

مدونة نشاطي ومزاجي

رحلتك تبدأ من هنا

#تغييرات_صغيرة

#pieniimuutoksii #smallchanges

مدونة نشاطي ومزاجي

رحلتك تبدأ من هنا

#تغييرات_صغيرة

#pieniimuutoksii #smallchanges

هذا كتيب

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

المحتوى: ليلى الكريكشي

الترجمة و التحرير: ياسمين الارباني و ليلى الكريكشي

تصميم الجرافيك: فيورنزا مراني

حقوق النشر 2020 جمعية MIELI الفنلندية للصحة النفسية

MIELI Suomen Mielenterveys Ry

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

Sisältö: Leila El Krekshi

Arabiankielinen käännös ja editointi: Yasmeen Eryani ja Leila El Krekshi

Graafinen suunnittelu: Fiorenza Marani

Copyright: 2020 MIELI Suomen Mielenterveys Ry
www.mieli.fi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

mieli
Suomen Mielenterveys ry



صُممت "مدونة نشاطي ومزاجي" لتُستخدم إما بمفردها أو كمكمل لمسار تعلمك في مجال الصحة النفسية على موقع أوما ميلي- OmaMieli الإلكتروني www.omamieli.fi. 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 تحتفي بتنوع 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 أعدنا قوائم للمراجعة، وتمارين تساعد في تحسين نمط الحياة، واقتباسات يومية لإلهامك، وأداة تسجيل دخول يومية لتتمكن من متابعة ما يحدث معك خلال اليوم، و لتعتاد 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 وتُمكننا من التعامل معها والتعبير عن مشاعرنا بدون إصدار أحكام، وبهذا قد تساهم أيضاً في الحد من التوتر. أكتب ما يخطر ببالك، بدون إنتقاد أو حكم مسبق - بمعنى آخر ، يمكنك التنفيس عن نفسك بقدر ما تريد... 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، ولتتمكن من التأمل والاستكشاف.

هذا الكتيب مناسب لكّ ولك في الحالات التالية:

- عندما تشعر/ين أنك بحاجة إلى بعض التحفيز لتجاوز يومك - في الواقع جميعنا نمر بأيام سيئة وأوقات نشكك فيها بأنفسنا، و نقسو 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 تتذكر/ي بأنك تمتلك/ين الأدوات والقوة لتخطي الأمر.
- كتذكير بأنك رائع/ة، ولديك ما يلزم لتجاوز ما قد تُلقيه عليك الحياة.
- كأداة لتساعدك على الشعور أكثر. وفعل أكثر لتكون كما تريد/ين وأكثر... هل أنت مستعدة/ 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 لتغيير كل شيء دفعة واحدة. عوضاً عن ذلك يجب علينا أن نتخذ 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 للحفاظ على 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 أسرته؟

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؟

اللعب 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 الشقلبية؟
كيف تشعر عندما تقوم بنشاط رياضي؟

استخدم هذه الأسئلة لتتمكن من متابعة طريقة سير حياتك.



الصحة النفسية هي مصدر رئيسي لسلامة كينونتنا. تؤثر صحتنا النفسية على جميع نواحي الصحة الأخرى. ولهذا بقدر ما نعتني بصحتنا الجسدية، نحتاج أيضاً إلى الإعتناء 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 تمكننا من المساهمة الإيجابية في المجتمع.

العوامل الداخلية والخارجية للصحة النفسية:



يعتبر إنشاء روتين صحي أمر ضروري لصحتنا العامة، فالخيارات اليومية التي نتخذها في حياتنا تؤثر على صحتنا النفسية. في بعض الأحيان نكون منشغلين للغاية أو قلقين بشأن أمر معين، ولكن بغض النظر عن نوع الضغوطات، نحن في العادة نهمل أنفسنا ونضعها في آخر قائمة أولوياتنا مما قد يؤثر سلباً على أسلوب تعاملنا مع أنفسنا ومع الآخرين. على سبيل المثال: تجد نفسك تورطت في جدال سيئ 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

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

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد

لم أفوت أي وجبة اليوم

أخذت استراحات قصيرة خلال العمل

تنفست بعمق - شهيق و زفير

مارست التأمل وتمارين الإسترخاء العميق

قدمت المساعدة لصديق

اختلفت بالناس في نشاط اجتماعي

تحدثت عن مشاعري

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد

حصلت على نوم كافٍ

مارست الرياضة

خرجت وقضيت وقت في الهواء الطلق

شربت كمية كافية من الماء خلال اليوم

لم أأدخن

لم أشرب الكحول

تناولت وجبات فطور، وغداء، وعشاء مغذية وصحية

مذكرات اليوم

"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، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابية	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحيوية	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنرفة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوية	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكن/ة	غير آمنة

