



## الإساءة بين الشباب



مبادرة تثقيف  
الأقران في عُمان

جميع الحقوق محفوظة © ٢٠١٠

تأليف وإعداد: «...للتنمية ش.م.»

تنسيق عام: نزار رَمّال.

إعداد المادة العلميّة والأنشطة: هلا الخوري وهالة علويّة ونزار رَمّال.

مراجعة المادة العلميّة الخاصّة بالأمراض المنقولة جنسيّاً وفيروس الإيدز: د. ندى ملحم.

تدقيق لغوي: هَفّال يوسف.

اختبار الكتيّبات والأنشطة: هالة علويّة ودانيال قطّار وسماح الحكيم ونزار رَمّال.

التصميم الأوّلي: دانيال قطّار ونزار رَمّال.

تصميم وإخراج فنيّ: سماح الحكيم وروبير سعادة.

تحرير نهائيّ: نزار رَمّال.

شكر خاص لكلّ من ساهم في تنظيم حلقات الاختبار وفي مراجعة وتعديل المواد، وتحديدًا:

الفاضلة/ ناشية نصيب والفاضلة تقوى اللّواتي عن منظمّة اليونيسيف - عُمان.

د. سحر عبده ود. حليلة الغنّامي ود. علي باعمر والفاضلة/مها الفوري والفاضلة/فاطمة المعمرى والفاضلة/خديجة المحروقي

والفاضلة/إنتصار الحارثي من وزارة الصّحة.

الفاضل/ محمد الشيدي- مدير عام المديرية العامة للبرامج التعليمية والفاضل/خميس الراسبي- مدير عام المديرية العامة للكشفة

والمرشدات والفاضل/خالد العادي- نائب مدير دائرة الكشفة والفاضل/احمد البلوشي- رئيس قسم التوعية الصحية والفاضلة/بدرية

المديلولية-عضو دراسات ومتابعة والفاضل/داود الشحي-أخصائيّ توعية صحية والفاضلة/أمل الهدايي-أخصائية توعية صحية من

وزارة التربية والتعليم

الفاضلة لمياء الكيّومي عن صندوق الأمم المتّحدة للسكان - عُمان.

من أجل استخدام هذا الكتيب بأفضل طريقة ممكنة على كل متدرّب قراءة كل حالة على حدة وبعد التفكير فيها بعمق، تحديد القرار الذي قد يتّخذه في موقف مماثل، بمنتهى الجرأة والصراحة، ثم يقلب الورقة للاطلاع على التوصية الخاصة في كل حالة، لمعرفة تقييمنا الخاص بكل قرار. تجدر هنا الإشارة إلى أنّ الهدف من ذلك ليس تقييم الشخص ذاته بل لكي يتمكن القارئ من التعرّف إلى مواقفه وميوله بصورة أفضل واتخاذ القرار الذي يراه مناسباً.

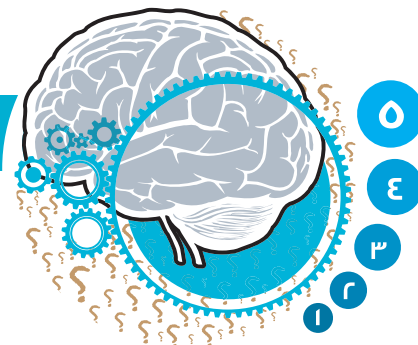
## حل المشاكل واتخاذ القرار

إن إحدى الطرق المناسبة لإتخاذ أي قرار هي عبر التفكير بالنتائج السلبية والايجابية المترتبة عليك أو على محيطك قبل القيام به. والبحث عن حلول ملائمة أو بدائل.



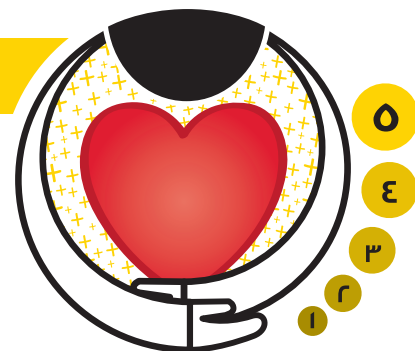
## التفكير النقدي

هو قدرة البحث عن معلومات صحيحة ودقيقة. وتحليل التأثيرات الخارجية كنتلك التي تأتي من الزملاء ووسائل الإعلام والمحيط الخارجي. وكذلك تحليل التأثيرات الداخلية مثل تلك النابعة من القيم والمعتقدات الشخصية والمجتمعية.



## التعامل الايجابي مع المشاعر

المشاعر الانسانية متعددة وتتضمن: الحزن والفرح والغضب والإحباط والتوتر والخوف والحب والنفور، ... الخ. والمشاعر ترافقنا كل حياتنا، وهي جزء من كل عمل نفكر أو نقوم به. وهذا الأمر يتطلب أن نتعامل معها بشكل إيجابي بدلاً من كبتها. وللقيام بذلك، يمكننا البدء بالبحث عن أسباب المشاعر التي نعيشها في حدث معين قبل القيام بأي سلوك أو تصرف مبني على ردة فعل قد نندم عليها لاحقاً.





