

الكتيب الإرشادي لخريجي دور الرعاية



الطبعة الثانية



USAID
من الشعب الأمريكي

KING HUSSEIN FOUNDATION
مركز المعلومات والبحوث
INFORMATION AND RESEARCH CENTER



fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

الكتيب الإرشادي لخريجي دور الرعاية

الطبعة الثانية 2018



شبكة الدعم الاجتماعي للأيتام خريجي دور الرعاية
Social Support Network For Care Leavers

يهدف هذا الكتيب الإرشادي إلى دعم الأيتام خريجي دور الرعاية في الأردن بعد تخرجهم من الدور في سن الـ ١٨ والعمل على انتقالهم بسلاسة من الحياة داخل الدور الى حياة الإستقلالية خارجها. يأتي هذا العمل كأحد مخرجات مشروع تمكين خريجي دور الرعاية في الأردن: الأيتام فاقدو السند الأسري، الذي يقوم به مركز المعلومات والبحوث- مؤسسة الملك الحسين، حيث هدف المشروع إلى التحديد والتقليل من أوجه التمييز القانوني والإجتماعي الذي يواجهه فاقد السند الأسري في الأردن. تقدم الدراسة التي عمل عليها المركز استعراضا لمراجعة الأدبيات والتشريعات والاستراتيجيات والتغطية الإعلامية التي تدور حول فاقد السند الأسري في الأردن بالإضافة الى الممارسات الفضلى. اعتمدت الدراسة على عدد من منهجيات البحث المختلفة التي تضمنت بحث الأقران حيث قام المركز بتدريب عدد من خريجي دور الرعاية بحيث يقوموا بالبحث النوعي مع أقرانهم من فاقد السند الأسري. وقد أظهرت نتائج البحث الصعوبة الكبيرة التي يتعرض لها الشباب والشابات خريجي دور الرعاية بعد تخرجهم، ويأتي هذا الكتيب بالإضافة إلى تكوين شبكة الدعم الإجتماعي كمساهمة من المركز في تكوين نظام دعم ومساندة لخريجي دور الرعاية في الأردن.

تم تطوير هذا الكتيب من قبل مركز المعلومات والبحوث مع مساهمة مشكورة من:

**• الشباب والشابات خريجي دور الرعاية
• أعضاء شبكة الدعم الإجتماعي**

تم إعداد هذا الكتيب بدعم من الشعب الأمريكي ومن خلال المنحة المقدمة من برنامج (USAID) لدعم مبادرات المجتمع المدني والمنفذ من قبل منظمة صحة الأسرة الدولية FHI 360 وبتنسيق من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) ويعتبر هذا المحتوى من مسؤولية (مركز المعلومات والبحوث - مؤسسة الملك الحسين) ولا يعكس بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) أو آراء الحكومة الأمريكية أو حتى آراء منظمة صحة الأسرة الدولية (FHI 360).

هذا الكتيب هو بداية فقط، سيتم العمل على تجديد هذا الكتيب كل فترة للاستمرار في دعم الأيتام خريجي دور الرعاية في الأردن. تفضلوا بإبداء رأيكم مع أي ملاحظات حول الطبعة على البريد الإلكتروني التالي: info@irckhf.org

4	أعضاء الشبكة
6	السكن
6	هل لديكم سكن؟
7	كيف تسددون فواتير المياه والكهرباء؟
8	أسئلة عن بعض المواقف
9	نصائح مفيدة!
11	المال
11	كيف نتعامل مع النقود ونحافظ عليها؟
11	كيف تفتحون حساباً في البنك؟
11	نصائح مفيدة!
12	الصحة
12	كيف تحصل على التأمين الصحي؟
12	مخاطر صحية
13	نصائح مفيدة!
13	الزواج والصحة الإنجابية:
16	الصحة النفسية
18	التعليم
18	كيف تكملون دراستكم؟ كيف تحصلون على المنح؟
19	كيف تتعلمون لغةً جديدةً؟
20	أسئلة عن بعض المواقف
20	نصائح مفيدة!

21	المهارات الحياتية
21	مهارات الحياة/ التدخل النفسي الاجتماعي
23	كيف تتجنبون العنف؟
23	ماذا أفعل في وقت الفراغ؟
24	نصائح مفيدة!
25	العمل
25	ما هي فرص العمل المتاحة أمامنا؟
25	كيف تقدمون على وظيفة؟
26	كيف تحضرون لمقابلة عمل؟
26	أسئلة عن بعض المواقف
26	التعامل مع ضغوط العمل
27	هل لديك فكرة مشروع خاص بك؟
30	نصائح مفيدة!
31	أرقام مهمة

أعضاء الشبكة (حسب الترتيب الأبجدي)

مؤسسة تهدف إلى منح الرعاية الخاصة للأطفال الأيتام والمتخلى عنهم، أو العائلات التي لا تستطيع منح الرعاية الكافية لأطفالها .

جمعية قري الأطفال
الأردنية (SOS)
ت: 06 5665724



جمعية سكيئة هي مؤسسة غير ربحية تعنى بتمكين الأيتام من ساكني وخرجي دور الرعاية من الناحية النفسية والاجتماعية والتعليمية، مهمتها احتضان الأيتام في دور الرعاية وبعد تخرجهم ومساعدتهم خلال المرحلة الانتقالية من دور الرعاية إلى الاندماج الكامل في المجتمع عن طريق تلبية الحاجات النفسية والقانونية والجسدية لكل يتيم ويتيمة.

سكيئة لتمكين الأيتام
ت: 0780111811



جمعية خيرية غير ربحية تهدف إلى توفير مستقبل أفضل للشباب والشابات الأيتام بعد تخرجهم من دور الرعاية ومساعدتهم في الاعتماد على أنفسهم.

صندوق الأمان
لمستقبل الأيتام
ت: 06 5664427



مؤسسة تسعى لتمكين المجتمع قانونيا من خلال ذوي الخبرة، تقدم خدمات التوعية والاستشارة لكل أفراد المجتمع والتمثيل القانوني للمستحقين.

مركز العدل
للمساعدة القانونية
ت: 06 462 4009
الخط الساخن 079 644 4876



مؤسسة رائدة للبحوث التطبيقية في مجالات التخطيط الفعال وصياغة القرار الاجتماعي والاقتصادي في الأردن والشرق الأوسط، ويهدف المركز الى تجسير الفجوة مابين البحوث والسياسات بهدف التغيير الايجابي.

مركز المعلومات والبحوث
مؤسسة الملك الحسين
ت: 06 5866060



أعضاء الشبكة

(حسب الترتيب الأبجدي)

مؤسسة تهدف إلى منح الرعاية الخاصة للأطفال الأيتام والمتخلى عنهم، أو العائلات التي لا تستطيع منح الرعاية الكافية لأطفالها .

مركز ساعد للتمكين
الاقتصادي والاجتماعي
ت: 06 5816063
06 5816043

مركز ساعد
للمتمكين الاقتصادي والاجتماعي



يقدم المعهد رعاية صحية متكاملة تتضمن خدمات في المجالات الطبية والصحة الإنجابية وتقديم المشورة النفسية والاجتماعية والقانونية وخدمات للأطفال ذوي الإعاقة والعنف المبني على النوع الاجتماعي.

معهد العناية بصحة الأسرة
مؤسسة نور الحسين
ت: 06 5344190

مؤسسة نور الحسين
MOHAMED AL-HUSSEIN FOUNDATION
معهد العناية بصحة الأسرة
INSTITUTE FOR FAMILY HEALTH



مؤسسة غير حكومية غير ربحية تهدف إلى دعم وتعزيز حقوق الإنسان واحترامها، كما تعمل على دراسة ومراجعة التشريعات المتعلقة بها بشكل يؤدي إلى توفير ضمانات أكبر للفرد وخلق وعي أكبر، كما تسعى إلى ترسيخ فكرة حقوق الإنسان في كل مكان وزمان بشكل يضمن كرامة الإنسان.

ميزان للقانون
ت: 06 5690691
الخط الساخن:
06 5698877



تقدم الوزارة خدمات اجتماعية تهدف إلى تطوير وتنفيذ السياسة الاجتماعية المتكاملة. كما وأطلقت الوزارة منظومة الرعاية اللاحقة في الأردن حيث تدير هذه المنظومة عبر محاور ثلاثة هي السياسات والخدمات والشراكات والتنسيق، كما ولها دور في التنسيق مع أعضاء هذه الشبكة.

