة رائعة. وهي الكتابة. كان إذا جلس أي منهما ليكتب، انسابت الكلمات على الورق.

- رغم الظروف اللاحقة استمر احدهما فقط بالكتابة حتى صار واحداً من أهم كتاب الرواية العرب. هذا الكاتب هو «حنا مينة». أما الطفل الآخر فلا أحد يعرف من هو.

يناقش المشاركون الأسئلة التالية:

- ما علاقة هذه القصة بموضوع الوعي بالذات واكتشاف القدرات؟

- «الإيمان بالقدرة على فعل المستحيل هو ما يحوّل الناس العاديين إلى أساطير» لنتكلم عن هذا.

- هل تؤمن أنت بقدرتك على فعل أي شيء؟ لماذا/ لم لا؟

آه يا أحمد!

تمرين لاختبار أشكال التعبير عن المشاعر المختلفة

- يدعى المشاركون للوقوف في دائرة.
- تذكر للمجموعة بأن هناك العديد من الطرق التي يمكن التواصل من خلالها بما فيها حركة الجسم أو نبرة الصوت وتشرح لهم أن هذا النشاط يستخدم أياً من أساليب التواصل العديدة بين الناس.
- فلنر كيف يمكن أن نقول «آه يا أحمد!» محملة بمختلف أنواع العواطف، الغضب، أو الفرح...
- في الدائرة، يقول كل مشارك العبارة باستخدام لغة الجسم ونغمة الصوت وتعبيرات الوجه المختلفة.
- بعد أن يشارك كل مشارك مرة أو مرتين، ندوّن على اللوح قائمة بالعواطف المختلفة التي أبديت في هذه العملية. من بعض المشاعر التي تذكر :الحزن، الغضب، الخوف، القلق/الذنب، خيبة الأمل/الفرح، الحب، السعادة، الضحك/الألم، الارتباك، الغضب، والاكتئاب/الغيرة، الأسف، البؤس، التوتر.
- تجري مناقشة عن العلاقة بين إدارة المشاعر وتجنب المشاكل.

معرض إدارة العواطف

يساعد هذا التمرين على تحديد استراتيجيات فعالة لإدارة العواطف بشكل فعال واتخاذ الإجراءات الصارمة والقرارات الصحية. لذلك، يتم إعداد رسوم بيانية للوجه مع عبارة: «كيف تدير الشعور بـ .....»

- يقضي المشاركون بضع دقائق في مناقشة كيف تترجم بعض المشاعر إلى سلوك محفوف بالمخاطر. ولكن، كيف يمكن تعلم إدارة العواطف بشكل يساعد على الحد من السلوك الخطر؟ ليس من السهل «إدارة» مشاعر قوية للغاية مثل الغضب أو المشاعر تجاه الجنس الآخر، أو الغيرة، أو الإمتناع عن رغبة في تعاطي الكحول أو المخدرات، ولكن من المهم جداً أن نقوم بتطوير استراتيجيات لذلك . فإذا كنت تشعر بالغضب الشديد وتريد ضرب شخص ما، ماذا تفعل للسيطرة على هذا الشعور؟
- توضع مخططات وجه مختلفة في جميع أنحاء الغرفة وتكتب احدى العواطف على كل منها: «كيف تدير الشعور بالغضب؟»، «كيف تدير الشعور بالحزن؟»، «كيف تدير المشاعر العاطفية؟ أو كيف تدير المشاعر تجاه الجنس الآخر؟»، الخ ...
- يكتب المشاركون العواطف المختلفة التي تنتابهم.