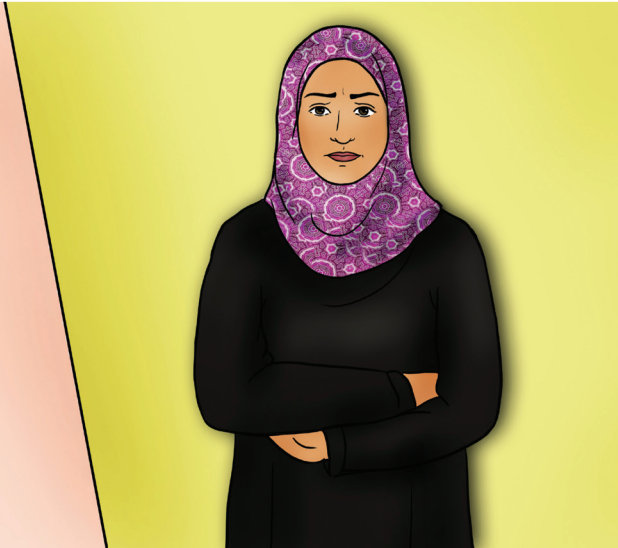
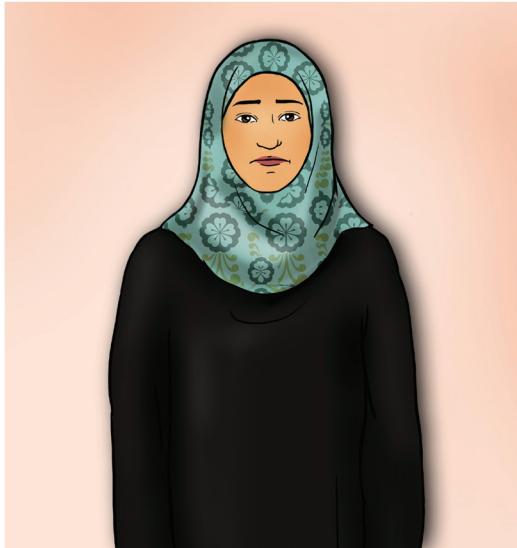
## الإساءة بين الشباب



# الحالة رقم ١

## الحالة رقم ١

منذ الصباح وأنت بمزاج مضطرب إذ تخافين الامتحان المدرسي بعد يومين. تتصل بك رفيقتك التي تنافسك دائماً دراسياً، ودون أي سبب تتشاجرين معها! مما جعلها ترد عليك هي أيضاً بإنزعاج. فبدأت مشاجرة كلامية أدت إلى زعلها منك ولم تعاود الاتصال بك طول الأسبوع.....



إحتمال ١

لا يحق لها أن تنزعج! فهي فتاة  
مثلي عليها أن تتفهم عصبيتي.  
فتقررين قطع علاقتك بها.

إحتمال ٢

تتصلين بصديقك  
وتلومينها إذ لم تتفهمك.

إحتمال ٣

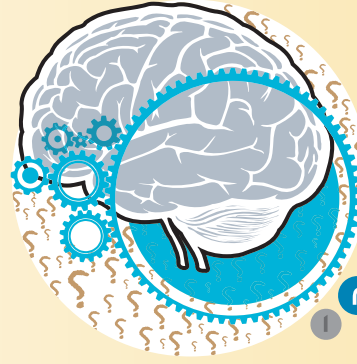
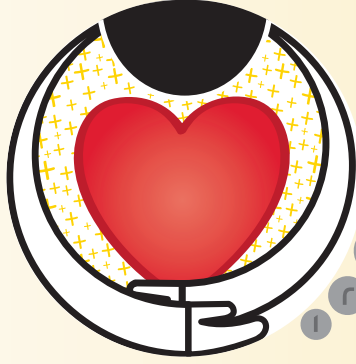
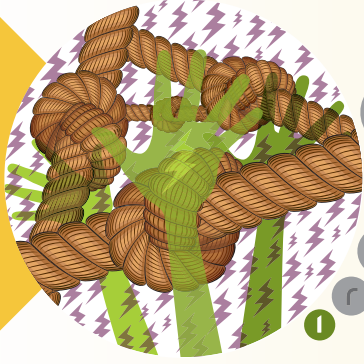
تنتظرين حتى تخف عصبيتك ثم  
تتصلين بها لمناقشة ما حصل.

في هذه الحالة، تفكرين: إنها فتاة مثلك وعليها تفهمك ولا يحق لها أن تغضب.  
فأنت دائماً تتفهمينها في حالة كهذه. وعلى هذا الأساس هي لا تستحق صداقتك.

