

Second  
Chance

تنمية ذاتية

# تتمية ذاتية

- الجلسة 1: من أنا؟
- الجلسة 2: التواصل
- الجلسة 3: صنع القرار والتحكم والتغيير
- الجلسة 4: تحديد الأهداف

Second  
Chance

الجلسة 1:

من أنا؟

# مقدمة الدورة مجموعة الشرائح 1

الوحدة 1

Photo: UN Women/Christopher Herwig

# لماذا دورة "النمو الشخصي"؟

- يساعدك النمو الشخصي على تطوير طرق التفكير والممارسات التي تحسّن حياتك في مجالات معرفة الذات، واتخاذ القرارات، والتواصل، والمرونة
- يمنحك الفرصة للتركيز على نفسك، ويساعدك على إدراك قيمتك الخاصة
- يُعيد تنشيط أهدافك وتطلعاتك
- يساعدك على توضيح أهدافك الشخصية أو العملية أو الأكاديمية



## المهارات والسمات الشاملة اللازمة للتوظيف أو قيادة الأعمال وكذلك المفيدة في الحياة الشخصية

- التخطيط: تحديد الأهداف والتخطيط والجدولة والمراقبة
- الإدارة: الإقناع والتواصل. الثقة بالنفس المطالبة بالجودة والكفاءة
- الصفات: الوعي الذاتي، الصدق، الأخلاق، تحمل المسؤولية.

# ماذا نعني بالمهارات الحياتية والنمو الشخصي؟

تم تعريفها في الأصل من قبل منظمة الصحة العالمية على أنها مجموعة من الكفاءات النفسية والاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد الناس:

- بناء علاقات صحية
- التعاطف مع الآخرين
- التعامل مع حياتهم وإدارتها بطريقة صحية ومنتجة
- اتخاذ قرارات مستنيرة
- حل المشاكل
- التفكير بشكل نقدي وإبداعي
- التواصل بشكل فعال

لا ينظر إلى المهارات الحياتية عادة على أنها مجال أو موضوع، ولكن كتطبيقات شاملة للمعرفة والمهارات والقيم والمواقف التي تعتبر مهمة في عملية التنمية الفردية والتعلم مدى الحياة.

# تشمل المهارات الحياتية ما يلي:

- معرفة الذات
- التواصل وخاصة التواصل الحازم والاستماع الفعال
- التفكير الإبداعي
- التفكير النقدي
- القدرة على الصمود
- التأمل
- الدفاع الذاتي: القيام بالمهام بنفسك من دون دافع خارجي
- الثقة بالنفس: الإيمان بنفسك ...
- إدارة الوقت: إنجاز المهام في الوقت المحدد ووفقا للخطة
- العمل في فريق: العمل مع أشخاص آخرين لتحقيق الأهداف المشتركة
- العمل تحت الضغط
- العلاقات الشخصية
- إدارة النزاعات
- اتخاذ القرارات
- تحديد الأهداف: التخطيط لأهداف محددة ليتم تحقيقها في غضون فترة زمنية معينة

## تعتمد هذه الدورة على الأفكار التالية للنمو الشخصي:

تقدير إنجازاتك ونقاط قوتك ومواهبك ومهاراتك.



تحديد المكان الذي تشعرين أنه يمكنك تحسينه. قد تفكرين في بعض الأشياء (على سبيل المثال، مهارات التواصل) كسمات شخصية ثابتة نولد بها. لكن التغيير ممكن بدعم ومساعدة من الآخرين.



تقبّل ما لم ينجح معك. حيثما أمكن، انظري إلى تجاربك كمورد.



التعرف على كيفية تعزيز المهارات الأساسية في التواصل واتخاذ القرار.



تحديد لنفسك هدفا واكتشاف كيفية اتخاذ خطوات نحوه.





# معرفة الذات مجموعة الشرائح 2

الوحدة 1



- معرفة نفسك - قيمك، ما يعجبك، ما لا يعجبك، نقاط قوتك ومواهبك.

- وهذا يعني أيضا الشعور بالأمان والثقة بالنفس بما يكفي للتعرف على نقاط ضعفك ومجالات حياتك التي لم تنجح بشكل جيد - ليس كأشياء يجب أن تشعرني بالسوء أو الخجل منها، ولكن المجالات التي توجد فيها إمكانية للتحسين ، خاصة بدعم من الآخرين.

## ما هي معرفة الذات أو الوعي الذاتي؟

# ما أهمية معرفة الذات؟

يسمح لك بالتركيز على نفسك، والنظر إلى جميع مجالات حياتك ليس من خلال وجهة نظر الآخرين ولكن من وجهة نظرك.

اسألي: ماذا أريد؟ ما الذي أجيده؟ ما الذي أستمتع به؟

بدلاً من: هل تمت تلبية احتياجات عائلتي؟ هل تمت تلبية احتياجات شريكي؟ هل أصدقائي بخير؟



ستساعدك مشاركة الخبرات مع النساء الأخريات على فهم نفسك بشكل أفضل والإلهام من الآخرين.

يسمح لك الوعي الذاتي بالتواصل بشكل أكثر فعالية كلما أصبحت أكثر ثقة.



فحص يومي لزيادة الوعي الذاتي، في نهاية كل يوم، اسألي نفسك ثلاثة أسئلة.

- ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

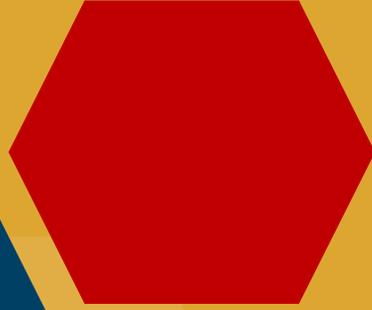
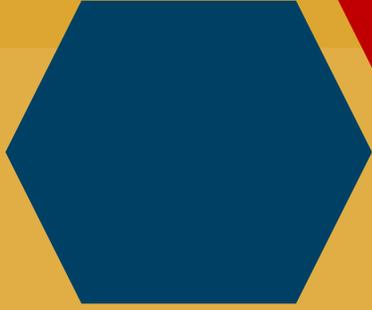
- ما الذي لم يسير على ما يرام؟

- ماذا يمكنني أن أتعلمه لأكون أفضل غدا؟

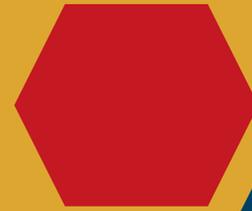


إذا عملنا على الوعي الذاتي، فسيكون له تأثير مضاعف على كل شيء تقريباً في حياتنا.

Second  
Chance



الجلسة 2:  
التواصل



# لماذا وكيف نتواصل؟ مجموعة الشرائح 1

الجلسة 2



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة في تشيلي /CVA

## ما أهمية التواصل؟

- التواصل أمر أساسي لكونك إنساناً.
- عندما نكون مع الآخرين، نتواصل باستمرار، حتى عندما لا نعتقد أننا كذلك.
- يجب أن ندرك أن كل ما نفعله (أو لا نفعله) يرسل رسالة.

كنساء ، تم تنشئتنا اجتماعياً للتواصل بطريقة مختلفة عن الرجال، ونميل إلى التحدث بشكل أقل، وتجنب الخلاف أو الصراع، وما إلى ذلك.

# كيف يمكن أن يكون التواصل صعبا؟



قد نعتقد أننا نعرف بالفعل ما سيقوله الشخص الآخر حتى لا نستمع بشكل صحيح



نحن جميعا مختلفون، لذلك نسمع الأشياء بطرق مختلفة. قد نقول شيئا واحدا، لكن الشخص الآخر يسمع شيئا مختلفا تماما.



