

ورود و حجارة

كتيب الرعاية الذاتية للرجال السوريين المقيمين في المانيا



الآراء الواردة في التقرير هي آراء المؤلفين ولا تعبّر بالضرورة عن آراء المنظمة الدولية للهجرة (IOM). ولا تنطوي التسميات المستخدمة في هذا التقرير، ولا في طريقة المادة التي تتضمنها في جميع أجزائه على الإعراب عن أي رأي كان من جانب المنظمة الدولية للهجرة (IOM) بشأن المراكز القانونية التي تليّن من البلدان، أو أي إقليم أو أية مدينة أو أية منطقة، أو أية سلطة من سلطات أي منها، أو بشأن تعين حدودها أو تحومها.

وتلتزم المنظمة الدولية للهجرة (IOM) بمبدأ الهجرة الإنسانية والمنتهمة التي تفيد بالهجرة والمجتمع وبوصفها منظمة حكومية دولية، تعمل المنظمة الدولية للهجرة مع شركائها في المجتمع الدولي من أجل تقديم المساعدة لمواجهة التحديات التيفيدية للهجرة، وتعزيز فهم قضايا الهجرة، وتشجيع التنمية الاجتماعية والاقتصادية من خلال الهجرة، والحفاظ على كرامة المهاجرين الإنسانية ورفاهيتهم.

الناشر: المنظمة الدولية للهجرة

Charlottenstraße 68, 10117 Berlin

00493027877780

00493027877899

iomdemhpss@iom.int

www.iom.int

تأليف: ماجد لقطينة ،ستيفاني جاومرت

رسم: دلال برسلي

تصميم: شادي جابر

لمعلومات تتعلق بالكتيب يرجى زيارة موقع الانترنت selfcare-germany.iom.int

بحاجة لمصدر: المنظمة الدولية للهجرة ورود وجادرة. كتيب الرعاية الذاتية للرجال السوريين في المانيا IOM برلين

تم اصدار هذا الكتيب قبل صدور موافقة قسم النشر التابع للمنظمة الدولية للهجرة (PUB)

ISBN 978-92-9268-092-3 (print)

ISBN 978-92-9268-093-0 (PDF)

IOM 2021 ©



بعض الحقوق محفوظة. هذا المنشور مصنف غير تجاري - يمنع الاستفادة منه 3.0 منظمة حكومية دولية (CC BY-NC-ND 3.0 IGO).

للمزيد من المعلومات الرجاء الرجوع الى [حقوق الطبع والنشر](#).

لا ينبغي استخدام هذا المنشور أو نشره أو إعادة توزيعه لأغراض تجارية أو منفعة مادية. باستثناء الأغراض التعليمية، مثل إلصاقتها إلى مواد تعليمية. تعليمات التصريح: ينبغي تقديم طلبات الاستخدام التجاري أو الحقوق الإضافية والترخيص إلى الناشر publications@iom.int

* <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/igo/deed.ar>

ورود وحجارة

كتيب الرعاية الذاتية للرجال السوريين المقيمين في المانيا



Gefördert durch:



المحتويات

iii

مقدمة

1	بدايات جديدة
4	ردود الفعل العادبة على الظروف الاستثنائية
7	عندما يصبح التعامل مع المشكلات إشكالية في حد ذاته
9	الشعور الإنساني
13	أنت لست وحدك
17	فن حل المشكلات
19	تقليل أوقات الانتظار
21	حان الوقت للأخذ فترة استراحة؟
22	لا يمكنك تغيير الطرف، ولكن يمكنك تغيير طريقتك في التعامل معه!
26	الإيمان
27	Verstehst Du Deutsch?
29	12. البيت هو حالة ذهنية
33	13. لنتعرف على بعضنا البعض
34	14. أنا والآخرون
35	15. العائلة
38	16. التطلع إلى الدمام

مقدمة

إن هذا الكتيب موجه إلى رجالٍ مثلك، رجالٍ سوريين من كل الأعمار ترکوا وطنهم ويعيشون الآن في ألمانيا. من الممکن أن يكون قرار مغادرة وطنك والتجارب المصاحبة له أمرًا مرهقًا، وربما حتى وأنت تواصل التصدي لهذه التجارب، فإن الحياة بعد الوصول إلى ألمانيا تأتي بتحديات إضافية غير متوقعة في بعض الأحيان حيث يشعر العديد من الرجال أن عليهم البدء من جديد بعد وصولهم إلى ألمانيا.