وزارة التنمية الاجتماعية
ت: 06 5679327





نصيحة من خريج لخريج:

"اختار مكان السكن بمنطقة مش بعيدة ليكون قريب من الخدمات .. وبالنسبة للبيت الي رح يسكن فيه لأول مرة يجيب معه ناس يعرفهم لأنه مكان يتعرض للاستغلال اذا لحاله .. يكون عارف حقوقه وواجباته .. لايسكت عن حقه ويسأل معارفه ويخبرهم بمكان سكنه .. وأهم شي يكون مميز بأخلاقه والتزامه مع جيرانه ومع صاحب البيت الي ساكن فيه"

إذا بقدر يسكن مع حدا من زملاؤه الخريجين .. أو بسكن بمكان قريب منهم"

هل لديكم سكن؟

لا:

لا تقلقوا! اتصلوا بإحدى هذه الجمعيات إن كنتم بحاجة إلى مساعدة في هذا الموضوع لمعرفة الإجراءات أو الشروط المتعلقة بكل منها: جمعية سكنة أو صندوق الأمان أو جمعية ساعد أو قرى الأطفال (إن كنت من خريجي القرية) أو مؤسسة الأميرة تغريد .

نعم! :

كيف تسكنون هذا البيت بشكل قانوني؟

- ١ يجب أن يكون المؤجر هو/ هي صاحب الملك
- ٢ من مصلحتكم أن يكون هناك إمكانية للتفاوض في شروط العقد
- ٣ يجب الانتباه إلى مدة العقد: من المناسب أن تكون مدة الإيجار طويلة الأمد (سنة واحدة في العادة)
- ٤ عقد الإيجار: يمكنكم الحصول على صيغة العقد في المكتبات بثمن بسيط.

أما الآن وقد أصبحتم مدراء دوركم وتتمتعون بالحرية فيها، تذكروا أن الحرية لا تأتي إلا مع المسؤولية أيضاً. وحتى تتمكنوا من إدارة المنزل بنجاح والعيش براحة فيه، إليكم بعض النصائح التي تساعدكم في أمور الحياة اليومية:



كيف تسددون فواتير المياه والكهرباء؟

١ في وقتٍ محددٍ من كل شهر، تقوم كل من شركة المياه والكهرباء بتوزيع الفواتير على المشتركين من خلال موزع، ولكن لا تدفعوا قيمة الفاتورة لهذا الموزع مباشرةً، فهذه ليست مهمتهم. لا تفكروا بإعطائه أي نقود.

٢ بعد استلام الفاتورة، اتجهوا إلى إحدى الجهات المختصة بالدفع. يمكنكم دفع الفواتير في أي فرع من فروع شركة الكهرباء الأردنية أو مكاتب البريد أو البنوك المعتمدة للدفع، فاختاروا الأقرب على مكان سكنكم. يمكنك التعرف على هذه الخيارات من خلال المواقع التالية:

شركة الكهرباء الأردنية المساهمة العامة المحدودة

www.jepco.com.jo

ت: 4696000



ومثلاً www.miyahuna.com.jo



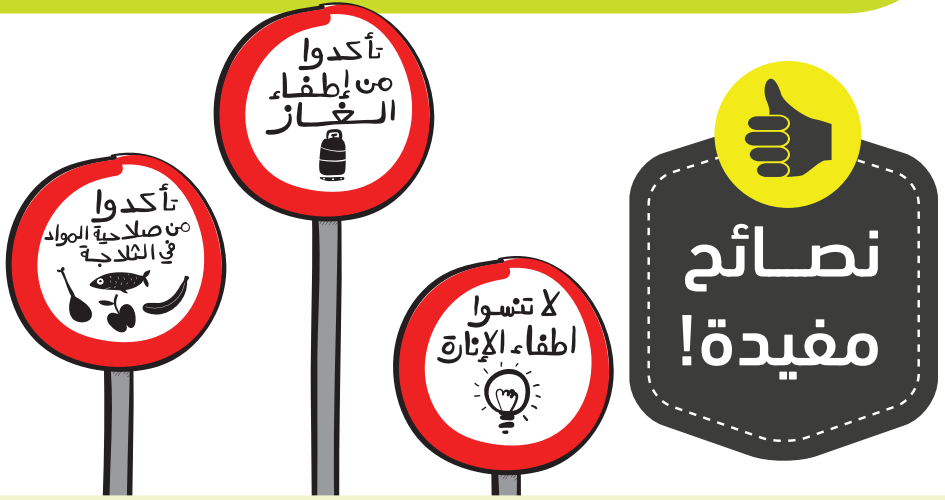
ماذا لو حصل خلاف مع صاحب المنزل؟

فكروا قبل الإقدام على أية خطوة إن كنتم تنوون البقاء في المنزل أو تركه. كبادرة حسن نية، اطلبوا موعداً مع صاحب المنزل لمناقشة المشكلة، واستمعوا إلى وجهة نظره/، وتذكروا الرجوع إلى العقد الموقع معه/ والذي يتضمن حقوقكم وواجباتكم في هذا المنزل. إذا تفاقمت المشكلة، يمكنكم اللجوء إلى محامي المراكز القانونية الموجودة في الشبكة والمستعدة لتقديم استشارات مجانية لكم.

ماذا لو كان الجيران مزعجين؟

احذروا من التهور في رد الفعل بحيث تتحولوا من أشخاص أصحاب حق إلى مشاركين مذنبين في مشكلة جديدة! الخطوة الأولى التي ننصحكم بها هي محاولة معرفة ما إذا كانوا يزعجون أشخاصاً آخرين في الحي ذاته، فحاولوا الحديث مع الجيران الآخرين أولاً. اطلبوا أن تتحدثوا إلى الجيران المزعجين في البداية، وأخبروهم بأدب عن شعوركم بالضيق من تصرفاتهم، وأمهلوهم فترة للتوقف عن إزعاجكم.

في حال لم يتوقف هذا الإزعاج، يمكنكم اللجوء إلى المركز الأمني المسؤول عن منطقتكم للتبليغ عن الإزعاج. كما تعلمون، يمكن أن تتعرض أمور المنزل وتتناثر الأطباق والأوراق والكعكاش في كل مكان بكل سهولة! لذلك، من الضروري تقسيم المهام في البيت بين سكانه، فيمكنكم وضع جداول وتوزيع المهام فيما بينكم بالطريقة التي تناسبكم أو الاتفاق شفهيّاً! هناك عدة طرق لتوزيع المهام، لكن الأهم هو الاتفاق بين زملاء السكن، ورضى الجميع وفهمهم لمهامهم!



- ❖ اقرأوا عقد السكن دائماً، وإن احتجتم لمساعدة في فهمه، لا تترددوا بالاتصال بجهة قانونية في الشبكة؛
- ❖ انتبهوا إلى التفاصيل المتعلقة بالتكاليف؛ فمن يتحمل تكاليف التصليح مثلاً المستأجر أم صاحب الشقة؟ لو حصل عطل من المستأجر مثل كسر شيء في البيت أو الرطوبة أو الدلف، هل يتحمل كلفة إصلاحه المستأجر أم صاحب الشقة؟
- ❖ انتبهوا أيضاً إلى قابض الكهرباء الرئيسي (القاطع) في المنزل وإلى خزان الماء.
- ❖ تجنبوا توقيع كمبيالات أو شيك أو شرط جزائي في عقد الإيجار.

تذكروا عند الخروج:

- ❖ لا تنسوا زر المضخة وأزرار التدفئة (احذروا من نسيان هذه الأزرار مفتوحة إلا عند الحاجة) .
- ❖ تذكروا التوفير في استخدام الطاقة. لا تنسوا إطفاء الإنارة عند الخروج أو حتى في حال عدم استخدامها. يمكنكم ترك ضوء واحد خافت عند الخروج، ولكن لا داع لضوء الحمام إن لم تكونوا فيه مثلاً!
- ❖ تأكدوا دائماً من إطفاء الأدوات الكهربائية وفصلها.
- ❖ تأكدوا دائماً من تهوية المنزل باستمرار بالذات عند استخدام صوبة الغاز أو أي وسيلة تدفئة أو عند التنظيف بالمساحيق المختلفة.
- ❖ تأكدوا دائماً من إطفاء الغاز .
- ❖ تأكدوا من صلاحية المواد في الثلاجة (إن تغير لون أي من الأطعمة أو رائحتها فقوموا بالتخلص منها فوراً) .
- ❖ تأكدوا من صلاحية الأطعمة عند شرائها أيضاً .