قد نتواصل بشكل غير مباشر، ولا نقول ما نفكر فيه حقا ونأمل أن يفهم الشخص الآخر ما نعنيه.



قد نقول شيئا مؤذيا من دون أن نقصد ذلك، ثم يرفض الشخص الآخر ما نقوله دون التفكير فيه حقا.



بسبب الاختلافات بين الأجيال أو الثقافات، قد يعتبر كبار السن شخصا أصغر سنا وقحا، حتى لو لم يكن الأخير يقصد أن يكون كذلك.



نضع أحيانا افتراضات بناء على مظهر الناس. وهذا ينطبق أيضا على طريقة الناس في التواصل.

# كيف نتواصل؟

هناك 3 طرق للتواصل:

التواصل الشفهي/المنطوق: محادثة وجهها لوجه/شخصيا؛ التحدث على الهاتف أو المحاضرات. يمكن أن يشمل أيضا الضحك والبكاء والصراخ.

التواصل المكتوب: النصوص ورسائل البريد الإلكتروني والرسائل والمقالات الإخبارية والتقارير والكتب

لغة الجسد غير اللفظية: تعابير الوجه وحركات الرأس والإيماءات - بدون أي كلمات (الجلوس بشكل مستقيم أو مترنح، طي الذراعين أو الاسترخاء)؛ اللمس (المصافحة)؛ اتصال العين. يمكن أن تكون الإشارات أو الإشارات غير اللفظية مهمة لبعض الأشخاص ذوي الإعاقة.

يمكن أيضا تصنيف التواصل على أنه رسمي أو غير رسمي. في بعض البلدان، هناك فرق كبير بين الاثنين، والأعراف الاجتماعية حول أين ومتى يجب أن تتصرف بشكل رسمي أو غير رسمي.

# التواصل الحازم مجموعة الشرائح 2

الجلسة 2

## ما هو التواصل الحازم؟

- أن تكوني حازمة لا يعني أن تكوني أنانية أو متتمة. فإنه ببساطة التعبير عن احتياجاتك وتقييم نفسك على قدم المساواة مع الآخرين.
- هذا يعني أنك لست خائفة من التعبير عن رأيك والدفاع عن نفسك.



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة لبريا ناريش وأنيكيت كولكار

# الشخصية اللافاعلة:

لا يعبر أصحاب هذه الشخصية عن آرائهم أو مشاعرهم.

- إنهم لا يريدون أن يظهروا عدوانيين، أو لا يعتقدون أن رأيهم أو مشاعرهم مهمة بقدر أهمية الآخرين.

- لكن هذا قد يعني أنهم يتجنبون إيذاء الآخرين على حساب إيذاء أنفسهم.

إنها تؤدي إلى أفكار مثل، "الناس لا يفكرون أبدا في مشاعري" أو "أنا غير قادرة على الدفاع عن..."، أو "يدوس عليّ الجميع".

"لا أعرف كيف أقول  
ما أفكر به من دون  
إزعاج الشخص  
الآخر، لذلك لن أقول  
شيئا"

"ما أريده أقل  
أهمية مما  
يريده  
الآخرون".



## الشخصية العدوانية:

يعبر أصحاب هذه الشخصية عن مشاعرهم وآرائهم بطريقة لا تحترم مشاعر أو آراء الآخرين.

- في بعض الأحيان يعتزمون خلق الخوف أو الأذى، من أجل الحصول على ما يريدون.

- يمكن أن يظهروا على أنهم مهاجمون وقد يكونون مسيئين لفظيا أو جسديا.

"سأحصل على ما أريده بغض النظر عن أي شيء."

"أنا متفوقة وعلى صواب وأنت أقل شأنًا ومخطئًا"



## الشخصية اللافاعلة العدوانية:

يبدو أصحاب هذه الشخصية سلبيين على السطح ولكنهم يتصرفون حقا بدافع الغضب بطريقة خفية وغير مباشرة.

- عادة ما يشعرون بالعجز والاستياء.

- قد يفكرون: "أنا أشعر بالخوف جدا من التعامل معك مباشرة، لذا يجب أن أستخدم طرقا خفية لمهاجمتك والحصول على ما أريد"، أو "سأبدو متعاون(ة) لكنني لست كذلك".



## الشخصية الحازمة:

يعبر أصحاب هذه الشخصية بوضوح عن آرائهم ومشاعرهم. إنهم يقدرون أنفسهم ووقتهم واحتياجاتهم ويحترمون حقوق الآخرين. قد يشعرون بما يلي:

"أنا أتحكم بنسبة 100%  
في كيفية التواصل خلال  
هذه المحادثة."



"أنا واثقة من  
هويتي."



"يحق لي بنفس  
القدر التعبير عن  
نفسي باحترام."





عندما يكون شخص ما حازمًا، فهو لا ينوي إيذاء أي شخص،  
ولكن ليس من الممكن دائمًا معرفة كيف سيكون رد فعل الآخرين.  
لا يمكنك التحكم في كيفية تفاعل الآخرين معك. كل ما يمكنك فعله  
هو التواصل باحترام مع الآخرين ومع نفسك.



# النشاط 5: ما هو أسلوبك في التواصل؟ مجموعة الشرائح 3

الجلسة 2

# ما الذي تجيدينه؟

- الاستماع
- التحدث مع جميع أنواع الأشخاص المختلفين
- تهدئة الأمور عند احتدام المحادثة
- شرح الأمور بوضوح

# ما الذي تجدينه صعبًا؟

- تشعرين بالإحباط عندما لا تستطيعي التعبير عما تعنيه تحديدًا
- تجدين صعوبة في قول "لا"، بسبب الرغبة في إرضاء الجميع
- تجدين صعوبة في الاختلاف مع الناس، وخاصة الرجال، حتى عندما تعرفين أن ما يقولونه خاطئ أو لا معنى له
- تفقدين الصبر مع الناس

# التواصل الحازم كامرأة مجموعة الشرائح 4

الجلسة 2

# هل فكرت يوماً أن الرجال والنساء يميلون إلى التواصل والتصرف بطرق مختلفة؟

هل لاحظت أنه عندما تتواصل المرأة بنفس  
الطريقة التي يتواصل بها الرجل، يمكن أن  
تتعرض للانتقاد لكونها متسرعة ومتسلطة  
وعدوانية وغير متفقة؟



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة/سونالي هيدتش

ويرجع ذلك إلى الأعراف الاجتماعية: القواعد والمواقف غير الرسمية  
وغير المكتوبة التي يُتوقع من الناس اتباعها داخل المجتمع.



- عملية التكيف الاجتماعي التي نستوعب من خلالها المعايير الاجتماعية ونتعلم كيف يتوقع منا أن نتصرف.
- إنها نوع من التدريب اللاشعوري الذي نتعلم من خلاله التفكير والاعتقاد والتصرف والتواصل بطريقة معينة.

ما هو التكيف الاجتماعي؟

## ما هو التكيف الاجتماعي؟

- عندما نكبر، نتعلم لا شعورياً المعايير الاجتماعية في مجتمعنا من خلال استيعابنا لمواقف الناس من حولنا والرسائل التي يتم إرسالها عبر وسائل الإعلام.
- من خلال هذه الرسائل نطور فهمنا للأدوار المختلفة التي يجب أن يلعبها الرجال والنساء.
- نحن نستوعب هذه "القواعد" غير المكتوبة من دون أن ندرك ذلك. نحن نستبطنها بحيث نعتقد نحن أنفسنا أنه يجب اتباعها ولا نفكر في التشكيك فيها.



