

**معرفة الحافز والداعم النفسي لتحرك الانسان هو اول الطريق الصحيح**

استعراض عام للخطوات العملية.. خطوات بسيطة نحو التغيير

**١. فُكّر ملياً واحصل على الإلهام**

فكر جيداً في التغيير الذي تريد رؤية حدوثه، تغيير لنفسك، لمدرستك، لمجتمعك أو حتى للعالم. ماذا ومن يملكه لتأخذ الخطوة الفعالة؟ البحث عن مصادر الإلهام قد يعطيك أفكار رائعة وقد يساعد في إمدادك بالقوة التي سوف تحول رؤيتك إلي حقيقة.

**٢. حدّد وتعلّم**

ما هي أهم القضايا التي تثير شغفك؟ تعلم المزيد بجمع معلومات عن الأشياء التي تهتمك. بإعلامك لنفسك سوف تكون أكثر استعداداً لإثارة قدرتك المختبئة في التغلب على التحديات.

**٣. فم بالقيادة وأشرك الآخرين**

لتكون قائد جيد ومميز يجب عليك معرفة مهاراتك وكيفية إبراز قوى الآخرين. اكتب ما تملك من مهارات وما يملكه أعضاء فريقك من مهارات ولاحظ كيف يستطيع أعضاء فريقك استخدام قوتهم في القيادة بأساليب مختلفة. تذكر أن القيادة الناجحة اساسها روح عمل الفريق الجيدة.

**٤. تواصل**

التواصل سوف يساعد على إمدادك بأفكار جديدة والوصول للمعرفة والخبرة وسوف يساعدك في الحصول على المساندة لعمل مشروعك. اصنع خريطة لمعارفك وأصدقائك وتتبعهم.

**٥. اصنع خطتك وابدأ التحرك**

الآن عليك ان تكون مُجهز لبدء العمل، لقد حان الوقت لبداية التخطيط. حدد القضايا التي تثير اهتمامك لتتخذ إجراءات بشأنها مع تحديد هدف واحد لتعمل على الوصول إليه. عندما تكون لديك الخطة، حاول أن تحافظ على التركيز والإيجابية. ومن الطبيعي ان تواجهك عقبات. ففي كثير من الأحيان سوف تتعلم من الامور الصعبة أكثر من السهلة!

**٦. اجعل تأثيرك مستمرا**

الرصد والتقييم من أهم عناصر إدارة المشروع. ففي أثناء ونهاية مشروعك سترغب في تحديد العقبات التي تواجهك ومعرفة الدروس التي تتعلمها. تشجيع الشباب الآخر على الإنخراط في القضايا التي تهتم بها خطوة كبيرة نحو المحافظة على مجهوداتك. تذكر، حتى إن لم تحقق كل ما تصبو إليه، سوف تكون على الأرجح أثرت في الآخرين وكتسبت الخبرة في النمو الشخصي!

## فكر بعمق وتأمل

إقضي بعض الوقت للتفكير ملياً في العالم من حولك. فكر فيما ترى حولك .  
تخيل العالم الذي تريد أن تعيش فيه .  
الآن ماذا تريد أن تغيّر ليصبح العالم أقرب إلى حلمك؟

هل يمكنك التفكير في بعض الأشياء التي ترغب في تغييرها أو تحسينها؟

في نفسك؟

في مدرستك؟

في مجتمعك؟

في بلدك؟

في العالم؟ !

ابدأ بنفسك فأسرتك فعائلتك فقريتك فمدينتك ولكن تذكر دوما ان العالم كله  
بحاجه اليك

## إحصل على الإلهام

بذور كل فكرة جديدة لمشروع او مبادرة أصلها في أغلب الأحيان مصدر واحد وهو الإلهام. استغرق  
دقيقة في التفكير في ماذا ومن يلهمك. هل لديك مُرشد؟ هل لديك بطل؟ هل هناك شخص في حياتك تكن  
له الكثير من الاحترام أو شخص يُمثل شيء مهم لك؟ أكتب اسماء عدد قليل من أشخاص مُلهمين لك  
وإكتب سبب هذا الإلهام. من الممكن ان يكون شخصا تعرفه كصديق، أو مُعلم او احد افراد اسرتك ، او  
ربما قائد في مجتمعك، أو مؤلف، أو ناشط أو فنان؟

مصادر الإلهام:

!!

قراءة قصص ملهمة عن الشباب النشط  
قضاء بعض الوقت في الخارج والتواصل مع الطبيعة  
تصفح الانترنت والبحث من خلاله عن مواقع ملهمة  
الذهاب إلى معارض الفنون في منطقتك، أو المتاحف أو المراكز الثقافية؛

تعالوا معنا نتأمل كيف تأمل هذا الشاب واصبح عضوا نشيطا في مجتمعه  
في كل يوم يموت ٦٠٠٠ شخص إفريقي بسبب الايدز، بالإضافة إلى ١٠,٠٠٠ مصاب. ملايين  
من الأطفال أصبحوا يتامى، واضطروا إلى مواجهة حياة الفقر والضعف. فقد هذا الشاب في سن