كما تذكر المديرية العامة للدفاع المدني على اتباع جملة من الاحتياطات والإرشادات الواجب اتباعها للتعامل مع بعض حوادث الشتاء والتي قد تقع وتشكل خطراً على حياة المواطنين وممتلكاتهم لا قدر الله ومنها :

- ❖ إجراء الصيانة الدورية اللازمة للتمديدات الكهربائية تحسباً من وقوع التماس الكهربائي.
- ❖ التأكد من قنوات تصريف المياه وخصوصاً في المناطق المنخفضة والتي تداها المياه .
- ❖ التأكيد على الأشخاص الذين يقطنون بالقرب من مجاري المياه والسيول وأطراف الأودية الابتعاد عنها ما أمكن ونخص بالذكر الأشخاص الذين يقطنون في بيوت الشعر أو المنازل الواقعة في أماكن منخفضة.
- ❖ الاستخدام الآمن والسليم للمدافئ على اختلاف أنواعها وخصوصاً المتنقلة منها .
- ❖ ضرورة الالتزام بقواعد السير وعدم السير بسرعة عالية على الطرقات واخذ الحيطة والحذر إذ أن الالتزام بقواعد السير يقلل من عدد الحوادث ويحد من الخسائر الكبيرة التي قد تذهب الأرواح والممتلكات وتوخي الحذر من انجذاب مدى الرؤية الأفقية التي تعتبر من الأسباب الحقيقية لتزايد عدد حوادث السير.
- ❖ التأكد من سماكة أسلاك وكيابل ومخارج (أفياش) التمديدات الكهربائية وخاصة التي سيتم استعمالها لأجهزة التدفئة حيث أن المدفأة تسحب كمية كبيرة من التيار ومرور هذه الكمية عبر أسلاك ضعيفة يؤدي الى تسخينها ثم احتراقها وهذا سبب معظم حرائق فصل الشتاء .
- ❖ العمل على توفير طفايات الحريق اليدوية المناسبة لمحتويات المنزل من الأثاث والأجهزة المستخدمة منها (بودرة - ثاني أكسيد الكربون) كونها تعتبر خط الدفاع الأول في مكافحة الحرائق حال حدوثها لا قدر الله إذ لا بد من ملاحظة الآتي :

❶ وضعها بشكل قائم في مكان بارز يعرفه جميع أفراد الأسرة .

❷ وضعها في مكان لا يمكن للأطفال العبث بها .

❸ عمل صيانة دورية لها .

- ❖ توفير مواد الإسعاف الأولية (صيدلية المنزل) وهي مجموعة من الضمادات ومضادات السموم وأدوية التعقيم والتطهير والمسكنات للألم والتطعيم ضد أمراض البرد وغيره .
- ❖ تبقى المديرية العامة للدفاع المدني من خلال أقسامها ومراكزها المنتشرة في جميع أنحاء المملكة جاهزة ومستعدة لتلبية نداء جميع الاخوة المواطنين في كل مكان وزمان على هاتف الطوارئ الموحد (١٩٩)



كيف نتعامل مع النقود ونحافظ عليها؟

على المرء أن يعمل ويجتهد بجد ومثابرة لكي يكسب المال ويشعر بقيمته تذكروا أن تدخروا دائماً النقود، وأن يكون لديكم مبلغاً للطوارئ. لا تقتربوا من هذا المبلغ في الظروف العادية. فليكن حساباً للتوفير في بنك محلي، وقد يؤهلكم لاحقاً لربح جوائز من البنك. الأهم هو أن يكون لديكم دائماً مبلغ مخصص للطوارئ.

أما في حال لم يكن معكم شيء من هذا المبلغ، ولا زلتم بحاجة إلى المال، فالخيار الأنسب هو التوجه لوزارة التنمية الاجتماعية أو جمعية سكنية للتوجيه وشرح ظروفكم فمن الممكن أن تحصلوا على النصيحة والإرشاد.

طاروا
الحبايب



كيف تفتحون حساباً في البنك؟

- ١ حدّدوا نوع الحساب الذي ترغبون في فتحه، فهناك عدة أنواع للحسابات البنكية أبرزها الحساب الجاري. يعد الحساب الجاري النوع الأكثر شيوعاً، لأنه يُمكّنكم من إيداع الأموال والسحب منها وتلقي التحويلات بصورة سهلة وممرنة.
- ٢ اختاروا البنك الذي تودون التعامل معه، بحيث يكون الأفضل لكم من حيث التسهيلات وانتشار الفروع. تطلب أغلب البنوك في معظم الأحيان أن تمتلكوا رصيداً من المال كحد أدنى ترغبون في إيداعه. يمكنكم الاستفسار عن هذا المبلغ لمعرفة قيمته.
- ٣ قوموا بتجميع الوثائق الشخصية اللازمة لتقديمها. إذا كنتم تحملون الجنسية الأردنية، عليكم تقديم إثبات الهوية الشخصية أو إثبات الإقامة إن لم تكونوا أردنيين. سوف يطلب منكم البنك إثبات مكان السكن، ويمكن ذلك عن طريق فاتورة المياه أو الهاتف أو عقد إيجار المنزل، كما ينبغي أن تقوموا بتعبئة النموذج المخصص وتوقيعه.

نصائح مفيدة!

- تأكدوا من الأسعار قبل الشراء، وراجعوا الفواتير
- حاولوا تجنب استقراض أو إقراض المال للآخرين وإن حصل فيجب أخذ الحيطة والحذر
- قوموا بعد المال دائماً وتأكدوا من الباقي بعد الشراء
- قوموا بتفحص السوق والأسعار المختلفة للحصول على الخدمات أو المشتريات المختلفة (خاصة الكبيرة) للقيام بالمفاضلة واختيار السعر الأنسب





العقل السليم في الجسم السليم



كيف تحصل على التأمين الصحي؟

تستطيعون أخذ كتاب من مديرية الأسرة والطفولة قسم الرعاية اللاحقة في وزارة التنمية حيث أن من مهامها توفير التأمين الصحي للخارجيين من مؤسسات الرعاية التابعة لوزارة التنمية الإجتماعية. سجلوا في المركز الصحي القريب من مكان سكنكم والذي يوفر الأدوية، تعمل هذه المراكز من الساعة ٨-٣ بعد الظهر.

هل هناك مخاطر للمشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة؟

هناك مخاطر كبيرة لمشروبات الطاقة والمشروبات الغازية أيضا فهي تحتوي على كمية كبيرة من الكافيين والسكر ومكونات ضارة أخرى تؤثر على الصحة مثل ارتفاع ضغط الدم وأضراراً للكبد وطرد السوائل في الجسم وخفض عدد الحيوانات المنوية والصداع والأرق وغيرها من الأضرار.

ما هي مخاطر التدخين والإدمان؟

يزيد كل من التدخين والإدمان فرص إصابتك بعدد من الأمراض الخطيرة والمزمنة لا سيما سرطان الرئة وأمراض القلب. يؤدي التدخين إلى انخفاض حاد في الشهية فيضعف الجسم ويجعله هزيلًا. كما ويسهم التدخين في إتلاف خلايا المخ فيزيد من احتمالية النسيان المستمر وفقدان الذاكرة، عدى عن الرائحة الكريهة وتأثير التدخين على اصفرار الأسنان وضعفها. يؤثر الإدمان على جهازك العصبي، ويجعلك أكثر حدة في تعاملك مع الآخر. بإمكانك أن تقع في أزمة مالية جراء الإدمان أيضًا، فتشكل حاجتك المتواصلة للدخان أو غيره عبئًا اقتصاديًا. كما ويثير الإدمان مسؤولية قانونية أيضا ممكن أن تؤدي الى فقدان فرص العمل والسجن لتؤثر سلبيا على حياتك بأكملها.

