

دليل موجز في المهارات الحياتية



جميع الحقوق محفوظة © ٢٠١٠

تأليف وإعداد: «...للتنمية ش.م.»

تنسيق عام: نزار رَمال.

إعداد المادة العلمية والأنشطة: هلا الخوري وهالة علوية ونزار رَمال.

مراجعة المادة العلمية الخاصة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز: د. ندى ملحم.

تدقيق لغوي: هَفال يوسف.

اختبار الكتيبات والأنشطة: هالة علوية ودانيال قطار وسماح الحكيم ونزار رَمال.

التصميم الأولي: دانيال قطار ونزار رَمال.

تصميم وإخراج فني: سماح الحكيم وروبير سعادة.

تحرير نهائي: نزار رَمال.

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

الفاضلة/ ناشية نصيب والفاضلة تقوى اللواتي عن منظمة 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 الصحة.

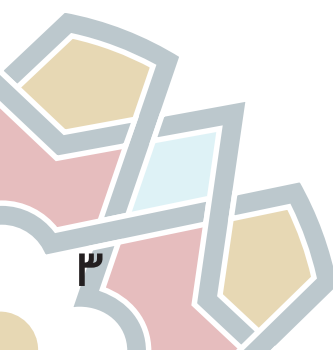
الفاضل/ محمد الشيدي- مدير عام المديرية العامة للبرامج التعليمية والفاضل/خميس الراسبي- مدير عام المديرية العامة للكشفة والمرشدات والفاضل/خالد العادي- نائب مدير دائرة الكشفة والفاضل/احمد البلوشي- رئيس قسم التوعية الصحية والفاضلة/بدرية المديلية-عضو دراسات ومتابعة والفاضل/داود الشحي-أخصائي توعية صحية والفاضلة/أمل الهدايي-أخصائية توعية صحية من وزارة التربية والتعليم.

الفاضلة لمياء الكيومي عن صندوق الأمم المتحدة للسكان - عُمان.



مقدمة

في إطار تنفيذ مبادرة تثقيف الأقران، تم تصميم عددا من الأدلة منها هذا الدليل الموجز في المهارات الحياتية. ويسهم هذا الدليل في إكسابك العديد من المهارات التي تساعدك على التعامل بإيجابية في حياتك، والتي تتمثل في مهارة إتخاذ القرار، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، ومهارة التواصل الإيجابي، والتعامل مع الضغوط، والحزم الإيجابي.



الفهرس

تعريف ٤

المهارات المطروحة في هذا الدليل

١. مهارة اتّخاذ القرار ٧

٢. مهارة تقدير الذات ١٣

٣. مهارة الثقة بالنفس ١٨

٤. مهارة التواصل الإيجابي ٢٢

٥. مهارة التعامل مع الضغوط ٢٧

٦. مهارة الحزم الإيجابي ٣٥

قائمة المراجع ٣٩

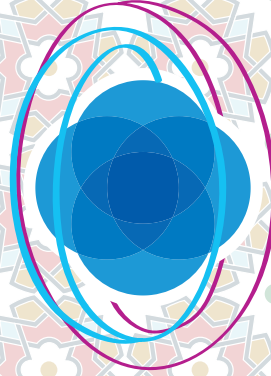
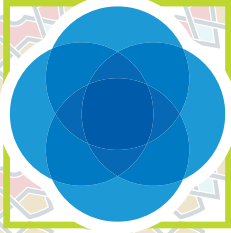
تعريف:

المهارات الحياتية هي مجموعة من القدرات النفسية-الاجتماعية المتعلقة بالاتصال الشخصي، وتمكن الأفراد من التعامل بشكل فعال مع مجريات الحياة اليومية وتحدياتها، وتساعد الأفراد في اتخاذ القرارات الصائبة، وعلى حل المشكلات، وعلى التفكير الناقد والابتكاري، والتواصل الفعّال، وإقامة علاقات سليمة، والتعاطف مع الآخرين، والتعامل الإيجابي مع المشاعر، والتغلب على مصادر الضغط والإحباط.

ويمكننا تصنيف المهارات الحياتية ضمن خمس فئات رئيسة هي التالية:

١. إدراك الذات.
٢. التواصل وإقامة العلاقات مع الآخرين.
٣. التفكير الناقد والابتكاري.
٤. التعامل الإيجابي مع المشاعر والضغط والإحباط.
٥. اتخاذ القرارات وحل المشكلات والنزاعات.
٦. إدراك وجود الرأي الآخر والتعاطف مع الآخرين رغم وجود الاختلافات.

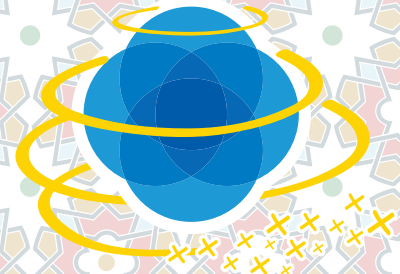
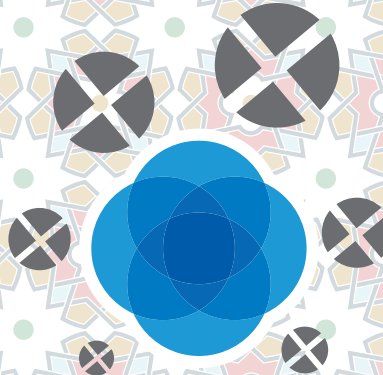
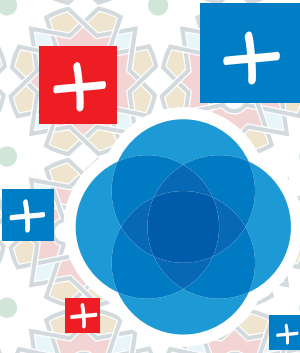
المهارات المطروحة في هذا الدليل:



