دليل الطالب

لحياة إيجابية

للصفوف من (٩- ١٢)

والأعمار من (١٣- ١٦ سنة)

فريق العمل

جميع الحقوق محفوظة © ٢٠١٧

تأليف وإعداد: ريم رباح

إعادة صياغة ومواءمة للبيئة التربوية: **أمل الهدابي- أخصائية توعية صحية.**

تصميم وإخراج فنّي: **سالم الحجري.**

شكر خاص لكلّ من ساهم في مراجعة وتعديل المواد، وتحديداً:

الفاضل/ د.محمد الشيدي- مستشار الوزيرة لمديرية التربية والتعليم بشمال الباطنة والفاضل/خميس الراسبي- مدير عام المديرية للكشافة والمرشدات والفاضل/ محمد الهاشمي- مدير مساعد لدائرة البرامج الإرشادية والتوعوية والفاضل/احمد البلوشي- رئيس قسم التوعية الصحية والفاضلة/ خالصة البطاشي- رئيسة قسم الإرشاد النفسي والفاضلة/بدرية المديلوية- عضو دراسات ومتابعة والفاضل/ تميم الرواحي- مشرف إرشاد اجتماعي والفاضلة/أمل الهيميمية- أخصائية توعية صحية والفاضلة/سهام الشعيبية-أخصائية توعية صحية والفاضلة/ زينة العبرية- عضوة مناهج مهارات حياتية والفاضل/ عثمان أبو درق- عضو مناهج مهارات حياتية من وزارة التربية والتعليم.

الفاضلة/ د. سحر عبده والفاضلة/ د. حليمة العّنّامي والفاضلة/ د. ابتسام الغساني من وزارة الصحة.

الفاضلة/ لمياء الكيّومي والفاضل/ صلاح آل صالح عن صندوق الأمم المتّحدة للسكان - عُمان.

المراجعة الدينية: السيد قيس البوسعيدي- خبير بمكتب مدير عام المديرية العامة للبرامج التعليمية، والفاضلة/ مريم القتبية - عضوة مناهج وعددا من المختصين بالمديرية العامة لتطوير المناهج.

المراجعة اللغوية: الفاضل/ عبدالله الفوري والفاضل/ خليفة اليعقوبي والفاضلة/ فاطمة الداودية والفاضل/ د.صالح العبري والفاضل/د. محمد الشيزاوي من وزارة التربية والتعليم.

رسالة إستفتاحية:

مراهق اليوم هو صانع المستقبل بإيجابيته ووضوح أهدافه وسمو خلقه وقرارته السليمة

عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة:

إن مرحلة المراهقة من المراحل الحياتية المليئة بالحيوية والنشاط والنماء وتشكل الأفكار والشخصية. لقد أصبحت الآن أكثر وعيا وإدراكا لمعنى البلوغ والتغييرات الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي يمر بها المراهق خاصة بعد إطلاعك على دليل الطلبة (6-8). كما أنك تعرفت كيف تتعامل مع تلك التغييرات على نحو صحي وسليم من الناحية الجسدية (النوم الصحي والغذاء المتوازن وأسلوب الحياة الصحية) أو من الناحية النفسية (كالتغلب على بعض المظاهر كالقلق والخوف والخجل) بكل إيجابية وسلاسة.

عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة:

سنستعرض معاً في هذا الكتيب، وبشكل علمي مبسط، بعض المفاهيم الأساسية والمهارات الحياتية التي تساعدك في تنمية تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك، وآلية التعامل مع المشاعر والعواطف، وأثر تصرفاتك في تحديد نوعية العلاقات الإنسانية، وآلية إتخاذ القرار، وحل المشكلات والتعامل الايجابي مع ضغط الأقران وأصدقاء السوء. ويؤكد هذا الكتيب على دورك الكبير وأثرك الإيجابي في غرس الممارسات الصحية والسلوكيات الاجتماعية المطلوبة التي تليق بك عزيزي الشاب كرجل المستقبل وأنت كذلك عزيزتي الشابة كسيدة المستقبل. وهذا لا يقتصر على حياتك فقط بل حتى في حياة أقرانك. فشخصيتك المتزنة وتعاملك الايجابي تشكل قدوة حسنة لكل المحيطين بك من خلال رقي ولباقة سلوكياتك التي تنم عن شخصية واعية. إن ما ستقراه هو توجيهات أساسية تساعد على رسم مسار حياتك، وتسهل لك طرق إتخاذ القرار وحلّ المشكلات فعسى أن نكون قد وفقنا في تزويدك بما فيه خيرك وصلاحك.

قائمة المحتويات

الفصل	الموضوع	رقم الصفحة
الاول	تنمية مفهوم الذات والثقة بالنفس	٦
الثاني	المشاعر والعواطف	١١
الثالث	العلاقات الإنسانية	١٦
الرابع	تنمية مهارة التواصل مع الآخرين	٢٢
الخامس	تنمية مهارة حل المشكلات	٢٥
السادس	اتخاذ القرار	٢٨

القسم الاول

تنمية مفهوم الذات والثقة في النفس

ما معنى الذات؟

الذات هي صورة عن مكنونات الإنسان الداخلية، أي كيف ينظر الإنسان إلى نفسه وقدراته ومهاراته.

هل سمعت بعبارة «تقدير الذات» سابقاً؟!

إن تقدير الذات هو أن ترى ذاتك كما هي، بكل حسناتها وسيئاتها، وأن تقدّرها وتتقبّلها وتحبّها كما هي.

هناك 3 أنواع من الناس:

النوع الاول

الشخص الذي يعرف نفسه، بكل سيّئاتها وإيجابياتها، ويتقبل النقد ويأخذ منه درساً دون أن يسبب له هذا النقد إحباطاً أو حزناً.

النوع الثاني

الشخص الذي لا يرى سوى سيئاته ويعتقد أن كل المحيطين به يرون ضعفه، وينتظر أراء الآخرين فيه.

النوع الثالث

الشخص المغرور الذي يرى أنه دائماً على صواب ولا يمكن أن يكون مخطأ ابداً.

فأي الأشخاص أنت؟

مظاهر الاختلاف بين التقدير المرتفع والمنخفض للذات

يتصف المراهق الذي لديه تقدير مرتفع للذات بـ :	يتصف المراهق الذي لديه تقدير منخفض للذات بـ :
• الهدوء والسكينة. • الحماس والعزيمة. • الصراحة والقدرة على التعبير. • الايجابية والتفاؤل. • الاعتماد على النفس. • العلاقات الاجتماعية الايجابية والتعاون. • تطوير الذات.	• الانطوائية. • الخوف من التحدث أمام الأخرين. • السعي إلى إرضاء الآخرين لتجنب سماع النقد منهم. • الشعور بالخجل والتردد في القيام بأي عمل لاعتقاده بأنه لن ينجح في تنفيذه.

عزيزي الشاب/ الشابة: إن تقدير الذات عنصر رئيسي في تحقيق النجاح الشخصي. فكلما كان تقديرك لذاتك مرتفعا، ساهم ذلك في أدائك لمهامك الدراسية والشخصية بكفاءة حتى لو ظهر لديك نقص ما في بعض المهارات.

من الطبيعي أن تشعر بالاستياء أحيانا، ولكن تقديرك لذاتك، ومعرفتك بعدم خلو الآخرين من جوانب النقص يساعدك على تقبّل أخطائك وعيوبك، واستبدالها بجوانب ايجابية وتجنبها في المستقبل.

قد لا نعرف الفرق بين

تقدير الذات

فالشخص الذي يقدر ذاته هو الشخص الذي يرى إيجابياته وسلبياته ولا يجد نفسه أفضل من الآخرين.

الغرور

أمّا الشخص المغرور فهو لا يعترف بعيوبه، ويشعر بأنه الأفضل في كل شيء.

رسالة نفسية

نتعرض جميعاً إلى الإنتقادات في مراحل مختلفة من حياتنا. ينتقدنا البعض بطريقة لبقة ولطيفة، والبعض الآخر بطريقة قد تكون جارحة أو مزعجة: «لماذا تأكل بهذه الطريقة»؟، «لماذا تتحدث بطريقة فظة»؟

إن إنتقاد الناس لك لا يعني أنهم لا يحبونك أو يقصدون إهانتك حتى لو كان كلامهم جارحاً، فإذا إنتقدك والدك مثلاً فذلك لا يعني أنه لا يحبك ولكنه فقط يريد توجيهك لما فيه خير لك. عليك هنا أن تفكر بموضوعية وبهدوء لتعرف ما هو صحيح من هذه الإنتقادات وما هو مبالغ فيه. فكر في الموقف الذي قد تسبب في توجيه هذا الإنتقاد لك.

إذا رأيت سبباً وجيهاً ومنطقياً، حاول إصلاح الأمور، وإذا لم ترى سبباً، حاول أن تتناقش مع من وجه إليك الإنتقاد لتعرف منه سبب إنتقاده. إن تقبّل الإنتقاد يساعدك في التعرف على الجوانب التي تحتاج الى تطوير وتعديل.

بعد أن تحدثنا عن تقدير الذات، ماذا عن الثقة بالنفس؟ هل هناك من فرق بينهما؟؟

يجب عدم الخلط بين تقدير الذات و الثقة بالنفس. فالثقة بالنفس تأتي نتيجة لتقدير الذات، وبالتالي من لا يملك تقديراً لذاته فإنه يفتقد الثقة بالنفس كذلك.

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فيتصرف بشكل طبيعي دون قلق ويتحكم بتصرفاته. الثقة بالنفس لا تولد مع الإنسان بل هي مكتسبة من البيئة المحيطة به .

إن ثقتك بنفسك لا تعني أنك سوف تكون دائماً على حق ولا تعني أنك لا تخطئ، إنها فقط تسمح لك بأن تثق بأفكارك وتصحح أخطاءك كما أنها تساعدك على تقبّل الناس وحب الآخرين، وتفتح لك مجالاً لتطوير ذاتك.

من هو الشخص الواثق من نفسه؟

هو الشخص الذي يتعلم أشياء جديدة دون أن يشعر بالخوف من الفشل، فلا يرتبك عندما يكون في وضع جديد عليه، أو عندما يختلط بأناس لا يعرفهم، ولا يشغل نفسه كثيراً بما يمكن أن يعتقده الآخرون عنه.
إن المشاهير في المجالات المختلفة كالرياضيين والعلماء والفنانين ورجال الأعمال هم أفراد على درجة عالية من الثقة بالنفس واحترام الذات.

قواعد في تقدير الذات والثقة بالنفس

1. سجّل لائحة بصفاتك الايجابية كلها، وإقرأها بين فترة وأخرى.
2. سجّل لائحة بالمواهب والهوايات التي تتمتع بها.
3. سجّل كل نجاح حققته منذ كنت صغيراً إلى الآن حتى لو كان صغيرا.
4. كوّن صورة داخلية جديدة عن نفسك تعتمد على صفاتك الايجابية ومواهبك ونجاحاتك السابقة (عندما تراودك افكار حول ضعفك وانعدام ثقتك بنفسك) من خلال الحديث مع الذات حول نجاحاتك السابقة وصفاتك الإيجابية ومواهبك وقدراتك وفق ما كتبته في اللوائح السابقة في رقم 3،2،1).