◇ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◇ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◇ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◇ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوب/ة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبي/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكن/ة	غير آمنة

◇ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

◇ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◇ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 إنسانا آخر بسبب لون بشرته أو أصله أو دينه. الناس تعلمت الكراهية وإذا كان بالإمكان تعليمهم الكراهية فإذا بإمكاننا تعليمهم الحب. فالحب أقرب لقلب الإنسان من الكراهية".
 نيلسون مانديلا - ثائر مناهض لنظام الفصل العنصري والرئيس السابق لجنوب إفريقيا - جنوب إفريقيا

قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابية	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوية	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	ملهم
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكنة	غير آمنة

◇ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◇ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◇ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◇ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 علاقاتنا، 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 نعينه بنقاط القوة هو قدراتنا الكامنة فينا واسلوبنا 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/تعتبرينه نقاط قوتك على النحو التالي:

أعلى نقاط قوة لديك **نقاط متوسطة القوة** **نقاط متدنية القوة**

داعم ومشجع

انت تشجع وتدعم الآخرين.

حذر

لا تغامر بمخاطر مجنونة، حذر.

حساس

تتعمق فيما يدور بداخلك و في العالم من حولك، تحس وتشعر بقوة.

متأمل

ترن الامور بدقة وإيجابية قبل ان تقوم بعمل، أو قول، أو تتخذ قرار.

صادق

تُقدر الوضوح، والنزاهة، والاصالة.

داعم ومشجع

انت تشجع وتدعم الآخرين.

متفائل

تواجه المستقبل بثقة وبنظرة إيجابية.

محب للاطلاع

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

منضبط

أنت قادر على ان تكون منضبطاً ومتحكماً باندفاعاتك وعواطفك.

مليئ بالأمل

أنت متفائل وتتوقع حدوث امور جيدة.

متحمس

لديك النشاط والحيوية والحماس.

محب

أنت قادر على أن تحب وتنجب.

مرح

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

متواضع

قادر على التأمل الذاتي في قوتك وضعفك وقادر على التحكم بغرورك.

قائد بضمير حي

تهتم اكثر بالمصلحة الجماعية بدلا عن الفردية. تلهم التغييرات الايجابية وتسطيع أن تخرج في الآخرين افضل صفاتهم. تصب تركيزك في الاهداف الاكبر.

متسامح

قادر على إدراك أوجه النقص في الآخرين وفي نفسك، أنت عطوف وتمنح فرص أخرى.

جدير بالثقة

تلتزم بوعودك وتأخذ مسؤولياتك تجاه المجتمع بجد.

ذو فكر ناقد

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

مبدع

ترى أوجه التآزر بين الأشياء. تفكر خارج الصندوق، مما يسمح لك بتطوير أفكار ومفاهيم إستثنائية.

منصف وعادل

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

شجاع

أنت قوي في مواجهة المخاوف، والمخاطر، والظروف الصعبة. تظهر الشجاعة الاخلاقية في قول الحقيقة.

مثابر

انت مثابر ولا تستسلم بسهولة. انت تصمد وتثابر حتى عندما لا تسير الامور حسب الخطة

متناغم مع مجتمعتك

لديك فهم جيد للمعاملات بين الناس. أنت محاور كفء ومستمتع جيد، ويمكنك رفع مستوى الجو العام أيأ كانت الصعبة.



مذكرات اليوم ٢

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

قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

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

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

◊ ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

مذكرات اليوم 5

"نحن جميعا مختلفون وذلك شيء عظيم، لأننا جميعا فريدون. فبدون التنوع ستكون الحياة مملة للغاية."
كاثرين بولسفير - كاتبة - الولايات المتحدة

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنرفة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكن/ة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

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

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

◊ ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

مذكرات اليوم 6

"القدرة على ترك الأمور تعطينا حرية، والحرية هي الشرط الوحيد للسعادة. فإن كنا لازلنا في قلوبنا متعلقين بأي شيء - الغضب، القلق، حب التملك - فلا يمكن أن نكون أحراراً."
 ثيك نهات هانه - راهب بوذي وناشط سلام - الفيتنام

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابية	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوية	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمّة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◊ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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؟



مذكرات اليوم 7

"القهوة لا تُشرب على عجل، القهوة أخت الوقت تُحتسى على مهل، القهوة صوت المذاق، صوت الرائحة، القهوة تأمل وتغلغل في النفس وفي الذكريات."
محمود درويش - شاعر - فلسطين

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◊ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◊ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 نُجبر على إبرازها. في حالات المآسي، والحروب، وعند الضرورة، يقوم الناس بأمور مذهشة. إن قدرة الإنسان على البقاء والتجدد هائلة." ايزابل ايندي - كاتبة - تشيلي

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحيوية	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	ملهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكن/ة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

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

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

◊ ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

شبكة الدعم الاجتماعية الخاصة بي

أنا وأنت وهو وهي، جميعنا بحاجة لشبكة دعم اجتماعي! امتلاك شبكة دعم اجتماعي أمر أساسي لصحتنا النفسية و لسعادتنا. إن قدرتنا على البوح بأفكارنا وعواطفنا والإنفتاح 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 يفهموا لأنهم لم يمرؤا بوضع مماثل أو لأسباب 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 جار يحتاج للدعم المعنوي فإنك ستحب ان تعرف ذلك لتقدم له ما يمكنك تقديمه من دعم؟ حاول أن تفكر من هم الاشخاص المهمين في حياتك، قد يكونوا قريبين أو بعيدين عنك ولكنهم مهمين.

