شخصيتي الإيجابية

علاقـــات الأقـــران



جماعات الأقران

قل "لا" بكل جرأة

مواجهة ضغوط الأقران

التعصب والقوالب النمطية

كيف تحافظ على الصداقة ؟

إعداد

أ. حسين بن علي الخروصي

د. سعاد بنت محمد سليمان

د. أحمد بن علي المشيخي

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

يونيسيف

شخصيتي الإيجابية

الشعور بالانتماء إلى الأقران يزيد من الثقة في نفسك



الغلاف



علاقات الأقران



أهمية جماعات الأقران



قل "لا" بكل جرأة



مظاهر التعصب



قاوم الاتجاهات التعصبية



المساهمون :

INTERCONTINENTAL MUSCAT

JE MAINTIENDRAI

السفارة الهولندية

جماعات الأقران

علاقـــــات الأقـــران

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

قد ينتابك الشعور بأنك جزء لا يتجزأ من جماعة معينة من الشباب / الشابات من نفس عمرك تقريباً. تلتقي معهم، ولا تستطيع أن تفارقهم، وتحس بأنك مرتبط بهم، وترغب في طاعتهم، وعدم مخالفة طلباتهم. هذا الشعور هو أمر طبيعي، فصحبة الأقران تعد علامة مميزة من علامات النمو الاجتماعي في هذه المرحلة من عمرك. وخلال تعاملك مع الأقران ، قد تواجه بعض المواقف التي تجعلك تشعر بالتردد والحيرة نحو التصرف بطريقة سليمة. وقد يدور بداخلك الكثير من الأمور حول أهمية الانضمام إلى جماعة الأقران، وكيفية اختيار الصديق.... إلخ.

ولذا ؛ فقد جاء هذا الدليل ليوضح لك بعض المظاهر المتعددة لجماعات الأقران، وليرشدك إلى الطرق الفعالة في التعامل مع الأقران دون أن تفقد مكانتك بينهم. فنتمنى أن تكون المعلومات المتضمنة في هذا الدليل مفيدة في مساعدتك على تحسين علاقاتك مع الأقران.



هل تعرف ما المقصود بالأقران؟ وهل تعتقد أن هناك جماعات متعددة من الأقران؟ ما الذي يميز كل جماعة؟ وإلى أي جماعة تعتقد أنك تنتمي؟ اكتب رأيك.

إن مصطلح "الأقران" هو مصطلح يطلق على أفراد من أعمار متقاربة. ويقضي أعضاء جماعة الأقران معظم الوقت بعضهم مع بعض. وتصنف جماعات الأقران إلى فئتين فرعيتين تبعاً لحجم كل فئة وهما الجمهور والزمرة.

الفئة الأولى: الجمهور

الجمهور هو مجموعة كبيرة من الأقران ، يتم تصنيفهم وتسميتهم بمسميات معينة في ضوء الخصائص التي تميزهم أو بناءً على الطريقة التي يسلكونها. وقد لا يقضي أعضاء الجمهور وقتاً طويلاً بعضهم مع بعض ؛ لأنه قد يضم أعضاء لا يعرف بعضهم بعضاً. وعلى الرغم من أن لديهم اهتمامات وميولاً أكثر نحو جانب محدد، إلا أن لديهم أيضاً اهتمامات وميولاً في جوانب أخرى. فقد تلاحظ في مدرستك مثلاً مجموعة من الشباب والشابات لديهم ميول واهتمامات بالرياضة، فيطلق عليهم مثلاً "رياضيون/رياضيات". بينما يبدي بعض الشباب والشابات اهتماماً بالدراسة والتحصيل العلمي ، فيطلق عليهم "طلاب/طالبات علم". وقد يتصف البعض الآخر من الشباب والشابات بالفوضى والمشاكسة ، فيطلق عليهم "مشاغبون/مشاغبات أو أشقياء". وآخرون يطلق عليهم "مدخّنون/مدخّنات" بسبب تعاطيهم التدخين وهؤلاء أخطر المجموعات.





الفئة الثانية: الزمرة

الزمرة هي مجموعة أصغر حجماً من الجمهور يميل أعضائها للتجمع فى أغلب الأحيان حسب الجنس أو العمر أو المنطقة السكنية أو الصف الدراسي أو المستوى المادي أو المستوى الاجتماعي. وتربطهم علاقات وثيقه أكثر من الجمهور ، ويتبادلون الأحاديث حول مواقفهم وقصصهم الشخصية وحول الأحداث الاجتماعية كالرياضة والفن، و لديهم اهتمامات وميول مشتركة، ويتشاركون في الألعاب والأنشطة المدرسية كالرحلات وغيرها ، ويمكن أن يشكلوا علاقات صداقة فيما بينهم.

تذكر

الزمرة هي مجموعة أصغر حجماً من الجمهور

أهمية جماعات الأقران

مع من تفضّل أن تقضي وقتك؟ حدد مدى الوقت الذى تقضيه مع أفراد الأسرة ، الأصدقاء ، الزملاء في الصف بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة في الجدول التالي:

المجموعات	مدى الوقت		
	دائماً	غالباً	أحياناً
أفراد الأسرة			
الأصدقاء			
الزملاء في الصف			

لاحظ الجدول السابق ، ثم حدد:

- مع أي من المجموعات السابقة تقضي وقتاً أكثر؟.....
- مع أي من المجموعات السابقة تستمتع أكثر بقضاء وقتك؟.....

الاستقلال الاجتماعي

هل تنتابك الرغبة في اتخاذ القرارات التي تخصك؟ وهل تشعر بأن لديك الحرية لتعبر عن رأيك بكل صراحة؟ وهل تلبي حاجاتك بنفسك دون طلب المساعدة من الآخرين؟ الإجابة عن هذه الأسئلة تساعدك على معرفة إلى أى مدى تتمتع بالاستقلالية أو عدم الاستقلالية في اتخاذ قرارات في أمور تتعلق بك.

- "الاستقلال" يعني أنك تستطيع الاعتماد على نفسك في تلبية حاجاتك، واتخاذ القرارات في الأمور التي تتعلق بك شخصياً بعد التشاور مع الآخرين الأكبر منك سنا.
- أما "عدم الاستقلال" يعني أنك تعتمد على الآخرين تماماً في تلبية حاجاتك، واتخاذ القرارات في أمورك الشخصية دون بذل أى مجهود في الاعتماد على نفسك.

لا شك أنك ترغب في الشعور بالاستقلال الاجتماعي عن الكبار. فأنت قد لا ترغب أن تظل يحدد ويقرر لك الآخرون ما نوع الملابس التي يجب عليك ارتداؤها؟ أو مع أي الأصدقاء يمكنك الخروج؟ أو متى يسمح لك بالاستمتاع بوقتك أو تلبية حاجات الأسرة؟ إلا أن الشعور بالاستقلال وعدم الاستقلال يعتمد على القيم والنظام الأسري، ويمكن تمثيل هذا الشعور بخط متصل كما يلي:

مستقل — شبه مستقل — غير مستقل



لاحظ أن الجدول السابق يركز على الارتباط والانتماء إلى مجموعة كبيرة من الأفراد، كالأسرة والزملاء بالصف...إلخ. ولكن هل لديك مجموعة خاصة أو قريبة منك من الأقران تلعب معهم وتشاركهم أنشطتهم باستمرار وتتحادث وتتراسل معهم؟ إذا كانت إجابتك بـ (نعم)، فكر بالإيجابيات والسلبيات من انضمامك لجماعتك:

توجد العديد من الإيجابيات والسلبيات في الانضمام إلى جماعة الأقران، النواحي السلبية سنتحدث عنها لاحقاً في الدليل. أما فيما يتعلق بالنواحي الإيجابية فإن العلاقات مع جماعة الأقران فوائد عديدة لنموك العقلي والانفعالي والاجتماعي.

فمن خلال تفاعلك مع الأقران ، تكتسب الكثير من المعلومات حول الدراسة وحياتك العملية ، وتنمو لديك القدرة على التفكير وحل المشكلات التي تواجهك. كما تمثل صحبة الأقران مصدراً للمشاركة الوجدانية ، فقد تجد تقديراً صادقاً لمشاعرك ، وتفاهماً متبادلاً للأمور التي تمر بها مع أقرانك خلال هذه المرحلة من عمرك. كما تساهم جماعة الأقران في تحسين مهاراتك الاجتماعية في التعامل مع الآخرين، فتتعلم كيفية مشاركة الآخرين في أحزانهم وأفراحهم ، وينمو لديك الاعتراف بحقوق ومشاعر الآخرين ومراعاتها. وتتعلم التعاون واحترام القوانين من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة كالرياضة وغيرها، كما تتعرف إلى العادات والتقاليد الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي تعيش فيه. و يمنحك الانضمام لجماعة الأقران فرصة تعلم الإيثار والمنافسة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وتحقيق الاستقلال الاجتماعي عن الوالدين والكبار بصفة عامة.

لاحظ في الرسم أعلاه أن درجة الاستقلال تزداد كلما اتجهت نحو اليمين، وتقل درجته كلما اتجهت نحو اليسار ، بينما في منتصف الخط تكون درجة الاستقلال متوسطة. بمعنى آخر ، هناك أمور لديك الاستقلال التام بها ، وتحتاج إلى بعض المساندة والمساعدة في أمور أخرى ، وتواجه في حياتك مواقف لا تستطيع الاستقلال التام في اتخاذ القرار فيها.

