

# مدونة نشاطي ومزاجي

رحلتك تبدأ من هنا

#تغيرات\_صغرى

#pienimutoksii #smallchanges

الناشر: جمعية MIELI الفنلندية للصحة النفسية، الصحة النفسية والشمولية في مجتمع فنلندا المتعدد الثقافات - مشروع (MIOS)

المحتوى: ليلي الكريكشني

الترجمة و التحرير: ياسمين الرياني و ليلي الكريكشني

تصميم الجرافيك: فيورنزا مرانى

حقوق النشر 2020 جمعية MIELI الفنلندية للصحة النفسية

MIELI Suomen Mielenterveys Ry

# مدونة نشاطي ومزاجي

رحلتك تبدأ من هنا

#تغيرات\_صغريرة

#pienimuutoksii #smallchanges

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys Ry, Mielen Hyvinvointia ja Osallisuutta Monikulttuurisessa Suomessa (MIOS) Hanke

Sisältö: Leila El Krekshi

Arabiankielinen käänös ja editointi: Yasmeen Eryani ja Leila El Krekshi

Graafinen suunnittelu: Fiorenza Marani

Copyright: 2020 MIELI Suomen Mielenterveys Ry  
[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

هذا كتيب

Vipuvoimaa  
EU:ltä  
2014–2020

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry



صممت "مدونة نشاطي ومزاجي" لُتُسْتَخَدِّم إِمَّا بِمُفَرْدِهَا أَو كِمْكَمْلٍ لِّمُسَارِ تَعْلِمَكَ فِي مَجَالِ الصَّحةِ الْنَّفْسِيَّةِ عَلَى مَوْقِعِ أُومَا مِيلِي - [www.omamieli.fi](http://www.omamieli.fi) - الْإِلْكْتَرُونِيِّ - في حين أن هذه المدونة اليومية مخصصة لكل من هم بحاجة إلى بعض التحفيز خلال اليوم، فإن تركيزنا ينصب على تشجيع المستخدمين متعددي الثقافات لتعزيز صحتهم النفسية. نريدك أن تحفي في بناء خلفيتك الثقافية وبصحتك النفسية لتحقيق أسلوب حياة يمنحك السعادة والتوازن. احتفظ بهذه المدونة اليومية في حقيبتك، دون عليها مجريات يومك عند تناولك للقهوة أو في فترة الاستراحة.

لقد أعددنا قوائم للمراجعة، وتمارين تساعد في تحسين نمط الحياة، واقتباسات يومية لإلهامك، وأداة تسجيل دخول يومية لتمكن من متابعة ما يحدث معك خلال اليوم، ولتعتاد على تدوين ملاحظاتك بشكل يومي.

المدونة اليومية أداة فعالة لترتيب الأفكار و هي تجعلنا أكثر موضوعية تجاه ما يدور في ذهننا- إنها أداة للتأمل والرعاية الذاتية. توفر لنا المدونة فرصة لتوثيق التجارب المهمة التي نمر بها و تُمْكِنُنَا من التعامل معها والتعبير عن مشاعرنا بدون إصدار أحكام، وبهذا قد تساهم أيضاً في الحد من التوتر. أكتب ما يخطر ببالك، بدون إنققاد أو حكم مسبق - بمعنى آخر، يمكنك التفاف عن نفسك بقدر ما تريده... إذا كانت هناك أيام لا تشعر فيها بالرغبة في الكتابة، فلا تقلق. كبديل يمكنك استخدام الاقتباسات والأدوات الأخرى التي وضعناها في هذا الكتيب لتجد الإلهام، ولتمكن من التأمل والاستكشاف.

هذا الكتيب مناسب لك ولكلِّ في الحالات التالية:

- عندما تشعر/ين أنك بحاجة إلى بعض التحفيز لتجاوز يومك - في الواقع جميعنا نمر بأيام سيئة وأوقات نشك فيها بأنفسنا، ونقسو على أنفسنا.
- لكي تحصل/ين على مصدر إلهام و على أفكار توجهك نحو العمل لتجاوز الأحداث الصعبة.
- لترشدك وتساعدك على تصفية ذهنك ولتصبح/ين أفضل نسخة من نفسك.
- عندما تحتاج/ين بأن تأخذ/ي نفس عميق، و تذكري بأنك تمتلك/ين الأدوات والقوّة لتخطي الأمر.
- كتذكري بأنك رائع/ة، ولديك ما يلزم لتجاوز ما قد تُلقيه عليك الحياة.
- كأداة لتساعدك على الشعور أكثر و فعل أكثر لتكوين كما تريدين وأكثر... هل أنت مستعد/ة لذلك؟ إن كان الجواب نعم...

# رحلتك تبدأ من هنا...

# رحلتك تبدأ هنا

وغير قادر على التركيز بشكل عام نحن نميل إلى الاهتمام بنواحي معينة من سعادتنا بينما نتجاهل نواحي أخرى. كما أننا نفضل البقاء في نطاق المريح والمألوف. ولكن عندما نجري تغييرات، غالباً ما نضع أهدافاً غير واقعية ونسعى للتغيير كل شيء دفعة واحدة. عوضاً عن ذلك يجب علينا أن نتخد خطوات صغيرة وأكثر واقعية في اتجاه التغيير الذي نتمناه. يعد تبني نمط حياة صحي -نفسياً وجسدياً- عملية مستمرة يكون لها تأثير إيجابي علينا وعلى الأشخاص من حولنا. هناك خمسة مكونات رئيسية تؤثر على حياتنا ونحتاج إليها لحفظ نمط حياة متوازن.

هذه هي المجالات التي يمكن فيها إجراء تغييرات ذاتية:

## النوم والراحة

هل نمت جيداً؟  
في أي ساعة ذهبت إلى النوم؟  
هل كنت تشعر بالحيوية عندما نهضت؟  
هل كان لديك وقت للراحة والاسترخاء؟

## العلاقات والعواطف

كيف كان مزاجك اليوم؟  
ماذا كان مصدر سعادتك أو حزنك؟  
هل أفصحت لأحد بمشاعرك؟  
من قابلت اليوم؟  
ماذا ستفعل مع أسرتك؟

استخدم هذه الأسئلة لتتمكن من متابعة طريقة سير حياتك.



## التغذية والأكل

ماذا أكلت خلال اليوم؟  
هل تذكرت أن تتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية؟  
هل تشاركت مع أحد وجبات الطعام؟  
هل استمتعت بالأكل أم أكلت على عجل؟

## اللعبة والإبداع

هل قمت بعمل شيء مبدع؟  
ما هي الأشياء الممتعة التي قمت بها اليوم؟  
ما هو الشيء الجميل في نظرك؟

## الرياضة والحركة

هل تسلقت، ركضت، زحفت، رقصت، أو قفزت اليوم؟  
ما هو أفضل نوع من الرياضة؟  
هل تود أن تتعلم الشقلبة؟  
كيف تشعر عندما تقوم بنشاط رياضي؟

**الصحة** النفسية هي مصدر رئيسي لسلامة كينونتنا. تؤثر صحتنا النفسية على جميع نواحي الصحة الأخرى. ولهذا بقدر ما نعتني بصحتنا الجسدية، نحتاج أيضاً إلى الاعتناء بصحتنا النفسية - تشمل الصحة النفسية النواحي النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والروحية. تكمن بها قدرتنا كأفراد على تحقيق إمكانياتنا، والتعامل مع التوتر، والتعرف على عوامل المخاطر وسبل الحماية، بالإضافة إلى الحفاظ على علاقات صحية تمكنا من المساهمة الإيجابية في المجتمع. العوامل الداخلية والخارجية للصحة النفسية:

## أنا

الصحة، النشاط الجسدي، التغذية، الطفوالة،  
احترام الذات، الصمود، تعاطي المخدرات،  
سوء المعاملة، العنف، التكيف...الخ

## الأسرة

العلاقات، تعاطي المخدرات، المعيشة في  
المنزل، طريقة التربية، الدخل، الصحة

## العوامل الإجتماعية-الاقتصادية، الثقافية، السياسية، الوضع البيئي

المسكن، العناية الصحية، البطالة، البنية  
التحتية، التلوث، حقوق الإنسان، التمييز،  
الاصرار المشاركة السياسية

## المجتمع

الصحة، النشاط الجسدي، التغذية،  
الطفوالة، احترام الذات، الصمود،  
تعاطي المخدرات، سوء المعاملة،  
العنف، التكيف...الخ

**يعتبر** إنشاء روتين صحي أمر ضروري لصحتنا العامة، فالخيارات اليومية التي نتخدّها في حياتنا تؤثر على صحتنا النفسية. في بعض الأحيان نكون منشغلين للغاية أو قلّين بشأن أمر معين، ولكن بغض النظر عن نوع الضغوطات، نحن في العادة نهمل أنفسنا ونضئها في آخر قائمة أولوياتنا مما قد يؤثّر سلباً على أسلوب تعاملنا مع أنفسنا ومع الآخرين. على سبيل المثال: تجد نفسك تورطت في جدال سبع في العمل، ولديك التزام لتسليم عمل في وقت ضيق، وتشعر بالتوتر بسبب الضغوط، ولا يمكنك النوم، ولا تأكل بشكل سليم... هذه التراكمات، والقلق، والاضطراب في النوم والأكل قد يجعلك سريع الغضب، مرهقاً.

## العناية الذاتية - قائمة تدقيق

اشعر على اليوم الذي نجحت فيه بالقيام بالأنشطة التي ساعدتك في تحسين نمط حياتك

المرجع	السبعين	الجمعة	السبعين	السبعين	السبعين	السبعين
لم أفوّت أي وجبة اليوم						
أخذت استراحات قصيرة خلال العمل						
تنفست بعمق - شهيق و زفير						
مارست التأمل وتمارين الاسترخاء العميق						
قدمت المساعدة لصديق						
اختلست بالناس في نشاط اجتماعي						
تحدثت عن مشاعري						

المرجع	السبعين	الجمعة	السبعين	السبعين	السبعين	السبعين
حصلت على نوم كافي						
مارست الرياضة						
خرجت وقضيت وقت في الهواء الطلق						
شربت كمية كافية من الماء خلال اليوم						
لم أدخل						
لم أشرب الكحول						
تناولت وجبات فطور، وغداء، وعشاء مغذية وصحية						

## مذكرات اليوم ١

“المنزل هو المكان الذي تحظى فيه بالتقدير، والأمان، والحماية، والإبداع، وحيث تكون محبوباً - ليس حيث يتم وضعك في سجن.”

