



دليل مثقفي الأقران



دليل مثقفي الأقران

كلمة وزارة الشباب والرياضة

يعد مشروع تعزيز المهارات الحياتية للشباب العراقي ورفع قدراته وإمكاناته في التعبير عن نفسه، وتمكينه من التفاعل الإيجابي في مجتمعه، أحد أهم المتغيرات الفكرية التي تقوم عليها وزارة الشباب والرياضة في العراق، بإعتباره الوسيلة الفاعلة لبناء قدرات الشباب العراقي من خلال توسيع قواعد مهاراته الاجتماعية والإدراكية وعملية إتخاذ القرار.

لقد ساهمت وزارتنا بالتعاون مع شركائنا في صندوق الأمم المتحدة للسكان والوزارات القطاعية الأخرى كال التربية والعمل والشؤون الاجتماعية بإعداد هذا الدليل، ليكون «مرجعاً أساسياً» للعاملين في المشروع، من خلال منهجهية واضحة، للوصول إلى الأهداف المبغاة منه.

ولا يخفى أن المهارات الحياتية هي من جملة المعارف الإكتسائية وليس ذاتية النشوء وإنما تكتسب بالتعلم لتشكل في النهاية شخصية الإنسان بجميع أبعاده الاجتماعية والأسرية والصداقات و... الخ.

وتلعب المهارات الحياتية دوراً حيوياً في صقل الشخصية وتوجيه بوصلتها نحو الإتجاه الصحيح أو الخطأ حسب مؤشراتها وإتجاهاتها. كذلك سيكون مشروع تعزيز المهارات الحياتية للشباب واحداً من أهم المشاريع الوطنية التي تعول عليها في إعادة الدور المحوري للشباب بعد عقود من التهميش والتغريب التي قتلت فيه الأحلام والطموحات، ذلك الدور الذي يمكنه من أن يكون محركاً رئيسياً في توجيه قدراته لبناء نفسه ومجتمعه، وإستثمار طاقاته في عملية بناء العراق في كافة الأصعدة.

وفي الختام نشكر ونثمن الجهود المبذولة من كوادر وزارتنا التي ساهمت في وضع لبناته الأساسية بالتعاون مع شركائنا سائرين المولى (عز وجل) أن يوفقنا لما فيه خدمة عراقنا العزيز.

عباس الشعري
وكيل الوزارة لشئون الشباب

كلمة صندوق الأمم المتحدة للسكان - مكتب العراق

تعتبر شريحة الشباب المساهم الرئيس في تنمية المجتمعات والدول وتحتل تنمية قدراتهم الأولوية الأبرز في خطط التنمية الوطنية. لهذا تولي الأمم المتحدة أهمية خاصة لدعم البرامج الموجهة للشباب.

لهذا يسعى صندوق الأمم المتحدة للسكان في العراق من خلال مشاريع التعاون المشتركة مع الحكومة العراقية ومنظمات المجتمع المحلي إلى تعزيز قدرات الشباب في مجال المهارات الحياتية والذي يعتبر من المشاريع الرائدة التي نفذها الصندوق بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة وعدد من المنظمات الشبابية وأعداد من الشباب والشابات.

يعتمد مفهوم البرنامج العام على تمكين الشباب من خلال تطوير معارفهم وتعزيز السلوكيات الإيجابية والمهارات الحياتية لديهم بتطبيق تقنية تثقيف الأقران (من وإلى الشباب) وهي التقنية التي أثبتت كفائتها وفاعليتها في عدد من الدول كونها تعزز العلاقات بين الشباب وتساهم في تكوين قيادات شبابية محلية.

تم إعداد المسودة الأولى من الدليل من قبل الجامعة الأمريكية في بيروت في ضوء نتائج اللقاءات مع مجموعات من الشباب الذين حددوا المواضيع والمهارات التي يحتاجها الشباب العراقي، وبعد إعداد الدليل تم تشكيل فرق عمل بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة وعدد من المنظمات الشبابية وشارك في اللقاءات عدد من الشباب حيث تم مراجعة الدليل وتكييفه للبيئة والثقافة العراقية، كما تم تدريب مجموعة من مثقفي القرآن على استخدام الدليل في تنظيم جلسات تثقيفية للشباب.

وسيستمر صندوق الأمم المتحدة للسكان بالتعاون مع الوزارة والمنظمات الشبابية والشباب العراقي في توسيع البرنامج ليشمل محافظات أكثر مع إضافة مواضيع جديدة يحتاجها الشباب العراقي.

د. جورج مكرم جورجي
الممثل المقيم لصندوق الأمم المتحدة للسكان
مكتب العراق

إعداد الدليل

الجامعة الأمريكية في بيروت:

السيد نزار رمال - معد الدليل

فريق صندوق الأمم المتحدة للسكان - مكتب العراق المشاركون في مراجعة الدليل وتكليفه:

السيد غسان الصفار - رئيس خبراء في منظمة العمل الدولية - برنامج الشباب في صندوق الأمم المتحدة للسكان

السيد حسين هناري - ماجستير في علم الاجتماع والسياسات الاجتماعية/مسؤل برنامج الشباب في صندوق الأمم المتحدة للسكان/أربيل

السيدة سهى نمر - ماجستير في الدراسات الدولية ومسؤل برنامج الشباب في صندوق الأمم المتحدة للسكان/بغداد

السيدة نور الرشيد - ماجستير في التنمية الدولية ومسؤل برنامج الشباب/عمان

أسماء مثقفي الأقران المشاركون في ورش إعداد وتجريب دليل مثقفي الأقران/بغداد والمحافظات

المؤسسة التي ينتمي إليها	الاسم
وزارة الشباب والرياضة/مديرية شباب صلاح الدين	نور عبد النبي
وزارة الشباب والرياضة/بغداد	أثمار خالد عبد علي
جمعية تضييم الأسرة العراقية	أحمد غالب الشربي
جمعية معاً لخدمة الأنسان والبيئة	علي كريم
جمعية أئمـة لثقافةـة والتـقـونـ	عمر أحد محمد السامرائي
جمعية تضييم الأسرة العراقية	زيادون أسامة قيسـلـ
جمعية معاً لخدمة الأنسان والبيئة	عبد الرحمن عبد الرزاق رشيد
متحفـة جـسـورـ الشـيـارـيـةـ/ـقـيـ قـارـ	حسين مهدي عبد الله
وزارة الشباب والرياضة/بلـدانـ الشـيـابـ	مهند على
وزارة الشباب والرياضة/مديرية شباب ذي قار	علي حيد الخياجي
وزارة الشباب والرياضة/مكتب السيد وكيل الشباب لشئون الشباب	أبياد العزاوي
وزارة الشباب والرياضة/مديرية شباب صلاح الدين	هيثـيـ سـعـلـونـ جـعـفرـ
وزارة الشباب والرياضة/مديرية شباب ذي قار	علاـهـ هـاشـمـ
جمعية معاً لخدمة الأنسان والبيئة	علي محمد سـلـانـ

اسهام مثقفي الاقران المشاركون في ورش اعداد و تجريب دليل مثقفي الاقران / كردستان

المتوسسة التي يتعنى بها	الاسم
مختلف أقران	1. اريلان خوشناو
مختلف أقران	2. ديلور عزز خلنان
مختلف أقران	3. راستي توري حيد
مختلف أقران / منظمة ستارت للتنمية الأجتماعية	4. سازان مديسي مندلاوي
مختلف أقران / منظمة ستارت للتنمية الأجتماعية	5. ساكار روستم حسين
مختلف أقران	6. سترker أحد حسين
مختلف أقران	7. شوم رضا كرميان
مختلف أقران	8. لاراده نجمة كاكول
مختلف أقران	9. لياتاره نجمة كاكول
مختلف أقران	10. محمد سردار الجراح
مختلف أقران / منظمة ستارت للتنمية الأجتماعية	11. نوروز محمد حسين
مختلف أقران	12. هاییدی فهد قادر

مقدمة





موجز حول البرنامج في العراق

لماذا هذا الدليل وإلى من يتوجه؟

يأتي هذا الدليل ضمن الجهود الجماعية التي يبادر بها صندوق الأمم المتحدة للسكان في العراق بالتعاون والتنسيق التام مع مختلف الأجهزة الحكومية والمنظمات الأهلية والدولية ووكالات الأمم المتحدة المختلفة، وذلك بهدف تعزيز نوعية الخدمات الصحية بمختلف أشكالها وملحقاتها للفئات العمرية والقطاعات المهنية ذات العلاقة.



يتوجه الدليل إلى مثقفي الأفران، بالدرجة الأولى، وإلى العاملين مع الشباب بصورة عامة، بالدرجة الثانية.



ويقترح هذا الدليل مجموعة من المعلومات والأنشطة والأدوات التي قد تدعم أنشطتهم ومبادراتهم في مجال التثقيف الصحي والتواصل الجماعي مع أقرانهم من الشباب. وكل ذلك بهدف تعزيز نوعية الحياة الصحية الجسدية والعقلية والاجتماعية لديهم.



وستهدف أنشطة الدليل لقتين عمريتين هما: الفتاة العمرية 15-19، والفتى العمرية 19-21.

منهجية إعداد هذا الدليل:

لقد اتبع فريق العمل مقاربة تشاركية بالكامل في إعداد هذا الدليل، بدءاً من تحرير مواجهاته، مروراً بالمضمون، وانتهاء بالتصميم الفني.



لهذا الغرض، عقد فريق العمل عدة لقاءات عمل وورش تشاورية مع مثقفي أفران شباب (3) لقاءات حتى تاريخه امتدت على 4 أيام عمل كاملة. وعمل خلالها الجميع على التواصل والتشاور واختبار المواد المعرفية والأنشطة بهدف الخروج بالشكل الحالي لهذا الدليل.

كما تم اختبار نماذج من أنشطة الدليل في ورشتي عمل جمعت حوالي 55 مشاركاً من عدة محافظات عراقية.

وتم تعديل الأنشطة وتكييفها وإعادة صياغة التعبير والمصطلحات المختلفة بما يتلاءم مع الخلقة الثقافية والاجتماعية للشباب الذين تم التشاور معهم، بالإضافة إلى رأي الخبراء المختلفين الذين ساهموا بشكل مباشر وغير مباشر بإغناء مواد الدليل بمراجعاتهم.

فصل الدليل وطريقة استعماله:

يضم الدليل قافية فصول بالإضافة إلى مقدمة وملحقات.

يقدم الفصل الأول معلومات مرجعية خاصة بالمعارف والمهارات التشريعية والدرامية التي يحتاجها منقف القرآن لدى القيام بتنفيذ أنشطة تشاركية وتفاعلية وDRAMATIC. وهي عبارة عن مجموعة ملخصات حول مفهوم تنقيف القرآن والمهارات العباراتية، والتعلم الناشط والمشاركة، وتقنياته، كما والتقنيات الدرامية أو المسرحية في تصميم وتنفيذ الأنشطة التفاعلية مع الشباب.



الدور والدور

من المهم هنا الإشارة إلى أنه توجد العديد من التقنيات الناشطة والمقاربات التفاعلية، وقد اخترنا في هذا الدليل، بالإضافة إلى ما هو معروف ومتداول، التركيز والتلوّح بعض الشيء بالتقنيات الدرامية أو المسرحية، خاصة وأنها مرغوبة من قبل الشباب ويمكن تنفيذها في العديد من الأماكن غير الرسمية، وتلبي حاجتهم إلى التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بشكل حرّ ومبدع.



الدور

أما الفصل الثاني، فيقدم مجموعة مأذاج من أنشطة التعارف وكسر الجليد.

ثم يحمل كل فصل من الفصول، من الثالث وحتى السابع، على معالجة موضوع من المواضيع التي يريد منقف القرآن العمل عليها، وهي: التعاطي مع المشاعر، وتحديد الغضب والإحباط، العلاقة مع الأهل، العنف والتمييز (العنف ضد المرأة، التحرش الجنسي)، العنف بين الشباب، والإدمان والإيدز.



الدور والدور

كما يقدم الفصل الثامن مجموعة من التعريفات لمصطلحات وتعابير أساسية في مجال تنقيف القرآن والعمل مع الشباب عامة.



الدور والدور

أخيراً وفي الملحقات، توجد قائمة مراجع وغذاؤج لورشة عمل نموذجية في تنقيف القرآن.

مناقشة

تفصيف
الأقران

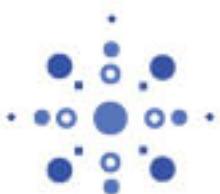
المسلسل



الفصل الأول

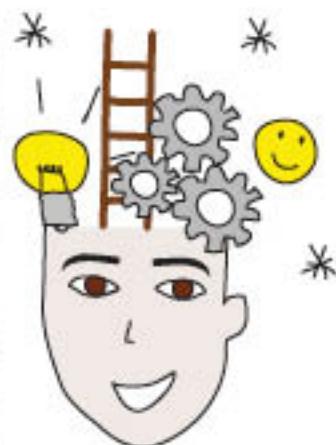
معلومات مرجعية
لمثقفي الأقران





موجز حول تنقيف الأقران

إن تنقيف الأقران هو عملية يقوم فيها شباب مدرسيون جيداً ومحتمسون بنشاطات تربوية غير رسمية أو غير منظمة مع أقرانهم (أي الذين لهم العمر نفسه ولديهم الخلفية أو الاهتمامات نفسها) لمدة معيينة من الزمن. ويهدف هذا التنقيف إلى تنمية معارفهم وموافقهم ومعتقداتهم ومهاراتهم، وإلى جعلهم مسؤولين عن صحتهم وحمايتها.



يمكن أن يتم تنقيف الأقران ضمن مجموعات صغيرة أو على صعيد فردي، وفي مختلف الأماكن: أي في المدارس والجامعات والأندية وأماكن العبادة وأماكن العمل وفي الشوارع أو أي مكان يجتمع فيه الشباب.

ما هو تنقيف القرین؟

يُعنِّي تنقيف القرین بتغيير معارف الشخص أو موافقه، أو التأثير الإيجابي في معتقداته أو سلوكه (الصحي وأو الاجتماعي... إلخ).

وفي تعريف آخر: هي مقاربة تشاركيه تهدف إلى تغيير السلوكات الخاطئة عن طريق القرین، أي: الند أو الصديق أو الخل أو النظير. وعلى المثقف أن يكون متمنياً إلى نفس الفتنة العمرية والاجتماعية والبيئية والثقافية، وبالتالي فهو على اطلاع تام على مكونات الند الآخر.

روابط

www.youthpeerarabic.org

www.youthpeer.org

www.ypeer-jordan.net

من بين الأمثلة على نشاطات تثقيف القرىن للشباب،
لذكر ما يلي:

دورات منتظمة مع مجموعة من الطلاب في المدرسة،
مسرحية في نادٍ للشباب تليها مناقشات جماعية؛
جلسات غير رسمية مع شباب في أماكن اللهو، حول مختلف أهانات السلوك
التي يمكن أن تعرض صحتهم للخطر، بشكل يمكنهم من الحصول على
المزيد من المعلومات والمساعدة العملية. الحالات وأماكن عرض الأفلام
والمقابلات الصحفية والتحقيقات التلفزيونية... إلخ

كما يمكن استخدام تثقيف القرىن مع العديد من السكان والفتات
العمرية لأهداف مختلفة. ومؤخرًا تم استخدام تثقيف القرىن بكثافة في
برامج الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً، وفيروس نقص المناعة ومرض
الإيدز وبرامج الصحة الإنجابية والتوقف عن التدخين.

معنى الكلمة

جاء في لسان العرب:
 «...والقرىن: مثلك في السن، تقول: هو على قرنٍ أي على سني. وقال
الأصمعي: هو قرنه في السن، بالفتح، وهو قرنه، بالكسر، إذا كان مثلاً في
الشجاعة والشدة. وفي حديث كرذم: ويقرنُ أي النساء هي أي بسن أيهن
...إلخ»

باختصار:

القرىن هو الشخص الذي يتبع
إلى المجموعة نفسها التي يتبع
إليها شخص آخر أو مجموعة
أخرى. وتتركز المجموعة على العمر
والجنس والعمل والمركز الاجتماعي
والاقتصادي والمسن... إلخ

ما هو معايير اختيار مثقفو الأقران؟

مهارات جيدة في التعامل مع الأشخاص بما في ذلك مهارات الإصغاء
وال التواصل.

- الحصول على موافقة المجموعة واحترامها.
- اعتماد موقف لا يحكم عشوائياً على الآخرين.
- التحلّي بالثقة بالنفس وبالمقدرة على القيادة.
- التمتع بالوقت والطاقة والحماس للقيام بهذا العمل.
- التحلّي بالمقدرة على الانضباط يدور موجهي بالنسبة إلى الأقران.
- أن تكون لديه خبرة، ولو بسيطة في مجال العمل الاجتماعي / الصحّي / التطوعي
- الالتزام.

متى يكون تثقيف القرین مفيداً؟

(حسنات تثقيف القرین وسعياته)



الحسنات



السلبيات/ التحديات

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">يسهل إلى التركيز على تعزيز التوعية بدلاً من تغيير السلوك.يمكن أن يتطلب موارد متعددة بما في ذلك الوقت والمهارات والأموال الضرورية لاختيار المثقفين وتدربيهم وإدارة شؤونهم.قد يكون من الصعب الاستمرار فيه لما يتطلب من تحريك دائم للموارد البشرية نظراً لذلة النطوع القصيرة نسبياً لدى هذه الفئة العمرية.احتمال انجذاب مثقف القرین إلى الهيمنة على المجموعة.قد يكون من الصعب متابعته وتقييمه، خصوصاً من حيث تقدير أثره في موافق الأشخاص وسلوكهم.صعوبة التأكيد من نوعية المعلومات التي تصل إلى المستفيد النهائي. | <ul style="list-style-type: none">يسهل للشباب بالمشاركة الفاعلة.يكون الشباب على استعداد أكبر للتعلم من أقرانهم.يناسب الطبيعة الحساسة للعمل في مجال الصحة وخاصة مواضيع الصحة الإنجابية، إذ يمكن أن ينال الشباب مسائل مختلفة بحسب قوتهم الخاص لها.يرتكز تثقيف القرین على التعلم الفاعل، بحيث يتعلّم الشباب لصالحهم ولصالح الآخرين بدلاً من أن يدرسوا بالقوة.يمكن أن يعتمد بسهولة من أجل تلبية حاجات المجموعات المعرضة على وجه التحديد.يرمي رسائل تعكس الواقع الشباب المعاشر بوضوح.يسهل بالانتشار على نطاق واسع (أثر كرة الثلج).يستقطب مجموعة متنوعة من الراغبين في التعلم. |
|--|---|

المسرح وتنقيف الأقران

لماذا المسرح؟

يتمتع المسرح بقدرة عالية على تحقيق التواصل والتفاعل بين الممثلين من جهة، وبين الممثلين والجمهور (المتفاعلين) من جهة أخرى. وهو يتتفوق على كافة أشكال التواصل الأخرى، كالاتصال والمحاضرات على سبيل المثال. لكونه يخاطب قلب الإنسان، بكل أبعاده، وعقله وحواسه ومشاعره بنفس الوقت.

يستمد المسرح قوته وفاعليته من تجسيده لمياثير الواقع بكل تشعباته وتناقضاته. فهو يعكس حالات وأوضاع إنسانية تتجلّى فيها شتى أشكال الأفكار والمشاعر والمعتقدات والعادات والتقاليد. ويتم تجسيد ذلك كلّه من خلال آليات وتقنيات مختلفة، كالحوار (بين الممثلين، أو بين الممثلين والجمهور...) وحركة الجسد بإيقاعاته المتنوعة، والصوت بكافة نغماته ودلائله، والغناء والموسيقى، كما والوسائل السمعية البصرية.

إن الأداء الحي ليس مجرد محاكاة للواقع اليومي بل هو ينشط الجسد ويحرّر النفس. إذ إن أي مشهد مسرحي يتطلب بناء القصة في الذهن أولاً ومن ثم التعبير عنها من خلال الحوار وحركة الجسد التي تعبر عن الجوانب الأكثر حقيقة في أنفسنا، من مشاعر وانفعالات وحاجات، وعبر الرقص الذي يصور حركة القلب وأضطراباته وإيقاعاته، والتواصل بالأعين التي هي نواخذ الروح. وهكذا يتبع لنا المسرح أن نرى أنفسنا كما يراها الآخرون.

**فالمسرح ساحة ومراة اجتماعية تمتدنا الشعور
بأننا جزء من مناسبة اجتماعية أو حادثة ما تدري
أمامنا، هنا ولأن.**

ملاحظة: إنّ الأداء المشهد المسرحي يجب استمرار العادات والتقاليد مما كان موجودنا منها، وعدم جعلها موضع استهجان أو سخرية. (راجع دور المنشط المسرحي) كما يجب تحثّب السطورية من الشخصيات، والإبعاد عن الأحكام المسبقة، والتمتع بالمرؤنة الكافية للقبول أي فكرة يطرحها الجمهور.

باختصار:

هو مسرح حي، يرتكز على الواقع ويسعى بشتى الوسائل لاختلافه، سواء في الشكل أم المضمون أم القافية. ويدفع الناس إلى التعبير بحرية عن كل ما يهتمون. فهو يتلاطم مع مختلف شرائح وفئات الجمهور لأنه يهتم باللغات واللهجات المحكمة مما يجعله سهل الوصول إلى الجمهور المحلي مقارنة بالمحاضرات الأكادémية أو الصحافة المكتوبة مثلاً خاصة وأن معظم أفراد الفئات التي يستهدفها المسرح التفاعلي مكونة من أفراد لا يقرأون أو يتابعون الصحف وغيرها من المطبوعات.

ملاحظة:

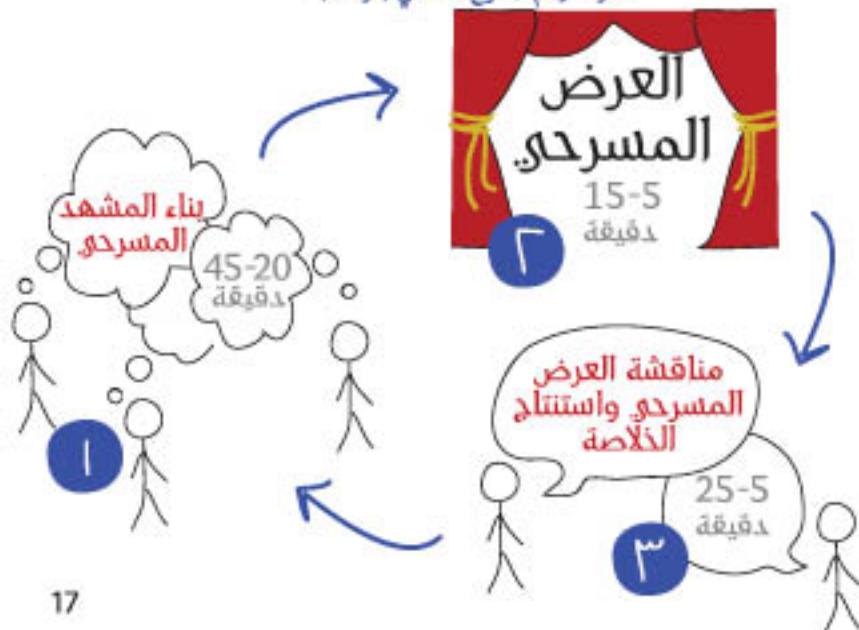
عامل الثقة بين الممثلين والجمهور بالغ الأهمية هنا من أجل تشجيع الجمهور على المشاركة في اللعبة.

ما هو المسرح التفاعلي

هو مسرح للتنشيط الاجتماعي، ظهر على يد المسرحي البرازيلي أوغوستو بوال (Augusto Boal) فيما يُعرف بمسرح المضطهدين أو المسرح السياسي. يتيح المسرح التفاعلي للجمهور إمكانية التواصل والتفاعل والتفكير والتعبير والمناقشة مع الممثلين وقائماً بينهم بكل حرية. وفي جميع الحالات والمواضف.

يعرض المسرح التفاعلي قضايا الجماعات الفقيرة والمظلومة والمقهورة ويشعرها في النقاش، وبذلك يشجع المشاركين على مراجعة معارفهم وموافقهم وسلوكياتهم. وهو عامل تعبئة اجتماعية حيث يعرض القضايا أمام الجمهور مباشرةً، ويدفعه إلى مناقشتها والبحث عن حلول لها. ويعمل على كسر جدار الصمت حول قضية مهمة، أو يعيد طرح قضية منسية، أو يقدم وجهة نظر مختلفة لقضية مطروحة. لذا فالجمهور في المسرح التفاعلي ليس مجرد متفرج بل هو فاعل فيه من خلال اشتراكه في لعب أدوار مختلفة ضمن المشهد المسرحي، وصولاً إلى التدخل في النص عبر الإضافة والتعديل.

دائرة / رسم المسرح التفاعلي (مراحله)



المنشط المسرحي:

هو اللاعب الأساسي في المسرح التفاعلي؛ فهو الذي يدير دفة العمل التي لا بد أن يعرّفها جيداً (ومن المفيد جداً أن تكون لديه معرفة مسبقة ولو جزئية بالجمهور أيضاً) فيشجع الجمهور ويحثّه على المشاركة في اللعبة، ويوجهه الحوار والمشهد نحو الأهداف... إلخ

ليس من الضروري أن يمتلك المنشط المسرحي مهارات وتقنيات التأليف والتمثيل والإخراج بالإضافة إلى مهارات التنشيط التربوي والاجتماعي. فهو ليس «سوبر» كائن يشرى، ولكن من المفيد القول إن الإمام بها كاف على أن يتمتع بمهارات وتقنيات تنشيط عالية في العمل مع الشباب والكبار، بالإضافة إلى مهارات وأدوات التنسيق الفعال.

بالختام، هو الذي يسير اللعبة المسرحية أو النشاط المسرحي التفاعلي من البداية حتى النهاية.

معارف ومهارات ومواقف المنشط المسرحي:

- المعرفة بتقنيات المسرح بشكل عام والمسرح التفاعلي بشكل خاص.
- الوعي بشخصيته وإمكاناته وميلوهه.
- القبول الاختلاف واحترامه.
- المرونة والتفهم.
- تحجب الأفكار الجاهزة والأحكام المسبقة.
- القدرة على العمل مع جماعات مختلفة الأعمار والطبع والميول والقدرات... إلخ
- التصرّف بديمقراطية (يشارك ويشارك)
- خصوبة الخيال والتفكير المبدع
- حفظ الظل والتعمّق بروح الفكاهة.
- المهارة في طرح الأسئلة.
- الانتباه لتفاصيل.

وأهم من كل ذلك وضوح الهدف لديه والتركيز، فهو كل الأوقات، باتجاه هذا الهدف والتأكد من وصوله للمشاهدين.

تقنيات المسرح التفاعلي:

السيناريو السريع (الارتجال):

هو القدرة على إنشاء سرد عفوي دون إعداد مسبق أو الارتكاز إلى نص مكتوب، وذلك من خلال المهارات إبداعية والحركة والمهارة اللغوية وخصوصية الخيال وسرعة البديهة.

أولاً

ملاحظة:

الارتجال من المهارات التي لا بد منها في المسرح التفاعلي الذي تنتهي فيه الأدوار والمواقف بناءً على ملاظط الجمهور مما يضطر اللاعبين إلى الخروج عن النص المعد سلفاً جزئياً أو حتى كلياً في بعض الأحيان.

الشروط والمهارات الضرورية للارتجال:

القدرة على استغلال الأحداث اليومية التي تحصل لنا أو مع تغييرنا وتحويلها إلى مشاهد مسرحية ناقدة. التمتع بوفرة من الأفكار والتعابير المناسبة لتجسيدها وتوصيلها بوضوح، فكلما كانت معرفتنا بالموضوع الذي نعمل عليه أكبر زادت قدرتنا على الارتجال فيه.

ثانياً

ملاحظة:

ما أن الاسكيتش قد يعرض أمام شرائح اجتماعية متباينة العمر أو المستوى الثقافي أو الانتماء للمجتمع لذا يجب أن يكون قابلاً للتبدل والتغير حسب الحاجة والضرورة، وهنا يكون دور المنشط المسرحي أساساً ومهارة الارتجال ضرورية.

المشهد المسرحي (الاسكيتش):

هو عبارة عن عرض مسرحي قصير تطرح فيه فكرة عامة عن قضية ما، بما يشكل الأرضية للتفاعل بين الممثلين والجمهور من جهة، ووسط الجمهور ذاته من جهة أخرى.

ثالثاً

تبادل الأدوار المسرحية:

هو تبادل التمثيل التلقائي لمواقيع يؤديها أفراد من الجمهور بالاشتراك مع الممثلين بعد عرض الاسكيتش من أجل الإلتفاف على وجهات نظر الجمهور حول القضية التي يطرحها الاسكيتش، وإلقاء الضوء على الجوانب الخامضة فيها، وإضفاء مزيد من التوضيحات عليها، الأمر الذي يساعد على إبراز صورة حقيقة للقضية ومواقف الناس منها وآرائهم حولها.

مثال:

يقوم مشاركون (تطوعوا) بأداء دور /تجسيد وضع معين، يكون المدرب أو المترافق أو المنشط قد طلب من أحدهم تجسيد سلوك محدد يعينه، بينما المشاركون بتجسيد الحالة أو الوضع، ثم، ودون سابق إنذار، يقوم المنشط / المترافق / المدرب بوقف التمثيل عند نقطة معينة (كما يراه مناسباً للهدف) ويطلب من أحد الجمهور الحصول مكان أحد الممثلين وانتابعة من حيث وصل، ويقوم المشاركون بمتابعة أداء دور الشخصية السابقة ضمن نفس الإطار المسرحي، ولكن مع ممارسة أو تجسيد سلوك مختلف.

دور المنشط المسرحي

- بناء الثقة وكسر الحواجز.
- خلق مناخ من الشعور بالطمأنينة والأمان في أجواء من المرح واللعب.
- تحقيق الجمهور للمشاركة في التمثيل.
- تحديد الإشكال، أو المسألة أو الأفكار أو الموضوع، الذي طرحته الأسكنبيتش.

انتقاء الراقيين من الجمورو في التمثيل، وتوزيع الأدوار عليهم بناء على رغبتهم.

- إدارة النقاش بموضوعية وحياد.
- إعادة التمثيل وتبادل الأدوار في ضوء المستجدات التي أسفر عنها النقاش.

تبييه المشاركين إلى ضرورة عدم إضافة شخصيات جديدة أو تغيير إطار المشهد، والتزييز على إكمال ما سبق، ولكن مع تمثيل /تجسيد/ ممارسة سلوك مختلف.

ومن المهم أن يقوم المنشط المسرحي هنا، بالمشاركة مع الجمورو، بتحديد نقاط الاختلاف والتشابه والبناء على ما مشتركون.