إن المراحل الصعبة والمُلحة في الحياة أو الأحداث المرهقة من الممکن أن تثير مجموعةً من ردود الفعل غير المألوفة سابقًا والذي قد ترتبط بمشاعر وعاظف قوية مثل الخوف أو الحيرة أو الكآبة. أنت لست وحدك في تجاريك، هذه هي ردود فعل جسمك الطبيعية على الظروف الاستثنائية التي تتعرض لها. يمر العديد من الرجال بتجارب مماثلة بعد وصولهم إلى ألمانيا قد تجد أيضًا أنه من الصعب أن تشارك مخاوفك وبعض أفكارك ومشاعرك مع التزرين، أو أن تطلب المساعدة. بناءً على هذه النقاط تم إصدار "كتيب الرعاية الذاتية للرجال السوريين المقيمين في المانيا".

يستند هذا الكتيب إلى تجارب الرجال السوريين في ألمانيا، مدعومًا بوجهات نظر الأخوات، والأمهات والزوجات والبنات. وهو يظهر التحديات العملية والعاطفية التي واجهها الرجال والاستراتيجيات التي ساعدتهم في التعامل معها. يختلف تأثير عوامل التوتر وآلية الاستجابة لها والأشياء التي تساعد في التغلب على الأزمات العاطفية والمواقف اليومية المتعددة من شخص إلى آخر. نريد، في الصفحات القادمة، أن نساعدك على بلوغ فهم أفضل لمشاعرك جسدك وأفكاره وردود أفعالك الجسدية تجاه أسباب التوتر، وتحديد نقاط قوتك الشخصية، وإيجاد الاستراتيجيات التي تناسبك للتعامل مع مشكلاتك وتحدياتك. كما ستتد في نهاية هذا الكتيب رابطًا يحتوي على مراجع مختلفة التي يمكنها أن تقدم لك المساعدة في بعض أمورك الشخصية.

١. بداياتُ جديدة





لقد طرأ عليك تغيير كبير منذ وصولك إلى ألمانيا. ستجد أن بعض التغييرات إيجابية، والبعض الآخر سلبي. ببساطة، لا يزال البعض الآخر من التغييرات جديداً أو مختلفاً.

يمكنك أن تخيل حياتك منذ وصولك إلى ألمانيا كالطريق الذي يمر عبر العديد من المناظر الطبيعية المختلفة. ومع كل خطوة تخطوها إلى الأمام تتغير هذه المناظر الطبيعية و يتغير بذلك الوسط المحيط بك.

في بعض الأحيان يكون الطريق شاقاً، ومرصوقاً بالصخور والجحارة، ربما يكون الجو بارداً أو ممطرًا. هذه المراحل تمثل التجارب الصعبة التي مررت بها في ألمانيا والتحديات التي واجهتها.

على سبيل المثال، يمكن أن تكون هذه:

- الحاجة إلى بناء شبكات اجتماعية جديدة
- الشعور بالوحدة
- صعوبة البقاء على اتصال مع الأصدقاء السوريين والعائلة
- الاستكشاف والتعرف على ثقافة وأنظمة جديدة
- تعلم اللغة الألمانية
- المعاناة من التمييز والرفض

أنت لست وحدك في هذه التجارب، إن بناء حياة في بيئه جديدة تماماً مهمة شاقة، تتطلب الكثير من الطاقة والصبر ومع ذلك، أنت فعلًا في طريقك وفي كل خطوة تخطوها تجمع خبرات جديدة. يمكنك التفكير في هذه الأسئلة:

- هل تعلمت شيئاً من العقبات التي واجهتها؟
- ربما أصبح لديك الخبرة، أو ربما اكتسبت بعض من المعرفة والأدوات التي قد تساعدك في متابعة طريقك؟
- ربما ساعدتك هذه العقبات على النضوج أو أن تكون استفدت من هذه التجارب.

لقد مررت من دون شك بمناظر طبيعية جميلة في طريقك.....
أرض خصبة تفتح فيها الأزهار. ومناخ لطيف. تمثل هذه المناظر الطبيعية التجارب الإيجابية التي شهدتها في طريقك.