نوال السعداوي - كاتبة نسوية وطبيبة نفسية - القاهرة

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتارة/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متمنك/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم 2



"لا يمكنك أن تدير الريح لذا أدر شراعك."  
- مثل سواحلي - شرق إفريقيا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم 3

لا يوجد إنسان ولد يكره إنساناً آخر بسبب لون بشرته أو أصله أو دينه. الناس تعلمت الكراهية وإذا كان بالإمكان تعليمهم الكراهية فإذاً بإمكاننا تعليمهم الحب. فالحب أقرب لقلب الإنسان من الكراهية.

نيلسون مانديلا - ثأر مناهض لنظام الفصل العنصري والرئيس السابق لجنوب إفريقيا - جنوب إفريقيا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي بالاحساس. اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعر/ة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيد/ة	محبوب/ة	سلبي/ة
مليء/ مليئة بالحيوية	منزعج/ة	متحمس/ة	متحفظ/ة	محتارة/ة	ضعيف/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	متحفظ/ة	آمن/ة	متحفظ/ة	راضي/ة	راضي/ة
شاعر/ة بالامتنان	غاضب/ة	متواتر/ة	غاضب/ة	هادئ/ة	واثق/ة بالذات
شاعر/ة بخيبة أمل	مضغوط/ة	هادئ/ة	واثق/ة بالذات	حزين/ة	ملهم/ة
شاعر/ة بالذنب	مسترخي/ة	حزين/ة	ملهم/ة	غير آمن/ة	متمن/ة
مليئ/ة بالطاقة	سعيد/ة	متمن/ة	سعيد/ة		

الى ما يشير إلهي هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## قوتي وقيمي

**معرفة** نقاط قوتنا قد يحسن من مستوى الشعور بالرضا لدينا، ويوطد من علاقتنا، ويعزز من صحتنا و قدرتنا على إدارة المشاكل والتغلب عليها. تشير الأبحاث إلى أن كل شخص يمتلك نقاط قوة تمكنه من تحسين نوعية حياته. التركيز على نقاط القوة يمنح الفرد الدافع للحصول على حياة أفضل. ما نعنيه بنقاط القوة هو قدراتنا الكمية فينا واسلوبينا في التفكير، والتصرف، والشعور. نمتلك جميعاً نقاط قوة فريدة يمكننا الاستفادة منها، فبمجرد تحديدها نستطيع استغلالها للحصول على تجربة مثمرة في الحياة.

تفحص/ي نقاط القوة التالية. حدد ما تعتبره/تعتبرين نقاط قوتك على النحو التالي:

نقاط متذبذبة القوة

نقاط متوسطة القوة

أعلى نقاط قوة لديك

### جدير بالثقة

تلتزم بوعودك وتأخذ مسؤولياتك تجاه المجتمع بجد.

### متحمس

لديك النشاط والحيوية والحماس.

### ذو فكر ناقد

قادر على تحليل الموقف وتقديره من أجل تكوين حكم سليم، منفتح الذهن.

### محب

أنت قادر على أن تحب وتنحب.

### مبعد

ترى أوجه التأزز بين الأشياء. تفكير خارج الصندوق، مما يسمح لك بتطوير أفكار ومفاهيم إستثنائية.

### مرح

تمتلك حس دعاية رائع مما يسمح لك برؤية الجانب المضحك من الحياة. تساعد الآخرين على الاسترخاء ويمكن أيضاً أن تجد ما هو مضحك في ذاتك.

### منصف وعادل

تعامل الآخرين بتساوي وإحترام. أنت موضوعي ولا تترك العواطف تؤثر على قراراتك.

### متواضع

قادر على التأمل الذاتي في قوتك وضعفك وقدر على التحكم بغيره.

### شجاع

أنت قوي في مواجهة المخاوف، والمخاطر، والظروف الصعبة. تظفر الشجاعة الأخلاقية في قول الحقيقة.

### قائد بضمير حي

تهتم أكثر بالملحة الجماعية بدلًا عن الفردية. تلهم التغيرات الإيجابية وتسطيع أن تخرج في الآخرين أفضل صفاتهم. تصب تركيزك في الأهداف الأكبر.

### مثابر

أنت مثابر ولا تستسلم بسهولة. أنت تصمد وتثابر حتى عندما لا تسير الأمور حسب الخطة

### متسامح

قادر على إدراك أوجه النقص في الآخرين وفي نفسك. أنت عطوف وتمتنع فرصة أخرى.

### متناعلم مع مجتمعك

لديك فهم جيد للمعاملات بين الناس. أنت محاور كفء ومستمع جيد. ويمكنك رفع مستوى الجو العام أيًّا كانت الصحبة.



### داعم ومشجع

أنت تشجع وتدعم الآخرين.

### حذر

لا تغامر بمخاطر مجنة، حذر.

### حساس

تعمق فيما يدور بداخلك و في العالم من حولك، تحس وتشعر بقوه.

### متأنل

ترن الأمور بدقة وإيجابية قبل ان تقوم بعمل، أو قول، أو تتخاذل قرار.

### صادق

تُقدر الواضحة، والنزاهة، والاصالة.

### داعم ومشجع

أنت تشجع وتدعم الآخرين.

### متفائل

تواجه المستقبل بثقة وبنظرية إيجابية.

### محب للاطلاع

تبدي الاهتمام وتميل للبحث عما هو جديد من تجارب و المعارف، ومنفتح على التغيير.

### منضبط

أنت قادر على ان تكون منضبطاً ومتحكمًا باندفاعاتك وعواطفك.

### مليء بالأمل

أنت متفائل و تتوقع حدوث امور جيدة.



## مذكرات اليوم ٤

لديك قدرة على التحكم بعقلك ولكن ليس لك القدرة على التحكم بالأحداث التي تحصل خارجه. عندما تدرك ذلك سوف تجد القوة.  
ماركوس أوريليوس - إمبراطور روماني وفيلسوف - إيطاليا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعر/ة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيد/ة	محبوب/ة	سلبي/ة
مليء/ مليئة بالحيوية	منزعج/ة	متحمس/ة	متحفز/ة	محتارة/ة	ضعيف/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	متحفزة/ة	آمن/ة	متنفس/ة	راضي/ة	متحفظ/ة
شاعر/ة بالامتنان	غاضب/ة	متواتر/ة	واثق/ة بالذات	قوي/ة	راضي/ة
شاعر/ة بخيبة أمل	هادئ/ة	مضغوط/ة	واثق/ة بالذات	مُلهم/ة	حزين/ة
شاعر/ة بالذنب	مضغوط/ة	حزين/ة	مُلهم/ة	مسترخي/ة	مُلهم/ة
مليئ/ة بالطاقة	سعيد/ة	متمكن/ة	غير آمن/ة	سعيد/ة	متحفظ/ة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ٥

”نحن جميعاً مختلفون وذلك شيء عظيم، لأننا جميعاً فريديون. في بدون التنوع ستكون الحياة مملة للغاية.“  
كاثرين بولسفيير - كاتبة - الولايات المتحدة

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتاب/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ٦

القدرة على ترك الأمور تعطينا حرية، والحرية هي الشرط الوحيد للسعادة. فإن  
كنا لازلنا في قلوبنا متعلقين بأى شيء - الغضب، القلق، حب التملك- فلا يمكن  
أن تكون أحرارا.

ثيك نهات هانه - راهب بوذى وناشط سلام - الفيت남

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعر/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوى/ة	شاعر/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعر/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعر/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## ماذا أفعل عندما ارتكب أخطاء؟

آخذ نفس - أجمع أفكاري  
وأبقى عقلي

أذكر نفسي أن خطأي لا  
يمثل من أكون

أتعلم منها

أتحدث مع شخص أثق به

أصلاح ما أفسدته إذا كنت قد  
آذيت أحدا

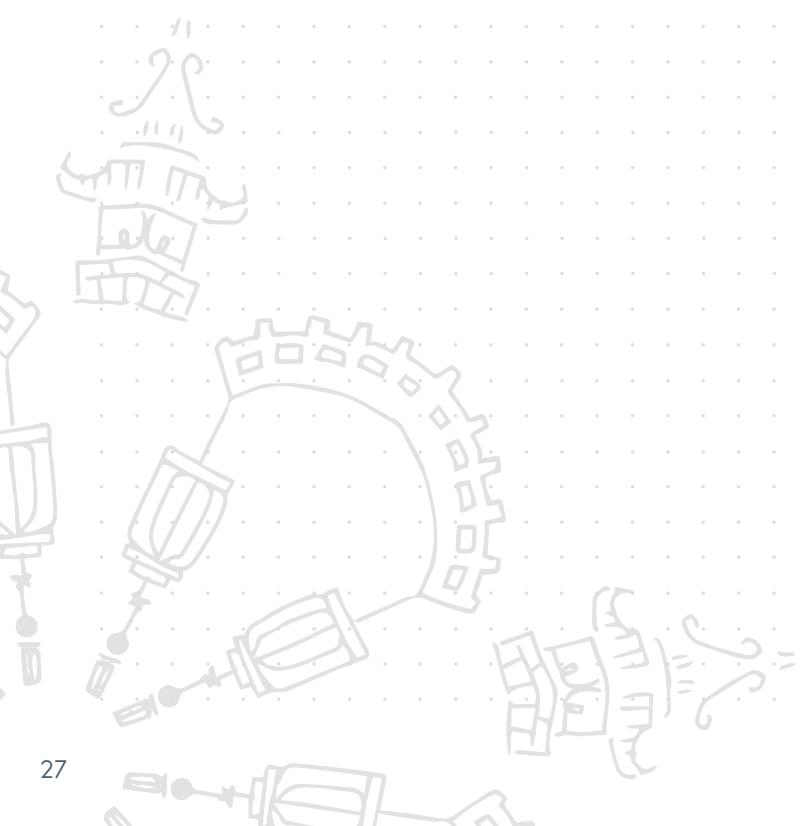
أقيم كيف يمكنني أن أحسن  
تصرفي في المرة القادمة