وفي هذه الحالة يجب على المنشط المسرحي التقيد بما يلي:

- تحديد الأفكار المراد مناقشتها بدقة.
- تحديد الوقت.
- توزيع المداخلات بعدلة.
- إشراك الجميع في النقاش.
- الجسم وعدم ترك الأمور عالة.
- تلخيص المداخلات.
- صياغة الرسائل التثقيفية وتوثيقها بوضوح وتعديدها على الحضور بشكل شفهي ومكتوب.

علماءً أو متقدفو الأقران مدعاوون إلى تنفيذ انشطتهم فـو أماكن مختلفة، لا يختارونها هو دانما. لذلك من المهم أيضاً أن يكون لــدو مــتقــفــة الأقران القدرة على تعديل المكان وتطويعه بما يدقق أعلى قدر من معايير الراحة والسلامة.

ملاحظة: سوف يحدث تباين أو اختلاف في المواقف حول القضية المطروحة بين الجمورو والآخرين لما يكون ضرورياً إجراء مناقشة خاتمية يتم فيها استعراض المعلومات والأفكار التي تمثل عنها الأسكنبيتش المتروج بخلافات ونتائج ورسائل تثقيفية. وقد تكون هناك حاجة للاستعانة بذوي الاعتصامات من أطباء أو محامين أو عمال صحيين أو اجتماعيين، أو أساتذة مدارس وجامعات ... إلخ.

ملاحظة: للمكان أهمية بالغة في عمل من هذا النوع، إذ يجب أن:

- يكون فسيحاً حتى يمكن للمشاركون من القيام بالتمارين الحركية براحة.
- يحقق الأمان، لأن تكون الأرضية مفروشة بالسجاد أو الموكب حتى لا يؤذى المشاركون أنفسهم أثناء التمارين.
- يتحقق المخصوصية حتى يمكن للمشاركون من تجاوز حواجز الخجل والتزدد ... إلخ.

بدأ مسرح الدمى أو مسرح العرائس غير سرد حكايات (حواديت) شعبية باستعمال الدمى بدلاً من الأشخاص لتجسيد المواقف والأحداث المختلفة، وذلك لغرض الترقية والتسلية. ومسرح الدمى موجود في جميع الثقافات، لكنه تطور بعد ذلك وأصبحت له أهدافه وأساليبه الخاصة به.

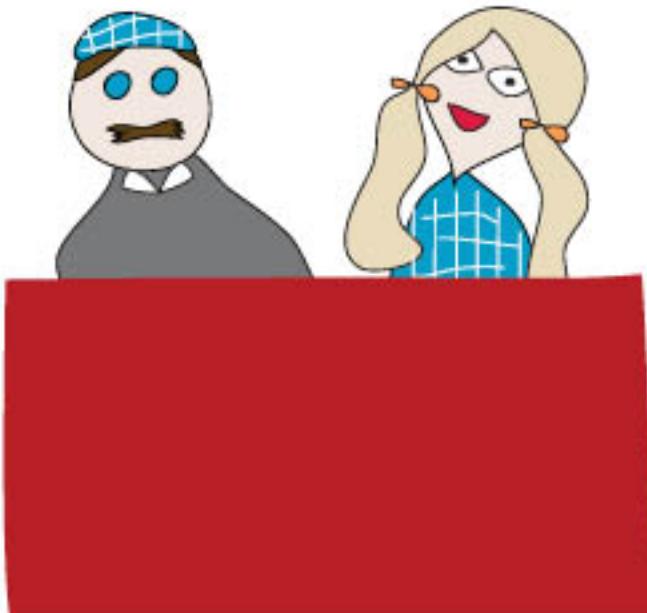
مسرح الدمى مقيد في استهداف جميع الفئات العمرية، ويمكن استعماله لأهداف التثقيف والتربية الشعبية، خاصة وأنه موجود في التراث الشعبي وممكن استعماله بموارد متواضعة وموجودة من حولنا (ماديًّا وبشريًّا).

أخيرًا يمكننا، بالإضافة إلى شراء الدمى الجاهزة للاستعمال، تصميم الدمى الخاصة بنا من مواد زهيدة الثمن وموجودة من حولنا، مثل بقايا الخشب والورق والجرائد القديمة والكرتون والحيال والبالونات والكرات (من كل الأحجام والأشكال) وزجاجات البلاستيك الفارغة والبراغي والعرق الحديدي ... إلخ. ويمكن تعلم صناعة الدمى بسهولة.

الإيهام:

هو التعبير بالجسد والوجه دون كلام، حيث تتم فيه المبالغة بالحركة ويعتبر الوجه، مع الأخذ بالاعتبار واقعية الأشياء والأغراض؛ أحجامها، أوزانها ... إلخ. ويتم من خلاله تشخيص فكرة أو جملة بسيطة غير مشهد قصير.

ويحسن أن يشتم المشهد بالفكاهة والكوميديا، كما يمكن استخدام أصوات أشياء أو موسيقى أثناء تشخيص المشهد.



التنشيط والتعلم التشاركي

يعتبر «أسلوب طرح المشكلات» من أهم مميزات التعلم التشاركي، وهو يختلف عن عملية تخزين المعلومات التي تلقن تدريجياً في كل درس. ويكون المشاركون هم أنفسهم محور العملية التعليمية وليس «المعلم» أو «المدرب» أو «المنشط» أو «الميستر» أو «المثقف».

مبادئ تنشيطية مفيدة

- إذا لم يجد النشاط الذي تنفذه الاستحسان المطلوب، أو الذي كتب تتنظره، لسبب من الأسباب، انتقل إلى نشاط آخر.
- يده النشاط بلعبة حقيقة تساعد على الاسترخاء وكسر الحواجز.
- تشجيع الجميع على المشاركة بشكل مباشر (غير التوجه بالكلام والطلب)، أو بشكل غير مباشر منعاً للإحراج (غير النظر بالعينين ولغة الإشارة).
- استعمال الساحات والشوارع المحيطة يمكن تفزيذ النشاط (مع مراعاة السلامة والأمان) إذ إن الأنشطة مرتبطة بالحياة اليومية للمشاركين، ومن المهم عيشها هناك قدر الإمكان.
- بناء رابط إنساني مع كل مشارك هو أمر أساسي وله دور إيجابي أكبر من الدور المتأتي من الأنشطة ذاتها.
- طرح الأسئلة المناسبة وعدم الإحراج غير توجيه أسئلة امتحانية أو تشكيكية أو إيحائية.
- المرح مطلوب، والفوسي المعقولة لا تضر.

كيفية طرح الأسئلة

- صياغة الأسئلة مسبقاً وتجربتها مع الزملاء / الزميلات قبل النشاط للتأكد من مدى وضوحها ودقتها.
- تجنب الأسئلة الحساسة أو المحرجة.
- عدم طرح أسئلة إيحائية، أو عدم تضمين الجواب في السؤال!

مثال:

«هل عرفت الآن أن ترك التدخين أمر صعب!؟» هو سؤال غير مناسب لأن له إجابة واحدة محددة سلفاً ضمن المسؤول نفسه!



السؤال المناسب هنا قد يكون: «ما الاستفادة التي تتحققها من خلال مشاركتك في هذه الأشطة؟» أو، إذا كنت تريدين التحديد أكثر: «كيف ترون موضوع ترك التدخين، ما هي شروطه؟»



المراقبة

وهي تهدف إلى تسجيل كل ما تلمسه العواس الخمس من أجل تحديد نقاط القوة والضعف بهدف تلافي النعens، وتحسين الأداء. المراقبة هي أداة التقييم الأولى والمبشرة.

تحتطلب المراقبة مهارة عالية في الملاحظة ودقة الانتباه. علينا تسجيل ما نراه ونسمعه ولشهمه وتلمسه فعلًا، وليس ما نتخمنه أو نتوقعه أو نستنتج.

يمكن تسجيل نتائج المراقبة بوسائل عده، منها المكتوبة (استئمارة، شبكة ملاحظة، قائمة تحقق)، بالإضافة إلى وسائل أخرى مثل التصوير الفوتوغرافي والتسجيل الصوتي... إلخ. (شبرطة أن يتم مع الحفاظ على أقصى درجات الخصوصية، دون مبالغة، وبعد استئذان من المشاركين، وبمساعدة زميل أو زميلة)

مثال حول ماذا نراقب:

- كيف شارك فلان في اللعبة؟
- هل يتم الالتزام بقواعد اللعبة؟
- من الذي يقود اللعبة؟
- ماذا يفعل الذين لا يشاركون؟

المجموعات والمناقشة

تشجع المناقشات الجماعية المشاركين على المشاركة والتعبير، حيث يشعر خلالها أفراد المجموعة بالراحة والمؤدة (إذا كانت المناقشة إيجابية طبعاً). من شروط إقامة هذا النوع من المناقشات بارتياح:

- احترام أفكار الجميع.
- تلخيص النقاش من وقت إلى آخر.
- أن يكون النقاش منظماً.
- الجلوس بشكل دائري أو شبه دائري.
- أن يعبر كل واحد عن المشاعر التي عايشها خلال النشاط وبعد النهاية.
- أن يعبر كل واحد عن الانطباعات التي تكونت لديه من جراء النشاط.
- أن يقترح إجراءات معينة أو يخرج بدروس من النشاط.
- تشجع عملية تشارك الأفكار والتجارب.

المشاركة

«تعني المساهمة في إتخاذ القرارات التي تؤثر في حياة فرد ما أو في حياة المجتمع الذي يعيش فيه هذا الفرد. وهي الطريقة التي تبني بواسطتها الديمقراطية».

-- المشاركة حق أساسى من حقوق الإنسان وشرط أساسى للمواطنة. --
(هارت ١٩٩٢)

ما هو فوائده؟

- تشجع على الحوار وتنمى مواقف التسامح والتعاطف والتعاون.
- توفر للمشاركين الفرصة للتعمير عن احتياجاتهم بعيداً عن الضغوط.
- تعزز مهاراتهم في التخطيط والتفاوض والحوارات والنقاش وأخذ القرارات بعد تحيصها.
- تعزز الثقة بالنفس لدى المشاركين فيها.
- تزيد من فرص المشاركين بأن يكونوا مواطنين ديمقراطيين وفاعلين في المستقبل.

كيف تحضر للنشاط؟

قبل بدء النشاط	خلال النشاط	بعد انتهاء النشاط
<ul style="list-style-type: none">• هل المكان مناسب؟• هل التاريخ والمكان والطقس مناسبون؟• هل الوقت المحدد للنشاط مناسب؟• هل النشاط مناسب مع الخصائص العمرية للمشاركين فيه؟• هل المواد جاهزة؟	<ul style="list-style-type: none">• هل يتم تفسير النشاط بشكل واضح وسهل؟• هل الجميع موجود؟• هل يشارك الجميع في النشاط؟• لماذا لا يشارك البعض؟• تشجيع المشاركين• الانتباه إلى عوامل السلامة والأمان.	<ul style="list-style-type: none">• هل تم تقييم النشاط؟• هل حقق النشاط أهدافه؟• هل تم تجميع المواد المستعملة فيه؟• هل تم توزيع المواد المرجعية (وثائق أو كتب أو مطبوعات، ...)

قم/قومي بـ

- تحديد الهدف في بداية كل جلسة/نشاط، على أن يكون الهدف أي متضمناً معايير الأداء والتحقق.
- التعارف.
- الإعداد الجيد للجلسة.
- التنسيق بين أفراد مجموعة مثقفي الأقران قبل الجلسة وخلالها.
- استعمال مصطلحات وتعابير من الثقافة المحلية.
- تبسيط المادة العلمية.
- الالتزام بالوقت.
- توفير المواد اللازمة للنشاط.
- تشجيع الحضور على المشاركة.
- إعطاء أمثلة من الواقع.
- الإلام الجيد ب موضوع الجلسة.
- استخدام وسائل الإيضاح بطريقة صحيحة.



لا تقم/قومي بـ

- تجاهل المشاركين.
- مقاطعة المتكلّم.
- استخدام كلمات صعبة أو غير مفهومة.
- تلفيق الجواب.
- الكتابة على اللوح والتكلم في الوقت نفسه.
- إهمال الإجابات غير المناسبة.
- تشتيت المشاركين ب موضوعات فرعية بعيدة عن الهدف.
- الدخول في جدال ثالثي.
- إعطاء الاهتمام لمشاركة دون سواه.
- التحدث بصوت منخفض وبنبرة واحدة.



موجز حول المهارات الحياتية



(من حلبة/رزمة المهارات الحياتية، تعزيز المهارات الحياتية والقيم المدنية عند الشباب من خلال التربية والتعليم والتدريب المهني في العراق، صندوق الأمم المتحدة للسكان وكلية العلوم الصحية في الجامعة الأمريكية في بيروت، إعداد: رنا حداد إبراهيم، ٢٠١١)

«تعرف منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها «قدرات على اتخاذ سلوك تكيفي (تأقلمي) وإيجابي تمكّن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها» (١٩٩٣).

فالمهارات الحياتية هي مجموعة من القدرات العاطفية والاجتماعية والإدراكية التي تساعد الشخص عوماً والشباب خصوصاً على اتخاذ قرارات مدروسة، وحل المشكلات، والتفكير بصورة ناقلة وخلقة، والتواصل بفعالية، وإقامة علاقات سليمة، وتسيير شؤون حياتهم ومواجهتهم بما يعيقهم بصورة صحية ومنتجة.

تستخدم المهارات الحياتية مع الذات، كالتحدث بإيجابية مع أنفسنا واتخاذ القرار وإدارة الوقت، وتجاه الآخرين، كإظهار التعاطف والرفض بطريقة إيجابية، وتجاه تغيير البيئة المحيطة (المادية والاجتماعية) كمهارات المناصرة وكسب التأييد.

أما اليونيسف فيعرف المهارات الحياتية بأنها «مقاربة لتغيير أو تطوير سلوك مصممة من أجل التوصل إلى موازنة بين المعلومات والآراء والمهارات». ويحسب اليونيسف، تم تطوير هذا التعريف بناءً على أدلة بحثية تشير إلى أنّ من طرق المتوقع حدوث تغيير في السلوك الخطر إذا لم يتم التطرق إلى القدرات المبنية على أساس المعلومات والآراء والمهارات. والمهارات الحياتية لا تقتصر على التربية الصحية إنما تدخلها لتدخل في التربية البيئية والتربية الاستهلاكية والتربية على السلام والتنمية والتربية لتوليد الدخل وغيرها.

المهارة الحياتية هي قدرة تصنع الفرق في الحياة اليومية، تكتسبها بالتدريب والتمرن من خلال التساؤل والاهتمام، والتعرف إلى المعلومات الجديدة، والتدريب أو التكرار والنجاح في الممارسة أو النقوية. تعتمد في هذا الدليل تعريف منظمة الصحة العالمية الذي أتى في مرجع اعتمده جزء لا يأبى به من المؤسسات التربوية ومنظمات المجتمع المدني ومنظمات الأمم المتحدة.

ومن المهم الإشارة إلى أن المهارات الحياتية يمكن استخدامها في مختلف ميادين الحياة: الميدان الذاتي، كالعائلة والرفاق والكتاب، والمدرسة وأماكن العمل، ومجتمع يختلف مؤسسته ومنظماته الرسمية وال محلية والخاصة، ومن أجل تغيير السياسات».



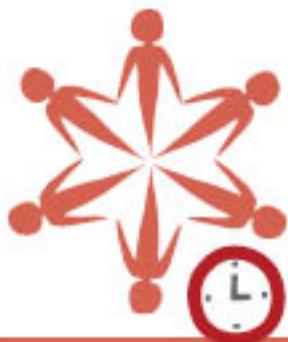
الفصل الثاني

نماذج أنشطة للتدمية وكسر جليد





مقدمة



أياً كان موضوع جلسة التثقيف أو ورشة العمل، يحتاج المثقف إلى تأمين حالة معقولة من الراحة والأمان، وإلى بناء الثقة بينه وبين المشاركين من جهة، وبين المشاركين أنفسهم من جهة أخرى. من المهم هنا الإشارة إلى أن الثقة لا يمكن بناؤها في جلسة واحدة أو جلستين، بل يتطلب الأمر عدة جلسات، بالإضافة إلى التواصل الشخصي خارج إطار الجلسات الرسمية. ولكن من المناسب والمفيد داعماً أن يسعى المثقف إلى بناء علاقة إنسانية مع المشاركين.

وهناك تمارين عديدة يمكن الاستعانة بها للمساهمة في تحضير المشاركين جسدياً وعقولياً ونفسياً للدخول إلى أجواء ورشة العمل أو جلسة التثقيف. كما أنها تساعد المنتظم نفسه في التعرف بشكل أفضل إلى المشاركين، كما ويساعد المشاركين على التعرف إلى بعضهم بعضاً، وإلى المثقف.

أخيراً، تساهم تمارين التحميم وكسر الجليد في إضفاء جو من المرح والفوسي المحببة، مما يبعد الملل، وينشط المشاركين ويقرئهم إلى بعضهم بعضاً، ويفلحق روابط إنسانية أبعد وأعمق من جلسات العمل. كما أن هذا الجو ينمي مواهب وإمكانات إبداعية كامنة لدى المشاركين، و يجعل تمرير الرسائل التثقيفية أكثر فعالية.

..... هاوة !

أثناء تنفيذ هذه التمارين من المهم أن يقف المشاركون في حلقة حتى يتواصل الجميع مع بعضهم. وعلى المنتظم أن يحرص على الألا يعلق المشاركون على بعضهم بعضاً تعلقات جارحة أو مزعجة أو ساخرة.

ومن المهم الآ تكون مدة التمارين طويلة (من 3 إلى 10 دقائق على الأقل).

ملاحظة

هناك تمارين كثيرة بهذه يمكن للمنتظم الاطلاع عليها في مراجع مختلفة (راجع قائمة المراجع)، كما يمكنه إيداع تمارين مشابهة من عنده شريطة أن تحقق الأهداف التي أشرنا إليها آعلاه.

نماذج الأنشطة والتمارين

التمثال

يطلب المنشط من المتدربين أن يقوم كل منهم بتجسيد شكل تمثال يعبر عن شخصيته.



التعبير الدركي الصامت

يطلب المنشط من كل متدرب أن يعبر عن نفسه بحركة راقصة.

انا أتميز !!

يطلب المنشط من كل مشارك التعبير عن صفة شخصية إيجابية لديه.



أخير كذبة

يقسم المنشط أفراد المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أفراد، يخبر كل فرد منهم ثلاث صفات أو أشياء أو قصص عن نفسه واحدة منها غير حقيقة، وعلى الشخصين الآخرين أن يكتشفوا الكذبة.

الاكتشاف

3 إلى 5 دقائق

يطلب المنشط من المشاركون أن يمشوا في المكان عشوائياً (بيطء في البداية) مع تذكيرهم بضرورة التنفس عميقاً أثناء التمارين (مع الانتباه إلى أن العدد من المشاركون لا يعرفون كيفية التنفس العميق في معظم الأوقات). لذا يجب على المنشط أن يعلمهم كيفية القيام بذلك وأن يذكرهم به دائمًا.

بعد ذلك يطلب منهم البدء بالسير السريع مدة دقيقة تقريباً، لم يطلب منهم العودة إلى المشي البطيء، والقيام باكتشاف المكان؛ فيتأملون الألوان والأشكال والأشياء التي لم يتذمروا إليها من قبل. ثم يطلب منهم السير بحركة سريعة مرة أخرى لبعض الوقت، ليعودوا بعد ذلك إلى المشي العادي لكنهم، في هذه المرة، سيعملون على التواصل فيما بينهم بالأعين، بحيث ينظر أحدهم في عين الآخر

ملاحظة
على المنشط أن يطلب من المشاركون أن يكونوا على سعيتهم، فليس على أحدهم أن يتظاهر بالمرح مثلاً إذا لم يكن كذلك ... إلخ.

كما لو كانت المرة الأولى التي يراه (أو يراها) فيها، ويحاول التعرف إلى الجوانب التي لم يتعرف إليها من قبل.

المحاكاة

3 إلى 5 دقائق

يقول المنشط مثلاً:

«أنتم مجموعة من العمال الزراعيين وتقومون الآن بقطف التفاح.»

فيبدأ المشاركون بقطف التفاح ويعمل المنشط على تشجيعهم وتحفيزهم على الحركة والنشاط من خلال الهتاف والصراخ. بعد قليل يصفق المنشط بيديه ويصبح: **Stop**.

ثم يقول لهم:

«أنتم الآن حصادون وتحصدون سنابل القمح.»

وأيضاً يقوم بتحفيزهم وتشجيعهم، وسيكون جميلاً أن يطلب منهم أن يغنوا أغنية حصادين (إذا كانوا يعرقون أثنيه بهذه) في هذه الأثناء. بعد قليل يصفق المنشط بيديه ويصبح مرة أخرى: **Stop**.

ثم يتابع على نفس المنوال، كأن يقول:

«أنتم مجموعة من الموسيقيين وتعزفون على آلات متعددة (حيث يصدرون أصوات بأفواههم)»

«أنتم تزلجون على الجليد»

«أنتم تسبحون في البحر أو في الفضاء»

«أنتم عصافير تلعب على الأشجار»

المهم أن يختار المنشط حالات المحاكاة التي فيها حركة جسدية وإيقاعات صوتية وتفاعل للخيال، وأن يكون فيها متعة ومرح.

كما لو

«امشي في مكانك **كما لو** أن ذيابة تطاردك»
«اقفز في مكانك **كما لو** كنت بوشار» (فشار أو بوبوكورن popcorn)
«خذ جسمك إلى الأعلى **كما لو** أثك تحاول الإمساك ببالونات في الهواء»
«امش في مكانك مشية عسكرية واعزف على الطبل **كما لو** كنت في فرقة موسيقى عسكرية»

«رسم **كما لو** أن فرشاة الرسم في قمك»
«حرك قدميك على الأرض **كما لو** أثك تزلج على الجليد»
«هزّ جسمك **كما لو** كنت قطاً مبتلاً»

لا يجوز أن تتجاوز مدة التمثيل لكل وضع أكثر من 20 ثانية.

الفرقة الموسيقية

(تمثيل صامت، رقص، إيقاعات صوتية وجسدية) 3 إلى 5 دقائق

يقوم المنشط بتقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات، ويخبرهم أن المجموعة الأولى هي فرقة موسيقية، والثانية فرقة رقص، والثالثة فرقة غناء. تتقى المجموعات بشكل نصف دائري ثم يقول إنه سينطلق بكلمات تعبر عن مشاعر والفعالات، وكلما نطق بكلمة سيكون على الفرقة الموسيقية العزف على آلات متخيّلة بما يعبر عن الانفعال الذي تعبر عنه الكلمة، وتقوم فرق الرقص بمرافقة الفرقة الموسيقية بالرقص بما ينسجم مع عزف الفرقة ومع الانفعال الذي أشار إليه المنشط، وكذلك فرقة الغناء ستصاحب الآخرين بإصدار أصوات غنائية منسجمة مع أداء الفريقين، وتعبر عن الانفعال ذاته، (ليس من الضروري التجاوب مع الانفعال بنفس الطريقة بل أن يعبر كل مشارك عما تركه الكلمة عنده من انطباع، وكيف يعبر هو عنها). بعد نصف دقيقة يتحقق المنشط صاحباً **stop**. ثم يقول الكلمة التالية ويقوم المشاركون بالتعبير عنها بنفس الطريقة حتى النهاية اللاتحة التي يكون المنشط قد أعدّها مسبقاً.



يمكن أيضاً وبهدف التوعي وزياة التشويق والشرح، تبديل الفرق بحيث يحل الموسيقيون محل الراقصين وهو لا محل المغندين، حتى يهر الجميع بالحالات الثلاث.

كما يمكن أيضاً تحويل التمرين ليكون صامتاً بحيث يقوم كلّ بدوره دون إصدار أي صوت.

وهذا نموذج للاتحة تعابير:

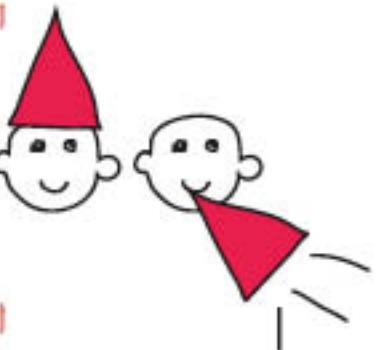
الفرح	الثقة	الخيانة	القوة	الحزن
الكراهية	الحب	الضعف	الغضب	التمرد
الإحباط	الشمت	الازداج	السعادة	الشفق
الرجولة	الأنوثة	الفوضى	الحرية	الطفولة

وهكذا، ويمكن إضافة كلمات أخرى أو تغييرها حسب الموضوع الذي نعمل عليه.

تمثيل الأمثال الشعبية

اطلب من مجموعة من المشاركات واهمني في أذنها مثلاً شيئاً واطلب منها أن تشرح المثل ليأتي المشاركات بالإشارات فقط دون أن تتكلّم. أعطي المشاركات ثلاث محاولات فقط ليحزّنن المثل الشعبي. كثوري النشاط أكثر من مرة.

القمع



لفي ورقة بيضاء على شكل قمع (أو نصف زجاجة بلاستيكية) (أو قمع حقيقي)، وضعيه في وسط الغرفة وقولي للمشاركات إنَّ أوجه استعمال هذا القمع متعددة، كل من يخطر بباليها وجهة استعمال معينة، ممكِن أن تقوم إلى الوسط وتوري الباقيات ما فكرت به من خلال التمثيل وليس الكلام. ممكِن للقمع أن يصبح قبعة أو بوق أو أنف... إلخ.

أغرب ما يمكن

تقف المجموعة في خطين متقابلين، ويقوم الخط الأول بالاقتراب من الخط الثاني وتحليل شكل غريبة في وجهه، ثم يتراجع الخط الأول ويغلق عينيه، فيتقدم الخط الثاني ويقوم بتنقليد ما فعله الخط الأول بوجهه سابقاً، ثم يفتح الخط الأول عينيه ليرى شكله ، وهكذا...

الاسم الخاطئ

يسير الأفراد في أرجاء الغرفة ويشيرون إلى أي شيء، ويعطونه اسمَاً غير اسمه الحقيقي.

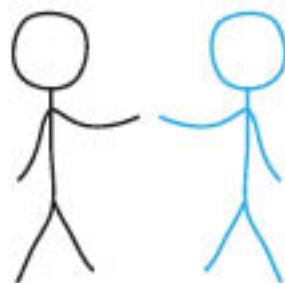
الكتابة في الفضاء

يطلب المثقف من الأفراد كتابة أسمائهم في الفضاء ثم مسحها وكتابة اسم صديق أو مشارك آخر.

المراة

يفُل المشاركون في صفين متقابلين بحيث يواجه كل مشارك الآخر. نختار عشوائياً الصنف الأول على أنه المرأة. وعلى كل مشارك واقف فيه أن يلعب دور المرأة للمشارك الواقف مقابلة. وهو مجرّب على القيام بأداء كل الحركات التي يقوم بها المشارك الواقف قبالتها بكل أمانة ودقة، تماماً وكأنه مراة.

يمكن للتتابع تبادل الأدوار بعد مرور 3 دقائق ملا.



كلمة / كلمة

يجلس المشاركون على الأرض على شكل دائرة ويداؤن بتركيب حكاية وذلك بالتدريج من كلمة كلمة، ثم جملة جملة، ثم مقطع مقطع، وذلك بأن يبدأ المشارك الأول بأن يقول كلمة واحدة فقط، فيكمل التالي بكلمة تناسب ما قيل، وهكذا حتى تتشكل معنا حكاية كاملة، لا يتجاوز النطُق بأكثر من كلمة واحدة جديدة كل مرّة، ويجب أن تكون مناسبة للسياق الذي طرحة الآخرون.

من حسن الخظ و من سوء الخظ

يجلس المشاركون على الأرض على شكل دائرة ويبدأون بتركيب حكاية. فعلى كل واحد أن يقول جملة يجب أن تبدأ بـ «من حسن الخظ أنه...». فيكمل الثاني: «من سوء الخظ...» وهكذا بالتناوب إلى أن تحصل على حكاية متكاملة ومتّهية.

يمكن للمثقف استعمال هذا التمرين كتمرين تحمية أو مدخل لجلسة تثقيفية بشكل مباشر غير تحديد موضوع التمرين بما يتناسب مع موضوع الجلسة التثقيفية. (الطلب مثلاً بأن يكون موضوع تمرين التحمية هو السلوكيات الصحيحة، كمحل لجلسة تثقيفية متعلقة بضغط الأقران أو مهارة اتخاذ القرار مثلاً).

البالون المتنوّر

يقف المشاركون في دائرة وأذرّعهم ملتفة فوق رؤوسهم، ويتظاهرون بأنهم بالونات ضخمة.

أخبرهم أن هناك ثقباً في بالوناتهم وأن الهواء يتسرّب منها ببطء. يحرك كل مشارك جسده بيبطء نحو الأرض حتى لا يتبقى في البالون (أي في المشارك) أي هواء.

على المشاركون أن يتبعوا بانفاس وضع التفاف على الأرض.

نماذج أنشطة للتحمية وكسر جليد





الفصل الثالث

التعاطي مع المشاعر
وتديداً مع الغضب
والإحباط





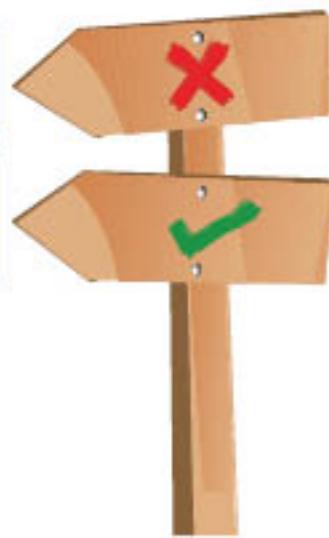
أولاً الغضب

مقدمة

إن المشاعر التي ندعوها «سلبية» ليست كذلك بالضرورة؛ فهذا يتوقف على عوامل أخرى مثل: الأسباب التي استفزّتها وحرّضتها وأدت إليها، والنتائج التي ترتبّت عليها، وكيفية تعاملنا معها... إلخ. كما أنّ هذه المشاعر قد تكون طبيعية تماماً، وذلك حين تكون مبررة وأسبابها طبيعية. كأن نشعر بالغضب حين نرى شخصاً يتعرّض للظلم مثلاً، لكن الأمر الذي يمكن اعتباره غير صحي هو عدم قدرة المرء على ضبط نفسه وعدم تمكّنه من توجيه مشاعره وانفعالاته وجهة إيجابية بناءة. ففي أي موقف استفزازي يكون أمام المرء دائماً خيارات على الأقل:

إما أن يندفع وراء الاستفزاز دون تفكير، مما يجعله يقوم بأعمال و/أو أقوال غير مناسبة قد يندم عليها لاحقاً.