## ما هو التكيف الاجتماعي؟

- إنه يخلق مجموعة داخلية من المعتقدات التي لا نشكك فيها والتي نعتقد أنها صحيحة - حتى ندرك أن هذه الأفكار يتم بناؤها من قبل المجتمع.
- لا تستند إلى حقائق حول الخصائص الفطرية للمرأة أو الرجل أو سلوكها أو إمكاناتها.



قد يكون من الصعب أن ندرك أن تلك الأعراف، وليس خياراتنا  
الواعية، هي التي تحكم طريقة تصرفنا ولباسنا وسلوكنا.

تتطوي رؤيتها على النظر إلى العالم بطريقة مختلفة.

## كيف يتواصل الرجال والنساء بشكل مختلف؟

- غالباً ما يُنظر إلى النساء والرجال بشكل مختلف عندما يتواصلون.

- يمكن أن يُنظر إلى النساء على أنهن مغرورات أو متفاخرات لمجرد سعيهن للحصول على الاعتراف بإنجازاتهم الفردية.



الصور: ACNUR Carreño Fotografia، هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الهند / برينا ناريش وأنيكيت كولكار وهيئة الأمم المتحدة للمرأة / CVA.

# كيف يتواصل الرجال والنساء بشكل مختلف؟

في العديد من المجتمعات، تكون المرأة مشروطة بما يلي:

كوني مهذبة

كوني لطيفاً

تجنّبي الاختلاف

أعطي مشاعر الآخرين  
الأولوية على مشاعري  
الشخصية

تماشي مع آراء الآخرين  
وتصوراتهم

اقمعي أفكارك الخاصة

تجنّبي التعبير عن آرائك  
الخاصة

قدّمي تنازلات

تحدّثي بالرموز بدلاً من  
التحدث المباشر

# كيف يتواصل الرجال والنساء بشكل مختلف؟

- يميل الرجال إلى مقاطعة النساء والتحدث عنهن أكثر من النساء.

- في العمل ، تميل النساء إلى أن يكن أقل عرضة لتعزيز إنجازاتهن. إنهم يميلون إلى التقليل من مهاراتهم المهنية والتقليل من قيمتها.

- يتم تنشئة الرجال اجتماعيا على أن يكونوا واثقين وحازمين ومعززين لأنفسهم، في حين يمكن اعتبار هذه الخصائص غير مناسبة أو غير مرغوب فيها لدى النساء.

- في مجموعة مختلطة الجنس، تكون النساء أقل عرضة للتحدث من الرجال.

- تميل النساء إلى أن يكن أكثر ترددا في خطابهن من الرجال (وأكثر عرضة للشك في أنفسهن بشكل عام).

- بعض الرجال ، عند شرح شيء ما للمرأة، يتحدثون بطريقة متعالية وثقة مفرطة ويفترضون أن لديها القليل من المعرفة بالموضوع.

# نصائح للتواصل الحازم

## تعلمي أن تقولي لا.

النساء متهيبات لأن يكنّ متعاونات ولطيفات ويقلن نعم للمهام التي قد لا تخدمهن. إن كونك أكثر حزيمة وراحة مع قول "لا" يتطلب وضوحاً في الأهداف والحدود، بالإضافة إلى المساعدة على التدرّب على الرفض.

## اطرحي أسئلة - هذا جزء من الاستماع النشط.

كوني فضولية واستخلصي المزيد من المعلومات من الشخص الذي يتحدث. حاولي أن تفهمي ما يحدث بالفعل، بما في ذلك ما لم يُقال.

## تجنبي الكلمات أو العبارات التي تقوض أو تقلل من شأن ما تقوليه.

عند تقديم رأي، كوني أكثر مباشرة، وأقل تردداً، وأكثر ثقة في تجربتك وخبرتك - لا تطرحي الآراء كأسئلة أو اقتراحات، ولكن بشكل مباشر. ثقي بنفسك!

# الإصغاء الفعال

## مجموعة الشرائح 5

الجلسة 2

## ما هو الإصغاء الفعال؟

- يُطلق عليه صفة "الفعال" لأن المستمعة لا تستوعب بشكل خامل الكلمات التي تُقال لها. إنها تحاول بنشاط استيعاب الحقائق والمشاعر فيما تسمعه.
- في مجموعة الشرائح هذه، نتعلم السلوكيات الرئيسية للإصغاء الفعال.



# رکزي ولا تخططي لما ستقولينه

رکزي بالكامل على المتحدث: واجهيه  
وتواصل معه بالعينين.

إن التواصل بالعين مع المتحدث بشكل  
عام أمر مشجع؛ لكن التواصل بالعين  
قد يكون مخيفاً، خاصة بالنسبة  
 للمتحدثات الخجولات، لذا حاولي قياس  
مقدار التواصل بالعين المناسب لأي  
موقف معين.

لا تخططي لما ستقولينه لاحقاً.

- عندما نستمع، فإننا غالباً ما نتدرب  
على ما سنقوله عندما يحين دورنا في  
الكلام.
- عندما تقومين بترتيب ذلك في رأسك،  
فإن الميل هو أن تقوليه في أسرع  
وقت ممكن حتى لا تنسي. ولكن يجب  
أن تقاومي هذا الدافع.

# لا تقاطعي

لا تقاطعي ولا تشعري بأنك مضطرة للتدخل إذا كان هناك توقف أو بضع ثوانٍ من الصمت.

- إذا قمت بالمقاطعة، ولو بنقطة ذات صلة، فسيتعين على المتحدث بعد ذلك أن يستكمل خيوط ما كان يقوله في الأصل.
- التحلي بالصبر: تقبلي فترات التوقف وفترات الصمت القصيرة. لا تنجذي إلى التدخل بأسئلة أو تعليقات في كل مرة يكون هناك بضع ثوانٍ من الصمت.
- يتضمن الاستماع الفعال إعطاء الشخص الآخر الوقت الكافي لاستكشاف أفكاره.

# أظهري أنك تصغي



## أظهري أنك تستمعي ومهتمة.

إذا كان شخص ما يتحدث إليك ولم يحصل على أي تعليقات، فمن المستحيل الاستمرار. قد تعبري عن إصغائك بشكل غير لفظي أيضاً (الابتسامة/ الإيماء لإظهار الاهتمام).

لا تستخدم هاتفك أثناء الاستماع إلى الآخرين!



# لا تُصدري أحكامًا مسبقة



لا تصدرى أحكامًا ولا تفرضى آرائك أو حلولك.

- ابقى محايدة قدر الإمكان حتى تستمعي إلى ما يقوله المتحدث.
- إذا أظهرت الغضب أو الإحباط أو الرفض عندما يتحدث إليك شخص ما، فسوف يستجيب عن طريق تعديل ما يقوله وقد يصبح أيضا غاضبا أو خائفا أو دفاعيا أو عدائيا علنا.
- في أحسن الأحوال، هذا يجعل الناس أقل رغبة في التحدث إليك. في أسوأ الأحوال، قد يعني ذلك أنهم يحجبون المعلومات المهمة.



# إعادة الصياغة والتلخيص والانعكاس

إعادة الصياغة تعني إعادة صياغة ما قاله المتحدث في كلماتك الخاصة وإعادة صياغتها على لسان المتحدث.

• هذا يدل على أنك تستمعين بعناية وتحاولين أن تفهمي.

• فهو يمنح المتحدث فرصة لتصحيح أي شيء أسأت فهمه وتقديم المزيد من التوضيح.