بناء الشبكة الإجتماعية

عند بناء شبكة الدعم الإجتماعية الخاصة بك من المفيد أن تفكر بمزيج من الناس ذوو خلفيات مختلفة لأن ذلك سيساعدك على الحصول على وجهات نظر متنوعة، لتتمكن أنت بالمقابل من النظر إلى الأمور من زوايا متعددة. كما أن وجود ناس متعددي الخلفيات في الشبكة الإجتماعية يضمن أيضاً ألا يكون إعتماذك 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 وتبدأ بتوسيعها.

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

ملاحظة



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

رسم خريطة الشبكة الإجتماعية



كيف هي شبكة دعمي الاجتماعية حالياً؟ ممن تتكون؟



ما هي عناصر قوتهم؟

بناء خريطة الشبكة الإجتماعية



ما نوع الدعم الذي أحتاجه؟

وأيّن أجده؟

ما هي التحديات التي أواجهها في إيجاد الدعم؟

مذكرات اليوم ١٥

"الناس المسمومة تجعلك تظن أنك تضر الغيظ، بينما في الواقع أنت تتمسك بحدودك."
مل روبنز - كاتب - الولايات المتحدة الأمريكية

قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تطغي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

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

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

◊ ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

مذكرات اليوم »

"الإنسان يجب أن يُعَد فقط مشاكله ، ولكنه لا يحسب سعادته."
فيودور دوستويفسكي - مؤلف رواي - روسيا

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◊ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 يصيبك وقعها، يتوقف الشعور بالألم."
بوب مارلي - مغني - جامايكا

قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◊ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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

العلاقات المتينة والطيبة تشكل جزء مهم من سلامة كينونتنا. أولاً، نبدأ ببناء علاقتنا مع أنفسنا ثم أسرتنا وأصدقائنا وزملائنا بالعمل أو الدراسة وبمجتمعنا المحلي. الشعور بالانتماء 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 يكمن في الآتي:

- ✈ احترام 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 اهتمامه في اللحظة التي يقضيها مع الأصدقاء أو الأهل بدلاً عن الإنشغال بالهاتف أو فتح البريد الإلكتروني المخصص بالعمل.
- ✈ القدرة على التعبير عن المشاعر بصدق و أمان.

كيف أحافظ على حدودي

- تفحص احتياجاتك ونوعية الحدود التي تريدها
- تواصل وتحدث عن احتياجاتك بشكل بناء وباحترام
- أجعل الأمور بسيطة، كن واثقاً بنفسك - أنت لا تحتاج إلى تقديم توضيحات وتبريرات زائدة
- خذ نفس عميق، أعد ترتيب وضعك وحافظ على القوة والثقة بذاتك
- وضح أهمية الأمر بشكل موضوعي
- احترم احتياجات الغير

مؤشرات العلاقات غير الصحية

- نقد مستمر
- كسر المعنويات وإدخال الآخر في حلقة من الشعور بالذنب
- الامتناع عن التعبير عن المودة
- قلة الإحترام
- أسلوب تواصل غير بناء
- الإهانة وإجراج الآخر
- الشعور بعدم الأمان
- الكذب القهري
- التهديد بالعنف
- العنف الجسدي أو العاطفي
- استخدام التهديد والترهيب
- التسلط المالي

مؤشرات العلاقات الجيدة

- قنوات تواصل مفتوحة
- إحترام متبادل
- شعور قوي بالثقة
- قيم مشتركة
- توقعات واقعية
- أنتم تستمتعون بوقتكم سوياً
- أنتم تستمتعون بوقتكم منفردين
- تلهمون بعضكم وتقدمون الدعم المتبادل
- تختلفون في الآراء بشكل ودي
- تحافظون على حدود سليمة
- أنتم تشعرعون بالانتماء
- يمكنكم أن تكونوا على طبيعتكم

مذكرات اليوم 13

"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 للشروع فيها. إنس ما تعلمته، وتعلم من جديد، اتقن ذاتك وحب نفسك، وإلا فسوف يُعرفونك بالنيابة عنك وهذا نمط سام من الحياة. بل هذا هو الموت." إيجيوما اوميينيو - شاعرة - نيجيريا