كيف تنمي تقديرك لذاتك و ثقتك بنفسك؟

أ. في تعاملك مع الآخرين

- عبّر عن أفكارك بوضوح ودون صراخ أو عصبية عند التحدث مع الآخرين: فأنت تستطيع أن تعبّر عن أفكارك، وأن تُقنع بها الآخرين عندما تكون هادئاً و متزناً.
- لا تقم بأعمال خاطئة لإرضاء الآخرين: الأشخاص ذوي الإحترام المتدني للذات أو انخفاض الثقة بالنفس، على إستعداد لوضع أنفسهم في مواقف غير جيدة؛ لكسب رضا الآخرين.
- تعلم أن تقول لا : ليس لمجرد الرفض، وإنما من أجل أن تكون صادقاً مع ذاتك.
- إستمع إلى نقد الآخرين وحاول تقبله دون أن يؤثر ذلك على ثقتك بنفسك: إعلم أن الكمال لله وحده، وأن كل الناس معرضون للوقوع في الخطأ.
- شارك بالحوارات وإهتم بتثقيف نفسك: فكلما تحدثت أكثر يسهل عليك التحدث في المرة التالية.
- حاول الظهور بمظهر حسن لائق.
- حاول الجلوس في الصفوف الأمامية في المحاضرات والندوات.
- أنظر في عين من يتحدث إليك.

ب. في نظرتك إلى الذات

• **إستعن بالله:** وذلك لقول الله عز وجل: «إياك نعبد وإياك نستعين».

• **أشعر بالرضا عن إنجازاتك مهما كانت صغيرة:** عش متفائلا، وفكّر بايجابية.

• **ضع لنفسك أهدافاً بإمكانك تحقيقها:** لكي تشعر بالرضا عندما تتحقق. لا تتوقع القيام بأشياء صعبة أو مستحيلة، فالثقة بالنفس لا تعني الكمال.

• **تعرّف إلى نقاط القوة لديك، وإلى ما يميزك عن غيرك، وبما لديك من أشياء ايجابية،** مثلاً: لدي عائلة جميلة تخاف عليّ أو ذاكرة قوية، أو حس دعابة، أو مهارة في الحساب، أو قدرة على التمثيل، أو لا أعاني من أية مشاكل صحية.

• **حدد نقاط ضعفك ولا تخجل منها:** واعمل خطة لعلاجها والتغلب عليها.

• **لا تركز على سلبياتك وتجعلها عائقاً أمام تقدمك في الحياة.** من أكثر الأشياء التي تحدّ من تحقيق الأهداف، هي النظرة السلبية إلى النفس ومخاطبتها بعبارات سلبية مثل: أنا فاشل.. أنا لن أنجح.

• **مارس التمارين الرياضية:** ان ممارسة التمارين الرياضية تخفف التوتر ولها تأثير كبير على تعزيز الثقة بالنفس .

قد تعجب بأحد الشخصيات المشهورة فتسعى لتقليده في الشكل والتصرّف، ولكن هل فكّرت بالفارق بينك وبينه!! مثلاً ما الذي أقبله وأرضى به أنا وعائلتي وما الذي يقبله هذا الشخص، وما هي معتقدات وتقاليد هذا الشخص؟ وما هي معتقداتي وتقاليدي؟؟

تذكر أنك لست بحاجة إلى تقليد الآخرين في تصرفاتهم أو طريقة ملبسهم، حافظ على آرائك ومعتقداتك وشخصيتك التي تتميّز بها عن الآخرين وتتناسب مع بيئتك ومحيطك.

ردّد دائماً هذه الأفكار في نفسك:	لا تتردد في:	إهتم بنفسك
لا يمكن أن أحظى بحب الجميع.	الإعتراف بأخطائك.	إرتد ملابس مناسبة وجميلة وكن طيب الرائحة.
لا أحد يشعرني بالغضب إلا بإذني.	أن تطلب المساعدة إذا احتجتها.	إعتن بصحتك.
لا يمكن بلوغ الكمال في هذا العالم.	أن تعبّر عن آرائك إذا لم يعجبك أسلوب أحدهم معك.	أحط نفسك بالأشخاص الذين ترتاح معهم

كن:	إحرص على:	كن واثقاً من نفسك
نفسك، وأنظر لنفسك بصورة إيجابية، من خلال تحديد قدراتك وإمكانياتك.	التفكير قبل أن تتحدث.	إبتسم فالإبتسام يمنحك الثقة بالنفس ويقاوم الإجهاد والتوتر والاكتئاب.
صبوراً ومصّراً.	تكوين العلاقات الناجحة والإبتعاد عن رفقاء السوء.	في نهاية كل يوم فكّر في الأشياء الجيدة التي قمت بها والأمور التي استطعت إنجازها.
صادقاً مع نفسك.	العيش في الحاضر وعدم التفكير المطول في الماضي.	حدّد أهدافك واجعلها قابلة للتحقيق، لأن الأهداف تعطيك إحساساً بالمسؤولية والثقة بالنفس عند تحقيقها.

ضع علامة(✓) في المربع المقابل للصفة التي تعتقد أنها تنطبق عليك والتي يعتقد صديقك أنها تنطبق عليك، وأضف (3) صفات أخرى تعتقد أنها تنطبق عليك ولم ترد في الجدول و(3) صفات أخرى يراها صديقك فيك.

	الصفات	تنطبق علي من وجهة نظري	تنطبق علي من وجهة نظر صديقي
1	لطيف		
2	خجول		
3	متمرد		
4	اجتماعي		
5	عصبي		
6	شجاع		
7	خفيف الظل		
8	مقدام		

	صفات إضافية أراها تنطبق علي	صفات إضافية يراها صديقي
1		
2		
3		

بعد ملء الخانات قارن إجاباتك وإجابات صديقك ، وناقش معه نقاط التشابه والاختلاف.

ندعوك الآن إلى التفكير ومحاولة النظر إلى ذاتك بشكل موضوعي، وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ما الذي يميّزك عن غيرك من هم في عمرك؟
- هل تشبه من هم في عمرك؟ وبماذا؟
- هل يريحك هذا الشبه أم تسعى إلى التميز ؟

القسم الثاني

المشاعر والعواطف

عزيزي الشاب / الشابة:
فكّر، وتذكر،
قد تكون مررت بهذه المشاعر من قبل دون أن تدرك أسبابها.

ففي فترة الطفولة كنت تلعب، وتشعر بالراحة وليس لديك ما يشغل تفكيرك. أما اليوم، ومع التقدم في العمر بدأت تظهر لديك الأحاسيس والمشاعر، بدأت مرحلة التروي والتفكير السليم التي ستؤدي بك إلى الرشد والنضج.

في هذه المرحلة تظهر لديك مشاعر جديدة ومنها:

- أنت تحب وتكره.
- تشعر بالملل، والتشاؤم، والكراهية، ثم بالفرح، والنشاط والحيوية.
- تغضب بسرعة ولأسباب تافهة ثم تعود وتهدأ بسرعة.
- تتروي في قراراتك أحيانا وقد تتعجل أحيانا أخرى.
- تبالغ بالإهتمام بالملابس والمظهر الخارجي.
- ترغب بتقليد الأصدقاء وتود لو أنك مثلهم .
- تهتم بالتعرف على أراء الآخرين فيك.
- قد تسأل من أنا؟ وماذا أريد؟

ما هي أبرز الأسباب التي تثير الانفعال؟؟!

1. التغيرات الجسدية الداخلية والخارجية التي قد تسبب الإحراج أحياناً.
2. النمو العقلي.
3. محاولة نيل التقدير من الآخرين.
4. العلاقات مع الأصدقاء وما تتطلبه من إستخدام أساليب إلى التواصل وإتخاذ القرارات.

ولكن!!

هل أنت الوحيد الذي تعيش هذه المشاعر؟

طبعاً لا!! لتعْلمْ أيها الشاب / الشابة أن ما تشعر به طبيعي.

والشاب المتزن دائما يسعى للتحكم بمشاعره والتعبير عنها بأسلوب لبق مستخدما ما يسمى الذكاء العاطفي أو الذكاء الانفعالي!!

إن الانفعال أمر طبيعي يمر ويشعر به كل شخص، **ولكن!!** تختلف طريقة التعامل مع هذا الإنفعال في الأوقات الحرجة بين شاب وأخر.

هل ندمت يوماً على كلمة قلتها أو تصرف قمت به؟
وهل فكرت أن تسيطر على إنفعالاتك ومشاعرك؟
وهل تسعى فعلا للتحكم بعواطفك وتصرفاتك تجاه الآخرين؟

إن الإنفعال الشديد يترك أثاراً سيئة على نفسية الشاب وتصرفاته: فالانفعال يعيق رؤية الحقائق، ولا يتيح الهدوء والتأمل، ويشوش التفكير السليم.

يا ترى ما هو الذكاء العاطفي / الذكاء الوجداني؟

هو القدرة على إدراك الانفعالات بدقة وتقييمها والتعبير عنها والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني والعقلي.

مواصفات الشاب الذي يتحلى بالذكاء العاطفي:

- القدرة على معرفة الانفعالات الذاتية وانفعالات الأخرين.
- القدرة على التعبير عن الانفعالات بأسلوب مناسب.
- القدرة على فهم الانفعالات وادارتها وتنظيمها.
- لديه مستوى عال من الدافعية لتحقيق اهدافه.
- يمتلك المرونة في التعامل والقرارات .
- القدرة على العمل بفاعلية ضمن فريق.
- القدرة على قيادة نفسه وقيادة الآخرين.
- القدرة على تأسيس علاقات انسانية ناجحة.
- القدرة على الاتصال والاستماع والتواصل.
- القدرة على التغيير للأفضل والمبادرة والمثابرة.

تظهر إنفعالات المراهق عادة في عدة أشكال، ومنها:

- الضرب والشتم.
- الصراخ والبكاء.
- هز الرجلين .
- حك الرأس أو حك الوجه.
- قضم الأظافر.
- مص الشفتين.
- التحدث بصوت مرتفع أو تكون نبرة حديثة حادة.

تذكر

عزيزي الشاب / الشابة
هل تعلم ان النجاح في الحياة لا يقاس بالذكاء العقلي فقط وإنما بقدار توظيف الذكاء العاطفي في المواقف الحياتية.
الذكاء العاطفي مهارة قابلة للنمو من خلال الإهتمام والضبط.
فاحرص على إكتسابه وتطويره.

عزيزي الشاب / الشابة:

إذا أحسنت ضبط إنفعالاتك، وعززت ثقتك بنفسك ستصبح أكثر قدرة على إتخاذ القرارات بوعي وحكمة، وأكثر قدرة على التعامل بروية مع الآخرين. حاول ممارسة أحد هذه الأنشطة عند الشعور بالانفعال:

- قراءة القرأن.
- اللجوء إلى الكتابة أو الرسم.
- المشي لمدة ساعة أو ممارسة أحد الأنشطة الرياضية.
- الحديث مع الوالدين للتعبير عن المشاعر. فالأهل قد مرّوا بالكثير من المصاعب، وهم بسبب خبرتهم قادرين على تقديم المساعدة لحلّها بالطريقة المناسبة.

إنها نشاطات بسيطة، ولكنها تساعد في التخفيف من الضغوط وتفريغ شحنات الغضب والإنفعال من الجسم.

عزيزي الشاب / الشابة: الإحساس بوجود من يساعدنا ويساندنا يمدنا بالراحة النفسية والصبر والعزيمة على التغلب على الصعاب، وما أعظمها من راحة وإطمئنان عندما نستشعر وجود الله العظيم عند ذكره ودعاءه لقوله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨﴾ سورة الرعد ٢٨

لا تندم على أي حدث مرّ معك حتى لو كان قاسياً لأنه سيعلّمك درساً
وتذكر دائماً أن ما يبكيك اليوم قد يكون السبب في فرحك غداً.