أو أن يعمل على تهدئة نفسه وقطع الطريق أمام تصاعد ثورة الغضب ويعطي عقله لحظات ضرورية وحساسة للانتقال إلى التفكير بدلاً من التصرف بانفعال.



الغضب هو استجابة انفعالية نتيجة متطلبات ضاغطة يشعر بها كل فرد منا. فمن الطبيعي أن تغضب عندما تكون متورتاً أو محبطاً من أمر ما . وقد يتصرف بعض المراهقين في هذه المرحلة العمرية بالحساسية الانفعالية حيث لا يستطيعون التحكم بانفعالاتهم، وهذه ظاهرة طبيعية خلال هذه المرحلة، ولكن طريقة تعبيرك عن الغضب قد تكون غير مناسبة . فالغضب في حد ذاته لا يبرر تصرفك بعنف، لذا من الضوري جدأً أن تتعلم كيف تعبر عن غضبك بهدوء ودون أن تسبب الأذى لنفسك وللذين من حولك.

أسباب الغضب:

تعدد الدوافع التي تسبب الغضب لدى المراهق، فمن بين هذه الأسباب: الشعور بالتعب والشعور بعدم تقدير واحترام الآخرين، وعدم تحقق الرغبات والأهداف، والشعور بالغيرة من الآخرين، وفقدان أحد أفراد الأسرة أو زميل أو أي شخص عزيز، وجود خلافات مع الآخرين.



هناك دافعاً أساسياً للغضب: فالإنسان لا يغضب دون سبب، فالشعور بالتهديد أو الإهانة أو الظلم، أو التعرض للاعتداء أو المضايقة ... إلخ، كلها تسبب الغضب. لكن هذا لا يعني أن رد فعلنا على هذه المحرّضات يكون أكبر من اللازم والضروري أحياناً، الأمر الذي يدفعينا إلى فقدان السيطرة على أنفسنا، وفقدان القدرة على التفكير السليم؛ فتنجر إلى ثورة الغضب التي تنتهي غالباً بالعنف.

وهذا من المفید التذکیر بأن:

- الغضب يعزز الغضب.
- أي استفزاز صغير قد يتحول إلى ثورة غضب حين يستمر ويتوالّح.
- انفجار ثورة الغضب قد يتحول إلى عنف.
- الغاضب قد يصل إلى مرحلة يعجز فيها عن التفكير السليم.
- التنفيس عن الغضب (كالشتم مثلاً) لا يساعد على تهدئة الغضب.
- كبت الغضب هو آلية دفاعية غير صحية.
- الغاضب يصبح أغنى القلب والبصر وال بصيرة، بالمعنى الحرفي للكلمة، كما أن هناك عوامل إضافية، غير ذاتية، قد تساهم في تصاعد الغضب مثل: الشعور بالتعب والإlahاك، ازدحام المكان (في الصف المدرسي مثلاً)، الضجيج ... إلخ.

التعامل مع مشاعر الغضب

عليك أولاً أن تتعزز إلى إشارات الغضب لديك:

- **الظاهرة / الخارجية:** مثل احمرار الوجه،
- **الفيزيولوجية:** ازدياد عدد دقات القلب، ازدياد معدل التنفس، انقباض عضلات المعدة، وزيادة إفراز الهرمونات كالأدرينالين.
- **النفسية:** ما هي المشاعر التي تحس بها؟ الإحباط، التوتر، السخط...

حدد أسباب غضبك

لماذا تشعر بالغضب؟

ما الحادثة التي أثارتك؟

هل لأنشخاص آخرين علاقة بالحادثة؟

اكتشف ردود فعلك في حالات الغضب

- هل تستعمل العنف؟
- هل تكتبه في داخلك؟
- هل تنهال على الآكل؟
- هل تتكلّم عن الحادثة مع الشخص الذي أغضبك؟
- هل تتكلّم مع صديق؟...

كيف يؤثر رد فعلك عليك؟ وعلى الآخرين؟

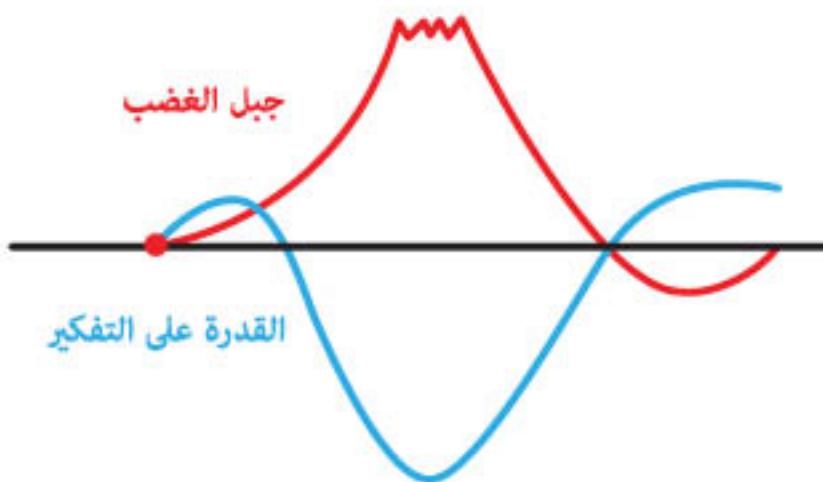
تعلم أو اكتشف طرق سليمة للسيطرة على غضبك:

حاول أن تغير عن مشاعرك بالتحذّث إلى صديق أو شخص ترتاح إليه، وغیر عن استيالك أو غضبك أو إحباطك من السلوك وليس من الشخص، كأن تقول مثلاً: «شعرت بالاستياء من الصوت العالي فهو يوثيري ويجعلني غير قادر على التفكير». أو: «أنا متضائق لعدم معرفتي المسبقة بهذا الأمر، إذ جعلني ذلك غير قادر على اتخاذ القرار المناسب».

- واجه الشخص الذي له علاقة بغضبك: حدد مشاعرك تجاه ما حدث وسبب غضبك منه/منها
- حول طاقتك السلبية إلى طاقة إيجابية: تنفس بعمق، قم بالرياضة، استمع إلى الموسيقى، اجلس في مكان هادي...
- كرر في نفسك عبارات تساعدك على الهدوء، مثل: «لا جدوى من الغضب»؛ «ممكّن أنّ ما حصل هو سوء تفاه فقط»...
- تحبّب ردود الفعل السلبية كاللجوء إلى التدخين، شرب الكحول، القيادة السريعة...

- الغضب مؤشر إلى وجود مشكلة تحتاج إلى الانتباه
 - النزاع يولد الشعور بالغضب
 - الغضب يعطي طاقة تجعلنا نشعر بالقوة
 - للأشخاص طرق مختلفة للتغيير عن الغضب
 - توجد منهجيات لإدارة الغضب
 - في قمة الغضب تنخفض القدرة على التفكير
- مشاعر الغضب
- فقدان السيطرة على النفس
- سلوك غير لائق عدواني عنيد
- الإحساس بنوع من الراحة
- الشعور بالذنب
- لماذا تصرفت هكذا؟

رسم: جبل الغضب



ماذا يحدث في جسمنا عندما نغضب؟

- ارتفاع ضغط الدم
- زيادة إفراز الهرمونات، مثل الأدرينالين
- ضيق في التنفس
- ارتعاش
- خفقان القلب
- عضلات مشدودة
- عدم القدرة على النوم (الأرق)
- زيادة القوة البدنية
- انخفاض القدرة على التفكير العقلاني
- سلوك عدواني سلبي
- التوتر والسرعة في الكلام والحركة
- إصدار الآراء السلبية
- التفوه
- الصمت
- عدم الشعور بالأمان
- عدم تقدير الذات
- القلق
- الاكتئاب

كيف لتعامل «تقليدياً» مع الغضب؟

هناك ثلاثة طرق في تعامل الناس مع الغضب:

- 1 **الكبت والإخماد:** الارتجاد على الشخص نفسه مسبيّة له التوتر المزمن وارتفاع ضغط الدم ومن الممكّن الوصول إلى الاكتئاب
- 2 **الانتجار:** فقدان السيطرة يمكن أن يؤدي إلى إيذاء الآخرين أو الذات
- 3 **التعامل البناء مع الغضب:** التعبير عن الغضب دون إيذاء الآخرين

التعامل الإيجابي مع الغضب:

هناك ثلاثة أمور إذا قام بها المرء تمكّنه من تجنب ثورة الغضب وعدم الانجرار إلى العنف، وهي:

1- تهدئة الغضب:

من الأهمية بمكان عدم الخضوع للاستفزاز والوقوع في فخ رد الفعل، أو ما يسمى «المعاملة ياملل». لأنّ هذا يجعلنا غير قادرین على التفكير السليم: فلا تعود قادرین حتى على الرؤية وعلى التمييز بين الأشخاص. وهناك وسائل عديدة يمكن بواسطتها تهدئة غضبنا، مثل: الابتعاد عن مستقرّات الغضب: مغادرة المكان والذهاب إلى حدائق مثلًا، وهذا كفيل بتهذيبنا وإعادة التفكير السليم إلينا. صرف الذهن عن بواعث الغضب: مشاهدة فيلم كوميدي، ممارسة الرياضة... إلخ.

2- الإمساك بالغضب:

تسجيل دوافع الغضب وأسبابه على ورقة، والتفكير في كيفية التعامل معها. لأنّ الإمساك بجدول الغضب يجعلنا قادرین على التحكم به والسيطرة عليه.

الإحباط

الإحباط، بعكس الغضب، ليس حالة طبيعية بل هو رد فعل مكتسب نتيجة للتربيـة؛ فالشخصية الاستسلامية أو الانهزامية تتشكل في سنين الطفولة المبكرة. لكنه، بالمقابل، ليس قدرًا يجب الخضوع له، كما أنه قد يشكل دافعًا لتحويل الفشل إلى نجاح.

وعموماً، يرتبط الإحباط بأحكام قيمة اجتماعية ليست صحيحة بالضرورة، كالصـح والخطأ، أو النجاح والفشل... إلخ. لكن الإحباط يمكن أن يصبح مشكلة حقيقة عندما ينغلق الإنسان داخل ما يسمى «دورة الإحباط».

مثلاً:

(س) يحصل على علامة متدنـية في مادة الفيزياء بشكل متكرر، فيشعر بأنه فاشـل وأنه لن يحصل على علامة جيدة أبداً، ويدأـ بتغذـية هذه الحالة، الأمر الذي ينعكس سلباً على علاماته في المواد الأخرى.



المطلوب هو «كسر دورة الإحباط»، وذلك بأن يتوقف (س) عند الأسباب الحقيقة التي تجعله يحصل على علامة متدنـية في الفيزياء، وي العمل على معالجتها، ويطلب المساعدة من الآخرين إذا لزم الأمر. لذا فإن تجاوز الإحباط لا يتم من خلال اجتـار حالة اليأس التي يعيشها المرء بل عبر تبديل حالته النفسـية، وتغيير نظرته إلى مفاهيم النجاح والفشل.



من أعراض الإحباط

- الميل نحو الانعزال.
- العدالية.
- التشاوُم.
- الكسل والخمول.
- الكآبة.
- ضعف الثقة بالنفس.
- مقارنة النفس بالآخرين.
- الشعور بالذنب.
- النزعة الاتهامية تجاه الآخرين.
- سرعة الغضب.
- المزاج السيئ.
- اللامبالاة تجاه الآخرين.
- ثقل في الحركة.
- كثرة النوم أو، بالعكس، قلة النوم.
- أحلام يقظة بطولية.
- الكذب والتفاًق (أحياناً، وذلك للحصول على القبول الاجتماعي)

كسر دورة الإحباط

يمكن كسر دورة الإحباط من خلال أعمال أو تصرفات لا حصر لها، نذكر منها على سبيل المثال:

- التردد في الطبيعة.
- ممارسة الرياضة.
- القيام بالأعمال المنزلية.
- المساعدة المحتاجين، خاصة الأيتام وذوي الاحتياجات الخاصة.
- التعاطف مع الآخرين بدلاً من تدبّر الذات.
- تشجيع موهبة تتمتع بها.
- الانقاء بآناس إيجابيين والابتعاد، ولو مؤقتاً، عن أصدقائنا الذين نعرف أنهم يميلون إلى السلبية.

وغير ذلك، الأهم هو تبديل الحالة النفسية التي نحن فيها والانتقال إلى الإيجابية، وهنا لا بد من التذكر بأن «إخفاء المشاعر» و«المبالغة في التعبير عن المشاعر» هما وجهان لعملة واحدة، لذا يجب أن تكون متبعين إلى الحالات التي تخدع فيها أنفسنا فتتفق حالات لا تغير عن شخصيتها الحقيقية من أجل أن تكون مقبولة اجتماعياً، وهذه الشخصية مزيفة ومتناقضه والأهم أنها ليست تحسن على حقيقتنا.



عوامل متساعدة

استعادة مشاعر إيجابية:
يفيدنا كثيراً الرجوع إلى حالات ومواقف شعرنا فيها بالإيجابية، فهذا يمنحك الكثير من الطاقة لتجاوز حالة الإحباط.



الداعم الاجتماعي:
يجب أن يكون لدينا شخص تلجأ إليه من أجل الحصول على الدعم والمساعدة في حال الإحباط.



ضبط الإيقاع الجسدي:
الإيقاع النفسي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بـإيقاعنا الجسدي، لذا فإن ممارسة الرياضة أو الرقص بشكل يومي يعد حماية ممتازة من كافة المشاعر السلبية، وخاصة الإحباط والقلق والكآبة.



الدافع:
الشخص الذي لديه دافع للقيام بعمل ما أو تحقيق هدف ما تادرأً ما يصاب بالإحباط.



الأمل:
الأمل الحقيقي القائم على الثقة بالنفس وبالآخرين يخلق فينا ومن حولنا محيطاً من الإيجابية والفرح يمكن أن يساعد على التخفيف من التأثيرات السلبية، والدخول في حالة تفكير إيجابي.



أنشطة الفصل الثالث

**التعاطي مع مشاعر
الغضب والإحباط**

نشاط 1

هدف النشاط

التعبير عن الانفعالات بشكل فردي، وتفریغها من خلال التمثيل.
التشجيع على إلقاء انفعالات مكبوتة تجاه موقف تكون معاهدة.

المستلزمات

كرسي



الوقت

يتوقف على عدد المشاركين

التقنية

لعبة تعبرية أو لعب درامي لتنقيذ: يجلس الجميع بشكل نصف دائرة. يشرح المنشط للمشاركين أنه سيسمى لهم حالات عليهم التعبير عنها بأجسادهم وتعابير الوجه والصوت والإيقاع والكلام (أو دون كلام إذا أراد المشارك ذلك). ثم يطلب متظوعاً ويطلب منه تمثيل حالات انفعالية يقررها المنشط، ثم يطلب متظوعاً آخر، وهكذا حتى يمز الجمجم في التعبيرين.

الحالات الانفعالية مثل:

الفرح الحزن الخوف

الحب الدهشة الغضب.

الإحباط الاكتئاب القرف أو الاشمئزاز

المواجهة التوتر ضحك هستيري صرخة

كما يمكن للمنشط الإضافة إلى اللائحة أو تغييرها حسب الحاجة. ويشير على المشتركين أن يمكّنهم الاستعانة بالكريبي بوصفه شخصاً أو شيئاً يصيّبون عليه انفعالهم أو يتفاعلون معه.

بعد انتهاء الجميع يدير المنشط نقاشاً عبر طرح أسئلة مثل:

- بم شعرتم أثناء اللعبة، وما هو شعوركم الآن؟
- ما الانفعالات التي وجدتم صعوبة في التعبير عنها؟ لماذا؟
- ما الانفعالات التي كتّبتم تدوين التعبير عنها ولم يرد ذكرها في اللائحة؟
- أي الانفعالات كانت أكثر عفوية وتلقائية، وأيها كانت مفتعلة؟



بعد تدوين كل الإجابات، يقوم المنشط بالتركيز على الإجابات التي أتت على «لماذا» في السؤال الثاني، ويعمل مع المشاركين على محاولة استكشاف الأسباب وتحليلها، ومن ثم تصنيفها إلى شخصية ومجتمعية.

كما يمكن، إذا سمح الوقت، الدخول في محاولة اقتراح بدائل وسلوكيات مناسبة للتعاطي مع المشاعر بشكل إيجابي.

يختم المنشط النشاط بتمرين تنفس واسترخاء بسيط للتخفيف عن المشتركين لكون التمرين يضعهم تحت وطأة ضغط نفسي.

نقاط ينبع منها الأسئلة

أن يتجنب الضغط على المشتركين الذي يمتنعون عن المشاركة، لكن يمكنه تحفيزهم ولتشجيعهم على المشاركة.

نشاط 2

هدف النشاط

كسر حاجز الخوف والخجل من التعبير عن أنفسنا أمام الآخرين بصدق وشجاعة.

الفئة المستهدفة

الفتنان

المسلزمات

مواصفات يعذّها المنشط مسبقاً.

الوقت

٤٠ دقيقة.

التقنية

لعبة درامية

التنفيذ

يقف المشاركون في أحد نصفي القاعة صفاً، يرسم خط وسط القاعة. يؤكد المنشط للمشاركين أن اللعبة يجب أن تتم دون كلام. ويخبرهم أنه سيقرأ أوصافاً وأن على كل من ينطبق عليه الوصف أن يعبر الخط ويستدير بإتجاه زملائه، مع التذكير بأن للمشارك الحرية في عدم عبور الخط حتى لو كان الوصف ينطبق عليه. ثم يعود الجميع إلى أماكنهم ويتوالو المنشط الوصف التالي، وهكذا.

وهي مثال لقائمة بأوصاف متعددة يمكنك اختيار ما تراه مناسباً منها، وهنالك للمنشط الإضافة إلى القائمة أو تغييرها حسب الحاجة والموضوع:

أنا سريع الانفعال.

أنا أكتم مشاعري.

أشعر بالإحباط إذا حصلت على علامة متذبذبة في الامتحان.

قد أضرب إذا أغضبني أحدهم.

أنا لا أضرب الفتيات.

أحب أن أبدو قوياً.

أنا أكره المدرسة.

أنا شخص اجتماعي.

أنا أتردد في اتخاذ القرارات.

أنا شخص متقلب.

أنا شخص متشائم.

أحب أن يعاملوني الآخرون كما أعاملهم.

أشعر بالغيرة من الذين يتمتعون بأشياء لا أمتلك بها.

أحب جسدي.

أكره جسدي.

أقف كثيراً أمام المرأة.

لا أحب الوقوف أمام المرأة.

أتجنب من التعبير عن مشاعري.

عشت قصة حب من قبل.

أدرس اختصاصاً لا أحبه.

أمارس مهنة لا أحبها.

يشكر المنشط المشاركين على مشاركتهم وشجاعتهم في التعبير، ويطلب منهم العودة إلى أماكنهم، ثم يدير النقاش من خلال طرح أسئلة مثل:

- بم شعرت وأنت تقف مواجهاً لزملائك؟ لماذا؟
- هل امتنع أحدكم عن عبور الخط رغم أنه كان يرغب في ذلك؟
- هل تفاجأت بشخص ما أثناء رؤيتك له يعبر الخط (دون ذكر الأسماء)؟ لماذا؟



نقاط يتفق الأقران

تجتب إنتقاد المشاركين، وقدم الدعم لهم. وقم بإعداد قائمة الموصفات بدقة وحرص، حسب البيئة واللغة، والابتعاد حكماً عن موصفات قد يشعر المشاركون بوجوبها بالإحراج.

- الوالد متوفى، والبالون هو الأخ الكبير الذي يمارس سلطة الأب في البيت.
- البالون ولد صغير قدف نافذتك بحجر فكسرها.
- البالون شخص تتنافس أنت وإياه على الفوز بقلب قنادة.
- البالون شخص يقاطع الآخرين في الكلام دائمًا، ويحاول فرض رأيه عليهم.

وغير ذلك من المواقف التي يمكن إضافتها إلى القائمة بما يتناسب مع الموضوع والفئة العمرية.

بعد الانتهاء، يسأل المنشط المجموعة:

- من يريد إخبارنا لماذا تصرف بالطريقة التي تصرف بها مع البالون؟
- كيف كان يمكنك التصرف عوضاً عن السلوك الذي قمت به؟



يكتب المنشط الأوجبة، ثم يدير نقاش حول البذائل الإيجابية الممكنة للسلوكيات السلبية التي شهدناها. ثم يسأل:

- هل يمكنك إعادة تمثيل مشهدك بطريقة إيجابية؟

تتاح الفرصة لمن يريد لإعادة تمثيل المشهد ...إلا خاص به، ويمكن للمنشط التدخل للتوصيّب.

وبنهاي المنشط الجلسة يخلصه على شكل نقاط تتضمن السلوكيات الإيجابية التي تصاعدنا على التعاطي الإيجابي مع القضب، طبعاً عبر استنتاجها مع المشاركون وغير إكمال ما لم يتوصل له المشاركون.

نشاط 3

هدف النشاط

أن يتعرف المشاركون إلى أكثر من طريقة واحدة في التعاطي الإيجابي مع الغضب باللحظة حدوه.

الفترة المستهدفة

الفتنان

المستلزمات

بالونات ملونة، بنفس الحجم (كبير)، يكون عددها أكثر من عدد المشاركين.

الوقت

٣٠ دقيقة

التقنية

تمرين جماعي



التنفيذ

يطلب المنشط من المشاركين الوقوف بشكل دائرة، ويضع البالونات وسط الدائرة، ويطلب من كلّ منهم أن يختار بالوناً. ثم يطلب منهم أن ينفخوا باللونات ويربطوها. ومن ثم أن يلقيوا بالبالونات ومعها بشكل عشوائي وتلقائي مدة ثلاثة دقائق. بعد انتهاء اللعب يطلب منهم العودة إلى أماكنهم والجلوس بشكل دائري. ثم يطلب من أحد المشاركين دخول الدائرة مع بالونة، ويحدد له موقفاً عليه التعامل معه، مع الإشارة إلى أنّ البالون هو الطرف الآخر في الموقف. بعد انتهاء المشارك يطلب من مشارك آخر دخول الدائرة ويحدد له موقفاً آخر، وهكذا حتى يمر الجميع في اللعبة.

يمكن أن تكون المواقف:

- البالون جار لك يرفع صوت الموسيقى عالياً بينما أنت تدرس للامتحان.
- البالون زميل لك في المدرسة يسيء إليك كلما رأك، وقررت أن تواجهه اليوم.
- البالون والدك، وهو يصرّ على أن تقوم بعمل لا تريده.
- البالون يائع باعك سلعة متنية الصلاحية، ولا انتبهت إلى ذلك فررت إعادتها قرفص.
- البالون مدرب يعتنف التلاميذ، وقد قام الآن بتوجيهه كلام قاس ومهين إليك.
- البالون شخص روج عنك شائعات كاذبة ومسينة.
- البالون شخص تحبه وتريد إخباره بذلك.
- البالون شخص غاضب وأنت تقوم بتهدئته.
- البالون صديق يائس ومحبط ليسيب ما، وأنت تقوم بتشجيعه ويعث الأمل فيه.



الفصل الرابع

العلاقة مع الأهل





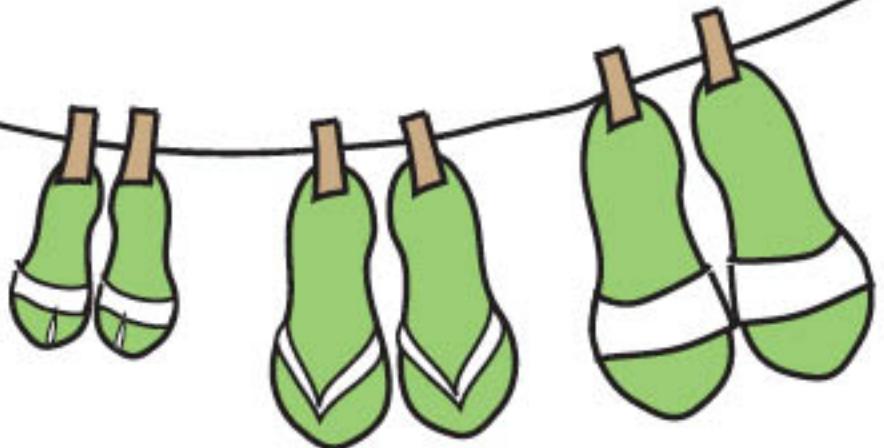
مقدمة

الأسرة هي الفضاء الثاني الذي ينتقل إليه الإنسان بعد ولادته (في الأحوال الاعتيادية طبعاً، إذ أن هذا الانتقال إلى الأسرة ليس أمراً أكيداً في ظروف الحروب والكوارث الطبيعية). والحالة الطبيعية هي أن يجد في هذا الفضاء الأسري المحبة والأمان والطمأنينة والدعم والتشجيع. لكن الأهل يخفقون أحياناً في تأمين هذه البيئة الحاضنة، الأمر الذي ينعكس سلباً على تكوين الأبناء، ويرسخ لديهم طباعاً وعادات وأفكار ومعتقدات يجدون صعوبة كبيرة في التحرر منها فيما بعد.

وحين يدخل الإنسان مرحلة المراهقة يبدأ بالعمل على تحقيق شخصيته المستقلة والمتحررة من الروابط العائلية والأسرية. هي عملية تحرر يبحث فيها عن تحقيق ذاته المستقلة والمسؤولة.

وعندما يجد ممانعة قوية من محبيه، ولا يكون هو نفسه متمكناً من المعارف والقدرات التي تساعده على تحقيق ذاته المستقلة، ينكمف عائداً إلى حضن الأسرة الدافئ الحنون (رمزاً أو حقيقةً) ليبقى «طفلاً» مدى الحياة، أو يسلك سلباً تبقيه أكثر في الواقع الذي يحاول تجاوزه.

وحين يخرج الإنسان إلى المجتمع قد يجابهه، في معظم الأحيان، مجتمع سلطي يطلب إليه الرضوخ والطاعة دون نقاش، ويفرض عليه قوانين وتشريعات قد لا يكون قادراً على مواجهتها إذا كانت تربيتها الأسرية قد علمته الرضوخ والاستسلام، أو قد يتمرسد عليها ويقوم بسلوكيات وتصرفات متطرفة وعدوانية أو عنيفة.



نحن لا نختار أهلنا، كما أنّ من غير المقبول إلقاء تبعات سلبياتنا كلها على أهلنا الذين يبذل معظمهم كل ما في وسعهم من أجلنا. على الآباء اتخاذ زمام المبادرة بالتواصل والتفاعل مع الأهل، علماً أنّ هذا الأمر ليس أكيداً أو حتى ممكناً دائماً خاصة عندما لا يتجاوب الأهل أو يكونون غير صالحين أو يسيئون معاملة أولادهم.

المهم أن ينطلق الأولاد عبر تصحيح التشوّهات في علاقتهم بأهليهم، وإدراك أنّهم ليسوا أعداء لهم، وأن يتذذوا موقف إيجابية في عملية تصحيح هذه العلاقة. بل وأن يعملا بالتعاون معهم؛ إذ لأي علاقة طرفاً دالها، على الأقل.

أسس العلاقة الإيجابية مع الأهل

- الاحترام المتبادل.
- وقف الاتهامات السلبية من كل طرف تجاه الآخر.
- أن يتمكن الأهل من اختيار الوقت والمكان المناسبين للتalking مع الأولاد في الأمور التي تهمهم.
- من واجب الأولاد أيضاً انتقاء الوقت الملائم للتalking أو التصريح مع الأهل.
- قدرة الأهل والأولاد على الإصغاء باهتمام (دون مقاطعة، النظر مباشرة، النبرة اللطيفة والصوت غير المرتفع، دون صراخ).
- وجود جو من التعاطي الديمقراطي أو التشاركي أو (بالحد الأدنى) التشاوري بين الطرفين، خاصةً من الأهل تجاه الأولاد.
- التعبير عن مشاعر الحب والود والتقدير وعدم إخفائها جسدياً أو كلامياً أو سلوكياً.
- توفير الوقت الضروري للتواصل أفراد الأسرة فيما بينهم. من المهم جودة هذا الوقت وليس كميته فقط.
- البعض عن الأحكام والمواعظ، من الطرفين. وإن كان إعطاء النصيحة ضرورياً إلا أن المهم أن يأتي ضمن عملية تواصل متبادلة.

نشاط 1

هدف النشاط

كسر حاجز الخوف بين الأولاد والأهل.

الفئة المستهدفة

الفتنان

الم MATERIALS

لوحة قلابة، ورق أبيض، أقلام ملونة.

① الوقت

ساعة ونصف.



التقنية

المرد، اسكريتش، عمل مجموعات، نقاش جماعي.

التنفيذ

يجلس الجميع متقاربين بشكل دائري. يطلب المنشط إلى الراقبين التحدث عن مواقف شعروا فيها بالخوف من أهلهما (ما هو الموقف؟ ماذا حدث؟ بم شعروا؟ ماذا كانت التبيعة؟...) وكأنهم يعيدون تصوير الموقف. ويقوم منشط مساعد بكتابة هذه المواقف باختصار للعودة إليها في بناء الأسكريتش.

يسمح المنشط لجميع الراغبين بسرد حكاياتهم. بعد الاستماع إلى الحكايات يقوم بتنسيمهن إلى مجموعات، تختار كل مجموعة إحدى الحوادث وتقوم بتحويله إلى اسكريتش. يمنحهم المنشط عشر دقائق لإعداد الأسكريتشات، ثم تقوم كل مجموعة بعرض الأشكال الذي حظرته.

يجب ألا يتدخل المنشط في إدارة اللعبة المسرحية بل أن يقوم الممثلون بإدارتها بأنفسهم.

وبعد الانتهاء يجلس الجميع بشكل دائري مرة أخرى وبدأ النقاش، حيث يطرح المثقف أسئلة مثل:

- ما الفرق بين تسلط الأهل واهتمامهم ومحبتهم؟
- ما الفرق بين الخوف من الأهل واحترامهم؟

بعد تدوين الإجابات، يتم اختيار اسكريتش واحد لإعادة تمثيله ولكن مع تغيير الحادثة من حادثة سلبية إلى حادثة إيجابية.



معنى آخر، لو كنتم مكان «شخصيات» الاسكتش كيف تعيدون تمثيله لتصبح نتائجه إيجابية على الأهل والأولاد، بحيث تأخذ المواقف منح إيجابية، وبحيث يتفاهم أطراف النزاع مواقف بناء بدلاً من المواقف السلبية السابقة.