الاستقلال الاجتماعي

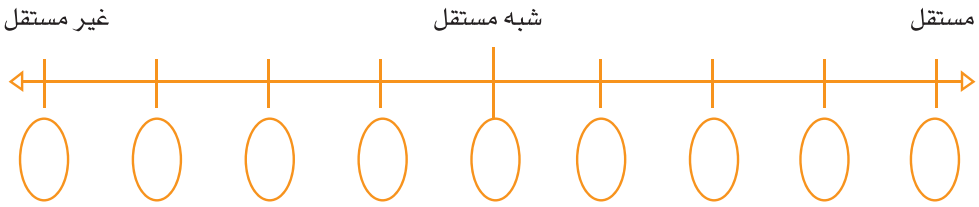
اعلم أن جماعة الأقران هي وسيلة العبور التي تنقلك من البيت إلى المجتمع الخارجي

والاستقلال صفة تستطيع أن تكتسبها من خلال الممارسة والتشاور المستمر لتحقيق رغباتك وتعلم الاعتماد على النفس. فلكي تستطيع أن تقنع الآخرين برأيك، عليك أن تشرح وجهة نظرك بهدوء ودون انفعال وتناقش معهم ولا تتعمد تجاهل مطالبهم. فهذا هو الأسلوب الأمثل لتحقيق رغباتك واكتساب صفة الاستقلال. فالاستقلال لا يمكن تحقيقه من خلال تقليد ومسايرة الأقران في كل شيٍ كالملابس وقصات الشعر الغريبة وغير المألوفة وطريقة الكلام، فأنت شاب/شابة متميز لك شخصيتك المستقلة عن الآخرين. وتذكر دائماً حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم- عن ابن عمر رضي الله عنه- أنه قال: "بروا آباءكم تبركم أبناؤكم" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم (رواه الحاكم والطبراني).

صنّف العبارات الآتية من حيث قدرتك على الاستقلال فيها. ضع رقم كل نشاط في الموقع المناسب من خط الاستقلال.

١. اختيار الملابس.
٢. اختيار الألعاب.
٣. زيارة الأصدقاء.
٤. اختيار المدرسة.
٥. مشاهدة برامج التلفاز.
٦. اختيار نوع المهنة مستقبلاً.
٧. الاشتراك في رحلة مع الأصدقاء.
٨. المشاركة في المعسكرات المدرسية.
٩. اختيار الأدوات المدرسية.
١٠. الذهاب إلى السوق.

خـط الاستقـــلال



جماعات الأقران والانحراف

اقرأ العبارات التالية. ثم حدد مدى مناسبتها بالنسبة لك بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن اعتقاداتك ومشاعرك حول جماعة الأقران التي تنتمي إليها. والهدف من هذه العبارات هو مساعدتك في التأكد من أنك تنتمي إلى جماعة مناسبة من الأقران.

العبارة	غالباً	أحياناً	أبداً
١. أشعر بأني مختلف عن أقراني.			
٢. يسخر ويستهزئ أقراني مني.			
٣. يرفض أقراني أن أشاركهم في نشاطاتهم.			
٤. لا يهتم أقراني بالدراسة والتعلم.			
٥. أشعر بضعف الثقة في نفسي عندما أكون مع أقراني.			
٦. أشعر بأن كلامي غير مسموع بين أقراني.			
٧. لا يهتم أقراني بما أعانيه من مشاكل.			
٨. أشعر بعدم الارتياح مع أقراني.			
٩. لا أشعر بالمودة والتفاهم مع أقراني.			
١٠. يجبرني أقراني على القيام بأشياء لا أحبها.			

أعط لنفسك درجتين لكل إجابة بـ "أبداً" ودرجة واحدة لكل إجابة بـ "أحياناً" وصفراً لكل إجابة بـ "غالباً". اجمع درجاتك ، ثم قيّم نفسك كما يلي:

- إذا كانت درجتك من ١٤ إلى ٢٠: فمبارك لك! أنت تنتمي إلى جماعة مناسبة من الأقران ، يستطيعون مساعدتك وقت الحاجة ، ويمكنك أن تقضي معهم وقتاً ممتعاً.
- إذا كانت درجتك من ٧ إلى ١٣: فأنت تنتمي إلى جماعة قد لا تعرف عنها إلا القليل، فانتبه! عليك أن تتأكد من مدى مناسبة هذه الجماعة لك ، ويمكنك أن تستشير والديك أو معلميك/معلماتك أو أخصائي الإرشاد والتوجيه أو الأخصائي الاجتماعي في المدرسة.
- إذا كانت درجتك من صفر إلى ٦: احذر! فأنت لست في الطريق الصحيح، فالجماعة التي تنتمي إليها غير مناسبة لك ، وقد تعرّضك إلى الانحراف. وبالتالي ، عليك الابتعاد عنها واستشارة والديك أو معلميك/معلماتك أو أخصائي الإرشاد والتوجيه أو الأخصائي الاجتماعي في المدرسة لمساعدتك في الانضمام إلى جماعة مناسبة.

الانتماء إلى الأقران

هناك بعض الشباب والشابات يشعرون بالوحدة حتى وهم أعضاء في جماعة معينة ، فهم لا يشعرون بالانتماء الحقيقي إلى الجماعة. فهل تعرف كيف يمكنك أن تكون محبوباً بين الأقران؟ فكّر.. واكتب رأيك.

لا شك أنك تود أن تشعر بالانتماء الحقيقي إلى الأقران ، وأن تكون محبوباً بينهم ، وأن تتمتع بالشعبية في وسطهم. ولتحقيق ذلك ينبغي عليك أن تتحلى بالمرح ، والحماس ، والتعاطف معهم ، وأن يكون حديثك معهم حسناً ، وأن تتمتع بالتعاون ، وتتصف بالصدق ، والأمانة ، والإيثار ، والتفوق في النشاطات التي تمارسها الجماعة.

من المهم جداً أن تعلم

- **الشعور بعدم التقدير والاحترام بين الأقران والرفض من قبلهم يؤدي إلى الخضوع لمطالبهم لتكسب قبولهم والانتماء إليهم يعرّضك إلى الانحراف.**
- **الشعور بالانتماء إلى الأقران يزيد من الثقة في نفسك.**
- **التعاون والإحساس بمشاعر وحقوق الآخرين ضروري لتماسك الجماعة.**

ضغـــوط الأقـــران

هل مررت بموقف طلبت منك جماعة الأقران أن تعمل شيئاً وعندما فكرت فيه شعرت بالانزعاج وعدم الارتياح وعدم الرغبة بتنفيذه؟ كيف تصرفت؟ هل قمت بتنفيذ ما طلب منك أم رفضت القيام بذلك؟ وماذا حدث لك بعد ذلك؟ اكتب تجربتك.



قد تمر أحياناً ببعض المواقف مع الأقران تجعلك تشعر بالتردد والحيرة لاتخاذ قرارات لا تفقد بها احترام ورضا الأقران ولا تتعارض مع مبادئك وتعليمات ومبادئ أسرتك وقيم المجتمع. إن مطالب وإلحاح الأقران عليك للقيام بعمل ما دون رغبة منك يسمى بـ "ضغوط الأقران". ويواجه الكثير من الشباب والشابات ضغوطاً مستمرة من الأقران تجعلهم في وضع لا يعرفون كيفية التخلص منه بحكمة. فتابع القراءة لتكتسب مهارة التعامل مع ضغوط الأقران.

أشكال ضغوط الأقران

تؤثر جماعة الأقران على حياتك اليومية باستمرار. فأنت تتعلم وتكتسب منهم مهارات معينة، وبالعكس هم يتعلمون و يكتسبون منك مهارات أخرى. وقد يكون تأثير الأقران إيجابياً أحياناً وسلبياً في أوقات أخرى. فالضغوط الإيجابية هي تلك المتطلبات التي تفرضها الجماعة عليك وينتج عنها آثارٌ طيبة في سلوكك ، ولا تسبب الأذى لك وللآخرين ، وتتماشى مع مبادئك وقيمك وتعليمات ومبادئ وتقاليد مجتمعك. أما الضغوط السلبية فهي تلك المتطلبات التي تفرضها الجماعة عليك وينتج عنها آثار غير طيبة في سلوكك وقد تعرضك أو تعرّض الآخرين للأذى، ولا تتماشى مع مبادئك وقيمك وتعليمات ومبادئ أسرتك وعادات وتقاليد مجتمعك.

الضغوط الإيجابية

- الضغط لاتباع قواعد المدرسة وقواعد العمل فيها.
- الضغط للاشتراك في الأنشطة المدرسية.
- الضغط لرفض قيادة المركبة أو الركوب مع قرين لم يحصل على رخصة قيادة بعد.
- الضغط لرفض تعاطي المنوعات (مثل: التدخين والكحول والمخدرات وغيرها).
- الضغط لاحترام ممتلكات الآخرين والمرافق العامة.
- الضغط لرفض القيام بأعمال تتطلب المخاطرة وتسبب الأذى لك وللآخرين.
- الضغط للقيام بأعمال مخالفة لقوانين المجتمع والقيم الاجتماعية.

الضغوط السلبية

- الضغط للكذب على الآخرين.
- الضغط للتشاجر مع الزملاء.
- الضغط لتعاطي المنوعات (مثل التدخين والكحول والمخدرات وغيرها).
- الضغط لتخريب ممتلكات الآخرين والمرافق العامة.
- الضغط لقيادة المركبة أو الركوب مع قرين لا يحمل رخصة قيادة.
- الضغط للقيام بأعمال تتطلب المخاطرة وتسبب الأذى لك وللآخرين.
- الضغط للقيام بأعمال مخالفة لقوانين المجتمع والقيم الاجتماعية.



رتّب المواقف التالية من أشدها إلى أقلها إزعاجاً لك بوضع الرقم المناسب بين القوسين على يسار كل موقف كما يلي:

١ = إزعاج شديد جداً ٢ = إزعاج بدرجة متوسطة ٣ = إزعاج قليل

الموقف الأول: إذا لم يرضَ والداك عما فعلته. ( )

الموقف الثاني: إذا لم يرضَ معلمك/معلمتك عما فعلته. ( )

الموقف الثالث: إذا لم يرضَ أقرانك عما فعلته. ( )

ثم بيّن سبب ترتيبك للاختيار الأكثر إزعاجا؟.....