تمرين للاسترخاء

أغمض عينيك وتخيّل أحب مكان إليك، أو أجمل مكان وأكثره راحة...
يمكن أن يكون هذا المكان في الخارج كالشاطئ أو المزرعة أو وقت غروب الشمس،
أو يمكن أن يكون مكاناً خاصاً داخل المنزل.
أنظر حولك ...
ما الذي تراه؟ ماذا تسمع؟ أي روائح تشم؟ فكّر في المكان، ابقى في هذا المكان لفترة، تنفس بعمق،
واسمح لنفسك بأن تستمتع بالسلام والهدوء.

لتنعم بالسلام الداخلي وتشعر بالراحة:

- تقبّل ذاتك، وضع لنفسك ولحياتك أهدافاً تساعدك في اتخاذ القرارات المناسبة.
- لا تقوم بأي تغيير فقط بهدف التغيير أو لإرضاء الأصدقاء بل كن واضح ولا تفعل إلا ما أنت مقتنع به.
- لا تسرف ولا تبالغ في التعلّق بمن تحب، إن التعلّق والحب الأعمى دون تفكير سيمنعك من رؤية أخطاء الطرف الآخر، لذا عليك التروي، وعدم الانسياق وراء العواطف فقط. ويجب أن نعرف كيف نحب؟ ومتى نحب؟ ولماذا؟
- لا تسمح لمجموعات الأصدقاء أن تحل محل الأسرة بالكامل.
- إبتعد عن المقارنة بالغير، وإستفد مما لديك ومما منحك إياه الله ، فلكل إمكاناته وقدراته ، ولكل مشاكله التي لا يعرفها سواه.
- إلجأ لأداء الأنشطة كقراءة القرآن وزيارة الأقارب والقيام بالأعمال التطوعية ومساعدة الأسرة في القيام بالأعمال المنزلية وممارسة الهوايات المختلفة كالرسم، والتصوير، وجمع الطوابع، والقراءة، وممارسة الأنشطة البدنية.

عزيزي الشاب / الشابة

أن مرحلة المراهقة ليست مرحلة الخلافات والقلق والاضطرابات فقط، بل إنها مرحلة جميلة أنت تنتظرها لتصبح فرداً ناضجاً.

خلال هذه المرحلة تظهر لديكم الميول الأدبية والفنية، وتنمو قدراتك العقلية:

- فقد ترغب بكتابة الشعر والقصص، والمذكرات والخواطر وبقراءة الكتب، وبالرسم .
- وقد ترغب بممارسة أحد النشاطات الرياضية التي قد تبرع فيها فيما بعد.
- وقد ترغب في إظهار قدراتك القيادية.

ركز اهتمامك لتنمية هذه المواهب والقدرات، واسع لتكون مجيداً فيها.

إكتشف نفسك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية
بصدق!!

(1) إذا كان عليك اتخاذ قرار في موضوع يهمك، فإنك؟؟
أ. تتخذ القرار بجدية وسرعة؟
ب. تؤجل اتخاذ القرار لفترة بسيطة لاستشارة والديك؟
ج. تهمل الأمر ولا تبالي بتاتاً؟

(2) إذا غضبت منك والدتك هل ؟؟
أ. يفسد ذلك يومك ولا تستطيع إنجاز أي شي؟
ب. تحاول إرضاءها بأي شكل ثم تهتم بأعمالك ومهامك؟
ج. تتأثر قليلاً ولكنك تنسى الأمر بسهولة، فلديك الكثير من الأشياء لتقوم بها.

(3) إذا تعرضت لموقف محرج أمام أشخاص لا تعرفهم، فإنك ؟؟
أ. تتألم وتحاول الهرب وكأن الدنيا قد انتهت؟
ب. تتأثر جداً ولكنك تحاول تهوين الموقف عليك؟
ج. تهمل الأمر كله ولا تفكر به بتاتاً فهو أمر عادي والجميع معرّض لهذه المواقف.

(4) إذا شاهدت موقفاً مؤثّر في التلفاز، فإنك ؟؟
أ. تغرق في البكاء وتصاب بحالة اكتئاب؟
ب. تدمع عيناك للحظة؟
ج. لا تتأثر أبدا.

(5) إذا علمت أن أحدا أصدقائك المقرّبين سوف ينتقل لمكان أخر، فإنك ؟؟
أ. تتألم وتغيب عنه لفترة طويلة حتى تعتاد غيابه؟
ب. تحاول ثنيه عن الانتقال بدافع ما تكنّه له من مشاعر احترام ومودة؟
ج. تواصل حياتك دون انزعاج أو اهتمام.

(6) إذا حدّثك صديقك عن معاناته، فإنك؟؟
أ. تبكي وتصرخ بشكل ملفت للنظر.
ب. تتأثر جداً ولكنك تخفي انفعالك عنه.
ج. لا تهتم للأمر وتعتبره أمراً عادياً لا يستحقّ الانفعال.

(7) عادة عندما يتصل بك صديقك فإنه يطيل الحديث مما يسبب لك الازعاج ويشغلك عن فعل أمور أكثر أهمية. فإنك؟؟
أ. تستمر في الحديث معه وتطيل الحديث وتؤجل أعمالك الهامة لحين انتهائك من المكالمة.
ب. تتحدث معه قليلاً ثم تعتذر بلباقة مراعياً شعوره وتنهي المكالمة معه.
ج. تعتذر منه فوراً وتذهب في أداء أعمالك مستعجلاً دون تأخير .

(8) إذا طلب منك صديقك خدمة كبيرة على حساب وقتك، فإنك؟
أ. تؤدي له الخدمة لو كانت تسبّب ذلك بالكثير من الضيق والمشاكل.
ب. تحاول مساعدته قدر الإمكان حسب قدرتك.
ج. ترفض مساعدته وتتجاهل أمره.

(9) حين ترتكب خطأ ما مع صديقك، فإنك؟
أ. تعاقب نفسك بشكل قاس وتعتذر منه على الفور .
ب. تنتظر حتى تهدأ وتقدّم له عذرك من هذا التصرّف.
ج.لا تهتم للأمر فكلّ الناس تخطئ ولست وحدك الذي يخطئ.

(10) إذا قابلت شخصاً جديداً وتودّ عقد صداقة معه، فإنك؟
أ. تبالغ في مشاعرك ومجاملاتك واستلطافك.
ب. تكون صادقاً في مشاعرك وتتصرّف بتلقائية.
ج. تتجاهل الأمر فإن أراد هذا الشخص صداقة يبدأ هو بالخطوة الأولى.

مفتاح التصحيح

الآن أعط نفسك الدرجات التالية ثم اجمعها لترى النتيجة

إجابة : أ / 3 نقاط
إجابة : ب / 2 نقطتان
إجابة : ج / 1 نقطة واحدة

والآن لنرى شخصياتكم
سواء كنت شاب أم شابة:

(24 – 30) عاطفي جداً

أنت عاطفي جداً فدموعك تنهمر بسهولة لأي موقف مؤثر يحدث لك أو لغيرك، وعواطفك مبالغ فيها مما يجعلك دائما تشتكي لأصدقائك وتبدي عواطفك الجياشة المبالغ فيها. لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك. حاول أن تكون متزنا في ردود فعلك ومشاعرك حتى لا تتحول إلى كتلة نارية من المشاعر تحرق كل من يقترب منها.

(18 – 23) عاطفي مثالي

أنت عاطفي ولكن بمثالية، مشاعرك شفافة ومتّزنة، عاطفتك جياشة ولكنها بقلبك، تدعم المقربين لك في المحن وتحسن انتقاء الكلمة المناسبة والتصرف اللائق لإسعاد الناس. كما أنك صاحب قلب كبير ونفس كريمة تريد الخير للناس ويفيض قلبك بالتسامح والمحبة.

(10 – 17) متحجّر المشاعر

لا تبالي ولا تتأثر حتى وإن تعرّضت لأصعب المواقف، تشعر بأن الودّ الاجتماعي مضيعة للوقت فلا تهتّم بأن يكون لديك صداقات وتفضّل أن تبقى على مسافة عاطفية مع الناس فليس من السهل كسب صداقتك. قوتك وصلابتك ترغمك على فقد العديد من الأصدقاء والمقربين.

القسم الثالث

العلاقات الإنسانية:

الأسرة، العلاقات بين الأصدقاء، العلاقات في المدرسة

ما هي العلاقات الإنسانية؟!

العلاقات الإنسانية هي الروابط بين الفرد والاخرين في ضوء الصفات التي يتميّز بها سواء الصفات الإيجابية كالاحترام، والتواضع، والتسامح، والرفق، أو الصفات السلبية كالتكبر، والظلم، والقسوة.

والعلاقات الناجحة هي العلاقات الصحية التي تجلب الشعور بالارتياح عند الإنسان تجاه نفسه وتجاه من يحتك بهم في علاقاته في ضوء صفات المراهق الإيجابية.وقد أكد الإسلام على هذه الحقيقة الاجتماعية عند بني البشر وقرر مبدأ التعامل والتفاعل بين الناس ، وجعله ضرورة بشرية وسنة كونية لذا قال تعالى : ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ ١٣ ﴾ سورة الحجرات، ١٣.

ولكن كيف تبني علاقة إنسانية جيدة عزيزي الشاب/ الشابة؟

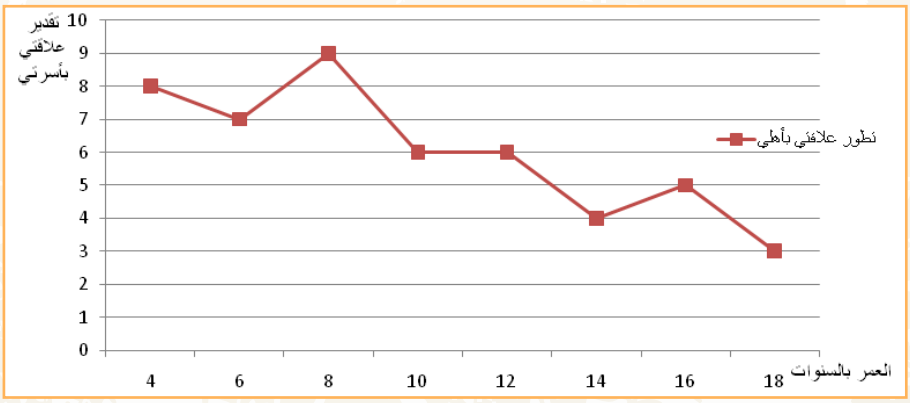
- البحث عن الجانب الحسن في الناس والمواقف.
- إظهار اهتمام خالص بالآخرين.
- حسن الإصغاء وكتمان الأسرار.
- الابتسام والمرح.
- الإشادة والثناء متى كان ذلك واجباً.
- التقمص العاطفي؛ محاولة فهم رؤية الطرف الآخر.
- احترام الالتزامات والعهود.
- السيطرة على الانفعالات.
- لفت أنظار الناس لأخطائهم بطريقة غير مباشرة.
- إعطاء تقييم أمين ومحدد.
- الاعتراف بالأخطاء.
- تجنب الجدل الذي لا حاجة له والتعليقات التهكمية.