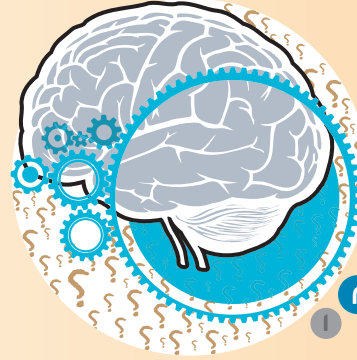
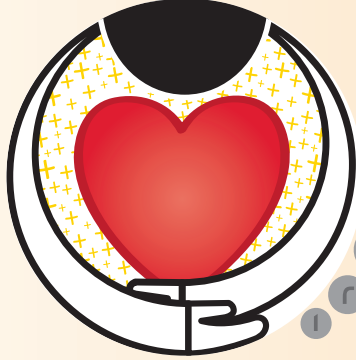
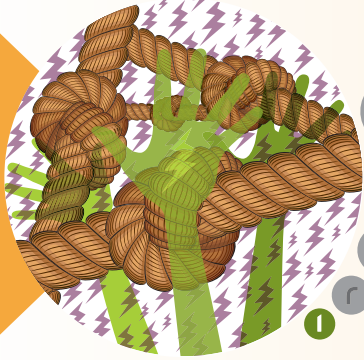
في هذه الحالة، تقررين مواجهتها ولومها.  
أنت تعتقدين بأنها مخطئة وأنّ عليها معرفة أنها قد أخطأت بحقك!

في هذه الحالة، أنت تعرفين أن تصرفك كان سلبياً. حتّى لو كانت عصبيتك عالية  
بسبب توترك من الامتحان القادم. فتقررين الاتصال بصديقتك للاعتذار  
وربما لفت نظرها بأن تكون أكثر تقبلاً لتصرفاتك في المرة القادمة  
إذا لم تتمكني من السيطرة على انفعالاتك.

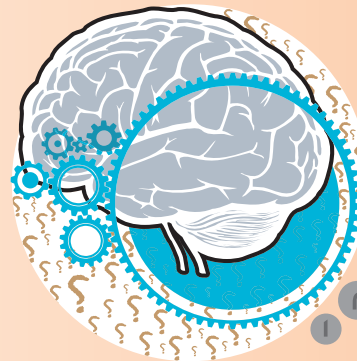
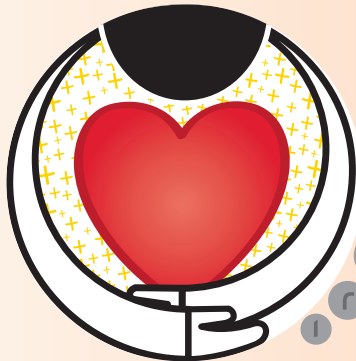
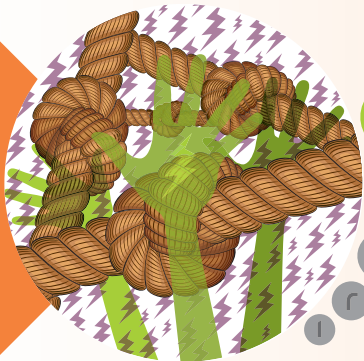
إحتمال ١



إحتمال ٢



إحتمال ٣



# معلومات متعلقة بالحالة رقم ٢

- نتعرض جميعنا للضغط خلال الفترات التي نعتقد أنها مصيرية بالنسبة إلينا أو حتى مهمة فقط.
- كيف نعرف أننا نعاني من الضغط؟ (علامات أساسية)

- ١- صعوبات في النوم
- ٢- فقدان الشهية أو زيادة الأكل (النهم)
- ٣- عدم القدرة على التركيز
- ٤- ذاكرة ضعيفة
- ٥- الغضب السريع
- ٦- تصرفات عدائية أو غير اجتماعية
- ٧- تقلبات مزاجية / عاطفية
- ٨- تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة بشكل غير طبيعي.
- ٩- تغيرات جسدية داخلية خلال الضغط أو التوتر:

- يفرز جسم الإنسان كمية عالية من مادة الأدرينالين مما يسبب تسارع دقات القلب والتنفس وتبدأ إفرازات العرق بالتزايد وتتباطأ عملية الهضم.

- يتحول الدماغ إلى وضعية بدائية نُسَمِّيها وضعية: «اضرب أو اهرب» ما يعني أنه قد يحاول الهجوم على الآخرين في المواقف المسببة للضغط أو الهروب منها.