"هل يمكنني  
التحقق من أنني  
فهمت ما كنت  
تقوله .."





# إعادة الصياغة والتلخيص والانعكاس

التلخيص يعني تلخيص المناقشة بأكملها بإيجاز.

• يمكن أن يوفر هذا نظرة عامة مفيدة، خاصة إذا كانت محادثة طويلة.

• قد يكون الشخص الذي تتحدثين إليه يكرر نفسه أو يضيف تفاصيل غير ضرورية.

• يمكنك أيضا استخدام هذه التقنية للتحقق من دقة فهمك.

"يبدو أنك تقول ذلك ..."





# إعادة الصياغة والتلخيص والانعكاس

انعكاس - يعكس العاطفة وراء الكلمات من أجل إظهار الفهم.

• إنها مهارة قوية يمكن أن تعزز رسالة المتحدث وتظهر الفهم.

• هذا سيشجع حتما المتحدث على الاستمرار .

"وتشعرين بالحيرة  
من هذا الأمر..."



Second  
Chance

الجلسة 3:

صنع القرار والتحكم  
والتغيير

# الوكالة مجموعة الشرائح 1

الجلسة 3

## ما هي الوكالة؟

- "الوكيل(ة)" ببساطة شخص لديه القدرة على التصرف واتخاذ القرارات.
- الوكالة هي الشعور بالسيطرة التي لديك على حياتك، وقدرتك على التأثير على أفكارك وسلوكك وأفعالك.
- هذا لا يعني أنه لا يوجد أي شخص آخر لديه أي تأثير على حياتك، ولكن لديك بعض السيطرة. ويمكنك تحمل المسؤولية عن أفعالك.

## ما هي الوكالة؟

- "الشعور بالوكالة" يعني الوعي الشخصي بأنك تقومين بأفعالك وتنفيذها وتتحكمين فيها.
- عندما يشعر الناس بأنهم أبطال حياتهم، يقال إن لديهم إحساسا بالوكالة.
- كل عمل نقوم به هو نتيجة مباشرة لعملنا، وليس لشيء آخر.
- يتكامل الشعور بالوكالة بشكل وثيق مع "الشعور بالملكية": معرفة أنني صاحبة فعل أو حركة أو فكرة.

# لماذا هي مهمة؟

كل يوم تمارسين وكالتك، حتى لو كان ذلك بطرق صغيرة. أنت تمارسين وكالتك باختيار القيام بهذه الدورة.

- منذ ولادتنا، نشأنا في عائلات وفي مجتمع، مع قواعد وتوقعات، تحد مما نقوم به.
- يمكننا أن نشعر أحيانا أن كل ما نقوم به تحدده أشياء خارجة عن سيطرتنا - مقدار المال الذي تمتلكه عائلتنا، وتربيتنا، وواجبات الرعاية التي يتوقع منا كنساء القيام بها، والأدوار التي لا يتم تشجيعنا كنساء على لعبها.

# ماذا تعني الوكالة في سياق حياتك؟

الوكالة هي القدرة على التشكيك في القرارات التي يتم اتخاذها نيابة عنك أو التوقعات التي يفترض أنك ستتماشيين معها.  
فيما يلي بعض الأمثلة:

إعادة ترتيب كيفية قضاء الوقت خلال اليوم بحيث يكون لديك نصف ساعة كل يوم للدراسة.

أن تطلب من شريك الذهاب معك إلى عيادة الطبيب ليكون إلى جانبك.

أن تطلب من والدك مبلغا صغيرا من المال لمساعدتك في بدء عمل تجاري.

البحث عن البرامج التي تقدم التدريب على المهارات حتى لا تقضي حياتك في منزلك، كما يتوقع منك المجتمع.



Photo: UN Women/Joe Saade



ما هو مدى ارتباط ما يحدث  
لك بعناصر خارجية، وما  
هو مدى ارتباطه بقراراتك؟  
إنه سؤال يصعب الإجابة عليه،  
لأن ما نحن عليه متشابك للغاية  
مع ظروفنا.

# ماذا تعني الوكالة في سياق حياتك : مثال 1

في هذه الحالة ، قد يكون لديك وكالة في كيفية إدارة منزلك والطهي وكيفية تربية أطفالك.

قد تحصلين على فرص التدريب أو التعليم إذا ظهرت.

على سبيل المثال ، قد يكون وضع حياتك الحالي الآن بالكامل تقريبا نتيجة لأحداث خارجة عن إرادتك:

- والداك يقرران من ستتزوجين
- زوجك أراد الأطفال عندما كنت صغيرة جدا
- الحمل في سن المراهقة يجبرك على ترك المدرسة مبكرا
- ليس لديك خيار سوى تربية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية وإدارة منزلك

## ماذا تعني الوكالة في سياق حياتك : مثال 2

ولكن بعد ذلك بدأ برنامج للبالغين الذين يرغبون في مواصلة تعليمهم مرة أخرى.

- كانت قائمة الانتظار طويلة جدا ، ولم تستطع الانضمام. لكنها عرضت المساعدة كمتطوعة.
- وزعت منشورات ونشرت الخبر عن البرنامج في المخيم.
- في النهاية أصبحت المساحة متاحة وتمكنت من الانضمام.

لننظر في موقف صعب آخر:

- عندما كانت ماري تبلغ من العمر 12 عاما، تعرضت قريتها لهجوم من قبل المتمردين وفرت هي وعائلتها إلى جزء آخر من البلاد.
- لم تعد قادرة على الذهاب إلى المدرسة.
- انتقلوا في النهاية إلى مخيم للاجئين. لم تكن هناك فرص لماري للعودة إلى المدرسة أو التدريب أو الحصول على وظيفة أو كسب أي أموال.
- شعرت أن لديها القليل جدا من الوكالة.

# ماذا يحدث عندما تطورين إحساسا بالوكالة؟

تتطوي تنمية الشعور بالوكالة على إدراك القرارات التي تتخذها وعواقبها

والاعتراف بأنك مسؤولة عن تصرفاتك.

إذا كنت "وكيلة" ، فلديك رغبات، وتضعين خططا وتنفيذها. فالوكلاء قادرون على اتخاذ إجراءات بشكل ما وفقا لاحتياجاتهم أو رغباتهم.

# الدافع

## مجموعة الشرائح 2

الجلسة 3

## ما هو الدافع؟

- الدافع هو السبب الذي يجعل الشخص يتصرف بطريقة معينة.
- من الصعب التصرف بدون دافع لأننا جميعا بحاجة إلى سبب للقيام بكل ما نقوم به، بما في ذلك القيام بالمهام اليومية الروتينية.
- يميل الأشخاص المتحمسون إلى الحصول على تقدير أفضل للذات والتركيز ويمكنهم إدارة الإجهاد بشكل أفضل.
- الدافع له تأثير جيد على رفاهيتنا.



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الهند لروحاني كور

# دافع خارجي - دافع داخلي

يأتي الدافع الخارجي من الخارج، من خلال المكافآت مثل المال أو الاهتمام من الآخرين.

على سبيل المثال ، سيعمل شخص لديه دافع خارجي بجد على شيء ما على الرغم من قلة الاهتمام به، لأن التحفيز الخارجي مثل الاعتراف سيحفزه على إنجازه.