١. اتخاذ القرارات

٢. تقدير الذات

٣. الثقة بالنفس



٤. التواصل الإيجابي

٥. التعامل مع الضغوط

٦. الحزم الإيجابي



١. مهارة اتخاذ القرار

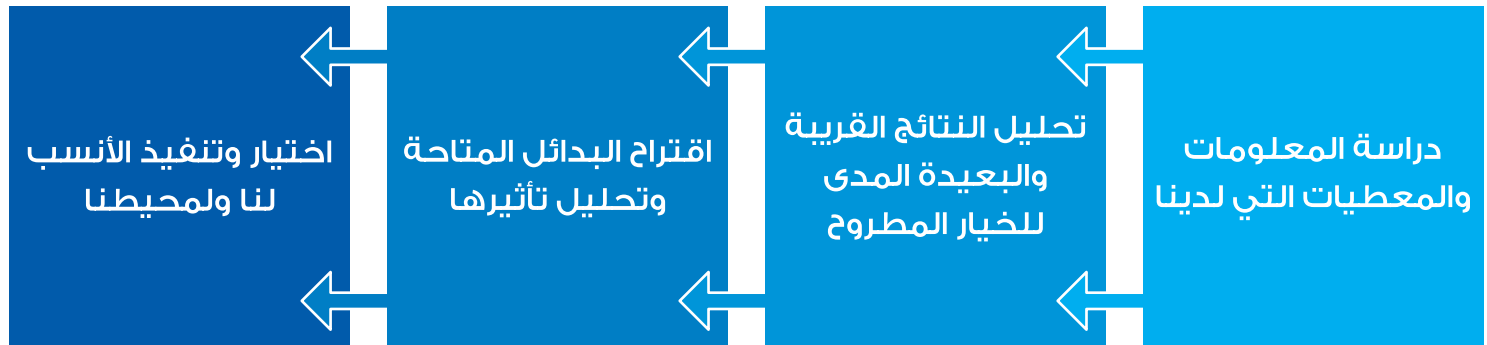
ماذا سأتناول على الإفطار...؟
هل أبدأ الدراسة لامتحان اليوم أم أؤجلها إلى الغد؟..
هل أشتري هذا الجهاز أم ذاك؟
ماذا سأفعل بعد الانتهاء من المدرسة؟
أي اختصاص أدرس في الجامعة؟

قرارات... قرارات... قرارات!

القرارات تواجهنا في كل يوم من حياتنا اليومية للاستجابة لحاجة معينة. وليس من السهل اتخاذ القرار في كافة الأحوال! إذ كلما ازدادت الحاجة، وكان تأثير القرار علينا أكبر، أصبح اتخاذ القرار عملية أشد صعوبة وتعقيداً، وتستوجب التفكير والتحليل الناقد لإيجابيات وسلبيات كل خيار... لكن التعريف المتعلق باتخاذ القرار يبقى هو ذاته.

ما اتخاذ القرار؟

اتخاذ القرار هو عملية تشمل الخطوات التالية:





يتأثر اتخاذ القرار بعدة عوامل هي:

١. نوع الشخصية: هل تفكر بالقرار أم تتخذه بطريقة انفعالية (اندفاع من

غير تفكير)؛ هل تتأثر برأي الآخرين (الإعلام، الأصدقاء، العائلة، المجتمع...)?

٢. ما تحب وما لا تحب.

٣. قيمك الفردية وقيم المجتمع الذي تعيش فيه.

٤. معتقداتك.

٥. معرفتك.

٦. خبرتك.

إن اتخاذ القرار المتسرع أمر سهل جدًا لكنه غالباً ما يؤدي إلى عواقب سلبية. ولتفادي ذلك من الضروري أن يتحلّى المرء بمهارات معينة كالتفكير النقدي، وتحليل النتائج والآثار السلبية والإيجابية، ثم إيجاد البدائل الأفضل.

الخطوة	شرح
تحديد المشكلة / الوضع	لقد زاد وزني خلال الأشهر الماضية وبدأت أشعر بالثقل وقلة النشاط. كما أن ذلك قد أثر سلباً في شكلي، وسبب لي انزعاجاً نفسياً شديداً.
تحديد النتائج المرجوة	تريد خفض وزنك ليصبح وضعك صحياً أكثر وشكلك كما تراه مناسباً.
ما العوامل المؤثرة في هذا الوضع؟	<ul style="list-style-type: none"> • لديك ضغط كثير في المدرسة والطعام يعجبك. • تحب الوجبات السريعة. • لا تستطيع الاستغناء عن تناول الشوكولاته. • لا تملك المال أو الوقت للانتساب إلى نادٍ رياضي.
ما الخيارات الممكن طرحها؟	<p>الخيار (١) : اتّباع نظام حمية قاسية للتخلص من الوزن الزائد.</p> <p>الخيار (٢) : تخفّف كمية الطعام التي تتناولها وتحسّن نوعيّتها؛ وتحاول إدخال النشاط البدني إلى حياتك اليومية.</p> <p>الخيار (٣) : لا تفعل شيئاً - تبقى على هذه الحال.</p>

وزن ايجابيات وسلبيات كل الخيارات المطروحة

الخيار (١):

• الإيجابيات:

١. ينزل الوزن بشكل سريع.
٢. يشعر المرء بالراحة.

• السلبيات:

١. قد يؤدي إلى سوء التغذية.
٢. يعود المرء ويكتسب الوزن بسرعة أكبر.

الخيار (٢):

• الإيجابيات:

١. يمكن المحافظة على الوزن لفترة أطول.
٢. لا يخسر الجسم الفيتامينات والمعادن.
٣. يمكن تناول شتى أنواع الطعام.

• السلبيات:

١. يحتاج وقتاً أطول لخسارة الوزن.

الخيار (٣):

• الإيجابيات:

١. لا تبذل أيّ جهد.

• السلبيات:

١. مع الوقت سوف تزداد صعوبة التخلص من الوزن الزائد.
٢. الوزن الزائد سيسبب لك ضغطاً نفسياً ويزيد من كمية الطعام الذي تتناوله.
٣. قد تعاني من مشكلات صحية على المدى البعيد.

تستعين بمعرفتك حول التغذية والأنماط الصحية لتحليل الخيارات.

بما أن إيجابيات الخيار (٢) أكثر من إيجابيات الخيارات الأخرى، وسلبياته أقل أهمية من سلبياتها، تختار الخيار (٢) أي تخفيف كمية الطعام الذي تتناوله وتحسن نوعيته؛ وإدخال النشاط البدني إلى حياتك اليومية.

اتخاذ القرار وتنفيذه

لتنفيذه تقرّر الإقلال من كمية الوجبات السريعة والشوكولاته التي تتناولها؛ وبما أنك لا تملك المال الكافي للانتساب إلى نادٍ رياضي تقرّر إدخال النشاط البدني إلى حياتك، عبر الذهاب مشياً إلى المدرسة، وصعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد، والمشي قرب المنزل مرتين في الأسبوع...

بعد فترة، تزن نفسك وتجد أنك تحتاج إلى التخلص من بضعة كيلوغرامات أخرى للوصول إلى وزنك الصحي.

أيضاً، تلاحظ تحسناً في تنفّسك وطاقتك!..

تقرّر، إذًا، متابعة نظامك الغذائي والنشاط البدني وإعادة التقييم بعد بضعة أسابيع...