أتحمل مسؤولية ما فعلت

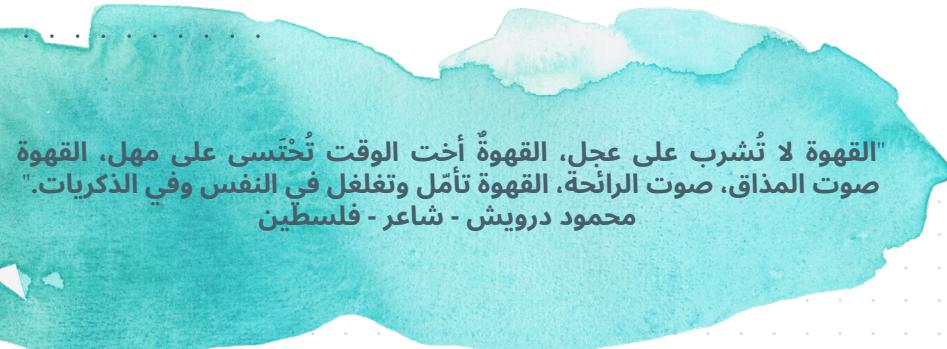
أكون صادقاً مع نفسي ومع  
الآخرين

أغفر لنفسي

أعتذر



## مذكرات اليوم ٧



القهوة لا تشرب على عجل، القهوة أخذت الوقت تختمس على مهل، القهوة  
صوت المذاق، صوت الرائحة، القهوة تأمل وتغفل في النفس وفي الذكريات.  
محمود درويش - شاعر - فلسطين

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعر/ة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيد/ة	محبوب/ة	سلبي/ة
مليء/ مليئة بالحيوية	منزعج/ة	متحمس/ة	متهمس/ة	محتارة/ة	ضعيف/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	متحفزة/ة	آمن/ة	متمنفزة/ة	راضي/ة	واثق/ة بالذات
شاعر/ة بالامتنان	غاضب/ة	متواتر/ة	هادئ/ة	مضغوط/ة	راضي/ة
شاعر/ة بخيبة أمل	هادئ/ة	واثق/ة بالذات	حزين/ة	مُلهم/ة	حزين/ة
شاعر/ة بالذنب	مسترخي/ة	مُلهم/ة	غير آمن/ة	متمنك/ة	غير آمن/ة
مليئ/ة بالطاقة	سعيد/ة	متمنك/ة	سعيد/ة		

الى ما يشير إلهي هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ٨

“لا أحد يستاهل دموعك ولكن إن وجد من يستاهلها فهو لن يجعلك تبكي.”  
جابريل جارسيا ماركيز - كاتب - كولومبيا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتاب/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	مُلهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متمنك/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

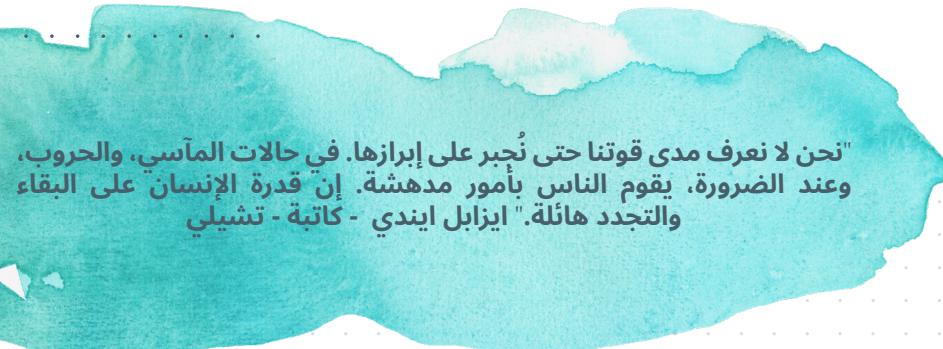
ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ٩



"نحن لا نعرف مدى قوتنا حتى نُخبر على إبرازها. في حالات المأسى، والحروب، وعند الضرورة، يقوم الناس بأمور مدهشة. إنّ قدرة الإنسان على البقاء والتجدد هائلة." أيزابيل أيندي - كاتبة - تشيلي

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعر/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فائد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعر/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعر/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعر/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## رسم خريطة الشبكة الاجتماعية



كيف هي شبكة دعمي الاجتماعية حالياً؟ ممن تتكون؟



ما هي عناصر قوتها؟



ما نوع الدعم الذي أحتاجه؟

وأين أجده؟

ما هي التحديات التي أواجهها في إيجاد الدعم؟

## شبكة الدعم الاجتماعية الخاصة بي

**أنا** وأنت وهو وهي، جميعنا بحاجة لشبكة دعم اجتماعي! امتلاك شبكة دعم اجتماعي أمر أساسي لصحتنا النفسية ولسعادتنا. إن قدرتنا على البوح بأفكارنا وعواطفنا والإفتتاح تجاه شخص نهتم به مفيد جداً. من المهم التواصل مع الآخرين حتى يكونوا على علم بما نمر به. غالباً ما نفترض أن الآخرين يعرفون ما نمر به أو أننا نظن بأنهم لن يتفهموا لأنهم لم يمرروا بوضع مماثل أو لأنسباب إختلاف ثقافي. لكن الواقع أنه إذا لم نشاركهم أخبارنا فلا يمكنهم أن يقدموا لنا المساعدة عندما نحتاج اليهم.

بالتأكيد إذا كان لك صديق أو قريب أو جاريحتاج للدعم المعنوي فإنك ستحب ان تعرف ذلك. لتقديم له ما يمكنك تقديمه من دعم؟ حاول أن تفك من هم الاشخاص المهمين في حياتك. قد يكونوا قريبين أو بعيدين عنك ولكنهم مهمين.

### بناء الشبكة الاجتماعية

**عند** بناء شبكة الدعم الاجتماعية الخاصة بك من المفيد أن تفك بمزيج من الناس ذوو خلفيات مختلفة لأن ذلك سيساعدك على الحصول على وجهات نظر متنوعة. لتمكنك أنت بالمقابل من النظر إلى الأمور من زوايا متعددة. كما أن وجود ناس متعددي الخلفيات في الشبكة الاجتماعية يضمن أيضاً أن يكون إعتمادك متركز على شخص أو اثنين وبذلك يتحملوا أكثر من طاقتهم. لكي تبني شبكتك، حدد أولاً الدعم الذي تحصل عليه حالياً والقوة التي يمكنهم أن يزودونك بها في مختلف الظروف، وحينها ستتمكن من تحديد نقاط النقص في شبكتك وتببدأ بتوسيعها.

أمثلة شبكات الدعم: أعضاء الأسرة، الأصدقاء، الزملاء، الجيران، المعرف واصدقاء الأصدقاء، العاملين في الرعاية الاجتماعية، المدربين الشخصيين، المجتمع المحيط - كالنادي الرياضية، التجمعات الدينية، مجموعات دعم من هم في ظروف مشابهة (الأقران)، مجموعات التواصل الاجتماعي... إلخ.



تذكر أن الأشخاص الذين في شبكة دعمك الاجتماعي وأهميتهم في حياتك ربما تتغير بتغير ظروف حياتك، وهذا شيء طبيعي تماماً. ولكن بينما تعمل على توسيع شبكتك الاجتماعية تذكر أن عليك أيضاً إحترام حدود الآخرين. الحصول على الدعم أمر جيد لكن من المهم لا نتوقع من الغير أن يحلوا لنا مشاكلنا بينما نحن لا نبذل أي جهد. إسأل نفسك، ماذا تعني لك مساعدة الآخرين.

## مذكرات اليوم ١٥

الناس المسمومة تجعلك تظن أنك تضمر الغيظ، بينما في الواقع أنت تتمسك بحدودك.

مل روينز - كاتب - الولايات المتحدة الأمريكية

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتاب/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	مُلهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ١١

الإنسان يحب أن يُعد فقط مشاكله ، ولكنه لا يحسب سعادته.  
فيودور دوستويفסקי - مؤلف روائي - روسي

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي. ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس. اعطيه المجال. ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتاب/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم 12

الشيء الجيد بالموسيقى هو حين يصييك وقها، يتوقف الشعور بالألم.  
بوب ماري - مغني - جامايكا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	مُلهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إلهي هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## العلاقات الصحية تعني وضع حدود مناسبة

التلعب  
اللوم المستمر  
عدم الإعتذار

تشعرون بالآمان  
تتشاركون في إتخاذ القرار  
تقدمون لبعض النقد البناء

**وضع** الحدود الشخصية مع من هم في حياتنا أمر في غاية الأهمية لأنه يمكّنا من أن نطمئن لعلاقاتنا مع الآخرين ويُكسب العلاقات الاجتماعية توازن عاطفي سليم. وضع الحدود الشخصية يعني أن نوضح للآخرين ما هي حدودنا الجسدية والعاطفية التي لا يُسمح لهم بتعدديها. قد يفهم البعض هذا بأنه نوع من تشييد الأسوار ولكن هذا غير صحيح. الحدود لا تعينا عن بناء علاقات اجتماعية متينة ومبينة على الثقة - على العكس تماماً هي تجعل الأمور واضحة في العلاقة و عليه يتحمل كل فرد راشرد مسؤولية تصرفاته وانفعالاته. عندما تكون الفوائل والحدود غير واضحة تكون المسؤوليات أيضاً غير واضحة. وهذا قد يقود إلى التباس وسوء فهم ولوم في غير محله.إذاً فإن وضع حدود واضحة ومناسبة في الأساس يتعلق بفهمنا لأنفسنا، واحتياجاتنا، وتوقعاتنا، وقيمتنا.