السابعة والديه وبعد سنوات لاحقة فقد شقيقاته الثلاث وأخ من أشقائه. وهو طفل صغير اضطر إلى أن يواجه حالة مأساوية، فوجد نفسه مُجبر على التسول في الشوارع مع أمل ضئيل جداً في حال أفضل. ونظراً لطبيعة ما تعرض له، عُرض عليه فرصة الذهاب إلى المدرسة ودراسة تكنولوجيا المعلومات من خلال قرض لبرنامج حكومي. وساعدت هذه الفرصة هذا الشاب على اكتساب مجموعة كبيرة من المهارات والتي أدت إلى بدايته مبادرة مشروع رائع – الصندوق الاستثماري لرعاية الشباب. أوضح هذا الشاب أن الهدف من المشروع هو "إنقاذ أطفال الشوارع والشباب الضعيف من الشارع وتوجيههم للعيش في بيئة منزلية آمنة ومستقرة". تم توفير المال للمشروع من خلال خلق وجمع التبرعات من حفلات الموسيقى والألعاب الرياضية التي تهدف إلى زيادة الوعي بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز. وقرروا استئجار منزل لتوفير مأوى لاثني عشر طفل شارع يتيم، فضلاً عن توفير التعليم الأساسي والتدريب على مهارات القراءة والكتابة، والتعلم عن فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز، وعن تكنولوجيا المعلومات وغيرها من المجالات ذات الصلة بالموضوع. وصول هذه الفكرة إلى أرض الواقع لم يكن مهمة سهلة على الإطلاق. ولكنه نتج عن تأمل عميق وتفكير مؤمن بأهمية دوره في المجتمع.

مابفوتو، ملاوي

## والآن حدّد ما يثير شغفك

عند التفكير مرة أخرى في تأملاتك للأشياء التي ترغب في تغييرها أو تحسينها في العالم، ما هي أهم وأبرز تلك الأشياء بالنسبة إليك؟ ما هي القضايا التي تثير شغفك؟ وماذا يحفزك على العمل؟

استغرق بعض الوقت لوضع قائمة للقضايا التي تعتبرها مهمة بالنسبة إليك. فمن المهم جداً أن تعرف أهم القضايا التي تثير اهتمامك لأنها سوف تساعدك على اختيار الطريق المناسب للتغيير.

الصحة والعافية	التكنولوجيا والابتكار
الحمية والتغذية	مراكز تكنولوجيا المعلومات
التوجه الجنسي	التجوة الرقمية
فيروس نقص المناعة المكتسبة / الإيدز	الاتصالات المتنقلة
الأمراض	الأمن و الأمان على الإنترنت
اللياقة والرياضة	حكم الانترنت
إساءة استعمال المخدرات	التصميم العالمي
	البرمجيات الحرة والمفتوحة المصدر

البيئة والحضر	الثقافة والهوية
تغير المناخ	الأعراق والأجناس
الاستهلاك والنفايات	المرأة والنوع الاجتماعي
الكوارث الطبيعية	الجنسية والانتماء
الماء والنفط والطاقة	اللغات والحكايات الشعبية
التنمية المستدامة	الفكر السياسي
حقوق الحيوان	الدين والقيم والروحية

السلام والصراع والحكم  
بناء السلام  
العدالة والعقاب  
عنف الشباب  
الحد من التسلح  
أطفال الحرب  
الحكم الجيد  
الإرهاب والجرائم ضد الإنسانية

التعليم والتعلم  
الإمام بالقراءة و الكتابة  
التعليم القائم على المعايير  
المدارس البديلة والتعليم  
التعلم بالخبرة / غير الرسمي  
التكنولوجيا التعليمية

حقوق الإنسان والعدالة  
حقوق المرأة ،حقوق المثليين والمتحولون جنسياً  
حقوق الطفل ،وحقوق المعوقين  
الحقوق الاقتصادية والاجتماعية ،وحقوق السكان الأصليين  
حقوق اللاجئين ،وحقوق الأقليات العرقية والدينية واللغوية  
الأقليات ،والحريات المدنية  
الاعتقال والتعذيب

## قَم باعلام نفسك

نَمي معرفتك وخبراتك عن طريق إعلام نفسك بالقضايا التي تهَمك. سوف يسمح هذا بأن تصبح اكثر فعالية ويكون لك تأثير اكبر أثناء عملك في تحقيق التغييرات التي ترغب في رؤيتها استناداً الى القضايا التي حددتها...

اسأل نفسك

- كيف يمكنني تعلم المزيد عن القضايا التي تهمني؟  
قَم بوضع مجموعة من الاسئلة التي تحتاج إجابة. إليك بعض الأمثلة التي قد ترغب في استخدامها
- ما الذي يجعل هذه القضية فريدة وهامة للمعالجة؟
  - من هم الأشخاص الأكثر تضرراً من هذه القضية ولماذا؟
  - كيف تختلف هذه القضية على المستوي المحلي أو الوطني أو الإقليمي أو العالمي؟
  - ما هي الطرق المختلفة التي اتخذت لفهم ومعالجة هذه القضية؟
  - ما هي الجماعات التي تعمل حالياً على معالجة هذه القضية؟ (في قطاعات مختلفة مثل الحكومة والشركات والمنظمات الغير ربحية ، والمجموعات الشبابية ، ومنظمات الامم المتحدة ، الخ.)

مناقشات الأسبوع الأول (يرجى ارسالها قبل يوم الخميس).

1- اذكر مثال لشخص يلهمك ووضح لماذا اخترته عن طريق الاجابه عن ماياتي

- الاسم لهذا الشخص
- منذ متى وانت تعرفه
- المكان (المدينة/ الدولة)
- المسمى الوظيفي والمؤسسة (اذا وجد)
- لماذا هذا الانسان ؟

2 - قم بالبحث عن ثلاثة مواقع إلكترونية لها صلة بالمشروع التي تقدمت به بحيث تعمل على مشاريع مشابهة لمشروعك – او تستفيد منها بعلموات خاصه بالمشروع؟

شكرا