تقييم القرار واتخاذ تدابير إضافية أو إجراء تعديلات على القرار السابق



٢. مهارة تقدير الذات

تقدير الذات هو مدى إدراكنا لقيمتنا عند أنفسنا وعند الآخرين!

الشخص الذي لا يقدر ذاته	الشخص الذي يقدر ذاته
ليس راضياً عن نفسه، ولا يثق بقدراته	يشعر بالرضى حيال نفسه ولديه الثقة في إبداء الآراء واتخاذ القرارات ويرى ذاته بإيجابياتها وسلبياتها
يشعر بالقلق حيال خوض تجارب جديدة ويتجنبها	يخوض تجارب جديدة دون تردد
يشعر بالخجل ولا يبادر إلى التواصل مع الآخرين	يكسب الأصدقاء بطريقة أسهل
يستسلم بسرعة أمام الصعوبات	يثابر في ما يفعله، حتى في وجه الصعوبات
يتأثر بآراء الآخرين ويُساير رأي الأكثرية	لا يخشى الدفاع عن مبادئه
يتأثر برأي الأصدقاء ويخضع لضغطهم	يتحدى ضغط الأصحاب



يتأثر تقديرنا لذواتنا بالصورة التي نكوّنها عن أنفسنا. وصورتنا عن أنفسنا هي صورة نفسية وجسدية.

الصورة الجسدية:

أنا سمين جداً... ضعيف جداً... طويل جداً... قصير جداً! ليت أنفي كان أصغر... أو كان شعري أملس!
هل هذه الأقوال غريبة عنك؟ كم مرة ردّدتها لنفسك؟... اطمئن، فلست وحيداً في الحكم سلباً على نفسك!

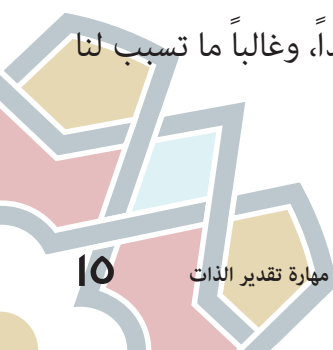
عند الفتى اليافع/ الشاب، تحتلّ الصورة الجسدية المرتبة الأولى في تقدير الذات؛ فالشكل الخارجي والمظهر، بالنسبة إليه، يعكسان مقوّمات الشخصية! غالباً ما يشعرون بأنهم غير راضين عن أجسادهم...
لذا يعطي الفتى اليافع/ الشاب الكثير من الاهتمام لجسده وملابسه ومظهره الخارجي... ويسعى أحياناً إلى سلوكيات خطيرة وغير صحيّة! فنرى البعض يدخّن لإبراز مظاهر القوّة والنضج لديه... والبعض الآخر يفرط في الرياضة أو يتبع حمية قاسية جداً للحصول على جسد مثالي!

ما العوامل التي تؤثر في صورة الجسد عند الفتى اليافع؟

١. البلوغ:

المراهقة مرحلة نموّ يتغيّر فيها شكل ومعالم الجسد أكثر من أيّ وقت مضى!
بسبب هذه التغيّرات الحاصلة، واهتمام الفتى اليافع الزائد بنظرة الآخرين إليه وتقبّلهم إياه، يسعى المراهق، أو المراهقة، إلى مقارنة نفسه بالآخرين...

لكنّ عملية مقارنة أنفسنا بالذين نراهم في الأفلام، أو في المجلات أو حتّى في المدرسة، ليست أمراً مساعداً، وغالباً ما تسبّب لنا أنواع عديدة من المشكلات، كالإحباط أو التوتر أو الكآبة.
إذ إنّ كلّ منا كائن فريد بذاته، وبالتالي، فإنّ مقارنة أنفسنا بالآخرين يشبه مقارنة الطماطم بالتفاح!



٢. التأثيرات الخارجية:

تعتمد صورة الجسد على عوامل أخرى خارجية، كتأثير الإعلام ونظرة الأهل والمقربين إلينا... فهناك أهل يمضون معظم وقتهم ينتقدون أولادهم بدلاً من تقدير ما هو إيجابي فيهم. وهناك أصدقاء أو تلاميذ في المدرسة يستغلون ضعف الآخرين ليحكموا في شكلهم الخارجي! كما يلعب الإعلام دوراً كبيراً في التأثير في صورة الفتى اليافع الجسدية، فيظهر الأجساد النحيلة عند الفتيات، والعضلات المفتولة لدى الشباب، بوصفها نموذجاً للمثالية... وهذا يؤثر كثيراً في بعض الفتيان اليافعين/ الشباب ويدفع بهم إلى سلوكيات خطيرة، كالحمية القاسية أو استعمال المنشطات، للحصول على أجساد مثالية!

حين ندرك أن لدينا صفات إيجابية، على الرغم من بعض الصفات السلبية، نرى صورتنا بطريقة أفضل، ويزداد تقديرنا لأنفسنا!

فبدلاً من القول:

«لقد أخطأت في هذا الامتحان! كم أنا فاشل!»،

يمكنك القول:

«ليست مشكلة إن أنا أخطأت في الامتحان، فأنا إنسان، والإنسان غير معصوم عن الخطأ!»

تسمى هذه التقنية «الحوار الداخلي»، وهي تخلق علاقة بين الأفكار والمشاعر.

على سبيل المثال، بإمكانك استرجاع ثلاثة أشياء إيجابية قمت بها أو تحصل معك يومياً، وأن تتذكر ثلاثة أمور منحتك إحساساً جميلاً خلال اليوم (ربما تكون المواقف الطريفة التي سمعتها أثناء حديثك مع زملائك أو الجو اللطيف أو المناظر الرائعة...). تعزز هذه الأفكار الإيجابية التفكير السليم والإحساس الجيد حيال نفسك!

فعندما تكون الأفكار إيجابية (لقد ازداد وزني بضعة كيلوغرامات لكن وجهي ما زال جميلاً) يتحسن شعورنا حيال أنفسنا.

وعندما تكون الأفكار سلبية (لقد زاد وزني كثيراً وهذا أمر لا يزعجني ولا يناسبني!) تتولد لديك مشاعر سلبية!

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
كم أنا فاشل! لقد أخطأت في الامتحان!	ليست نهاية الدنيا إن أخطأت في هذا الامتحان! سأعوض في غيره!
عليّ أن أصبح أنحف من منى!	صحيح أنّ منى أنحف منّي لكنّي أتمتع بصفات أخرى تميزني عنها
مؤكّد أنّ المقابلة ستكون كارثة!	ما أسوأ ما يمكن حدوثه؟ لن أحصل على هذه الوظيفة، وسأبحث عن غيرها!
من يفعل فعلتي هذه؟! فقط الأغبياء!	ما فعلته كان الأنسب في ذلك الظرف!