على سبيل المثال، يمكن أن تكون هذه التجارب:

- التعرّف على أناس جدد لطيفة وحنونة.
- قبول طلب التماس للجوء الخاص بك
- الشعور بالأمان
- فرصة التعبير عن آرائك بحرية
- الاكتشاف أماكن جميلة

خلال مرورك في هذه الطرقات ربما يمكنك إعادة شحن بطاريتك، وتخزين ما يلزمك من المؤن، وتقوية نفسك استعداداً لما هو آتٍ. إذا أردت، حاول أن تفكّر في التجارب الإيجابية التي مرت بك منذ قدومك إلى ألمانيا، وما هي المشاعر التي أثارتها لديك؟ ربما يمكنك استخدام هذه الخبرات للتعامل مع تحديات المستقبل؟

التحدث مع أشخاص مروا بطريق مماثل للطريق الذي مررت به يمكن أن يكون مساعداً. التحدث إلى الآخرين، أو طلب المشورة، ليس دليلاً على الضعف. وربما يكون من الممكن بذلك أن تستخدم تجاريتك التي جمعتها لدعم الأشخاص الذين يجدون أنفسهم في ظروف مماثلة.

هل هناك أيُّ خبرة أو معرفة ترغب في إعطائها إلى الآخرين؟

يمكنك أن تقرر إلى أي مدى تكون مساعدة الآخرين مفيدة لك. الشيء المهم هو أن يجعلك تشعر بالرضا وألا يجعلك تنسى نفسك عند مساعدة الآخرين.

هناك تجارب سلبية تلقى عليك بظلال طويلة. أنت لست وحدك في هذه التجارب. هناك رجال آخرون يواجهون صعوبات في إيجاد عمل، أو لديهم مشكلات مع عائلاتهم، أو يعانون لإيجاد طريقهم في ضمن البيئة الجديدة.

أحياناً قد تجحب هذه الظلال رؤيتك للأشياء الجميلة التي تحيط بك، لكن هذا لا يعني أنها غير موجودة. على سبيل المثال، قد تكون هذه الأشياء ذكريات جميلة أو أناس أعزاء أو إنجازات تفتخر بها.

ويمكن أن يكون من المفيد تذكير نفسك بمختلف النجاحات التي شهدتها على طول الطريق. هذا ليس فقط عن النجاحات الكبيرة، ولكن أيضاً - وبصفة خاصة - عن الإنجازات الصغيرة، اليومية، مثل مكالمة هاتفية تجريها، كلمة جديدة تتعلمها في الألمانية، إلخ.



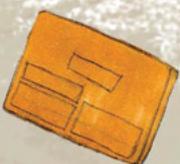
2. ردود الفعل العادبة على الظروف الاستثنائية



بداية جديدة في بلد جديد، مستقبل غير مؤكد، والشعور بالقلق نحو الآخرين، كل ذلك يمكن أن يسبب التوتر. ربما تكون قد عانيت من موقف مؤلمة في الماضي، مثل العنف، الحرب، رحلات خطيرة، انعدام الأمان، النزوح أو التمييز. أنت هو الشخص الأكثر معرفة بالأسكار التي يمكن للتوتر أن يؤثر فيها على جسمك وعقلك. ومع ذلك، فإن نجاتك وتنظيمك للمواقف الخطيرة الكبيرة المهددة لحياتك لا يعني أنك محصن تجاه الآثار السلبية للتوتر اليومي.

يختلف تكرار حدوث التوتر من شخص لآخر وهو متعلق بظروف كل شخص. ولكن هناك حقيقة بسيطة واحدة تنطبق على الجميع: وهي أن التوتر موجود وهو أمر طبيعي، إنه جزء من الحياة، يأتي ويذهب. في بعض الأحيان يكون تجنب التوتر أمراً ممكناً وأحياناً أخرى غير ممكن. حينها يجب من الأفضل أن تكون مستعدين لذلك.

الشعور بالتوتر هو من طبيعة البشر، لكن أيضاً كل شخص هو شخص فريد من نوعه، فنحن نختلف من حيث العوامل المسيبة للتوتر، وكيفية ومدى تأثيرنا بالتوتر، إننا نختلف أيضاً في آلية استجابتنا للتوتر. قد يتفاعل الأشخاص المختلفون بشكل تماماً مع الحدث نفسه.