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة في شيلي، CVA

## دافع خارجي - دافع داخلي

- يأتي الدافع الداخلي من الداخل ويرتبط بالرضا الذي تحصلين عليه من القيام بنشاط ما.
- قد تكون مدفوعا داخليا بالمتعة التي تحصل عليها من مساعدة شخص ما، أو الشعور بالإنجاز الذي تحصل عليه بعد القيام بشيء صعب، أو المتعة التي تحصل عليها من فعل شيء تحبه.
- يمكن أن يساعدك الدافع الداخلي على التحسن في شيء ما.
- عادة ما يكون لدى الأشخاص الذين يرغبون في النمو وتطوير أنفسهم دافع داخلي جيد.

# دافع خارجي - دافع داخلي

عادة، يتم تحفيز الناس بمزيج من كلا الدافعين:

أو قد تكون المرأة **متحمسة للانضمام**

إلى فرصة ثانية للتعليم **لأن ابنتها**

**تريدها أن تتماشى معها ولأنها ترغب**

**في اكتساب مهارة جديدة.**

على سبيل المثال ، قد تكون المرأة

**متحمسة لإدارة أعمال المربي بسبب**

**المال ولأنها تحب صنع المربي**

**وتصميم منتجاتها.**

# دافع خارجي - دافع داخلي

هناك أيضا دوافع إيجابية وسلبية:

تستند الدوافع الإيجابية إلى فكرة المكافأة

الإيجابية، والتي يمكن أن تكون خارجية

(مجاملة) أو داخلية (شعور بالرضا).

تشجعنا الدوافع السلبية على القيام أو عدم

القيام بشيء ما لتجنب عواقب غير سارة،

سواء كانت خارجية (قد ينزعج الناس منا) أو

داخلية (الشعور بالفشل).

يمكن أن يساعدنا تحديد ما يحفزنا على أن نضع في اعتبارنا أسباب القيام بشيء ما، وبذلك يمكن أن

يساعدنا في تحقيقه.

# النشاط 4: يوم في حياتي

## مجموعة الشرائح 3

الجلسة 3



## يوم في حياتي

الصباح ☀️

المدّة	النشاط	النوع ( نشاط شخصي، منزل، وظيفي، مجتمعي)	الساعة

1

بعد الظهر 🌤️

المدّة	النشاط	النوع ( نشاط شخصي، منزل، وظيفي، مجتمعي)	الساعة

2

المساء 🌃

المدّة	النشاط	النوع ( نشاط شخصي، منزل، وظيفي، مجتمعي)	الساعة

3

## فكري في:

- في أي وقت تستيقظين؟
- ما هو أول شيء تفعله عندما تستيقظين؟
- من يوقظ أفراد الأسرة الآخرين؟
- من يعد الطعام؟
- في أي وقت تتناولين وجبة الإفطار؟
- كم من الوقت لديك للاستعداد لهذا اليوم؟
- في أي وقت في الصباح تتوقفين للاستراحة وبعض المرطبات؟
- في أي وقت تذهبين إلى الفراش؟

# الصمود

## مجموعة الشرائح 4

الجلسة 3

# ما هو الصومود؟



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الهند/لوجاني كور

- الصومود هو القدرة على التعافي من الشدائد.
- يمكن أن يشمل ذلك مشاكل الأسرة والعلاقات، وسوء الحالة الصحية، والمرض الخطير، والفقر، والجوع، والاضطرابات في منزلك وعدد لا يحصى من الأحداث الخطيرة الأخرى.

# قصة وهمية عن الصمود

نستمع إلى هذا التسجيل الصوتي لقصة وهمية عن صمود مريم



# قصة وهمية عن الصوم

فلننظر إلى مريم، وهي أم لثلاثة أطفال صغار. كانت عائلتها تعتمد على أجر زوجها كعامل. وكان يؤمن لها ما يكفي من المال للضروريات.

ولكن ذات يوم تعرض زوجها لحادث مروع في العمل وتوفي. تركت مريم كأم ترعى ثلاثة أطفال من دون مصدر دخل بمفردها.

# قصة وهمية عن الصوم

عانت مريم لفترة طويلة بعد وفاة زوجها لتعيش كل يوم. لم يكن لديها أمل في المستقبل، لا لنفسها ولا لأطفالها.

بقيت لفترة من الوقت في منزل والديها وتمكنت من تسيير أمور أطفالها. كانت تجهزهم للمدرسة في الصباح وتقدم لهم الغداء عند عودتهم إلى المنزل.

# قصة وهمية عن الصمود

حتى عندما كانت تشعر أن كل شيء ميؤوس منه، وأن لا شيء سيتحسن بالنسبة لها، كانت تستيقظ يومياً وتتأكد من أن أطفالها يحصلون على ما يحتاجونه.

بعد بضعة أشهر، بدأت التطلع إلى الأمام وتصور مستقبلها ومستقبل عائلتها.

وعادت إلى منزلها الخاص.

# قصة وهمية عن الصمود

وقررت أن تستخدم مهاراتها في الطهي للبدء في بيع الوجبات السريعة.

أصبحت تدريجياً تقل اعتمادها المالي على والديها وبدأت في تنشيط أحلامها للمستقبل، والتي تضمنت توسيع أعمالها التجارية ودفع تكاليف مواصلة تعليم أطفالها.



كيف أظهرت ميريام المرونة في هذه  
القصة؟

• لقد مرت بحدث رهيب حقا وتمكنت من مواصلة رعاية أطفالها.

• صمدت في المرور بفترة من الحزن والتوتر، وقبلت المساعدة من والديها  
وسمحت لنفسها بالوقت للتعافي.

• مارست وكالتها من خلال اتخاذ القرارات بنفسها: قبول المساعدة والعودة في  
النهاية إلى منزلها.

• بعد أن سمحت لنفسها بالوقت للتعافي، أعادت إحياء أملها في المستقبل.  
بحلول نهاية القصة كانت تعمل بتفأول نحو الأهداف التي حددتها لنفسها.

• استمرت في جهودها للتعافي ثم إعادة بناء حياتها.

نمر جميعا بتقلبات ومنعطفات في الحياة، من التحديات اليومية إلى الأحداث المؤلمة ذات التأثير الدائم، مثل المرض الخطير. وكل تغيير يؤثر على الناس بشكل مختلف. ومع ذلك، يتكيف الناس بشكل عام مع مرور الوقت مع المواقف المتغيرة للحياة والأحداث المجهدّة - ويرجع الفضل في ذلك جزئياً إلى القدرة على الصمود.

في حين أن هذه الأحداث السلبية مؤلمة وصعبة، إلا أنها لا  
يجب أن تحدد نتيجة حياتنا. فأن نصبح أكثر صمودًا لا  
يساعدنا فقط على تجاوز الظروف الصعبة، بل يمكن أن  
يساعدنا على التعلم والنمو كأفراد.

# الصمود ليس...

• أن يكون لدينا القدرة على الصمود لا يعني أننا لن نواجه أوقاتاً صعبة. بل يعني أن لدينا القدرة على التعافي من تلك الأوقات الصعبة وحتى نتعلم منها.

• الصمود ليس سمة شخصية يمتلكها بعض الناس فقط. قد تجعل بعض العوامل بعض الناس أكثر قدرةً على الصمود من غيرهم، ولكن يمكننا أن نتعلم التفكير والتصرف بطرق تجعلنا أكثر مرونة.



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة

يمكننا أن نصبح أكثر قدرةً على الصمود من خلال:



إيجاد هدف



الاعتناء بصحتنا



البقاء على اتصال



مساعدة الآخرين



التحرك نحو هدف



أن نكون نشيطات



أن نكون  
متفائلات



قبول التغيير



التعلم من ماضيها

## البقاء على اتصال



البقاء على اتصال مع الأشخاص المتعاطفين لتذكيرك بأنك لست وحدك. اقبلي المساعدة والدعم من أولئك الذين يهتمون بك. إلى جانب العلاقات الفردية، يمكن أن يساعد كونك جزءاً من مجموعة. هذا هو السبب في أن فرصة ثانية للتعليم ترى أن بناء العلاقات بينك وبين زميلاتك أمر مهم للغاية.