قد يستجيب بعض الشباب والشابات لضغوط الأقران بسبب الحرص على إرضائهم، وكسب المحبة والتقدير والقبول بهم كأعضاء في الجماعة. بينما قد يستسلم البعض الآخر من الشباب والشابات لضغوط الأقران خشية التعرض لتهديد الأقران برفض انضمامهم إلى الجماعة ، أو لتجنب الوقوع في موضع السخرية والاستهزاء من قبلهم. وهناك فئة من الشباب والشابات تتقبل ضغوط الأقران بسبب الرغبة في تجربة أشياء جديدة بحجة "الكل يمتلك ذلك" أو "الكل يفعل ذلك" أو "الكل يقول ذلك " متجاهلين مشاعرهم ومبادئهم وقيمهم ، ودون أن يفكروا بنتائج سلوكياتهم على أنفسهم وعلى الآخرين ودون أن يسألوا أنفسهم: "ماذا سيحدث بعد ذلك...؟" " وما نتائج ذلك".

مواجهة ضغوط الأقران

مهم جداً

علاقاتك مع الأقران يجب أن تقوم على أساس من التعاون والاحترام لخصوصياتك وخصوصيات الآخرين وقيم المجتمع ولا تبنى على المسايرة والخضوع.

اقرأ العبارات التالية. ثم بيّن مدى مناسبتها لك بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن اعتقاداتك ومشاعرك نحو ضغوط الأقران، والهدف من هذه العبارات هو مساعدتك في تشخيص قدرتك حول مقاومة ضغوط الأقران.

العبارة	غالبا	أحياناً	نادراً
١. ألوم نفسي عند القيام بأعمال يطلبها مني الأقران ولا أحبها.			
٢. أشعر بالذنب عند القيام بأعمال يطلبها مني الأقران ولا أحبها.			
٣. أتجنب التعبير عن آرائي أمام الأقران.			
٤. أتجنب التعبير عن مشاعري أمام الأقران.			
٥. لا أستطيع أن أكون حازماً في رأيي عندما أكون مع الأقران.			
٦. أشعر بصعوبة في أن أقول "لا" لضغوط الأقران.			
٧. الخوف من غضب الأقران يمنعني من رفض مطالبهم.			
٨. الخوف من فقدان الأقران يدفعني إلى مجاراة تصرفاتهم.			
٩. أشعر بالقلق من فقدان انضمامي للأقران.			
١٠. لا أتصرف كما أشاء عندما أكون مع أقراني.			

أعطِ لنفسك ثلاث درجات لكل إجابة بـ "نادراً" ودرجتين لكل إجابة بـ "أحياناً" ودرجة واحدة لكل إجابة بـ "غالباً". أجمع درجاتك ، ثم قيّم نفسك كما يلي:

- إذا كانت درجتك من ٢٤ إلى ٣٠: فلديك القوة في مقاومة ضغوط الأقران ، وهذا الدليل بمثابة تنشيط لمهاراتك في التعامل مع ضغوط الأقران.
- إذا كانت درجتك من ١٦ إلى ٢٢: فهذا يعني أن لديك بعض الضعف في مقاومة ضغوط الأقران، وهذا الدليل سيمكنك من تحسين قدرتك لمقاومة ذلك.
- إذا كانت درجتك من ١٠ إلى ١٥: فلديك الضعف في مقاومة ضغوط الأقران ، وتحتاج إلى المساعدة في اكتساب مهارات مقاومة ضغوط الأقران ، فاستعن بهذا الدليل وافهمه بشكل جيد.



التعامل مع الضغوط السلبية للأقران

قد تشعر بصعوبة مقاومة ضغوط الأقران. ولكن لا يعني ذلك أنك لا تستطيع التخلص من إلحاح الأقران عليك. فالقاعدة التي ينبغي عليك أن تتذكرها هي الابتعاد عن كل ما يؤذيك ويؤذي الآخرين ويتنافى مع مبادئك ومبادئ أسرتك وقيم مجتمعك. والاقتراحات التالية ستساعدك في اكتساب مهارات التعامل مع ضغوط الأقران.



اعرف نفسك

لتتمكن من مقاومة ضغوط الأقران ، عليك الانتباه إلى نفسك جيداً فمعرفتك الجيدة بمشاعرك واعتقاداتك ومبادئك وقيمك ستمنحك الثقة الكافية في نفسك لتجنب القيام بأشياء لا ترغبها أو لست مقتنعا بجدواها. فالكثير من الشباب والشابات يهتم بما يقوم به الآخرون أكثر من اهتمامهم وانتباههم إلى أفعالهم وتصرفاتهم، فالمعرفة بنفسك أولا تمنحك القدرة لتحديد ما يناسبك وما لا يناسبك. فمن أنت؟. اسأل نفسك الأسئلة التالية ، ثم حاول الإجابة عليها:

- ماذا أريد أن أعرف؟

- ماذا أحب أن أعمل؟

- ما الذي أتميز به عن الآخرين؟

- ما أكثر شيء أقدره في حياتي؟

فكر بصدق وأمانة ، واكتب أفكارك ، ولا تهتم بما يقوله الآخرون. فمعرفتك بما تحب، وما تتميز به ، وما تقدّره في حياتك سيسهل معرفتك بنفسك أولا ومعرفة الآخرين، مما ينعكس إيجابياً على عملية اتخاذ القرارات لديك(راجع دليل "فكر..اتخذ القرار). ويمكنك أن تطلب المساعدة من أشخاص تثق بهم، كالوالدين أو أخصائي الإرشاد والتوجيه بالمدرسة في معرفة نفسك.

أعلم

أن المعرفة الجيدة بنفسك تمنحك الصلابة للصمود أمام ضغوط الأقران.

فكّر في النتائج

ما أصعب شيء لديك عند مقاومة ضغوط الأقران؟ هل تشعر بالقلق من فقدانك للأقران إذا رفضت ما يطلبونه منك؟ هل تعتقد أنه يمكن أن تفقد الانتماء إلى الأقران فعلاً إذا لم تخضع لضغوطهم؟ فكر... في نتائج تنفيذ رغبات و مطالب الأقران من أجل كسب قبول واعتراف الأقران ، لا يفكر الكثير

من الشباب/الشابات في النتائج التي ستتبع سلوكياتهم وتصرفاتهم. فعليك التفكير قبل اتخاذ القرار في قبول أو عدم قبول تنفيذ مطالب ورغبات الأقران. فعلى سبيل المثال:

أمين تلميذ متفوق في دراسته ، ولكن يعتقد الأقران الذين يصاحبهم أمين أن إنجاز الأنشطة المدرسية والتفوق في الدراسة شيء لا قيمة له. عندئذ ، قرر أمين التوقف عن المذاكرة وإنجاز الأنشطة المدرسية.

والآن فكِّر..

- ماذا سيحدث لأمين إذا اتبع رأي الأقران وتوقف عن المذاكرة؟ هل سيحصل على درجات مرتفعة في دراسته؟ هل سينجح في حياته مستقبلاً؟ هل سيرضى عنه أفراد أسرته؟ هل سينال تقدير معلميه؟هل سيخسر تقدير واحترام الأقران له؟ ضع نفسك في موقف أمين.

- افرض أن أقرب الأقران إليك عرض عليك تجربة تدخين السيجارة الأولى في حياتك. وبيَّن لك بأنها إحدى علامات الرجولة / الأنوثة.

فكِّر.. فكِّر جيداً

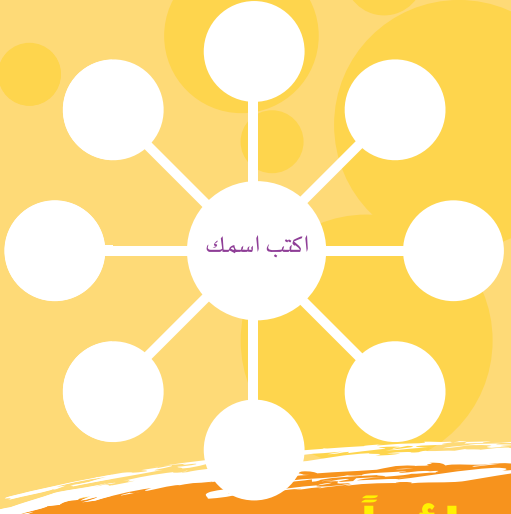
- ماذا سيحدث لك إذا قبلت تجربة تدخين السيجارة الأولى؟

- ماذا سيحدث إذا رفضت تجربة التدخين؟

والآن فكر جيداً واتخذ القرار المناسب؟

ابحث عن قرين مساند

إن وجود قرين آخر معك يساندك ويضم صوته إلى صوتك ، ويشاركك الرأي ، قد يزيد من قوة موقفك ضد إلحاح الأقران عليك في الأمور السلبية. فابحث من بين أقرانك من يتفق مع مبادئك وقيمك ليقف إلى جانبك ويساندك في رفض ما لا ترغب القيام به.
وإذا لم تختر قريناً مسانداً إلى الآن، ،فلتسهيل عملية البحث عن القرين المساند، قم برسم المخطط التالي على ورقة، بحيث تمثل الدائرة في وسط المخطط "نفسك" ، واكتب أسماء الأقران الذين تصاحبهم أو تنتمي إلى مجموعتهم في الدوائر المحيطة ، ويمكنك أن تحذف بعض الدوائر أو تضيف دوائر أخرى حسب عدد أعضاء جماعتك. بعد ذلك ، انظر بتمعن إلى الأسماء التي كتبتها في الدوائر، وفكر أي من الأشخاص تشعر أنه أقرب إلى قلبك ، ويتفق معك في الكثير من المزايا والخصائص. هل عرفته؟ إنه القرين المساند لك.