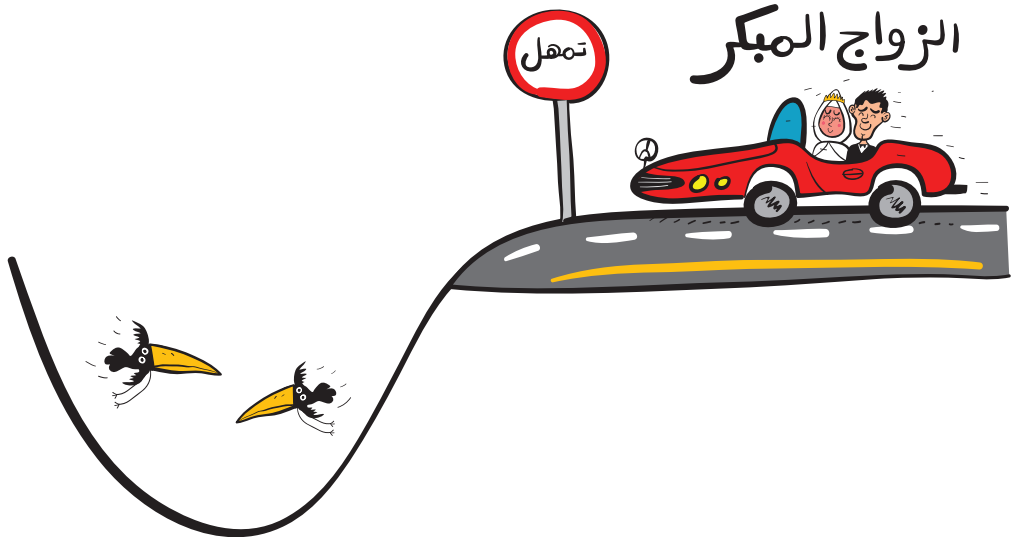


نصائح مفيدة!

- ❖ إن للرياضة والطعام دور مهم جداً في الصحة، ينصح بـ :
 - ❖ ممارسة الرياضة بشكل مستمر وإن كانت مقتصرة على المشي مثلاً! من الممكن إيجاد تمارين رياضية مختلفة وسهلة على اليوتيوب مثلاً.
 - ❖ ينصح بالابتعاد قدر الإمكان عن الوجبات السريعة لأثرها الضار على الصحة.
 - ❖ ينصح بالابتعاد عن "السموم البيضاء" وهي السكر والملح قدر الإمكان.
 - ❖ العمل على أكل الخضار والفواكه بعد غسلها بالقدر الجيد فهي غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم.
 - ❖ شرب الماء بشكل جيد كل يوم، ينصح بشرب بما مقداره ٨ أكواب يومياً.
 - ❖ تجنب أخذ المكملات الغذائية وإبر الهرمونات لبناء الأجسام في الأندية الرياضية.

الزواج والصحة الإنجابية:

- ❖ لا تقدم/ي على الزواج بسرعة! الارتباط والزواج ليس بالأمر السهل ويحتاج إلى التأني وعدم التسرع.
- ❖ الإختيار الصحيح هو أحد أهم الأسباب لنجاح أي علاقة، فلا تتسرعوا في الاختيار.
- ❖ بالتأكد ستختلف الشخصيات عن بعضها البعض، ولكن التواصل والتفاهم هو أحد أهم أسباب النجاح.
- ❖ حسن المعاشرة واللطف والمحبة من أهم عوامل نجاح العلاقات الإنسانية عموماً والأسرية خصوصاً.
- ❖ ضرورة حضور دورة المقبلين على الزواج التي تقدمها دائرة الإفتاء.





عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية على أنها الوصول إلى حالة من اكتمال السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية في الأمور ذات العلاقة بوظائف الجهاز التناسلي وعملياته وليس فقط الخلو من الأمراض أو الإعاقة وهي تعدّ جزءاً أساسياً من الصحة العامة، وتعكس المستوى الصحي للرجل والمرأة في سن الإنجاب.

من أهداف الصحة الانجابية :

- ❖ تثقيف المرأة والرجل في سن الإنجاب ورفع الوعي الصحي لهما.
- ❖ تثقيف المراهقين والشباب لرفع وعيهم وتجنبهم السلوكيات الضارة التي قد تؤدي لأخطار تهدد صحتهم الحالية والمستقبلية..

عناصر الصحة الإنجابية:

- ❖ توفير خدمات صحية جيدة للأمومة السليمة والتي تشمل رعاية الأم أثناء الحمل والولادة والنفاس.
- ❖ توفير خدمات تنظيم الأسرة مبنية على احتياجات المجتمع بحيث تتوفر كافة الخيارات المتعلقة بموانع الحمل للمستفيدات مع تقديم الاستشارات المبدئية اللازمة.
- ❖ الوقاية من إصابات الجهاز التناسلي ومعالجتها بما في ذلك الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي ولاسيما نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).
- ❖ الفحص الطبي قبل الزواج.
- ❖ الوقاية والمعالجة من أمراض ما بعد سن الإنجاب.
- ❖ المشورة والتثقيف والإعلام لكافة خدمات الصحة الإنجابية.

الحقوق الإنجابية:

- ❖ بما أن الصحة هي حق أساسي من حقوق الإنسان كما جاء في تعريف منظمة الصحة العالمية فإن الصحة الإنجابية حق أيضاً، ويتضمن حقوقاً إنجابية هي:
- ❖ حق تقرير عدد الأطفال وفترات المباشرة فيما بينهم بحرية، وحق الحصول على المعلومات والوسائل الآمنة والفعالة والمقبولة اجتماعياً التي تمكن من ذلك.
- ❖ الحق في الحصول على أعلى مستوى من الصحة الأسرية والإنجابية.
- ❖ الحق في اتخاذ القرارات المتعلقة بالإنجاب دون قسر أو عنف أو تمييز.

ما هي خطوات الصحة الإنجابية التي يتعين على السيدات المقبلات على الحمل اتباعها؟

أولى خطوات الصحة الإنجابية هي فحص ما قبل الزواج وهو فحص إلزامي، فهذا الفحص الذي يشمل الزوجين يوضح ما إذا كان هناك أي مشاكل صحية لدى أحد الزوجين والتي قد تؤثر على القدرة الإنجابية.

الخطوة الثانية هي اكتشاف الحمل ومتابعته بصورة منتظمة.



ما هي المفاهيم الخاطئة لدى البعض عن الصحة الإنجابية؟

من المفاهيم الخاطئة أن حمل المرأة في سن مبكر قبل الـ ٢٠ من عمرها هو حمل آمن لا خطورة فيه، ولكن الحقيقة التي يجهلها البعض هي أن حمل المرأة في هذا السن لا يقل خطورة عن الحمل بعد سن الـ ٤٠، فالمرأة في هذا السن صغيرة لم يكتمل نمو جسدها بشكل يسمح لها باستقبال الجنين، وإتمام الحمل دون خطورة عليها وعلى المولود، ويعتقد الأطباء أن أنسب سن للحمل والولادة هو من ٢٠-٤٠ سنة.

بعد سن الأربعين، ما هي الاحتياطات التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار إذا رغبت المرأة في الحمل؟

في هذه الحالة، يجب أن تتأكد المرأة المقدمة على الحمل أن صحتها العامة جيدة، فإذا كانت تعاني من أمراض ضغط الدم أو السكر أو القلب فعليها أن تتأكد من استقرار حالتها الصحية واستشارة طبيبها المعالج، كما عليها الالتزام بمتابعة الحمل المنتظمة ومتابعة الأمراض الوراثية للجنين بالموجات فوق الصوتية بانتظام حيث أن الحمل بعد سن الـ ٤٠ قد يؤثر على الطفل فيصاب بإحدى الأمراض الوراثية كمتلازمة داون، لذا يجب متابعة كلا من الأم والجنين بصورة منتظمة طوال فترة الحمل.





الصحة النفسية:



أي تغيير في حياتك عادةً ما يرتبط بمجموعة من المشاعر قد تكون إيجابية أو قد تكون سلبية تولد مجموعة من الضغوط النفسية التي تؤثر بك، والتي قد تؤثر على سير حياتك المهنية والاجتماعية. قد تكون هذه الضغوط على شكل مجموعة من المخاوف والاضطرابات؛ كالقلق والتوتر والاكتئاب أو الصدمة نتيجة انتقالك من مرحلة عمرية واجتماعية إلى أخرى وغيرها.