# الاعتناء بصحتنا



الاعتناء بصحتك من خلال التغذية السليمة والنوم الكافي والترطيب وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. سيساعدك الجسم القوي على التكيف مع التوتر والعواطف مثل القلق أو الاكتئاب. فحاولي أن تتذكرى الجوانب الإيجابية في حياتك والأشياء التي تشعرين بالامتنان لها، حتى في الأوقات الصعبة للغاية.

إيجاد هدف



العثور على هدف – أي على سبب للاستمرار، شيء يحفزك  
على الاستيقاظ في الصباح.

# أن نكون نشيطات



أن نكون نشيطات. في بعض الأحيان يكون من الممكن أن تفعل شيئًا إيجابيًا لتحسين الموقف أو مساعدتك على تجاوزه، مثل أن تقرري التحدث إلى شخص ما أو طلب المساعدة. قد يكشف سؤالك "ماذا يمكنني أن أفعل حيال هذا الموقف؟" في بعض الأحيان عن الإجراءات التي يمكنك اتخاذها. حتى لو كانت تبدو بسيطة، إلا أنها تمنحك الفرصة لممارسة وكالتك.

# التحرك نحو هدف



التحرك نحو هدف ما. يمكن أن يمنحنا تحديد هدف صغير وواقعي والقيام بشيء ما بانتظام شعوراً بالإنجاز. لا يهم مدى صغره أو تفاهته. بدلاً من التركيز على المهام التي تبدو غير قابلة للتحقيق، اسألي نفسك: "ما هو الشيء الوحيد الذي أعرف أنه يمكنني إنجازه اليوم ويساعدني على التحرك في الاتجاه الذي أريده؟"

# مساعدة الآخرين



مساعدة الآخرين. هذا يعطي إحساسا بالهدف وتقدير الذات،  
ويتضمن أيضا التواصل مع الآخرين.

## التعلم من ماضيك



نحن بحاجة إلى إبقاء الأمور في نصابها.  
على سبيل المثال، إذا فشلنا في شيء ما، فهذا  
ليس مؤشرا على كيف سيذهب مستقبلنا أو  
أننا سنفشل في الشيء التالي.  
قد لا نكون قادرات على التحكم في ما يحدث  
لنا ولكن يمكننا التحكم في كيفية استجابتنا .

التعلم من ماضيك. من خلال النظر إلى الوراء في  
الأوقات الصعبة، قد نكتشف أننا نمونا بطريقة ما.  
على سبيل المثال، قد نكون قادرات على التعاطف  
أكثر مع الأشخاص في موقف مماثل. وقد نتذكر  
أيضا من أو ما كان مفيدا لنا.  
ويجب محاولة التحكم في عمليات التفكير الخاصة  
بك. يمكن أن تلعب طريقة تفكيرنا دورا هاما في ما  
نشعر به. يمكننا جميعا التفكير بشكل غير عقلائي  
في بعض الأحيان، مثل افتراض أن الأسوأ سيحدث.

## قبول التغيير



قبول التغيير. قبول أن التغيير جزء من الحياة يمكن أن يساعدنا على التكيف مع الظروف المتغيرة. قد يعني ذلك أن بعض الأشياء التي أردنا القيام بها أو كنا نتطلع إليها لم تعد ممكنة.

إدراك ذلك يعني أنه يمكننا تركيز جهودنا على الأشياء التي يمكننا القيام بها.

# أن نكون متفائلات



أن نكون متفائلات. من الصعب أن تكوني إيجابية عندما لا تسير الحياة في طريقنا.

لكن حاولي أن تكوني متفائلة. حاولي تصور ما تريديه، بدلا من القلق بشأن ما تخشاه.

Second  
Chance

الجلسة 4:

تحديد الأهداف

# لوحة الرؤية مجموعة الشرائح 1

الجلسة 4



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة/كريستوفر هيروغ

## معلومات عن هذه الجلسة

- تدور هذه الجلسة حول تحديد الأهداف التي نخلقها ونمتلكها بأنفسنا.
- يمنحنا تحديد الأهداف اتجاهًا وأشياء محددة للعمل من أجلها وتحفيزها.
- ولكن قبل وضع الأهداف، من المفيد أن يكون لديك رؤية، شيء يصف ما نريده من الحياة ويعكس ما هو مهم بالنسبة لنا.
- يشرح هذا العرض التقديمي نشاط "لوحة الرؤية".



- لوحة الرؤية هي فكرة من "ناكاو بيت" (Nakoa Pitt) الذي تعمل مع برنامج Real Futures، وهو شريك سابق لبرنامج فرصة ثانية في أستراليا.
- إنها مجموعة من الصور والكلمات المستخدمة لإثارة الدافع وتذكيرك بقيمك وأهدافك وأحلامك.
- يجب أن تكون مليئة بالأشياء التي تلهمك أو تجعلك تشعر بالسعادة.
- ليس من الضروري أن تحتوي لوحات الرؤية على صور.
- سواء كانت كلمات أو صوراً، يجب أن تلهمك للحصول على عقلية إيجابية.

## ما هي لوحة الرؤية؟

# ما هي لوحة الرؤية؟

يمكنك إنشاء لوحة باستخدام:

- ورقة من الورق الـ A3
- المجلات (لقص الصور والكلمات)
- الصور المطبوعة من الإنترنت
- مقص وغراء.





- يمكن أن تتضمن الكلمات تأكيدات و عبارات حقيقية عن الذات مثل "جميلة" و "مبدعة" و "واثقة" و "ممتنة" و "محبوبة" و "صامدة".
- للبناء على ما قمت به بالفعل في هذه الدورة، أحضري (أو اسحبي من هاتفك) صورة حياتك الغنية من الجلسة الأولى.
- يمكنك الاعتماد على الأفكار في ذلك. بينما تعكس صورة حياتك الغنية الأحداث المهمة في ماضيك، فإن لوحة الرؤية الخاصة بك تتطلع إلى المستقبل.

## ما هي لوحة الرؤية؟



لوحة الرؤية الخاصة بك تدور حول رحلتك، مهما كان شكلها.  
خذي وقتك وخططي واستمتعي.