تذكر عزيزي الشاب/ الشابة

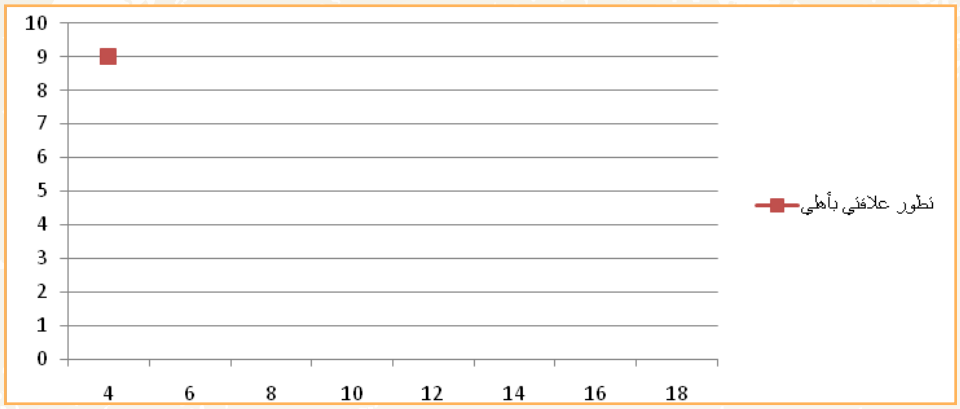
يرى علماء النفس أنّه لكي يكون الإنسان سويّاً في حياته لابدّ من شرط هامّ، وهو أن ينشأ مُحاطًا بمشاعر الحبّ والاهتمام والاحترام والتقدير والقبول، أمّا المراهق الذي ينشأ في بيئة تُشعره بالنبذ والرّفض وبأنه غير مقبول أو محبوب، فهذا المراهق يتصرّف إمّا بالعدوانية والعنف أو بالانطواء والعزلة عن غيره من أقرانه..

العلاقة بالأهل والأسرة

أرسم تاريخ علاقتك بأسرتك، من عمر عشر سنوات حتى الآن من وجهة نظرك بحيث تضع نقطة عند الرقم الذي يحدد مقدار علاقتك بأسرتك في كل عمر، ثم صل النقاط كما هو موضح في الرسم التوضيحي:



في المحور العمودي، الارقام من صفر إلى عشرة تصف علاقتك بأهلك، حيث أن صفر تعني علاقة رديئة جداً وعشرة تشير إلى علاقة ممتازة جداً. أما في المحور الأفقي فالأرقام تعبر عن عمرك بالسنوات، من عمر أربع سنوات إلى 18 سنة.



بعد أن تنتهي من الرسم فكر بما يلي:

1/ ما نوعية علاقتك بأسرتك؟ (إيجابية/سلبية)

2/ من المسؤول عن تشكيل العلاقة ونوعيتها سواء كانت إيجابية أم سلبية؟

3/ ماذا يمكنك القيام به لتطوير علاقتك بأسرتك؟

الأسرة تساهم بفعالية في تعليم الأبناء كيفية بناء العلاقات الجيدة فيما بينهم (بين أفراد الأسرة) ومع الآخرين (خارج الأسرة). وفي المقابل بعض الأسر لا تقوم بهذا الدور، لذا يشعر بعض المراهقين أحياناً بوجود مسافة كبيرة بينهم وبين أهلهم، ومن مظاهره قلة محادثة الأهل والإفصاح عن مكنوناتهم.

عزيزي الشاب/ الشابة: كن أنت المبادر للحوار اللطيف مع والديك حتى لو لم يبادرا لذلك. أصبحت الآن على مستوى وعي عالي بما يمكنك من بناء علاقة إيجابية مع والديك والآخرين ويحقق توافقك الإجتماعي.

إليك عزيزي الشاب كيف يفكر الأهل؟؟

يتوقع الوالدين من الأبناء عند بلوغهم سن الثالثة عشرة أن يتحملوا مسؤوليات أكثر داخل المنزل وخارجه، وأن يقللوا من الوقت المخصص للّعب. كما يرغبون بالتعرف على أصدقائهم، خاصة الأصدقاء الجدد، وعلى الأماكن التي يرتادونها لمساعدتهم على تجنب الوقوع في الأخطاء. لقد سمعوا عن الكثير من المراهقين الذين تعرضوا للمشاكل كالتدخين وتعاطي التبغ والمخدرات نتيجة لمرافقتهم بعض أصدقاء السوء. ويتصرف الوالدين هكذا من منطلق حبهم وحرصهم وخوفهم على الابناء.

وفي المقابل يتبادر لذهن بعض المراهقين بعض الرغبات:

- أتمنى لو يعاملني أهلي كبالغ فيسمعون أرائي ويأخذون بها.
- أرغب بالحصول على المزيد من الحرية والإستقلال عن العائلة.
- أتمنى أن تكون أحوال أسرتي أفضل مما هي عليه الآن.
- أخجل من مناقشة مشكلاتي الخاصة مع والدي.
- أفضل زيارة الأصدقاء وقضاء الوقت أكبر معهم.
- يحدّ والدي من حريتي في معظم الأمور.
- أراء والدي/ والدتي لا تتفق مع أرائي.

عزيزي الشاب/ الشابة: إن إختلافك مع والديك لا يعني الإبتعاد عنهم وإنقطاع تواصلك الايجابي معهم، بل عليك أن تتوصل إلى حل وسط وطريقة مناسبة لتتوافق معهم، فهم حريصين عليك وعلى مصلحتك.

قد يشعر الشاب/ الشابة برغبة في اللجوء إلى الأم لطلب مساعدتها وإستشارتها، وقد يشعر أيضاً بأنّها الأقرب مقارنة بالأب؛ وهذا أمر طبيعي لأنّ الأم تمضي وقتاً أطول في المنزل، فهي حاضرة في معظم المواقف حيث أنها تصغي، وتطمئن، وتوجه، وتوافق، وتشجع، ولكنها أيضاً تقيّم وتنتقد وتمنع.

عزيزي الشاب/ الشابة: إن عارضت الأم أبنائها في أمر ما، فليس لأنها لا تحبهم، بل لأنها تريد الأفضل لهم. لذا إستمع لوالدتك وحاول التفاهم معها.

تختلف علاقة المراهقين بابائهم عن علاقتهم بأمهاتهم. فالأب يغيب عادةً عن المنزل لفترة طويلة، مما يجعله منشغلاً عن أبنائه وعن التحدث معهم ومعرفة أخبارهم ومشاكلهم. فيعتقد الشاب أن والده ليس مهتماً به لكن هذا الاعتقاد خاطئ!

إن الأب هو المسؤول عن إدارة المنزل، وهو يوجّه ويحاسب. فالأب يبقى خارج المنزل معظم ساعات اليوم ويتحمّل الضغوط والتعب ليؤمن لأفراد الأسرة حياةً كريمة. فإن لم يجلس معك في المساء ليسألك عن أخبارك فهذا لا يعني أنه لا يحبك أو ليس مهتماً بمعرفة أخبارك، بل هو يفكر بالأمور التي تغيب عن تفكيرك، كتأمين الغذاء والمسكن والملبس، فهو يفكر في راحتك وفي مستقبلك.
وإن بدا قاسياً في بعض المواقف فذلك لأنه يرغب في أن تكون أفضل منه. لذلك فهو يحاول دائماً أن يضع لك القوانين والقواعد خوفاً عليك من القيام بأعمال خاطئة قد تسبب لك المشاكل والندم.

فكّر في نفسك وقارن

- عندما تعود من المدرسة متعباً، ألا تتذمر من أيّ طلب قد يوجّه إليك؟
- ألا تشعر بالرغبة في البقاء بمفردك دون التحدث إلى أحد؟
- ألا تشعر أن المجهود الذي قمت به خلال اليوم قد جعلك تشعر بالتعب؟

عزيزي الشاب/ الشابة: إن والديك، يقومان بمجهود كبير لتوفير كافة احتياجاتك واحتياجات أخوتك، فتخيّل شعورهما بعد يوم عمل طويل وشاق، وتخيّل ما قد يشعرون به إن علما أنك تقوم بأعمال لا يرضون عنها!!

إستشر، وإستمع وإستفد من أراء ونصائح الوالدين، فهما قد إختبرا الحياة أكثر منك.

وما تعتقد أنه صحيح وصائب للوهلة الأولى، ستقتنع بعد تجربته أن والديك كانا على صواب.

كوّن الصداقات، ووسع علاقاتك الإجتماعية، ومع هذا حافظ على علاقة وطيدة مع والديك. ويمكنك اللجوء إليهم لمساعدتك على حل المشكلات التي قد تواجهك.

في حال طلب منك أحد الأصدقاء القيام بأعمال سلبية، كن حازماً وقل لا !!

تذكر أنك قادر على إتخاذ كل قراراتك بنفسك، فأنت تعلم ما هو الصح وما هو الخطأ. وتعرف ما يرضي ربك ونفسك وأسرتك، فكن على قدر المسؤولية ولا تنسى إستعمال الحرية التي منحك إياها والديك.

بناء الصداقات

تلعب الصداقة دورا هاما في الحياة الإجتماعية للشباب، حيث يسعدون كثيرا بمجالسة الأصدقاء ومشاركتهم المشاعر، والمشكلات، وأنشطة أوقات الفراغ. وتشير الإحصائيات النفسية أن الشاب يقضون حوالي (29٪) من وقتهم مع أصدقائهم، وحوالي (19٪) فقط من وقتهم مع الاسرة.

قد يحتل الأصدقاء في حياتك عزيزي الشاب/ الشابة دوراً أكثر أهمية من دور الأسرة. ويتم إختيار الأصدقاء وفقا لعدة مقومات ومنها:

المقومات الشخصية: التماثل الشخصي، وتقارب العمر، والثقة والاحترام، والمرح والفكاهة، والبراءة والشفافية، والبساطة والرضا، والهدوء والحيوية والنشاط، والعزيمة والارادة، والمظهر الخارجي.

المقومات الاجتماعية: التعاون والدعم، والتجاور السكني، والتكافؤ الاجتماعي وتشابه الظروف.

المقومات الخُلقية: كالتدين وحسن الخلق، والامانة وحفظ الاسرار، الصدق والإخلاص والتواضع.

المقومات المعرفية: كالدراسة المشتركة، وإتفاق الأراء والافكار والاهتمامات، والطموح والذكاء والتفوق، والثقافة واللباقة والبلاغة.

المقومات الوجدانية: كالتوافق النفسي، والألفة والارتياح، والاتزان النفسي.

المقومات الاسرية: كالسمعة العائلية، والتعارف الاسري.

قد يهتم بعض المراهقين بما يهتم به الأصدقاء كثيرا، ويبدأون بتقليد سلوكياتهم الايجابية أو السلبية، والقيام بما يطلبه الأصدقاء، ومجاراتهم في بعض التصرفات حتى لا يكونوا مختلفين عنهم ولكسب مودتهم، **ولكن الشاب الواعي يختار الاصدقاء المناسبين وفقا لمعاييره ومعايير أسرته.**

عزيزي الشاب/ الشابة: من الأهمية أن يكون لديك أصدقاء حيث يساهم ذلك في نمو الشخصية وتطوير مهارات التواصل والحوار مع الآخرين.