بعد إعادة التمثيل، يدير المثقف لنقاش باستعمال الأسئلة الآتية:

- ما هي الأفكار والمشاعر الجديدة التي أثارتها لديكم مشاهدة النسخة الثانية من نفس الاسكتش؟
- هل وجدتم صعوبة في إعادة تمثيل المواقف بشكل إيجابي؟
- كيف كانت مشاعركم أثناء التمثيل، وما هي مشاعركم الآن؟
- ماذا اختلف من سلوكيات وأو أفكار بين النسخة الأولى والنسخة الثانية؟
- هل توافق أو تعارض تغيراً معيناً أو سلوكاً محدداً حصل في النسخة الثانية؟ لماذا؟ ماذا تقترح؟
- على ماذا اعتمدتم للتحول إلى الإيجابية؟



من ثم، ولبناء الخلاصة، يمكن طرح الأسئلة الآتية وتوليف الإجابات عنها وتصويبها:

- كيف تتجاوز حاجز الخوف؟
- كيف نبني علاقة مبنية على الثقة والتفاهم والتشاور مع الأهل؟ ماذا نحتاج لعملية البناء هذه؟ وما هي شروط نجاحها؟



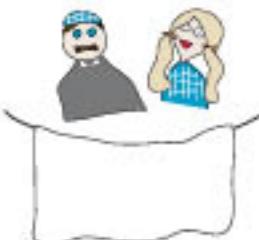
نقاط ملتقى الأقران

يمكن استخدام هذا التمرين في مواضيع أخرى كثيرة مثل: العنف ضد المرأة، الغصب والإحباط ... الخ. ويمكن أيضاً استخدامه في مواقف أخرى كثيرة تتعلق بالعلاقة مع الأهل، مثل: الإهمال، العقاب، التمييز بين الإخوة، مفهوم الصح والخطأ، النجاح والفشل، الضرب، الإهانة ... الخ.

نشاط 2

هدف النشاط

ما العلاقة مع الأهل التي يمتناها الأطفال والشباب.
كيف يمكن تحويل هذه الأمانة إلى واقع؟
إدراك أن أي علاقة تتم بين طرفين، وأن الجميع مسؤول عن نجاح العلاقة أو
فشلها



الفترة المستهدفة

الفتتان

الم MATERIALS

- دمى متنوعة للأجسام تحرّك باليد (ماريونيت) لمثل أشخاصاً: أبو، أم، جدة، أخ، اخت، أو قد تمثّل حيوانات.
- قطعة قماش بيضاء اللون يتحمّد طولها وعرضها تبعاً للمكان ثُبّت على جبل.
- لوحة قلابة، ورق أبيض، أقلام ملونة.

الوقت

ساعة.

التقنية

عمل مجموعات، تمثيل اسكيتش بواسطة الدمى.

التنفيذ

يجلس الجميع بشكل دائرة. يطلب المشرف إلى المشاركين أن يغمضوا عينيهما وأن يتخيّل كل منهم العلاقة التي يمتناها مع أهله. ويطلب من ي يريد الحديث عن هذه العلاقة أن يرفع يده ليعطيه المنشط الدور بالحديث عنها. وهكذا، حتى يتمحدث الجميع (يرجى أن يكون هناك منشط مساعد يسجل النقاط الهامة).

بعد ذلك يتم توزيعهم إلى مجموعات تقوم كل مجموعة بإعداد اسكيتش، بالاعتماد على ما سمعته من أهليات، باستخدام تقنية الدمى، ثم يتم عرض الاسكيتشات تباعاً. (سوف تحتاج المجموعات إلى 15 دقيقة على الأقل لتحضير مشهد الدمى)



بعد الانتهاء من العروض، يحرك المثقف المذاقة من خلال طرح الأسئلة التالية:

- هل شعرتم بحرية تعبير أكبر من خلال العمل مع الدمن؟
- هل ساعدكم ذلك على التخلص من الخوف والخجل؟
- ما الأشياء التي تعتبرون أنَّ الأهل لا يفهمونها؟
- ما الأمور التي تجدون صعوبات في التعبير عنها أمام الأهل؟
- ما الأحساس والمشاعر التي انتابكم خلال تمثيل علاقة إيجابية مع الأهل؟

ويمكن استخلاص النقاط التعليمية الأساسية عبر طرح السؤال الآتي:

- ماذا تحتاج العلاقة الإيجابية مع الأهل، وما هي مقومات هذه العلاقة من جانب الأهل والأولاد على حد سواء؟

نقاط مثقف القرآن

يمكن استخدام الدمن في مختلف الأنشطة وشئن المواضيع، ويمكن تشجيع الذين يشعرون بالخجل وهم يملون إلى الانزوال في لعبة الدمن للمشاركة؛ فهذا يساعد على التغلب على الخجل.

ملاحظة

قبل بدء هذا التمرين على مثقف القرآن تدريب المشتركين على استخدام الدمن: كيفية وضعها في اليد، وكيف تُستخدم، وكيف يتم تحريكها للتعبير عن المواقف والمشاعر المختلفة. المهم أن يكتشف المشاركون كيف يعيشون الحياة في الدمن من خلال الحركة والصوت ... الخ. وإن استخدام الفكاهة والسردية في لعب الدمن لا يقلل من أهمية وجدية المواضيع التي تطرحها من خلالها.

كما يلفت المثقف نظر المشتركين إلى أن الدمن ليست للأطفال فقط بل إن كبار العروض المسرحية في العالم تقصد باستخدام الدمن. ويمكنه إذا كان لديه جهاز عرض أن يعرض على المشاركون مقطع من مسرح الدمن والممكن تزيله من موقع YouTube بسهولة؛ وهنا موجز:

نشاط 3

هدف النشاط

تسلیط الضوء على العلاقة المشوهة بين الأهل والأبناء: مفهوم العمالقة والأقرام.

الفترة المستهدفة

الفتتان

المستلزمات

لوحة قلابة، ورق أبيض، أقلام ملونة.

الوقت

ساعة.



التقنية

تمثيل اسكنبيتش.

التنفيذ

يجلس الجميع بشكل دائري. يطلب المنشط إلى المشتركين أن يتحدثوا عن مواقف شعروا فيها بسلطة الأهل السلبية (فرض مواقف وقرارات اعتباطية، قائمة ممنوعات دون سبب مقنع ... إلخ).

ثم يوزعهم على مجموعات عمل صغيرة، كل مجموعة مؤلفة من أربعة أشخاص يمثلون الآب والأم والأخ والأخت. تقوم مجموعاتان (يتم تحديد هما عشوائياً) بإعداد اسكنبيتشات تصور العلاقة السلطوية بين الآباء والأولاد. بينما تقوم المجموعات الأخرى بإعداد اسكنبيتشات عن العلاقة التي تعتبرها سليمة وصحية بين الآباء والأبناء، بالاعتماد على النقاش الذي جرى والحكايات التي قيلت.

ثم تقوم المجموعات بعرض اسكنبيتشاتها، القسم الأول في البداية ثم القسم الثاني، دون التعليق عليها حتى انتهاء المجموعات من عرض مشاهدتها.



بعد ذلك يدير المنشط النقاش من خلال الأسئلة التالية:

- ما هي مشاعركم وانطباعاتكم حول المشاهد؟
- هل تشعرون بأنكم مهمشون في العائلة؟ وما هي المواقف التي تعكس هذا الأمر؟
- ما هو رد الفعل الذي يتعكس من خلال سلوككم تجاه هذا التهميش؟
- ما هي الرغبات والمشاعر التي تتباين عندما تشعرون بالتهميش؟
- ماذا تستنتجون من عروض القسم الثاني (الذي جسد العلاقة السليمة بين الأهل والأبناء)

الخلاصة

لستخرج معًا شروط العلاقة السليمة بين الأهل والأولاد من جهة الأهل ومن جهة الأولاد.

نشاط 4

هدف النشاط

النزاع داخل الأسرة وكيفية التعاطي معه.

الفئة المستهدفة

الفتنان

المستلزمات

كرسي، حبل رفيع يطول 3 أمتار، شال (لفحة أو كوفية أو منديل كبير الحجم)، عصا، أغراض متنوعة.



الوقت

ساعة.

التقنية

اسكينتش صامت ([يماء]), عمل مجموعات.

التنفيذ

يجلس الجميع بشكل دائري. يدير المثقف نقاشاً حول ماهية النزاع، النزاع بين أفراد الأسرة: أسبابه، نتائجه ... إلخ. ثم يطلب من كل مشترك أن يخبر عن موقف نراعي عاشه.

بعد انتهاء عملية الإخبار، يتم توزيعهم على مجموعات. كل مجموعة من أربعة أشخاص (يمكن أن يكون العدد أقل أو أكثر تبعاً للمشهد). يعطى لهم المنشط ربع ساعة لإعداد المشاهد، ثم يجلس الجميع ل一圈 وبدأ المجموعات بعرض مشاهدها بالترتيب (يمكنهم استخدام الأغراض المذكورة أعلاه ويمكن إضافة أشياء أخرى إليها).

بعد الانتهاء من عرض المشاهد يدير المثقف نقاشاً حول الموضوع من خلال طرح الأسئلة الآتية:

- ما هي المشاعر التي الثابتكم وأنتم تمثلون هذه الحالات النزاعية؟
- ما هي الانطباعات التي تركتها المشاهد عليكم؟
- هل النزاع داخل الأسرة حالة طبيعية أم غير طبيعية؟ لماذا؟
- متى يكون النزاع حالة غير صحية؟



الخلاصة

غير الإجابة على السؤال الآتي: ما هي طرق وأساليب معالجة النزاع داخل الأسرة؟

نشاط 5

هدف النشاط

بنهاية الجلسة، سيمكن المشاركين من:

- مقارنة كيف يتصرف كل من الأهل والشباب إلى نفس الموضوع.
- تحديد نقاط الاختلاف وال نقاط المشتركة في وجهات النظر بين الأهل والشباب تجاه أمر معين.

الفترة المستهدفة

الفتنان



المستلزمات

- جهاز عرض
- ألوان وأوراق فليپ شارت وأقلام حبر عريض من مختلف الألوان.
- أوراق مكتوب على كل ورقة منها عنوان و طرح أو سؤال في موضوع معين.
- ويمكّنا هنا اقتراح التالي:
 - ما هو العمر الأمثل لزواج الشباب الذكور؟ الفتيات؟
 - ما هي أنواع الأعمال المناسبة للشباب الذكور؟ للفتيات؟
 - هل وجود علاقة حب بين الجنسين أمر صحيح بالنسبة للشباب الذكور؟ للفتيات؟
 - لا يجب قيادة السيارة قبل عمر ١٨ للشباب الذكور وعمر ٢١ للفتيات.



الوقت

ساعة

التقنية

منير نقاش يجلس عليه ٣ من الأهل و ٣ من الشباب. ومن المفضل أن يكون الأهل من خلفيات مختلفة ومتنوعة.

التنفيذ

يتم تقديم أعضاء المنبر ويقوم كل منهم بالتعريف عن نفسه. يقدم المنشئ هدف المنبر وهو أننا نريد سماع رأي أعضاء المنبر كل مرة حول موضوع مطروح.

يشرح المنشئ بأن المرحلة الأولى هي لسماع الآراء وتدوينها فقط. وأن النقاش سيتم في المرحلة الثانية.

يسحب أحد المشاركين ورقة عشوائياً ويتقرأ العنوان أو السؤال المكتوب فيها. ويقوم كل فرد على المنبر (بالدور دقيقه واحدة لكل فرد) بإعطاء رأيه.

من الممكن إما أن يعطي كل الأعضاء الأهل رأيهما بالأول بليهم الشباب أو أن يتم

ذلك بالتناوب بينهم (أحد الأهل يليه شاب يليه أحد وهكذا)

يتم تدوين الإجابات على لوح قليب شارت أو على جهاز كمبيوتر
موصول إلى جهاز عرض.

في المرحلة الثانية تم مناقشة أوجه كل موضوع وتحليلها وربط ما هو
مشترك بينها لتكوين أرضية مشتركة.

أخيراً، تقوم لجنة مصغرة من المشاركين (وليس من أعضاء المتنبر) بصياغة
ورقة النقاط المشتركة وعرضها على المجموعة الكبيرة في نهاية الجلسة.

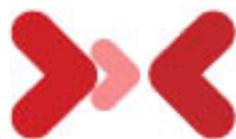


الفصل الخامس

العنف والتمييز

(العنف ضد المرأة، التدرش الجنسي
والعنف بين الشباب)





العنف

في هذا الفصل، سوف نرثّز على بعض أنواع العنف والتمييز، وتحديداً **العنف والتمييز ضد النساء**، بما في ذلك التحرش الجنسي، كما سوف نتطرق إلى **العنف بين الشباب**.

ما هو العنف؟

جاء في لسان العرب:

«العنف الخُرُقُ بالأمر وقلة الرُّفق به، وهو ضد الرُّفق. عَنْفٌ به وعليه يَعْنِفُ عَنْفًا وعَنَافَةً واغْتَنَفَهُ وعَنْفَهُ تَغْنِيفًا، وهو عَنْبِيفٌ إِذَا مَا يُكَنَّ رَفِيقًا في أمره، واعْتَنَفَ الْأَمْرَ أَخْذَهُ بِعَنْفٍ.»

وفي الحديث:

إن الله تعالى يُعطي على الرُّفق ما لا يُعطي على العنف؛ هو، بالضم، الشدة والمشقة، وكل ما في الرُّفق من الخير ففي العنف من الشر مثله.

وجاء في القاموس

merriam-webster

<http://www.merriam-webster.com/dictionary/violence>

ما ترجمته:

«ممارسة القوة الإكراهية، الجسدية أو المعنوية، للإساءة أو الإيذاء. وهو أيضاً الفعل التدميري من أي نوع كان.»

وفي موقع

Violence Prevention Alliance

<http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/index.html>



ويمكنا أخيراً أيضاً تعريف العنف على الشكل الآتي:

«العنف هو الاستخدام المتعتمد للقوة البدنية الفعلية، أو التهديد باستخدامها، ضد الذات أو ضد شخص آخر أو ضد مجموعة من الأشخاص أو ضد المجتمع ككل، مما يسفر عن، أو قد يؤدي بشكل كبير إلى، وقوع إصابات أو وفيات أو ضرر نفسي أو سوء نماء أو حرمان»

وتصنف طرق وقوع العنف إلى:

العنف الكلامي

استخدام كلمات مؤذية، الاستهتار، النعت بألقاب للقدح والذم، التهديد، الشتم أو السب.

العنف النفسي

الحط من قيمة الآخرين، الإذلال، الترهيب، الغيرة، التحرش، اللامبالاة، الإهانة، الاستغلال....

العنف الجسدي

الضرب، التسبّب بإصابات وجروح.

التمييز

العرق، الدين، السمات الجسدية، الوضع الاجتماعي.

التحرش الجنسي

يظهر عبر ملاحظات جنسية تضيق الشخص الآخر، أو عروض لمارسة الجنس بالقوة أو الإكراه أو بالإبتزاز.

تأثير وسائل الإعلام

تصور وسائل الإعلام العنف كأمر طبيعي جداً من خلال أفلام الحركة (الأكشن)، الملاكمات والمصارعة الحرة، الأغاني ذات الكلمات والمعاني العنفية.

وهذا الأمر يصل بالمشاهدين إلى:

- الاعتقاد بأن العنف جزء طبيعي من الحياة.
- الاعتقاد بأن العنف حلٌّ جيد لكثير من المشكلات.
- تعاطف أقل تجاه ضحايا العنف.
- الاستمتاع بالعنف بوصفه تسلية وتجربة من تجارب الحياة.
- الإيهان بأن التصرف العنيف يرفع من قيمتنا في نظر الآخرين.
- الاعتقاد بأن من الصعب إيجاد بعض الحلول لمواجهة العنف.

العنف بين الشباب



يُحدد «عنف الشباب» بالسلوكيات والأعمال المؤذية التي قد يرتكبها المراهق أو يتعرّض لها أو يشهد لها. وقد تتضمّن العنف الكلامي أو النفسي أو الجسدي.

ويتسبّب بعواقب على المستويين الجسدي (كسور، رضوض، حروق، جروح خطيرة وبالغة...) والنفساني (إحباط، خوف، انزواء...)

وتتنوع الأساليب بين الفردية والمجتمعية. ففي العديد من الحالات يكون المسبب ليس الشاب نفسه بل المحيط المباشر وغير المباشر الذي يعيش فيه (عنف منزلي، حرب، وضع أمني غير مستقر، عنف مدرسي...).

لماذا يستخدم بعض الأطفال والشباب العنف ضد أقرائهم؟

- للتعبير وإطلاق مشاعر الغضب وخيبة الأمل، إذ يعتقدون أن لا حلول لشكلاتهم فينجاًون إلى العنف للتعبير عن فقدانهم السيطرة.
- للتلعّب بالآخرين والسيطرة عليهم والحصول على ما يريدون.
- للانتقام والثأر من الأشخاص الذين تسبّبوا لهم بالأذى.
- تقليد الكبار أو الإعلام المرئي والمعماري جزءاً من السلوك السوي.
-

تساهم بعض العوامل في السلوك العنيف، وهي:

- ضغط الأقوان.
- الحاجة إلى الاهتمام والاحترام.
- تقدير الذات المنخفض.
- التعرض إلى العنف والإهمال من قبل الأهل والأشخاص المهمين بالنسبة إليهم.
- مشاهدة العنف في المنزل والمجتمع والإعلام.
- عدم وجود نظام وقواعد للسلوك.
- الحصول بسهولة على الأسلحة.
- تعاطي الكحول وأو المخدرات.
- الانتهاء إلى عصيات.
- الخوف من الفشل أو الرفض أو المجهول.
- الضغط للنجاح المدرسي.
- الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على المهارات الاجتماعية.

استخدام العنف سلوك يتم تعلمه وبالتالي من الممكن تغييره ولو أن عملية التغيير تعتبر صعبة. العنف أسبابه متعددة ومتراوحة وليس هناك من حل يسيط لهذه المشكلة. لذلك من المهم على كل طفل ومرافق التعرف إلى علامات العنف لتفاديها.

عوامل الخطر في المدرسة/الأقران/المجتمع	عوامل الخطر في العائلة	عوامل الخطر الشخصية
<ul style="list-style-type: none"> • الانتهاء إلى شلل تمارس العنف. • تأثير الأقران السلبي العنيفة وتصرفاتهم وتقليلهم. • تأثير وسائل الإعلام غير الأخلاق ومشاهد العنفية التي تعرضها. • تأثير الوضع السياسي والأمني للبلد (عنف أهلي، احتلال خارجي، حكم ديكاتوري، حكم غير عادل وقبيحي....) • بيئة مدرسية غير تشاركية وسلطوية. 	<ul style="list-style-type: none"> • التربية المسيطرة والقاسية والعنيفة والتمييزية. • تدخل الأهل الزائد أو المفرط في شؤون المراهق. • تفكك الروابط العائلية. • الأمانة الضعيفة للمراهقين. • تورط أحد الأهل في الإدمان على المخدرات أو الكحول. 	<ul style="list-style-type: none"> • العنف الناجم عن مشاعر الغضب والإحباط وعدم السيطرة عليها. • الانتقام من المسوء أو مواجهته. • التورط في مشاكل المخدرات والكحول والتبغ. • ضعف القدرة على ضبط التصرفات. • السعي إلى الحصول على تقدير الآخرين بأي ثمن. • السعي إلى السيطرة على الآخرين.

عوامل الحماية في المدرسة / مع الأقران

- مجموعة رفاق لا تمارس العنف.
- ممارسة النشاطات الاجتماعية (الكتابية....).
- ممارسة الأنشطة الرياضية.
- التطوع في جمعيات أهلية.
- المشاركة في القرارات الطلابية والمدرسية... إلخ

عوامل الحماية الشخصية والأسرية

- الموقف الحازم حيال التصرفات العنيفة.
- القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية.
- النجاح في المدرسة.
- الروابط القوية في الأسرة.
- إمكانية مناقشة المشكلات مع الأهل.
- النشاطات مع العائلة.
- حضور الأهل الداعم والإيجابي.
- وجود رواد أخلاقية إيجابية (غير مفروضة)

الوقاية من العنف

- إبراز مهارات وموهبات الأطفال والشباب.
- إبراز أهمية المحبة والعطاف في التعامل بين أفراد الأسرة والمجتمع والإنصات إلى بعضهم بعضاً.
- وضع قوانين وتشريعات مضادة للعنف.
- تنشيط مفاهيم مثل حل النزاع بالتفاهم وبوسائل بعيدة عن العنف.
- التوعية بالأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية الناجمة عن العنف.

أشياء يمكنك القيام بها لتجنب العنف :

- لا تجلس أو تمشي وحيداً مع أشخاص غرباء لا تعرفهم.
- قلل من مشاهدة أفلام وبرامج العنف في التلفاز.
- لا تحاول الاتتماء إلى شلة تقودك إلى العنف.
- تجنب مصاحبة من يتعاطى التدخين أو الكحول أو المخدرات.
- لا تحاول إرهاب أو تخويف الآخرين.
- احترم من يختلف عنك في الجنس أو الجنسية أو الرأي ولا تستهزئ به.
- شجع زملاءك على حل خلافاتهم بشكل سلمي.
- إذا اعتدى عليك أحد بأي شكل من الأشكال ، فلا تأخذ بثأرك بيده، بل قم بإبلاغ من التق بهم واطلب منهم المساعدة على إيقاف من يعتدي عليك.
- تذكر أن الشتـ وشدـ الشـرـ والـكـلـ جـمـيعـهاـ منـ أـنـوـاعـ العـنـفـ فـتـجـبـيـهاـ.
- احتفظ بروابط وعلاقات جيدة مع أفراد أسرتك ومعلميك ومعلماتك في المدرسة واستمع واتبع تعليماتهم ونصائحهم.
- عـبـرـ عـنـ غـضـبـكـ وـاسـتـيـاثـكـ بـطـرـيـقـةـ منـاسـيـةـ لـاـتـسـبـبـ الـأـذـىـ لـكـ وـلـمـ حـولـكـ.
- كـنـ مواـطنـاـ صـالـحاـ وـاحـتـرمـ القـوـانـينـ.
- عـاملـ جـمـيعـ النـاسـ بـعـدـالـةـ.
- دـالـماـ أـخـيرـ أـفـرـادـ أـسـرـتـكـ عـنـ مـكـانـكـ وـأـيـنـ تـذـهـبـ وـمـعـ مـنـ تـمـشـيـ وـمـاـذاـ يـحدـثـ لـكـ.

العنف ضد النساء



العود جذور العنف ضد النساء إلى عدم المساواة بين الجنسين في الحقوق، مما يعكس تمييزاً في الفكر والمارسة والسلوك. وتجد انعكاساً لهذا التمييز في العادات والتقاليد، وفي القوانين والتشريعات، وكذلك في التربية، سواء في البيت أم المدرسة أم مكان العمل أم المجتمع عموماً.

ويلاقي العنف ضد النساء حق المرأة في المساواة والأمان والكرامة، والشعور بتقدير النفس، وحقها في التمتع بالحربيات الأساسية.

والعنف ضد النساء موجود في كل البلاد والثقافات والطبقات الاجتماعية، وإن اختلقت الشكلاته وأنواعه وطرق التعاطي معه. فهناك العديد من البلدان التي لا تُعاقب على أنواع عديدة من أنواع العنف ضد النساء (مثل جرائم الشرف أو العنف المنزلي). بل هناك بلدان، تسمّ قوانين تشجع على التمييز ضد النساء (مثل منعها من العمل أو قيادة السيارة أو الخروج من المنزل بمفردها أو السفر).

وما ذكر أعلاه لا يتفصل عن العنف المجتمعي العام؛ ففي المجتمعات التسلطية، التي يتعرض فيها كل شرائح المجتمع إلى العنف، يكون العنف ضد المرأة أشد وأقسى، بينما في المجتمعات الديموقراطية نجد أنّ وتيرة وشدة هذا العنف أخفّ وطأة، بدرجة أو بأخرى، أو يتحدّد أشكالاً أكثر مرونةً ولباقةً.



مسح صحة الأسرة العراقية ٢٠٠٦-٢٠٠٧، منظمة الصحة العالمية، والجهاز المركزي للإحصاء وتكنولوجيا المعلومات وهيئة إحصاء إقليم كردستان ووزارة الصحة.

المسح العنقيدي متعدد المؤشرات، اليونيسف، والجهاز المركزي للإحصاء وتكنولوجيا المعلومات وهيئة إحصاء إقليم كردستان، ٢٠٠٦، وزارة الصحة.

تعريف «العنف ضد النساء»

هو «أي عمل عنيف يرتكز على فارق الجنس البيولوجي والطبيعي، ويسبب أذى أو معاناة جسدية أو جنسية أو نفسية للنساء، متضمناً التهديد بتلك الأفعال، في العلن أو في الحياة الخاصة».

جاء في تعريف الإعلان العالمي، بشأن القضاء على العنف ضد المرأة، الصادر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة عام ١٩٩٣ ما يلي:

«العنف ضد النساء أو فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس، وتترتب عليه، أو يردد أن يتربّط عليه، أذى أو معاناة للمرأة، سواء من الناحية الجسدية أو الجنسية أو النفسية بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الضرمان التعسفي من الدرية، سواء أحدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة».

وأكّد الإعلان أنّ العنف ضد المرأة يشمل، على سبيل المثال لا على سبيل الحصر:

- العنف البدني والجنساني والنفسي الذي يحدث في إطار الأسرة بما في ذلك الضرب والاعتداء الجنسي على أطفال الأميرة الإناث، والعنف المتصل بالمهور، والاغتصاب الزوجي، وختان الإناث وغيرها من الممارسات التقليدية المؤذية للمرأة، والعنف غير الزوجي والعنف المرتبط بالاستغلال؛
- العنف البدني والجنساني والنفسي الذي يحدث في إطار المجتمع العام بما في ذلك الاغتصاب والاعتداء الجنسي وللمضايقة الجنسية والتخويف في مكان العمل وفي المؤسسات التعليمية وأي مكان آخر، والاتجار بالنساء وإجبارهن على البغاء؛
- العنف المدني والجنساني والنفسي الذي تركيه الدولة أو تتغاضى عنه، أينما وقع.

وأكّد الإعلان أنّ العنف ضد المرأة

«يشكل انتهاكاً لحقوق الإنسان والحربيات الأساسية ويعرّق أو يلغى مجتمع المرأة بهذه الحقوق والحربيات الأساسية، ويقللها الإلتفاق، منذ أمد بعيد، في حماية وتعزيز تلك الحقوق والحربيات في حالات العنف ضد المرأة»، كما تطرقت المادة ٥ في التفاصيل القضاة على جميع أشكال التمييز ضد

المرأة، الصادرة عن الأمم المتحدة في 18 ديسمبر 1979، في يتها الأول، إلى أن على الدول الأطراف أن تتخذ جميع التدابير المناسبة "لتعديل الأهماط الاجتماعية والثقافية لسلوك الرجل والمرأة بهدف القضاء على التحيزات والعادات المعرفية وكل الممارسات الأخرى القائمة على فكرة دونية أو تفوق أحد الجنسين، أو على أدوار مغطية للرجل والمرأة".

أشكال العنف ضد النساء:

- العنف الجسدي: الضرب، الدفع، الصفع، الركل ... إلخ
- العنف الجنسي: الاعتداء الجنسي، التحرش الجنسي، ختان البنات ... إلخ
- العنف النفسي: التمييز، الإهانة، الإذلال ... إلخ
- العنف الاجتماعي-الاقتصادي: التمييز في أنواع المهن، التمييز في الأجر، التمييز في المعاملة ... إلخ

مع التذكير بأن أشكال العنف هذه متداطة فيما بينها؛ فالعنف الجسدي له آثار جنسية ونفسية وعقلية، والعكس صحيح، كما أن له عواقب في مجالات أخرى، كالتمييز في التعليم أو العمل أو في اتخاذ القرارات ... إلخ

نتائج العنف ضد النساء

النتائج الصحية

- نتائج مميتة: مثل القتل أو الانتحار أو ارتفاع معدلات الوفيات بين الإناث.
- نتائج غير مميتة: صحة متدينة، خلل وظيفي، جروح وكسور، إعاقات دائمة، ألم مزمنة ... إلخ

أولاً

النتائج العقلية والنفسية

- الاختطاب النفسي.
- القلق.
- الاكتئاب.
- الرهاب (الخوف المرضي).
- ضعف الثقة بالنفس.
- تدني احترام النفس.

ثانياً

النتائج الجنسية

- حمل غير مرغوب فيه.
- العجز الجنسي.
- الأمراض التناسلية.
- الإجهاض غير الآمن.
- اضطرابات جنسية.
- اضطرابات وظيفية أثناء الحمل.

ثالثاً

رابعاً

التحرش الجنسي

يُعد التحرش الجنسي أحد أنواع العنف الجنسي الذي يشمل الاغتصاب أو إقامة اتصال جنسي غير مشروع بالقوة. والتحرش الجنسي سلوك غير مقبول في أي وقت وأي مكان (المدرسة، البيت، السوق، المنتزهات... إلخ) وهو يتضمن مضامين شفوية أو بصرية أو جسدية.

وهناك نوعان من التحرش الجنسي :

- النوع الأول هو البذل أو المقابل (الابتزاز) حيث يُطلب إلى الشاب أو الشابة الخضوع لسلوك التحرش من أجل الإرضاء أو الحصول على مقابل (كنفود، ألعاب، عمل... إلخ)
- أما النوع الثاني فهو خلق بيئه عدائية حيث يقوم الشاب أو الشابة بخلق بيئه عدائية ومسينة تعرقل قدرة الشاب أو الشابة على العمل أو الدراسة.

مظاهر التحرش الجنسي:

- التهديدات الجنسية: أي النظر إلى الجنس الآخر بطريقة غير أخلاقية.
- عرض صور لها علاقة بالجنسن.
- ترديد النكات والتعليقات ذات الطبيعة الجنسية.
- التحدث في الأمور الجنسية.
- طلب إقامة اتصال جنسي بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.
- اتصالات جسدية غير أخلاقية كمحاولة مس الأعضاء التناسلية.

ماذا يمكنك أن تفعل في موقف التحرش الجنسي ؟

- بأسلوب حازم، اطلب من يحاول التحرش بك التوقف أو الكف عن هذا السلوك.
- سجل المضايقات (عدد مرات التحرش، وقت التحرش، سلوك التحرش) وذلك كدليل عند الحاجة.
- قومي بإبلاغ من تثقين به من أفراد أسرتك كوالديك أو إخوتوك أو المعلمين أو المعلمات أو أخصائي الإرشاد والتوجيه النفسي أو الأخصائي الاجتماعي أو مدير أو مدير المدرسة أو الشرطة.

التمييز



ما هو التمييز؟

يمكن تعريف التمييز بأنه أي فعل أو إجراء يؤدي إلى أن يُعامل شخص أو مجموعة أو منطقة أو بلد ما بطريقة غير عادلة وتنتقص من الحقوق.