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحيوية	منزعجة	متحمس/ة	متحفزة	سلبي/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضب/ة	متوترة	راضي/ة
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئ/ة	واثق/ة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخي/ة	حزين/ة	مُلهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكن/ة	غير آمنة

◇ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

◇ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

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

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

◇ ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

مذكرات اليوم ١٢

"إذا بكيت لأن الشمس قد غابت عن حياتك، فإن دموعك ستحجب عنك رؤية النجوم."
رابيندرانات تاجور - شاعر - الهند

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوب/ة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمس/ة	متحفزة	سلبي/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفر/ة	آمن/ة	ضعيف/ة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضب/ة	متوترة	راضي/ة
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئ/ة	واثق/ة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخي/ة	حزين/ة	مُلهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكن/ة	غير آمن/ة

إلى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

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

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

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

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

الفنون والثقافة

أثبت 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 التنفيس عن الضغوط النفسية. كما أن العلاقات الاجتماعية التي تُخلق من خلال أنشطة الفنون والثقافة تساعدنا على مواجهة العديد من التحديات مثل الشيخوخة والوحدة. والمقصود هنا بالفنون والثقافة هي مختلف الفنون البصرية والأدائية وتتضمن: النحت، والفنون الرقمية، والكتابة، والرقص، والسينما، والأدب، والموسيقى، والغناء، والرسم، والتصوير، وزيارة المتاحف، و الحفلات، والمسرح... إلخ.

ما هي الأنشطة الفنية والثقافية التي تحبها/ تحبينها؟

ماذا تعني لك؟

كيف تشعر/ين عند مشاركتك في أنشطة فنية وثقافية؟

أين يمكن أن تجد/ي هذه الأنشطة؟

مذكرات اليوم ١٥

"أنا لا شيء، ولن أكون أي شيء، وليس باستطاعتي أن أريد أن أكون شيئاً.
فيما عدا ذلك فبداخلي جميع الأحلام التي في العالم."
فرناندو بيسوا - شاعر - البرتغال

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◇ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◇ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◇ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

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

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

◇ ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

مذكرات اليوم 16

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

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوب/ة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبي/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيف/ة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضي/ة
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكن/ة	غير آمنة

إلى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

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

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 إدراكا -الآن-

- تتنفس ببطء، زفير وشهيق، استشعر الهواء ينساب بلطف في انفك.
- وظف حواسك: عند تناولك الطعام، تأمل رائحته، وقوامه، ولونه، ومذاقه. تأمل كيف يتغير قوام الأكل في فمك عند كل مضغ.
- صفي ذهنك وتوقف للحظات سكون وهدوء.
- عندما يتوه تفكيرك، تأمل، وأترك العنان لهذه الافكار. و من ثمة عد بانتباهك إلى تنفسك.
- تمرن على الإستماع دون إصدار أحكام.
- أخرج وتمشي في الطبيعة، ولاحظ جمال الأشياء من حولك.
- سامح نفسك على الأفكار السلبية.
- كن ممتنا وعبر عن شكرك للطبيعة، والناس، والأشياء.
- كن على طبيعتك. كن فخورا بنفسك. اعترف بالأمور التي قد لا تجيدها لكن كن مدركا بالأمور التي تجيدها.
- الحياة تدور ولا يبقى شيء على حاله. لا تكن قاسياً على نفسك. خذ خطوات صغيرة نحو التغيير الإيجابي.

ليلة نوم جيدة

جسمنا وعقلنا 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، والتواصل، والتركيز. إن نحن ضحينا بالنوم هذا يعني أننا نضحي أيضاً بأدائنا ومزاجنا وعلاقاتنا الاجتماعية وعلاقات العمل.

أريد أن أضبط نومي، ولكن كيف؟

النوم بين 7-9 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 والمخدة. هل هما رطبين أو صليبين أكثر من

اللازم؟ قد يتسبب نوع الفراش بالم 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 وتهيئ للنوم الجيد

تدوين مذكرات يومية عن نومك تسجل بها مستوى الإضاءة، الإزعاج الصوتي، حرارة الغرفة وغيرها من الملهمات -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 تريد الحصول على نوم مريح وعميق

مذكرات اليوم ١٦

"نحن والأرض واحد، مقدسون ومنفردون. جميعنا ننتمي ونحتفل سوياً. نشعر بالداييزي (الانصات العميق). إن النبع العميق الذي بداخلنا نناديه وينادينا وعندما نستمع إلى الأرض يكتمل كياننا مرة أخرى."
ميريام-روز اونجونمر-بومان - ناشطة من السكان الأصليين وفنانة - استراليا

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◊ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 جاهز. إنها تأتي من أفعالنا نحن."
الدالي لا ما - قائد روجي - التبت

قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

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

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

◊ ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

يلاً، تعالوا نبدأ!