- لمدة ١٥ أو ٢٠ دقيقة ، يتحرك جميع المشاركين في جميع أنحاء الغرفة ويكتبوا على الرسم البياني للوجه استراتيجيات كل منهم لإدارة العواطف المدرجة .مثال واحد من الرسوم البيانية للوجه عند الانتهاء، سيكون: كيف يمكنني إدارة الشعور بالغضب؟
  - العد إلى ١٠
  - السير على الأقدام بعيداً ثم العودة في وقت لاحق.
  - أقف وأحلل لماذا أنا غاضب حقاً.
  - التفكير في الوضع من وجهة نظر الشخص الآخر.
  - الصلاة أو التأمل.
  - التفكير في قصة مضحكة.
  - محاولة التواصل وحل الموقف سلمياً.
- بعد استنفاد جميع الأفكار، يسير المشاركون في المعرض لقراءة كل لوحة.
- يجلس المشاركون ويناقشون أفضل الأفكار؟ وأي منها غير واقعية؟ وهل سيستخدمون أياً منها؟
- في نهاية الجلسة، يطلب من كل مشارك ذكر العاطفة التي تعلم السيطرة عليها، وذكر استراتيجيتين أو ثلاث استراتيجيات سيحاول استخدامها للتحكم في تلك المشاعر.

باحترامه لذاته يتعرف الشاب إلى قوة هذه الذات، وبالتوازن بين احترام الذات والتواضع يتقبل ويقدّر خصائصه الداخلية. كما يساعد التواضع المرء أن يكبر بكرامة وتماسك بدون حاجة إلى إثبات الذات من الخارج. قد يساعد تشجيع الشباب على التفكير بأبطال يعتبرونهم قدوة لهم في بناء التوازن بين احترام الذات والتواضع.

معلومات إضافية

«القيم» مهمة لكل منا، ولا يحكمها بالضرورة القانون أو الرقابة الأسرية. فقد تختار عدم التدخين رغم أن التدخين يعتبر قانونياً في سن معينة، لأن قيمك الشخصية توجه سلوكك بهذا الإتجاه. توجه قيمنا سلوكنا في ما نشتري أو ما نفعل وفي تقييم ما إذا كان موقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك مثلاً يلبي حاجاتنا. ونحن نقدر أنفسنا أكثر إذا عرفنا أن نقدر ما نستحق ونرفض ما يزعجنا.

إذا ربط الشباب احترامهم لذواتهم بعوامل خارجية، زادت رغبتهم في الحصول على تقدير الآخرين لهم. وكلما زادت هذه الرغبة، وقعوا ضحيتها وخسروا احترامهم لذواتهم. إن جزءً من احترام الذات هو معرفة كل امرئ لخصائصه، واحترام الذات هو حجر الأساس في الثقة بالذات.

لا يحدث تطوير الوعي الذاتي من خلال قراءة الكتب فقط، بل من خلال أنشطة محددة تزيد قوتنا في المراقبة والتغيير بعدها. والقدرة على تغيير اتجاه حياتك تحتاج قوة شخصية . ومثال بسيط لممارسة قوة الشخصية هو تغيير العادات، كتغيير عادة التدخين مثلاً، أو الالتزام بنظام لتمارين رياضية يومية أو السيطرة على انفعال ضد شخص يستفزك. فيكون مقياس قوة الشخصية هو السرعة والكفاءة التي يغير بهما المرء نمطاً سلوكياً، علماً أن هناك فرقاً بين قوة الشخصية والانضباط الذاتي. والرغبة هنا تعتبر عاملاً رئيسياً في القدرة على تحويل عادة فاشلة إلى نمط سلوكي ناجح. وما يجعلنا نفكر أننا لا نملك قوة الشخصية أو الانضباط الذاتي قد يكون عدم وجود رغبة حقيقية في التغيير.

توضيح الفرق بين قوة الشخصية والانضباط الذاتي:

قوة الشخصية: هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور القدرة على الاختيار السليم، والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ، وادراك الواقع الحاضر، وتوقع المستقبل فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت

الانضباط الذاتي: التصرف وفقا للعقل بدلا من العاطفه التى تشعر بها فى لحظه ما. وغالبا ما ينطوي الإنضباط الذاتى على التضحية بالمتعة والإثاره الناتج عن اللحظه بدلا من تلك الناتجه عن الأشياء المهمه فى الحياة.