### كيف أحافظ على حدودي

تواصل وتحدد عن احتياجاتك بشكل بناء  
وباحترام

تفحص احتياجاتك ونوعية الحدود  
التي تريدها

اجعل الأمور بسيطة، كن واثقاً بنفسك  
- أنت لا تحتاج إلى تقديم توضيحات  
وتبيرات زائدة

خذ نفس عميق، أعد ترتيب وضعك  
وحافظ على القوة والثقة بذاتك

احترم احتياجات الغير

وضح أهمية الأمر بشكل موضوعي

**العلاقات** المتينة والطيبة تشكل جزءاً مهماً من سلامتنا كينونتنا. أولًا، نبدأ ببناء علاقتنا مع أنفسنا ثم أسرتنا وأصدقائنا وزملائنا بالعمل أو الدراسة وبمجتمعنا المحلي. الشعور بالإنتماه أمر أساسي لصحتنا النفسية. هذا لا يقتصر على العلاقات الرومانسية إنما يندرج تحته مختلف أنواع العلاقات منها الرومانسية، الصداقات، العلاقات الأسرية، وعلاقات العمل. من المهم إدراك أن العلاقات السيئة والسامة قد تكون أكثر ضرراً وتدميراً علينا من الشعور بالوحدة.

القدرة على بناء علاقات إيجابية والحفاظ عليها يمكن في الآتي:

- إحترام الحدود مع الغير وعدم تعديها.
- الإنصات للغير من دون إصدار أحكام وإعطائهم المساحة للحديث والحصول على الدعم
- المعنوي الذي يحتاجونه.
- تكريس وقت للتواصل مع الآخرين.
- أن يكون الشخص حاضراً بالحواس والجسد. بمعنى أن يصب الشخص إهتمامه في اللحظة التي يقضيها مع الأصدقاء أو الأهل بدلاً عن الإنشغال بالهاتف أو فتح البريد الإلكتروني المخصص بالعمل.
- القدرة على التعبير عن المشاعر بصدق وآمان.

### مؤشرات العلاقات غير الصحية

نقد مستمر  
كسر المعنيات وإدخال الآخر في حلقة  
من الشعور بالذنب  
الامتناع عن التعبير عن المودة  
قلة�الاحترام  
أسلوب تواصل غير بناء  
الإهانة وإحراج الآخر  
الشعور بعدم الأمان  
الكذب القهري  
التهديد بالعنف  
العنف الجسدي أو العاطفي  
استخدام التهديد والترهيب  
السلط المالي

### مؤشرات العلاقات الجيدة

قنوات تواصل مفتوحة  
احترام متبادل  
شعور قوي بالثقة  
قيم مشتركة  
توقعات واقعية  
أنتم تستمتعون بوقتكم سوياً  
أنتم تستمتعون بوقتكم منفردین  
تلهمون بعضكم وتقدمون الدعم  
المتبادل  
تخلفون في الآراء بشكل ودي  
تحافظون على حدود سليمة  
أنتم تشعرون بالإنتماء  
يمكنكم أن تكونوا على طبيعتكم

مذکرات الیوم ۱۳

عليك أن تعرف نفسك. عليك أن تعرف ما الذي يشعل سحرك، ما الذي يدفع روحك إلى القيام بأفعال حب مهيبة. عليك أن تعرف نفسك كثيراً حتى أن مئات الأصوات لن تستطيع إغراق صوتك. عليك أنت أن تمتلك نفسك، هذه الرحلة هي ملكك بالكامل. لا أحد يستطيع أن يقوم بها غيرك وأنت تقرر متى ما تكون مستعداً للشرع فيها. إنـسـ ما تعلـمـتهـ، وـتـعـلـمـ منـ جـديـدـ، أـتـقـنـ ذاتـكـ وـحـبـ نفسـكـ، وـإـلـاـ فـسـوـفـ يـعـرـفـونـكـ بـالـنـيـاـةـ عـنـكـ وـهـذـاـ نـمـطـ سـاـمـ منـ الـحـيـاـةـ. بـلـ هـذـاـ هـوـ الـمـوـتـ".  
أيجيوما اومينيو - شاعرة - نيجيريا

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال. ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبط/ة	شاعر/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	مترنف/ة	محتارة/ة	قادد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متواتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعر/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعر/ة بخيبة أمل
.....	مُلهم/ة	حزين/ة	مستترخ/ة	شاعر/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متمكن/ة	سعيدة/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعرين به اذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزمهك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت التي فيه والاستخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ١٤

إذا بكيت لأن الشمس قد غابت عن حياتك، فإن دموعك ستحجب عنك رؤية النجوم.

رابيندرا ناث تاجر - شاعر - الهند

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعر/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتاب/ة	فائد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعر/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعر/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعر/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

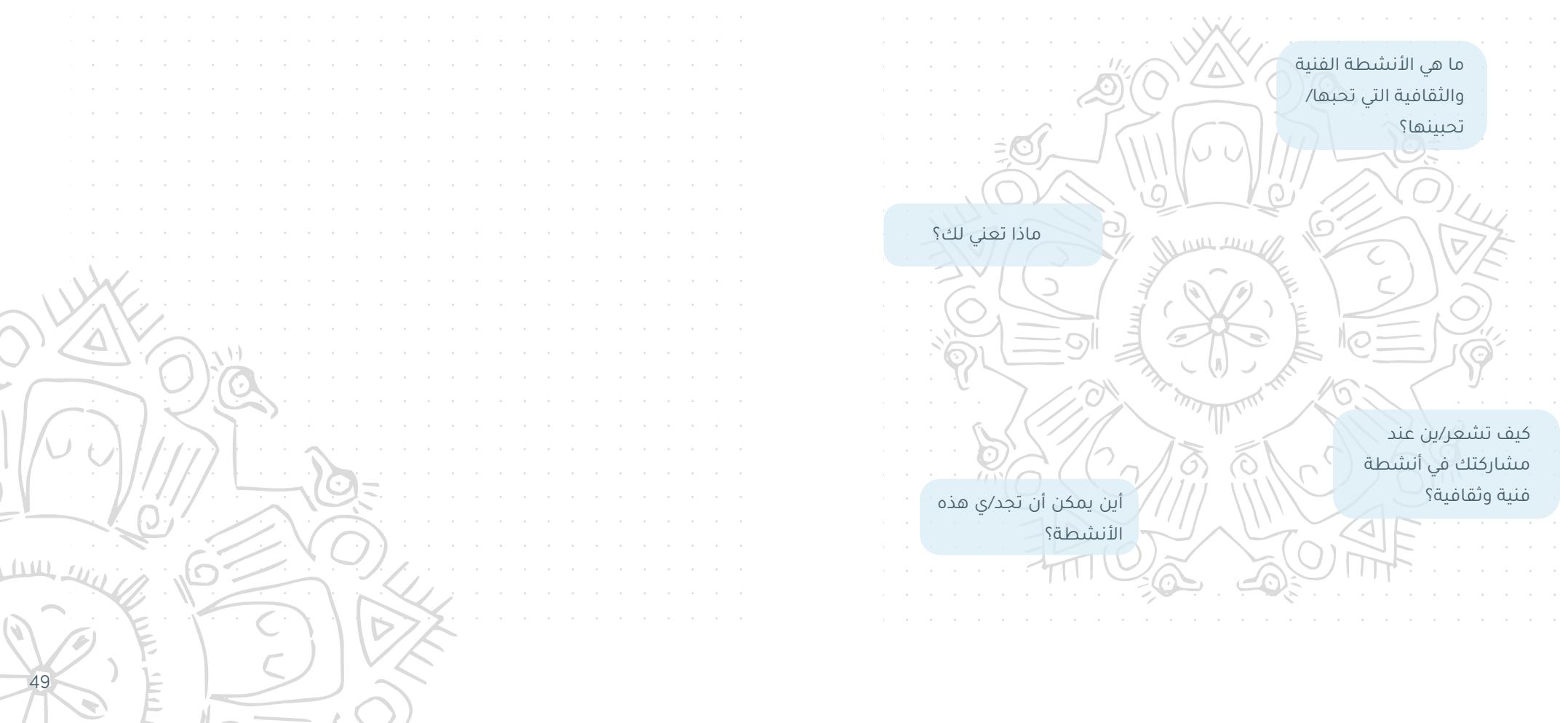
هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## الفنون والثقافة

**أثبتت** عدد من الأبحاث التأثير الإيجابي للأنشطة الفنية والثقافية على الصحة النفسية والتواصل الاجتماعي. فقد وجد تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن الانخراط في الفنون يمكن أن يكون له أثر مفيد على الصحة النفسية والجسدية. الفنون والإبداع طريقة مختلفة وممتعة في التعبير عن العواطف، و التفيس عن الضغوط النفسية. كما أن العلاقات الاجتماعية التي تُخلق من خلال أنشطة الفنون والثقافة تساعدنا على مواجهة العديد من التحديات مثل الشيوخوخة والوحدة. والمقصود هنا بالفنون والثقافة هي مختلف الفنون البصرية والأدائية وتتضمن: النحت، والفنون الرقمية، والكتابة، والرقص، والسينما، والأدب، والموسيقى، والفنان، والرسم، والتصوير، وزيارة المتحف، والحلقات، والمسرح... إلخ.



