

تنمية القيادات الشابة تدرشن برنامج "شباب من أجل حقوق الإنسان (الثاني)"

المشاركون من التعارف والتشبيك مع بعضهم البعض، كما تتاح لهم فرصة الحوار الحر الهادف وتبادل الأفكار والمعارف المختلفة مع نظرائهم ، كما يتخلل البرنامج العديد من الأنشطة والفعاليات كعقد ندوات وتكوين مجموعات الأعمال والنزولات الميدانية التي تهدف لتكريس وترسيخ المفاهيم والمعارف التي يتلقونها أثناء فترة البرنامج. وستقوم المؤسسة باستخدام دليلها التدريبي في حقوق الإنسان، الذي استنبط من دليل عالمي تستخدمه منظمة إكوتاس (EQUITAS) الكندية والرائدة في مجال تعليم حقوق الإنسان حيث تم تصميم هذا الدليل التدريبي بما يتناسب مع ثقافتنا الإسلامية واليمنية.

صنعاء/متابعات
دشنت أمس بصنعاء مؤسسة تنمية القيادات الشابة ومركز اللغات العالمية للفتيات بالتعاون مع الصندوق الاجتماعي للديمقراطية برنامج "شباب من أجل حقوق الإنسان (الثاني)". ويهدف هذا البرنامج إلى تزويد قيادات بينية شابة بالمعلومات والمهارات والسلوكيات اللازمة لبناء قدراتهم للعمل كناشطين ومدربين في مجال حقوق الإنسان، حيث يستهدف البرنامج 42 شابا وشابة من جميع محافظات الجمهورية. وسيستمر هذا البرنامج أسبوعين يمكن خلالهما



فيما قوة الإرادة والانضباط الذاتي هما المفتاح لصحة أفضل

(ارفق بنفسك).. دعوة علمية لسلسلة أبحاث جديدة حول «التعاطف مع الذات»

هذا الطلب البسيط يعتبر الأساس لمجال مزدهر حاليا في مجال الأبحاث الذاتية التي تسمى أبحاث «التعاطف مع الذات»، بمعنى : إلى أي مدى يتعامل الناس برفق مع أنفسهم؟ وتوضح أن الأشخاص الذين يبدون دعما وتفهما تجاه الآخرين يحرزون نتائج منخفضة على نحو مثير للدهشة في اختبارات التعاطف مع الذات، حيث يوجهون اللوم الشديد لأنفسهم بسبب زيادة وزنهم أو التكاثر في ممارسة الرياضة.

وقد اقترحت الأبحاث التي أجريت في هذا المجال أن يكون التهوين على النفس وتقبل عيوبها ربما، الخطوة الأولى في طريق صحة أفضل، فالأفراد الذين يحصلون على التقديرات الأعلى في هذه الاختبارات يكونون أقل قلقا واكتئابا، بل ويكونون أكثر سعادة وتفاؤلا ، وتوحي البيانات الأولية بأن التعاطف مع الذات لدى الفرد، يمكن أن يؤثر على مقدار ما يتناوله من طعام، وربما المساعدة في تقليل الوزن.

إعداد / مركز المعلومات

مساعدة الذات

هذه الفكرة تبدو غريبة أو شاذة عندما ينصح بها بعض الأطباء وكتب مساعدة الذات، التي تشير إلى أن قوة الإرادة والانضباط الذاتي هما المفتاح لصحة أفضل. ولكن كريستين نيف، الرائدة في هذا المجال ترى أن التعاطف مع الذات لا يعارض مع تدليل المرء لنفسه، أو وضعه معايير أقل نصب عينيه.

وتقول الدكتورة كريستين نيف، الأستاذة المساعدة للتنمية البشرية بجامعة تكساس في أوستن: «لقد توصلت في كثير من الأبحاث إلى أن السبب الأكبر الذي يجعل الأفراد غير متعاطفين مع ذاتهم هو خشيتهم من أن ذلك قد يجعلهم غير قادرين على مقاومة رغباتهم، فهم يعتقدون أن نقد الذات هو ما يقبهم على الطريق الصحيح. وأغلب الأفراد قد فهموا الأمر بطريقة خاطئة لأن ثقافتنا تؤكد ضرورة أن نكون متشددين مع أنفسنا حتى نستطيع أن نفلح الأفضل». ويمكننا تخيل ردة فعل شخص ما على طفل يتعثر في دراسته، أو يكثر من تناول الطعام السريع، فالكثير من الآباء يوفرون الدعم لهؤلاء الأطفال مثل الدروس الخصوصية أو بذل المزيد من الجهد لتوفير طعام صحي وممتع للأطفال في أن واحد. ولكن عندما يجد البالغون أنفسهم في مواقف