أمثلة:

- التمييز في الأجر بين ذكر وأنثى يقوضان بنفس العمل بنفس الكفاءة المؤهلات.
- التمييز بين شخص أسود وأخر أبيض في الحقوق والواجبات المواطنية على أساس اللون.
- التمييز بين مجموعة وأخرى في الوظائف والحقوق السياسية والمدنية على أساس الانتهاء الطائفي.
-

أصل التمييز، أو كيف ينشأ؟

الاختلاف أمر طبيعي، لكن كيف يتحول هذا الاختلاف إلى تمييز، وما الفرق بين الاختلاف والخلاف؟

من الاختلاف إلى الخلاف؟...

الخلاف

- التفريق، الفصل
- التمييز
- المفاضلة
- الانصراف، الانزوال

الاختلاف

- الفرق
- التمايز
- التباين
- التنوع، التعدد

التحول إلى التمييز

- التربية على التمييز بناء على الاختلاف (لون البشرة، أو الاتماء العرقي، أو الديانة)
- إعطاء امتيازات لفئة وسحبها من الفئة الأخرى (مشاركة سياسية لفئة أكثر من غيرها بناء على واحد من الاختلافات، كأن نقول مثلاً أن الوزير يكون حسراً ومن أصحاب العيون الزرقاء وأن رئيس الوزراء يكون حسراً من الديانة كذا... وهكذا...)
- إعطاء مواصفات تفضيلية: أرقى / أدنى (فتاة ذكية و فتاة بطيئة...)
- التمييم (أصحاب العيون الخضراء أذكياء، وأصحاب العيون البنيّة كذا متفوقون)
- إعطاء أحكام قيمة مطلقة (أصحاب العيون البنيّة لا يركزون: هذه هي الحقيقة)

- فرض إشارة تمييزية ملحة لتأكيد الاختلاف ومنع الاختلاط
- تحويل الاختلاف إلى عالم من الأضداد والثنائيات المتصارعة (أبيض أسود من دون رمادي؛ مع أو ضد من دون مواقف وسطى... إلخ)
- التمييم (جميعهم كذا أو كذا)
- الحكم المسبق (إما أنه من المنطقة (أ) فهو أكيد (كذا وكذا) الخوف من الآخر «المختلف»)
- منع الاختلاط وتشديد التقاء الذالي لكل فريق
- عبادة الرموز وعبادة الأشخاص
- عندما يحتاج الاتماء الجماعي الهوية الفردية

روابط

www.martinlutherking.org

en.wikipedia.org/wiki/Martin_Luther_King

www.nobelprize.org/nobel_prizes/peace/laureates

www.anhri.net

www.umn.edu/humanrts/index.html

خلاصة

«يجب أن نعيش معاً كإخوة، لكن لا نموت معاً كآلياً»
-- مارتن لوثر كينغ

نتائج التمييز

الفئة التي تعتبر نفسها «الأدنى» تشعر بـ:

- الشعور بالدونية والخجل (الحناء الرأس، عدم الكلام وعدم الاختلاط مع الفئة الأخرى، ...)
- الانزوال والتكتل مع الذين يشبهونهم
- الشعور بالحسد والانتقام (الضرب)
- تراجع في القدرات الذهنية (نتائج مرتفعة في الصف، وضع الاقتصادي مرتفع إلى مرتفع جداً...)
- التخلص بعنف من الإشارة المهيأة

الفئة التي تعتبر نفسها «الأرقى» تشعر بـ:

- الشعور بالتفوق والثقة بالنفس
- رفض الاختلاط بالفئة الأدنى
- النظرة الدونية إلى الأدنى مع اختزاله بلون عينيه أو انتهاء الدين
- تقدم في القدرات الذهنية (نتائج مرتفعة في الصف، وضع الاقتصادي مرتفع إلى مرتفع جداً...)

أنشطة الفصل الخامس

التمييز والعنف
ضد المرأة



نشاط 1

هدف النشاط

تغريغ مشاعر المشاركين المتعلقة بمشاهداتهم موقف عنيفة ضد النساء.

الفترة المستهدفة

17-13

① الوقت

٤٠ دقيقة

التقنية

مشهد مسرحي (ارتجال وتبادل أدوار).



التنفيذ

يطلب المثقف إلى مشاركين اثنين الوقوف أمام المجموعة. ويخبر المشاركين أنّ زميليهما سيدأن عملية ارتجال بسيطة حول موضوع « العنف ضد النساء ».

على هذين المشاركين صياغة مشهد وشخصيات ومواضيع حول الموضوع. ويجب عليهما البدء بالمشهد دون أي تحضير مسبق. يشرح المنشط للمشاركين أن عليهم أن يحددو في المشهد ثلاثة جوانب أساسية هي:

- القضية، وهي هنا « العنف ضد النساء ».
- العلاقة بين الشخصيات (زوج وزوجة، موظفة رب عمل، أخ وأخت ... الخ)
- المكان (بيت، مطبخ، مدرسة، مكان العمل، شارع ... الخ).

ثم يخبر المترقبين أنّ بإمكان أي شخص منهم أن يهتف في أي لحظة بكلمة « stop ». فور حدوث ذلك يجب على المتطوعين إيقاف المشهد فيما يقوم الشخص الذي هتف بكلمة « stop » بالحلول محل أحددهما ولعب دوره.

يقوم المشارك الذي دخل المشهد مع المشارك الذي يبقى بصياغة مشهد جديد حول نفس الموضوع لكن بشخصيات ومواضيع جديدة.

إذا مر أكثر من دقيقتين إلى ثلاثة دقائق ولم يدخل مشارك جديد إلى اللعبة يطلب المنشط إلى أحد المشاركين دخول اللعبة.

طوال استمرار اللعبة يقوم منشط آخر بتدوين المشاهد والأفكار. وعندما لا تعود هناك أفكار جديدة يوقف المنشط اللعبة، وبصفق تشجيعاً للمشاركين.



لهم تتم مناقشة الأفكار التي تم تناولها أثناء اللعبية من خلال طرح الأسئلة الآتية:

- ما هي أشكال العنف ضد المرأة الموجودة في المجتمع الذي تعيش فيه؟
- لماذا تسكت المرأة حين تتعرض للعنف؟
- على من تقع مسؤولية حماية المرأة من العنف؟

ولغرض الخلاصة، يمكن طرح السؤال الآتي: **كيف يمكننا مكافحة العنف ضد المرأة؟**

نقاط لمناقش الأقران

يعتمد هذا التمرين كثيراً على معلومات المنشط ومعرفته بالقوانين والتشريعات والاتفاقيات المتعلقة بالعنف ضد المرأة. من ألمهم في المجتمعات التقليدية التوقف بمحذر وانتهاء أمام العادات والتقاليد. والإبعاد قدر الإمكان عن الأحكام المسبقة. هذا النقاش يحتاج إلى الكثير من الانفتاح والصبر، وإلى إدراك أننا لن نصل إلى كل النتائج دفعة واحدة.

نشاط 2

هدف النشاط

تشخيص مواقف وحالات تتعلق بالعنف ضد النساء واتخاذ موقف منها.

الفئة المستهدفة

الفئة العمرية ١٨-١٦

٠ الوقت

٤٠ دقيقة

المستلزمات

٣ أوراق بيضاء كبيرة تكتب على كل منها:

- مُوافق
- غير مُوافق
- متردد



أقلام حبر عريضة من كل الألوان. أوراق بيضاء كبيرة ولوح فليب شارت عدد ٢.

التنفيذ

ملاحظة

توضع الكراسي جانباً للحصول على مساحة فارغة وسط القاعة.

لتصق الورقة التي تحمل عبارة «مُوافق» على أحد جدران القاعة، والورقة التي تحمل عبارة «غير مُوافق» على الجدار المقابل. أما ورقة «متردد» فيتم وضعها على كرسي في منتصف المسافة بين الجدارين المتقابلين.

تكون لدى المنشط لائحة بالعبارات التي تعبر كل واحدة منها عن حالة أو وضع معين متعلق بالعنف أو التمييز ضد النساء.

ثم يطلب المنشط إلى المشاركون الوقوف وسط القاعة، ويقول لهم إنه سيتو عليهم كل مرة عبارة، وأن على كل واحد منهم اتخاذ موقف من هذه العبارة عبر التحرك نحو الجدار الذي يحمل ورقة مُوافق (إذا كان مُوافقاً) أو نحو الجدار الذي يحمل ورقة غير مُوافق (إذا كان غير مُوافق). أما إذا كان غير متأكد من موقفه أو متردد، فعليه البقاء وسط القاعة، بشرط هو بأنه لا يحق للمشارك الواحد اتخاذ موقف «غير متأكد» أكثر من مرة واحدة (حتى لا يستسلم المشاركون لفكرة عدم

الأخذ موقف).
يؤكد المنشط على المشاركون أن عليهم الأخذ مواقفهم دون كلام لأن النقاش سيأتي لاحقاً.

يجب أن تكون التصريحات ملائمة للموضوع، وفي تموج نشاطنا هنا يمكن للتصريحات أن تكون:

- العمل المنزلي خاص بالنساء فقط.
- تعدد الزوجات أمر إيجابي.
- على الرجل مساعدة المرأة في العمل المنزلي.
- على المرأة مساعدة الرجل في العمل خارج المنزل.
- على المرأة تحمل العنف خوفاً من المجتمع وأحكامه.
- على المرأة تحمل العنف حرصاً على أولادها.
- يحق للزوج الاحتفاظ بالأبناء والوصاية عليهم في حال الطلاق.
- حماية المرأة هي مسؤولية الرجل.
- يجب إعادة النظر في التصريحات الدينية المحسنة إلى المرأة.
- يجب أن يكون نصف أعضاء البرلمان من النساء.
- جريمة الشرف ليست جريمة أصلًا.



طبعاً، يمكن للمنشط تغيير وتبدل التصريحات بأخرى حسب الموضوع والقائمة العمرية والمستوى الثقافي ... إلخ

- ثم يجري المنشط نقاشاً من خلال طرح الأسئلة التالية مع كتابة الإجابات على ورقة بيضاء كبيرة:
- ما الأحساس التي شعرتم بها؟
 - بم شعر الشخص الذي كان هو الوحيد الذي اتخذ موقفاً مغایراً ملاؤقاً زملائه؟
 - بم شعر الشخص لدى وقوفه بين الأكثريّة وبين الأقلية؟
 - هل فاجأك موقف شخص ما؟
 - هل هناك من غير أو أراد تغيير موقفه بناء على مواقف الآخرين؟
- و يتم بناء **الخلاصة** عبر طرح ومناقشة الآتي:
- هل يمكننا تغيير العادات والتقاليد التي تسيء إلى المرأة؟
 - إذا نعم، كيف؟

نقاط ملتقى الأقران

الهدف من النشاط ليس محاكمة أو إدانة مواقف الآخرين بل إتاحة المجال للتغيير بحرية عن الآراء والمواقف. يجب أن يكون الملتقى قد أعد نفسه لمواجهة أي سؤال من قبل المشاركون؛ فبعض الأسئلة قد تحتاج إلى دقة المعلومة ومعرفة بالقوانين.

هدف النشاط

إدراك المشاركين للقيم والمعتقدات والتقاليد والعادات المجتمعية والتربية الأسرية في تعزيز النظرة السلبية إلى جسد المرأة.

الفترة المستهدفة

الفترة العمرية ١٩-١٦



الوقت

٤٥ دقيقة

التنفيذ

يقوم المنشط بتقسيم المشاركين إلى مجموعات (حسب العدد) ويقول لهم إن على أفراد كل مجموعة أن يشخصوا تمثلاً بأجسادهم يعبر عن موقفهم ومشاعرهم تجاه العنف ضد النساء.

- على فكرة التمثال أن تعكس حقائق وواقع وأن تكون ذات تأثير.
- وليس ضرورياً أن يشارك الجميع في التمثيل؛ فهذا يتوقف على الفكرة وعلى رغبة الأفراد.



يعطي المنشط المجموعات حوالي ١٠ دقائق لإعداد التماثيل والاسكيشات. بعد ذلك تبدأ المجموعات بالترتيب بتشخيص التماثيل التي شكلتها والاسكيشات التي أعدتها.



بعد ذلك يجري المنشط نقاشاً من خلال طرح أمثلة لها علاقة مباشرة بالعنف أو الإساءة أو التمييز ضد المرأة. مثل:

- ما الأمور التي تجعل المرأة خجولة بجسمها؟
- ما الأمور التي تجعل الرجل خجولاً بجسمه؟

(من أمثلهم أن يميز المشاركون بين الأسباب الطبيعية والمجتمعية. فمثلاً، من الطبيعي أن يشعر المراهق بالخجل من جسمه، فهذا الأمر، في غالب الأحيان، يتعلق بالتضوّج النفسي لدى المراهق وعلاقته الملتبسة مع جسمه الذي يتغير).

- هل من تشابه بين طريقة تعاطي المدينة (أ) والمدينة (ب) والمدينة (ج) (هذه المدن جميعها في العراق وذات غالبية دينية متباينة مع جسد المرأة؟

رجل	امرأة
	أسباب بيولوجية / طبيعية
	أسباب اجتماعية
	أسباب نفسية / ذاتية / فردية

طبعاً من المفيد أن يحيل المثقف المشاركون على مراجع مقيدة للتعرف أكثر على الموضوع، مثل:

؟...

- بعدها يدير المثقف نقاشا حول التالي:
 • كيف يمكننا التغلب على المسببات الاجتماعية للتعاطي السلبي مع الجسد؟



ثم، ولغرض الخلاصة، تم مناقشة النقاط التالية:

- هل المرأة حرّة في التعاطي مع جسدها بنفس حرية الرجل (في المجتمع الذي تعيش فيه)؟
- إذا لا، هل هناك ما يمكن القيام به؟ وإذا نعم، ما هي شروط هذا الأمر وكم يستغرق من الوقت؟

نقاط لمثقف الأقران

قد يشعر بعض المشاركون بالخجل في التعبير بأجسادهم، على أنشطة أن يسعى قدر الإمكان لتقديم الدعم التفصي ودفعهم إلى المشاركة دون ضغط أو إرجاع. لهذا من الضروري أن يحدّلهم، قبل النشاط، عن قيمة وأهمية التعبير الجسدي.

أنشطة الفصل الخامس

التدرش الجنسي



هدف النشاط

بنهاية الجلسة، سيمكن للمشاركين من:

- التعرف إلى طرق فعالة لمواجهة التحرش الجنسي.
- استكشاف أماكن حدوث التحرش الجنسي.

الفتنة المستهدفة

الفتنان من الإناث فقط.

٥ الوقت

٥٠ دقيقة

المستلزمات

خبر أو مقال من جريدة أو مجلة أو من موقع الكتروني حول حادثة تحرش جنسي.
ألوان وأوراق فليب شارت وأقلام حبر عريض من مختلف الألوان.

التقنية

دراسة حالة وعمل مجموعات صغيرة

التنفيذ

قدمي النشاط واشرحني أنك ستقومين بتوزيع نص القصة / حادثة حقيقية وقعت مع فتاة بعمر المراهقة الأولى (13 عاماً)، وفي نفس البلد (بغداد أو أربيل أو كركوك...).

وزعي النص واطلبني إليهن التطوع لقراءة القصة بصوت عالي.

بعد الانتهاء من القراءة، أسأليهن عن مشاعرهم بعد سماعهن هذه القصة، ذوقي الإيجابيات على ورقة بيضاء كبيرة.

ثم وزعي المشاركات على مجموعات عمل صغيرة (5 في المجموعة على الأكثر، على لا يتجاوز وقت عمل المجموعات المصغرة العشر دقائق)، واقتصر الآسئلة التالية:

- هل يحدث مثل هذا الأمر حيث تعيشين؟ إذا نعم، ماذا حصل؟ وماذا كانت النتيجة؟
- لماذا حدث هذا الأمر برأيك؟ (في القصة أو في المثل الذي ذكرته).
- إذا كنت مكان الفتنة في القصة، ماذا تفعلين؟



١٦ أعطي ٣ دقائق لكل مجموعة لعرض ما لديها.

بعد ذلك، يمكن بالمشاركة معهن، استنتاج:

(١) أسباب التحرش، مع التشديد على عدم مسؤولية الفتاة أبداً عن هذا الأمر.

(٢) طرق المواجهة، مع التشديد على أهمية لا تشكل طريقة المواجهة المباشرة خطراً على الحياة.

ويمكن التشديد على التالي:

غالباً ما تقوم الفتاة بلوم نفسها على ما حصل، وهذا يمنعها (بالإضافة إلى الخوف) من إخبار ما حدث. يمكن دائمًا، بل ويجب، اللجوء إلى أحد البالغين لطلب المساعدة، طبعاً إذا كان محل ثقة، ومن المفضل أن أو يكون تكون إحدى العاملات الصحيحات أو الاجتماعيات.

كما يمكن إضافة النقاط التالية في حال لم تبرز حلال النقاش:

- ضرورة وجود أشخاص برفقتنا في كل الأوقات.
- من الممكن دعوة القنوات المشاركات إلى التفكير بإمكانية القيام بعمل أو نشاط ما لتوعية زميلاتها في المدرسة على الأمر.
- الإضافة على أن التحرش الجنسي قد يأخذ أشكالاً عديدة، ويُتَّخد لفظية أو بصرية، وليس جسدية فقط.

هدف النشاط

استكمال النشاط السابق بالتحفيز على تحويل الوعي إلى فعل مواجهة إيجابية.

التنفيذ

تمكين المشاركات من مهارة تخطيط حملة مواجهة آثار التحرش الجنسي.

حدث اعتداء أو تحرش بإحدى زميلاتك في المدرسة. لقد عرفت بالأمر منها وهي وافقت على عدم الرضوخ وعدم السكوت، فما الذي يمكنكن القيام به:

- على مستوى الأهل.
- على مستوى المدرسة.
- على مستوى زميلاتكن.
- مع جهات رسمية أو أهلية؟



أنشطة الفصل الخامس

العنف بين الشباب



نشاط 1

هدف النشاط

بنهاية الجلسة، سيمكن المشاركون من:

- التعرف إلى أحد أسباب النزاع العنيف بين الشباب.
- تحديد طرق فعالة لتجنب أو مواجهة أو منع تطور النزاع إلى عنف.

الفنية المستهدفة:

الفتنان

⌚ الوقت

٥٠ دقيقة

المستلزمات

ألوان وأوراق فليب شارت وأقلام حبر عريض من مختلف الألوان

التقنية

دراسة حالة وعمل مجموعات صغرية

التنفيذ

يوزع المشرف القصة الآتية:



مهدي وعلاه طالبان في الصف الآخر من المرحلة الثانوية لدى مهدي سيارة يقودها للحضور إلى المدرسة، ويتياهن بها أمام زملائه، علاء زميل مهدي في الصف وطالباً ما يحضر إلى المدرسة سيراً على قدميه أو يقوم والده بإيصاله.

مهدي كثير الاستهزاء والسخرية من علاء الذي لا يملك سيارة، و شيئاً فشيئاً زادت الخلافات بينهما داخل المدرسة وخارجها حيث لا يلتقيان إلا ويحدث خلاف بينهما، غالباً ما يتنهى بالعراء.

في أحد الأيام جاء علاء إلى مهدي موجهاً أصبعه إليه مهدداً: «مار أريك أن تتواجه الآن وتنتهي من هذا الأمر؟»

بعد قراءة القصة، يقوم المثقف بتقسيم الطلاب إلى 3 مجموعات وتوزيع الأسئلة التالية عليهم:

- ما رأيك في شخصيتي مهدي وعلاه؟
- في اعتقادك، كيف شعر مهدي عندما قال له علاء: «مارأيك أن تواجهه الآن ونتهي من هذا الأمر؟»
- ما رأيك في الحل الذي لجأ إليه علاء لحل المشكلة؟
- ما هي الحلول البديلة للخلافات بينهما؟



بعد انتهاء عرض نتائج عمل المجموعات، يطرح المثقف السؤال التالي:

- ما هي أنواع المشكلات/ النزاعات التي تحصل في المدرسة التي تدرس فيها.
- وما هي أسبابها برأيك؟

ثم، ولغرض **الخلاصة**، يجعل المثقف على استخلاص النقاط المشتركة بين المجموعات الثلاث حول العناوين التالية:

أسباب المشكلات / النزاعات في المدرسة

بدائل / حلول

نشاط 2

هدف النشاط

بنهاية الجلسة، سيمكن المشاركون من:

- التعرف إلى أسباب العنف الطائفي بين الشباب.
- تحديد طرق فعالة في الحد من التوترات والتزاعات العنفية الناتجة عن الاختلاف الطائفي بين الشباب.

الفترة المستهدفة

الفترة ١٩-٢٦

الوقت

٥ دقيقة

المستلزمات

ألوان وأوراق فليب شارت وأقلام حبر عريض من مختلف الألوان، كاميرا ومسجل صوت صغير

التقنية

تحقيق صحفي وعمل مجموعات صغيرة

التنفيذ

توزيع مجريات النشاط على مرحلتين ممتدتين على أسبوع.
في أول الأسبوع، يلتقي المثقف بالمشاركين ويعرض عليهم هدف التمارين وكيفية القيام به. وفي آخر الأسبوع، يلتقي بهم مرة أخرى لاستئصال نتائج التمارين.

1

اللقاء الأول:

يخبر المثقف المشاركون أنهم سيتوذعون على مجموعات من 3 أفراد في كل مجموعة. وعلى كل مجموعة صغيرة أن تقوم بتحقيق صحفي في المدرسة على الشكل التالي:

- سوف يكون أحد الأعضاء المحرر الصحفي.
- والثاني المصور الصحفي.
- والثالث مساعد للاثنين في التحضير والتنفيذ.

- سوف يقوم أعضاء الفريق بسؤال زملائهم في المدرسة حول التالي:
- لماذا يوجد توتر طائفى بينكم؟
 - هل تعتقد بأن النزاع الطائفى مقيد أم سب؟ إذاً مفید لماذا؟ وإذا سب «كيف؟»
 - هل سبق و كنت طرفاً في نزاع أسبابه طائفية؟ إذاً نعم لماذا؟ وماذا كانت النتيجة؟

يقوم كل فريق صحفي بتحضير عرض مكتوب أو سمعي بصري بناء على نتائج تحقيقاته، مع قيامه بنفس الوقت بتقديم اقتراحات عملية من شأنها التخفيف من النزاعات الطائفية في المدرسة.

2

اللقاء الثاني:

1

يتم تخصيص 5 دقائق لكل فريق صحفي لتقديم عرضه ومقترناته. ثم يقوم الجميع بتلخيص النتائج وتصنيفها باستعمال الشبكة التالية:

نتائج النزاع الطائفى	أسباب النزاع الطائفى
	الاجتماعية
	الدينية
	السياسية
	الاقتصادية
	الفردية
	التربوية
	العائلية/الأسرية
	أخرى...

بعدها يتم تسجيل كل المقترنات الآتية إلى التخفيف من النزاعات الطائفية في المدرسة أو التعاطي المباشر والإيجابي معها لدى حدوثها، وتقييم كل اقتراح يحسب مدى واقعيته وفعاليته (وهنا يوجد دور أساسى للمثقف في إعطاء أفكار وتجارب من مجتمعات أخرى شبيهة كما وغيره تقديم معلومات علمية متعلقة بال موضوع)

وأخيرآ، يتم توليد الاقتراحات التي تم الاتفاق عليها على الشكل الآتى:

إجراءات وقائية	خلال النشاط	بعد انتهاء النشاط
مستلزمات ملدية	مستلزمات بشرية	مستلزمات مؤسساتية أخرى
ما هي مستلزمات كل إجراء؟		

ثم يقوم المثقف بتلخيص نتائج الجلسة والاتفاق مع المجموعة على 3 إجراءات يمكنهم القيام بها (وقائية) وعليهم المباشرة بها خلال شهر على الأكثر من بداية العام الدراسي المقبل، أو قور استطاعتهم خلال العام الدراسي الحالى.

ويشدد بالإشارة إلى أن هذا العمل يتطلب مجهوداً جماعياً، ويجب عدم التردد في الاستعانة بلجان الأهل، وإدارة المدرسة وأفراد الجهاز التدريسي وزملاء آخرين ... إلخ للقيام بهذه الإجراءات الوقائية.



الفصل السادس

الإدمان





قبل البدء!

ليس من مهام مثقف القرآن التعاطي مع المدمن من الناحية العلاجية أو حتى التوجيهية. فهذا من صلب دور مختصين طبيين ونفسيين وعمال صحيين واجتماعيين.

دور المثقف هنا محصور بطرح الموضوع للنقاش في أوساط الشباب والتعريف بمخاطر الإدمان (بكل أنواعه). وتعزيز قدرات الشباب لمقاومة التأثير السلبي للرفاق الذين قد يضغطون عليهم لتعاطي المخدرات أو التبغ أو الكحول، وذلك عبر أنشطة تعزز لديهم مهارات العزم الابيجاي والتفكير النقدي.

مقدمة

الإدمان في معجم لسان العرب

أَذْمَنَ الشَّرَابَ وَغَيْرَهُ: لَمْ يُقْلِعْ عَنْهُ؛ وَقُولُهُ أَنْشَدَهُ ثَلْبٌ:
فَقُلْنَا: أَمْنَ قَبْرُ حَرَجَتْ سُكْنَتَهُ؟ لَكَ الْوَيْلُ أَمْ أَذْمَنَتْ جُحْرَ
الثَّعَالِبِ؟ مَعْنَاهُ: لَزْمَتْهُ وَأَذْمَنَتْ سُكْنَاهُ، وَكَانَهُ أَرَادَ أَذْمَنَتْ
سُكْنَى جُحْرَ الثَّعَالِبِ لِأَنَّ الْإِدْمَانَ لَا يَقْعُدُ إِلَّا عَلَى الْأَعْوَاضِ.
وَيَقُولُ: فَلَانَ يُذْمِنَ الشُّرُبُ وَالخَمْرُ إِذَا لَمْ شَرِبَهَا. يَقُولُ: فَلَانَ
يُذْمِنَ كَذَا أَيِّ يُدْبِيهِ.

وَمُذْمِنُ الْخَمْرُ هُوَ الَّذِي لَا يُقْلِعُ عَنْ شَرِبِهِ. يَقُولُ: فَلَانَ
مُذْمِنُ خَمْرٍ أَيِّ مُدَاعِمٍ شَرِبَهَا. قَالَ الْأَزْهَرِيُّ: وَاشْتِقَاقُهُ مِنْ
ذَمْنُ الْبَعْرِ.

وفي الحديث

مُذْمِنُ الْخَمْرُ كَعَابِدِ الْوَيْلِنَ: هُوَ الَّذِي يُعاَقِرُ شَرِبَهَا وَيَلَازِمُهُ
وَلَا يَنْفَكُ عَنْهُ، وَهَذَا تَغْلِيظٌ فِي أَمْرِهَا وَتَحْرِيمٌ.
وَيَقُولُ: ذَمَنْ فَلَانَ فَتَاهَ فَلَانَ تَذَمِّنَاهَا إِذَا غَشِيَهُ وَلَزْمَهُ؛
وَأَذْمَنَ الشَّيْءَ: أَدَمَةً.

تعريفات

هناك تعريفات متعددة للإدمان، هنا بعضها/أهمها:



- الإدمان أو الاعتماد: هو عبارة عن اضطراب سلوكي يظهر تكراراً لفعل من قبل الفرد لكي ينهمك في نشاط معين بغض النظر عن العواقب الضارة بصحبة الفرد أو حالته العقلية أو حياته الاجتماعية. ويصبح الإنسان عبداً لهذا الفعل ويساهم له الأضرار لدى التوقف عنه أيضاً.
وتشمل أسباب الإدمان عوامل وراثية وبiological ودوائية واجتماعية.

- الإدمان هو الاستسلام لعادة: ويستعمل الاصطلاح في التعبير عن التعلق بأحد الأدوية، أو المكفيات بسبب النشوء التي يحدثها، يلي ذلك اعتياد يتطلب استعمال الدواء بمقادير أكثر للحصول على الأعراض نفسها، ثم يتعلق المريض نفسياً وعضوياً بهذا الدواء ولا يمكنه الاستغناء عنه حيث يحدث لديه عندها تناظر(Syndrome) العوز والحرمان .

- الإدمان في المصطلحات الطبية: يعرف الإدمان في المصطلحات الطبية، بأنه اضطراب عصبي - بولوجي مزمن يؤثر على كلّ من التواهي الجينية والنفسية والاجتماعية والبيئية.

وهو إما استخدام مادة ما باستمرار على الرغم من آثارها السلبية، وعدم القدرة على الامتناع عن تناولها (سلوك لا إرادي)، أو استخدام المخدرات لأغراض غير علاجية (أي المخدرات).
وغالباً ما يصاحب الإدمان سلوكيات منحرفة (مثل سرقة المال وتغيير الوصفات الطبية) من أجل الحصول على المخدرات.

• التحمل :

أما التحمل فهو مفهوم طبي، وهو الحاجة إلى زيادة جرعة الدواء باستمرار من أجل الحفاظ على الآثار المرجوة. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من آلام شديدة مزمنة ويتناولون أدوية تحتوي على الأفيون (مثل المورفين) يحتاجون إلى زيادة الجرعة باستمرار من أجل الحفاظ على التأثير المهدئ للألم. كذلك الاعتماد الجسدي على الدواء، فالدواء له خصائص طيبة إذا ما توقف العقار فجأة، فلابد أن يشعر الفرد بأعراض الانسحاب.

والعديد من الأدوية التي تستخدم لأغراض علاجية ينتج عنها أعراض انسحاب عندما يتوقف المريض عن تناولها فجأة. على سبيل المثال، الستيرويدات التي تعطى عن طريق الفم، وبعض مضادات الاكتئاب والبنزوديازيبينات (مسكن ومهدي للأعصاب) والم הוד الأفيونية.

• الاعتماد النفسي :

إلا أن الاستخدام الشائع لمصطلح «الإدمان» قد توسع ليشمل الاعتماد النفسي. وكما يشير مصطلح الإدمان إلى إدمان المخدرات والمشكلات التي تنتج عن الإفراط في تناولها، فهو يشير أيضاً إلى سلوكيات ليست ذات صلة بمشكلات الإدمان التي تعرف في مجال الطب، مثل إدمان الإفراط في الطعام.

• الأشكال الأخرى من الإدمان :

كما يطلق مصطلح الإدمان، في بعض الأحيان، على بعض الأشكال الأخرى من الإدمان، وبال بعيدة عن المخدرات، مثل إدمان القمار والكمبيوتر. بناءً على ذلك، فإن مصطلح الإدمان يستخدم لوصف السلوك اللاإرادي للفرد للقيام ببعض التصرفات على الرغم من الآثار السلبية لاستمرارها، كما يرى هو نفسه آثارها على صحته الجسدية والعقلية، وحياته الاجتماعية.