الضغوط السلبية المستمرة للأقران هي إشارة لانتمائك إلى أقران السوء.

تذكر دائماً

إن رفضك لضغوط الأقران السلبية لا يعني أنك ستفقد صحبتهم ، بل ستكتسب اعترافهم بمبادئك وإعجابهم بشخصيتك ويمنحك الثقة بالنفس.

قل "لا" بكل جرأة

إذا طلب منك الأقران القيام بأفعال أو أعمال تتنافى مع مبادئك وقيمك وقيم أسرتك ومجتمعك، فتعلم أن تقول "لا". فقولك "لا" لا يعني أنك ضعيف أو سيء السلوك أو غير متعاون أو لست متجانساً مع الأقران بل هو التعبير عن شخصيتك ومبادئك وقيمك.

وتستطيع أن تقول "لا" بطرق مختلفة الشعور بعدم الارتياح من ضغوط الأقران كما يلي:

- انظر مباشرة إلى الشخص وقل "لا شكراً...لا".
- ابتسم قليلاً وقل "أنت تمزح!".
- قل "هذا ليس لي" أو "هذا ليس من شأني".
- ردد "أنا آسف، لن أقوم بذلك" أو "لن أشاركك".
- وإذا استمر الشخص في الإلحاح، كرر أياً من الأقوال السابقة مرة أخرى، ثم قل "لا تحاول"، واستدر إلى الخلف، ثم انصرف بدون أن تلتفت إلى الوراء، وبصرك إلى الأمام، ولا تغير الرأي، ولا تشعر بالندم لقولك "لا".

تذكر

اطلب النصيحة والمشورة من والديك، أو معلمك/معلمتك، أو أخصائي الإرشاد النفسي، أو الأخصائي الاجتماعي في اتخاذ القرارات حول الأمور التي يعرضها عليك الأقران.

اقرأ العبارات التالية، ثم حدد أي من العبارات تشكل ضغطاً إيجابياً وأيها تشكل ضغطاً سلبياً. وفكر ماذا ستفعل تجاه كل موقف.

- عند قرب انتهاء الفصل الدراسي، قررت عدم الذهاب إلى المدرسة والبقاء في البيت بحجة أنه لا توجد دراسة، فطلب منك أخلص أقرانك الاستمرار في الذهاب إلى المدرسة لحضور حصص المراجعة للامتحانات. فهل تتراجع عن قرارك!

١. يمثل هذا الموقف ضغطاً: إيجابياً أم سلبياً؟

٢. ماذا ستفعل؟

.....

- اتصل بك أحد زملائك في الصف، وطلب منك أن تعطيه دفترك لينقل حل النشاط الذي كلفكم المعلم بإنجازه.

١. يمثل هذا الموقف ضغطاً: إيجابياً أم سلبياً؟

٢. ماذا ستفعل؟

.....

- طلب منك أحد أقرانك أن تساعده في ضرب زميل له كان قد اعتدى عليه سابقاً في المدرسة.

١. يمثل هذا الموقف ضغطاً: إيجابياً أم سلبياً؟

٢. ماذا ستفعل؟

.....

- ذهبت مع جارك إلى أحد المراكز التجارية، وليس لديكما أية نقود. فأراد رفيقك الحصول على أحد أقراص ألعاب الفيديو الإلكترونية (CD Play Station) المفضلة لديه، فطلب منك أن تساعده بالمراقبة والتغطية عليه ليتمكن من أخذ القرص دون أن يراه أحد.

١. يمثل هذا الموقف ضغطاً: إيجابياً أم سلبياً؟

٢. ماذا ستفعل؟

.....

- طلب منك أحد أصدقاءك أن تدرس معه في مكتبة المدرسة.

١. يمثل هذا الموقف ضغطاً: إيجابياً أم سلبياً؟

٢. ماذا ستفعل؟

.....



الصـــداقـــة



هل يمكنك أن تحدد أسماء الأقران الذين تحب أن تجالسهم في الصف ، وتشاركهم في نشاطاتهم ، وتضيفهم في بيتك؟ فكر قليلاً..ثم قل لماذا اخترت هؤلاء الأقران على غيرهم؟

إن كل شاب/شابة في هذه المرحلة العمرية يشعر بحاجته إلى الانتماء إلى جماعة الأقران التي تحقق إشباع حاجاته الأساسية فتشعره بأنه محبوب ومرغوب فيه لدى أفراد الجماعة، وأنه موضع تقدير واحترام من الجامعة و الآخرين ، فشعوره بالانتماء إلى هذه الجماعة تساعده في حل مشكلاته ، وتمكنه من الاعتماد على نفسه ، وتساعده في تحديد هويته الذاتية، وتنمّي لديه مهارة اتخاذ القرارات السليمة التي تتعلق بمهنته وحياته المستقبلية. إن عالم الأقران عالم غني بالمعارف والعلاقات الاجتماعية المتنوعة. فأنت تتعامل وتتفاعل مع شباب/شابات كثيرين ، تلتقي بهم في المدرسة أو المراكز الشبابية أو السوق، وتشترك معهم في أنشطة اجتماعية مختلفة كالرحلات والمعسكرات وإنجاز الأنشطة المدرسية المختلفة. فتجد نفسك بأنك تتعامل مع البعض في حدود الأنشطة والفعاليات وتربطك بهم علاقة ومعرفة سطحية فقط.

بينما تتفاعل مع آخرين تربطك بهم معرفة وثيقة ، تقضون أوقاتا ممتعة معا، وتشعرون فيها بالسرور و السعادة، وتتواصلون معاً باستمرار ، وتتبادلون النصح والمشورة في مختلف المشاكل التي تواجهونها، ويستمع بعضكم إلى بعض ،وتسعون إلى التعاون والمساعدة فيما بينكم. فهل فكرت ما الفرق بين المجموعتين؟ .. بالطبع..ففي المجموعة الأولى هم الأقران، بينما في المجموعة الثانية هم الأصدقاء، فهل لديك صديق؟

الانتماء هو أن تقبل صديقك " كما هو" ويقبلك "كما أنت" بكل نقاط القوة والضعف فيكما.

قيّم علاقتك مع أصدقائك

اقرأ العبارات التالية. ثم حدد مدى ملائمة كل عبارة بالنسبة لك بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن رأيك. والهدف من العبارات هو تحديد مستوى العلاقة مع أصدقائك.

العبارة	غالباً	أحيانا	نادراً
١. لديّ أصدقاء التقي بهم من وقت لآخر.			
٢. نتكلم أنا وأصدقائي عن مشكلاتنا بعضنا مع بعض.			
٣. نتعامل أنا وأصدقائي بعضنا مع بعض باحترام.			
٤. أنا وأصدقائي لنا اهتمامات مشتركة.			
٥. يساعدني أصدقائي في حل مشاكلي.			
٦. أستمتع بوقتي مع أصدقائي.			
٧. ألجأ إلى أصدقائي وقت الضيق.			
٨. يتقبلني أصدقائي كما أنا.			
٩. أشعر بالرضا من أصدقائي.			
١٠. أتلقى الدعم والمساندة من أصدقائي عند الحاجة.			
١١. أستشير أصدقائي قبل أن أتخذ قراري.			
١٢. أمارس مع أصدقائي أنشطة متنوعة.			
١٣. أتواصل مع أصدقائي بطرق مختلفة.			
المجمـــــــــوع			

أعطِ لنفسك ثلاث درجات لكل إجابة بـ " غالباً" ودرجتين لكل إجابة بـ "أحياناً" ودرجة واحدة لكل إجابة بـ "نادراً". أجمع درجاتك ، ثم قيّم نفسك كما يلي:

- إذا كانت درجتك من ٣٩ إلى٣١: فعلاقتك قوية مع الأصدقاء. وهذا دليل على حسن مهاراتك الاجتماعية في انتقاء الأصدقاء.
- إذا كانت درجتك من ٣٠ إلى ٢٢: فعلاقتك متوسطة مع الأصدقاء. والدليل سيساعدك في تحسين مهاراتك الاجتماعية في انتقاء وكسب الأصدقاء.
- إذا كانت درجتك من ٢١ إلى ٩: فعلاقتك ضعيفة مع الأصدقاء.أو ليس لديك أصدقاء مخلصون. وهذا الدليل سيساعدك في انتقاء وكسب الأصدقاء.

معلومة مهمة

• أشارت الدراسات العلمية أن الصداقة تلعب دوراً فعالاً في حياة الشباب والشابات ممن هم في مرحلتك العمرية. فالشباب/الشابات الذين هم بدون أصدقاء قد يميلون للشعور بالرفض والوحدة والحزن، كما قد يحصلون على تقديرات منخفضة في الدراسة، ولا يرون قيمة أو أهمية في أنفسهم، ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم ، ويشعرون بضعف قدراتهم وكفاءتهم. الأمر الذي قد يجعلهم أكثر ميلاً للتعرض إلى السلوكيات المنحرفة كالسرقة وتعاطي المنوعات وغيرها.

• الصداقة المندفعة جداً وبدون تفكير والتي تشغل كل وقتك قد تؤثر سلبيا على حياتك. فاحرص على التوازن وتنظيم وقتك ما بين الأصدقاء والأسرة والدراسة والنشاطات المختلفة.

• عليك أن تهيء نفسك وتستعد لتكوين الصداقة، ثم تكون حريصا على انتقائهم وكسبهم والمحافظة عليهم.



انتقاء الأصدقاء

يقوم معظم الشباب والشابات في أغلب الأحيان باختيار الأصدقاء بمفردهم ، ودون تدخل من أحد. فيختارون من بين الأقران الأقرب إلى قلوبهم ، ومن الذين تجمعهم معا الاهتمامات المشتركة التي تشبع حاجاتهم. ولكن الكثير من الشباب والشابات قد لا يوفق في انتقاء الأصدقاء. إذ يثبت بعد التعامل معهم أن الكثيرين منهم غير جديرين بالصداقة مما قد تؤدي صحبتهم إلى الوقوع في العديد من المشاكل ، فينشأ الخلاف وتنتهي الصداقة.