- ما العمل؟! هنا بعض الطرق المساعدة:

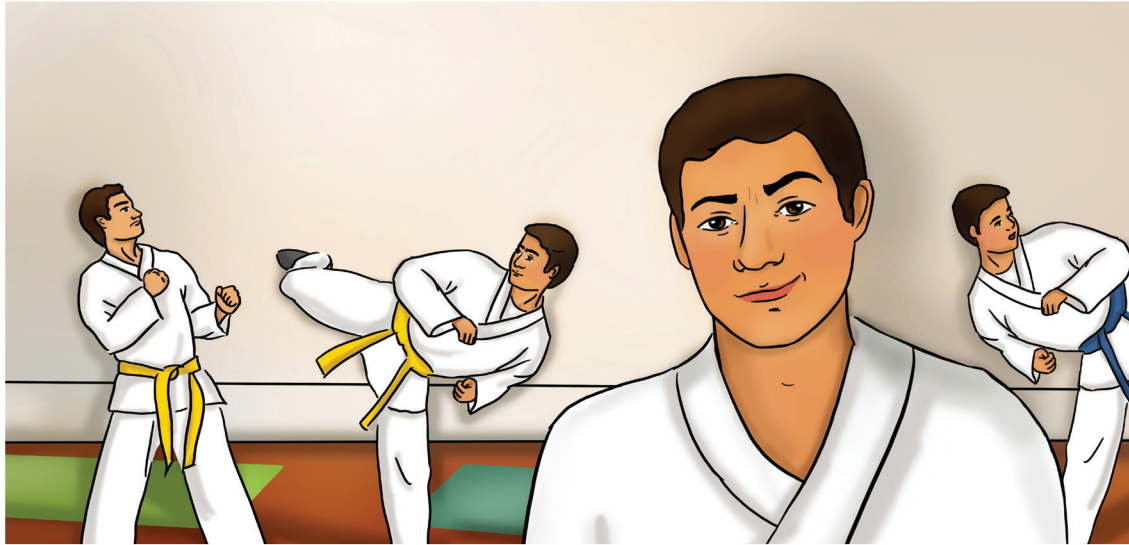
- ١- ذكر الله والاستغفار وذلك لقول الله تعالى: ﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظْمِينُ الْقُلُوبِ﴾ (سورة الرعد، ٢٨)
  - ٢- الفكاهة والضحك يفرز مادة كيميائية مساعدة في الدماغ. كما أن الفكاهة تلهي الدماغ عن التفكير في الموقف المسبب للضغط.
  - ٣- تغيير هيئة الشخص والمشي في مكان مُغاير للمكان المسبب للضغط النفسي يساعد على التفكير بهدوء، فالمبدأ هو بالخروج من المنزل أو مكان العمل والمشي أو الجلوس إذا كنت واقفاً أو الاستلقاء إذا كنت جالسا.
  - ٤- شرب الماء، والوضوء، فجميع أعضاء جسدنا تعتمد على الماء، و كثيراً ما ننسى أن نشرب الماء مما يضعف قدرة جسمنا على الأداء مسبباً لنا الضغط (معظم الأجسام تحتاج إلى لتر أو لتر ونصف يومياً، أي ما يعادل زجاجة كبيرة من الماء)
  - ٥- القيلولة، فالنوم لمدة ١٠ - ٣٠ دقيقة هو بمثابة إعادة شحن طبيعي لطاقة الجسد.
  - ٦- شرب كوب من المشروبات الساخنة، مثل الشاي بخليط من الأعشاب، البهارات والفواكه.
  - ٧- فكر جيداً وتحدث إلى شخص مقرب، وحاول التفكير في مسببات الضغط وإيجاد طرق لمعالجته.
  - ٨- حاول فهم نوع المسببات التي تؤثر عليك.
  - ٩- حسن غذائك، فاجعله غنياً بالفيتامين B والمغنيسيوم.
  - ١٠- قم ببعض الأنشطة الحركية أو الرياضية.
  - ١١- شارك مخاوفك مع الآخرين.
  - ١٢- إذا أحسست برغبة في البكاء فلا تكبتها فالبكاء هو طريقة صحيّة لإخراج جميع المشاعر السلبية. لسوء الحظ، تنظر مجتمعاتنا إلى البكاء نظرة خاطئة، بحيث أن معظم الذكور خاصة يكبرون على فكرة أن البكاء هو دليل ضعف.
- تذكر:** أن ما نعتبره هاما جدا لنا قد لا يكون ذا أهمية بالنسبة للآخرين، والعكس صحيح.

# الحالة رقم ٢



## الحالة رقم ٢

أنت كثيراً ما تشاهد في التلفاز برامج المصارعة والفنون القتالية العنيفة وتحب لعب لعبة الفنون القتالية في البلايستيشن والألعاب الإلكترونية الأخرى مع إخوانك ورفاقك. نفسياً قد أصبحت مهيناً لأي شجار، خاصة وأنك تريد تجربة بعض الحركات التي تعلمتها





إحتمال ١

تعجبك الحركات التي تشاهدها في  
الصالة وتحاول تقليدها. من يعلم من  
الممكن أن تستعملها في يوم ما!