المعاقبة والخوف

كتاب الدكتورة نيف المعنون بـ«التعاطف مع الذات: كف عن معاقبة نفسك وابتعد عن الخوف جانبا»، سوف يتم نشره الشهر المقبل لصالح دار نشر «ويليام مور»، استطاع تطوير اختبار لقياس التعاطف مع الذات عند الأفراد. وهذا الاختبار مكون من 26 جملة تسعى لقياس مقدار العطف على الذات لدى الأفراد ومدى إدراكهم لتلقبات الحياة، خصوصا أن هناك الكثير من المنعطفات صعودا وهبوطا في حياة الإنسان. والاستجابة الإيجابية لجملة: «أنا رافض وقاس في أحكامي على عيوي ونواقصي» ، على سبيل المثال، تكشف غياب التعاطف مع الذات ، أما جملة «عندما أشعر بالتقصير بطريقة ما، فأبني أحاول تذكير نفسي بأن هذا الشعور مشترك بين الأفراد أو أغلبهم»، فإنها توحي بالعكس.

وقد اقترحت الدكتورة نيف لهؤلاء الذين يحصلون

الأسرة هي البنية التحتية للمجتمع

الأسرة هي البنية التحتية للمجتمع والتي تعتبر البنية الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الفرد وتبنى فيها الشخصية الاجتماعية باعتبارها المجال الحيوي الأمثل للتنشئة الاجتماعية والقاعدة الأساسية في إشباع مختلف حاجات الفرد المادية منها والمعنوية بطريقة تساهم فيها المعايير الاجتماعية والقيم الدينية والأخلاقية وذلك من خلال إتباع الوالدين مجموعة من الأساليب في إشباع حاجات الأبناء وخصوصا في فترة المراهقة .

وقد أوجب التشريع الإسلامي أن تسود الأسرة التربوية الدينية الصحيحة التي تغرس

في النفوس العقائد السليمة الراسخة وتربية الأبناء في جو من الإيمان الصحيح، وهو الدعوة إلى طاعة الله والامتثال إلى أوامره واجتناب نواهيه والتحلي بمكارم الأخلاق ومراقبة الله وحشيته في السر والعلن.. الخ.

وكانت الأسرة في الماضي هي المؤسسة الرئيسية والأساسية في المجتمع . وتقوم بوظائف ومهام متنوعة ومتعددة كالمهام التربوية والتعليمية والاقتصادية والاجتماعية وكذلك العسكرية، ولكن مع تقدم الإنسان والتغير الاجتماعي والحضاري الذي حدث، وتراكم المعارف والثقافات الأخرى حتى أصبحت هناك مؤسسات اجتماعية أخرى في عصرنا الحاضر، ولكن يبقى دور الأسرة في غاية الأهمية لأنها هي البنية الأولى للطفل.

فالطفل يكتسب ثقافة مجتمعه من خلال المواقف الاجتماعية المختلفة التي تحيط به ويتعرض لها أثناء الطفولة وهذه المواقف تختلف من مجتمع لآخر باختلاف الثقافة السائدة فيه، وتؤثر في تركيبة شخصيته، فإن كان على سبيل المثال يختلط بأطفال جيران ذوي سلوك سيئ، يكتسب ذلك السلوك إن كان فعلا أو قولاً بالوقوف أمام الموقف الذي تعرض له، ولكن قد لا يكتسبه في حالة علمه أن هذا القول أو الفعل غير محمود بل هو مذموم، لما تعلمه من أبويه في المنزل، نحو الإيفاء بالمواعيد، وتسليم الأمانات.