للرياضة

البدنية تأثير إيجابي ليس فقط على صحتنا الجسدية ولكن النفسية أيضاً. عادةً ما نظن أن ممارسة الرياضة يتطلب منا 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 يقوي قدرتنا على التركيز.

يساعد الرياضة البدنية على:

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

كيف ابدأ بممارسة الرياضة؟

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

خذ في الاعتبار ما إذا كنت تريد البدء بالرياضة جديدة لغرض الحركة، أو الإسترخاء، أو لبناء لياقة بدنية، أو قد يكون هدفك مزيج من هذا كله. لا توجد طريقة واحدة مثلى للبدء، فكر بشكل خلاق وتذكر بأن حتى المشي والبستنة 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.

حدد الأنشطة 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 ولتتمكن 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 اشترك في دروس رياضية عبر الإنترنت.

الملائمة

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

الوقت

ما هو جدولتي 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 عليّ القيام ببعض التعديلات؟

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



هيا لنتحرك: وضع الأهداف والبقاء متحفزين

الطريقة العملية للبدء بممارسة الرياضة: تمرين وضع الأهداف أدناه مُصمم ليساعدك في إنجاز خطتك. تذكر أن تكون واقعي فيما تريد وإيجابي عند الإجابة على الأسئلة.

الهدف المبدئي

اكتب الهدف الذي في ذهنك

ثم إسأل نفسك: ما الذي أريد تحقيقه؟ من هم الأشخاص الذي يجب عليّ إشراكهم؟ 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 الإحتفاء بتنوعنا الفردي والثقافي هو أيضا مفتاح للسلام العالمي."
سكوت بك - طبيب نفسي - الولايات المتحدة الأمريكية

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبي/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

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

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

◊ ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

مذكرات اليوم 24

"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، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تطغي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة/ة	إيجابي/ة	غير سعيدة/ة	محبوب/ة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة/ة	متحمس/ة	متحفزة/ة	سلبية/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة/ة	متنفر/ة	آمنة/ة	ضعيف/ة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضب/ة	متوترة/ة	راضي/ة
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة/ة	هادئ/ة	واثقة/ة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخي/ة	حزين/ة	مُلهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة/ة	متمكن/ة	غير آمنة/ة

إلى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

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

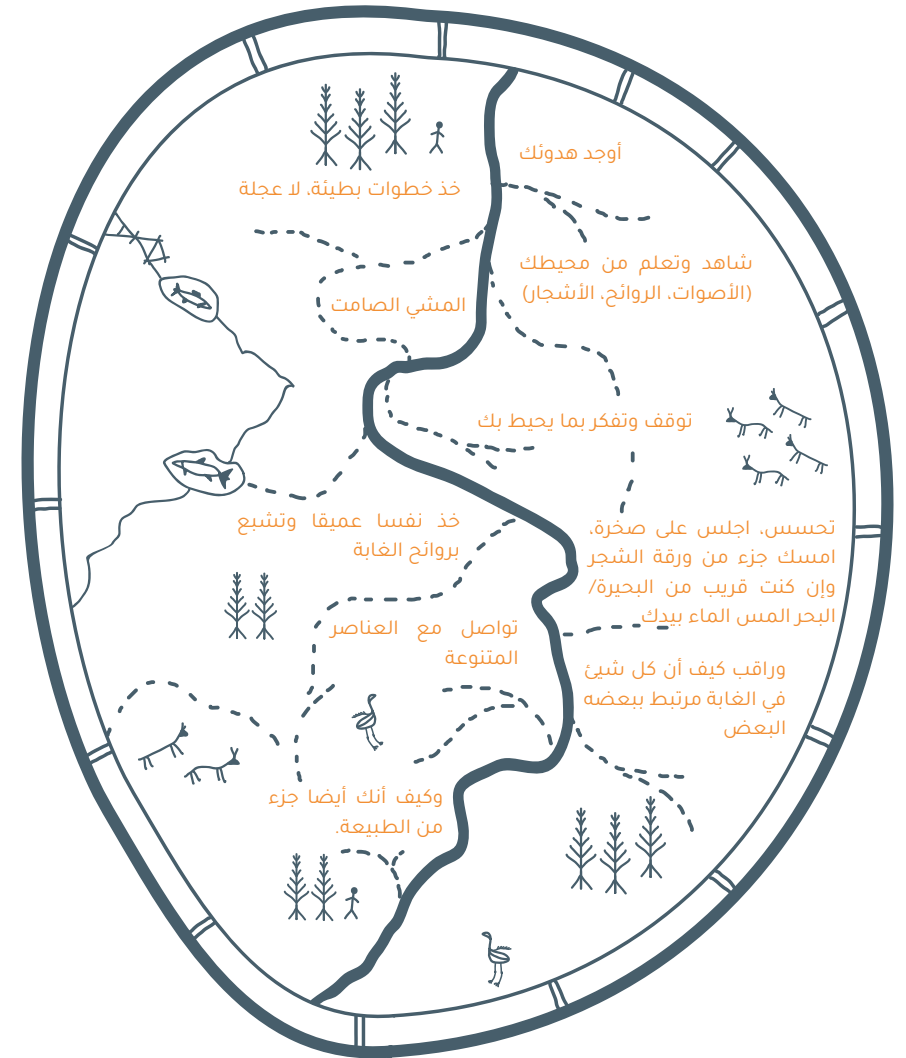
هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك هذا الشعور؟