إحتمال ٢

تقرر الاشتراك في أحد نوادي  
الغنون القتالية لتتقن الحركات  
بشكل أكبر

إحتمال ٣

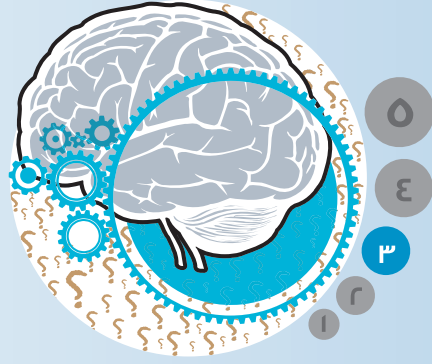
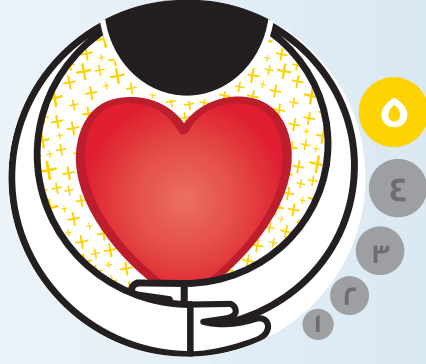
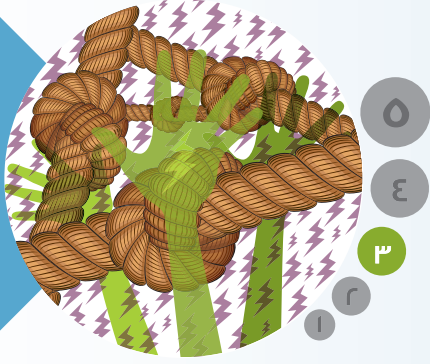
أصبحت لا تتحمل أي تعليق أو مزاح  
من رفاقك فتدخل في عراك على  
الفور كلما سنحت الفرصة

في هذه الحالة، تحاول التدريب على الحركات من أجل إتقانها،  
إذ يجب الاستفادة منها، خاصةً إذا تعرضت لموقف محرج.

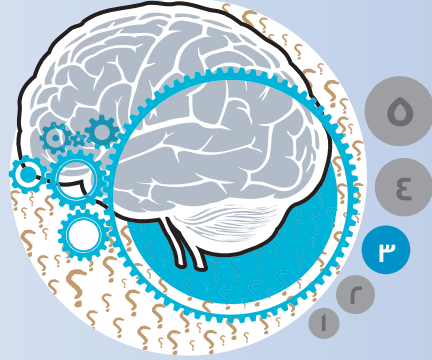
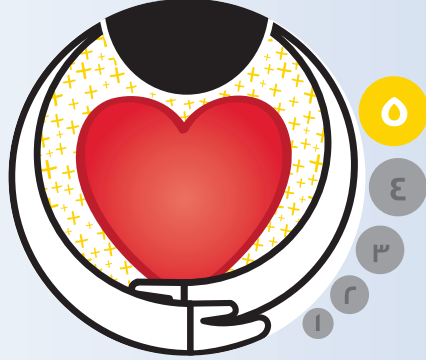
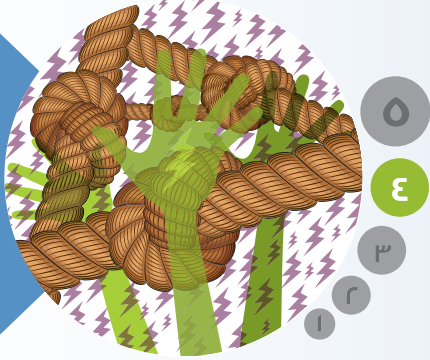
في هذه الحالة، ربما تجد في النادي من تتبارز وإياه عبر الرياضة  
وليس القتال الفعلي. وربما ترى أنك تقضي الكثير من الوقت  
قرب التلفاز فهذه فرصة جيدة للرياضة.

في هذه الحالة، تشعر بأنك متأثر جداً  
بما تراه في التلفاز وتتوق لأيّ فرصة لتطبيق ما تراه.

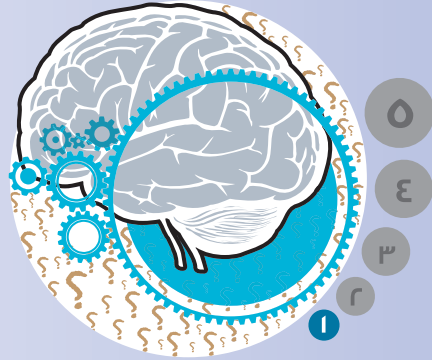
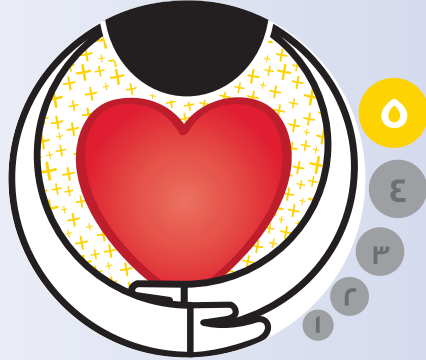
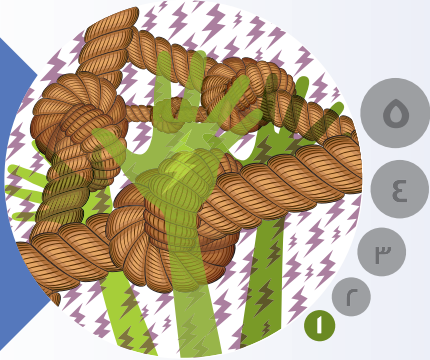
احتمال ۱