بالطبع قد تؤذي هذه المشاعر وتزعجك ولكن، لا بأس! تذكر أنك لست وحدك، جميعنا قد نكون عرضة لهذه المشاعر مهما كانت ظروفنا. وتذكر أننا أحياناً قد لا نحتاج شيئاً سوى أن يستمع إلينا شخص يتفهم مشاكلنا!

لمزيد من المعلومات حول مهارة إدارة الضغوط راجع صفحة ٢١ من هذا الدليل

إذا وجدتم أنفسكم محاطين بأفكار وذكريات مزعجة أو كنتم تشعرون بالتوتر والحزن بالإضافة لمشكلات في النوم ستكون الشبكة بجانبك. تواصل مع معهد العناية بصحة الأسرة (أحد أعضاء الشبكة) للتحدث مع أخصائي نفسي أو اجتماعي ليعمل معك على مواجهة المشكلة.

نحب أن نستمع إلى تجاربكم الجيدة، ومن الجميل أيضاً أن نخبر الأخصائي عن التطورات التي تحصل معك كحصولك على وظيفة جيدة أو البدء بمرحلة جديدة في حياتك أو عن هواية من هواياتك مثلاً . سننتظر ذلك!

"تذكر هناك دائماً حلٌ للمشاكل.

لكن عدم السيطرة على الوضع، وعدم القيام بأي شيء، من شأنه أن يُفاقم المشاكل"



والناجح
يرفع إيديه

نصيحة خريج/ة:

" ياريتني اهتميت بدراستي اكر واجتهدت خصوصا بالتوجيهي .. لانه إحنا بالذات درستنا هي راس مالنا بالدنيا لثبتت لجاننا قبال اي حدا إنا مميزين وبنقدر نكون أحسن من غيرنا خصوصا انه العلم هو أهم أسمى شغلة الواحد ممكن يفخر فيها غير هيك إحنا بالعلم والشهادة بنقدر نتوظف ونأمن مستقبلنا ونعيش حياة كريمة متلنا مثل غيرنا وياريت كان في حدا يحكي لي هادا الحكي قبل التخرج عشان ما اجرب الوجع الي مرو فيه "

كيف تكملون دراستكم؟ كيف تحصلون على المنح؟

يفتح التعليم أبوابا للمستقبل، فگروا في البداية إن كنتم تميلون إلى الدراسة الأكاديمية أو التدريب المهني. لا يوجد جواب مثالي، أو تخصص مثالي يجب أن يتجه الجميع إليه، بل خلُقنا جميعاً بمواهب وميول متنوعة، لذا فإن الحل الأنسب الذي يجعلكم أكثر سعادة هو أن تختاروا ما يتناسب مع موهبتكم وميولكم.

إذا كنتم غير متأكدين، لا تشعروا بالقلق، فهذا أمر طبيعي جداً. حاولوا أن تبحثوا على الانترنت عن التخصصات التي تميلون إليها، وتعرفوا عليها عن كثب. ما الذي يقدمه هذا التخصص؟ ما الآفاق المهنية التي يفتحها لكم هذا التخصص؟ هل يتطلب جهداً كبيراً في الدراسة أم لا؟ هل فعلاً تريدون أن تبدلوا هذا الجهد في هذا التخصص بالذات؟ كيف ينمي شخصيتكم؟

لا تكتفوا بالبحث على الانترنت، يمكنكم سؤال الأصدقاء والمعارف الأكبر سنّاً الذين يدرسون هذه التخصصات عن آرائهم قبل اتخاذ القرار.

ملاحظة: في حال لم تتمكنوا من إنهاء تعليمكم المدرسي بنجاح، لا تيأسوا من إعادة المحاولة. هناك منظمات تساعدكم على اجتياز امتحان التوجيهي من خلال تقديم المساعدة في الدراسة والتحضير له مثل جمعية سكيك، وهي عضو في الشبكة التي ذكرناها لكم، ونجدون معلومات الاتصال بها في هذا الدليل أيضاً.



نصيحة خريج/ة:

"دراستنا هي اهلنا وسلاحنا.."

والآن، حان وقت البحث عن منح لإكمال الدراسة الجامعية أو التدريب المهني:

- ١ يوفر صندوق الأمان المنح الدراسية للأيام الذين عاشوا في دور الرعاية، ويتكفل بكافة مصاريف الدراسة شريطة أن يكون المنتفع من هذه المنحة لا يملك مصدراً آخرًا لتغطية تكاليف دراسته.
- ٢ هناك العديد من الجهات التي تقدم منحاً دراسية خارج الأردن، مثل السفارات، فابحثوا على مواقع السفارات الالكترونية، وموقع فرصة For9a الذي ينشر كل الفرص المتعلقة بالتعليم.
- ٣ اقرأوا متطلبات المنح جيداً، واعملوا على تحضير الوثائق المطلوبة، وهي في الغالب عملية تتطلب وقتاً في التحضير. انتبهوا على الموعد النهائي للتقديم، واحرصوا على البدء في العملية في وقت مبكر حتى لا يفوتكم الموعد!

كيف تتعلمون لغة جديدة؟

يمكنكم التسجيل في دورات خاصة بتعلم اللغات الأجنبية، ففي الغالب هناك مراكز مختصة لتعليم كل لغة. على سبيل المثال، يمكنكم تعلم اللغة الإنجليزية في المجلس الثقافي البريطاني في جبل عمان في عمان، أو الفرنسية في المعهد الثقافي الفرنسي الكائن في جبل اللوييدة في عمان، أو الإيطالية في الجمعية الثقافية الإيطالية في جبل اللوييدة أيضاً. ويوجد مواقع إلكترونية لكل هذه المراكز الثقافية تبين مواعيد الدورات ورسومها.

لكن رسوم هذه الدورات قد تكون مكلفة، وقد ترغبون في إيجاد طريقة أسهل لكم. إن عالم الانترنت مليء بالدورات المجانية، فما عليكم إلا البحث عنها، وستجدون بحراً من الفيديوهات والمواد التعليمية المتاحة للجميع مجاناً. على سبيل المثال، يوجد لدى المجلس الثقافي البريطاني موقع متخصص في تدريس اللغة الإنجليزية على الانترنت

learnenglish.britishcouncil.org/en

صباح الخير
Good Morning
Bonjour



أو موقع www.duolingo.com



ماذا لو حصل شجار في الجامعة؟

تجنبوا العنف على الدوام! هذه النصيحة الأساسية لكم، فالعنف مرفوض أساساً، ولكن يترتب على ممارسته داخل الحرم الجامعي عقوبات جسيمة كذلك، مثل الفصل من الدراسة. في أسوأ الأحوال، إن حصل شجار في الجامعة، عليكم مراجعة عمادة شؤون الطلبة في الجامعة أو استشارة أي من المراكز المذكورة في هذا الدليل. ماذا لو وقعت مشكلة بينكم وبين أستاذ في الجامعة؟



ماذا لو وقعت مشكلة بينكم وبين أستاذ في الجامعة؟

تجنبوا الجدل مع الأستاذ وتبادل التهم، فحافظوا على هدوئكم حتى لا تتحولون من أصحاب حق إلى مذنبين في هذه الحالة. قوموا بزيارة الأستاذ في مكتبته في البداية، وحاولوا أن تستمعوا إلى وجهة نظره. في حال استمر الخلاف، وكنتم أصحاب حق وقد وقع ظلم عليكم، يمكنكم اللجوء إلى مجلس الطلبة في الجامعة الموجود لحماية حقوق الطلبة، أو تقديم شكوى لدى إدارة الجامعة، ولا تنسوا التشاور مع المحامين المستعدين لخدمتكم مجاناً في المراكز المنضوية في الشبكة المذكورة في هذا الدليل.

نصائح مفيدة!

- ❖ احضروا الحصص أو المحاضرات ولا تتأخروا.
- ❖ لا تدعوا الواجبات تتكوم!
- ❖ اعملوا على أخذ الملاحظات للاستفادة منها عند الدراسة.
- ❖ قوموا بالتحضير فهذا يسهل الفهم والدراسة.
- ❖ لا تخلطوا من السؤال! هذا حقكم وواجب مدرسكم.
- ❖ لا تؤجل دراسة اليوم إلى الغد!