فالصداقة يمكن أن تكون مصدراً للأمن والمحبة والانتماء والتقدير والاحترام والسعادة، كما يمكن أن تكون مصدراً للحزن والتوتر والقلق والانحراف. لذا ، فإن اختيار الصديق الصالح عنصر مهم لنجاح الصداقة ، فالصديق غير الصالح هو في الحقيقة ليس صديقاً ؛ لأن الصديق هو من تؤدي صداقته وصحبته إلى الخير والشعور بالمحبة والأمن والطمأنينة.

والنبي عليه الصلاة والسلام يؤكد أهمية انتقاء الأصدقاء في حديث أبي موسى الأشعري رضي الله عنه حيث قال : "مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير ، فحامل المسك إما أن يحذيك ، وإما أن تبتاع منه ، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة. ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. (رواه البخاري).

هل فكرت في الصفات التي تهتم بها في اختيار وانتقاء أصدقائك؟ فقد تساعدك بعض الصفات التالية. ضع علامة صح على الصفات التي تحرص أن يتميز بها أصدقاؤك وعلامة خطأ على الصفات غير المرغوبة ، وتستطيع أن تضيف إليها:

- التحمل والتسامح.
- النظافة.
- الهندام (حسن المظهر).
- حسن التحدث مع الآخرين.
- الروح المرحة.
- المرونة في التعامل.

- الكذب.
- قلة الاهتمام بمشاكل الآخرين.
- مشاكسة المدرسين.
- عدم مراعاة المشاعر.
- حب الظهور أمام الآخرين.
- الاجتهاد والمثابرة

فأعلم لكي تستطيع أن تكون محبوباً بين الأصدقاء عليك أن تتصف وتتحلى أنت أولاً بالصفات التي تهتم بها في انتقاء الأصدقاء، وقديماً قالوا: "قل لي من تصاحب أقل لك من أنت".

تذكر دائماً

حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أبي حمزة أنس بن مالك رضي الله عنه أنه قال: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه."

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم (رواه البخاري ومسلم).

كسب الأصدقاء

قم بقراءة الأسئلة التالية، وحاول الإجابة عنها بما يناسبك بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن رأيك. والهدف من هذه الأسئلة هو مساعدتك في معرفة مدى استعدادك لكسب الأصدقاء.

الأسئلة	نادراً	أحياناً	غالباً
١. عندما أتحدث مع الأصدقاء أُكثر من ترديد كلمة "أنا".			
٢. أهتم بالبحث عن أخطاء الأصدقاء.			
٣. أشعر بالضيق عند الاختلاف في الرأي مع صديقي.			
٤. أتحمل طباع أصدقائي المختلفة.			
٥. ينتابني شعور بعدم الرضا عند حصول صديقي على هدية دوني.			
٦. أجد متعة في الاستماع إلى نقل أخبار أصدقائي من الآخرين.			
٧. أقدم المساعدة لصديقي عند الحاجة.			
٨. أتقبل أصدقائي كما هم.			
٩. أقاطع أصدقائي في حديثهم المتناقض.			
١٠. أتغاضى عن أخطاء أصدقائي الصغيرة.			
١١. ينتابني شعور بالغضب عندما يفوز أو يتفوق صديقي عليّ.			
١٢. أحافظ على خصوصيات أصدقائي.			

- بالنسبة للعبارات: ١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٩، ١١
أعطِ لنفسك ثلاث درجات لكل إجابة بـ "نادراً" ودرجتين لكل إجابة بـ "أحياناً" ودرجة واحدة لكل إجابة بـ "غالباً".
- بالنسبة للعبارات: ٤، ٧، ٨، ١٠، ١٢
أعط لنفسك ثلاث درجات لكل إجابة بـ "غالبا" ودرجتين لكل إجابة بـ "أحياناً" ودرجة واحدة لكل إجابة بـ "نادرا".

اجمع درجاتك، ثم قيّم نفسك كما يلي:

- إذا كانت درجتك من ٣٦ إلى ٢٩: مهاراتك ممتازة في كسب الأصدقاء. فامضِ في هذا الطريق.
- إذا كانت درجتك من ٢٨ إلى ٢٠: أنت بحاجة إلى تحسين مهاراتك في كسب الأصدقاء. وهذا الدليل سيساعدك في ذلك.
- إذا كانت درجتك من ١٩ إلى ١٢: لديك مهارات ضعيفة في كسب الأصدقاء فاسعَ إلى تحسين هذه المهارات مثل:
  - تحمل الطباع المختلفة للأصدقاء والتغاضي عن أخطائهم الصغيرة.
  - اكتساب مهارات الاستماع والاتصال الجيد (راجع دليل مهارات الاتصال).
  - الابتعاد عن الأنانية وتصيد أخطاء الآخرين وسرعة الغضب أو تقلب المزاج.

إذا أردت أن تكتسب الأصدقاء، فلا بد أن تعرف نفسك أولاً. فقد يرجع السبب في الفشل لكسب الأصدقاء لافتقادك إلى مهارة كسب الأصدقاء ففكر وراجع نفسك.

المحافظة على الصداقة

من المهم جداً أن يكون لديك صديق في هذه المرحلة من عمرك ؛ فالصداقة يمكن أن تحقق لك التمتع بصحة نفسية جيدة. ولكن الأهم من ذلك هو أن تحرص في المحافظة على علاقات قوية مع أصدقائك. فهل تعرف كيف تستطيع الاحتفاظ بصداقة وثيقة؟ فيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تساعدك في كسب الأصدقاء والمحافظة على الصداقة:



- ابتسم عند لقائك مع صديقك. وذلك كما جاء في حديث أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "تبسمك في وجه أخيك صدقة" (رواه الترمذي). فيمكنك أن تقول لصديقك: "أنا سعيد بلقائك".
- احرص على السلام عليه ورد التحية.
- احرص على مناداته بالاسم الذي يرضى به.
- اسأله عن أحواله. كأن تقول له: "كيف حالك؟"
- استمع إليه عندما يتحدث. ولا تحاول مقاطعته أثناء الكلام حتى ينتهي من حديثه.
- احترم آراءه وأفكاره. فلا تحاول أن تقول له مثلاً: "أنت مخطئ" "أنت غبي"، حتى وإن اختلف معك في الرأي، بل يمكنك أن تقول له عندما يعرض عليك رأيه مثلاً: "مع تقديري واحترامي لرأيك إلا أنني..." . كما يجب عليك أن تتمتع بفكر مفتوح عندما تتلقى آراء الآخرين. وعندما تنصح الآخرين، يجب أن يكون النصح مصحوباً باقتراحات عملية مفيدة.

- قل له كلمات مشجعة وتزيد من الثقة بينكما. كأن تقول له مثلا: " أنا أثق بك" "أنا فخور بصداقتك".
- اكتم ما يبوح إليك به من الأسرار.
- تجنب أن تغتابه. بمعنى آخر، تجنب أن تتكلم عليه كلاماً في غيابه يكره سماعه.
- اسأل عنه إذا طالت غيبته، وقم بزيارته.
- بادله المحادثات الهاتفية والمراسلات الودية المتنوعة.
- أدعُه لزيارتك إلى البيت.

- خفف عن أحزانه وآلامه.
- قدم له تهنئة أو هدية للمناسبات السعيدة.
- كن صادقا في تعاملك معه.
- كن أمينا إذا ائتمنك في أمر ما.
- تجنب الاستماع لأحاديث وبلاغات(إشاعات) الآخرين عنه.
- احرص على حل خلافاتكما بطرق سلمية ودون تأجيل.
- قدّم له المساعدة والمساندة كلما استطعت.

ساعد صديقك على تبني القيم الجيدة مثل: احترام الآخرين، وعدم الكذب والاعتداء عليهم، وعدم الغش في الامتحانات.
والأنشطة التالية ستساعدك في معرفة كيفية تلقي آراء الأصدقاء تجاهك وكيفية التعبير عن آرائك تجاههم وكيفية التعامل مع الإشاعة وحل الخلافات بطرق سلمية.



١. كيف تتلقى آراء الأصدقاء تجاهك؟

أجب عن الأسئلة التالية بـ"نعم" أو "لا" لتحدد ما إذا كان أسلوبك في تلقي آراء أصدقائك، تجاهك مناسباً أم لا.

الأسئلة	نعم	لا
١. هل تشعر بالاستياء والانزعاج عندما تتلقى آراء أصدقائك فيك؟		
٢. هل تدافع عن نفسك بكل وسيلة عندما تتلقى آراء أصدقائك فيك؟		
٣. هل تصدّق آراء أصدقائك وتعتقد أن كل ما يقولونه عنك صحيح؟		
٤. هل تعتقد أنك مخطئ وتلقي على نفسك اللوم عندما يبدي أصدقائك رأياً سلبياً عنك؟		
٥. هل ترفض الاستماع إلى آراء أصدقائك أو لا تهتم بها اطلاقاً؟		

قارن بين إجاباتك والإجابات النموذجية في الجدول التالي:

رقم السؤال	١	٢	٣	٤	٥
الإجابة	لا	لا	لا	لا	لا

إذا كانت إجاباتك تختلف عن الإجابات النموذجية ، فهذا يعني أن أسلوبك في تلقي آراء أصدقائك حولك غير مناسب وينبغي عليك العمل على تعديله (راجع دليل الاتصال).