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 "إستحمام الغابة". ولكن يمكننا أن نسميها التمشي في الغابة. لقد أثبت 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 بيوتنا حتى وإن كنا نعيش في المدينة.



مذكرات اليوم 21

"الجذور ليست في الموقع الطبيعي او في بلد او ناس بل هي في داخلك"
ايزابيل ايندي كاتبة - تشيلي

قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◇ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◇ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◇ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◇ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلازمك 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، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقدة/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوية	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة/ة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمّة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكنة	غير آمنة

◇ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◇ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◇ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◇ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 الحواجز التي
داخلك والتي شيدتها ضده."
الرومي - شاعر صوفي - أفغانستان - تركيا

قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي
الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوب/ة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبي/ة
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	ملهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكن/ة	غير آمنة

إلى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

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

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

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

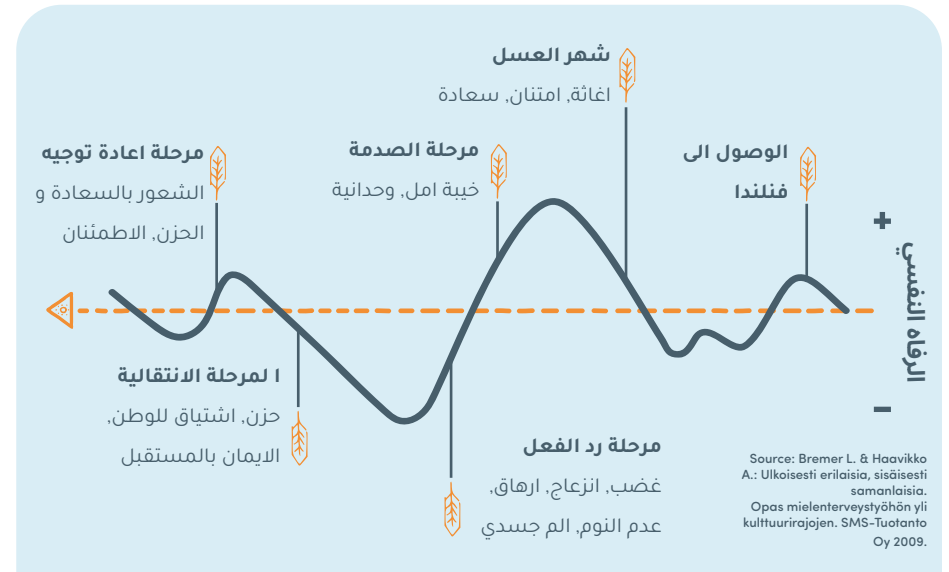
ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

تجارب الحياة: كيف يمكنك أن تنهض بعد السقوط؟

الدنيا دوار. هناك أوقات في حياتنا نكون بها في أحسن حال وأوقات أخرى نشعر فيها أن الوضع لم يعد يطاق. التوتر و المرور 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 و الاقتصادية، 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 الى أزمة. البعد عن الوطن والأسرة والأصدقاء والتأقلم لثقافة 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 و العملية النفسية و المراحل المختلفة التي يمكن للشخص أن يمر بها. ان فهم المراحل المختلفة، و الردود الفعل العاطفية التي قد يمر به الشخص أثناء الهجرة، يمكن المساعدة في التعامل بشكل أفضل مع التحديات الجديدة. و هو يساعد ايضا على ادراك ان ردود الفعل العاطفية لا تدوم و تشكل جزءا من العملية.

العملية النفسية و الهجرة



الانتظار بحماس

عندما نصل إلى بلد جديد، يمكن أن تكون المرحلة الأولى مثيرة و رائعة. نحن في مرحلة شهر العسل. الاختلافات الثقافية لا يزعجنا، بل على العكس تكون مصدرًا للافتتان وتثير الإعجاب، إذ يكون الحماس 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، و نشعر بالسوء والمعاناة من مختلف أنواع المشاكل. و من الشائع أيضاً أن نشعر بالوحدة و خيبة الأمل. نتساءل عما إذا كانت الهجرة هي القرار الصحيح.