«أخيراً، كخلاصة للتعرifات المتعددة أعلاه، نقترب التعريف الآتي: الإدمان هو الاعتياد النفسي للأدا� أو المفترط، مثل الاعتياد على المخدرات والكحول، والعاب الفيديو، والجريمة، والقمار أو العاب الميسر، والعمل، والإفراط في تناول الطعام، واستعمال الحاسوب، والنیکوتین الموجود في التبغ وأشكاله المختلفة، والم הוד الإباحية،

في هذا الدليل، سوف نركز على نوعين من أنواع الإدمان أعلاه، وهما:

- إدمان الانترنت.
- إدمان التدخين.

[إدمان الانترنت وهو بعدة أشكال:]

أولاً

• إدمان الجنس في الشبكة:

الانشغال الكبير بالاطلاع على المواد الإباحية والمشاركة في النقاشات التي تدور عبر المكالمات الجنسية.

• إدمان الألعاب والقمار في الشبكة:

وهذا تعريف شامل يتضمن الألعاب، ألعاب القمار، المشتريات، الاتجار بالأسهم المالية، الكازينوهات وباقي الألعاب التي تسبب البيع وخسارة الأموال الكثيرة في الانترنت.



• إدمان التعارف ضمن الشبكة:

الدخول في علاقات عاطفية في غرف الدردشة (التشارات)، مجموعات النقاش، مواقع التعارف أو برامج الرسائل الفورية، بناء علاقات خيالية.

• الإدمان على المعلومات عبر الشبكة:

جمع معلومات بشكل لا نهائي، وتخزينها وتحديثها دون استعمالها ودون داعٍ عملي أو مهني (دون سبب محدد).

لماذا يسبب الانترنت الإدمان؟

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تسبب إدمان الانترنت:



* السرية:

إن الإمكانيات التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، وطرح الأسئلة والتعرف إلى الأشخاص دون الحاجة إلى التعريف بالنفس أو إعطاء الهوية الفعلية والصحيحة توفر شعوراً بالسيطرة وتسمح للشخص بالتعبير عن أمور أو التصرف بشكل لا يجرؤ عليه عادة في حياته الحقيقة.

* الراحة:



الانترنت وسيلة مريحة للغاية، ويتوارد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت أو السفر أو إعطاء المبررات من أجل استعماله. ويعتني استعماله تقريباً في أي مكان عند توفر الأداة (كمبيوتر محمول أو جهاز هاتف خلوي...) والاتصال اللاسلكي (wireless connection) كما أنه غير مكلف مقارنة بوسائل عديدة أخرى.

* الهروب:



مثل الكتاب الجيد أو الفيلم المثير، يوفر الانترنت الهروب من الواقع إلى واقع بديل. ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصبح سوبرماناً، ويجد الإنسان الانطوائي أصدقاء، ويستطيع كل إنسان أن يبني لنفسه هوية مختلفة يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي الحقيقي.

نتائج إدمان الانترنت:

- * فقدان التام لأي اهتمامات كانت تعنى للشخص الكثير في السابق من هوايات وعلاقات عامة أو ما شابه ذلك.
- * فقدان الشخص لما يسمى الحياة الحقيقية مثل: العائلة والعمل والمدرسة.
- * انعزاز الشخص مع الجهاز لأطول وقت ممكن والتردد التام بالنهوض عن الكرومي إلى درجة إهمال القيام بأمور أساسية وحيوية في الحياة كنسيان الأب إحضار ابنه من المدرسة مع تذكرة زوجته إيهأ بذلك عدة مرات، أو نسيان موعد الذهاب للعمل مما

ينتج تأخراً مزمناً قد يؤدي إلى خسارة العمل، أو إهمال القيام بالواجبات المدرسية أو الجامعية... إلخ

- إنه مثل أنواع الإدمان الأخرى على المواد (المخدرات والخمر والتبغ). إذ تجد المدمن يفضل أصحاب هذه الجلسات على أفراد عائلته أو رفاقه غير المدمنين، ويشعر براحة أكبر في الجلوس وحرية التعبير والراحة النفسية مع زملائه المدمنين والعكس ذلك في حال الابتعاد عنهم، ولو لدقائق.

أعراض إصابة الإنسان (ذاتة الأطفال والشباب) بإدمان الانترنت:

- الإرهاق المستمر: صعوبة الاستيقاظ صباحاً، الخمول أثناء تناول العشاء.
- المشاكل الدراسية وتدني المستوى الدراسي.
- انخفاض الاهتمام بممارسة الهوايات: غالباً ما يفقد الإنسان إحدى الهوايات (أو جميعها أحياناً).
- الابتعاد عن الأصدقاء الفعليين الموجودين في حياتنا المعاشرة، والاستعاضة عنهم بأصدقاء «وهميين» موجودين حسراً في الفضاء الالكتروني.
- العصيان والانفعال: فعند حرمان الطفل أو محاولة سؤاله عن كثرة استخدامه الكمبيوتر تفاجأ برد فعله بأنه يستمتع بوقته فحسب وإذا ألححت عليه أو حاولت منعه قد تلقى ردوداً غريبة وعدائية في معظم الأحيان.



اعراض إدمان الانترنت في مكان العمل:

- انخفاض الإنتاجية.
- زيادة انخفاض مستوى التفاعل مع الزملاء.
- نظرات الاندھاش عند الاقتراب منه.
- ضعف تحمل ظروف العمل.
- الإرهاق.
- المزيد من المكالمات لطلب الإجازات والتأخير عن العمل وكثرة المواعيد مع الأطباء والدوائر الحكومية.

أسباب أساسية وراء إدمان الانترنت:

- الوحدة،
- الملل،
- الكآبة،
- القلق،
- الاستياء المرتبط بالعلاقات الزوجية،
- المشكلات الزوجية،
- التوتر الناجم عن مشكلات العمل،
- المشكلات المالية،
- الاستياء أو عدم الرضى عن الشكل الخارجي،
- الصراع من أجل التخلص من إدمانات أخرى،
- عدم وجود أماكن وأساليب لتفرير الأحاسيس السلبية.
- الحياة الاجتماعية المحدودة.

ثانياً

يأتي التدخين، في معظم الأحيان، بتأثير ضاغط من الأقران. وهذا الضغط يكون مباشراً، مثل الترغيب أو التهديد بالنبذ من المجموعة، أو إطلاق النعوت والأوصاف، أو غير مباشر، مثل الرغبة بالتقليد أو التمثيل بزميل أو صديق قوي الشخصية ومحبوب ...

وزمرة الأقران تضم أفراداً تجمعهم علاقات وثيقة (صداقه). والصداقه أمر طبيعي في هذه المرحلة، إذ أنها تومن للشاب(ة) الشعور بالانتماء والإحساس بالأمان والتقدير ...

لكن تأثير الصداقه قد يكون إيجابياً (بحيث يصغي الصديق ويتفهم)، ويؤمن الفرح والمرح المساعدين على التخلص من ضغوط الحياة) أو سلبياً (بحيث يبحث بعض الأصدقاء الآخرين على سلوكيات سلبية وغير صحية، مثل التدخين، السرعة في القيادة وغيرها)!
وضغط الأقران هو من المظاهر السلبية للصداقات، ويقع ضحيته الكثير من الشباب غير المؤهلين للتصدي له ...



ما هو التبغ؟

التبغ نبتة تستعمل بعدة أشكال:

- تدخين التبغ (وهو الأكثر شيوعاً) عبر السجائر، الغليون / السيجار، الشيشة / الترجيلة
- مضغ التبغ أو تخزينه في تجويف الفم مدة طويلة من الوقت
- الشوق.

تعريف التدخين:

التدخين هو استنشاق الدخان الناتج عن احتراق مزيج من نبات التبغ ومواد كثيرة أخرى. يحتوي دخان التبغ على أكثر من 5000 مادة كيميائية سامة منها، على الأقل، 40 مادة تسبب أمراض السرطان!

بعض المواد الموجودة في دخان التبغ:

النيكوتين، القطران، الأمونيا، أول أكسيد الكربون، الكلاديوم، البنزين، الرثيق، السيانيد، الرصاص، الميثانول.

طرق التدخين:

يمكن التدخين عبر عدة وسائل منها: السيجارة، الترجيلة أو الشيشة، الغليون، السيجار وغيرها. ولا يقل ضرر إحداها عن الأخرى!

الترجيلة أو الشيشة:

الترجيلة هي أداة تدخين مميّة، وهي، كغيرها من منتجات التبغ الأخرى، تؤدي مستخدماها لأن مكونات تبغ الترجيلة والدخان المنبعث عنها لا تختلف عن مكونات دخان السجائر. كما أن تدخين الترجيلة غير المباشر يعرض غير المدخنين لمخاطر وخيمة. إذ كمية القطران التي ينتجهَا دخان الترجيلة في جلسة واحدة توازي الكمية التي يُنتجهَا تدخين علبة كاملة من السجائر، كما وتحتوي على مركبات سامة ومواد كيميائية منها مسممة مثل الزرنيخ (على سبيل المثال لا الحصر) وأخرى مسببة للسرطان. كما يضاف إلى تبغ الترجيلة نكهات اصطناعية ومواد سكرية تزيد من مضارها.

وهناك طرقتان للتدخين:

• التدخين المباشر:

أي الذي يقوم به الشخص عندما يدخن. وهناك أيضاً التدخين السلبي، وهو الدخان الذي يستنشقه غير المدخنين عندما يكونون في بيئة مليئة بالدخن.

• التدخين غير المباشر أو السلبي:

ويحدث عند ابتعاث دخان التبغ في الهواء (الذي سبق وأن ذكرنا أنه يحتوي على أكثر من 5000 مادة كيميائية، منها ما يؤدي إلى

أمراض السرطان)، لا سيما في الأماكن المغلقة، يستنشقه جميع الموجودين، مما يعرض المدخنين وغير المدخنين، على حد سواء، إلى آثاره الضارة.

ولأنَّ هذا الدخان يستنشقه غير المدخنين يُطلق على هذه العملية التدخين السلبي أو الالإرادي.

إقليمياً

نتائج المسح العالمي للتبغ بين الشباب (GYTS) الذين تتراوح أعمارهم بين 13-15 عاماً

في الشرق الأوسط (2005-1999)	في العراق - كردستان (2006)	في العراق - بغداد (2008)
<ul style="list-style-type: none"> • 37,6 % من الشباب تعرضوا للتدخين السلبي في منازلهم أثناء الأسبوع السابق للمسح. 	<ul style="list-style-type: none"> • 46,5 % يعيشون في منازل حيث يدخن الآخرون أثناء وجودهم. 	<ul style="list-style-type: none"> • 32,3 % يعيشون في منازل حيث يدخن الآخرون أثناء وجودهم.
<ul style="list-style-type: none"> • 46,3 % يتعرضون للتدخين في الأماكن العامة خلال الأسبوع السابق على المسح. 	<ul style="list-style-type: none"> • 30,4 % يتواجدون حول أشخاص مدخنين في أماكن خارج منازلهم. 	<ul style="list-style-type: none"> • 29,2 % يتواجدون حول أشخاص مدخنين في أماكن خارج منازلهم.
	<ul style="list-style-type: none"> • 78,1 % يعتقدون أن التدخين يجب أن يُمنع في الأماكن العامة. 	<ul style="list-style-type: none"> • 72,6 % يعتقدون أن التدخين يجب أن يُمنع في الأماكن العامة.
	<ul style="list-style-type: none"> • 70,8 % يعتقدون أن الدخان المتتصاعد من الآخرين مؤذٍ لهم. 	<ul style="list-style-type: none"> • 55,1 % يعتقدون أن الدخان المتتصاعد من الآخرين مؤذٍ لهم.
	<ul style="list-style-type: none"> • 37,3 % أحد والديه مدخن. 	<ul style="list-style-type: none"> • 39,3 % أحد والديه مدخن.
	<ul style="list-style-type: none"> • 10,6 % معظم أو جميع أصدقائهم مدخنون. 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 % معظم أو جميع أصدقائهم مدخنون.

لماذا يدّخن الفرد؟

بينما يعذّب علم النفس أسباباً عدّة للتدخين، يمكن تلخيص أهم الأسباب التي وردت في الدراسات بالأسباب التالية:

- التدخين على الموضة.
- التدخين وسيلة للتباھي والتفاخر أمام الأصدقاء.
- التدخين بضغطٍ من الأصدقاء.
- تقليد الآخرين.
- الفراغ.
- للتعبير عن التمرّد على السلطة الأبوية.
- التوتر والضغط النفسي.

في هذا الدليل، نقترح على المثقفين التركيز على موضوع تأثير الأصدقاء والأقران كأحد أهم العوامل المؤثرة في التشجيع على التدخين.

ومن أهم أساليب ضغط الأقران:

- الترهيب؛
- النبذ أو منع الشخص من الانضمام إلى المجموعة؛
- تصغير الآخر (مثلاً: جبان!);
- تهويين الموقف (مثلاً: لا تخاف!! فقد قمنا بهذا الأمر سابقاً!).

لماذا هناك شباب يتأثرون بضغط الأقران أكثر من غيرهم؟

- الرغبة في الانتماء إلى المجموعة.
- الشعور بالاختلاف عدم التقدير ضمن الجماعة.
- استقلالية ضعيفة.
- ضعف في مهارة الحزم الإيجابي.
- ضعف في مهارة التقدير الذاتي، وعدم الثقة بالنفس.

أمثلة عن ضغط الأقران السلبي:

- الضغط للقيادة السريعة للمركبة / للقيادة دون رخصة
- الضغط للتدخين
- الضغط للقيام بأعمال عنف ضد آخرين
- الضغط للكذب والسرقة
- الضغط للتمرد على الأسرة
- الضغط للقيام بأعمال شغب في المدرسة أو الحي ... إلخ

كيف يصبح المرء مدمداً على التدخين؟

المرحلة الأولى: النظرة الإيجابية تجاه التبغ والمدخنين

تبدأ هذه المرحلة عندما يتأثر المراهق بالإعلام أو الأصدقاء أو حتى العائلة، ويشكّل معتقدات إيجابية حيال التدخين وتعاطي التبغ...

المرحلة الثانية: الاستعمال في المناسبات

يجرّب الشاب التبغ للمرة الأولى... هناك بعض المراهقين الذين يتوقفون عند هذه التجربة... لكن آخرين، على الرغم من إيجاد طعم التبغ مرقفاً، يكملون تعاطي التبغ... وهم يفعلون ذلك من أجل أن يبدوا أكثر نضجاً أو جاذبية... غالباً ما يرتبط استعمال التبغ بمناسبات اجتماعية، كارتياد إلى المقهى مع الأصدقاء، خلال الاحفلات، في المدرسة، في المجتمع التجاري وغيرها...

المرحلة الثالثة: الاستعمال المتكرر والدائم

يصبح التدخين من العادات اليومية ويربطه المراهق بالأوقات الجميلة التي يقضيها مع الأصدقاء...

المرحلة الرابعة: الإدمان

في هذه المرحلة، لا يتعاطى المراهق التبغ من أجل اللذة أو المرح، بل لأنّ مادة النيكوتين باتت ضرورية لعمل الجسم. ويترافق عدم توفيرها للجسم بعواض سلبية نتيجة النقص كوجع الرأس، التوتر،...

بالمناسبة:

إن ترك التدخين أمر صعب، لكنه ممكن. وما يبعده ممكناً هو وجود الإرادة والمعرفة والدعم. ترك التدخين هو قرار ومساعدة صدية ودعم من العائلة و/أو الأصدقاء و/أو المجتمع المحيط. لدى ترك التدخين يواجه العديد منها عدة آثار جسدية ونفسية (شهية مفتوحة لدى البعض، حساسية مفرطة في الأذن، عصبية زائدة، إحباط، سعال...)

معلومة:

لماذا يسعل المدخن صباحاً، ولماذا يسعل الشخص الذي ترك التدخين لمدة قد تقارب من أسبوعين إلى ثلاثة؟

السعال هو الطريقة التي يستعملها الجسد للتخلص من البقايا الضارة التي تركها التدخين في الرئتين والمداري التنفسية (بلغم). لدى توقف الإنسان عن التدخين لفترة معينة يقوم الدماغ بإرسال معلومة مفادها أنه يمكن الآن البدء بعملية التخلص. فيبدأ السعال!

التدخين: ما يعكسه لنا الإعلان

• الاسترخاء:

تقدم دعايات التدخين منتجاتها كوسيلة للاسترخاء بعد نهار طويل في العمل وكطريقة للتقارب إلى الطبيعة.
الرسالة المبوعة: المنتج طبيعي وصحي، وسيجعلك تسترخي وترتاح إن كنت مضغوطاً!

• الجاذبية عند النساء:

تعكس دعايات التبغ نساء حسنات، رشيقات، وتعطيهن السيجارة جاذبية ورقائق.
الرسالة المبوعة: هذا المنتج سينحفك، وسيساعدك على إبراز أنوثتك، و يجعلك مثيرة أكثر!

• الجاذبية عند الرجال:

تبين هذه الدعايات رجالاً أقوياء البنية، و تبرز السيجارة مظاهر رجولتهم!
الرسالة المبوعة: هذا المنتج سيجعلك أقوى وأكثر جاذبية، وسيبرز رجولتك!

• المجازفة:

ترتبط دعايات التبغ منتجاتها بالمخاطرة والمجازفة (كسباق السيارات، تسلق الجبال والمنحدرات).
الرسالة المبوعة: الأشخاص الذين يستعملون هذا المنتج أشخاص مغامرون، لا يخشون شيئاً ويحبون المجازفة!

• الرشاقة والصحة:

تظهر هذه الدعايات المدخنين وهم يقومون بنشاطات رياضية بكل رشاقة!

الرسالة المبوعة: لا يشكو المدخنون من أي مشكلة صحية، فهم أشخاص مفعمون بالحيوية والرشاقة، ويفتحون الحركة والنشاط!

• الأناقة والشعبية:

تظهر هذه الإعلانات أشخاصاً أنيقين وأغنياء يربّون بين رفاقهم وفي محيطهم.

**الرسالة المب尤وته: إن لم تشر هذا المنتج ستكون خارج جو الأنافة
الشائع في المحيط وخارج الموضة!**

• الصدقة، المرح والاحتفلات:

تظهر هذه الإعلانات أصدقاء يمرحون ويضحكون ويحتفلون!
**الرسالة المب尤وته: سيجعلك هذا المنتج أقرب إلى رفاقك، ويؤمن لكم
المرح والتسليه!**

مقططفات:

«... آخر إحصائية تم إعدادها عام 2006 تشير إلى ما معدله 222 بواقع 41% للذكور وحوالي 7% للإناث، وأعرب عباس هاني عن قلق الدوائر الصحية من ارتفاع معدل المدخنين ... وهو ارتفاع له أسباب منها شخصية ونفسية تتعلق بمحاولة التخفيف من حدة القلق والضغوط التي يعيشها العراقيون على نحو شبه مستمر، فضلاً عن وجود أسباب اجتماعية باعتبار أن التدخين أصبح يمثل عطاءً وأسلوب حياة، وقد ساعد على ذلك انتشار المقاهمي التي تقدم (الرجيلة) التي أصبحت تجذب عدداً كبيراً من الشباب.

وطبقاً للتقارير والإحصاءات التي تصدرها منظمة الصحة العالمية، يشكل تعاطي التبغ ثالث أهم أسباب الوفاة على الصعيد العالمي، فهو يقف وراء عشر الوفيات التي تُسجل بين أوساط البالغين في شئ أرجاء العالم، وذلك لتسنته بالأزمات القلبية والأمراض التي تصيب الرئتين وبباقي الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان.»

<http://www.iraqhurr.org/content/article/2057949.html>

[إقليمياً]

نتائج المسح العالمي للتبغ بين الشباب (GYTS) الذين تتراوح أعمارهم بين 13-15 عاماً

في العراق - بغداد (2008)	في العراق - كردستان (2006)	في الشرق الأوسط (2005-1999)
<ul style="list-style-type: none"> • 7,4 % دخنوا السجائر على الأقل مرة واحدة في حياتهم (ذكور = 7,4 %، إناث = 26,8%). 	<ul style="list-style-type: none"> • 27,1 % من الطلاب دخنوا السجائر على الأقل مرة واحدة في حياتهم (ذكور = 41,0 %، إناث = 10,6%). 	<ul style="list-style-type: none"> • 15,3 % من الناس في الشرق الأوسط يستخدمون منتجات التبغ من منتجات التبغ.
<ul style="list-style-type: none"> • 13,4 % في الوقت الحاضر يستخدمون منتجات التبغ (ذكور = 12,9 %، إناث = 11,6%). 	<ul style="list-style-type: none"> • 20,3 % يستخدمون منتجات التبغ (ذكور = 29,0 %، إناث = 10,2%). 	<ul style="list-style-type: none"> • 13,4 % من المرجح أن يبدأ التدخين في العام المقبل.
<ul style="list-style-type: none"> • 3,2 % يدخنون السجائر حالياً (ذكور = 3,2 %، إناث = 22,7%). 	<ul style="list-style-type: none"> • 11,9 % يدخنون السجائر حالياً (ذكور = 21,0 %، إناث = 2,1%). 	<ul style="list-style-type: none"> • ترتفع معدلات تدخين التبغ بشكل سريع لدى الشباب في منطقة الشرق الأوسط، وخصوصاً في بلدان مثل لبنان وسوريا.
<ul style="list-style-type: none"> • 11,3 % يستخدمون منتجات التبغ غير السجائر حالياً (ذكور = 11,7 %، إناث = 9,9%). 	<ul style="list-style-type: none"> • 11,4 % يستخدمون منتجات التبغ غير السجائر حالياً (ذكور = 12,5 %، إناث = 8,7%). 	<ul style="list-style-type: none"> • تحل منطقة الشرق الأوسط ثالث أعلى نسبة (%) في العالم من حيث استخدام الفتيات لسائر منتجات التبغ بما في ذلك السجائر والترجيلا والتبغ الذي لا يدخن، مع معدلات تتجاوز 30 % في لبنان، و 20 % في الأردن وسوريا والإمارات والفلبين الغربية.
<ul style="list-style-type: none"> • 2,3 % يدخنون الترجيلة حالياً (ذكور = 2,6 %، إناث = 1,3%). 	<ul style="list-style-type: none"> • 14,2 % من غير المدخنين يرجع أن يبدأ التدخين في العام المقبل. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 13,0 % من غير المدخنين يرجع أن يبدأ التدخين في العام المقبل. 		

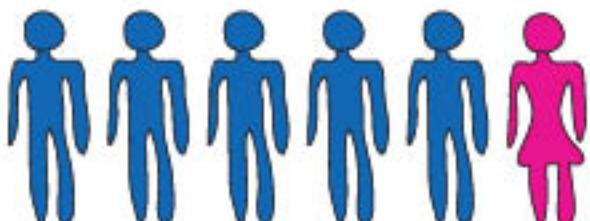
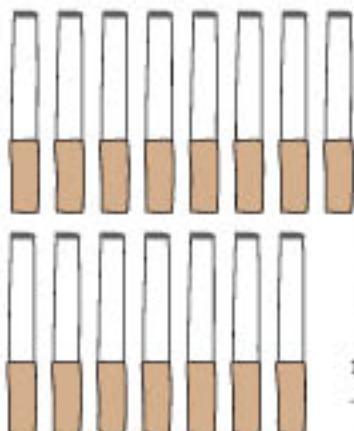


٣١ أيار/مايو من كل عام هو يوم عالي للكافحة
التدخين، كما قررت ذلك منظمة الصحة العالمية.
لكون التدخين السبب الأول للوفيات في العالم.



١,٢...,...

يزيد عدد المدخنين في العالم اليوم (٢٠١٠) على
١.٢ مليار شخص، بينهم ٢٠٠ مليون امرأة، ويعيش
٨٠٠ مليون من المدخنين في العالم الثالث.



تقدير المفوضية الأوروبية أن ٤٠
ملايين من أصل ١٦ دخنوا أول
سيجارة بين سن ١٢ و١٨ عاماً

تبلغ نسبة الاستهلاك اليومي ١٥ سيجارة
للدخن، ولكن يوم يشعل عدد يتراوح بين ٨٢
و١٠٠ ألف من المراهقين سيجارتهم الأولى



أكثر من ٥ ملايين شخص يموتون سنوياً بسبب أمراض ناتجة التدخين، أي حوالي ١٣٤٠٠ شخص يومياً، ٣٦٠ شخصاً كل ساعة، ٩أشخاص كل دقيقة، شخص واحد كل ٧ ثوانٍ.
وستكون ٢٧٠ من هذه الوفيات (أي ٧ ملايين شخص) في الدول النامية.

تبلغ مبيعات التبغ (المعلنة) في العالم أكثر من ٢٢٥ مليار
دولار أمريكي سنوياً. في عام ٢٠٠١م انفقت شركات صناعة
السجائر ١١.٢ مليار دولار أمريكي للترويج الإعلاني لمنتجاتها



يكلف التدخين الولايات المتحدة وحدها قرابة ١٠٠ مليار
دولار أمريكي سنوياً كنفقات للرعاية الصحية وكلفة الغياب
من العمل بسبب أمراض التدخين

<http://www.almarefh.org/news.php?action=show&id=2268>

٤٤ <https://www.facebook.com/zikrkuukle> ٤٤ ٤٤ ٤٤ ٤٤ ٤٤

Ypeer Iraq, Facebook page https://www.facebook.com/home.php?sk=group_128994957144789

لما كنت ترى أن السيجارة حلال
وإن كنت ترى أن السيجارة نعمة فلماذا تطاعتها بذاته !!
ولما كنت ترى أنها شو عالي وطيبعو فلماذا لا تشربها أقام
والديك ؟!
ولما كنت ترى أن للسيجارة متعة خاصة .. فلماذا لا تعلمها
لأولادك وتوصيهم بها ؟!

بالتزامن مع موضوع أخوية "إمارات" حول أضرار الترجمة أقدم لكم
أضرار الترجمة

https://www.facebook.com/home.php?sk=group_12899495714478

المواد الكيميائية في تبغ الترجمة وال-cigarettes تختلف إشعاعاً :
<http://www.youtube.com/watch?v=jqR-aXWb-R0>

هل نستطيع التوقف عن التدخين ؟

نعم، لكن صعوبة الأمر تتعلق بالوقت الذي بوشر فيه التدخين، وعمر الشخص ومدى استعداده للتوقف. كما أنها تتعلق بعوامل خارجية كالبيئة المحيطة والأشخاص المساندين لهذا القرار...

كيف نتوقف ؟

على المدخن أن يكون واقعياً: فالإقلاع عن التدخين ليس سهلاً ويطلب الحزم والتأقلم مع التغيرات! كما أنه يتراافق مع عوارض نفسية وجسدية تبدأ بعد 24 ساعة من التوقف وتحف مع الوقت. هذه الأعراض نتيجة الإدمان على مادة النيكوتين وتظهر عند حرمان الجسم منها.

من المفید، وخاصۃ للذین یدخنون منذ فترۃ طویلة، الاستعانة بمساعدة صحیة مختصة.

بعض النصائح لأخذ القرار والتأقلم:

- قم برسم جدول تحدّد فيه الأسباب التي تدفعك إلى التدخين، العاقد التي تعیشها جراء هذا السلوك، إيجابيات وسلبيات الإقلاع، وخطوات عملية الإقلاع.
- حدّ يوماً توقف فيه التدخين: تخلص من جميع مصادر التبغ وأدواته من المنزل؛ أخبر عائلتك ورفاقك ليساندوك في الالتزام بالقرار؛ قم بنشاط تستمتع به مع رفاقك؛ لا تجلس في مكان فيه دخان؛ عندما تشعر أنك بحاجة إلى الإمساك بسيجارة ضع مسوakaً في فمك.
- تعلم وسائل للاسترخاء كالتنفس العميق.
- اتبع نظاماً غذائیاً صحيّاً؛ فغالباً ما يشعر المدخن بالحاجة إلى وضع شيء في فمه، والضغط الذي يعيشه أول فترۃ من جراء الإقلاع يدفعه إلى تناول الطعام بشكل غير منتظم وبكميات كبيرة؛ فمن بعض الوجبات الخفيفة التي لا تضر الخضار والفاکهة الطازجة؛ الفشار؛ والماء.
- مارس الرياضة؛ فهي وسيلة جيدة لتخفيف الضغط النفسي الناتج عن الإقلاع.

نشاط 1

انهض! أثبت!

أن تكون حازماً يعني أن تعبر صراحةً عن رأيك وعما تشعر به. تحاول أحياناً التعبير عن رأيك بواسطة الصراخ، لكنَّ هذا لا يسير بشكل جيد. وتأتي أحياناً أخرى أن تدافع عن رأيك فتللزم الصمت. وهذا أيضاً لا يسير بشكل جيد. فكيف عساك تقف مدافعاً عن وجهة نظرك؟

هدف النشاط

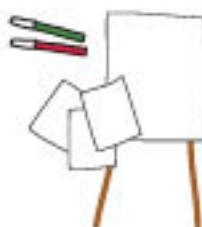
التعرف على مهارة الحزم الإيجابي، واستكشاف درجة الحزم الموجودة عندك.

الفنة المستهدفة

الفتتان

المستلزمات

ورقة التمرين الفردي، أوراق بيضاء كبيرة ولوح فيليب شارت وأقلام حبر ملونة كبيرة.



التقنية

يبدأ المثلث بتوزيع ورقة التمرين الفردي المرفقة (أدناه) ويطلب من كل مشارك أن يقوم بتعبيتها بمفرده، ويشرح لهم أنَّ الهدف منها ليس تقييمياً، وأنها ستبقى معهم..

التمرين الفردي

لا أريد أن أدخن للأسباب التالية:

- السجائر تتضمن العديد من المواد الكيميائية المضافة التي لا يعرفها أحد.
- أريد أن يكون نفسي منعشًا.
- متعة التدخين ليست بقدر كلفته.

- يعاني الكثيرون من أصدقائي ضيقاً في التنفس نتيجة التدخين.
- صناعة السجائر صناعة كاذبة.
- اعتبر التدخين ضريراً من الغباء.
- لا أشعر بالرغبة في التدخين.
- التدخين يُسبب داء السرطان.
- لا أستطيع أنأشتري السجائر لذا لا يهمني الموضوع.
- لا أريد أن أقع ضحية الإدمان.
- أنا مغنٍ أو رياضي ولا أريد أن أدخل.
- هل يجعلني التدخين أبدو أكثر ذكاء؟
- لا أريد وانتهى الموضوع.

لا أريد تناول الكحول للأسباب التالية ...

- الكحول ليس شرطاً للاستمتاع.
- يعاني الكثيرون مشكلاتٍ بسبب الكحول.
- لا أريد أن أفقد السيطرة على جسمي وعقلي.
- أكتفي بتناول عصير.
- أبدو سخيفاً تحت تأثير الكحول.
- يصبح البعض عدائياً بعد تناول الكحول ولا أريد أصبح مثلهم.
- تقع حوادث كثيرة لدى تناول الكحول.
- لدى تمرين في الغد.
- لا أريد وانتهى الموضوع.

لا استعمل المخدرات للأسباب التالية ...