لكن!! من الضروري أيضاً تجنب الانسياق وراء الأصدقاء دون تفكير. والإسلام يحثّ على إختيار الصديق المخلص الصالح الذي يؤثر ويتأثر بصديقه: وقال الشاعر طرفة بن العبد :

عنْ الْمرْء لا تسْألْ وسلْ عنْ قرينه ... فكُل قرينٍ بالْمُقارن يقْتدي
إذا كُنْتَ فِي قوْمٍ فصاحِبْ خِيارَهُمْ ... ولا تصْحبَ الأرْدى فتردى مع الردِي

ويمكن تقسيم الأصدقاء إلى نوعين:

1/ الصديق الصالح

2/ الصديق السوء

﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ ٱلظَّالِمُ عَلَىٰ يَدَيْهِ يَقُولُ يَٰلَيْتَنِى ٱتَّخَذْتُ مَعَ ٱلرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿٢٧﴾ يَٰوَيْلَتَىٰ لَيْتَنِى لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾ لَّقَدْ أَضَلَّنِى عَنِ ٱلذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَآءَنِى ۗ وَكَانَ ٱلشَّيْطَٰنُ لِلْإِنسَٰنِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾﴾ سورة الفرقان، ٢٧-٢٩

لقد حذّر النبي صلى الله عليه وسلّم من مصاحبة أصدقاء السوء، وذلك لتاثيرهم السلبي على سلوكيات أقرانهم حيث قال أبا بردة بن أبي موسى عن ابيه قال: قال رسُولُ الله (صلى الله عليه وسلم): « مثلُ الْجليس الصالح والْجليس السوْء كمثل صاحب الْمسْك ، وكير الْحداد ، لا يعْدمُك مِنْ صاحب الْمسْك إما تشْتريه ، أوْ تجِدُ ريحهُ ، وكيرُ الْحداد يُحْرقُ بدنك أوْ ثوْبك أوْ تجِدُ مِنْهُ ريحًا خبيثةً »البخاري- صحيح البخاري- باب البيوع- رقم الحديث (٢١٠١).

لذلك عندما يرغب والديك بمعرفة الأماكن التي ترتادها مع أصدقائك، فهذا لا يعني أنهم يتدخلون بأمورك الشخصية أو لا يتركون لك الحرية لإختيار أين تذهب، ومع من، لكن واجبهم حمايتك وتوجيهك. وذلك لقول الله عز وجل ﴿ ٱلْأَخِلَّآءُ يَوْمَئِذٍۭ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٦٧﴾ ﴾سورة الزخرف ، ٦٧.

تذكر أيها الشاب / الشابة:

- الصديق الصالح هو الذي تكون معه على طبيعتك، وتستطيع أن تظهر ما بداخلك أمامه بدون تكلف أو محاولة أن تبدو بصورة أفضل، فهو يحبك ويتقبلك كما أنت.
- هو الذي يفيدك بعلمه وأدبه وأخلاقه، ويمنعك من القيام بالأعمال السلبية.
- هو الذي يشجعك ويدعمك عندما تلجأ إليه، ولا يشعر بالغيرة من نجاحك.
- هو الذي لا يفرض أراؤه عليك بل يدعم إتخاذ قراراتك بنفسك. فلا يتعدى على حريتك الشخصية أو خصوصياتك أو يجعلك تابعاً له؛ بل يستطيع كل منكما أن يحقق ذاته بمساندة الآخر.

هديل وصديقتها

في يوم من الأيام، وأنا جالسة في غرفتي دخلت عليّ أختي الصغيرة هديل وقالت لي أنها تريد أن تكلمني في موضوع مهم وخطير. وكانت علامات الحياء بادية على وجهها، فأجبتها تكلمي. قالت: إن ورقة سقطت من كتاب صديقتها فذهبت والتقطتها لكي تعيدها لها لكنها وبدافع الفضول!! فتحت الورقة وقرأت ما بداخلها فصدمت وفوجئت بكلام الحب الذي وجدته في الورقة، كما فوجئت بأنها موقعة بإسم ولد.

ثم بعد ذلك سكتت قليلاً وهي تلتقط أنفاسها ولا تنظر إلي وتقول: لماذا صديقتي التي أحبها أصبحت "قليلة الأدب"؟!

ثم التفتت إلي وقالت لماذا كانت ثقة أهلها فيها؟ لماذا سمحت لنفسها بأن تراسل ذلك الولد وهي لا تعرفه؟ أليس هذا حرام؟؟

لقد استطاعت أختي الصغيرة أن تميّز أن ما فعلته صديقتها كان خطأ وقالت أنه "حرام" ولم تقل عنه "عيباً" كما تعودنا أن نسمع دائماً. لأشرح لأختي الصغرى قلت لها:

يا أختي يمر الانسان بمرحلة عمرية معينة يكون لديه فضول لمعرفة أشياء معينة عن الطرف الآخر سواء كان شاب أو شابة، فعلينا أن نكون حذريين ونحكم عقولنا في تعاملنا مع الطرف الاخر ، ولا ننخدع ولا ننجذب لأي كلام نسمعه أو نقرأه.

إملأ الجدول التالي محدداً الصفة (إيجابي أو سلبي) لكل سلوك اكتسبته:

سلوكيات اكتسبتها من انتمائي إلى الأصدقاء أو المجموعة	إيجابي	سلبي	ملاحظاتي
التفوق والاهتمام بالدراسة			
تعاطي التبغ أو الكحول أو المخدرات			
اكتساب بعض القيم، مثل: الصدق، الأمانة			
مشاكل مع الأهل			
مشاكل مع الإدارة والمعلمين			
استعمال كلمات نابية وبذيئة			

المدرسة والعلاقات الإنسانية

إنّ المدرسة هي الاسرة الثانية، وهي المكان الأول الذي تذهب إليه حين تبدأ بالخروج من المنزل بمفردك.

تبدأ من خلال المدرسة بالتعرّف على المعلمين الذين قد يصبحون كالأبوين، وإلى الزملاء الذين يحلون محل الأخوة. فكما يسعى أهلك لرعايتك والإهتمام بك ، يسعى المعلّم لإرشادك وتقديم كل ما يملك من معلومات ومهارات لتطوير شخصيتك.

قد تشعر أنّك على علاقة مميزة مع معلم ما، أو أنّك على خلاف دائم مع معلم أخر، ويعود ذلك لشخصية المعلّم وأسلوبه في التعامل مع الطلبة، وأيضاً إلى شخصيتك التي تنسجم مع معلم دون الأخر. أمّا زملاء المدرسة فهم مثل الأخوة، تتأثر بهم، وتتبادل معهم المعلومات وتقضي معهم الوقت الأطول من يومك.

إنّ بناء العلاقات الجيدة في المدرسة مع المعلمين والزملاء يجعلك تحب المدرسة، أمّا إن كان لديك خلافات كثيرة مع المعلمين أو الزملاء فقد ترغب بالتغيّب عن المدرسة أو حتى بتركها.

تذكر دائماً أن المدرسة بها أنظمة وقوانين، لكن هدف كل من في المدرسة هو مساعدتك. إن المعلم سيكون فخوراً بك حين يعلم أنك تبوأت مركزاً محترماً في المجتمع، كما أنه موجود دائماً إلى جانبك لحل مشكلاتك ومساعدتك في الوصول إلى هدفك.

حاول أن تجعل علاقاتك جيدة مع الجميع وتذكر دائماً أن الاختلافات في الآراء والأفكار قد تنشأ حتى بينك وبين أشقائك في المنزل. لكل شخص طباع وطريقة خاصة في التفكير والتصرف ، ومن واجبنا إحترام الآخرين وإحترام أرائهم دون أن ننسى أن لكل منا حسنات وسيئات.

تقرّب من المعلم أو الأخصائي الاجتماعي أو النفسي وأطلعه على مشاكلك وأعطه الفرصة ليكون لك السند والمساعد.

القسم الرابع

تنمية مهارة التواصل مع الآخرين

يتميز كل شاب عن الآخر بشخصيته وطريقة تصرفاته. إن هذا الاختلاف هو الذي يجعل لكل منهم طريقته الخاصة في تخاطبه وتواصله مع الآخرين، وفي طريقة تعبيره عن أرائه ومشاعره.

ما هو التواصل؟؟؟

التواصل يعني، التخاطب، أو التفاهم حول شئ، قد تكون فكرة، أو إحساس، أو سلوك معيّن. كتواصل الطالب بالأصدقاء والعائلة والجيران في البيت والمدرسة، وأماكن الترفيه.

إن الهدف من التواصل هو المحافظة على العلاقات الإجتماعية بين الفرد والأشخاص المحيطين به، من خلال توطيد الافكار وعرض الأراء.

عناصر التواصل:

المرسل: المعلم يعتبر هو المرسل عندما يشرح الدرس ويرسل المعلومات للطلبة.

المتلقي : يستقبل الطالب الرسالة من خلال حواسه المختلفة كالسمع، والبصر.

الرسالة : هي المعلومة التي يرسلها المعلم للطالب.

التغذية الراجعة : رد فعل الطلبة تجاه المعلومات التي يشرحها المعلم.

ويمكن أن يكون التواصل إما لفظياً، أو غير لفظي من خلال حركات الجسد

التواصل اللفظي هو التواصل إما المكتوب أو المنطوق.

ليكون التواصل بين الطرفين ناجحاً علينا:

1/ جذب الآخر لما نقوله: وذلك من خلال مضمون ما نقوله والطريقة التي نتكلم ونعبّر بها، لذلك علينا:

- التحدث عن المواضيع التي تهمنا وتهمّ من نتحدث إليه.
- التحدّث بثقة وبجدية ليشعر الآخر بأهمية وصحة ما نقوله.
- التواضع وعدم التكبّر.
- تجنّب السخرية والإنتقاد والنميمة.
- تجنب العناد أو قول الكلام القاسي.

2/ قول ما نعنيه وما نفكر فيه: قد نشعر بالخجل والإحراج أحياناً من التعبير عن أفكارنا بوضوح. ومن المهم أن نعرف أن الإختلاف في الآراء أمر طبيعي، لذلك لا داعي للتردد في التعبير بصراحة عن رأينا ومشاعرنا مع مراعاة التالي:

- إستخدام الكلمات المناسبة التي تعّبر بشكل دقيق عما نريد قوله.
- تجنب مقاطعة المتحدث، لأن ذلك يشعر الطرف الآخر أننا غير مهتمين لما يقوله.
- الإختصار بالحديث كي لا يشعر الآخرون بالملل، مع إفساح المجال أمامهم للتعبير عن أنفسهم.
- الإبتعاد عن المبالغة والكذب.
- إعتماد الصدق مع الآخرين.

3/ التعبير عن الأفكار بطريقة سليمة وواضحة من خلال:

- إستخدام كلمات واضحة، ومفهومة ومألوفة.
- إستخدام عبارات صريحة ومباشرة.
- التحدث بهدوء وروية.

4/ تقبل ردة فعل الآخرين حتى لو كانت مختلفة عن أرائنا. فلكل رأيه الذي يمكنه التعبير عنه دون أن يجبر الآخرين على الأخذ به.

النوع الثاني من التواصل هو التواصل غير اللفظي.

التواصل غير اللفظي هو التواصل الذي يتم عن طريق تعابير الوجه، كالضحك، والبكاء، وحركات الجسم، ونبرة الصوت. فليس ما نقوله فقط هو المهم، ولكن الطريقة التي نتكلم بها أيضاً مهمة. لكلّ شخص إبتسامة مختلفة، وتعابير وجه مختلفة، فالبعض يعبّر بنظراته والبعض الآخر بيديه، وتحمل كل حركة معانٍ تكون أعمق من الكلام أحياناً، يتنبه لها الطرف الآخر دون أن نعرف ويكتشف من خلالها ما نفكر به.