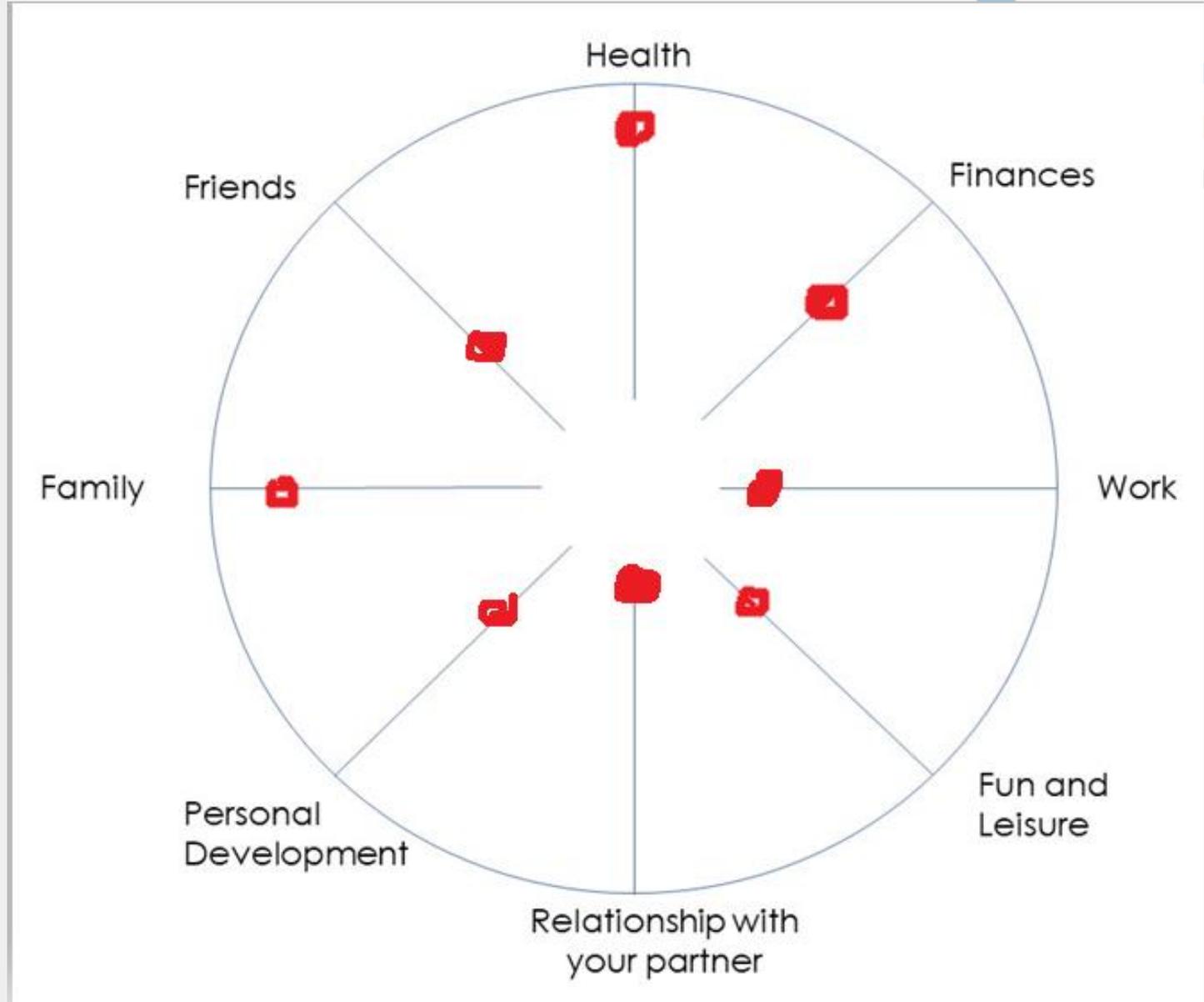
يمكنك عرض لوحة الرؤية الخاصة بك في مكان بارز في  
المنزل لتذكيرك لماذا تفعلين ما تفعلينه كل يوم.

يمكنك الانتهاء في المنزل إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الوقت.

# النشاط 2: تقييم مجالات التغيير مجموعة الشرائح 2

الجلسة 4





# الأهداف الذكية مجموعة الشرائح 3

الجلسة 4



بمجرد أن تدركي ما الذي ترغبين في التركيز عليه - سواء أكان تطورك الشخصي، أو أموالك، أو صحتك، أو أي مجال من مجالات حياتك الأخرى - وتعرفين بشكل عام ما تريدين القيام به، فقد حان الوقت لوضع الأهداف.

لكن الأهداف التي تكون غامضة بعض الشيء، أو طموحة للغاية، أو غير ذات صلة بك حقًا لن تكون مفيدة.

فمن غير المرجح أن تحققها وبدلاً من أن تكون مصدرًا للتحفيز، قد تجعلك تشعر بالإحباط أو كما لو كنت قد فشلت.

تساعدك الأهداف الذكية على تجنب ذلك ووضع أهداف مفيدة بالفعل. ترمز الأهداف الذكية إلى: أهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنيًا.

# أهداف محددة

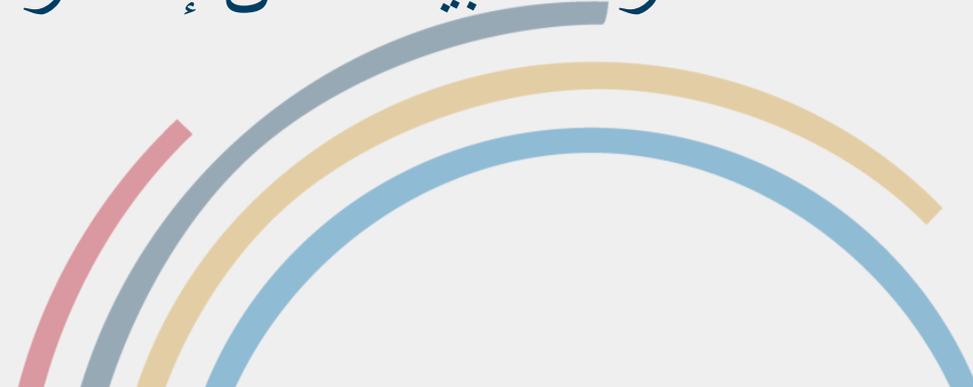
التحديد يعني أن هدفك يجب أن يكون واضحًا. فكلما كان هدفك أكثر تحديداً، كان من الأسهل عليك معرفة ما تحاولي تحقيقه. يجب أن يجيب على السؤال ما الذي تريد تحقيقه؟

على سبيل المثال، بدلاً من تحديد هدف "زيادة مبيعاتي"، يمكنك أن تكوني أكثر تحديداً عبر وضع هدف "أريد مضاعفة عدد المبيعات بمساعدة فيسبوك في الأشهر الثلاثة المقبلة".

# أهداف قابلة للقياس

قابلية القياس تعني أنه بمجرد تحديد الهدف، يجب أن تتمكني من قياس مدى نجاحك في تحقيق هذا الهدف وتتبع إنجازاتك أيضًا.

لن سبيل المثال، لكي تكوني قادرة على تحقيق "مضاعفة عدد المبيعات بمساعدة فيسبوك في الأشهر الثلاثة المقبلة"، تحتاجين إلى تحديد خطوات أصغر للوصول إلى الأهداف مثل "اكتساب 30 متابعًا جديدًا على فيسبوك كل أسبوع" و "تلقي 10 استفسارات مبيعات من إنستغرام كل شهر".



# أهداف قابلة للتحقيق

قابل للتحقيق يعني أن هدفك يجب أن يكون واقعياً، أي يجب أن يكون شيئاً يمكنك تحقيقه وليس مستحيلاً. يجب أن يجيب على السؤال: كيف يمكنك تحقيق هدفك؟

على سبيل المثال، ليس من الواقعي أن تضاعفي مبيعاتك في ثلاثة أسابيع إذا لم تجربي أي شيء جديد. ولكن يمكنك تحقيق ذلك في ثلاثة أشهر وبمساعدة منصة جديدة مثل إنستغرام.

يمكنك بعد ذلك وضع أهداف أصغر لمساعدتك في الوصول إلى هذا الهدف، مثل التقاط صورتين مختلفتين لمنتجاتك كل يوم. انشري أربع صور لمنتجاتك على إنستغرام كل أسبوع.