## مذكرات اليوم ١٥

”أنا لا شيء، ولن أكون أي شيء، وليس باستطاعتي أن أريد أن أكون شيئاً.  
فيما عدا ذلك فبداخلني جميع الأحلام التي في العالم.“  
فرناندو بيسووا - شاعر - البرتغال

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعر/ة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيد/ة	محبوب/ة	سلبي/ة
مليء/ مليئة بالحيوية	منزعج/ة	متحمس/ة	متمنج/ة	محتارة/ة	ضعيف/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	متحفظ/ة	آمن/ة	متمنفظ/ة	راضي/ة	واثق/ة بالذات
شاعر/ة بالامتنان	غاضب/ة	قوي/ة	متوتر/ة	هادئ/ة	ماضغوط/ة
شاعر/ة بخيبة أمل	حزين/ة	مُلهم/ة	واثق/ة بالذات	مُستريح/ة	مُلهم/ة
شاعر/ة بالذنب	مُتمنج/ة	غير آمن/ة	حزين/ة	سعيد/ة	مُتمكن/ة
مليئ/ة بالطاقة	سعيد/ة	متحمس/ة	متحفظ/ة	راضي/ة	واثق/ة بالذات

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ١٦



الفن هو جرح تحول الى ضوء.  
جورج براك - فنان - فرنسا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إلهي هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## خطوات صغيرة لكي تكون أكثر إدراكاً - الآن -

تنفس ببطء، زفير وشهيق، استنشعر الهواء ينساب بلطف في انفك.



وظف حواسك: عند تناولك الطعام، تأمل رائحته، وقوامه، ولونه، ومذاقه. تأمل كيف يتغير قوام الأكل في فمك عند كل مضغة.



صَفِّي ذهنك وتوقف للحظات سُكُون وهدوء.



عندما يتوجه تفكيرك، تأمل، وأترك العنوان لهذه الأفكار. و من ثمة عد بانتباحك إلى تنفسك.



تمرن على الاستماع دون إصدار أحكام.



أخرج وتمش في الطبيعة، ولاحظ جمال الأشياء من حولك.



سامح نفسك على الأفكار السلبية.



كن ممتنا وعبر عن شكرك للطبيعة، والناس، والأشياء.



كن على طبيعتك: كن فخوراً بنفسك. إعترف بالأمور التي قد لا تجيدها لكن كن مدركاً بالأمور التي تجيدها.



الحياة تدور ولا يبقى شيء على حاله. لا تكون قاسياً على نفسك. خذ خطوات صغيرة نحو التغيير الإيجابي.



# ليلة نوم جيدة

**جسمنا** وعلقنا يحتاجا إلى قسط كافٍ من النوم للراحة والتعافي. النوم الجيد لا يعني بالضرورة النوم لساعات طويلة، وإنما جودة النوم. النوم يؤثر على قدرتنا على العمل، وال التواصل، والتركيز. إن نحن ضحينا بالنوم هذا يعني أننا نضحي أيضاً بأدائنا ومزاجنا وعلاقتنا الاجتماعية وعلاقات العمل.

## أريد أن أضبط نومي، ولكن كيف؟

اللازم؟ قد يتسبب نوع الفراش بألم جسدي لبعض الأشخاص و يؤثر سلباً على نومهم

تهوية الغرفة قبل الذهاب للفراش

المشي أو ممارسة تمارين الإسترخاء العميق قبل الذهاب للفراش. فهذا يساعد في تحسين جودة النوم. الإسترخاء العميق و تمارين التنفس تساعد في التخلص من التوتر النفسي والجسدي وتهئي للنوم الجيد

تدوين مذكرات يومية عن نومك تسجل بها مستوى الإلقاء، الإزعاج الصوتي، حرارة الغرفة وغيرها من الملهيات - فهي قد تؤثر على نومك. إضافةً على ذلك فإن تدوين حالتك النفسية و ممارسات الأكل والرياضة التي سبقت وقت النوم قد توضح لك ما الذي يناسبك وما الذي لا يناسبك عندما تريدين الحصول على نوم مريح وعميق

النوم بين 9-7 ساعات

الحفاظ على نمط منتظم في النوم- الذهاب إلى الفراش و الإستيقاظ بنفس الوقت يومياً

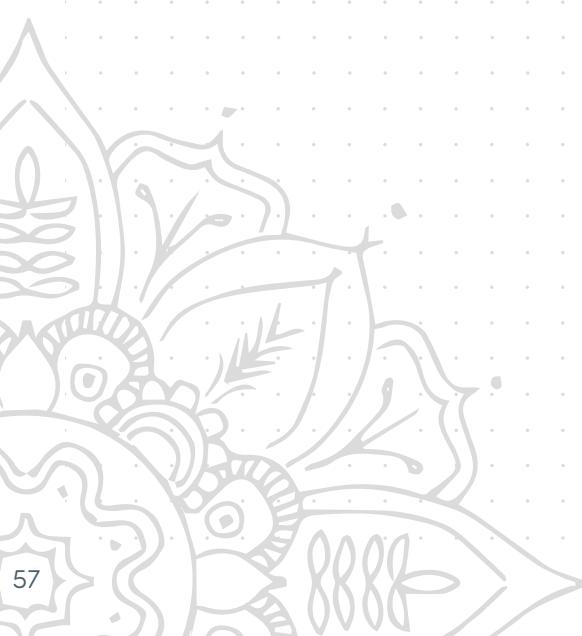
إطفاء الهاتف وجميع الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من الذهاب للفراش

أكل أطعمة صحية و ممارسة الرياضة بشكل منتظم - مع تجنب الرياضة والوجبات الثقيلة في الجزء الأخير من المساء أو في وقت قريب من وقت النوم

اجتناب شرب الكافيين، الشاي، الكحول وغيرها قبل النوم

تغيير أغطية السرير بشكل دوري

التأكد من جودة الفراش والمخددة. هل هما رطبين أو صلبين أكثر من



## مذكرات اليوم ١٧

"نحن والأرض واحد، مقدسون ومنفردون. جمعينا ننتهي ونختفي سوياً. نشعر بالداديري (الانصات العميق). إن النبع العميق الذي تدخلنا ننادي وينادينا وعندما نستمع إلى الأرض يكتمل كياننا مرة أخرى."

ميريام روز أونجونمر-بومان - ناشطة من السكان الأصليين وفنانة - استراليا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيد/ة	محبوب/ة	سلبي/ة
مليء/ مليئة بالحيوية	منزعج/ة	متحمس/ة	متهمز/ة	محتارة/ة	ضعيف/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	متحفظ/ة	آمن/ة	متذبذبة	غاضبة/ة	راضي/ة
شاعرة بالامتنان	متحفظ/ة	متذبذبة	واثق/ة بالذات	قوية/ة	راضي/ة
شاعرة بخيبة أمل	مضغوط/ة	هادئ/ة	واثق/ة بالذات	حزين/ة	ملهم/ة
شاعرة بالذنب	مسترخي/ة	حزين/ة	ملهم/ة	غير آمن/ة	متذبذبة
مليئ/ة بالطاقة	سعيد/ة	متمنك/ة	سعيد/ة		

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ١٨

السعادة ليست شيئاً جاهزاً. إنها تأتي من أفعالنا نحن.  
الدالاي لاما - قائد روحي - التبت

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## يلاً، تعالوا نبدأ!

حدد الانشطة المناسبة لاحتياجك ووضعك الحالي بما في ذلك التكلفة المالية.



ضع أهداف معقولة لنفسك.



لا تستعجل... إبدأ بشكل تدريجي ليتكيف جسمك مع نمط حياة أكثر نشاطاً ولتمكن من رفع مستوى طاقتك وقوتك تدريجياً بشكل يجنبك الإصابات.



إستخدم السلالم بدلاً عن المصعد في العمل أو في المدرسة، استغل جزء من استراحة الغداء للذهاب في تمشية قصيرة حول المبنى.



إستخدم الدراجة كوسيلة نقل أو انزل في محطة القطار التي تسبق محطتك وتابع باقي المسافة على الأقدام.



إن كنت تفضل البقاء في المنزل فاجعل من أعمال المنزل أكثر نشاطاً وحيوية أو اشتراك في دروس رياضية عبر الإنترنت.



**للرياضة** البدنية تأثير إيجابي ليس فقط على صحتنا الجسدية ولكن النفسية أيضاً. عادةً ما نظن أن ممارسة الرياضة يتطلب مثناً الذهاب إلى صالات الرياضة لكن هذا ليس صحيحاً، فالمشي في الهواء الطلق، ولو لعشر دقائق قد يرفع من طاقتنا ويحسن من مزاجنا بشكل ملحوظ، مما يقوى قدرتنا على التركيز.

ساعد الرياضة البدنية على:

- ← تحسين المزاج ورفع مستوى الطاقة لدينا
- ← تعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية
- ← رفع المعنويات والثقة بالنفس

### كيف أبدأ بممارسة الرياضة؟

اتخاذ قرار البدء بممارسة الرياضة يُعد خطوة أولى في الاتجاه السليم!



خذ في الإعتبار ما إذا كنت تريدين البدء برياضة جديدة لغرض الحركة، أو الإسترخاء، أو لبناء لياقة بدنية، أو قد يكون هدفك مزيج من هذا كله. لا توجد طريقة واحدة مُثلث للبدء، فكر بشكل خلاق وتذكر بأن حتى المشي والبسخنة يعتبران من الأنشطة الرياضية.



أعد ترتيب جدولك اليومي. كيف لك أن تخصص من وقتك للرياضة؟ ما هو الوقت المناسب للرياضة؟ قد يتطلب منك الأمر إعادة النظر في أولوياتك.



## الملامة

لماذا أقوم بتحديد هذا الهدف الآن؟ وهل هو ملائم لأهدافي العامة؟

## الوقت

ما هو جدولي حالياً؟ كيف أدرج الرياضة في روتيني اليومي؟ في أي وقت أستطيع ممارسة الرياضة؟ - ربما تحتاج إلى تعديل جدولك وإعادة ترتيب أولوياتك.

ما هي الفترة المحددة لهدفي؟ هل هي واقعية؟

## التكاليف

هل أستطيع تحمل التكاليف؟ هل يجب علي القيام ببعض التعديلات؟

المراجعة: راجع ما كتبت، وحسب اجوبتك انظر ما إذا كانت معقولة أو إنك تحتاج إعادة تصميم خطتك.



## هيا لنتحرك: وضع الأهداف والبقاء متحفزين

**الطريقة** العملية للبدء بممارسة الرياضة: ترين وضع الأهداف أدناه مُصمم ليساعدك في إنجاح خططك. تذكر أن تكون واقعي فيما تزيد وإيجابي عند الاجابة على الأسئلة.