ردود فعل و عواطف قوية

تصبح الحياة محبطة عندما تكون هناك شعور بعدم اليقين بشأن المستقبل و عندما يكون هناك عدم توازن في الروتين اليومي. بما أن كل شيء جديد، يتعين على الشخص أن يبذل المزيد من الجهود للتركيز و التأقلم. تتطلب هذه الجهود القوة و الطاقة، و قد يكون هذا صعباً من الناحية العاطفية. و في نفس الوقت تعين على الشخص أن يكون قادراً على بناء علاقات جديدة في محل العائلة و الأصدقاء القدماء. كما قد نواجه بعض المشاكل فيما يتعلق بالمعيشة والطعام و الشؤون المالية و العثور على عمل مناسب. و لكن من المفيد أن ندرك أن هذه المشاعر السلبية و القوة تشكل جزءاً من مفهوماً وطبيعياً من عملية التكيف و ان هذه مرحلة مؤقتة ولا تدوم.

التوجه نحو الاستقرار والتوازن

نبدأ تدريجياً في رؤية الأمور الإيجابية في البلد الجديد، نتخذ 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 سهل 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
- أدون
- أحل القضايا الشائكة
- أضع قوائم

الروحانية

- أجد الملاذ الآمن والأمل في الدين، والأفكار، والقيم
- أتأمل معنى الوجود
- أصلي، وأتدبر، و أجد السكينة النفسية

الфизиولوجية

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

العاطفية

- أضحك، أبكي، أبتهج
- أتحدث عن مشاعري
- أعبر عن نفسي وعواطفني: أرقص، أعزف على آلة موسيقية، أرسوم، ألون، أقوم ببعض الأعمال اليدوية، أطبخ

الاجتماعية

- اقضي وقت مع الأصدقاء
- أحضر مجموعات للهواة
- أقبل الدعم من الغير واقدمه للغير
- أشارك تجاربي مع الغير

الإبداعية

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

لدينا الشجاعة الكافية للاستثمار في حياتنا في البلد الجديد عاطفياً وفعالياً. على سبيل المثال، بناء صداقات دائمة أو الاستثمار في شقتنا الخاصة. يكون الشعور الأساسي في هذه المرحلة هو الحزن، والذي ينتج أيضاً من الشعور بالحنين إلى الوطن، فالحزن شيء طبيعي. فبعد 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 وتتحول الذكريات إلى موجودات ثابتة.

كلنا نملك مهارات و قوة للتغلب على الظروف الصعبة. إذاً فالإستفادة من مصادر القوة الكامنة لدينا هي عملية مستمرة تتمكن 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 أبعد من الشعور اللحظي الذي قد يطغى عليه الشك والارتباك.

خُذ 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 قادراً على مغادرة موطنه الثقافي، كلما كان من السهل أن يصدر حكماً عليه وعلى العالم بأسره بمزيج من الانفصال الروحي والكرم الضروريين لرؤية حقيقية. كلما يسهل أيضاً تقييم نفسه والثقافة الغربية عليه بنفس المزيج من العلاقة الحميمة والمسافة".
إدوارد سعيد - مؤلف - فلسطين

قائمة تدقيق

إسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابية	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوية	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	ملهم
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكنة	غير آمنة

إلى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

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

هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تطغي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرره. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

إلى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

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

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

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

ما وقت الترفيه والاسترخاء لديك اليوم؟

مذكرات اليوم 26

"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، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تغطي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهمَة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	متمكنة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◊ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 الضرورية من طعام وشراب ودفع.



إستمع إليهم برأفة وبدون إصدار أحكام.



إن كانوا لا يريدون الحديث فلا تنتقدهم.



اسأل عنهم إتصل بهم تلفونياً أو زورهم.



بعض الحالات والأحداث تكون صعبة على الأصدقاء والاسرة. اذا كان ضروريا 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 وتذكر أهمية النوم.



كن رؤوفا بنفسك وصبوراً. فالأمور ليست سهلة الآن.



تقبل المساعدة الذي تُعرض عليك.



عد لممارسة عملك ونشاطك بأسرع وقت ممكن.



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



اجتمع بأناس 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 اخصائيون.