٣. مهارة الثقة بالنفس



يعتقد العديد من الأشخاص أنّ الثقة بالنفس

هي مفتاح الحياة السعيدة والناجحة...

لكن من أين يمكننا الحصول عليها؟ هل نستطيع

بناؤها بأنفسنا؟ كيف؟

هناك ٣ وسائل تساعد على بناء الثقة بالنفس.

١. تطوير المهارات والقدرات:

عندما نعمل على تطوير مهارات جديدة تزداد معرفتنا بأنفسنا ونكتشف أموراً لم نكن ندرك وجودها لدينا! ربّما لست أفضل لاعب كرة، أو أجمل أو أشطر فتاة في المدرسة، لكن كلّ شخص ممّن لديه صفاته ومواهبه ومهاراته الخاصّة!

وبإمكان كلّ شخص منا اكتشاف هذه المواهب والمهارات... ربّما تكتشف أنّك جيّد في لعب الكرة الطائرة، أو أنّك ماهرة في الرسم.

ليس هناك شخص هو «الأفضل»؛ بل هناك مهارات ومواهب لدى كلّ شخص ممّن!

لكنّ المهارات والمواهب لا تُكتسب من تلقاء ذاتها... إذ عليك أن ترغب في ذلك! وهذا يتطلّب، في بعض الأحيان، صفة تُدعى «المثابرة»: أي الاجتهاد لتعلّم المهارات والمتابعة حتّى في الأوقات الصعبة...

٢. التصرف بمسؤولية:

نسمع دائماً أشخاصاً، بمن فيهم نحن، يقولون:

«لن أربح أبداً! لست محظوظاً!»
أو «لن أحظى بعلامة جيدة في هذا الصف!»

كلنا نقول، أو قلنا، هذه العبارات. وعادة ما نقولها عندما لا نريد تحمّل مسؤولية أفعالنا، بل نريد دائماً أن نلقي اللوم على شخص آخر أو ظرف معيّن.

بالطبع هناك أمور لا يمكننا التحكم بها، كالطقس مثلاً، لكنّ ذلك لا يجعلنا عاجزين عن الإمساك بزمام العديد من الأمور. يمكننا، إذًا، بناء موقف إيجابي تجاه الحياة وتحديد ما يمكننا التحكم به!

مثلاً:

لا أستطيع التحكم بالأوقات الصعبة التي تمرّ بها عائلتي لكنني أستطيع التحكم
بردة فعلي تجاه هذا الأمر، وكذلك بكيفية التعبير عن غضبي وإحباطي.
فبدلاً من مواجهة أهلي والصراخ في وجههم أستطيع تهدئة نفسي والتفكير
بوسائل إيجابية للتعبير عن مشاعري، كالكتابة أو الرياضة أو المسرح أو الرسم.

يسمح لنا الموقف الإيجابي بالتعامل مع المشكلات التي نستطيع حلّها وعدم التفكير بما لا نستطيع التحكم به. ونستطيع بناء
هذه الإيجابية عبر إدراك أنّه ستمرّ علينا أوقات جيّدة كما ستمرّ علينا أوقات سيّئة في الحياة!

٣. احترام النفس والآخرين:

كلّنا نريد علاقات يسودها الاحترام، حيث يُقدّرنا الآخرون، ويصغون إلينا، ويقبلون بنا على ما نحن عليه. ونكتسب الثقة بالنفس عندما نبني علاقات يسودها احترام واهتمام متبادلين. كيف نستطيع بناء الأسس الثلاثة (المذكورة أعلاه) لكسب الثقة بالنفس؟

قد يبدو الأمر سهلاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يملكون الثقة بالنفس، لكن الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الثقة قد يشعرون بأنّ من الصعب اكتسابها.

هنا بعض العناصر التي قد تساعدك في هذه المهمة:

- ركّز على الأمور والنشاطات التي تهّمك، والتي تفعلها جيّداً! واسأل نفسك: هل أستطيع القيام بها بشكل جيد إذا تمرّنت عليها أكثر؟ إن كان جوابك «نعم»، فخذ وقتاً لتحسين أدائك فيه...
- ركّز على ما تحبّ في نفسك، وعلى ما تشعر بأنك تتميز به... ما هي حسناتك أو فضائلك؟ ماذا تحبّ في شكلك؟... دَوِّن هذه الأمور على ورقة خاصة بك واقرأها لتشعر بالتحسّن...
- ابحث عن طرق جديدة للتصرّف بمسؤوليّة... هل تستطيع مساعدة والدتك في تحضير الطعام أو القيام بعمل منزلي؟ أو مساعدة أخوتك في دروسهم؟... أو حتّى التطوُّع لمساعدة المجتمع؟! هكذا سيتحسن شعورك حيال نفسك وحيال غيرك!
- آمن بنفسك وقدراتك! فموقفك تجاه نفسك من أهم مفاتيح الثقة بالنفس!
- ساعد الآخرين ليثقوا بأنفسهم! وهذه إحدى أهمّ الطرق لبناء ثقتك بنفسك... أصغ إلى الآخرين وساعدهم عندما يكونون بحاجة إليك... فعندما تساعد الآخرين، بالقول والفعل، تشعر بالتقدير والاهتمام!



٤. مهارة التواصل الإيجابي

ما التواصل؟

- كلمة تواصل - في اللغة العربية- مشتقة من المصدر/الجذر «صلة»، والصلة تعني العلاقة.
- التواصل هو «فنّ» التعبير عن الأفكار والمشاعر بعدة وسائل!
- يكتسبه الفرد من خلال مهارات الاتصال، ومهارات التعبير عن المشاعر والنفس، ومهارات استخدام اللغة المناسبة.

أنواع التواصل:

- **التواصل اللفظي:**
استخدام اللغة (الكلام) من خصائص الإنسان، وهذا ما يميّزه عن باقي المخلوقات.
يتم عبر: الكلمات
ويشمل: الكتابة، القراءة، الكلام (التحدّث) والاستماع والإصغاء.
- **التواصل غير اللفظي:**
هو التعبير بوسائل وأدوات غير لغويّة.
عبر: نبرة الصوت، الإيماء، نظرات العيون، إشارات اليد، طريقة الجلوس، طريقة ارتداء الملابس.

التواصل هو عملية تفاعل بين طرفين أو أكثر!

بمعنى آخر، التواصل هو علاقة بين طرفين أو أكثر بهدف نقل معلومات أو تغيير مواقف أو سلوكيات أو آراء الطرف المستقبل، أو لمساعدته على اتخاذ قرار...
وبقدر ما تكون الرسالة واضحة ومحددة ومفهومة، وظروف عملية الاتصال جيدة، تكون العملية أكثر نجاحاً.