# أهداف ذات صلة

تعني الصلة بالموضوع أن هدفك مهم بالنسبة لك وسيساعدك على النمو. يجب أن يتماشى مع قيمك لأنه بخلاف ذلك ستفتقرين إلى الحافز للنجاح. كيف سيغير هذا الهدف حياتي؟

على سبيل المثال، لكي تصلي إلى الهدف المذكور سابقًا، عليك أن تكوني واقعية وتفكري فيما إذا كان هدفك هو ما تريدين حقًا تحقيقه في حياتك الآن وأنت سعيدة به.



# أهداف محددة زمنيًا

يعني التحديد الزمني أن كل هدف يحتاج إلى تاريخ محدد، بحيث يكون لديك موعد نهائي للتركيز عليه. يجب أن يجيب على السؤال: متى يجب أن أحقق هذا الهدف؟

على سبيل المثال، لقد حددت وقتًا زمنيًا مدته ثلاثة أشهر لتحقيق الهدف المذكور سابقًا. لذا أمامك ثلاثة أشهر أو 12 أسبوعًا حتى يتحقق هدفك.



# الأهداف الذكية

لتحديد أهداف قابلة للتحقيق، اسألي نفسك أيضا:

- هل هناك أي شيء سيكون أكثر صعوبة لأنني امرأة؟ كيف يمكنني الاستعداد لذلك بشكل أفضل؟
- هل هناك أي شيء سيكون أسهل لأنني امرأة؟ كيف يمكنني تحقيق أقصى استفادة من ذلك؟
- من أريد أن يدعمني؟ هل هم قادرون ومتاحون؟
- من الذي أحتاج إلى تجنبه؟ من الذي يجعلني أشعر بعدم التحفيز أو الإحباط؟

# النشاط 3

## مجموعة الشرائح 4

الجلسة 4

# تحديد الأهداف - أمثلة

- توفير القليل من المال كل أسبوع
- التحكم في نفقات الأسرة
- إدارة أموالني بشكل أفضل
- رعاية وصحتني
- تنظيم وقتني بشكل أفضل حتى يكون لدي بعض الوقت لنفسني

- بدء عمل تجاري صغير
- الحصول على مزيد من الدعم من عائلتي لعملي
- قول شكرا للأشخاص الذين يدعمونني
- تحسين جودة منتجني
- بدء التقديم على لوظائف



# تحديد الأهداف

لتضمن خطة العمل الخاصة بك:

- ماذا تريد أن تفعل أو تحققي؟ يجب تحديد الهدف.
- لماذا تريد أن تفعل هذا؟ يجب تحديد السبب وراء خطتك.
- متى تخططين للبدء ومتى تريدان الانتهاء؟ يجب تحديد الموعد النهائي.
- بماذا ستحققينه؟ ماذا تحتاجين للنجاح؟ يجب تحديد المكونات.
- من الذي يجب أن يشارك حتى تنجح الخطة؟ يجب تحديد الشبكات.
- كم من الوقت والمال سيحتاج هدفك؟
- كيف ستحققين ذلك؟ يجب تحديد الخطوات التي ستحتاج إلى اتخاذها.

## الأفكار الرئيسية

- على الرغم من وجود أشياء في الحياة لا يمكننا التحكم فيها، إلا أن وجود هدف وخطة لتحقيقها يمنحنا طريقا واضحا لاتباعه. إنه يظهر أنه في مجالات الحياة التي نتحكم فيها، يمكننا أن ننمو كأشخاص ونغير الأشياء للأفضل.
- يمكن أن تكون خطتك مرنة، لذلك إذا تغير شيء ما في حياتك، يمكنك التكيف مع هذا التغيير مع مراعاة هدفك.
- لا يهم كم عمرك. يمكن لأي شخص تحديد الأشياء التي يريد تغييرها في حياته الشخصية.
- الخطط حيوية لتحقيق الأهداف والتخطيط للمستقبل بحيث يكون لديك الوقت والموارد التي تحتاجها.

# اختتام الدورة مجموعة الشرائح 5

الجلسة 4

قَدْرِي إنجازاتك ونقاط قوتك  
ومواهبك ومهاراتك.

كنساء، نلعب العديد من الأدوار  
المختلفة ولدينا مواهب  
ومهارات لهن جميعاً.



الصور: هيئة الأمم المتحدة للمرأة/ماريا فرناندا نوفيلو  
دوارتي، هيئة الأمم المتحدة للمرأة/كيري ناريش وأنيكيت  
كولكار وهيئة الأمم المتحدة للمرأة/كيري ناريش وأنيكيت  
كولكار



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة/ماريا فرناندا نوفيلو  
دوارتي، هيئة الأمم المتحدة للمرأة/بريا ناريش وأنيكيت  
كولكار وهيئة الأمم المتحدة للمرأة/بريا ناريش وأنيكيت  
كولكار

ولكن قد يكون من الصعب علينا  
التعرف على مهارتنا وقدراتنا،  
خاصة إذا قمنا بتطويرها في المنزل.

إن قضاء بعض الوقت في التفكير في  
نقاط قوتنا يساعدنا على إدراك مقدار  
ما نقدمه.

جميعنا لدينا إمكانيات!  
كل واحدة منا لديها خصائصها  
الخاصة، وطرق الوجود والتصرف،  
والمراسي الخاصة بنا، وقصتنا  
الخاصة.

لكل منا تاريخ وصفات ومواهب  
تجعلنا فريديات، تميزنا عن الآخرين  
وتسمح لنا بالشعور بالفخر بأنفسنا.



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة

**لإطلاق العنان لهذه الإمكانيات، نحتاج إلى منح أنفسنا الإذن بالتركيز على أنفسنا، والنظر إلى جميع مجالات حياتنا ليس من خلال وجهة نظر الآخرين ولكن من وجهة نظرنا.**

لذا بدلا من السؤال، هل تمت تلبية احتياجات عائلتي؟ هل تمت تلبية احتياجات شريكي؟ هل صحة أطفالي على ما يرام؟ هل أصدقائي بخير؟

**يجب أن نسأل:**

ماذا أريد اجتماعيا  
وعاطفيا وفكريا؟

ما الذي أجيده؟  
ما الذي أستمتع  
به؟

ماذا أردت أن أفعل  
عندما كنت أصغر  
سنا وكان علي أن  
أتركه؟



التواصل الجيد مفيد في جميع  
مجالات الحياة. يمكننا جميعاً أن  
نتعلم كيف نتحسن في ذلك.

يساعدنا الوعي الذاتي والشعور  
بالثقة بالنفس على أن نكون آمنين  
بما يكفي لمشاركة أفكارنا وآرائنا.



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة لبريا ناريش وأنيكيت  
كولكار



الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة/بيريا ناريش وأنيكيت كولكار

إنّ تحديد ما نشعر أنه يمكننا القيام به أو تحسينه أمر مُمكن.

قد نعتقد أن بعض الأشياء، مثل مدى جودة تواصلنا، هي سمات شخصية نولد بها ولا يمكننا تغييرها.

ولكن بخطوات صغيرة ودعم من الآخرين، يصبح التغيير ممكناً.

• يجب أن نقبل ما لم ينجح بالنسبة  
لنا. حيثما أمكن، يجب أن نرى  
تجاربنا كمورد.

• حددي لنفسك هدفا واكتشفي كيفية  
اتخاذ خطوات نحوه. بدعم من  
الآخرين، يمكننا أن نفاجئ أنفسنا بما  
يمكننا القيام به.

• يساعدنا تبادل الخبرات مع النساء  
الأخريات على إدراك أننا لسنا وحدنا  
وهو أمر ملهم!



الصور: هيئة الأمم المتحدة للمرأة، ناريش وأنيكيت كولكار  
وهيئة الأمم المتحدة للمرأة./CVA.

شكرًا!