مذكرات اليوم 27

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

قائمة تدقيق

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

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوي/ة	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	مُلهم/ة
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكن/ة	غير آمنة

◊ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

◊ ما الذي ستشعر/تشعرين به إذا ما تخلّيت عن هذا الشعور؟

◊ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◊ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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، و لكن لا تجعل/ي العاطفة تطغي عليك. . إلتمس/ي الاحساس، اعطيه المجال، ثم حرره/حرريه. توقف/ي للحظة وتأمل/ي:

كيف هو شعورك اليوم؟

شاعرة/ة بالملل	محبطة	إيجابي/ة	غير سعيدة	محبوبة
مليء/ة مليئة بالحياة	منزعجة	متحمسة	متحفزة	سلبية
فاقد/ة الثقة بالذات	محتارة	متنفرزة	آمنة	ضعيفة
شاعرة/ة بالامتنان	قوية	غاضبة	متوترة	راضية
شاعرة/ة بخيبة أمل	مضغوطة	هادئة	واثقة بالذات
شاعرة/ة بالذنب	مسترخية	حزينة	ملهم
مليء/ة بالطاقة	سعيدة	ممكنة	غير آمنة

◇ الى ما يشير إليه هذا الشعور؟

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

◇ ما الذي سوف تشعر/تشعرين به إذا ما تمسكت بهذا الشعور؟

◇ هل أنت متحكم/ة بالأسباب؟ كم تتوقع/تتوقعين أن يلزمك 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 تحديًا واحد.

إذهب إلى معرض فنون أو فعالية ثقافية في المسرح أو في مركز ثقافي. خذ لحظة لمشاركة احساسك حيال هذه التجربة	خلال الاستراحة. خذ ه دقائق للقيام بتمرين ينشطك. لاحظ كيف يكون شعورك فيما بعد
تمرن على الإسترخاء العميق قبل الخلود للنوم. هذا سيحسن من نومك	إختار أغنيتك المفضلة وإستمع إليها بدون ملهيات أخرى
إختار وصفة لوجبة تحب أن تعدها. إذهب إلى السوق لشراء مواد طازجة ثم اقضي وقت ممتع في الطبخ وإعداد وجبة صحية ولذيذة	وقّت منبه الساعة أو منبه التقويم أربع مرات خلال اليوم. عندما يرن، توقف عما تقوم به وقيم شعورك واحتياجاتك
خذ من وقتك لتنصت إلى شخص بصدق ودون إصدار حكم	استمع للآخرين، وتحدث عن مشاعرك
اطفئ هاتفك وجميع أجهزتك الالكترونية ساعة قبل النوم	فكر في ثلاثة من أفراد أسرتك، أو أصدقائك، أو زملائك -ما هي أوجه القوة التي يمتلكها كل واحد منهم؟
فكر في وقت كنت تمر فيه بأزمة، ثم دون ثلاث اشياء ايجابية نتجت عنه	إنته عندما تبالغ في رد فعلك، وخذ نفس عميق -شهيق، زفير- ثلاث مرات

إبدأ يومك بالنظر إلى نفسك في المرأة: إبتسم وقل بصوت مرتفع. أنا أشعر بشعور جيد اليوم، أنا جاهز لبدء اليوم. أنا قادر!	خذ طريق مختلف للعمل، أو المدرسة، أو السوق اليوم. تأمل الأشياء التي تلفت انتباهك
ما هي أهم القيم بالنسبة لك؟ فكر كيف يمكنك تطبيقها اليوم	اترك هاتفك في المنزل واذهب في تمشية لطيفة إلى الحديقة
إذهب في تمشية لتصفية ذهنك عندما تشعر أن الحال ضاق بك أو أن الضغوط زادت	إبدأ نشاط رياضي يهيك واطلب من صديق أن ينضم إليك اليوم
حدد ثلاث نقاط قوة و استخدمتها خلال هذا الأسبوع	قم بعمل شيء ممتع لـ ١٠-٣٠ دقيقة، ثم دون ملاحظاتك عما اعجبك في التجربة
غير مزاجك عبر عمل شيء تستمتع به اليوم	تعرف على قيم وتقاليد من ثقافة مختلفة
اتصل بشخص قد يحتاج للمساعدة اليوم	إعط شخص آخر إطرأ إيجابي اليوم



هون على نفسك! خذ خطوات صغيرة
تجاه التغيير الذي تتمناه



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

هل تحتاج الى مساعدة طارئة؟

إن كنتم تشعرعون أنكم تمررون بأزمة وحالتكم النفسية تتدهور أو إن كنتم تعرفون شخص يحتاج مساعدة، اتصلوا بالخط الساخن للأزمات والمتاح 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 ١١-١٥، الأربعاء الساعة ٣١-٦١ و ١٢-٧١، والخميس الساعة ١-١٥

09 2525 0113

باللغة السويدية

الإثنين، والأربعاء الساعة ١١-٢٠، والثلاثاء والخميس والجمعة الساعة ٩-٣١

09 2525 0112

خط النجدة لمركز الأزمات

باللغات الفنلندية، الإنجليزية، السويدية، وعبر مترجم بلغتك الأم بالموعد

الإثنين إلى الخميس الساعة ٩-٢١ و ٣١-١٥ و الجمعة الساعة ٩-٢١

09 4135 0510