مهارات الحياة / التدخل النفسي الاجتماعي



مهارة اتخاذ القرار:

علينا أن نبتعد عن القرارات التي تتخذ بشكل عفوي أو سطحي أو اندفاعي أو انفعالي وذلك لأنها غالباً ما تؤدي إلى نتائج سلبية وعلى كل المستويات الفردية والجماعية . ولذا عليك عند اتخاذ القرار ان تحدد الفائدة المتوقعة. ثم تطرح البدائل المتاحة أمامك وترى فاعلية كل بديل ، ثم تقرر اي البدائل تختار مراعيًا الإيجابيات والسلبيات .

نصيحة خريجة:

استشير ذوي الخبرة في الأمور المهمة واتأني في اتخاذ القرارات المهمة مثال عند اختيار التخصص المناسب في الجامعة

مهارات التواصل:

تعد مهارات التواصل مصدرا اساسيا من مصادر فاعلياتنا في التعامل مع مواقف الحياة الانسانية، فهي تمكننا من ترجمة ما نفكر به او نحس به الى لغة لفظية او غير لفظية تربطنا بالاشخاص الآخرين، وتجعل علاقتنا معهم ممكنة وفعالة ومنتجة، او العكس، فاذا لم يكن الاتصال جيدا، سواء نتيجة ارتباك او خطأ أو حماقة من جانب الشخص "المرسل"، أو خطأ من جانب "المستقبل"، او سوء تفسير أو سوء ادراك "للرسالة" المتبادلة بينهما - فإن نتيجة سوء الاتصال تكون غير ايجابية أو باعثة على الاضطراب في العلاقات وانعكاساته على الذات.

إن التواصل عملية معقدة وحساسة، ويأخذ تبادل الرسالة الاتصالية مسارا على مستويين:

المستوى الأول: وهو مضمون الرسالة: "ماذا" يتم التعبير عنه لفظيا.

المستوى الثاني: وهو "كيف" يتم التعبير عنها من خلال اللغة اللفظية أو غير اللفظية تتم باستخدام لغة الجسد وحركة الجسم والإيماءات ونبرة الصوت واتصال العينين وغيرها مما ينقل لغة صامتة ومعان ذات مغزى للآخرين.

ولذا علينا أن نحرص على حسن الارسال والاستقبال وان نكون مراعين لمشاعر الآخرين فنشعر وكأننا مكانهم لكي نحس بهم وبنفعالاتهم في موقف الاتصال.



مهارة التفاوض:



ترتبط مهارة التفاوض بفن الحوار وما يقوم عليه من الفهم والإحترام المتبادلين، وتقدير وجهة نظر الآخر، والتقبل، والتوفيق بين الآراء والأفكار، والتروي وعدم الإندفاع.

مهارة إدارة الوقت:



- تذكروا أن إدارة الوقت هي إدارة الذات، وأن "تحديد الأهداف هو المبدأ الجوهرى في إدارة الوقت"، ولذا عليك أن تقوم بما يلي من أجل إدارة وقتك جيداً:
- وضع أجندة أولويات للأنشطة التي يتعين القيام بها.
 - أداء الأعمال وإنجاز المهام .
 - إحداث التوازن بين أنشطة الفرد وأنشطة الآخرين.
 - تركيز النشاط والجهد في الأعمال التي تحقق الأهداف.
 - عدم تضييع الوقت في الأنشطة غير المهمة.

تتضمن مهارة إدارة الوقت ثلاثة مكونات أو مهارات فرعية رئيسية وهي: التخطيط والانضباط والتنظيم: بحيث لا تؤجل شيئاً إلى المستقبل، وتدمج الأنشطة المشابهة وترتب أولوياتك من الأهم إلى الأقل أهمية.

مهارة إدارة الضغوط:



إن مواجهة الضغوط قرار ذاتي وإرادة من داخلك للتعامل مع مصادر القلق والضغط فعليك أن تواجهها بشجاعة وإرادة من خلال مهاراتك التي تستطيع أن تدرب نفسك عليها وتلاحظ تأثيرها الإيجابي عليك، ومن ثم تصبح ركناً أساسياً من مهاراتك للحياة.

نصائح مفيدة:

عند مواجهة الضغوط قم بما يلي:

- لا تنسحبوا أو تبعدوا أنفسكم، ولكن بدلا من ذلك، تعتمدوا أن ترحبوا بالفرصة كي تمارسوا ما لديكم من مهارات التحكم وتحسنوا تلك المهارات: تنفسوا ببطء، استرخوا؛ تحكموا بأفكاركم.
- مارسوا تدريبات للاسترخاء كل يوم أو مارسوا الرياضة، وخاصة قبل موقف صعب.
- لا تجعلوا الضغوط تتراكم، فإذا كان هناك شيء ما مزعج، ابحثوا عن مشورة أو نصيحة.
- أنظروا إلى الأمام لا إلى الخلف. لا تسكنوا في مشكلات أو صعوبات الماضي، ولكن قوموا بالتخطيط لمستقبل أفضل.
- تجنبوا أن تعرضوا أنفسكم للإجهاد أو التعب الزائد، تأكدوا من أن يكون هناك فترة راحة عن العمل، ولكن دون فرط في استخدامها.
- تذكروا أن تتعرفوا على إنجازاتكم وأن تقدروها، وأن تمدحوا أنفسكم. لا تحطوا من قدر أنفسكم.



كيف تتجنبون العنف؟

وكما ذكر سابقاً قد تتعرضون لمواقف يحتمل أن تطور إلى عنف يقع عليكم أو تشاركون به. وفي الحالتين، فإن تبعات العنف ليست أمراً يمكن تداركه بسهولة. لذلك، عليكم دوماً محاولة تجنب العنف من خلال محاولة حل أي خلاف ودياً، ثم اللجوء إلى الجهات المختصة في حال تفاقم الأمر، حيث يوجد في كل مكان جهة مختصة ينبغي اللجوء إليها لتجنب العنف. فمثلاً: إذا وقع خلاف في الشارع أو مع الجيران، فاسعوا إلى حل الخلاف بالطرق الودية قدر الإمكان، وإذا تطور الأمر، فعليكم اللجوء إلى أقرب مركز أمني بدلاً من الاشتراك في مشاجرة أو عنف. أما في أماكن العمل، فحاولوا اللجوء إلى الدوائر الداخلية المختصة مثل الموارد البشرية أو أي جهة مسؤولة عن شؤون العاملين داخل المؤسسة في حالات الخلاف المتفاقم، تجنباً للعنف. أما في الجامعات والكليات، فالجهات المختصة التي ينبغي اللجوء إليها هي عمادة شؤون الطلبة كما قلنا سابقاً وإذا لم تتمكنوا من تدارك المواقف وتعرضتم للعنف وانزلتكم للمشاركة فيه، فإنه من المحتمل أن تتعرضوا لإشكالات قانونية. وعندها، نصحبكم باللجوء إلى المحامين المتعاقدين مع مراكز المساعدة والعون القانوني المجاني لطلب الاستشارة القانونية.

ماذا أفعل في وقت الفراغ؟

من المفيد استغلال أوقات الفراغ بطرق مختلفة، تحفز على النشاط الذهني والبدني مثل الرياضة والنشاطات الأخرى. نسمع كثيراً بأن جميع النشاطات مكلفة جداً، ولكن إن بحثنا قليلاً نستطيع أن نتعرف على نشاطات وفعاليات مختلفة مجانية.

من الممكن بداية التطوع في المؤسسات والمبادرات المختلفة مثل التطوع مثلاً مع:

« إنجاز » « مؤسسة نهر الأردن » « متحف الأطفال » « مركزها الثقافي » « مركزها الثقافي »

وغيرها من المؤسسات الكثير، وقد سهل الفيسبوك التعرف على نشاطات التطوع إضافة إلى النشاطات والعروض الفنية والدورات المختلفة المتاحة ومواعيدها.

نصائح مفيدة!