## الهدف المبدئي

اكتب الهدف الذي في ذهنك

ثم إسأل نفسك: ما الذي أريد تحقيقه؟ من هم الأشخاص الذي يجب عليّ اشراكهم؟ متى أريد البدء؟

هل لدي المهارات المطلوبة لتحقيق هدفي؟ إذا لا، هل يمكنني الحصول عليها؟ هل يوجد شخص يستطيع مساعدتي؟

## المكان

أين يمكنني البدء؟ هل أحتاج إلى مكان معين؟ -حدد كل احتياجاتك التي تخدم أهدافك.

## مذكرات اليوم ١٩

“مفتاح التضامن المجتمعي هو القبول بالآخر، في الواقع إن الاحتفاء بتنوعنا الفردي والثقافي هو أيضاً مفتاح للسلام العالمي.”  
سکوت بلک - طبیب نفسی - الولايات المتحدة الأمريكية

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فائد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متمكناً/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

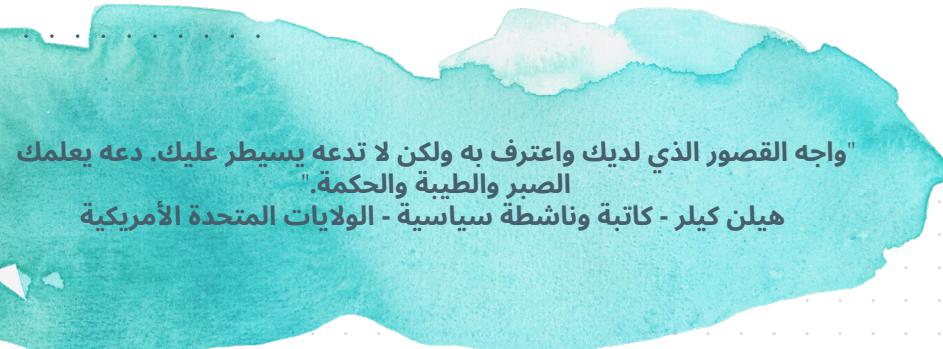
ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم 25



"واجه القصور الذي لديك واعترف به ولكن لا تدعه يسيطر عليك. دعه يعلمك الصبر والطيبة والحكمة."

هيلن كيلر - كاتبة وناشطة سياسية - الولايات المتحدة الأمريكية

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعر/ة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيد/ة	محبوب/ة	سلبي/ة
مليء/ مليئة بالحيوية	منزعج/ة	متحمس/ة	متحفز/ة	محتارة/ة	ضعيف/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة/ة	متنفس/ة	آمن/ة	غاضب/ة	راضي/ة
شاعر/ة بالامتنان	قوي/ة	متوتر/ة	متوتر/ة	هادئ/ة	واثق/ة بالذات
شاعر/ة بخيبة أمل	مضغوط/ة	هادئ/ة	واثق/ة بالذات	حزين/ة	ملهم/ة
شاعر/ة بالذنب	مسترخي/ة	حزين/ة	ملهم/ة	غير آمن/ة	متمن/ة
مليئ/ة بالطاقة	سعيد/ة	متمن/ة	غير آمن/ة		

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

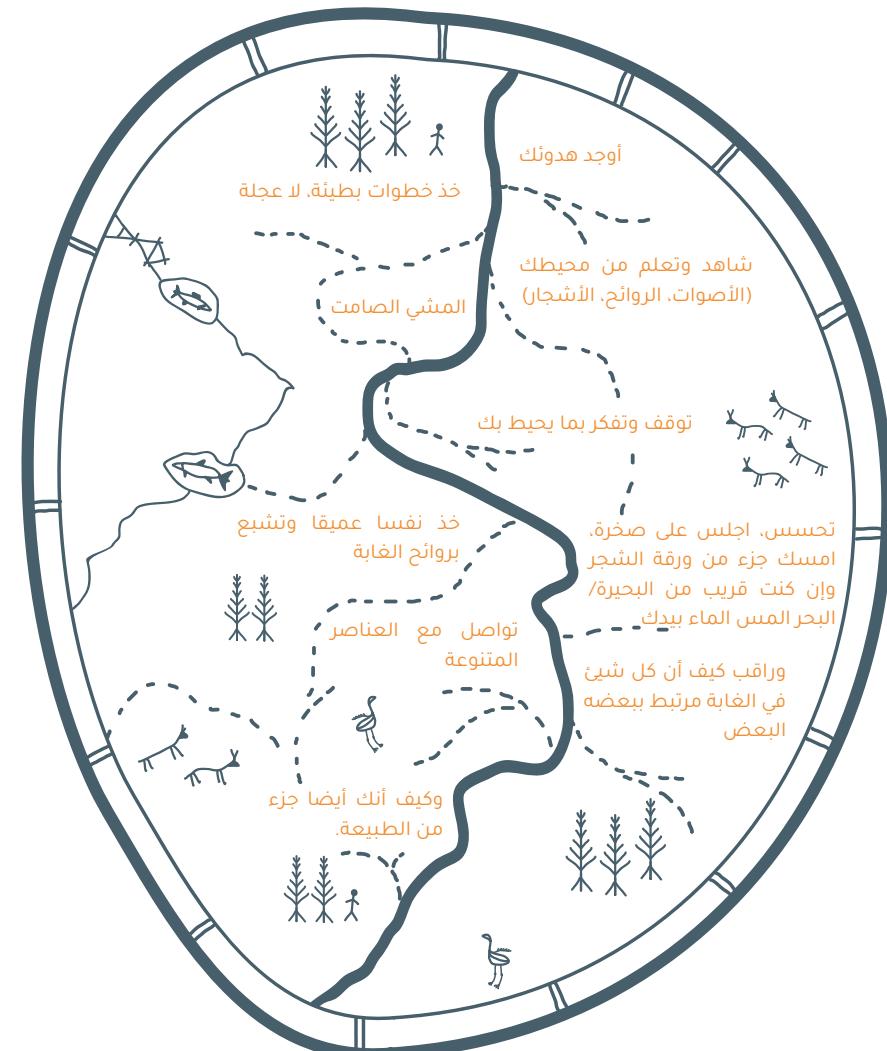
هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## حب الطبيعة - المشي والتأمل في الغابة

في اليابان يسمونها - شينرين يوكو- و هي حرفيا تعني "استحمام الغابة". ولكن يمكننا أن نسميها التمثي في الغابة. لقد أثبتت العلم الفوائد الكثيرة للصحة البدنية والنفسية الناتجة عن المشي في الغابة. المشي لساعة او ساعتين في الغابة يعزز اداء الجهاز المناعي. ويخفض مستويات هرمونات التوتر ويخفض من ضغط الدم. في بلد مثل فنلندا نحن مباركون أن الطبيعة لدينا على عتبات بيونا حتى وإن كنا نعيش في المدينة.



## مذكرات اليوم 2

الجذور ليست في الموقع الطبيعي او في بلد او ناس بل هي في داخلك  
ایزابیل ایندی کاتبة - تشنیلی

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم 22



أدر وجهك إلى الشمس وسيقع الظل خلفك.  
مثل ماوري - نيوزيلندا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إلية هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم 23

ليست مهمتك البحث عن الحب ولكن فقط إيجاد كل تلك الحاجز التي  
داخلك والتي شيدتها ضده.  
الرومي - شاعر صوفي - أفغانستان - تركيا

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعر/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتاب/ة	فائد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعر/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعر/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعر/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متمنك/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

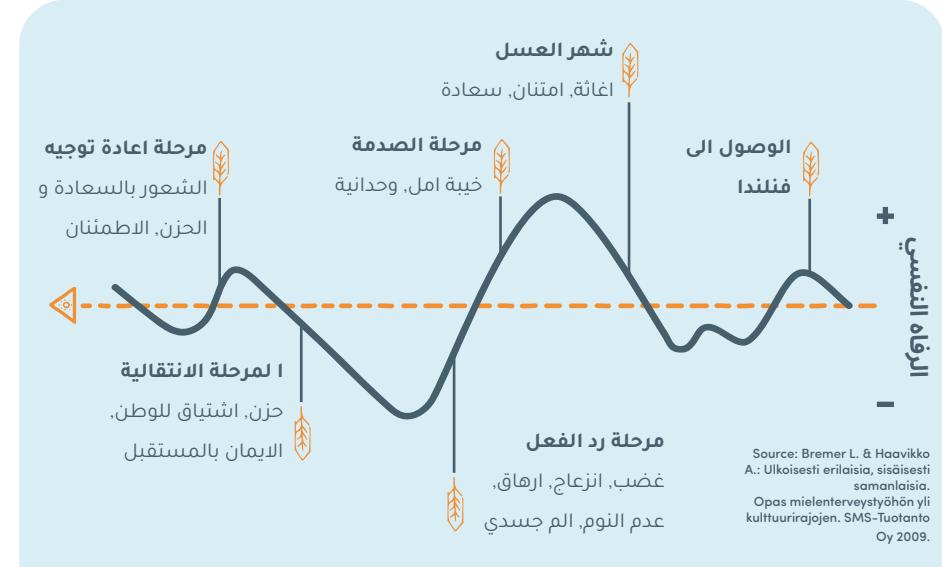
ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## تجارب الحياة: كيف يمكنك أن تنهض بعد السقوط؟

الدنيا دوارة. هناك أوقات في حياتنا تكون بها في أحسن حال وأوقات أخرى نشعر فيها أن الوضع لم يعد يطاق. التوتر والمرور بأوقات صعبة يعد جزء من الحياة. قد تمر علينا أحداث جسام، مثل فقدان الوظيفة، نزاع، طلاق، الانتقال إلى بلد جديد، التمييز في المعاملة، فقدان شخص عزيز، فقدان مصدر رزقنا... الخ. فوق ذلك فإن بعضنا تعرض لنوع من أنواع الظلم مثل ممارسات غير عادلة في العمل، عنصرية، تفرقة في المعاملة بسبب النوع الاجتماعي، أو الأصل، أو الدين، أو الخلفية الاجتماعية والإقتصادية، أو التوجه السياسي... الخ. تصبح هذه التجارب جزء من مسار الحياة.