تربية الأسرة تشمل كافة الأساليب التي يتلقاها الطفل من الأسرة خاصة الوالدين والمحيطين به من أجل بناء شخصية نامية متوافقة جسديا ونفسيا واجتماعيا وذلك في مواقف كثيرة منها اللعب والغذاء والتعاون والتنافس والصراع مع الآخرين في كافة مواقف الحياة، فكل ما يتعرض له الطفل من خبرات ومواقف يبقى راسخا في شخصيته طوال حياته، سواء كان سلوكا طيبا أو ذميا.



على تقديرات أقل في هذا الاختبار مجموعة من التدريبات، ككتابة خطاب لدعم الذات، مثلا بفعل المرء مع صديق له، ووضع قائمة بأفضل وأسوأ صفاتك، مذكرا نفسك بأنه لا يوجد أحد من بني البشر يتمتع بالكمال، وأن تبدأ بالتفكير في الخطوات التي من الممكن أن تتخذها لكي تساعدك على الشعور بشكل جيد في أمر موصى به في هذا الإطار.

وهناك تدريبات أخرى تتضمن التأمل و«فترات من التعاطف مع الذات»، التي تتضمن ترديد بعض الجمل، مثل «ساكون أكثر رحمة بنفسك في هذه اللحظة».

إذا كان كل هذا الأمر يبدو غامضا وشديد الحساس، فينبغي أن نضع في الاعتبار أن هناك أدلة علمية تدعمه. مثلا ، عام 2007 صدرت دراسة قامت بها مجموعة من الباحثين في جامعة ويك فورت اقترحت أن قليلا من التعاطف مع الذات يمكنه أن يؤثر في عادات تناول الطعام، وكجزء من الدراسة طلب من 84 من طالبات الكليات المشاركات في ما اعتقدن أنه اختبارات تذوق الطعام أن يأكلن حبات الفول السوداني.

وعلى الرغم من أنه تم إعطاء مجموعة منهن دروسا في التعاطف مع الذات عند تناول الطعام، وقال لهم المعلم: «أتمنى أن لا تكن قاسيات في التعامل مع أنفسكن. كل مشاركة في الدراسة تأكل هذه الأشياء، لذا لا أعتقد أن هناك سببا للشعور بالسوء حيالها».

وبعد ذلك طلب من طالبات أن يتذوقن حلوى من بعض الأطباق. وقد وجد الباحثون أن الطالبات اللاتي كن يتبعن حمية غذائية بانتظام أو أنهن كن يشعرن بالذنب لدى تناول أطعمة من المفترض أن لا يتناولنها كي يحافظن على رشاقتهن، تناولن كميات أقل بعد سماع تنبيهات المعلم، بينما من لم يتحدث إليهن المعلم تناولن كميات أكبر.

إن الفرضية الأساسية هنا أن هذه الطالبات التي شعرت بالسوء حيال حبوب الفول السوداني والحلوى انتهت بهن الحال بالدخول في حالة من الأكل «الانفعالي».

تدشين مشروع (تعزيز معرفة الشباب اليمني بمفاهيم المواطنة و الديمقراطية في تعز)



الشباب في العمليات العامة ومناقشة أهم القضايا الشبابية خاصة تلك التي تؤثر على مشاركة الشباب وانخراطهم في الأحزاب السياسية وإقامة ورش عمل تقدم فيها ورق عمل تناقش المسائل التي تؤثر على مشاركة الشباب في العمليات العامة وعرض متطلبات واحتياجات الشباب في العمل الديمقراطي بهدف تعزيز مشاركتهم في هذا الجانب، أما الجانب الثالث فسيكون في جانب التدريب والتوعية من أجل بناء قدرات الشباب وتعزيز وعيهم وتمكينهم من مواكبة متطلبات العمل الديمقراطي وتعزيز مفهوم الديمقراطية والشراكة وخلق ثقافة المواطنة في أوساط المجتمع اليمني خاصة الشباب.

ولفت المقطري إلى أن هذا المشروع يعتبر من أهم المشاريع التي تنفذها المؤسسة والتي تساهم في بناء قدرات القيادات الشبابية الحزبية والمدنية وتعزز من مفهوم المواطنة والشراكة بين الشباب، وفي الأخير شكر مؤسسة المستقبل (FFF) على دعمها وتمويلها لهذا المشروع.