- تابعوا صفحات وموقع وزارة الثقافة فهي تقدم دورات مجانية أحيانا (للتمثيل والرسم مثلا) وتشارك بالفعاليات المرتقبة المختلفة أيضا على موقعها.
- تابعوا مواعيد المهرجانات المختلفة مثل مهرجان المسرح الدوري (المجاني) لتذهبوا لحضورها، وفعاليات وعروض الرقص (مهرجان الرقص) وغيرها من المهرجانات المجانية.
- تابعوا عروض الأفلام لدى الهيئة الملكية للأفلام وهي مجانية أيضا! (هناك أسابيع معينة لأفلام من جميع أنحاء العالم مع ترجمة للعربية).
- تابعوا موقع وفعاليات المركز الوطني للثقافة والفنون.
- كما تستطيعون حضور الفعاليات المختلفة وزيارة الأماكن التالية على سبيل المثال:

مؤسسة عبد الحميد شومان (جبل عمان)
- المكتبة (إستعارة الكتب) - أنشطة وفعاليات ثقافية (أيام الاثنين) - عروض موسيقية (أيام الخميس)

دائرة الفنون (جبل اللويبة)
أنشطة ثقافية وفنية ومكتبة

المتحف الوطني للفنون الجميلة (جبل اللويبة)
- معارض فنية ومجموعة دائمة

مدينة الحسين الرياضية
- رياضة المشي أو الركض

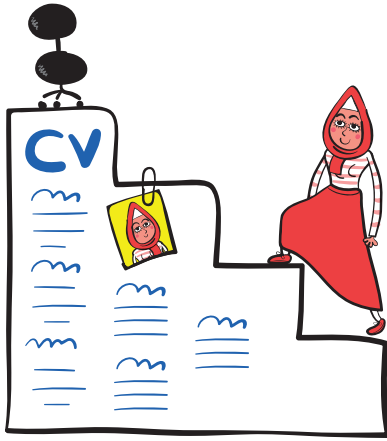
حدائق الحسين

المركز الثقافي الملكي: 5661026

مسرح البلد: 4652005

مركز الحسين الثقافي: 4735184





ما هي فرص العمل المتاحة أمامنا؟

تعتبر معدلات البطالة في الأردن من المعدلات المرتفعة على مستوى المنطقة والعالم؛ بسبب قلة فرص العمل وتدني الأجور وعدد من العوامل والاعتبارات الأخرى.

عند البحث عن عمل، عليكم دراسة كافة الخيارات وعدم الاقتصار على الوظائف الحكومية على سبيل المثال. ابحثوا عن فرص عمل في القطاعين العام والخاص وكذلك في المجال المهني والحرفي. وفي حال تعذر العثور على فرصة ملائمة، فلا تتوقفوا عن البحث حيث يواجه مختلف المواطنين والمقيمين مشكلات في العثور على عمل مناسب في وقت قصير.

كيف تقدمون على وظيفة؟

يتم الإعلان عن الوظائف في العادة بطرق عدة، منها الصحف المحلية، والمجموعات المخصصة للوظائف على مواقع التواصل الاجتماعي، ومواقع متخصصة بالتوظيف مثل أخطبوط وبيت.كوم، أو عن طريق العلاقات الاجتماعية. بعد أن تختاروا الوظيفة التي تناسب مهاراتهم، عليكم البدء بإجراءات التقديم.

١ حضروا سيرتكم الذاتية أولاً. في القسم الأول، اذكروا المعلومات الشخصية عنكم، مثل الاسم الكامل، وتاريخ الميلاد، والجنسية، ومكان السكن، ورقم الهاتف. وفي القسم الثاني، اذكروا أهدافكم المهنية، ومن ثم اذكروا خبرتكم العلمية في القسم الثالث بحيث توردون تفاصيل عن الشهادات والمؤهلات التي بحوزتكم. في القسم الرابع، تُذكر في العادة الخبرات المهنية السابقة، والمهارات ولكن لا تقلقوا إن كانت هذه وظيفتكم الأولى. يمكنكم إيجاد نماذج عديدة للسيرة الذاتية على الانترنت وإرشادات تفصيلية حول كيفية كتابتها، ولكن لا تقوموا بالنسخ واللصق أبداً!

٢ قوموا بتعبئة نموذج الطلب المخصص للجهة التي تنوون التقدم لها. ومن ثم أرفقوا السيرة الذاتية مع الطلب.

٣ قدّموا هذه الوثائق أو أرسلوها إلى العنوان الإلكتروني أو الفعلي المذكور في الإعلان.

نصيحة خريج/ة:

"دور منيح عن فرصة عمل مناسبة وعن الاستقرار في العمل والي ما كمل جامعة يحاول يكمل أو يدور و يعمل في مهنة يتعلمها لتكون مصدر دخل له"

نصيحة خريج/ة:

"استغل كل فرصة شغل وابني سيرتك الذاتية وخبراتك هي سلاحك... ومش ضروري كل الشغل يعرف خصوصياتك.."

كيف تحضرون لمقابلة عمل؟



فلنتحدث عن الثقة بالنفس أولاً! كونوا واثقين من قدراتكم ومهاراتكم المتنوعة، واحرصوا على ترك هذا الانطباع في المقابلة. لا تنسوا قراءة المعلومات الأساسية عن الجهة التي تنوون العمل فيها وطبيعة عملها، وحاولوا التفكير فيما ستضيفونه لها. احرصوا على الاستيقاظ مبكراً يوم المقابلة، والخروج من المنزل قبل الوقت المحدد لضمان ألا تتأخروا على الموعد مع الأخذ بالاعتبار بارتداء الملابس المناسبة لطبيعة العمل.

نصيحة خريج/ة:

"..تكون شخصيتي قوية وملتزمة باخلاقي دائماً حتى لا اسمح لأي موظف شو ما كان منصبه انه يتمادى بتصرفاته .. باخلاقي وتصرفاتي بحط حدود لا يمكن تجاوزها نصيحة من خبرتي الشخصية."

أسئلة عن بعض المواقف للتعامل مع ضغوط العمل

كيف نتعامل مع ضغوط العمل واشكالاته؟

عليكم أولاً معرفة حقوقكم الأساسية في مجال العمل، والتأكد من توقيع عقد عمل مناسب لكم مع صاحب العمل أو من مثله، ثم الالتزام بأحكام هذا العقد والالتزامات القانونية عليكم كعاملين بموجب القانون. للتعرف على أهم الحقوق والواجبات الخاصة بالعمل، يرجى قراءة الجزء المتعلق بالحقوق والواجبات أدناه. وخلال العمل، عليكم تحمل الضغوط المعقولة طالما أنها تتم ضمن الاتفاق الأدبي والخطي مع صاحب العمل؛ فلا توجد أعمال سهلة لا تحتاج لبذل مجهود بدني وعقلي.

ماذا لو تعرضتم لاعتداء في مكان العمل؟

الخطوة الأولى هي محاولة تقديم شكوى لدى دائرة الموارد البشرية في المؤسسة التي تعمل بها، أو لدى الشخص المسؤول فيها. إن لم تنجح هذه المحاولة في وقف الاعتداء أو استرجاع حقوقكم، هناك عدد من مؤسسات المجتمع المدني التي تقدم الاستشارات القانونية المجانية، فاستعينوا بها. اتصلوا بمحامي/محامية هذه المؤسسات، واشرحوا لهم الحادثة ليتمكنوا من توضيح الإجراءات السليمة في هذه الحالة.

ماذا لو تعرضتم للتحرش الجنسي أو التهديد في مكان العمل؟

قد يأخذ التحرش الجنسي أشكالاً متعددة، مثل النظر غير اللائق، أو اللمس، أو الدعوة الصريحة لممارسة الجنس أو غير ذلك. بالطبع، هذا أمر لا يمكن السكوت عنه، ويفضل أن تستشيروا محامي/محامية المؤسسات التي تقدم الاستشارات القانونية المجانية والمذكورة في هذا الدليل حول الإجراء الأنسب في حالتكم.

نصيحة خريج/ة:

"الالتزام في العمل وما أحكي عن حياتي الخاصة لحدنا بالشغل ..أخلي العلاقات رسمية .. انا شخصيا بحكي بمواضيع عامة ومواضيع شغل وما بتطرق لشي شخصي..."