إن آراء الأصدقاء تجاهك هي وسيلة لتوجيه سلوكك نحو الأفضل. فينبغي عليك أن لا تتجاهل الاستماع إلى وجهات نظر الآخرين، فهم المرآة التي من خلالها تنظر إلى نفسك وتقيّم سلوكياتك. ولا تفترض أن كل ما يقال عنك صحيح. بل عليك أن تسمع و تراجع وتفكر فيما يقال وتسأل نفسك مثلاً: "هل ما يقوله (فلان) صحيح؟". واعمل على تغيير سلوكك غير المرغوب فيه، ولا تهتم بما هو غير صحيح ولا ينطبق عليك.



٢. كيف تعبر عن رأيك تجاه الأصدقاء؟

اقرأ العبارات التالية ، وتبيّن مناسبتها لك بـ"نعم" أو "لا" لتحدد ما إذا كان أسلوبك في التعبير عن آرائك تجاه أصدقائك مناسباً أم لا.

العبارات	نعم	لا
١. لا أعبر عن رأيي وخوفي من غضب أصدقائي علي وابتعادهم عني.		
٢. أفكّر بمشاعر وردود فعل الأصدقاء قبل التعبير عن رأيي الشخصي.		
٣. أعبر عن آرائي دون الاهتمام بمشاعر الأصدقاء.		

قارن بين إجاباتك والإجابة النموذجية في الجدول التالي:

رقم العبارة	١	٢	٣
الإجابة	لا	نعم	لا

إذا كانت إجاباتك تختلف عن الإجابة النموذجية، فهذا يعني أن أسلوبك للتعبير عن آرائك تجاه أصدقائك غير مناسب. وعليك العمل على تحسينه باتباع الأسلوب الثاني الموضح في العبارة الثانية في الجدول السابق ومراجعة دليل الاتصال.

إن الامتناع عن التعبير عن رأيك ومشاعرك تجاه الأصدقاء قد يضعف ارتباطك بهم ، فاحرص على إبداء رأيك ومشاعرك بطريقة مناسبة.

٣. الإشاعة



هل تعرف ما معنى الإشاعة؟ وهل تعتقد أن الإشاعة منتشرة وسط الشباب/الشابات في مرحلتك العمرية؟ كيف يمكن أن تؤثر الإشاعة على العلاقات بين الأصدقاء؟ اكتب رأيك.

لا شك أنك تمر في حياتك اليومية بمواقف اجتماعية عديدة. وقد تسمع أحياناً أخباراً على شكل قصص أو نكات عن بعض زملائك يتم تناقلها من شخص إلى آخر دون وجود ما يؤكد صحتها. تسمى هذه الأخبار بـ"الإشاعات". وتعمل الإشاعة على بلبلة أفكار المستمعين ، وتثير مشاعرهم وأحاسيسهم بطريقة سلبية ، وقد تؤدي إلى إيقاع الأذى والتشهير بسمعة الآخرين ، وتعمل على نشر الخلافات بين الأصدقاء، وتضعف الثقة بينهم ، مما يؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعية بينهم.

اقرأ الموقف التالي ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:

بينما كانت (سارة) تمشي في أروقة المدرسة ، التقت فجأة بزميلتها (مريم) ، فألقت عليها التحية ، ودار بينهما الحوار التالي:

مريم: هل سمعت عن صديقتك (فائزة)؟

سارة: ماذا تقصدين؟ لم أسمع شيئاً!

مريم: أظن إذا عرفت ما قامت به (فائزة) بالأمس فستتركين صداقتك معها. أتعرفين! كل البنات يقلن بأن (فائزة) كانت تتحدث بالأمس مع (شاب) خارج المدرسة!

عندئذ ، شعرت (سارة) بالدهشة بما سمعته عن سلوك (فائزة) ، وقادها تفكيرها إلى أن (فائزة) تربطها علاقة مع شاب دون علم أهلها بذلك ، واستنتجت بأن (فائزة) شابة منحرفة.

وبعد نهاية اليوم الدراسي ، ذهبت (سارة) إلى (فائزة) ، وقالت لها بغضب: من اليوم فصاعداً لا أتكلم معك ولا تتكلمين معي ، فأنا لا أصاحب المنحرفات! وانصرفت عنها مسرعة! فاندهشت (فائزة) من تصرف صديقتها (سارة) ، وردّت عليها بصوت عالٍ قائلة: طيب يا (سارة) ستندمين على كلامك!

والآن..فكر في الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما هو الخبر الذي تلقته (سارة) عن صديقتها (فائزة)؟

---

٢. كيف كان تأثير تفكير (سارة) على سلوكها مع (فائزة)؟ هل كان تأثيراً سلبياً أم ايجابياً؟

---

٣. ما أثر سلوك (سارة) مع (فائزة) على العلاقة بينهما؟ هل ضعفت العلاقة بينهما أم قويت؟

---

٤. ما رأيك في تصرف (سارة)؟ هل كان تصرفها مناسباً أم لا؟

---

٥. ماذا كان يجب على (سارة) أن تفعل عندما سمعت كلام (مريم)؟

إن الإشاعة التي سمعتها (سارة) عن صديقتها (فائزة) أثرت في تفكيرها ، الذي قادها بعد ذلك إلى تكوين شعور سلبي تجاه (فائزة) ، مع أنه لم يكن لدى (سارة) أي فكرة عن الموضوع ، وصنّفت (فائزة) على أنها شابة غير صالحة. وهذا يعني أنها كونت انطباعاً سلبياً عن (فائزة) بمجرد سماعها خبراً عن صديقتها دون أن تتأكد من صحته ، مما أثر ذلك على العلاقة بينهما.

إذا سمعت خبراً فلا تعمل على نقله فتساهم في نشر الإشاعة ، وقم بالتحقق من صحة ما تسمعه ، وتذكر قول الله عز وجل: "يا أيها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبإ فتبينوا أن تصيبوا قوماً بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين." صدق الله العظيم (سورة الحجرات:٦).



٤.حل الخلافات



في رأيك.. ما الأسباب التي قد تؤدي إلى نشوء الخلافات والصراعات بين الأصدقاء؟ اكتب ما تعرفه من خلال علاقاتك مع الآخرين.

اقرأ الفقرة التالية عن ما كان يدور في ذهن (أحمد) حول صديقه (ناصر):

"لقد وعدني صديقي (ناصر) بالقيام بمساعدتي – يوم الخميس – بتصميم الوسيلة التعليمية لرسم خريطة الوطن العربي ، التي كلّفني بها الأستاذ. وفي يوم الخميس ، اتصل بي معتذراً بأنه لا يستطيع مساعدتي لأن لديه عملاً آخر يرغب في إنجازه أولاً.

عندها شعرت بالغضب والضيق ، كان يجب عليه عدم الرجوع عن كلامه ووعده ، إذا كان فعلاً مهتماً بي ومخلصاً في صداقته لما تخلّى عن مساعدتي."

لاحظ كيف نشأ الخلاف بين (أحمد) وصديقه (ناصر) ، فلقد أساء (أحمد) فهم صديقه، وظن أنه صديق غير مخلص ، يخلف وعده. مما قاد (أحمد) إلى الشعور بالغضب من (ناصر).

والآن.. فكر ما الذي كان يمكن أن يقوم به (أحمد) ليتجنب الشعور بالغضب من صديقه (ناصر) ودون أن يؤثر على العلاقة فيما بينهما؟

بكل تأكيد كان يجب على (أحمد) بعد مكالمة صديقه (ناصر) أن يقول مثلاً: "كنت أتمنى/أرغب أن يساعدني (ناصر) في عمل الوسيلة، ربما حدث له شيء مهم جداً منعه من الوصول إليّ، لذا لا داعي للشعور بالغضب." فالتفكير بهذه الطريقة سوف يجنّب (أحمد) من تكوين انطباع سلبي عن صديقه ، ويظل محتفظاً بصداقته معه.

إن الموقف الذي مر به (أحمد) مع صديقه (ناصر) يشبه موقف الكثير من الشباب/الشابات في مرحلتك العمرية عند التعامل مع أصدقائهم. حيث يميل بعض الشباب/الشابات إلى وضع معايير جامدة حول كيفية التعامل مع الأصدقاء ، فإذا ما اختلف سلوك أصدقائهم عن ما كانوا يتوقعونه منهم ، يشعرون بالغضب والضيق ، مما يؤثر بصورة سلبية على العلاقة فيما بينهم. وقد ينشأ الخلاف بين الأصدقاء عندما يسيء أحدهم فهم الآخر ، ويظن به أشياء لم يقصدها في كلامه له أو في تفاعله معه.

افرض أن لدى أخلص أصدقائك مناسبة سعيدة ، فقرر الاحتفال بتلك المناسبة ، ثم دعا معظم زملاء الصف لحضور الحفلة ، ولم يوجه إليك دعوة للحضور.

- ما مشاعرك عندما تعلم أن صديقك لم يَدْعُكَ للحفلة؟

- اكتب الأفكار والاعتقادات التي ينبغي أن تدور في ذهنك لتتجنب تكوين انطباع سلبي عن صديقك. بمعنى آخر ، اكتب الأسباب التي منعت صديقك من دعوتك للحفلة بحيث لا تجعلك تشعر بالغضب أو الضيق ولا تؤثر على العلاقة فيما بينكما؟

افرض أنك في يوم من الأيام أصبت بمرض ، وزارك العديد من زملائك ، إلا أن أقرب الأصدقاء إلى قلبك لم يقم بزيارتك ولم يقم بالاتصال بك.

- ما مشاعرك عندما لم يزرك صديقك؟

- اكتب الأفكار والاعتقادات التي ينبغي أن تدور في ذهنك لتتجنب تكوين انطباع سلبي عن صديقك؟ بمعنى آخر ، اكتب الأسباب التي منعت صديقك من زيارتك بحيث لا تجعلك تشعر بالغضب أو الضيق ولا تؤثر على العلاقة فيما بينكما؟

افرض أنك تشاهد برنامجك المفضل في التلفاز. فقام بمناداتك أحد أفراد أسرتك لتساعده في القيام بعمل ما. فبماذا تشعر؟ هل تشعر بالضيق والغضب؟ وإذا كنت تشعر بالغضب ، فهل فكرت لماذا تشعر بالغضب؟

فكّر..