- هي تعبث بقدراتي على التحكم بنفسي.
- خيالي خصب ولا حاجة بي إلى المخدرات.
- هي باهظة الكلفة.
- لا أريد أن أفقد السيطرة على جسمي وعقلي.
- ما أدرانا بالقدرة التي تصنع منه.
- لا أريد أن أدمي المخدرات.
- لدى تمرين في الغد.
- لا أريد وانتهى الموضوع.

بعد انتهاء المشاركين من تنفيذ تمرينهم الفردي، يقوم المثقف بالطلب ممن ي يريد منهم إخبار/ التشارك مع المجموعة بورقته.

ويختتم المثقف الجلسة بالسؤال:

من منكم سيقوم بشيء كان يقوم بعكسه قبل هذا التمررين؟ هل يحتاج إلى مساعدة؟ ما هي؟



ويمكن له توزيع المقطع أدناه على المشاركين، ثم يطلب إليهم إكماله أو الإضافة عليه.

أمثلة عن الرفض:

عندما ترغب في رفض السجائر والكحول أو غيرها من المخدرات لا تتصرف وكأنك تبرر تصرفك فلك رأيك ولكي تُعبر عنه بوضوح يجب عليك أن تفكّر في الأسباب والحجج الكامنة خلف الإجابة. عبر عن الرفض مستعيناً بأسلوبٍ خاصٍ بك.

نشاط 2

هدف النشاط

التعرف على تقنية الخطوات الخمس في التعاطي مع الأوضاع الصعبة

الفئة المستهدفة

18-15

المسللزمات

نسخة من أوراق (التمرين الفردي) و(الخطوات الخمس) أدناه توزع على عدد المشاركين، أوراق كبيرة بيضاء ولوح فليب شارت وأقلام حبر ملونة عريضة.



الوقت

ساعة واحدة

التنفيذ

يبدأ المشرف بقراءة النص الآتي، أو ما يشبهه بالمعنى: «يمكن أن تصطدم بمشكلة صعبة تنتصب أمامك ك حاجز اسمنتي تستحيل إزالته. وقد تشن هذه المشكلة قدرتك على التفكير والعمل أو الذهاب في أي اتجاه. يُشكل نمذج الخطوات الخمس الذي يعالجها هذا الدرس إستراتيجية للوقاية من أمثال هذه الظروف الصعبة».

ثم يوزع ورقة التمرين الفردي أدناه ويوضح للمشاركين أنها فردية وخاصة وغير تقييمية وسوف تبقى معهم.

اختر حلاً من الحلول أدناه أو ابتكر حلاً ب بنفسك

ضحن تتأخر دائمًا على المدرسة لأنها تستغرق في النوم
كيف عساها تخطي المشكلة لتصل إلى المدرسة في الوقت المحدد؟

رسب أكرم في اختبار الرياضيات وعليه أن ينصح في الاختبار المقبول كيلا يتراجع معدله في المدرسة. وقد وضع لنفسه هدفًا يقضى بالعمل في حقل متصل بالرياضيات. وهو يعلق أهمية قصوى على النجاح في كل الاختبارات. فما العمل؟

تعيش نسمرين في جو موبوء بالدخان حيث يدخن والداها طيلة الوقت، وهي تعني مساوى التدخين السلبي ولا تزيد أن تتأثر بسلوك أهلها، فماذا عساها تفعل؟

يضع حسن يده على رزمة سجائر، وهو فضولي ويرغب في أن يجرب سيجارة، لكنه يريد من آخرين أن يراقبوه في التجربة. يطلب من أنور مجاراته لكنَّ هذا الأخير قرر الرفض؛ فماذا عساها يفعل؟

فقدت سليماء، وهي طفلة وحيدة، مفاتيح البيت ولا يعود والدها إلى المنزل حتى الساعة الرابعة والنصف من بعد الظهر. وهي تستدرِّك الأمر قرابة الساعة العاشرة في ظل حصة دراسية. فماذا عساها تعمل؟

قررت سناه إن لا تحتسي الكحول، وهي مدعوة إلى حفلة وتعرف أن الجميع سوف يشرب الكحول المخلوط بالعصير والمصودا. فماذا عساها تفعل؟

يمضي شقيق سهيل الأصغر وقته على الانترنت. يتشاجر سهيل مع شقيقه لأنَّه يبحاجة لأن يستخدم الحاسوب لأداء فرضه المنزلي. كيف يمكنه أمعالجة المشكلة؟

بعد انتهاء التمرين الفردي، يطلب المثقف ممن يحب قراءة ورقته، أو جزءاً منها (حسب الوقت المتاح)، قراءتها. ويلخص المثقف الإجابات على أوراق كبيرة بيضاء ويعلقها في القاعة.

ثم يوزع على المشاركين الورقة أدناه (الخطوات الخمس لمعالجة المشاكلات) ويطلب إليهم مقارنتها بأوراقهم الفردية.

ورقة الخطوات الخمس لمعالجة المشاكلات

الخطوة 1: حدد المشكلة

ما هي المشكلة؟ ماذا يحصل؟ بِمَا أشعر؟ حاول أن تجد أسباب المشكلة.

الخطوة 2: فكر في الحلول وتبادل بشأنها.

اخْرُج بأكْبَر عدْد ممْكُن من الْحَلُولِ الْمُبْتَكَرَة، واحرص على أن تتضمن الحلول التحدث إلى شخصٍ موضع ثقة. حاول أن تصف شعورك بأكْبَر قدرٍ من البِلاَفة.

الخطوة 3: قيم الحلول

قيم الحلول عبر المقارنة بين الحسنان والسيئات، وعبر النظر في التبعات على المديين القصير والبعيد. انطلاقاً من هذا التقييم استبعد الحلول الأقل جدواً.

الخطوة 4: استقر على حل واحد

استقر على حل، واعمل بناءً عليه.

الخطوة 5: تعلم من الاختيار

فكِّر في نتائج الحل. ماذا تعلمت؟ ماذا غيرت؟ هل تشعر بحال أفضل؟

أخيراً، يطلب المثقف منهم إعادة التمرين بتطبيق هذه التقنية. وهنا، يمكن للمثقف الاتفاق معهم على استعراض النتائج في جلسة أخرى.

نشاط 3

هدف النشاط

- أن يتعرف المشاركون إلى أسباب الرضوخ لضغط الأقران.
- أن يستنتاج المشاركون طرق فعالة وإيجابية مقاومة ضغط الأقران.

الفنة المستهدفة

الفتنان

المستلزمات

أوراق كبيرة بيضاء ولوح فليب شارت وأقلام حبر ملونة عريضة.

التقنية

لعبة أدوار.

التنفيذ

يطلب المثقف متطوعين اثنين ويأخذهما إلى خارج القاعة
لإعطائهما الأدوار (كلاً على حدة)

أثناء ذلك، يقوم مساعد المثقف بالطلب إلى الموجودين
في القاعة التوزع على مجموعتين تقوم كل منهما بمراقبة
وتدوين سلوكيات كل لاعب دور.

للاتباه
الاتباه إلى أننا نقوم بلعبة دور
وليس بمسرحية.

تبدأ لعبة الدور، ويعطيها المثقف من 5 إلى 7 دقائق على
الأكثر.

بعد انتهاء لعبة الدور، يقوم المثقف بلصق لوحتين تحمل
كل منها سؤالاً مختلفاً كالتالي:

• ما هي أساليب الضغط التي استخدمها لاعب الدور
الأول؟

• لماذا رضخ لاعب الدور الثاني للضغط؟

• تقوم كل مجموعة مراقبين بتبين اللوحة الخاصة بها. ثم
تعرض كل مجموعة نتائج عملها.

يقوم المثقف بإعطاء كل لاعب
دوره على ورقة صغيرة ويشرحه
له على حدة (ليس أمام الآخرين
الآخرين) ويتم إعطاء اسم
اللاعبين حسب فئة المشاركون
ذكور أو إناث.

للمناقشة والاستنتاج:

اقتراحات عملية مواجهة ضغط الأقران

تعليمات لاعبي الأدوار

لاعب الدور الأول

أنت فلان، أنت زعيم الشلة، معظم الشباب يتبعون تعليماتك، تتمتع بشخصية قوية، تتعاطى الكحول بكثرة، وتعتبر ذلك من علامات الرجلولة / مطلبات الموضة. أنت ستطلب من أحد أعضاء الشلة مشاركتك

لاعب الدور الثاني

أنت عضو في الشلة، وتتبع كل ما يقوله فلان (زعيم الشلة) وتقلدته في الشكل والسلوك لكي تكسب رضاه، وتحتفظ أن فلاناً شخص قوي وتحمن أن تكون مثله، ستقبل بكل ما يطلب منه. (مع مقاومة بسيطة)

عند انتهاء الجلسة، يوزع المشفق على المشاركين الوثيقة الآتية:

مهارة الحزم الإيجابي

هناك ثلاثة طرق للتعامل مع وضع معين يتطلب ردك:

الذريعة	العدالية	الحزم الإيجابي
<ul style="list-style-type: none"> عدم التعبير عن مطالبك والخوض لإراداته ومطالبه. لست قادرًا على اتخاذ القرارات بنفسك، وتترك الآخرين اتخاذها عنك. هذا موقف ضعيف، خاصة في حالات ضغط الأقران. عادةً، يتضمن الكلام بصوت منخفض ونيرة ضعيفة - الثانية - النظر إلى الأرض وعدم النظر إلى عيني الشخص الآخر - التوتر في الحركات. هذه الطريقة لا تؤدي إلى الرضى، وغالباً ما تجلب الندم 	<ul style="list-style-type: none"> التعبير للشخص الآخر عما تريده بالتحديد، دون أن تكون عداتياً أو فظلاً. الإصرار على الحقوق الشخصية دونأخذ حقوق الآخرين بعين الاعتبار. هذا موقف سيطرة شخص على آخر. يتضمن: الصراخ - الوقوف بتجاه والانتهاء نحو الشخص الآخر - رفع الأيدي أو الأصابع في وجه الآخر - المشاجرة. هذه الوسيلة ليست فعالة في التواصل أو حل النزاعات. 	<ul style="list-style-type: none"> التعبير للشخص الآخر عما تريده بالتحديد، دون أن تكون عداتياً أو فظلاً. تدفع عن حقوقك دون الاعتداء على حقوق الآخرين. هذا موقف مثزن. يتطلب استعمال مآذن - النظر في عيون الآخر، في الكلام معه - الوقوف بارتياح لكن بثبات. تشجيع هذه الوسيلة الاستماع والحوار بين الشخصين. تسمح لكلا الطرفين بالتعبير عن آرائهم وموافقتهم بطريقة حرة، وتسهل حل النزاع والتوصل

فكِّر بنفسك وعبر عن نفسك بشكل إيجابي

- يمكنك البدء بإلغاء تعبيرات مثل: «... يمكن أن يقول عني جبان...»
- «... لا أعرف ماذا تفكِّر في...» «... يعني، أنَّ هذارأيي...»
- «... لا أعرف...» «... هل لكلامي معنى؟!...»

تقبل مسؤولية نفسك ولا تتحمل مسؤولية غيرك

- ابدأ بالتمرن على استعمال تعبيرات مثل: «... أنا اختار...»
- ابدأ بالتخلي عن استعمال تعبيرات مثل: «... كان يحب...» «... يحب...»

تبادل المعلومات

- إذا كان السؤال يتطلب الإجابة بنعم أو لا، أجب بنعم أو لا.
- لست مضطراً لأن تبرر إجابتك أو تشرح لماذا!!
- صيغة التعبير بـ «أنا»
- تجنب استعمال «نحن» في تعبيرك.
- دائماً عبر عن نفسك أنت: «أنا كذلك وكذا...» «أنا أشعر بكل ذاك وكذا...»

النقد المتبادل

- تكلم عن السلوك لا عن الشخص: «إن رائحة الدخان تزعجني وتسبب لي ضيقاً في التنفس» عوضاً عن «أنت تزعجني».
- احرص على توجيه إطراء مع كل نقد توجهه.
- ميّز بين ماهية مشكلتك وماهية مشكلتهم.
- عبر عن مشاعرك وميّز بينها وبين آرائك: «أنا أشعر بالخوف... لأنني ...»
- الأحساس طبيعية ولا يوجد صع أو خطأ في المشاعر.
- لا تسمح لأيٍ كان بمناقشة مشاعرك أو الحكم عليها!

المتألبة

- «لست مستعداً لـ .. ما رأيك بـ...»
- برهن للأخر على أنك قد سمعته جيداً، ليس خلال كلامه فقط بل بعد انتهائه من الكلام أيضاً.

نشاط٤: ألعاب دور لتعليم قول «لا»

هدف النشاط

مساعدة الشباب على تنمية قدرتهم على الجزم في المواقف غير الجنسية، ومساعدة المشاركين على إيجاد طرق للتعاطي مع ضغوط النظر.

الفنية المستهدفة

الفنت

① الوقت

٤٥ دقيقة

المستلزمات

لا شيء

التنفيذ

يُطلب إلى المشاركين التفكير بموقف حصل لهم في صغرهم، وحيث طلب إليهم أحدٌ من عمرهم أن يقوموا بأمر لم يكونوا يريدون القيام به.

ملاحظة

هذا التمرين ملائم لكافة النشاطات التدريبية

- ومن بين أجوبتهم، يتم اختيار بعض الأمثلة على غرار ما يأتي:
 - سألك أحد الأصدقاء ماذَا كان بإمكانه أن يستعير دراجتك
 - الحديثة الطراز للقيام بجولة بعيدة على طريق غير سالكة.
 - عرض عليك أحد أصدقائك أن تجرب سيجارة.
 - تحذّك صديق أن تحاول سرقة غرِفَنَ ما من السوق الكبير.
 - ثم يُطلب إلى متطوعين تمثيل أحد هذه المواقف في تمثيلية صغيرة. بعد ذلك تناوش الطريقة التي اعتمدها الممثل لقول «لا»، ويسأل الممثلون عن شعورهم عندما رفضوا ما طلبته الآخرون. هل كان ذلك سهلاً؟

ويُطلب إلى المشاركون التفكير بطرق مختلفة لقول «لا».

ومن بين الأمثلة عن الطرق الجازمة لقول «لا»، نذكر ما يلي:

- ترفض بتهذيب.
- يمكن أن تقدم سبباً لرفضك.
(لكن هذا لا يعني أن عليك أن تعذر)
- تنسحب.
- تعطي بداعل.
- تختلف في الرأي مع الشخص الآخر.
- تعارض بقوة.
- تتفادى الموقف.

ثم تُعقد لعبة دور أخرى، ويُطلب إلى متطوعين تمثيل أحد المواقف الأخرى المقترنة في بداية النشاط، والتفكير بطرق الرفض المختلفة التي تهم مناقشتها للتو.

ومن جديد، يُناقش مع المجموعة كلها ما إذا كان لاعبو الأدوار قد قاوموا الضغوط بشكل جيد.

ختام التمارين

ليس من السهل دائمًا قول «لا»، خصوصاً لصديق. ومن الطبيعي أن تشعر بالضياع أو أنك لست على ما يُرام عندما يمارس الآخرون ضغوطاً عليك. ولكن يمكن أن تتعلم طرقاً مختلفة لرفض القيام بأمر لا يروق لك أو لا تريده، مع البقاء صادقاً تجاه نفسك وتتجاه المبادئ التي تؤمن بها.



الفصل السابع

الإيدز أو نقص المناعة المكتسب





الامراض المنقلة جنسياً

يوجد أكثر من 20 نوعاً من الأمراض المنقلة جنسياً التي تسببها بكتيريا أو فيروسات. ونذكر على سبيل المثال: السيلان والسلس والقرحانة والهربس التناسلي والزهري... ويعتبر **فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز** أيضاً من الأمراض المنقلة جنسياً لأنه ينتقل، بشكل أسامي، من خلال الاتصال الجنسي غير المأمون مع شخص مصاب.



أهم اعراض الامراض المنقلة جنسياً

- إفرازات مهبلية أو ذكرية غير عادية، وتبدل لون الإفراز، ورائحته.
- زيادة في التبول،
- الشعور بألم وحرق في التبول، وفي الخصيتين، عند الجماع،
- تقرحات أو طفرة جلدية أو حكاك في المنطقة التناسلية،
- ألم في أسفل البطن،
- احتمال ارتفاع درجة حرارة الجسم.

نتائج / عواقب

- قد تؤدي إلى العقم أو السرطان أو امتداد الالتهابات إلى القلب أو العظام أو الجهاز العصبي.
- وقد تؤدي حتى إلى الموت.

طرق انتقالها

- طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسياً هي التالية:
- الاتصال الجنسي غير المحمي بشخص مصاب.
 - عملية نقل دم ملوث بالبكتيريا أو الفيروس.
 - استخدام الأدوات الثاقبة والحادية، والمشاركة بالأدوات الحادة غير المعقمة.
 - المشاركة في استخدام مرحاض غير نظيف (ما عدا الإيدز).
 - من الأم العامل المصابة إلى ولدها خلال الحمل، أثناء الولادة أو يبعدها عن طريق الرضاعة.

وقاية !؟

- استخدام الواقي الذكري الذي لممارسة الجنسية.
- النظافة الشخصية وعدم تشارك الأدوات الحميمية.
- الصراحة مع الشريك في حال إقامة علاقات أخرى (ي لا أصبه بالعدوى).
- الفحوصات الدورية.

... هام جداً ! ...

يجب الإشارة، منعاً لأي التباس، أن الأمراض المنقولة جنسياً تنتقل جميعها عبر العلاقة الجنسية غير المحمية مع شخص مصاب ولكن لكل منها طريقة مختلفة تنتقل بواسطتها أيضاً.

حقائق

النساء والراهبات أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات المنقولة جنسياً في كل عام تصاب مراهقة واحدة من أصل عشرين مراهقة بأحد أنواع العدوى الجرثومية جراء الاتصال الجنسي.
عدم معالجة الأمراض المنقولة جنسياً من أهم الأسباب التي تؤدي إلى العقم لدى النساء.

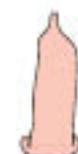


مثلاً الإيدز لا ينتقل عبر الشرافف والمناشف والثياب الداخلية كما يظن البعض ولا عبر استخدام المراحيض غير النظيفة.

333 مليون إصابة يمكن معالجتها باستثناء الإيدز الذي لا علاج شافياً له حتى الآن.

حوالي 6 ملايين إصابة من جراء الإيدز.

تظهر أنواع العدوى المنقولة جنسياً في كثير من الأحيان، دون أن تنتهي في ظهور أمراض.

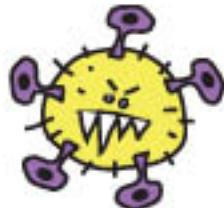


الواقي الذكري يحمي إلى حد كبير إذا استخدم بطريقة صلبة و واستمرار، بما في ذلك عدو فايروس الإيدز.

ولكن...

ما هو الإيدز / السيدا تحديداً؟

هو فيروس نقص المناعة البشرية
HIV - Human Immunodeficiency Virus



وهو جرثومة صغيرة للغاية (تسمى فيروس) لا ترى بالعين المجردة. أما الإيدز / السيدا فهو مرض يظهر لاحقاً، بعد أن يصاب المرء بفيروس نقص المناعة البشرية، أي بفيروس الإيدز / السيدا.

عندما يصاب الإنسان بفيروس نقص المناعة البشرية، يأخذ الفيروس في مهاجمة جهاز المناعة، وهو أجزاء الجسم التي تقاوم الالتهاب. ويقتل الفيروس ببطء خلايا جهاز المناعة، حتى يصير الجسم عاجزاً عن الدفاع عن نفسه حيال الجراثيم.

ومع أن الشخص المصاب قد يشعر أنه بصحة جيدة لفترة قصيرة، فالعديد من المصابين يشعرون بصحة جيدة من خمس إلى عشرة سنين بعد إصابتهم بالفيروس. لكن قد يفقد جهاز المناعة، في هذه الأثناء، الكثير من الخلايا الكافية لمقاومة الجراثيم، التي لا تسبب المرض في المعتمد. وطالما كان الفيروس يستغرق سنوات ليجعل المصاب به مريضاً، فإن معظم المصابين بفيروس الإيدز / السيدا يشعرون بأنهم على ما يرام ولا يعرفون أن لهم يحملون الفيروس.

الأمر الهام هو أنه يمكن نقل فيروس الإيدز إلى الآخرين حالما ينتقل إليه، حتى لو كنت تبدين وتشعرين أنك بصحة جيدة. ولا يمكنك أن تستنتجي من مظاهر الشخص أنه مصاب بالفيروس أو غير مصاب به. الوسيلة الوحيدة لتعاري إذا كنت مصابة به هو إجراء اختبار فيروس الإيدز.

مرض الإيدز / السيدا

يصاب الشخص بالإيدز عندما يصبح جهاز المناعة في جسمه ضعيفاً لا يقوى على مقاومة الالتهابات والأمراض. وتختلف علامات الإيدز / السيدا باختلاف الأشخاص، وقد تختلف عند النساء عنها عند الرجال. غالباً ما تكون العلامات التهاباً مزمناً مع بعض الأمراض العادبة الأخرى. وتستطيع التغذية الجيدة وبعض الأدوية أن تساعد جسم المصاب في مقاومة الالتهابات التي يسببها الإيدز. فتشيع (أو يعيش) مدة أطول، لكن لا علاج شافياً للإيدز. فبعد مدة تتزايد الأمراض على الشخص المصاب بفيروس الإيدز حتى يصبح الجسم أضعف من أن يقوى على العيش.

باختصار

يمكنك أن تكون حاملاً للفيروس الإيدز ورغم أنك قد لا تكون مصاباً به! خلال هذه الفترة، وهنا الخطورة، تكون صحتك جيدة ويمكنك نقل الفيروس إلى الآخرين.



كيف لا ينتقل فيروس الإيدز؟

لا يستطيع فيروس الإيدز العيش خارج الجسم البشري أكثر من بضع دقائق. ولا يستطيع أن يعيش بمفرده في الهواء أو الماء. ويعني هذا أنك لا يمكنك أن تنتهي الفيروس أو أن تنقله بواسطة :

- التمس.
- مشاركة الطعام.
- النوم معاً في سرير.
- مشاركة الثياب أو غسلها.
- مشاركة المنشآت وشاشف السرير.
- المرحاضين.
- الاعتناء بشخص مصاب بالإيدز.
- لسع الحشرات.

كيف ينتقل فيروس الإيدز؟

يعيش فيروس نقص المناعة البشرية في سوائل الجسم مثل الدم والسائل المنوي واللعاب وسوائل المهبل لدى الأشخاص المصابة. وينتقل الفيروس عندما تنتقل هذه السوائل إلى جسم شخص آخر. هذا يعني أن فيروس الإيدز / السيدا ينتقل بواسطة :

- الجماع غير الآمن مع شخص مصاب بالفيروس.
- إبر أو حقن غير نظيفة، أو أي أداة ملوثة تخرق الجلد أو تقطعه مثل الوشم أو نقل الدم.
- الألم المصابة تنقله إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة أو الإرضاع من الثدي.
- الدم الملوث الذي يتسرب إلى شخص آخر عبر الهرمون.

بالمناسبة!



تشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط 1999،
 بأن معظم أسباب [اصابات الإيدز / السيدا] في المنطقة، 9 من أصل 10،
 بسببها علاقات جنسية مختلطة (أي بين الرجال والنساء)

موقع مهم متعلقة بالموضوع:

- <http://www.unfpa.org.lb>
- <http://www.uncares.org/UNAIDS2>
- <http://www.mawared.org>
- <http://www.who.int/ar>
- <http://www.who.int/research/ar>
- <http://www.emro.who.int/iraq>

أنشطة الفصل السابع

لابدز

نشاط 1: لغة الجنس

هدف النشاط

تعلم الشعور براحة أكبر عند التحدث عن الأمور الجنسية.

الفئة المستهدفة

الفتنان

المستلزمات

مجموعة مواد للتوزيع تتضمن كلمات وأسئلة، ومجموعة أوراق وأقلام

● الوقت

٢٥ دقيقة

التنفيذ

سي العمل

تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة يتألف كل منها من ثلاثة أشخاص، وتزويدهم كل مجموعة بأوراق لوح قلاب كبير وأقلام عريضة ملونة.

يُشرح للمشاركين أن العديد من الأشخاص قد يشعرون بالحرج عند مناقشة مواضيع متصلة بالأمور الجنسية وبعواقبها. ولكن، عندما يتم التطرق إلى مواضيع مختلفة كالصحة الجنسية ومرض الإيدز/فيروس نقص المناعة، يجب أن تكون قادرین على التحدث عن المواقف الجنسية والسلوك والعواقب الناجمة عن العلاقة الجنسية غير المحمية.

يُطلب إلى المشاركين أن يضعوا جائياً مخاوفهم من قول كلمات محترمة خلال التمرين، ويُشرح لهم أن عليهم أن يتعلموا التحدث عن مختلف أعضاء الجسم الجنسية وعن العلاقات الجنسية المختلفة من أجل حماية صحتهم.

وتعطى المجموعة كتيباً يتضمن لائحة بالعبارات المتعلقة بالأمور الجنسية (انظر الوارد أدناه للحصول على نموذج عن تلك اللائحة). ويُطلب إلى المشاركين أن يختاروا كلمتين:

- يجب اختيار الكلمة الأولى من اللائحة المتعلقة بالجنس والتسلسل،
- واختيار الثانية من اللائحة المتعلقة بعواقب الجنس.

ومن بين العبارات المتعلقة بالأمور الجنسية تذكر ما يلي: المهريل، التهدفين، العيوض، السائل المنوي، القضيب الذكري، الجماع، تشتوة الجماع، الرغبة، العدوى المنقوله جنسياً (STI)، مرض الإيدز/فيروس نقص المناعة، العادة السرية، الواقي الذكري،

المرأة التي لها شركاء جنسيون مختلفون، الرجل الذي له شريكات مختلفات.

ثم يُطلب إلى كل مجموعة مؤلفة من ثلاثة أشخاص إيجاد المفردات (أو العبارات المماثلة) المستخدمة في محيطهم لكلٍّ من هذه الكلمات التي اختاروها، وتدوينها على اللوحة الفلانية.

ويُطلب أيضاً إلى المجموعة الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هي المفردات التابعة لكل كلمة تم اختيارها من اللائحة، والتي هي أكثر قبولاً ورواجاً للاستخدام «العام»، وما هي المفردات غير المقبولة؟
- ما هي أكثر العبارات التي يستخدمها الشباب عندما يتحدثون فيما بينهم عن الجنس؟
- ما هي أكثر العبارات التي يستخدمها الشباب عندما يتحدثون إلى أهلهما وسائل البالغين؟
- ما هي العبارات التي تتطوّر على معنى سلبي للمرأة أو للرجل؟
- هل تعتقد أن العبارات السلبية يمكن أن تكون مؤذية عندما تُستخدم لإحراج الآخرين أو شتمهم؟ وإذا كان ذلك صحيحاً، فلماذا تُستخدم بها؟
- لماذا تُستخدم عبارات لا تتطوّر على الإهانة للمرأة أو الرجل؟



عندما تُعرض المجموعات أجوبتها على الآخرين تُعلق لائحة مفرداتها على الجدار كي تراها المجموعة بآسرها.

ختام النشاط

تجدر الإشارة إلى أن من المهم مخاطبة المراهقين بلغتهم الأم أو، على الأقل، السماح لهم باستخدام العبارات التي يعلمونها بشكل أفضل من غيرها كي يشعروا بالارتياح عندما يتحدثون عن الجنس وعواقبه. ويجب أيضاً التأكيد على ضرورة تكيف لغتنا وفقاً للحاضرين الذين تُخاطبُهم؛ هذا يعني أننا قد نستخدم بعض العبارات مع أصدقائنا، وعبارات مختلفة تماماً مع البالغين على غرار الأهل والمدرسين. ويُشرح للمشاركين أن عليهم، من أجل التحدث عن الأمور الجنسية، أن يتخطّوا حساسيتهم الخاصة كي يستخدمو العبارات الجنسية الواضحة والمصرحة. فإن لم يتمكنوا من التعبير بوضوح للآخرين عمّا يروّق لهم، وعمّا يريدونه، فمن الممكن أن ينشب سوء تفاهم.

يُقال للمشاركين إنهم قد يُضطّرون إلى قول عبارات متعلقة مباشرة بالجنس وبالآمور الجنسية عندما يريدون طلب المساعدة. مثلاً عندما يزورون عاملًا صحيًا.

نقاط ملئف الأفوان:

تجنب انتقاد للمشترين،
وقدم الدعم لهم. وقم بإعداد
قائمة المواقف بدقة وحرص،
حسب البيئة واللغة، والابتعاد
حكيماً عن مواصفات قد يشعر
المشترين بموجبهها بالإحراج.

ويجب التشديد على أن استخدام التعبير غير المختبرة يمكن أن يسبب الآذى لآخرين. فعلى سبيل المثال، في العديد من الأماكن تُمْثَّل عبارات «سلبية» كثيرة تُوجه إلى النساء اللواتي يمارسن علاقات جنسية خارج إطار الزواج أو مع العديد من الشركاء الجنسيين (مثلاً: قذرة، عاهرة)، في حين أن العبارات المستخدمة للإشارة إلى الرجال الذين يقيمون علاقات جنسية خارج إطار الزواج (مثلاً: رجل حقيقي، مُغوي النساء) تُعتبر إيجابية. ومن شأن استخدام هذه العبارات أن يعزز «المعابر المزدوجة» والعدام المساواة بين الرجل والمرأة.

ويُشار أيضاً إلى أن استخدام آية عبارة تُنطوي على معنى عنف يمكن أن ينشر الإعتقاد بأن العنف مسموح به في العلاقات الجنسية.

نشاط ٢: الأمراض المنقولة جنسياً

هدف النشاط

التعرف إلى الأمراض المنقولة جنسياً، طرق انتقالها وأسس عامة للوقاية من التفاطها.

الفئة المستهدفة

الفتنان

الوقت

٣٠ دقيقة

التقنية

عصف ذهني ونقاش

التنفيذ

ملاحظة هامة:
يتم العمل مع
الذكور والإناث
كل على حدة

يطرح المنشط الأسئلة التالية، الواحد تلو الآخر، على المشاركين:



- هل تعرفون أحداً من عمركم مصاباً أو يعاني من عوارض حكة أو حبوب أو نزيف أو ألم في مناطق حساسة من جسمه / لها؟
 - إذا نعم، ماذا تعرف عنها؟ كيف حصلت؟ هل تعرف الأسباب؟ هل تعرف كيف تم التعاطي معها؟ كيف تشعروا برأيكم؟
- ملاحظة: إن سبق لأحد المشاركين ولد على شخص مصاب بمرض ينتقل جنسياً فلا يسأل من يكون. إن الهدف من هذا التمرین هو تعريف المشاركين بأن الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً تطال الشباب وأنها خطيرة على الحياة إذا لم تتم معالجتها بسرعة، وأنه يجب الوقاية منها أولاً.
 - ما هي أسباب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً؟
 - كيف يمكن أن يعرف الشخص أنه مصاب بأحد الأمراض (طرق انتقالها)؟
 - ما هي طرق الوقاية المتوفرة لتجنب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً؟
(يمكن للمنشط هنا الاستعانة بمثل: «الوقاية خير من قنطرة علاج» كمدخل للنقاش حول الموضوع)

نشاط 3: سباق وضع الواقي الذكري

هدف النشاط

يُطبق المشاركون الطريقة المناسبة لاستخدام الواقي الذكري خلال تمرين يعطفهم الفرصة للمس الواقي الذكري وتحسسه في جو آمن.