احتمال ۲



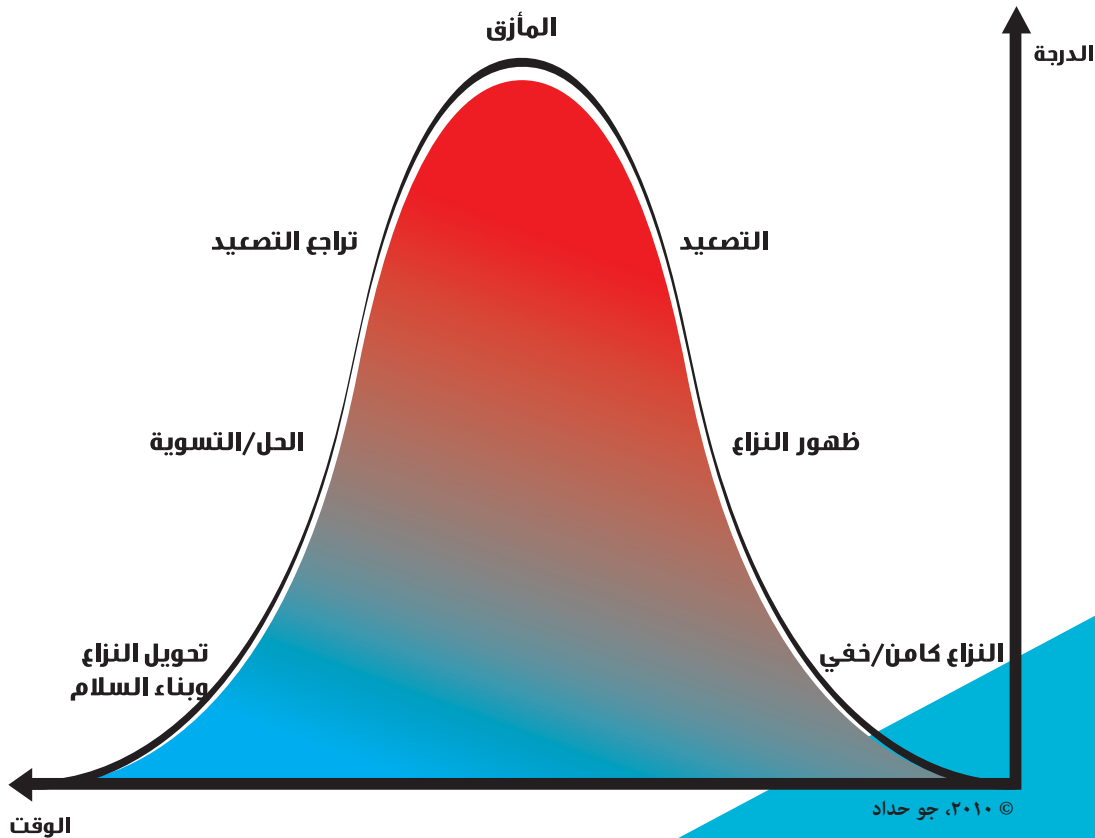
احتمال ۳



# معلومات متعلّقة بالحالة رقم ٢

## فوائد ممارسة الرياضات القتالية الدفاعية:

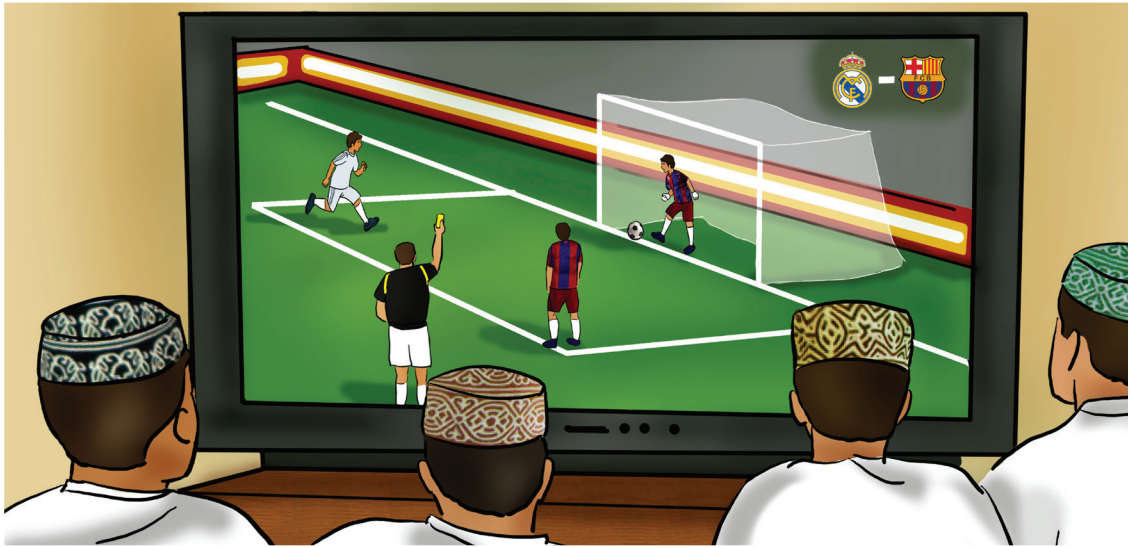
- تعتبر ممارسة الرياضات القتالية الدفاعية (الجودو والتايكواندو والكاراتيه والمصارعة ... الخ) فرصة مناسبة لتفريغ طاقاتنا الجسدية والانفعالية.
- وتسمح لنا بممارسة هذا التفرغ في مكان آمن وضمن قوانين وتعليمات تحافظ علينا وعلى الآخرين.
- كما أنها تمنحنا الفرصة لدخول منافسات إيجابية نحقق من خلالها إنجازات مهمة لنا ولبلدنا (مثل الدورات الأولمبية ... الخ)
- أخيراً، إن الرغبة بالتصارع موجودة لدينا بشكل طبيعي (الشجار) ولكن علينا أن لا نجعلها تتحول إلى ممارسة سلبية وعنيفة.