على سبيل المثال، يمكن لعملية الانتقال من بلد إلى آخر أن يتحول إلى تجربة مرهقة و حتى إلى أزمة. البعض عن الوطن والأسرة والأصدقاء والتأقلم لثقافه جديدة وعادات جديدة قد يكون مثيراً لكنه أيضاً يمكن أن يكون صعباً. يختلف الناس من شخص إلى آخر في كيفية مواجهة تجارب الحياة. و يرد أدناه وصف للهجرة والعملية النفسية والمراحل المختلفة التي يمكن للشخص أن يمر بها. إن فهم المراحل المختلفة، والردود الفعل العاطفية التي قد يمر بها الشخص أثناء الهجرة، يمكن المساعدة في التعامل بشكل أفضل مع التحديات الجديدة. و هو يساعد أيضاً على ادراك أن ردود الفعل العاطفية لا تدوم و تشكل جزءاً من العملية.

### العملية النفسية و الهجرة



**الانتصار بحماس**  
عندما نصل إلى بلد جديد، يمكن أن تكون المرحلة الأولى مثيرة ورائعة. نحن في مرحلة شهر العسل. الاختلافات الثقافية لا يزعجنا، بل على العكس تكون مصدراً للافتتان وثير الإعجاب، إذ يكون التحمس والارتياح والامتنان هي المشاعر المصاحبة لهذه الفترة، ومن ثم عادةً ما نمتلك آمالاً وتوقعات عالية. نسعى إلى أي نوع من رابط أو علاقة بأن مغادرة بلدنا كان هو القرار الصحيح.

**الصراع بين الآمال والإمكانيات**  
تصبح المواقف تجاه البلد الجديد وثقافته أكثر واقعية بعد انقضاء فترة من الوقت. بعد فترة، نبدأ في ملاحظة الجوانب السلبية في البلد الجديد. على سبيل المثال، صعوبة الحصول على وظيفة أو الالتحاق بالمؤسسات التعليمية. حينئذ نبدأ في الشعور بأن جميع نواحي الحياة في البلد الأم كانت جيدة ومريحة على عكس ما وجدنا في البلد الجديد. في هذه المرحلة غالباً ما نشعر بعدم الارتياح، ونشعر بالسوء والمعاناة من مختلف أنواع المشاكل. و من الشائع أيضاً أن نشعر بالوحدة و خيبة الأمل. نتساءل عما إذا كانت الهجرة هي القرار صحيح.

**ردود فعل وعواطف قوية**  
تصبح الحياة محبطة عندما تكون هناك شعور بعدم اليقين بشأن المستقبل وعندما يكون هناك عدم توازن في الروتين اليومي. بما أن كل شيء جديد، يتغير على الشخص أن يبذل المزيد من الجهد للتركيز والتأقلم. تتطلب هذه الجهود القوة والطاقة، وقد يكون هذا صعباً من الناحية العاطفية. و في نفس الوقت تعين على الشخص أن يكون قادراً على بناء علاقات جديدة في محل العائلة والأصدقاء القدماء. كما قد نواجه بعض المشاكل فيما يتعلق بالمعيشة والطعام والشؤون المالية والعثور على عمل مناسب. ولكن من المفيد أن ندرك أن هذه المشاعر السلبية والقوية تشكل جزءاً من مفهوماً وطبيعياً من عملية التكيف و إن هذه مرحلة مؤقتة ولا تدوم.

**التجهيز نحو الاستقرار والتوازن**  
نبدأ تدريجياً في رؤية الأمور الإيجابية في البلد الجديد. نتخد موقفاً أكثر إيجابية تجاه المستقبل. نبدأ في الشعور بالأمل و استعادة الثقة في قدرتنا على التكيف حتى مع وجود صعوبات

# مهارات التكيف مع ضغوط الحياة

نحن في الغالب لا نتحكم بما يحدث لنا ولكننا نستطيع أن نتحكم بكيفية تعاملنا مع الأحداث. هذا الأمر لا يكون دائماً سهلاً ولكن أحد أهم النتائج البحثية الحديثة وجدت أن المرونة، مثلها مثل غيرها من مهارات الحياة، يمكن اكتسابها.

## الفكرية

- أبحث عن المعلومات حول مواضيع مختلفة
- أقوم بعمل خطط دون أدنى أصل الفضايا الشائكة أضع قوائم
- أجد الملاذ الآمن والأمل في الدين، والأفكار والقيم
- أتأمل معنى الوجود أصلي، وأتدبر و أجد السكينة النفسية

## العاطفية

- أضحك، أبكي، أنتهي من الحديث عن مشاعري، أعبر عن نفسي، وعواطفني: أرقص، أعزف على آلة موسيقية، أرسم، ألون، أقوم ببعض الأعمال اليدوية، أطبخ
- أقضي وقت مع الأصدقاء مجموعات للهواة أقبل الدعم من الغير واقدمه لغيري أشارك تجاري مع الغير

## الروحانية

- أذهب للرκض واستمتع بقضاء وقت في الهواء الطلق
- أمارس رياضتي المفضلة
- أسترخي
- أكل جيداً
- أنام بشكل كافٍ

## الفيسيولوجية

- أذهب للرκض واستمتع بقضاء وقت في الهواء الطلق
- أمارس رياضتي المفضلة
- أسترخي
- أكل جيداً
- أنام بشكل كافٍ

## الإجتماعية

- أستخدم مخيلتي
- أفكر بشكل إيجابي
- أستمتع لنفسي
- استكشف
- أساليب سلوكية جديدة

لدينا الشجاعة الكافية لل الاستثمار في حياتنا في البلد الجديد عاطفياً وفعلياً. على سبيل المثال، بناء صداقات دائمة أو الاستثمار في شققنا الخاصة. يكون الشعور الأساسي في هذه المرحلة هو الحزن، والذي ينبع أيضاً من الشعور بالحنين إلى الوطن، فالحزن شيء طبيعي. وبعد مرور مرحلة الحزن على الأشياء التي فقدناها، يمكننا التطلع إلى المستقبل وأن نرى الإمكانيات والاحتمالات المتوفرة في البلد الجديد، ويُعد الحزن علامة على استعدادنا للمضي قدماً، فيصبح الماضي قوة دافعة وتحول الذكريات إلى موجودات ثابتة.

كلنا نملك مهارات و قوة للتغلب على الظروف الصعبة، إذاً فالاستفادة من مصادر القوة الكمية لدينا هي عملية مستمرة نتمكن من خلالها الاستجابة للأحداث غير المتوقعة. حالما نتمكن من التعرف على هذه الطاقة والقوة في داخلنا فإننا نتمكن من تنمية هذه المهارات وتحقيق التوازن في حياتنا، وهذا ينمي لدينا أيضاً بعد نظر لما هو وبعد من الشعور اللحظي الذي قد يطغى عليه الشك والارتباك.

خذ بعض الوقت للتفكير في الأشياء التي ساعدتك ودعمتك في مواقف الحياة الصعبة؟ ما هي مهارات التكيف التي تميل إليها.



## مذكرات اليوم 24

“كلما كان المرء قادرًا على مغادرة موطنه الثقافي، كلما كان من السهل أن يصدر حكمًا عليه وعلى العالم بأسره بمزيج من الانفصال الروحي والكرم الضروريين لرؤيه حقيقة. كلما يسهل أيضًا تقييم نفسه والثقافة الغربية عليه بنفس المزيج من العلاقة الحميمية والمسافة.”

إدوارد سعيد - مؤلف - فلسطين

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي الانحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعر/ة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيد/ة	محبوب/ة	سلبي/ة
مليء/ مليئة بالحيوية	منزعج/ة	متحمس/ة	متهمس/ة	محتارة/ة	ضعيف/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	متحفظ/ة	آمن/ة	متمنفظ/ة	راضي/ة	واثق/ة بالذات
شاعر/ة بالامتنان	غاضب/ة	متواتر/ة	هادئ/ة	ضغوط/ة	راضي/ة
شاعر/ة بخيبة أمل	هادئ/ة	واثق/ة بالذات	حزين/ة	مُلهم/ة	واثق/ة بالذات
شاعر/ة بالذنب	حزين/ة	مُلهم/ة	مسترخي/ة	مُلهم/ة	حزين/ة
مليئ/ة بالطاقة	سعيد/ة	متمنك/ة	غير آمن/ة	سعيد/ة	متمنك/ة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

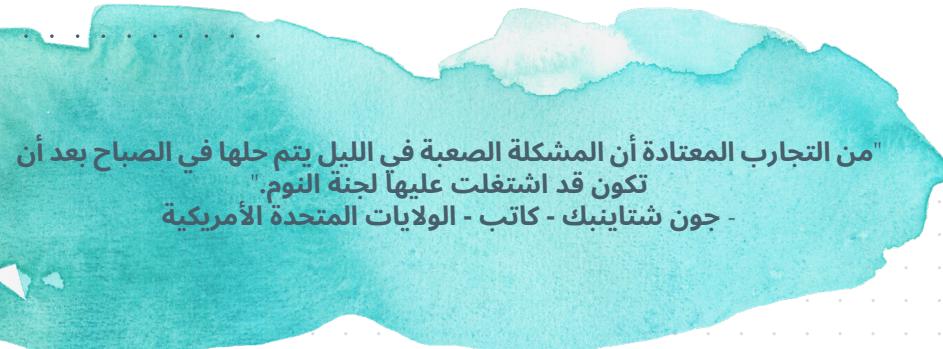
ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم 25



“من التجارب المعتادة أن المشكلة الصعبة في الليل يتم حلها في الصباح بعد أن تكون قد اشتغلت عليها لجنة النوم.”