مقومات التواصل الناجح:

الإصغاء:

هو أن يبلغ الصوت دماغ المستمع (وليس أذناه فقط) ليفكر فيه وليستجيب له، بعد ذلك، في صورة فعل أو سلوك معين، وليس عبر ردّة فعل.

الوضوح:

كلمات مألوفة، سهلة، صوت واضح، ألفاظ واضحة...

الإعادة:

إعادة التعبير عن الفكرة أو الكلمة أو الجملة بأكثر من شكل.

السؤال:

طرح أسئلة للاستفسار ولإثارة التفكير والنقاش والتعبير.

التعبير الجسدي:

حركات اليد والجسم التي تفسر الكلام أو تدعمه.

النظر:

الاتصال بالعينين (النظر باحترام إلى عيون الذين نتواصل معهم).

ما الذي يعيق عملية التواصل؟

إن التعبير والتواصل عبارة عن عملية تفاعلية بين الأطراف المشتركة فيها. وقد لا تحدث بشكل مناسب للأسباب التالية (على سبيل المثال لا الحصر):

- لأنني لم أعبر بالطريقة المناسبة، كأن أستخدم يدي في حركات تستفز الشخص المقابل.
- لأن هناك ما يعيق وصول رسالتي إلى الطرف المقابل، أو هناك تشويش: «وجود أصوات عالية، أو أشخاص آخريين يدخلون ويخرجون، أو وجود ما يشتت تركيز الطرف المقابل، كموضوع مهم يفكر فيه أو موعد تأخر عنه».
- أو لأن الطرف المقابل لم يفهم ما قلته، أو كان يسمع لكن دون إصغاء إلى ما كنت أقول.
- إذا استعملت كلمات استفزازية لإيصال فكري.
- إذا استعملت كلمات اتهامية.
- إذا قمت بإطلاق الأحكام على الآخر.

عناصر عمليّة الإصغاء:

الانفتاح على الآخر.

عدم مقاطعة الآخر.

تفادي الأحكام المسبقة.

التواصل عبر العيون.

استعمال لغة الجسد.

٥. مهارة التعامل مع الضغوط



«ما بك؟! أنت ما زلت شاباً! ولا تعاني الضغط النفسي! البالغون فقط يعانون الضغوط الحياتية! همّك الوحيد هو التسلية والمرح مع رفاقك! آه... حسناً، لديك أيضاً هذه الحبّة التي تراها في وجهك! ولكن هذا لا يسبب ضغطاً نفسياً!»

يظنّ بعض الأشخاص أنّ الضغط يؤثّر في البالغين فقط، وأنّ الفتيان اليافعين/ الشباب لا يعانون أيّ مشكلات، وأنّ حياتهم مليئة بالفرح والتسلية! لكنّ هؤلاء لا يدركون أنّ المذاكرة لامتحان، ترتيب الغرفة، التغييرات الجسديّة، أو الشجارات مع الأصدقاء تعدّ من الضغوط!

ما الضغط النفسي؟

يعرّف مفهوم الضغط النفسي بالتالي: «ردّ فعل، غير محدّد، للجسد إزاء أي حاجة تُطلَب إليه» (دروليه وفيترو ٢٠٠٠)

الضغط أمر لا بدّ منه في الحياة، فهو يساهم في نمو الإنسان من خلال تهيئته لظروف غير مألوفة. هذا يسمّى «الضغط المفيد». القليل من الضغط لا يضرّ. فعندما لا نضطر إلى التعامل مع أمور الحياة اليوميّة، وإيجاد الحلول للمشكلات التي تواجهنا، قد تصبح حياتنا مملة!

فكّر بالشعور الذي ينتابك في نهاية عطلة الصيف. ألا تقول لنفسك: «آخ... لقد اشتقت إلى المدرسة. فلتبدأ من جديد!»

بالضبط! هذا يكون نتيجة عدم الإحساس بالضغط النفسي والشعور بالفراغ! القليل من الضغط النفسي ليس جيّداً، تماماً مثل الكثير من الضغط! فهذا الشعور قد يحبط البعض!

هناك نوع آخر من الضغط النفسي يسمّى «الضغط المزمن». هو أقلّ قوّة، ويعطي إنذاراً خفيفاً للجسد، لكنه يمتدّ لأيام أو أسابيع أو حتّى أشهر!

غير أن الضغط المفرط، أو عدم القدرة على مواجهته، قد يؤثر في الصحة، ويؤدي إلى مشكلات وأمراض كثيرة تكون، في معظم الأحيان، خارج متناول سيطرة الفتى اليافع/ الشاب. ويصعب أحياناً تمييز الضغط النفسي، إذ تشبه بعض معاملة أعراض المرض، كالشعور بألم في البطن. فيعتقد المرء أنه يشكو من معدته!

ونشعر بالضغط النفسي على ثلاثة أصعدة:

جسدية:

عندما نمر بوضع ينطوي على تهديد حينها يعلن جسدنا حالة طوارئ، وهذه آلية تطورية/ غريزية تتوفر في الإنسان بهدف حمايته: فتتسارع دقات قلبنا، ويرتفع ضغط دمنا، وتتوتر عضلاتنا، ويتسارع تنفسنا. ويعتبر هذا الاستعداد قيماً جداً بالنسبة إلى وضع نضطر فيه، مثلاً، إلى تجنب سيارة انحرقت عن مسارها. أما في أوضاع أخرى، كمقابلة لوظيفة، فقد يكون رد الفعل هذا معيقاً بدلاً من أن يكون مساعداً!

ذهنية:

عندما نتعرض لضغط، أو ينتابنا قلق على شيء ما أو من شيء ما، نميل عادةً إلى التفكير بطريقة سلبية وتخيّل أسوأ السيناريوهات أو الاحتمالات، فيزيدنا هذا الأمر قلقاً وضغطاً، وبالتالي يدفعنا إلى أداء وظائفنا بفعالية أقل، وهكذا يتوهّم أحدها أن هناك مبررات حقيقية لمخاوفنا. ويخلق هذا أساساً للتخيلات التي تحقق ذاتها!

نفسية:

عندما نتعرض للضغط فإننا نختبر شعوراً مستمراً بالقلق. ولا يمكننا دائماً تحديد سبب ما نشعر به من ضغط تحديداً دقيقاً، بل نشعر بوجود الضغط فحسب. وقد يؤثر هذا في قدرتنا على التركيز فنصبح سريعى القلق أو الانزعاج. كما أنه يحدّ من قدرتنا على أداء وظائفنا بصورة فعالة.