# الحالة رقم ٣

### الحالة رقم ٣

اليوم نهائي كأس إسبانيا بين فريقي ريال مدريد وبرشلونة. يصفر الحكم ضد فريقك  
ولا يحتسب رمية جزاء. يدور نقاش بين زملائك حول صواب قرار الحكم



إحتمال ١

تتفق مع رفاقك على تأجيل  
النقاش لحين العودة إلى البيت  
ومشاهدة الإعادة على التلفاز.

إحتمال ٢

لا تخوض نقاشاً طويلاً. فما حصل  
قد حصل.

إحتمال ٣

لا تتحمل النقاش ولا يعجبك  
ما يقوله رفاقك، فتبادر إلى  
إسكاتهم عنوة.

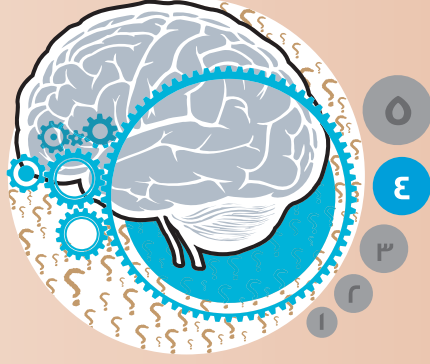
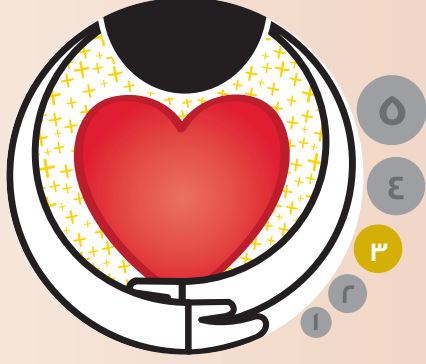
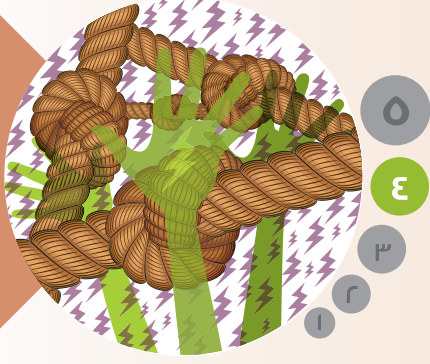
في هذه الحالة، لم تتوصلوا إلى حل فاتفقتم على أن تشاهدوا الإعادة بحيث يمكنكم إعطاء حكم أوضح. وربما يمكنكم الاستماع إلى تعليق فني محترف على المباراة.

في هذه الحالة، تفكر أنه إذا طال النقاش فقد يتحول إلى عراك، وتعلم أن لا فائدة من الشجار فالحكم لن يتراجع عن قراره. ربما ستفوتون عليكم المباراة.