جون شتاينبك - كاتب - الولايات المتحدة الأمريكية

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي بالاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعر/ة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيد/ة	محبوب/ة	سلبي/ة
مليء/ مليئة بالحيوية	منزعج/ة	متحمس/ة	متحفز/ة	محتارة/ة	ضعيف/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة/ة	متنفس/ة	آمن/ة	راضي/ة	راضي/ة
شاعر/ة بالامتنان	مضغوط/ة	غاضب/ة	قوي/ة	متواتر/ة	واثق/ة بالذات
شاعر/ة بخيبة أمل	حزين/ة	هادئ/ة	واثق/ة	ملهم/ة	.....
شاعر/ة بالذنب	مسترخي/ة	حزين/ة	ملهم/ة	.....	.....
مليئ/ة بالطاقة	سعيد/ة	متمن/ة	غير آمن/ة	.....	.....

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعررين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم ٢٦

لا شيء يستحق أكثر من الضحك. إن في الضحك قوة، في ترك أنفسنا لتكون  
خفيفة.  
فريدا كاهلو - فنانة - المكسيك.

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتاب/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## العناية الذاتية في وقت الأزمات

### ادعم وساعد من تحب عند الأزمات

إسألهم إن كانوا بخير.



كن حاضراً لهم.



إهتم لاحتياجاتهم الفضورية من طعام وشراب ودفع.



استمع إليهم برأفة وبدون إصدار أحكام.



إن كانوا لا يريدون الحديث فلا تنتقدهم.



اسأل عنهم إتصل بهم تلفونياً أو زورهم.



بعض الحالات والأحاديث تكون صعبة على الأصدقاء والأسرة. إذا كان ضرورياً فعليك اللجوء إلى مساعدة المختصين.



تمسك بروتينك اليومي: سوف يوفر لك الإحساس بالاستمرارية والألفة في حياتك.



اهتم بنفسك. تريض وكن نشيطاً قدر ما تستطيع. تناول أكل صحي وتدبر أهمية النوم.



كن رؤوفاً بنفسك وصبوراً. فالامرور ليست سهلة الان.



تقبل المساعدة الذي تُعرض عليك.



عد لممارسة عملك ونشاطك بأسرع وقت ممكن.



تحدث عما حصل: سوف يساعدك ذلك على التصالح مع الأزمة.



اجتمع بآناس مروا بنفس التجربة، على سبيل المثال في مجموعات دعم الأقران.



تجنب المواد المسكرة.



تجنب الأشخاص الساميين أو ذوي الطاقة السلبية.



لا تحبس دموعك إن كنت تشعر بالحاجة إلى البكاء.



إذا استمرت الأعراض الحادة أكثر من شهر فعليك اللجوء إلى مساعدة أخصائيون.



## مذكرات اليوم 27



"عندما تهرب من ذئب يواجهك دب.  
مثل من فنلندا"

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي  
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعرة/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محatar/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعرة/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعرة/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعرة/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

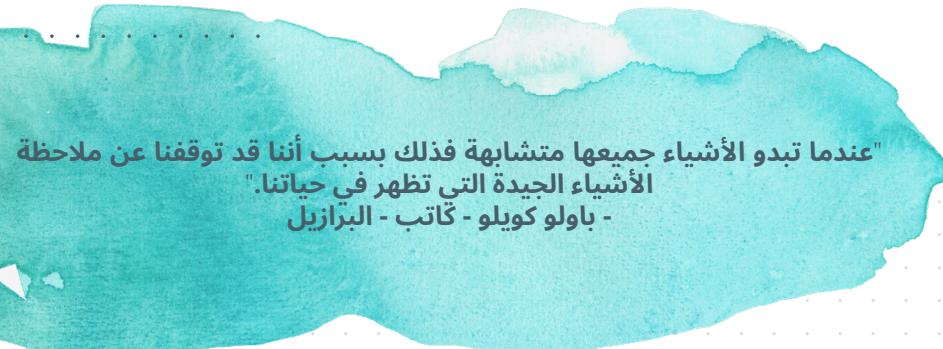
ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/توقعين أن يلزmk هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## مذكرات اليوم 28



"عندما تبدو الأشياء جميعها متشابهة فذلك بسبب أننا قد توقفنا عن ملاحظة الأشياء الجيدة التي تظهر في حياتنا."

- باولو كويلو - كاتب - البرازيل

## قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، ولكن لا تجعل/ي العاطفة تطفي عليك. . إنتمس/ي بالاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

محبوب/ة	غير سعيد/ة	إيجابي/ة	محبطة/ة	شاعر/ة بالملل
سلبي/ة	متحفز/ة	متحمس/ة	منزعج/ة	مليء/ مليئة بالحيوية
ضعيف/ة	آمن/ة	متنازع/ة	محتارة/ة	فاقد/ة الثقة بالذات
راضي/ة	متوتر/ة	غاضب/ة	قوي/ة	شاعر/ة بالامتنان
.....	واثق/ة بالذات	هادئ/ة	مضغوط/ة	شاعر/ة بخيبة أمل
.....	ملهم/ة	حزين/ة	مسترخي/ة	شاعر/ة بالذنب
.....	غير آمن/ة	متتمكن/ة	سعيد/ة	مليء/ة بالطاقة

الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخليت عن هذا الشعور؟

ما الذي سوف تشعر/تشعررين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزムك هذا الشعور؟

ما هي الأشياء التي أنت ممتن لها اليوم؟ أكتب/ي ثلاثة أشياء:

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

## جدول الصحة النفسية للتغييرات الصغيرة

نقدم لك تغييرات صغيرة التي يمكنك تضمينها في روتين حياتك اليومية. تساعدك هذه التغييرات على تحسين صحتك. فلنبدأ! اختر كل يوم تحدياً واحد.

إذهب إلى معرض فنون أو فعالية ثقافية في المسرح أو في مركز ثقافي. خذ لحظة لمشاركة احساسك حال هذه التجربة

تمرن على الإسترخاء العميق قبل الخلود للنوم. هذا سيحسن من نومك

إختر وصفة لوجة تحب أن تعدادها، إذهب إلى السوق لشراء مواد طازجة ثم اقضي وقت ممتع في الطبخ وإعداد وجبة صحية ولذيذة

خذ من وقتك لتنصت إلى شخص بصدق دون إصدار حكم

اطئ هاتفك وجميع أجهزتك الالكترونية ساعة قبل النوم

فكري وقت كنت تمر فيه بأزمة، ثم دون ثلاثة أشياء إيجابية نتجت عنه

هون على نفسك! خذ خطوات صغيرة تجاه التغيير الذي تمناه

خلال الاستراحة، خذ 5 دقائق للقيام بتمرين ينشطك. لاحظ كيف يكون شعورك فيما بعد

إختر أغنيةك المفضلة وإستمع إليها بدون ملهيات أخرى

وَقْت منبه الساعة أو منبه التقويم أربع مرات خلال اليوم. عندما يرن، توقف عمما تقوم به وقيم شعورك واحتياجاتك

استمع لآخرين، وتحدث عن مشاعرك

فكري في ثلاثة من أفراد أسرتك، أو أصدقائك، أو زملائك - ما هي أوجه القوة التي يمتلكها كل واحد منهم؟

إنتبه عندما تبالغ في رد فعلك، وخذ نفس عميق - شهيق، زفير- ثلاث مرات

خذ طريق مختلف للعمل، أو المدرسة، أو السوق اليوم. تأمل الأشياء التي تلفت انتباهك

اترك هاتفك في المنزل واذهب في تمشية لطيفة إلى الحديقة

إبدأ نشاط رياضي يهمك واطلب من صديق أن ينضم إليك اليوم

قم بعمل شيء ممتع لـ 3-4 دقيقة، ثم دون ملاحظاتك بما اعجبك في التجربة

تعرف على قيم وتقالييد من ثقافة مختلفة

اعط شخص آخر إطراء إيجابي اليوم

إبدأ يومك بالنظر إلى نفسك في المرآة: أبتسם وقل بصوت مرتفع، أنا أشعر بشعور جيد اليوم، أنا جاهز لبدء اليوم. أنا قادرًا

ما هي أهم القيم بالنسبة لك؟ فكر كيف يمكنك تطبيقها اليوم

إذهب في تمشية لتصفية ذهنك عندما تشعر أن الحال ضيق بك أو أن الضغوط زادت

حدد ثلاثة نقاط قوة واستخدمتها خلال هذا الأسبوع

غير مزاجك عبر عمل شيء تستمتع به اليوم

اتصل بشخص قد يحتاج للمساعدة اليوم



هون على نفسك! خذ خطوات صغيرة  
تجاه التغيير الذي تمناه

عندما  
تكون  
الأمور فوق  
إحتمالك،  
فطلب  
المساعدة  
ليس  
دليلًا على  
الضعف  
بل دليل  
الشجاعة.

## هل تحتاج الى مساعدة طارئة؟

إن كنتم تشعرون أنكم تمرؤن بأزمة وحالكم النفسية تتدهور أو إن كنتم تعرفون شخص يحتاج مساعدة، اتصلوا بالخط الساخن للأزمات والمتأهّل باللغات الفنلندية، والسويدية، والإنجليزية، والعربية. الإتصال مجاني، ويعتمد الخصوصية وسرية هوية المتصل.

### الخط الساخن للأزمات

باللغة الفنلندية  
مفتوح يوميا على مدار الساعة  
09 2525 0111

باللغتين العربية والإنجليزية  
الإثنين، الثلاثاء الساعة ١٤-١٥، الأربعاء الساعة ١٦-٣٦ و ٧٦، والخميس الساعة ١٤-٥  
09 2525 0113

باللغة السويدية  
الإثنين، والأربعاء الساعة ٢٦-٢٠، والثلاثاء والخميس والجمعة الساعة ٣٦-٩  
09 2525 0112

**خط النجدة لمركز الأزمات**  
باللغات الفنلندية، الإنجليزية، السويدية، وعبر مترجم بلغتك الأم بالموعد  
الإثنين إلى الخميس الساعة ٢١-٩ و ١٣-٥ و الجمعة الساعة ٢١-٩  
09 4135 0510