مظاهر الضَّغط النفسي الشائعة:

١. الضيق والشَّدة.
٢. فقدان الطَّاقة وفقدان الاهتمام بالآخرين (الانطواء).
٣. ضعف التَّركيز.
٤. كثرة وسرعة الغضب.
٥. كثرة الحركة.
٦. العدائية.
٧. كوابيس واضطرابات أثناء النُّوم.
٨. العودة إلى ممارسات وسلوكيات سلبية كُنَّا قد تخلَّينا عنها.
٩. عدم الثَّقة بالآخرين و فقدان الثَّقة بالنَّفس.
١٠. فقدان الشهية أو زيادتها.
١١. أعراض جسدية، كالتيقيؤ، أو الشعور بألم في البطن أو الرَّأس، الدوخة، الشَّعور بالاختناق وعدم القدرة على التَّنفس، وهي من المظاهر التي ترافق الظروف الضَّاغطة.

مظاهر الضَّغط المزمن:

في ظل معظم الظروف تسمح لنا ردود الأفعال الفيزيولوجية والنفسية بالتكيف مع الظروف التي قد تطرأ وتساعدنا على تحسين قدرتنا على مواجهتها. ولكن إذا أصبح الضَّغط مشكلة مزمنة ومستمرة، فقد يُوَثِّر على التوازن في الحياة وقد يؤدي إلى حالة أو أكثر من الحالات التالية:

- القلق.
- الاكتئاب.
- إدمان المُسكرات أو المخدرات.
- الشراهة أو فقدان الشهية.

كيف تتفاعل النساء مع الضغط النفسي؟

لماذا النساء؟

تشير بعض الأبحاث إلى أن النساء يتفاعَلنَ مع الضغط النفسي بطريقة خاصة بهنَّ. خلال مرحلة الضغط النفسي يفرز جسد المرأة بعض المواد الكيميائية التي يُعتقد أنها تحفّز تلك الاستجابات. إحدى هذه المواد هي الأوكسيتوسين (oxytocin)، المحفّزة للاسترخاء خلال الضغط النفسي، وهي نفسها المادة الكيميائية التي يفرزها جسد المرأة عند الولادة. ويفرز جسد المرأة أيضاً هرمون الإستروجين (estrogen) الذي يزيد من فعالية الأوكسيتوسين.

أما عند الرجال فخلال الضغط النفسي ترتفع معدلات التستوسترون (testosterone) الأمر الذي يمنع التأثير الإيجابي لهرمون الإستروجين في الاسترخاء مما يسبب العدائية والتهرب والغضب.

كيف يمكن للمرأة التحكم بالضغط النفسي؟

كلّ منا لديه طريقته الخاصة للاسترخاء، سواء من خلال التنفس العميق أو ممارسة النشاط البدني أو قراءة كتاب أو الاستماع إلى القرآن الكريم. فاسترخ على طريقتك! وخصّص بعض الوقت لنفسك كل يوم تفعل فيه شيئاً ما، كالمشي، أو الرياضة، أو التحدث إلى صديق، أو الاستحمام.

الصدّاقة:

يمكنك الحصول على دعم رفاقك المعنوي، فهم يقفون الى جانبك في الأوقات الصعبة، وبإمكانهم إعطاء وجهات نظر مختلفة. لكن هذا لا يمنع أنك قد تمضي وقتاً عصيباً بسبب رفاقك! فالصدّاقة أيضاً قد تكون مصدر ضغط بعض الاحيان. وأفضل طريقة للتخلّص على هذا النوع من الضغوط هو عبر حلّ النزاعات والتحدث معهم، والبحث عن الدعم عند أهلك أو رفاق آخرين!

الأنشطة:

تعتبر الهوايات والأنشطة وسيلة فعّالة لتخفيف الضغط! فهي تملأ وقت الفراغ وتمنح الشعور بالإنجاز والمسؤوليّة! ويمكن القيام بالأنشطة الجماعيّة، كلعّب كرة القدم مع الأصدقاء، أو الأنشطة الفرديّة، كالرسم أو الابتكار أو العزف على آلة موسيقيّة! فالأنشطة وسيلة للتعرف إلى أشخاص مقاربين لعمرك واهتماماتك وبإمكانهم الانضمام إلى جماعة أصحابك!

النشاط البدني:

ممارسة الرياضة طريقة فعالة للتعامل مع الضغط النفسي وذلك بسبب الفوائد التالية:

١. تخفّف من الأعراض التي قد تنتج عن الضغط، مثل أوجاع البطن والرأس.
٢. ليست مفيدة للجسم فقط بل للعقل أيضاً! والفضل يعود لمادة الأندورفين التي يفرزها الجسم أثناء وبعد الرياضة، والتي تعطي الشعور بالراحة والهدوء.
٣. تحسّن التنفّس العميق الذي يعتبر إحدى وسائل تخفيف الضغط.

التنفّس العميق:

نسمع دائماً أشخاصاً يردّدون: «خذ نفساً عميقاً وعدّ للعشرة!...»

يساعد التنفّس العميق الجسم على تخفيف الضغط النفسي! فهو يساعد على تزويد كلّ أعضاء الجسم بالأوكسجين ويساعد على تهدئته. هناك العديد من التمارين التي بالإمكان القيام بها للتنفّس العميق:

- إن كنت مضغوطاً ولديك نصف دقيقة فقط

خذ نفساً عميقاً عبر أنفك... احبسه بضع ثوان... ثمّ أخرجه ببطء من فمك... أعد الكرة عدّة مرّات. يمكنك أيضاً أخذ نفس عميق عبر فمك وإخراجه ببطء كأنك تتنهد!

- إن كنت مضغوطاً ولديك دقيقة

أغمض عينيك وتخيّل أنّك في مكان هادئ وجميل. تنفّس عبر أنفك، وأخرجه عبر فمك وركّز على الصورة في ذهنك. بعد دقيقة من التأمل افتح عينيك وعد إلى الحاضر!

- إن كنت مضغوطاً ولديك خمس أو عشر دقائق

استلقِ على سريرك. ركّز على أصابع قدميك أولاً. شدّ عضلات أصابع قدميك وعدّ للخمسة. أرخهما. افعل نفس الشيء لعضلاتك الأخرى صعوداً من عضلات الرجلين وحتى عضلات الوجه! تنفّس جيداً خلال كلّ حركة. عندما تنتهي تمّد لبضع دقائق وركّز على تنفّسك!

- بإمكانك أيضاً أخذ حمام منعش أو الاستماع إلى القرآن وقراءته للتخفيف من الضغط.