كم من مرّة أدرك أصدقاؤك أنك غير مرتاح، وأن هناك أمراً يشغل بالك فقط من خلال النظر إلى ملامح وجهك؟؟

هل راقبت نفسك يوماً؟ هناك بعض حركات الجسد التي تدل عما يدور في بال الإنسان منها:

الحركة	المعنى	الحركة	المعنى
• عض الشفتين	• عصبي، خائف، قلق	• إبعاد النظر عن المتحدث	• غير مهتم بما يقوله المتحدث أو الخجل من شئ ما.
• رفع الحاجبين	• مفاجأ، مندهش	• الجلوس على طرف الكرسي	• يودّ الذهاب
• الربت على الظهر	• يشجع، يهنئ، يواسي	• قضم الأظافر	• عصبي، متوتر، أو لا يشعر بالأمان
• حك الرأس	• متحيّر، غير مصدق	• وضع الرأس بين اليدين والنظر إلى الأسفل	• لديه حالة من الإحباط

كيف يمكن التخفيف من الشعور بالقلق عند مقابلة أناس جدد؟

رغم أن الإلتقاء بأناس جدد يسبب لمعظمنا شعوراً بالحرج، إلا أنه بإستطاعتنا تجاوز ذلك بسهولة من خلال القيام بالتالي عند دخول أي مكان جديد:

1/ التعريف بالنفس: عند تواجدك في مكان لا تعرف فيه أحداً، لا تنزوي أو تجلس بعيداً عن الموجودين، بل إقترب منهم وحاول إغتنام أول فرصة للتعريف عن نفسك والإنخراط معهم.

2/ مهارات المحادثة: بعد الإنتهاء من التعارف حاول الانخراط بالحديث، أو ابدأ الحديث بأسئلة تتعلق بالموقف أو المكان الذي تتواجد فيه (مثلاً في النادي الرياضي: أية رياضة تمارس؟)،
حالما تكون قد بدأت الحديث مع شخص معين فإنك تستطيع أن تنتقل بالحديث حول أشياء أخرى.
إسأل أسئلة مفتوحة فهي أفضل من أجل إستمرار وإبقاء المحادثة. الأسئلة المفتوحة تبدأ بمن، ماذا، أين، متى، كيف؟ مثال: ما هي هوايتك، ماذا تفعل في أيام العطلة؟

الأسئلة المغلقة: الجواب يكون بنعم أو لا، وهي بالتالي تجعل مجال المحادثة قصير جداً.

- حاول أن تجعل المحادثة حول شيء يحبه الشخص الآخر ويهتم به.
- لا تقفز لموضوع أخر فجأة ولكن تتبع مجرى الحديث.

من الأمور التي تعيق عملية التواصل مع الآخرين:

- الإضطراب والسرعة في الحديث.
- عدم الإهتمام بردود فعل الآخرين (قد يكون صديقنا قد سأم من الحديث فيما نحن ما زلنا نكمل الحوار).
- التعالي والتكبر عند مخاطبة الآخرين.
- إختيار الوقت والمكان غير المناسبين لإرسال الرسالة (قد يكون الصديق مشغول البال يفكر في أمور أخرى، فيما لا نأبه نحن بما يشعر به وهمنا متابعة الكلام).
- التعصب لموقف أو رأي أو وجهة نظر معينه (قد يكون صديقنا غير موافق على ما نقوله فيما نصرّ نحن على أفكارنا وعلى متابعة الحديث).

من المهم جداً تعلّم كيفية التحكم في الإنفعالات لكي لا تسيطر علينا وعلى تصرفاتنا إذ ليس من الحكمة أن ننفعل لكل أمر لا يعجبنا أو عند كل عقبه تعترض سبيلنا. إن الإنفعال سيؤثر على طريقة التواصل وطريقة الحديث مع الآخرين، لذلك يجب تدريب النفس على التحكم بالإنفعالات والسيطرة على المواقف المختلفة. كيف يكون ذلك؟!

من أهم القواعد التي تساعدنا على التحكم بالانفعالات نذكر ما يلي:

1. عند الشعور بالغضب تجنب قول أي شيء قد تندم عليه فيما بعد. قم بأي عمل يساعد في التخفيف من الإنفعال كالمشي أو القيام بجولة في الحديقة.
2. عند الإنفعال حاول تحويل إنتباهك إلى أشياء أخرى تساعد في نسيان موضوع الإنفعال.
3. إسترخاء الجسم: بما أن الإنفعال يُحدث توتراً وإجهاداً لعضلات الجسم فعلينا أن نحاول إزالة هذا التوتر والإجهاد من خلال الإسترخاء الجسمي والنفسي في مكان هادئ ومريح، ويكون الإسترخاء النفسي بالوضوء والصلاة أو بقراءة القرآن والأذكار المأثورة.
4. تجنب البت في الأمور الهامة أثناء الإنفعال: فالإنفعال يعطّل التفكير بصوره كبيره ويفقد العقل تركيزه ويمنع من رؤية الأمور على حقيقتها.

القسم الخامس

تنمية مهارة حلّ المشكلات

من
المؤكد أن معظمنا
قد عانى من مشكلة معينة
وسعى لإيجاد الحلّ المناسب لها.

فالمشكلة هي الإحساس بوجود
صعوبة أو عقبة تسبب لنا
شعوراً بعدم الراحة
النفسية.

تختلف المشكلات من حيث درجة حدتها أو تأثيرها.
قد تكون المشاكل بسيطة أحياناً، وقد تكون مشاكل جوهرية وكبيرة.
- قد يواجه بعضنا المشاكل بعصبية وتوتر مما يؤدي إلى الوقوع في مشاكل أخرى،
- وقد يواجهها البعض الآخر بهدوء وتأني فيحاول أن يخفف من حدتها مهما كانت كبيرة.

الطرق السليمة لحل المشاكل

إن طريقة تعاملنا مع المشكلة قد يجعلها أكثر تعقيداً أحياناً، فكيف يمكننا مواجهة المشكلات للتخفيف من حدتها وتأثيرها؟ وما هي الطرق الممكنة لحلها؟

خطوات حل المشكلات:

1/ التعرف على المشكلة وأسبابها وظروف حدوثها، ومعدل تكرارها.

2/ جمع المعلومات: لمعرفة الأسباب التي أدت إلى حدوث المشكلة.

3/ إستشارة الآخرين والتحدث إليهم: قد تكون إستشارة الأهل أو أحد المعلمين في المدرسة ضرورية لحل المشكلات، فالخبرة التي لديهم تساعد في توجيهنا لإختيار الحلول الممكنة.

4/ تحليل المعلومات التي حصلنا عليها.

5/ عرض الحلول الممكنة: وفقاً للأسباب التي تم جمعها أثناء تحليل المعلومات.

6/ إختيار الحل الأفضل: يجب تحديد أي من البدائل قد يلبي إحتياجاتنا، مع تحديد إيجابيات وسلبيات كل حل. عند إختيار الحل لا بد من تطبيقه بشكل تدريجي وإعطاء الوقت الكافي للأمور لتأخذ مجراها؛ لا تتسرع! لا تستعجل النتيجة! أعط دائماً بعضاً من الوقت لترى نتائج الحل الذي إقترحته ومن ثم أحكم على الأمور.

قد يشعر الكثيرون منا بالحيرة والشك عند إختيار أحد الحلول، وقد يشعر بعضنا بعدم الراحة عند إتخاذ أي قرار خوفاً من أن لا يكون هو القرار السليم.

تذكر أنه علينا أن نحلّل، نفهم، نشاور، ونستخير الله. فإذا شاور أحدنا، وإستخار، وعزم، وتوكل، ثم أقدم على إختياره لا داعي للقلق يجب التسليم للقضاء والرضا عن الإختيار دون أن ننسى أن الأمور كلها بيد الله، فلماذا الخوف والقلق من حصول المشاكل؟

مثال توضيحي لحل المشكلات

المشكلة: الإكثار من التدخين وعدم القدرة على التوقف

1/ التعرف إلى المشكلة

أنا طالب في الثامنة عشرة من العمر، بدأت التدخين في عمر ال 12 سنة. كانت السيجارة الأولى أثناء سهرة مع الأصدقاء إحتفلنا خلالها بنهاية العام الدراسي. منذ ذلك التاريخ وأنا أدخن سراً دون أن يراني الأهل، وأثناء لقاءاتي مع الأصدقاء. إزداد عدد السجائر التي أدخنها يومياً مع إزدياد فترة التدخين إلى أن أصبحت أدخن حوالي 15 سيجارة باليوم.

منذ فترة قصيرة، لا تزيد عن ثلاثة أشهر، بدأت أشعر بألم في الصدر مع سعال يزداد من فترة لأخرى. أنا أعرف الكثير عن مخاطر التدخين، وأنا أدرك أن التدخين قد يكون أحد أسباب المشكلة الصحية التي أعاني منها، ولكنني حتى الآن غير قادر على إتخاذ القرار بالتوقف، كما بدأت أشعر بتأنيب الضمير لأنني أفعل شيئاً يؤذيني وبالخفاء عن الأهل، فما العمل؟؟!

2/ جمع المعلومات التي قد تبيّن لنا سبب المشكلة

نتيجة إصراري على التوقف بدأت أفكر في نفسي ما هي الأسباب التي دفعتني إلى التدخين وإلى الوصول إلى هذه المرحلة حتى أصبحت عاجزاً عن مقاومة السجائر:

- لقد كنت صغيراً بالسن وكانت أولى لقاءاتي مع الأصدقاء فما الذي كانوا سيقولونه عني لو لم أدخن؟!
- كنت أرى الكثيرين من حولي يدخنون وأردت التجربة لمعرفة طعم السيجارة والشعور الذي يراود المدخنين.
- كنت أرى الأكبر مني سناً يدخنون وكان يعجبني منظر السيجارة في يد المدخن فيبدو شخصاً قوياً ناضجاً.
- لم تكن الإعلانات في حينها تظهر إلا الجانب الرجولي للتدخين فوقعت في الفخ!!
- لم أكن أفكر بالمرض في حينها ولم يخطر ببالي أن أمراً ما قد يحدث سببه التدخين، كيف سيحدث ذلك لي والكثير ممن حولي يدخنون ولا يشعرون بالمشاكل الصحية؟ (ربما أنهم كانوا يشعرون وهم غير قادرين على ترك التدخين كما هو حالي اليوم!!)

3/ إستشارة الآخرين والتحدث إليهم عن المشكلة

من يمكنه مساعدتي على الخروج من هذا المأزق:

- التحدث إلى الزملاء اليسوا هم من كانوا سبباً في حصول هذه المشكلة؟ سأطلب منهم أن يساعدونني على التوقف. سأعرض عليهم مشكلتي وكم أن منزعج صحياً من التدخين وأنا متأكد أنهم لن يخذلونني وإلا سيكونوا من أصدقاء السوء.
- تصفح الإنترنت وقراءة المنشورات التي تبيّن سبل التوقف عن التدخين.
- التحدث إلى أستاذي في المدرسة، فأستاذ العلوم أثق به، ويمكنني الحديث إليه لإخباره عن مشكلتي وأنا متأكد أنه سيتفهم وسيساعدني في ذلك.
- التحدث إلى أمي فهي تهتم لأمري، وهي تقرأ الكثير وأعرف أنها ستفهم خطئي، ستقف إلى جانبي، وستساعدني على إختيار الحل الأفضل.