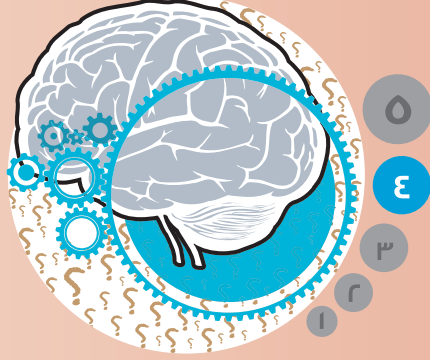
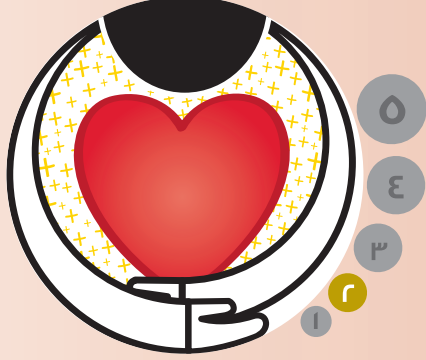
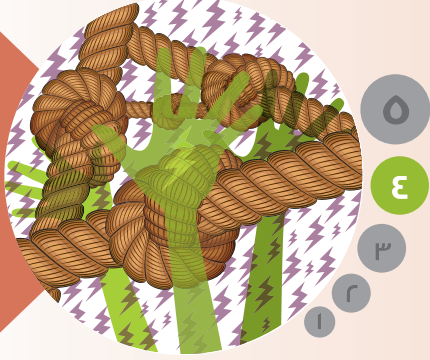
في هذه الحالة، أنت مقتنع بوجهة نظرك ولكنهم لن يستمعوا إليك فالحل الوحيد لكي يقتنعوا بوجهة نظرك هو من خلال الفرض. فالحكم للأقوى.



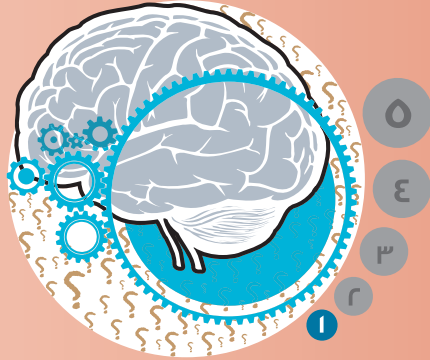
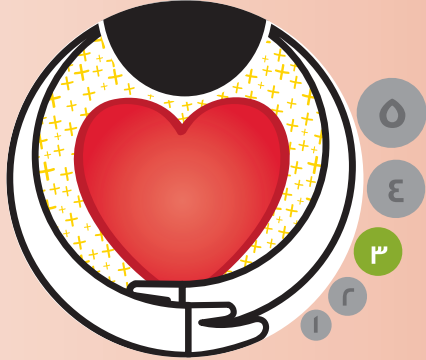
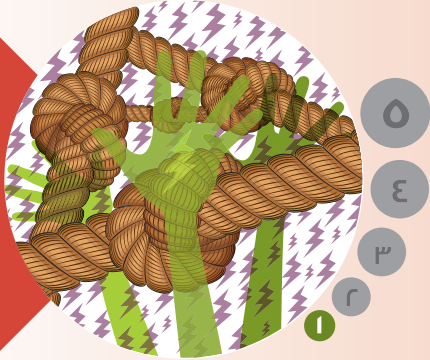
احتمال ۱



احتمال ۲



احتمال ۳



# معلومات متعلّقة بالحالة رقم ٢

## • الغضب:

الغضب انفعال طبيعيّ يدلّ على انزعاج داخلي يشعر به المرء عندما يمرّ بظروف سيئة أو ظالمة أو عنيفة...  
مثلاً: عند الشعور بالتعب، أو عدم التقدير أو الاحترام، أو عند عدم تحقق الرغبات، أو عند فقدان شخص قريب...

## • التعامل مع مشاعر الغضب:

### ١. عليك، أولاً، أن تتعرّف إلى إشارات الغضب لديك:

- الخارجية: مثل احمرار الوجه.

- الفيزيولوجية: ازدياد عدد دقات القلب، ازدياد معدّل التنفس، انقباض عضلات المعدة، زيادة إفراز الهورمونات كالأدرينالين.

- النفسية: المشاعر التي تشعر بها عند الغضب كالإحباط، التوتر، السخط...

### ٢. حدّد أسباب غضبك

(لماذا تشعر بالغضب؟ ما الحادثة التي أثارتك؟ هل هناك دور لأشخاص آخرين في الحادثة؟)

### ٣. اكتشف ردّ / ردّات فعلك في حالات الغضب

(هل تستعمل العنف؟ هل تكبته في داخلك؟ هل تأكل بشراهة؟ هل تتحدث عن الحادثة إلى الشخص الذي أغضبك؟ هل تتكلّم إلى صديق؟)

### ٤. كيف يؤثر ردّ فعلك فيك؟ وكيف يؤثر في الآخرين؟

### ٥. تعلّم أو اكتشف طرقاً سليمة للسيطرة على غضبك:

- حاول أن تعبّر عن مشاعرك عبر التحدّث إلى صديق أو شخص ترتاح له.

- واجه الشخص الذي له علاقة بغضبك: حدّد مشاعرك تجاه ما حدث وسبب غضبك منه.

- حوّل طاقتك السلبية إلى طاقة إيجابية: تنفّس بعمق، مارس الرياضة، استمع إلى القراءن الكريم، اجلس في مكان هادئ.

- كرّر في نفسك عبارات تساعدك على الهدوء مثل: «لا جدوى من الغضب»، «ممكن أن ما حصل مجرد سوء تفاهم»، «وكلت امرئ لله»

- تجنّب ردّات الفعل السلبية كاللجوء إلى التدخين، القيادة السريعة... الخ