من جانبه تحدث رئيس المؤسسة الأخ ماجد الخليدي عن دور المؤسسة الرائد في خدمة الشباب مؤكداً أن أهمية هذه المشاريع في تعزيز دور الشباب وتحسين مشاركتهم في العمل الديمقراطي باعتبارهم قيادات المستقبل وقاعدة التطور والبناء الذي يمتداه اليمن.

تحت شعار (مبادرة التنمية الإبداعية)

تدريب وتكريم (200) مدرب ومدربة في التنمية البشرية بمحافظة عدن



(أنا مالي) . وفي تصريح للصحيفة أوضح الأخ أحمد الهيال - أحد الشباب الأساسيين في مبادرة التنمية الإبداعية - أن فكرة المبادرة جاءت من أربعة شباب هم ياسين وياسر أنطاف وأحمد الهيال وليد الحمري وكانت لتدريب الشباب مجاناً دون أي مقابل مادي وذلك لتنمية قدراتهم القيادية الإبداعية وإعطائهم سلسلة دورات التنمية البشرية (المهارات القيادية) وقد شارك في الدورة 200 متدرب ومتدربة ودرب فيها 20 مدرباً محلين من الشباب.

وأضاف «إن ملتقى المدربين المبدعين فرصة جديدة لتلاحق الأفكار وهي فكرة إنشاء أكاديمية المدربين المبدعين وتكون في مختلف المجالات ومنها تقنية المعلومات وبشكل خاص هذه دورات التنمية البشرية، موضحاً أن النجاح الذي وصلت إليه المبادرة ما هو إلا نتيجة العمل الجاد والتقدم المستمر والجهود المتواصلة من الشباب مؤكداً أن إقامة مثل هذه الفعاليات التكوينية تأتي لتكريم الشباب المتدربين وتحفيزهم وصقل قدراتهم الإبداعية.

وفي الحفل تم توزيع شهادات تكريم للرعاة المشاركين الداعمين وتكريمهم بدرع والشكر والعرفان.

يساعدوا الشباب بتوفير أبسط المقومات قائلا: مكان صغير (غرفة) تحتوي على لكي تكون منطلق إبداعهم وتوفير خط تلفون وفاكس ، ولا نحط النقل كله على المنظمات الدولية .

ولفتت إلى أن المبادرات تعد أنجح من المؤسسات لأن المبادرات يتم العمل فيها كفريق واحد مقدمة نصيحة للشباب للإحساس بالمسؤولية والتخلي عن كلمتي

بكوكية رائحة من شباب مبادرة التنمية الإبداعية قائلا: شعرت بسعادة كبيرة عند معرفتي بأن الشباب يقيمون مبادرة شبابية إبداعية لسلسلة من دورات التنمية البشرية (المهارات القيادية) في محافظة عدن .

ورحبت برجال الأعمال الداعمين للشباب وقالت إن هناك أشخاصا خفيين يساعدون الشباب .

ووجهت رسالة لرجال الأعمال بأن

عند / خديجة عبد الرحمن الكاف : تم خلال الأسابيع الأربعة الماضية اختتام سلسلة دورات التنمية البشرية (المهارات القيادية) التي تدرج فيها 200 مدرب ومدربة في مركز أب سنتر للتدريب وتقنية المعلومات بمحافظة عدن .

وقد تم خلال الأسبوع الماضي تكريم أول دفعة من المدربين في برنامج تدريب المدربين (TOT) برعاية ودعم حصري من الحكيم للتجارة وتنفيذ الشباب المدربين المبدعين وتحت شعار (مبادرة التنمية الإبداعية).

وفي كلمته التي ألقاها في حفل التكريم هنا الأخ ياسين أنطاف رئيس المبادرة المتدربين المكرمين وقال : أعجز عن التعبير عن مشاعري تجاه هؤلاء الشباب المتدرب .

وأشار أنطاف إلى أن شباب المبادرة الإبداعية يتوجهون إلى إقامة ملتقى المدربين المبدعين في الفترة القادمة .

من جانبها قالت الأخت صباح بدري كير المدير التنفيذي وعضو مجلس أمناء مؤسسة لأجل الجميع للتنمية انتم تستحقون منا الكثير لكن الوطن يستحق منكم أكثر فاستمروا في تميزكم وإبداعكم، وعبرت عن إعجابها الشديد