من خلال علاقاتك مع الأقران ، إلى أي مدى تعتقد أنه من حقك إبلاغ الآخرين كيف يسلكون ويتصرفون؟ وهل تعتقد أنه من المعقول التوقع بأن تكون سلوكيات وتصرفات الآخرين حسبما نشاء ونرغب دائماً؟ إذا كانت إجابتك بالنفي ، فما الذي تحتاج أن تقوم به لتكون علاقاتك مع الآخرين جيدة؟

اقرأ الموقف التالي ، ثم فكّر في الإجابة عن الأسئلة التي تليه:

تجلس (خلود) في الصف بجوار صديقتها (رهف). بعد فترة من الوقت ، أصبحت (خلود) تشعر بالغضب وعدم الرضا من (رهف) ؛ لأن (خلود) تظن أن (رهف) لم تعد تشبهها في الكثير من الصفات. فـ(رهف) لا تهتم بمظهرها ، كما أنها ليست ملتزمة بمواعيدها. وتضيف (خلود) أنها تنزعج من (رهف) ايضاً ؛ لأن (رهف) غير مهتمة بإحضار أدواتها المدرسية ، فهي دائماً تستعير أشياء كثيرة من (خلود).

- هل تعتقد أنه من حق (خلود) الشعور بالغضب من (رهف)؟

- هل تستطيع (خلود) عمل أي شيء تجاه تصرفات (رهف) بحيث تتجنب الشعور بالغضب وتحتفظ بصداقتها مع (رهف)؟ كيف؟



عندما تشعر بالضيق والغضب والتوتر من أحد الأشخاص، حاول أن تتعرف إلى الاعتقادات والأفكار التي قادتك نحو تلك المشاعر السلبية ، ثم اعمل على تغيير اعتقاداتك وأفكارك حول الشخص أو الموضوع بشكل منطقي. فالاعتقادات والأفكار والمشاعر السلبية تؤدي إلى سوء الفهم والظن وتسبب الخلافات بين الأصدقاء.

لا تنسَ..

•قول الله عزوجل: "يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن إن بعض الظن إثم ولا تجسسوا ولا يغتب بعضكم بعضا أيحب أن يأكل أحدكم لحم أخيه ميتا فكرهتموه واتقوا الله إن الله تواب رحيم" صدق الله العظيم (سورة الحجرات:١٢).

قد لا تسير الأمور مع أصدقائك حسبما تتمنى. فكن مرناً في تعاملك (تفكيرك ومشاعرك وسلوكك) لتحافظ على علاقات جيدة.

ذكّر نفسك

يمكنك أن تستعين بالقائمة التالية في المحافظة على الصداقة. فإذا كانت إجابتك على واحد أو أكثر من الأسئلة التالية بلا ، فراجع نفسك! وحاول أن تحسن من سلوكك.

اسأل نفسك	نعم	لا
١. هل تنادي صديقك باسم يرضى به؟		
٢. هل تبتسم عند لقائك بصديقك؟		
٣. هل تحرص على السلام عليه ورد التحية؟		
٤. هل تستمع إليه عندما يتحدث دون مقاطعته في الكلام؟		
٥. هل تقدر آراءه وأفكاره؟		
٦. هل تقول له كلمات مشجعة؟		
٧. هل تكتم سره؟		
٨. هل تتكلم عليه حديثاً في غيابه؟		
٩. هل تزوره في البيت؟		
١٠. هل تتحدث معه عبر الهاتف إذا كان بعيداً عن مسكنك؟		
١١. هل تسأل عنه إذا طالت غيبته؟		
١٢. هل تقدم له المساعدة إذا طلب منك المساعدة؟		
١٣. هل تقدم له التهنئة في المناسبات السعيدة؟		
١٤. هل تحرص على حل خلافاتكما بطرق سليمة ودون تأجيل؟		



التعصب والقوالب النمطية (Prejudice and Stereotypes)

القائمة التالية تحتوي على بعض الصفات الشخصية. حدد أيًّا من القيم و الصفات تعتقد أنها يتميز بها الشباب فقط ، وأيًّا من الصفات تتميز بها الشابات فقط ، وأيًّا من الصفات تعتقد أنه يمكن أن يتميز بها الشباب والشابات معاً.
ضع علامة صح في الخانة المناسبة.

الصفات والقيم	الشباب	الشابات	الشباب والشابات معاً
حب المغامرة			
الصلابة			
العناد			
التفهم			
الصبر			
الشجاعة			
القوة			
الضعف			
الكفاءة			
الذكاء			
القدرة على اتخاذ القرار			
الثقة في النفس			
الاعتماد على النفس			
التعاطف			
الشفقة			
مراعاة مشاعر الآخرين			
مساعدة الآخرين			
مشاركة الآخرين			
الحساسية الزائدة			
اللطف			
البكاء			
الغضب			
الصراحة			
التعبير عن المشاعر			
الصدق			

والقائمة التالية تحتوى على بعض الأنشطة. حدد أيًا من الأنشطة تعتقد أنها يتميز بها الشباب فقط، وأيًا منها تتميز بها الشابات فقط، وأيًا منها مشتركة بين الشباب والشابات معاً. ضع علامة صح في الخانة المناسبة.

الأنشطة	الشباب	الشابات	الشباب والشابات معاً
رعاية الأطفال			
رعاية المسنين			
رعاية المعوقين			
الخياطة			
السباكة			
الأعمال الميكانيكية			
السمسرة العقارية			
الطبخ			
غسيل الملابس			
تنظيف المنزل			

إذا كنت تعتقد أن بعض هذه الصفات والقيم والأنشطة للشباب فقط وبعضها الآخر للشابات فقط ، فمن المحتمل أن يكون لديك اتجاه تعصبي لجنس دون آخر ، وينبغي عليك العمل على تغيير هذا الاتجاه. فتابع القراءة.

تعريف التعصب

إن الشعور بالانتماء وإبداء التعاون والتعاطف مع أعضاء الجماعة التي تنتمي إليها هو أمر طبيعي. ولكن هذا الشعور يصبح غير مرغوب فيه عندما ترافقه مشاعر الكراهية والسخرية والنفور من أعضاء الجماعات الأخرى. فالشعور الأول هو تعصب إيجابي مع الجماعة التي ترتبط بها ، أما الشعور الثاني فهو تعصب سلبي ضد الجماعات الأخرى.

وقد تلاحظ بأنك تختلف عن الأقران الآخرين في الكثير من الجوانب الشخصية كلون الجلد أو اللهجة التي تتحدث بها ، أو القبيلة التي تنتسب إليها ، أو المذهب الديني الذي تنتمي إليه. فإذا كنت قد أدركت هذا الاختلاف ، فذلك شعور طبيعي. ولكن الشعور بالاختلاف عن الآخرين قد يصبح خطراً إذا كان على نحو تعصب سلبي.

والتعصب السلبي هو تبني اعتقادات ومشاعر وسلوكيات سلبية نحو الأخرين دون توافر دلائل كافية على صدقها. فالشاب/الشابة المتعصب يفكر ويشعر ويتصرف بطريقة سيئة نحو شخص ما أو جماعة معينة دون أن يعطي تفسيراً منطقياً يبرر موقفه. فـ (جاد) على سبيل المثال يرفض (رامي) ، ليس لأن أخلاق (جاد) سيئة ، بل لأنه ينتمي إلى قبيلة معينة ، حتى لو كان (رامي) شاباً مهذباً وعلى مستوى رفيع من الأخلاق. ففي مثل هذا الموقف، يجب على (جاد) أن لا يتبنى تعصباً سلبياً تجاه (رامي) ، بل عليه أن يحترمه ويتقبل انتماءه إلى قبيلة أو جماعة عرقية تختلف عنه.

إن تقبلك لنفسك ولاختلافات الآخرين من حولك سيساعدك على تجنب التعصب السلبي نحوهم.

تعامل باحترام مع الآخرين الذين يختلفون عنك في العادات والتقاليد والثقافة والجماعات العرقية.

وتنتشر ظاهرة التعصب بين الكثير من الشباب والشابات في هذه المرحلة العمرية، حيث يبدي بعضهم الرغبة والتفضيل للتعامل مع شباب/شابات ينتمون لجماعة معينة، ويتجنبون التعامل مع آخرين ينتمون لجماعات أخرى. فتجدهم على سبيل المثال يميلون إلى إطلاق تعميمات مفرطة (قوالب نمطية stereotypes) مثل "كسالى" "قساة" "أذكياء" " أصحاب مرح"...إلخ عن خصائص مجموعة من الأشخاص الذين ينتمون إلى جماعة معينة أو على أساس الطريقة التي يسلكون بمقتضاها، أو يقومون برواية النكات على الجماعات الأخرى والضحك عليها، أو يتحدث بعضهم مع بعض ضد الجماعات الأخرى للتنفيس عن مشاعر البغض والكراهية، أو يقومون بالاعتداء اللفظي والجسدي (الضرب) عليهم دون إعطاء تبرير لما يبدونه من اتجاهات تعصبية.و تنتج القوالب النمطية من التعامل مع فرد واحد في البداية فيتم تكوين نظرة أو صورة معينة نحوه ثم تعمم هذه النظرة أو الصورة على جميع أفراد الجماعة التي ينتمي إليها ذلك الفرد. ويظهر التعصب في أشكال متعددة بين الشباب والشابات.

التعصب السلبي ظاهرة غير صحية ينبغي تجنبها ويؤدي إلى مضايقة الآخرين وتوليد مشاعر الغضب لديهم ، ويصاحبه الشعور بالقلق وعدم الأمان لدى الشخص المتعصب.