الفئة المستهدفة

القتنان

المستلزمات

ثودجان لوضع الواقي الذكري (على غرار الموز أو الخيار). أكثر من واقي ذكري واحد لكل مشارك، وأوراق لوح قلاب وأقلام عريضة ملونة.

⌚ الوقت

٣٠ دقيقة

التنفيذ

تُقسم المجموعة إلى فريقين. إذا كان عدد الشباب مساوياً لعدد الشابات، يمكن تشكيل فريقين يتألف كل منهما من أفراد الجنس الواحد. ويُطلب إلى متطوعتين (مشاركتين أو ميسيرتين مساعدتين) التقاط التمودجتين المعتمدين والمذكورين أعلاه.

ويقال للقريتين إن كل فرد منها سيعرض بإيجاز طريقة الاستعمال الصحيحة للواقي الذكري.

ويجدر بالمشاركين فقط أن يفتحوا علبة الواقي الذكري ويعضوه على التمودج ثم ينزعوه عندما يحين دورهم. وما إن يقوم أحد أعضاء الفريق بذلك، حتى يحين دور الشخص التالي في الفريق. ويكون الفوز من نصيب الفريق الأول الذي ينجز أفراده المهمة كاملة. ومن شأن التشجيع والهتاف أن يضفيا على هذا التمرين الكثير من المرح. وتسأل المجموعة بأسرها ما إذا كان كل واحد قد عرض بشكل صحيح كيفية فتح العلبة ووضع الواقي الذكري وإزالته. ومن ثم يجب مراجعة الخطوات الصحيحة لاستخدام الواقي الذكري، وتلخيصها على أوراق اللوحة القالبة.

- تفقد تاريخ الانتهاء المطبوع على العلبة.
- فتح العلبة بحدار شديد كي لا يهرق الواقي الذكري. وعدم مذ الواقي الذكري إلا قبل وضعه.
- الضغط على رأس الواقي الذكري. لترك مجال فارغ قدره ستة ملليمتر واحد تقريراً من أجل المني.
- مع إمساك رأس الواقي، يتم مده حتى يغطي القضيب الذكري المتصبب بكماله.
- بعد قذف المني، يسحب القضيب قبل أن يزول الاتصال، مع الإمساك بجانبي

- الواقي الذكري ملتحق التدفق.
- + التخلص من الواقي الذكري في مكان آمن.
- ويجب الإشارة أيضاً إلى أهمية حفظ الواقي الذكري في مكان بارد وجاف.
- ختاماً**
- يقال للمجموعة إن وضع الواقي الذكري بشكل صحيح يمكن أن يتم بسرعة كبيرة، عبر تمرين بسيط.

ملاحظة من المهم تذكر أن الامتناع عن الجنس واستخدام الواقي الذكري في العلاقات الجنسية، هما الطريقتان الوحدين لحرر المظروف فيه ومن فيروس نقص المناعة، ومن سائر الأمراض المعدية المتنقلة جنسياً.

ولكن العديد من استطلاعات الرأي تظهر أن الشباب لا يستخدمون الواقي الذكري، حتى لو كانوا يدركون أنه يحمي. ويعود ذلك في أغلب الأحيان إلى نفس في مهارة استخدام الواقي الذكري مع شريك جنسي، وإلى نفس في الفتاة بالنفس عندما يتعلق الأمر بشرائه أو يسبب الموقف السلبية حال استخدامه. وبالتالي، من المهم جداً تضمين «النشاطات» المتنقلة بالواقي الذكري في برنامج الوقاية.

ومن المفيد أيضاً الإجابة عن الأسئلة التي يطرحها الشباب باستمرار حول الواقي الذكري --->

أسئلة تُطرح باستمرار حول الواقي الذكري:



هل يمكن استخدام الواقي الذكري مجدداً؟
كلا، يجب استعمال الواقي الذكري مرة واحدة فقط.
هل يجب استخدام مادة زلقة مع الواقي الذكري؟
تساعد المادة الزلقة على تقليل تعرق الواقي، وبالتالي ما تضاف المادة الزلقة إلى الواقي الذكري عند التصنيع. وإذا لم يكن الأمر كذلك، يمكن استخدام الماء الزلقة المزبعة من المياه، ولا يجب أبداً استعمال الزيت أو الشحوم لأن هذه المواد قد تتسبّب بترميز الواقي.

هل يخفّف الواقي الذكري من الإحسان بالعملية الجنسية؟
في أيّامنا هذه، إن الواقي الذكري رقيق جداً لكنه قوي جداً. وعلى أي حال إن المساعدة لا تعنى بالضرورة القوة، ولذلك تدارأ ما يختلف الواقي من الإحسان بالعملية الجنسية.

هل من الممكن أن ينزلق الواقي الذكري داخل المهبل أو الشرج؟
نعم، ولكن ليس إذا ما وضع بالشكل المناسب - لذا يجب قراءة التعليمات بحذر والتعمّس جيداً.

هل هناك قياسات مختلفة للواقي الذكري؟
عادةً، يناسبقياس واحد فقط الجميع.

ما هو الواقي الأنثوي؟
إنه غمد قوي وشفاف وناعم مصنوع من مادة «البوليوريلان». يوضع داخل المهبل ومنع أي احتكاك مع عنيّ الرجل، ويمكن وضعه يدوياً في أي وقت قبل الجماع ويُنزع بعده.

نقلًا عن «مدرسة التثقيف الصحي للوقاية من الإيدز ومن الأمراض المتنقلة جنسياً (STD)، مجموعة من الموارد لمخططي المراهقين»، منظمة الصحة العالمية (WHO)، اليونسكو، ١٩٩٤.

نشاط 4: تمرين التخيلات المرئية - اختبار فيروس نقص المناعة

هدف النشاط

ينهي المشاركون فهمهم لمضاعفات إجراء اختبار فيروس نقص المناعة وتجربة الأشخاص الذين يخضعون له.

الغة المستهدفة

الفتنان

المستلزمات

حقيقة أو قبعة مع أوراق صغيرة ملوأة بلوانين مختلفين، والبعض من الأوراق الملوأة بلون ثالث.

① الوقت

٤٥ دقيقة

التنفيذ

يُشرح للمشاركين أنهم سيقومون بتمرين يتضمن تخيلات مرئية ستساعدهم على اختبار إجراء فحص وهبي لفيروس نقص المناعة وتلقي المشورة.

ويطلب إلى كل مشارك أن يسحب قطعة ورق من داخل الحقيقة أو القبعة، وأن يحتفظ بها. ويقول الميسر للمشاركين ما يلي (مع حرية تعديل النص إذا اقتضى الأمر، وفقاً للإطار المحلي):

» «سيتوجب هذا التمرين أكثر لو أغمضتم أعينكم. أود أن أطلب إليكم أن تخيلوا أنفسكم الآن في منازلكم في الصباح الباكر، مستلقين على سرير طرفكم. فيدق المنبه، وبينما تستدبرون لإطفائه تستفيقون بيضاء. تلاحظون أنكم ما زلتם تشعرون بتعجب شديد، وأن رؤوسكم تقلّب أكثر من العادة. في الواقع، تذكرون أن حراركم قد تكون مرتفعة، وتشعرون بألم حاد في كافة أعضاء أجسامكم كلما حاولتم التحرك. وبينما تنهضون عن السرير كي تغسلوا وجوهكم، تقرّرون عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل اليوم، بل زيارة الطبيب لمعرفة ما تشكّون منه.

في عيادة الطبيب، تخضعون أخيراً لفحص الطبي، ويقول الطبيب إن كل شيء سيكون على ما يرام، فأنت مصابون بالإنفلونزا فقط. ولكن وبينما أنتم عائدون إلى منازلكم، تذكرون أنكم فكّرتم في قاعة الانتظار بأنكم لم تخضعوا قط لتشخيص فيروس نقص المناعة. رهان حان وقت ذلك الآن، وهكذا عندما تصلون إلى المنزل، تتصلون بعيادة الطبيب لتحديد موعد لإجراء فحص HIV و تستعدون لذلك.

جاء يوم [إجراء هذا الفحص الطبي] : فكروا برحلكم إلى العيادة، فربما تستقلون

حافلة أو تذهبون بسيارة أو سيراً على أقدامكم. تخيلوا كيف هي العيادة عندما تصلون إليها. هناك رها إشارة على الباب مكتوب عليها اسم العيادة أو رها لا وجود على الإطلاق لإشارة أو لاسم للعيادة. فتدخلون إلى العيادة وتحصلون على رقم، وتنتظرون دوركم. أخيراً، يستقبلكم مستشار صحي ويطرح عليكم بعض الأسئلة حول سلوككم في الماضي، وما إذا تعاطيتم المخدرات وحوال بعض الأمور المتعلقة بمحاضركم الجنسي، ومن ثم تؤخذ منكم عينة من الدم أو من اللعاب، وينبئ لكم موعد لاحق كي تعودوا فيما بعد إلى العيادة.

يمز الوقت ببطء شديد بالنسبة إليكم، إلى أن يأتي اليوم الذي تحصلون فيه على نتائج الاختبار. وفي الصباح، وبينما أتمتم تغسلون وجهكم أو تستحمون، تتساءلون عما سيحصل إذا ما جاءت النتيجة إيجابية. فتذكرون رحلتكم إلى العيادة. وفي الطريق قد تذكرون تجربة من ماضيكم حيث ربما تعرضتم لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة. تدخلون العيادة ولقولون إسمكم للمستقبل، وبينما أتمتم التتظارون، ترون المستشارين الذين يدخلون العيادة ويخرجون منها برققة سائز الزبالي. والآن، يستقبلكم المستشار ويطلب إليكم مرفاقته إلى العيادة. فيعرض عليكم رقم ملقارته مع الرقم الذي تحملونه بغية التأكد من أن النتائج التي ستحصلون عليها هي لكم لا محالة. وما إن ترون النطابق بين الرقمين حتى يفتح المستشار ملفكم لاعطائهم النتائج. »

وهنا يجب الحرص على لا يعتبر المشاركون أن هذا التمرير يطالهم شخصياً فيبدأون بالدافع عن أنفسهم.

وبعد ذلك، يتم اختيار ورقة واحدة من الحقيقة ويواصل التمرير كالتالي : « يكون أولئك الذين اختاروا الورقة الحاملة اللون المحدد سابقاً (وهنا يسمى اللون) حاملين للفيروس. أما الذين اختاروا اللون الآخر، فليسوا مصابين به. وإذا أخذتم قطعة ورق من اللون الثالث، تكونون قد حصلتم على نتائج غير نهائية. »

ثم يُراعي الصمت مجدداً لبعض لحظات، بعدها يُتابع التمرير على الشكل الآتي : « فكروا في ما إذا كنتم ستقولون أمراً ما أو تطردون أستلة على المستشار الصحي. وربما تتساءلون مع من قد تتقاسمون هذه الأخبار. والآن أود أن أطلب إليكم العودة إلى ما أنتم عليه الآن في الحقيقة. تذكروا أنكم في تمرير تدريبي ولستم في عيادة على الإطلاق. وعندما تصبحون مستعدين، فتحوا عينكم، واستشاروا ببعض الأفكار والمشاعر».

ويجب السماح لأفراد المجموعة بمناقشة تجربتهم، والاستعداد تماماً لبعض الانفعال من قبل أفراد المجموعة، خصوصاً وأنه قد يكون هناك بعض المشاركون الذين سبق أن أجروا اختبار فيروس نقص المناعة، وتبين أنهم مصابون به، ومن ثم يُسمح للمشاركين بمناقشة مشاعرهم، بعد تذكيرهم بأن بعض الأشخاص في القاعة قد يكونون مصابين بمرض الإيدز/فيروس نقص المناعة.

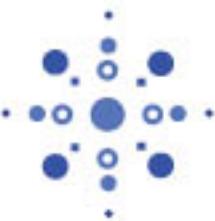
ختاماً

تجدر الإشارة إلى أن بعض الأشخاص قد يرسلون أشخاصاً آخرين لإجراء فحص الإيدز/فيروس نقص المناعة دون التفكير بمضاعفات ذلك أو فهمها. وينذر أن الأشخاص الذين يتبيّن أنهم مصابون، يميلون أحياناً في البداية إلى نقل هذه الأخبار بسرعة إلى العديد من الأشخاص. ولكن بعد أن يزول الواقع العاطفي لهذه الأخبار، سرعان ما يندمون أحياناً على أنهم أخبروا بعض الأشخاص بهذا الأمر، وبالتالي، يجب أن يُقال للأفراد أن يفكروا جيداً وبحذر بالأشخاص الذين يثقون بهم كفايةً كي ينقلوا إليهم خبر إصابتهم بالفيروس.

الفصل الثامن

تعريفات مرجعية





السلطة

السلطة هي التمكّن والاستثمار بالقوة والقدرة على التوجيه والإجبار نحو اتجاه معين من السلوك الاجتماعي، فالسلطة هي ثمرة القوة (POWER) والقدرة (ABILITY) على الإجبار (OBLIGATION) بهدف توجيه سلوك الآخرين.

وبهذا من الممكن وجود سلطة غير مشروعة إذا استخدم شخص أو مجموعة من الأفراد ثمار قوتهم في قهر الآخرين وقسرهم على الطاعة وإجبارهم على أمر معين أو سلوك ما.

تقدير الذات

تقدير الذات هو مدى إدراكنا لقيمتنا عند أنفسنا وعن الآخرين! يتأثر تقدير الذات بالصورة التي نكونها عن أنفسنا. صورتنا عن أنفسنا هي صورة نفسية وجسدية.

الشخص الذي لا يقدر ذاته

- ليس راضياً عن نفسه، ولا يثق بقدراته
- يشعر بالقلق حيال خوض تجارب جديدة ويتجنبها
- يشعر بالخجل ولا يبادر إلى التواصل مع الآخرين
- يستسلم بسرعة أمام الصعوبات
- يتأثر بآراء الآخرين ويساير رأي الأكثريّة
- يتأثر برأي الأصدقاء ويُخضع لضغطهم

الشخص الذي يقدر ذاته

- يُبهر بالرضا حيال نفسه ولديه الثقة في إبداء الأداء وأتخاذ القرارات
- يُوضّح تجارب جديدة دون تردد
- يُكتسب الأصدقاء بطريقة أسهل
- يُثابر في ما يفعله، حتى في وجه الصعوبات
- لا يخاف الدفاع عن مبادئه
- حتى ضغط الأصدقاء

يتتأثر تقدير الذات بالصورة التي نكونها عن أنفسنا. صورتنا عن أنفسنا هي صورة نفسية وجسدية.

الصورة الجسدية

أنا سمين جداً.. ضعيف جداً.. طويل جداً.. قصير جداً ليت ألغى كان
أصغر... أو شعرني أملساً!

هل هذه الأقوال غريبة عنك؟ كم مرة ردّدتها بينك وبين نفسك؟... أطمئن،
فلاست وحيداً في الحكم سلباً عن نفسك!

عند المراهق، تختلي الصورة الجسدية المترتبة الأولى في تقدير الذات،
في بالنسبة إليه، الشكل الخارجي والمظاهر يعكسان مقومات الشخصية
و غالباً ما يشعر المراهقون بأنهم غير راضين عن أجسادهم ...

لذلك يعطي المراهق الكثير من الاهتمام لجسمه وملابسه والجلد وقصبة
شعره... ويسعى أحياناً إلى سلوكيات خطيرة وغير صحية ، فترى بعضهم
يدخن لإبراز مظهر قوة ونضوج ... بعضهم الآخر يفطر في الرياضة أو يتبع
حمية قاسية جداً للحصول على جسد مثالي.

التهميشه

يعني التنحية والإهمال والإبعاد واللامبالاة، أي يعني الإبعاد إلى اليمامش،
خارج مجال الاهتمام.

وفي التربية يعني عدم اهتمام الأهل بآراء الآباء وأفكارهم وموافقهم
إلى حد الإلغاء ومحو الشخصية، الأمر الذي يؤدي في بعض الأحيان إلى
الانطواء والانزوال أو إلى العدائية والعنف.

وفي السياسة، يعني إهمال وعدم السماح بمشاركة فئة بشرية في القرار
السياسي على أساس التمييز، أو بسبب سياسات اقتصادية-اجتماعية غير
مناسبة لصالح فئات دون أخرى.

الاحترام

يعني التعظيم، بالقول والفعل، عن التقدير تجاه أي شيء آخر، (الإنسان،
مجموعات، مجتمعات، ثقافات، طبيعة، المساحات العامة، الحيوانات...).
وهو إدراك واع للقيمة. وهو نقىض الازدراء أو الاحتقار.

ضغط الأقران

«الأقران» هم أفراد من أعمار متشابهة، وخصوصيات أخرى كالجنس، المنطقة الجغرافية، المستوى المادي أو المعيشي ...

وزمرة الأقران تضم أفراداً تجمعهم علاقات وثيقة (صداقة) ... والصداقه أمر طبيعي في هذه المرحلة وتؤمن للمرأهق(ة) الشعور بالانتماء والإحساس بالأمان والتقدير ...

لكن تأثير الصداقه قد يكون إيجابياً (يعني يصفع الصديق ويتفهم، ويؤمن الفرح والفرح المساعدين على التخلص من ضغوط الحياة) أو سلبياً (يحيط ببعض الأصدقاء الآخرين على سلوكيات سلبية وغير صحية، مثل التدخين، السرعة في القيادة وغيرها)!
ضغط الأقران هو أحد المظاهر السلبية للصداقات ويقع ضحيتها الكثير من الشباب غير المؤهلين للتصدي لها ...

ال حاجات الأساسية

«يعرف عنها غالباً بالاحتاجات الفردية للاستهلاك مثل المأكل والمليس والمسكن والأثاث، إضافة إلى الخدمات العامة الأساسية كمياه الشرب والخدمة والرعاية الصحية والنقل العام والتعليم والتوجهات الثقافية».

هذا المفهوم بلورته بشكل رئيسي منظمة العمل الدولية www.ilo.org
وقسم التنمية الدولية في بريطانيا www.dfid.gov.uk

المعرفة

التعرف إلى الحقائق والمعلومات من خلال التعرض لها وفهمها وحفظها، هناك نوعان من المعلومات؛ تلك المتعلقة بالموضوع المطروح و تلك المرتبطة بمهارات.

المهارات

القدرة على القيام بعمل ما بدقة وبالطريقة الصحيحة، هناك نوعان من المهارات:

المهارات الحسية-الحركية
تحتاج استخدام أعضاء الجسم والعضلات التي يمكن التحكم بها، مثلاً:
اليدين والرجلان.

المهارات الحياتية
مجموعة من القدرات العاطفية والاجتماعية والإدراكية التي تساعد الناس على تسيير شؤون حياتهم ومواجهة ما يعيقهم بصورة صحية ملائمة.

المعتقدات

الأفكار والأمور التي تكون برأي الشخص صحيحة ولكنها ليست بالضرورة كذلك. تؤثر على سلوك الأشخاص أكانت صحيحة بنظر المراقب أم لا. كما أنها تتضمن توقعات الأشخاص من أمر ما. يسهل تغيير المعتقدات إلا أن ذلك يتوقف على مدى قوة وأهمية المعتقد بالنسبة إلى الشخص ومدى ارتباطه بمعتقدات أخرى.

المواقف

تتأل نتاجة لترانيم عدة معتقدات يتسلسل معن، وهي تدفع الشخص للتصرف أو الرد على وضع معين بطريقة يمكن توقعها. يصعب تغيير المواقف المتتجذرة في الأفراد لأنها تكون قد أصبحت ضمن سلم القيم لديه.

القيم

الأمور التي نقدرها ونضعها في مرتبة عليا. تؤثر بشكل كبير جداً على مشارع وسلوك الفرد. تعتبر نقطة الارتكاز للكثير من المواقف. ويصعب التعرف إليها مباشرة كسبب للسلوك.

يسهل إحداث تغيير في المعارف والمهارات مقارنة بتغيير المعتقدات التي يعتبر تغييرها أسهل من تغيير المواقف والقيم.

التدريب

يشيع استخدام كلمة «التدريب» في بلدان المشرق العربي، أما في شمال أفريقيا فيشيع استعمال الكلمة «التكوين».

وكتيرآ ما يعني اكتساب معرفة أو مهارة في موضوع معين. والتدريب من الذرية، أي التمرن على ممارسة مهمة معينة من أجل أدائها بشكل أفضل...

التعلم

التعلم ليس بالضرورة هو التعليم. فالتعلم يرتكز على أهمية مبادرة الفرد (أو المجموعة) وحده في اختيار وتحديد ما يحتاج أن يتعلمه. فهذا يجعله مبادراً إيجابياً وليس مجرد متلقٍ «سلبي» في عملية التعلم.

التمكين

هو عملية بناء ثقة الأفراد بأنفسهم عبر تعزيز قدراتهم في التفكير والإنتاج وإحداث التغيير نحو الأفضل. ويعني بهؤلاء الأفراد تحديداً أولئك المستبعدين تقليدياً من مراكز وعمليات اتخاذ القرار بفعل التهميش الاجتماعي أو العرقي أو غيره.

تعني أن يتتوفر للأفراد الفرص الكافية والمتاحة للتمكن من التصريح عن اهتماماتهم والتعبير عن الخيارات المفضلة لديهم.

المشاركة الفعالة

هي الأدوات والتجهيزات التي تساعدنا على توصيل الرسائل والمفاسيم والأفكار. مثال: اللوح القلاب، جهاز عرض الشفافات، التقاز، السبورة أو لوح الطباشير، ...

الوسائل المعينة أو الوسائل التربوية

هو أسلوب لبلورة الأفكار أو إنتاج أكبر عدد من الأفكار حول موضوع محدد بأقصر وقت دون شروط.

قدح الأفكار أو العصف الذهني

يعمل منشط المجموعة التعليمية على خلق مناخ تعلمى، ويشجع الناس على البحث عن الأسباب والحلول وتحطيط العمل المشترك. ويبحث المنشط الناس على التفكير بطريقة نقدية وعلى تحليل المشكلات وإيجاد حلول جديدة.

المنشطة أو الميسر / ة

السلوك

عادات ومهارات (تصرفات) خاصة بالفرد (سلوك فردي) أو الجماعة (سلوك جماعي). وتحدد سلوكيات 5 عناصر أساسية هي: المشاعر، المعرف، المعتقدات، المواقف، القيم، الفردية أو الجماعية.

تشقيق النظير أو تعلم الأقران

هو عملية يقوم بها شباب أو أناس مدربون جيداً بنشاطات تربوية غير رسمية أو منتظمة مع أقرانهم أو نظرائهم (أي الذين لهم العمر نفسه ولديهم الخلقة أو الاهتمامات نفسها) لفترة من الزمن.

ويمكن لعملية التعلم هذه أن تتم ضمن مجموعات صغيرة أو على صعيد فردي، وفي مختلف الأماكن، أي في المدارس أو المراكز الاجتماعية أو الصناعية أو الجماعي أو الكتائبي أو أماكن العمل أو الشوارع، ... أو أي مكان تختاره المجموعة المتعلمة.

الأثراـب أو النظير

النظير هو الشخص الذي ينتمي إلى نفس المجموعة الاجتماعية التي ينتمي إليها شخص آخر أو مجموعة أخرى.

وقد ترتكز المجموعة الاجتماعية على العمر والجنس والتوجه الجنسي والعمل والمراكز الاجتماعي والاقتصادي والصحي ... إلخ

تعلم الكبار أو التربية الشعبية

جهد جماعي لاكتساب المعرفة واستخدامها في حياة أفضل للجميع، وهي تتطلب من إدراك طاقة وقدرات كل إنسان وبجماعة، فتتطلع تمكينهم ليساهموا مساهمة كاملة في عملية بناء مجتمع جديد يمكن فيه تلبية احتياجات الناس الأساسية.

الاحترام وتلبية الاحتياجات الآنية والتعلم عن طريق التجارب الحياتية، وأهمية الممارسة والتطبيق.

كما تشير مبادئ التربية الشعبية إلى أن الناس يتعلمون من أزواجهم.

مبادئ التعلم في التربية الشعبية أو تعلم الكبار

هي الخدمات التعليمية التي تقدم للكبار الذين لم يدخلوا المدرسة في طفولتهم، أو الذين لم ينهوا مرحلة التعليم الأساسي.

تعليم الكبار

هي برامج تُعد خصيصاً لتعليم الكبار، وتتنوع فيها المناهج والمقررات تبعاً لحاجات الدارسين ومستوياتهم وظروفهم الحياتية.

برامج تعليم الكبار

قائمة المصادر والمراجع

فلسفات تربوية معاصرة، تأليف: د. سعيد اسماعيل علي، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت، سلسلة «علم المعرفة»، العدد 198، ١٩٩٥ عام

السلطوية في التربية العربية، تأليف: د. يزيد عيسى السورطي.. ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت، سلسلة «علم المعرفة»، العدد ٣٦٢، ٢٠٠٩ عام

الذكاء العاطفي، تأليف: دانيا جومان، ترجمة: ليلى الجباري، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت، سلسلة «علم المعرفة»، العدد ٢٦٢، ٢٠٠٠ عام

دليل التدريب في التقنيات المسرحية، أدوات لتنمية الشباب من خلال النظراط، إصدار صندوق الأمم المتحدة للسكان وشبكة تربية النظراط الشباب (Y-PEER) بالتعاون مع الهيئة الدولية لصحة الأسرة شبكة الشباب (FHI/YOUTH NET)، 2010

دليل الآباء، التدريب الملائم للتربية الفعالة، تأليف: دون دنكمير وجاري د. ماكي، ترجمة: د. سهام الصويف، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية، ١٩٨٩

المراهقة، وداعاً أيتها الطفولة، تأليف: لوبيز ج. كابلن، ترجمة: أحمد رمو، وزارة الثقافة السورية، سلسلة الدراسات النفسية (٤١)، دمشق- سوريا، 1998.

خطاب إلى الرجل الصغير، تأليف: فيلهلم رايش، ترجمة: رشيد بو طيب، منشورات دار الجمل، كولونيا، ألمانيا، ط١، ٢٠٠٣

الهويات القاتلة، تأليف: أمين معلوف، ترجمة: جبور الدويهي، دار النهار للنشر، ط٢، بيروت- لبنان، ١٩٩٩

الدراسات الاجتماعية عن المرأة في العالم العربي، إصدار «اليونسكو»،

أغنية الطالر. تأليف: أنتولي دو ميلو، دار مكتبة إيزيس، دمشق - سوريا.
ط١، ٢٠٠٠.

دليل التدريب في الصحة الإنجابية والجنسية من الشباب إلى الشباب.
الجامعة الأمريكية في بيروت وصندوق الأمم المتحدة للسكان، بيروت -
لبنان، إصدار الجامعة الأمريكية في بيروت وصندوق الأمم المتحدة للسكان -
بيروت - لبنان. ٢٠٠٤.

حقيقة/رزمة المهارات الحياتية: تعزيز المهارات الحياتية والقيم المدنية
عند الشباب من خلال التربية والتعليم والتدريب المهني في العراق.
مشروع صندوق الأمم المتحدة للسكان في العراق. إعداد: رنا حداد
إبراهيم وأخرين. بيروت - لبنان. ٢٠١١.

دليل مقدمي الرعاية الصحية الصديقة للباقعين والشباب. استخدام
منتجات التبغ: دليل خاص بفئة الشباب. مشروع صندوق الأمم المتحدة
في العراق، بالتعاون مع كلية العلوم الصحية في الجامعة الأمريكية في
بيروت. إعداد د. روعا نقاش والآنسة تغريد الحاج. كانون الأول ٢٠١٠.

دليل المهارات الحياتية، مشروع قدموس، إعداد نزار رقمان وأخرين، بيروت
. ٢٠٠٦

مشروع الاستراتيجية الوطنية لمناهضة العنف ضد المرأة. إعداد د. بشري
العيدي، كلية القانون، جامعة بغداد، راجع أيضاً موقع الحوار المتمدن:
www.alshwar.org

الإعلان العالمي بشأن القضاء على العنف ضد المرأة، الجمعية العامة
لأمم المتحدة، القرار ١٠٤/٤٨، الجلسة العامة ٤٥ - ٢٠٠٠ كانون الأول /
ديسمبر ١٩٩٣، صادرة عن إدارة شؤون الإعلام بالأمم المتحدة، نيويورك

دليل المرشد حول التغيرات النفسية والجسدية التي يشهدها المراهق.
إصدار المكتب الصحي الاجتماعي في جمعية المقاصد الخيرية الإسلامية
في بيروت - لبنان. ٢٠٠٧

الصحة للحياة، دليل صحة الأسرة وتعليم مهارات الحياة للمعلمين
والطلبة. إصدار مشترك مكتب اليونسكو في عمان، وزارة التربية والتعليم
والصحة في الأردن. الأردن. ٢٠٠٨

أفكار في العمل مع الناس، ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٠، بيسان للتوزيع
والنشر، بيروت - لبنان.

التنقيف من أجل الصحة، منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٩.

معجم مفاهيم التنمية، لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا- الأسكوا، ومؤسسات الإمام الصدر، والبنك الدولي، لبنان ٤، ٢٠٠٤.

الإدارة الداخلية للجمعيات الأهلية في لبنان، وحدة دعم المنظمات غير الحكومية في لبنان - وزارة الشؤون الاجتماعية وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، لبنان ٤، ٢٠٠٤.

Choose A Future. Issues and options for Adolescent Girls, a sourcebook of participatory learning activities. The Center for Development and Population Activities- Washington D.C., May 1996

مواقع الكترونية

- www.unfpa.org.lb
- www.mawared.org
- www.kafa.org.lb
- www.fordevelopment.org
- www.ilo.org
- www.ypeer.org
- www.ypeerarabic.org
- www.ypeer-jordan.net
- www.sidcinfosida.com
- www.greenline.org.lb
- www.naseej-cyd.org
- www.pal-youth.org
- www.amanjordan.org/index1.htm
- www.who.int
- www.atofula.net
- www.ahewar.org
- www.nasawiya.org/web/
- www.escwa.un.org/ayd/index.asp
- www.cawtar.org
- www.anhri.net
- www.altibbi.com
- www.vdictionary.reference.com