4/ عرض الحلول الممكنة

لقد كانت الإستشارات مفيدة لي، لقد سخر مني بعض الزملاء (وأنا متأكد أنهم سيعودون إلى صوابهم حين يشعرون بما أعاني منه اليوم)، والبعض الآخر إحترم قراري ووعد بمساعدتي. كذلك الأمر بالنسبة لأستاذي وأمي لقد وجهوني توجهياً مفيداً ولم يكن هناك من سبب للتردد بشأن إستشارتهم.

لقد حصلت من خلالهم على الكثير من الأفكار فمما قالوه:

- حدد يوماً تبدأ فيه الاقلاع عن التدخين وقبلها بيوم حاول التخلص من كافة السجائر التي لا زالت لديك.
- لا تحاول شغل بالك بأنك ستقلع عن التدخين لأن ذلك قد يشعرك بأنك فقدت شيئاً، واذا طلب منك أحد سيجارة قل له أنا لا أدخن وعليك أن تفكر فى الفوائد التى ستكتسبها بعد ذلك.
- حاول التغلب على إدمانك لمادة النيكوتين عن طريق مضغ بعض الحلوى وقطع اللبان.
- لاتحاول التفكير فى التدخين فى أى وقت من الأوقات، وإذا شعرت بضعف أمام هذه الرغبة فعليك اللجوء فوراً لعمل أي شئ مثل ممارسة نشاط رياضى أو التنزه مع صديق، أو مشاهدة التليفزيون المهم أن تشغل نفسك بأى شئ أخر ينسيك التدخين.
- حاول أن تضع النقود عائقا لك عن التدخين، وإعمد إلى إحتساب المبالغ التي تنفقها على التدخين. فشراء علبة سجائر كل يوم سيكلفك فى نهاية الشهر مبلغاً مالياً كبيراً.
- حاول تثقيف نفسك بقراءة بعض الكتب الإرشادية التى تبرز أهمية وفوائد وطرق الإقلاع عن التدخين.
- مارس التمارين الرياضية، لأنها تساعدك على التخلص من إدمان النيكوتين.
- تجنب مجالسة المدخنين.
- حاول مراجعة أصحاب الإختصاص والأطباء إن وجدت ذلك ضرورياً وفشلت، بالرغم من كل المحاولات، من التوقف عن التدخين.

5/ إختيار الحل الأفضل

بعد إستعراض كل هذه الخيارات فقد وجدت أنه يمكنني القيام بالتالي كخطوة أولى للتوقف عن التدخين:

أولاً: سأحدد يوماً للإقلاع عن التدخين وأحاول التخلص من كافة السجائر التي لا زالت لدي.

لأتمكن من الإلتزام بهذا القرار سأحاول تجنب مجالسة المدخنين، كما أنني سأحاول الإبتعاد عن الإصدقاء الذين سبق أن رفضوا مساعدتي وذلك لكي لا أضعف أمامهم وأعود للتدخين معهم.

ثانياً: سأنتسب إلى أحد الأندية الرياضية لممارسة التمارين الرياضية. للرياضة فوائد متعددة فهي ستساعدني على التخلص من إدمان النيكوتين، سأضيّع بعض الوقت في ممارسة الرياضة دون التفكير بالحاجة إلى التدخين، كما أنني سأكتسب بعض اللياقة البدنية المفيدة للصحة.

كخطوة لاحقة، وإن لم أتمكن بالرغم من كل هذه الإجراءات التي قمت بها من التوقف عن التدخين، سألجأ بمساعدة والدتي إلى الأطباء للتعرف إلى كيف يمكنهم مساعدتي.

أعلم أخيراً أن التوكل على الله ثم الجزم الكامل والحقيقي على ترك التدخين هو الوسيلة الحقيقية التي تكفل القضاء على رغبتي في التدخين فأرجو أن يوفقني الله في ذلك.

القسم السادس

إتخاذ القرار

بعد أن إستعرضنا معاً طرق حلّ المشكلات أصبحنا أقرب إلى مرحلة إتخاذ القرار.

عند حصول أي مشكلة هناك قرار علينا إتخاذه لنتمكن من حلّ المشكلة التي واجهتنا.

- هل ترددت يوماً قبل إتخاذك لقرار مهم في موضوع أو مشكلة تخصك؟
- هل إتخذت هذا القرار وحدك؟ أم طلبت إستشارة من حولك؟
- هل قلت يوماً أنا محتار... ماذا أفعل؟ أي قرار أتّخذ؟
- من إستشرت؟

القرار هو إختيار حل من بين حلول متعددة للوصول إلى هدف مرغوب. يتوقع الفرد أن يكون القرار الذي سيتخذه هو الأفضل لحل مشكلته ولتحقيق هدفه.

إن إتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب يعدّ من أهم أسباب النجاح في الحياة، كما إن التردد في إتخاذ القرار قد يضيّع علينا فرصاً قد لا تتكرر مرة أخرى، وبعض هذه القرارات قد يؤثر على حياتنا كلها.

قد تشعر أحياناً بالخوف والتردد وعدم القدرة على إتخاذ القرار المناسب، في الوقت المناسب،

فكيف تصبح صاحب قرار؟

دار هذا الحديث بين محمد وعبد السلام في الهاتف

محمد : ماذا سنفعل غداً، هل سنذهب لزيارة أحمد؟

عبد السلام: لقد أخذت قراراً بعدم الذهاب غداً لانشغالي في مساعدة والدي في أمر ما.

محمد : ألم تقل لي البارحة أننا سنذهب إليه!

عبد السلام: نعم، ولكني غيرت رأيي، وقررت ألا أذهب إليه غداً.

محمد : ولكن لماذا؟

عبد السلام: كما قلت لك والدي لديه أمر ما وأريد مساعدته، وقد قررت ولن أتراجع ولكن يمكننا الذهاب مرة أخرى.

قد يدور مثل هذا الحديث بينك وبين أصدقائك، وقد تتخذ بعض القرارات دون تفكير جيد بالأمر. معتقداً أن لك الحق في أن تشعر بحريتك الكاملة لتفعل ما تشاء وتقرر ما تشاء.

أولاً:

تحديد المشكلة:
نكتب على ورقة المشكلة التي نريد حلها وأخذ قرار بشأنها.

ثانياً :

تحديد أسباب المشكلة (الأسباب الفرعية والأساسية).

رابعاً:

تحديد الضرر الذي تسببه المشكلة والفجوة بين الوضع الحالي وما نود الوصول إليه.

إن إتخاذ القرار يحتاج إلى عقل واعٍ وفكر سليم قبل التكلّم وأخذ فعل معين، ولذلك هناك أمور يجب مراعاتها إذا أردت أخذ أي قرار ومنها:

ثالثاً:

تحديد الأشخاص الذين يتأثرون بالمشكلة، وكيف تؤثر هذه المشكلة على حياتنا وعلى حياة الآخرين، ونحاول التوصل إلى الحلول التي تلائم كافة الأطراف (فنحن لا نعيش وحدنا في هذا العالم، وقراراتنا قد تؤثر بشكل كبير على الآخرين حولنا خاصة العائلة).

خامساً :

تحديد كافة الحلول التي نرى أنها تساعد في حلّ المشكلة، ونكتب هذه الحلول على ورقة.

سادساً :

تحليل كافة الحلول وكتابة الإيجابيات والسلبيات لكل حل ونأخذ الحل ذا الإيجابيات الأكثر والسلبيات الأقل مع مراعاة قيمنا وأفكارنا ومجتمعنا.

سابعاً :

تحديد الإحتياجات التي تساعدنا في الوصول إلى الحل، يجب أخذ الوقت الكافي قبل إتخاذ أيّ قرار ودون تسرع. علينا ألا نتأثر بمن حولنا، بل أن نفكّر بما يناسبنا نحن والعائلة، بما يتلاءم مع معتقداتنا، وعاداتنا، وقناعاتنا. علينا أن نكون مستعدين للتغيير الذي سينتج عن إتخاذ القرار وألا نهاب هذا التغيير.

ثامناً :

تقييم الحلول من خلال الإستشارة وأخذ رأي الآخرين لنتأكد من صحة خياراتنا. ليس عيباً أن نستشير الأهل عندما نتردد في بعض الأمور، فخبرة الأهل في الحياة والتجارب التي مرّوا بها تجعلهم قادرين على مساعدتنا في تمييز الصح من الخطأ، وفي إختيار ما قد يكون الأنسب لنا، حتى لو شعرنا أن أهلنا لا يتفهموننا أو ليسوا من «جيلنا» وأفكارهم تقليدية. قال الله تعالى: ﴿ وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ ﴾ سورة آل عمران، ١٥٩.

إن التحدث إلى الأهل بشكل هادىء وصريح يساعدنا في إيجاد الحلول المناسبة لمشاكلنا. فلنعتبرهم الأصدقاء والملجأ الآمن ولنتكلم معهم بصراحة وبدون خوف، ولنستفد من نصائحهم لأن كل ما يتمنونه هو في مصلحتنا، وإذا كان الله يقول لرسوله صلى الله عليه وسلم وهو أكمل الناس عقلاً وأغزرهم علماً، وأفضلهم رأياً: ﴿ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴾ سورة آل عمران، ١٥٩ فكيف بنا؟

قد نفضل الأخذ بمشورة الأصدقاء ومناقشة المشاكل معهم، ولكن كيف لنا أن نعرف إن كانت خيارات الأصدقاء أفضل من خياراتنا؟
هل يملك الصديق معلومات أكثر من معلوماتنا؟
هل لديه تجارب أكثر من تجاربنا؟

علينا إذن التفكير جيداً لندرك لمن يمكننا اللجوء لطلب المساعدة أو النصيحة. علينا إستشارة من نجد لديه الخبرة الأكبر والمعلومات الأكثر. علينا الإستماع إلى النصائح، المحاورة بمنطق، التفكير جيداً، ثم إتخاذ القرار.

تاسعاً:

التوكل على الله عند إتخاذ قرار في أمر معيّن علينا التوكل على الله حتى ييسر لنا كل عسير وذلك لقوله تعالى:
﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ ﴾
سورة آل عمران، ١٥٩.

عاشراً:

تجنب الندم. إذا حصل وإتخذنا قراراً أو تصرفنا بطريقة شعرنا بعدها بالندم، أو شعرنا أنها لم تكن الطريقة المثلى التي كنا نبتغيها، علينا عدم تضيّع الوقت والجهد في لوم النفس على ما حصل، بل التفكير في الموضوع لنتعرف إلى أخطائنا ولنتعرف إن كان من الممكن أن نتصرف بطريقة أفضل، ومن ثم التفكير في كيفية إصلاح الموقف بتعقّل.

كثيراً ما يفكر الإنسان ويخطط، ولكن النتائج قد تأتي سلبية أحياناً. يجب أن نتذكر أن الإنسان يخطىء، ولكن المهم هو أن نستفيد من الخطأ وأن نحاول تفاديه في المرات القادمة.
الأخطاء مؤلمة حين تقع، لكن بعد سنوات من الأخطاء يصبح لدينا رصيداً من الخبرة يقودنا إلى النجاح. يجب أن نعرف أننا لن نستطيع تغيير الماضي لكننا نستطيع تغيير الحاضر لمستقبل أفضل.

الحادي عشر:

الثقة بالنفس: إذا لم نملك الثقة بقدرتنا على إتخاذ القرارات المناسبة سنتردد أمام أية مشكلة ولن نتمكن من إتخاذ أي قرار في أي موقف. لذا مهما كانت المشكلة، يجب أن نكون على ثقة بأننا قادرون على تخطيها، وأننا قادرون على إتخاذ القرار المناسب للوصول إلى ما نريده، فليس هناك مشكلة بلا حل.