مظاهر التعصب

توجد مظاهر وأشكال متعددة للاتجاهات التعصبية من بينها:

١. التعصب الرياضي

ويتمثل ذلك في الميل لتشجيع فريق أو نادٍ رياضي معين دون غيره ، والاعتقاد بأنه أفضل من الأندية الأخرى ، والشعور بالنفور والكراهية والضيق عند فوز لاعبي الفرق الأخرى حتى عندما يؤدون أداءً جيداً في المباريات.

٢. التعصب لجنس دون آخر

ويظهر ذلك بتعصب الشباب ضد الشابات كالاعتقاد بأن الشابات أقل منزلة من الشباب، وأن مكانهن البيت، ولا يمكن الثقة فيهن، وأنهن أقل إبداعا من الشباب في مجالات دراسية معينة. وقد يكون التعصب لجنس دون آخر بتعصب الشابات ضد الشباب كالاعتقاد بأن الشابات متفوقات على الشباب في الدراسة وميادين العمل، أو أن الشباب مسيطرون على جميع المراكز أو المناصب في المجتمع.





٣. التعصب الديني

ويتجلى ذلك في إقامة علاقات مع الشباب والشابات الذين يدينون بالدين أو المذهب نفسه، وتقديم المساعدة لهم، والصداقة معهم. والنفور من الأشخاص الذين يعتنقون ديناً أو مذهباً آخر، وكراهيتهم، وعدم الرغبة في إقامة علاقات معهم كالصداقة او تقديم المساعدة.

٤. التعصب الاجتماعي

ويدور مضمون التعصب فيه حول الشعور بالانتماء إلى بيت أو أسرة أو قبيلة أو منطقة سكنية معينة، أو طبقة اجتماعية معينة، أو مستوى مادي، والاعتقاد بأنها أفضل من الأسر أو القبائل أو الجماعات أو المناطق الأخرى. وإبداء التعاون والتعاطف مع الشباب والشابات الذين ينتمون إلى القبيلة أو الجماعة نفسها أو يقيمون في المنطقة السكنية نفسها، أو المماثلين في المستوى المادي. والنفور من الأشخاص الذين ينتمون إلى القبائل والمناطق والمستويات الأخرى، والشعور بالغيظ عند حصولهم على مكافآت معينة.



إن من خصائص الدين الإسلامي الحنيف, الذي يقوم على أساس السلام والتسامح والتعاون مع الشعوب الأخرى واحترامها، ونبذ الإرهاب و التعصب و الكراهية، لقوله تعالى:"يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير" صدق الله العظيم (سورة الحجرات:١٣).

أسباب التعصب

هناك العديد من العوامل التي قد تدفع بعض الشباب والشابات إلى تبني اتجاهات تعصبية ضد الآخرين من بينها:

١. الجهل

إن الجهل وعدم توفر الحقائق والمعلومات عن الأشخاص والجماعات التي يتعصب ضدها، وعدم الوعي بعادات وتقاليد وثقافات الآخرين يؤدي إلى تكوين اتجاهات تعصبية ضدهم.

٢. المسايرة

إن الحاجة في الشعور بالانتماء والارتباط بالآخرين تدفع بعض الشباب والشابات إلى مسايرة جماعة الأقران. فيحاول الشاب/الشابة جاهداً أن يظهر بمظهرهم، ويتصرف كما يتصرفون. فمثلاً، إذا أبدى أحد الأقران كراهية نحو شاب/شابة معين لأي سبب، فتجده يوافقهم في المشاعر والاعتقادات.

٣. عدم الشعور بتقبل أو رضا عن النفس

فالذين لا يتقبلون أنفسهم لا يتقبلون عادة الآخرين، فتزداد اتجاهاتهم التعصبية السلبية.

٤. السعي إلى الظهور وإثبات الذات

والحاجة إلى الشعور بالأفضلية من الآخرين. فقد يلجأ بعض الشباب/الشابات مثلاً إلى اضطهاد من ينافسونهم في الدراسة أو الرياضة أو أي نشاط آخر للحصول على حب ورضا وتقدير المعلم/المعلمة. والجدير بالذكر أن الشاب/الشابة في هذه المرحلة يقارن نفسه دائماً بأقرانه، ويحاول أن يلحق بهم ليكون مثلهم أو يتفوق عليهم. ولكن قد تصبح المنافسة غير صحية عندما تقوم على أساس من الأنانية، ويصاحبها العداوة وحب الانتقام واستخدام كل الوسائل لتحقيق الغايات. فالمنافسة غير الشريفة تؤدي إلى ضياع الصحبة والصداقة وفقدان القيم والأخلاق في المجتمع.

هل سبق لك التعرض إلى الإهانة والسخرية والاستهزاء من قبل الآخرين كأن يقول لك شخص ما: "أنت كسول" "أنت غبي" "أنت أسود" ...إلخ من الكلمات والعبارات التي تثير استفزازك؟ وإذا كنت قد تعرضت لمثل هذه المواقف ، فكيف كانت مشاعرك وأحاسيسك؟

وكيف تعاملت مع الموقف؟ اكتب ما مررت به.

مقاومة الاتجاهات التعصبية

تشمل مقاومة الاتجاهات التعصبية السلبية جانبين.

يتعلق الجانب الأول بالتوقف عن تكوين اتجاهات تعصبية ضد الآخرين. بينما يتعلق الجانب الثاني بكيفية حماية نفسك من الأشخاص الذين يحملون اتجاهات تعصبية ضدك.

تجنب تكوين اتجاهات تعصبية

١. اسعَ إلى معرفة وفهم ثقافات وعادات وتقاليد الآخرين عن طريق القراءة ومشاهدة البرامج الثقافية في التلفاز وتوجيه الأسئلة إلى من هم أكبر منك كالوالدين والمعلمين والمعلمات وأمين المكتبة في مدرستك. كما يمكنك تكوين علاقات اجتماعية وطيدة مع الآخرين فمثلاً عندما تلتقى بأحد الطلبة في مدرستك من بلد آخر، فحاول أن تذهب إليه وتتعرف إليه وإلى بلده مهما كانت لهجته أو لون جلده أو ديانته أو لباسه، فإن ذلك سيجعلك أكثر فهماً وإدراكاً للشعوب الأخرى، وأكثر مرونة في التعامل مع الآخرين الذين تعتقد أنهم يختلفون عنك.

٢. لا تساير جماعة أقرانك التي تنتمي إليها في كل شيء. فمثلاً عندما يبدي أعضاء الجماعة نفوراً من أحد الشباب/الشابات، فلا تتقبل الرأي دون نقاش، وحاول أن تقنعهم بأنه من الطبيعي جداً أن يختلف عنا الآخرون في اللغة أو اللون أو القبيلة أو الجماعة العرقية...إلخ.

٣. ثق بنفسك وقدراتك. فهذا يكسبك الرضا الدائم بنفسك مما يجعلك تتقبل الآخرين.

٤. لا تحاول الإصرار بأنك أفضل من غيرك.



الحماية من الاتجاهات التعصبية



مما لا شك فيه ، أنك لا ترغب بأن تكون موضع سخرية واستهزاء من قبل الآخرين، فالسخرية والإهانة من قبل الآخرين تؤثر على أفكارك ومشاعرك وسلوكك. فقد يقودك تفكيرك عندما يسخر منك أحد الأشخاص إلى عدم الرضا بالمعاملة السيئة والوقوف في وجه ذلك والدفاع عن نفسك بكل وسيلة.

ولكن اعلم أن التفكير بهذا الأسلوب لن يمنع الشخص عن الاستمرار في السخرية منك، بل سيزيد من إهانته لك وتهكمه عليك واضطهاده في بعض الأحيان. وهذا يجعلك تشعر بمزيد من الانزعاج والغضب وعدم الأمان، الأمر الذي قد يؤثر على نموك العقلي والاجتماعي. فعندما يتكرر هذا الموقف، قد يتولد لديك انطباع سلبي عن نفسك، ويقل تقديرك لذاتك، وتتزعزع ثقتك في نفسك مما يؤثر على علاقاتك مع الآخرين والتركيز في دراستك. فكيف تستطيع مقاومة الاتجاهات التعصبية ضدك؟

لتحقيق ذلك، إليك بعض الاقتراحات التي يمكنك أن تتبعها لتقلل الشعور بالغضب والتوتر وعدم الارتياح من الاتجاهات التعصبية ضدك:

١- ابتعد عن مصاحبة الأشخاص الذين يسخرون منك أو يستفزونك.

٢- ابحث عن شاب/شابة تصاحبه ويتعامل معك باحترام.

٣- اسأل نفسك باستمرار "هل كل ما يقال عني صحيح وينطبق عليّ؟" فليس كل ما تسمعه صحيحاً، وإنما ليثير غضبك. وإذا كان صحيحاً، فهل من الضروري بأن لك سمعة سيئة بين أقرانك؟ ليس بالضرورة.

٤- الزم الصمت ، ولا ترد بالمثل على الأشخاص الذين يسخرون منك، بل قل لهم في سرك: " سامحكم الله" "حسبي الله ونعم الوكيل"، ولا تهتم بما يقولونه، وتصرف بشكل طبيعي أمامهم، وكأنه لم يحدث شيء. فهذا سيزيدك ثقة بنفسك ويظهر قوتك الشخصية.

٥- إذا تكرر موقف السخرية والإهانه فلا تتردد في إبلاغ والديك أو المعلمين/المعلمات أو أخصائي الإرشاد والتوجيه أو الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة فهم أجدر الناس بحمايتك.

والآن..فكر إذا أطلق عليك أحد الشباب/الشابات لقباً مهيناً ، فماذا تفعل؟ اكتب ما ستقوم به.

لا تتوقع أن يعاملك الآخرون بالطريقة التي تحب دائماً.