ماذا لو تعرضتم لمشكلة قانونية في مكان العمل؟

قد تحتاجون إلى اللجوء لوزارة العمل، ولكن ننصحكم باستشارة محامي/ة في البداية، بحيث يكون هذا المحامي/ة على اطلاع على قانون العمل ويرشدكم فيما يخص حقوقكم وواجباتكم. هناك العديد من مؤسسات المجتمع المدني التي تقدم الاستشارة القانونية المجانية، وهي المذكورة في هذا الدليل. لذا، الخطوة الأولى هي اللجوء إلى هذه المؤسسات لطلب الاستشارة، ومن ثم يرشدونك هم حول الخطوات

هل لديك فكرة مشروع خاص بك؟

كل من يحلمون بإنشاء مشروع خاص يجب عليهم اتباع مجموعة من الخطوات وأن يخوضوا في العديد من التجارب من أجل إنجاح المشروع وتطبيقه على أرض الواقع. في البداية يجب أن يكون لديك فكرة مشروع واضحة وهادفة، يعتمد نجاحها على مدى مرونتك وإصرارك. تقدم العديد من المراكز والمؤسسات في الأردن دورات تدريبية في مجال ريادة الأعمال وإنشاء المشاريع الصغيرة من أجل بناء القدرات وتوفير المعرفة والمهارات اللازمة لأصحاب المشاريع من أجل تمكينهم من البدء في تطبيق مشاريعهم، فتقدم هذه المراكز تدريبات على إعداد دراسات الجدوى الاقتصادية، أبحاث السوق، خطط التسويق والتكاليف والتخطيط الاستراتيجي وكافة الأمور التي تم ذكرها سابقاً، ويفضل التواصل معها في حال احتجت أي مساعدة في عملية إنشاء مشروعك الخاص حتى لا تقع في الأخطاء الناتجة عن عدم الخبرة أو قلة المعرفة في الأمور المتعلقة بالشركات أو بالسوق بشكل عام، وفي ما يلي أبرز هذه المراكز والمواقع الإلكترونية الخاصة بها:



مركز الملكة رانيا للريادة
www.qrce.org

BDC.

مركز تطوير الأعمال
www.bdc.org.jo

ZINC

منصة زين للإبداع
[facebook/ZINCJordan](https://facebook.com/ZINCJordan)

AMIDEAST
أميديست

أميديست
www.amideast.org/jordan



مؤسسة نهر الأردن
www.jordanriver.jo

أما بالنسبة للمراكز والمؤسسات التي تقدم خدمات تمويلية وحاضنات أعمال للمشاريع الريادية الناشئة، فمن أبرزها:

iPARK

آي بارك
www.ipark.jo



أوبسيس 500
www.oasis500.com

Al Urdonia
Lil Ebda

الشركة الأردنية للإبداع
www.bic.jo



المؤسسة الأردنية لتطوير
المشاريع الاقتصادية - جيدكو
www.jedco.gov.jo



امباكت مينا
www.impactmena.com

يجب أن تعطي مشروعك وقتاً كافياً للتخطيط وجمع المعلومات وتحليل السوق وأن تعطي نفسك كذلك الوقت لاكتساب المهارات والمعلومات الضرورية، حتى تكون قادراً على إدارة مشروعك بما يلائم متطلبات سوق العمل، وهذا يعني أنه يجب عليك أن تقضي مدة تتراوح بين ستة أشهر وعام في هذه العملية قبل الإقدام عليه، خلال هذه الفترة يجب عليك أن تقوم بوضع خطة عمل واضحة ومفصلة حيث تعتبر هذه الخطة خارطة الطريق التي تحوي كافة التفاصيل التي يجب أن تتبناها من أجل إنجاح مشروعك وتوضح النقاط التالية الخطوات الرئيسية لوضع خطة العمل:

- ١ تحديد اسم وشعار مشروعك.
- ٢ وضع رؤية ورسالة وأهداف واضحة للمشروع.
- ٣ تحديد نوع الشركة وطبيعة الشركاء.
- ٤ وضع الخطة الإدارية والهيكلية.
- ٥ دراسة خصائص الفئة المستهدفة المستهلكة للسلع أو المنتفعة من الخدمات، من حيث أذواق المستهلكين واحتياجاتهم.
- ٦ إجراء تحليل للسوق وتحليل تنافسي من أجل مقارنة الفكرة مع باقي المنافسين، بالإضافة إلى تحليل نقاط القوة والضعف للمشروع، والفرص والتحديات التي قد يواجهها في البيئة المحيطة.
- ٧ وضع الخطة التسويقية (يجب تفصيل كافة عناصر المزيج التسويقي وهي المنتج أو الخدمة، السعر، المكان، والترويج)، واختيار الاستراتيجية التسويقية التي يجب اتباعها في تسويق المنتج أو الخدمة للمستهلكين.
- ٨ وضع الخطة المالية التي توضح كافة النفقات والإيرادات والأرباح المتوقعة من المشروع.

من الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار وإعطاؤها درجة عالية من الأهمية عند البدء في التخطيط للمشروع:

- ❑ إجراء دراسة جدوى لمشروعك، حتى تتمكن من معرفة مدى إمكانية تطبيق مشروعك وفرصة نجاحه على أرض الواقع
- ❑ أخذاً بعين الاعتبار كافة المخاطر التي من الممكن أن يتأثر بها تطور المشروع.
- ❑ الحرص على الحصول على تغطية قانونية بحيث تحصل على مستشار قانوني لتلاشي الوقوع في الأخطاء القانونية الحساسة.
- ❑ الحصول على استشارات من خبراء ومختصين في مجال إنشاء المشاريع الصغيرة والبحث عن التمويل لمشروعك سواء من أشخاص أو من مؤسسات داعمة.
- ❑ إذا لم تتوفر كافة المتطلبات اللازمة للبدء بالمشروع ابحث عن حاضنة أعمال تقوم بتبنيه في مراحله الأولى.



نصائح مفيدة!

- ❖ لا توقعوا على أي عقد قبل قراءته وفهمه.
- ❖ يجب معرفة الراتب ومتى وكيف سيدفع لكم. هل سيكون على شكل شيك؟ أم سيحول على رصيد بنكي أم ماذا؟
- ❖ هل هناك تأمين صحي؟ هل هناك ضمان اجتماعي؟ ضريبة دخل؟
- ❖ حافظوا على نوع من الرسمية في مكان العمل من ناحية المعاملة والحديث.
- ❖ مكان العمل للعمل لا داع للخوض في التجارب الشخصية أو التعبير عن الآراء الشخصية فيما يتعلق بالأمور الشخصية في مكان العمل
- ❖ اعرفوا واجباتكم ومسؤولياتكم في العمل واحترموا وقتكم ووقت الآخرين.
- ❖ لا تتأخروا على مواعيد العمل

نصيحة خريج/ة:

"خلي شغلك نضيف، خلي شغلك هو يحكي عنك لا قصتك ولا الي صار قبل ووقتها بتطلع لقدام وبتصير أحسن وأحسن!"

الحقوق والواجبات

تذكروا دائماً أن كافة المواطنين متساوون أمام القانون ولا تميز بينهم بالحقوق والواجبات. يحدد الدستور حقوقاً أساسية لكافة المواطنين على الدولة أن تكفلها؛ وأهمها الحق في الصحة والتعليم الأساسي والتنقل والتعبير عن الرأي بطريقة سلمية ودون تجاوز القانون، والمشاركة السياسية والانتخاب. هذه الحقوق مكفولة لكم تماماً مثل غيركم، وفي حال شعرتم بحرمانكم بأي منها؛ عليكم اللجوء إلى محام مختص من مراكز ومؤسسات المساعدة والعون القانوني المجاني لطلب استشارته حول كيفية الحصول على هذه الحقوق. حافظوا على الالتزام بالنظام وبأحكام أي تعليمات أو لوائح داخلية في أي مكان تتواجدون فيه. فكروا جيداً قبل الإقدام على أي خطوة في لحظات الانفعال، وتذكروا أن الممتلكات العامة ليست ملكاً لكم وحدكم وأن خصوصيات الأشخاص الآخرين محمية بموجب القانون.



أرقام مهمة



199 911

الدفاع المدني



196
911

مديرية الأمن العام
خدمة الطوارئ المجاني الموحد الأمن العام



190

عمليات السير



192 191

الشرطة



192

حوادث المرور



194

الدوريات الخارجية



4790000

طوارئ شركة الكهرباء



5100000

استعلامات الملكية الأردنية



Notes

ملاحظات

Notes

ملاحظات

Notes

ملاحظات

[illegible]



الكتيب الإرشادي لخريجي دور الرعاية مركز المعلومات والبحوث- مؤسسة الملك الحسين



KING HUSSEIN FOUNDATION
مؤسسة الملك الحسين
مركز المعلومات والبحوث
INFORMATION AND RESEARCH CENTER



fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES



شبكة الدعم الاجتماعي للأيتام خريجي دور الرعاية
Social Support Network For Care Leavers