طريقة التفكير الإيجابية:

أحياناً نقوم بكلّ وسائل تخفيف الضغط النفسي التي ذكرنا سابقاً، لكن دون جدوى. إنّ طريقة تفكيرنا ورؤيتنا للأمور تلعب دوراً كبيراً في تخفيف أو زيادة الضغط! وهنا يأتي دور «التفكير الإيجابي» وهو:

- هناك أمور في الحياة لا يمكننا السيطرة عليها.
- التركيز على الأمور الخارجة عن سيطرتنا لن يغيّر فيها شيئاً.
- هناك أمور ليست ذات أهميّة.
- تقرير الأمور التي تستأهل جهدنا ووقتنا وتفكيرنا أكثر من غيرها.
- محاولة النظر إلى أيّ وضع من خارجه (أخذ المسافة الضروريّة للتفكير بعقلٍ واعٍ).

خذ، على سبيل المثال، الضغط النفسي الذي تعيشه قبل الامتحان، حيث توجعك معدتك وتصاب بالتوتر. بإمكانك أخذ مسافة عن هذا الحدث والتفكير كالتالي: «مهما يكن الاختبار صعباً فأنا ذاكرت بكل ما لدي من قدرات وطاقات ولا داعي للقلق وثقتي بربي وبنفسي عالية وكل مجتهد نصيب»

هل ستنتهي الحياة عند هذه النقطة؟!«

س

كلا!

العادات الصحيّة:

النوم طريقة جيدة لمساعدة الجسد والعقل. حاول أن تنال قسطاً وافراً من النوم، من سبع إلى تسع ساعات كل ليلة. الأكل الصحي مهم جداً؛ فالكميات المتوازنة من الخضار والفاكهة والاعذية الصحية الأخرى تساعد على إعادة الطاقة لجسدك.


بعض الفتيان اليافعين/ الشباب يبحثون عن طرق غير سليمة لمواجهة الضغط. فنرى بعضهم يلجأ إلى السيجارة، وبعضهم الآخر إلى المخدرات أو المُسكرات أو العنف أو القيادة المتهوّرة! قد تخفف هذه الوسائل من الضغط على المدى القريب ولكنّها تزيد الوضع سوءاً على المدى المتوسط والبعيد عبر تعريضك للكآبة والإدمان والخطر على الحياة.

**استمتع بالأوقات التي تمضيها مع رفاقك أو عائلتك
أو حتّى مع نفسك! فالحياة رحلة جميلة
تكثر فيها المطبّات ولكن أيضاً الأفراح!**

٦. مهارة الحزم الإيجابي



هناك ثلاث طرق للتعامل مع وضع معين يتطلب منك ردًا:

الحزم الإيجابي	العدائية	الخضوع
التعبير للشخص الآخر عما تريده بالتحديد، دون أن تكون عدائياً أو فظاً. تدافع عن حقوقك دون الاعتداء على حقوق الآخرين.  هذا موقف متزن.	التعبير للشخص الآخر عما تريده بعدائية أو تهديد. الإصرار على الحقوق الشخصية دون أخذ حقوق الآخرين بعين الاعتبار. هذا موقف سيطرة شخص على آخر.	عدم التعبير عن مطالبك والخضوع. لست قادراً على اتخاذ القرارات بنفسك، وتترك للآخرين اتخاذها عنك. هذا موقف ضعيف، خاصة في حالات ضغط الأقران.
يتطلب استعمال الـ«أنا» - النظر في عيني الآخر أثناء التحدث إليه - الوقوف بارتياح وبثبات.	يتضمن: الصراخ - الوقوف بتحدٍ والانحناء نحو الشخص الآخر - رفع الأيادي أو الأصابع في وجه الآخر - المشاجرة والضرب	عادة، يتضمن: الكلام بصوت منخفض ونبرة ضعيفة - التلعثم - التحديق في الأرض وعدم النظر إلى عيني الشخص الآخر - التوتر في الحركات.
تشجع هذه الوسيلة الاستماع والحوار بين الشخصين.	هذه الوسيلة ليست فعالة في التواصل أو حل النزاعات.	هذه الطريقة لا تؤدي إلى الرضى، وغالباً ما تجلب الندم.
تسمح لكلي الطرفين بالتعبير عن آرائهما ومواقفهما بطريقة حرة.		
تسهل حل النزاع والتواصل.		

بعض الاقتراحات المناسبة للتواصل الحازم والإيجابي

فكر بنفسك، وعبر عن نفسك، بشكل إيجابي

- يمكنك البدء بإلغاء تعابير مثل:
 - «... يمكن أن يقول عني أنني جبان...»
 - «... لا أعرف رأيك بي..»
 - «... يعني، هذا رأيي...»
 - «... لا أعرف...»
 - «... هل لكلامي معنى؟!...»

تحمّل مسؤولية نفسك ولا تحمل مسؤولية غيرك

- ابدأ بالتمرّن على استعمال تعابير مثل:
 - «... أنا أختار...»
- ابدأ بالتخلي عن استعمال تعابير مثل:
 - «... كان يجب...»
 - «... يجب...»

تبادل المعلومات

- إذا كان السؤال يتطلب الإجابة بنعم أو لا، أجب بنعم أو لا، لست مضطراً إلى أن تبرر إجابتك أو تشرح لماذا!

صيغة التعبير بـ “أنا”

- تجنب استعمال “نحن” في تعبيرك.
- دائماً عبّر عن نفسك أنت:
 - “أنا كذا وكذا...”
 - “أنا أشعر بكذا وكذا...”

بعض الاقتراحات المناسبة للتواصل الحازم والإيجابي

النقد المتبادل:

- تكلم عن السلوك لا عن الشخص:
- ”إن رائحة الدخان تزعجني وتسبب لي ضيقاً في التنفس“ عوضاً عن
- ”أنت تزعجني“
- احرص على توجيه إطرء مع كل نقد توجهه.
- ميّز ما بين مشكلتك و مشكلتهم.

عبر عن مشاعرك وميِّز بينها وبين آرائك:

- ”أشعر بالخوف...لأنني ...“
- الأحاسيس طبيعية، وما من مشاعر خاطئة وأخرى صحيحة.
- لا تسمح لأيّ كان بمناقشة مشاعرك أو الحكم عليها!

المثابرة:

- ”لست مستعداً لـ... ما رأيك بـ...“
- برهن للآخر على أنك قد سمعته جيداً، ليس أثناء كلامه فقط بل وبعد انتهائه من الكلام أيضاً.