علينا أن ندرك أن فترة المراهقة هي الفترة الأمثل لتعلّم إتخاذ القرارات. إن بعض القرارات في هذه السن لا تكون خطرة لذلك يمكن تعلّم مهارة إتخاذ القرار عن طريق التجربة والخطأ. من الضروري التأكد من عدم التسرع وإتخاذ القرارات التي لا تتلاءم مع قيمنا وأخلاقنا. يجب أن نفكّر،

ونتذكر أننا دائماً أصحاب القرار!!

مجموعة من الوصايا أتذكرها دائماً عندما أكون بصدد إتخاذ أي قرار:

- السعي دائماً لمرضاة الله.
- العائلة أولاً، وراحتي وراحة أفراد الأسرة هي الأساس.
- إستشارة أهل الخبرة كالأهل أو أحد المعلمين الذين نثق بهم.
- المساومة على القيم والمبادئ أمر غير مقبول، إن الذي يخسر مبادئه يخسر ذاته.
- مساندة الأهل والأصدقاء والدفاع عنهم.
- تحديد أهداف مرحلية قصيرة وأهداف بعيدة المدى يساعد في تحقيق رغباتي.

قصة خالد وضغط الأصدقاء

خالد، شاب عمره 16 سنة إنتقل إلى مدرسة جديدة وكان يحاول تكوين صداقات جديدة . لذا إتفق مع مجموعة من زملائه الذين أحس بأنهم فكاهيون وممتعون على قضاء رحلة يوم السبت في مزرعة أحدهم. وعندما ذهب إلى الرحلة جلسوا جميعاً جلسة ممتعة وأخذوا يلعبوا سباق السيارات في اللعبة الإلكترونية (البلاي ستيشن) وكانوا جميعاً مستمتعين.

فجأة سأل أحدهم قائلاً : من يريد تجربة متعة السباق الحقيقي كالرجال الأقوياء؟

إستغرب الجميع وقالوا: كيف ذلك؟

رد قائلاً: فلنجرب سيارة حقيقية وسأريكم معنى القيادة والتفحيط (التخميس).

فأصبح الجميع متحمسين لهذه الفكرة إلا خالد الذي قال لا أريد أن أفعل ذلك وأنا رجل حقيقي بدون مخالفة القانون وقيادة المركبة بدون رخصة.

رد عليه أحدهم: لا بل أنت إنسان ضعيف.

رد خالد قائلاً بل أنا شاب قوي لدي قيمي وأخلاقي وأهدافي وأحلامي التي أود أن أحققها في المستقبل ولا أقبل أن أضيّعها بسبب التهور وقيادة المركبات بمجرد المتعة.

من خلال هذه القصة، نتعرف إلى العوامل التي قد تؤثر علينا في إتخاذ القرار:

- الإنفعالات والمشاعر التي نعيشها في لحظة إتخاذ القرار (كالخوف، التردّد، الإرتباك...).
- الإهتمامات والرغبات التي تنبع من داخلنا.
- إتخاذ القرار بشكل سريع أو في حالة المخاطرة (أي دون التفكير في الظروف المحتمل حدوثها في المستقبل).
- ضغط الأصدقاء الذي يجعلنا أحياناً نرضخ ونوافق على إقتراحاتهم حتى لو كانت خاطئة، إلا إذا كان لدينا الجرأة اللازمة، التي يتمتع بها خالد، لإبداء الرأي والتمسك به.

مثال عملي

أنا طالبة أحاول تحسين مظهري وتخفيض وزن جسمي ولا أعرف الآلية والاسلوب العلمي المناسب لهذه المشكلة.

1. تعريف المشكلة

إن الموضوع هنا هو الرغبة في التخلص من الوزن الزائد والزمن المحدد للوصول إلى النتيجة المطلوبة هي 3 شهور حتى بداية المدرسة والتحاقي بالصف العاشر.

2. جمع المعلومات

- ما هي الطرق الصحية للتخلص من الوزن الزائد؟
- ما هي الطرق السريعة للتخلص من الوزن الزائد؟
- من هم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتي؟
- ما هي الطرق أو الوسائل المساعدة التي تساعدني للتخلص من الوزن الزائد؟
- هل توجد قاعات رياضية مناسبة لي كفتاة لممارسة الرياضة؟

قبل جمع المعلومات كانت المشكلة بلا حل واضح، أما الآن وبعد أن وجدنا أكثر من حل، أصبحت المشكلة هي اختيار أحد الحلول، وتذكر:

* كلما وضعت حلولاً أكثر أصبحت إمكانية حل المشكلة واختيار الحل أسهل.
* لا تستخدم حلاً لأنه الأسهل والأسرع.
* تجنب أي حل قد يؤدي إلى مشكلة جديدة.

3. تحليل المعلومات بالتشاور مع الأهل

يتم في هذه المرحلة تحليل كافة المعلومات التي تم جمعها في المرحلة السابقة.

ويمكن ان يكون ذلك من خلال تجميع المعلومات والطرق الصحية وتحديد مزاياها والصعوبات التي قد تواجهني.

م	القرار	المميزات	العيوب	الصعوبات	الحل
1	أمتنع عن تناول الطعام ولا أخبر أحدا من أهلي بذلك				
2	أستخدم حمية سريعة قرأتها في الانترنت				
3	أستشير أخصائية تغذية في المركز الصحي حول الغذاء المناسب والحمية التي أتبعها				
4	أمارس الرياضة في النادي الرياضي بالمنطقة				
5	أشترك في نادي صحي رياضي				
6	أخصص وقت للمشي وتبادل الحديث وتوثيق العلاقة مع أمي وأخواتي				

4. عرض الحلول الممكنة

يتم خلال هذه المرحلة استعراض الحلول الممكنة واختيار أفضلها تمهيداً للوصول إلى الحل الأمثل وفق المعايير التالية:

1• اختيار القرار الصحيح الذي يوثق علاقتي بأسرتي ويحقق هدفي.

2• يتناسب مع إمكانياتي المادية.

3• البعد عن القرارات السهلة وغير صحية

5. اختيار الحل الأفضل

للتمكن من اتخاذ القرار المناسب يجب أخذ القرار الأكثر في عدد الايجابيات والأقل في السلبيات ويمكن الدمج بين القرارات في ضوء التالي:

(1) سهولة القرار وسرعة تنفيذه، (2) صلاحية القرار من الناحية الصحية، (3) وجود مساندة من أهلي لتنفيذ القرار.

سأختار الأنسب استشارة أخصائية التغذية الموجودة في المركز الصحي في الحمية المناسبة حتى اضمن أن تكون ملائمة لصحة جسدي كما سأختار الذهاب إلى القاعة الرياضية إذا وجدت وتتناسب مع إمكانياتي المادية حتى أتعلم التمارين الرياضية المناسبة وسأذهب للمشي مع أمي وأخواتي حتى تزداد علاقتي معهم من خلال الحديث معهم كما أني بذلك سأزرع ثقافة الرياضة في أسرتي.

إكتشف نفسك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية بصدق!!

(1) عند إتخاذك أحد القرارات، هل تتخذ القرار :

أ. دون تفكير في نتائجه؟

ب. حسب طبيعة الموقف؟

ج. مع مراعاة مبدأي السلامة والقبول الاجتماعي؟

(2) عند قيامك برحلة مع الأصدقاء هل تقوم بالإعداد لها بشكل جيد؟

أ. لا.

ب. أحياناً.

ج. نعم.

(3) طلب منك أحد الأصدقاء مساعدته في الدراسة ؟

أ. لا أساعده.

ب. أساعده بعد موافقة الأهل.

ج. أساعده إذا رأيت أن في ذلك ما يفيده ولا يؤذيني.

(4) طلب منك أحد الأصدقاء نصيحة، هل تقدمها؟

أ. لا أقدمها كي لا أسبب المشاكل لنفسي.

ب. لا أقدمها في حالة اختلافها عن رغبته.

ج. أقدمها بكل صدق وموضوعية.

(5) هل تحب إسداء المعروف؟

أ. لا أحب ذلك لعدم وجود الخير بين الناس في هذه الأيام.

ب. نعم بشرط أن تكون لي منفعة متبادلة مع الطرف الآخر.

ج. نعم إذا كان ذلك في متناولي وفيه مساعدة حقيقية لشخص ما.

(6) أثناء الحديث مع الآخرين ذكر أحدهم مصطلحا أجنبياً لا تعرف معناه، ماذا تفعل؟

أ. لا أهتم.

ب. أحاول فهم معناه من طريقه إلقائه.

ج. أستفسر منه عن المعنى.

(7) قابلك موقف مشابه لموقف حصل معك في الماضي، هل تتخذ نفس القرار الذي اتخذته من قبل؟

أ. نعم.

ب. أحياناً.

ج. لا بد من التفكير مرة أخرى.

(8) طلب منك أحد الأصدقاء أن تتعاون معه للقيام بشيء من شأنه أن يسبب الضرر لصديق آخر، وأنت أيضاً لا تحمل له مشاعر إيجابية ماذا تفعل؟

أ. أتعاون معه.

ب. لا أتعاون معه لكنني أبدي له موافقتي على ما سيقوم به.

ج. لا أتعاون معه وأبدي عدم موافقتي على ما سيقوم به.

(9) أي الأعمال تختار من بين الأعمال الآتية :

أ. عمل سهل ومتواضع.

ب. عمل صعب فيه امتحان لقدراتك.

ج. عمل مناسب لقدراتك وميولك.

(10) أنت تريد مشاهدة برنامج تلفزيوني معين، وأحد أفراد الأسرة يصرّ على مشاهدة قناة أخرى ماذا تفعل؟

أ. تصرّ على رغبتك.

ب. تغلق التلفزيون.

ج. توافق على رغبته هذه المرة على أن يتركك تشاهد ما تريد في المرة المقبلة.

(11) تحدث معك أحد الأصدقاء مستخدماً ألفاظاً بذيئة :

أ. ترد عليه بالألفاظ نفسها.

ب. ترد عليه مستخدماً ألفاظا مهذبة.

ج. لا ترد عليه وتترك المكان ثم تعاتبه في وقت أخر.

مفتاح التصحيح

1. أعط لنفسك درجتين في حال كانت الإجابة (ج).
2. أعط لنفسك درجة واحدة في حال كانت الإجابة (ب).
3. أعط لنفسك صفر في حال كانت الإجابة (أ).
4. اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

النتيجة

1. إذا حصلت على17 وأكثر: فأنت لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة بدرجة كبيرة.
2. إذا حصلت على9-16: فأنت لديك قدرة متوسطة على اتخاذ القرارات السليمة.
3. إذا حصلت على 8 درجات وأقل: فأنت لديك قدرة ضعيفة على اتخاذ القرارات السليمة ومعظم قراراتك غير رشيدة وغالباً لا تراعي عناصر القرار الرشيد ومنها السلامة، والقبول، والواقعية، والتوقيت المناسب.

وننصحك بالتروي والهدوء والتفكير قبل اتخاذ أي قرار سواء كان مهماً أو قليل الأهمية. المطلوب استشارة المقربين والمخلصين لك حتى يساعدوك في اتخاذ القرارات السليمة واليك بعض النصائح التي تفيدك في ذلك:

- كن واضحاً وصريحاً مع نفسك.
- كن مدركاً لما ستقوم به أو لما ستختاره.
- كن موضوعياً ودقيق الملاحظة.
- كن مبدعاً.