قائمة المراجع:

- ١- دائرة صحة الأسرة والمجتمع المديرية العامة لشؤون الصحة وزارة الصحة، (٢٠٠١) نحو فهم أفضل للشباب: التقرير الرئيسي. سلطنة عمان.
- ٢- دائرة صحة الأسرة والمجتمع المديرية العامة لشؤون الصحة وزارة الصحة، (٢٠٠١) مقابلات جماعية بؤرية حول مقترحات الشباب في مجال دعم أنشطة الإعلام التوعوي بأبعاد الصحة والصحة الإنجابية: التقرير الرئيسي سلطنة عمان.
- ٣- دائرة صحة الأسرة والمجتمع المديرية العامة لشؤون الصحة وزارة الصحة، (٢٠٠٤) دراسة ميدانية حول واقع التغذية المدرسية والوعي الغذائي لدى طلاب التعليم العام للصفوف. مسقط.
- ٤- المزاحمي، ص. عبدو حلمي، (٢٠٠٥) دراسة المسح العالمي لطلبة المدارس.
- ٥- وزارة التربية والتعليم، (٢٠٠٦) شخصيتي الايجابية: أنماط الحياة الصحية ١: الأمراض المنقولة جنسيا الايدز.
- ٦- وزارة التربية والتعليم، (٢٠٠٦) شخصيتي الايجابية: أنماط الحياة الصحية ١: الإدمان التدخين .
- ٧- وزارة التربية والتعليم، (٢٠٠٦) شخصيتي الايجابية: أنماط الحياة الصحية ١: القيادة غير الآمنة للمركبة .
- ٨- حوادث الطرق، وزارة الصحة المديرية العامة لشؤون الصحة؛ والدائرة التثقيفية الإعلام الصحي. حوادث الطرق: أرقام، أسباب، الآثار، التدابير الوقائية.
- ٩- وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم برنامج صحة الفتيات: أنا كبرت.
- ١٠- باعمر ع، البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز المديرية العامة لشؤون الصحة وزارة الصحة سلطنة عمان.
- ١١- النجار ز، (٢٠٠٦) تقييم مبادرة تثقيف الأقران الخاصة بالاستجابة الوطنية للتصدي لعدوى فيروس نقص المناعة البشري / الإيدز. سلطنة عمان.
- ١٢- وزارة التربية والتعليم، (٢٠٠٧) منهاج المهارات الحياتية للصف السابع، سلطنة عمان.
- ١٣- وزارة التربية والتعليم، (٢٠٠٨) منهاج المهارات الحياتية للصف العاشر، سلطنة عمان.
- ١٤- وزارة التربية والتعليم، منهاج المهارات الحياتية للصف الثاني عشر، سلطنة عمان.
- ١٥- دائرة الصحة المدرسية، ووزارة التربية والتعليم، (٢٠٠٨) مكافحة استخدام التبغ بين طلاب المدارس: الدليل التدريبي.
- ١٦- وثيقة السلامة على الطريق: ٢٠٠٥.
- ١٧- وزارة الصحة، (٢٠٠٧) الإستراتيجية الوطنية لمكافحة عدوى فيروس العوز المناعي البشري/الإيدز ٢٠٠٧-٢٠١٠م سلطنة عمان.
- ١٨- وزارة الصحة، (٢٠٠٨) الإستراتيجية الوطنية للإعلام والتثقيف والاتصال لتعزيز صحة المراهقين ومثاقمهم.
- ١٩- دائرة صحة الأسرة والمجتمع المديرية العامة لشؤون الصحة وزارة الصحة، (٢٠٠١) معارف واتجاهات وممارسات المراهقين ودور وأساليب حياتهم في تبيانها دراسة معمقة.
- ٢٠- دائرة التغذية المديرية العامة لشؤون الصحة وزارة الصحة، (٢٠٠٩) الدليل العماني للغذاء الصحي. سلطنة عمان.
- ٢١- منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو) (٢٠٠٠) التربية الصحية المدرسية للوقاية من الإيدز والأمراض المنقولة جنسيا
- ٢٢- مركز مراقبة ومكافحة الأمراض ، المركز الوطني للوقاية من الإيدز والتهاب الكبد والسل (٢٠١٥). الولايات المتحدة الأمريكية : www.cdc.gov/std

Reference List:

- 1- RICCIARDELLI, L., MCCABE, M., & BANFIELD, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys Role of parents, friends, and the media. *Journal of psychosomatic research*. 49, 189-197.
- 2- Al-Adawi , S., Dorvlo, A.S., Burke , D.T., Al-Bahlani, S., Martin, R.G., & Al-Ismaily, S. (2002). Presence and Severity of Anorexia and Bulimia Among Male and Female Omani and Non-Omani Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 9, 1124-30.
- 3- Abd El Aziz, S., Al Lawati , J, & AL Shuaili , I (2003). Global Youth Tobacco Survey on 13-15 year old children.
- 4- Afifi, M.(2006) Positive health practices and depressive symptoms among high school adolescents in Oman. *Singapore medical journal*. 47, 960-966.
- 5- Jaffer, Y.A., Afifi, M., AL Ajmi, F., & Alouhaishi, K (2006). Knowledge, attitudes and practices of secondary-school pupils in Oman: II. Reproductive health.
- 6- Viernes, N., Zaidan , Z.A., Dorvlo , A.S., Kayano , M., Yoishiuchi , K., & Kumano, H. (2007). Tendency toward deliberate food restriction, fear of fatness and somatic attribution in cross-cultural samples *Eating Behaviors*. 8, 407-17.
- 7- Jaffer, Y.A., Afifi, M., AL Ajmi, F., & Alouhaishi, K. (2006). Knowledge, attitudes and practices of secondary-school pupils in Oman: I. Health-compromising behaviors *Eastern Mediterranean Health Journal* , 12, 35-49.
- 8- Afifi, M., Al Riyami, A., Morsi, M., & Al Kharusli, H. (2006). Depressive symptoms among high school adolescents in Oman *Eastern Mediterranean Health Journal* , 12, S:126-37.
- 9- Afifi, M. (2006). Depression in adolescents: gender differences in Oman and Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 12, 1-71.
- 10- Youth Global Tobacco Survey (2007 GYTS) DRAFT.
- 11- Centers for Control and Prevention(CDC). Understanding Youth violence, fact sheet 2008, by Centers for Disease Control and Prevention National Center for Injury Prevention and Control. Retrieved September, 2008, Web site: <http://www.cdc.gov/ncipc/pub-res/YVFactSheet.pdf>
- 12- Salim and Salimah .Retrieved September, 2008, from Salim and Salimah, Safe and Sound, Oman road safety. www.salimandsalimah.org
- 13- Centers for Disease Control and Prevention. Sexually Transmitted Diseases.USA : www.cdc.gov/std.