ربما تبدو واحدة أو أكثر من
ردود الفعل التالية مألوفة لك؟



- مشاكل في النوم
- الإنهاك
- اللامبالاة
- فقدان الثقة بالآخرين
- اليأس
- فقدان الشهية
- التفكير المستمر و تراجم و تصارب الأفكار

في بعض الأحيان، قد تبدو ردود الفعل هذه غير مألوفة لك، وقد تشعرك آلية استجابة جسمك وعقلك تجاه التوتر بالقلق. كثير من الناس يشعرون بهذه الطريقة ومع ذلك، فإن ردود الفعل هذه، حتى تلك الشديدة منها، هي ردود فعل طبيعية لظروف استثنائية تتعرض لها.

كل فعل يتبعه رد فعل. وفقاً لذلك، يمتلك جسمك استجابة مناسبة لكل منه. عندما تتعرض لعدوى، تصاب عندها بالحمى ويبداً جسمك بإفراز العرق وترتفع درجة حرارتك. هذه هي آلية جسمك الطبيعية الذاتية في محاربة العدو. وأنت كائن حي، تتفاعل بشكل مشابه لهذه التالية مع مسببات التوتر وتصدر ردود فعل مختلفة تجاهها. بهذه الطريقة، يحاول جسدك وعقلك حماية نفسيهما من المواقف غير الطبيعية أو المهددة، أو التكيف مع التحديات غير المألوفة. إذا كنت تعاني من التوتر، فهذا يعني أن جسمك وعقلك على قيد الحياة، وأن الآلية الطبيعية للحماية الذاتية الخاصة بك هي في حالة نشطة. إذا كنت تعاني من الحمى، فهذه علامة على أن جهاز المناعة لديك يعمل، على الرغم من أنك قد تشعر بالملل أو الإرهاق أو الخمول. وبشكل مشابه، يمكن أن يكون لردود فعلك الناتجة عن التوتر تأثيراً على حياتك وعلاقاتك وحالتك الجسدية والذهنية.

يمكن للتوتر أن يظهر ويخفي، قد يظهر فجأة أو في أوقات غير متوقعة. في بعض الأحيان قد يصعب عليك معرفة سبب التوتر، ولكن شيء ما قد ذكر عقلك بتجارب سيئة سابقة. ونختلف ردود الفعل هذه من حيث حدتها ومدتها، تبعاً للسبب والأهم من ذلك تبعاً لتجاربك وشخصيتك. إذا كنت تعاني من التوتر لفترة طويلة، قد تصبح ردود أفعالك قوية، حتى تجاه المشكلات اليومية الصغيرة.

إذا كانت لديك القدرة على معالجة سبب التوتر، حينها عادة ما تهداً ردود فعل التوتر من تلقاء نفسها. يمكن أن يحدث هذا أيضاً عندما تتغير الظروف الخارجية. على سبيل المثال، عند الموافقة على طلب اللجوء الخاص بك، عثورك على سكن مناسب، أو رؤيتك لعائلتك مرة أخرى. ومع ذلك في بعض الأحيان قد تستمر المواقف الصعبة لفترة أطول، أو قد يكون سبب التوتر خارجاً عن سيطرتك عندها يمكنك استخدام خبراتك ومواربك الشخصية للتعامل مع ردود فعلك بطريقة صحيحة. ستتجدد في الفصول التالية بعض الاقتراحات حول بعض الطرق.



3. عندما يصبح التعامل مع المشكلات إشكالية في حد ذاته

بهدف السيطرة على التوتر، يلجأ بعض البشر إلى طرق سهلة ومتاحة لهم، بغرض مساعدتهم بشكل مؤقت على نسيان مشكلاتهم ومخاوفهم. ذلك قد يشمل على سبيل المثال: الاستهلاك المفرط للذكور أو السجائر أو غيرها من المواد. وفي بعض الأحيان قد يؤذى الناس أنفسهم أو غيرهم؛ رغبة منهم في الإحساس بأنفسهم أو بهدف صرف انتباهم عن المهم الغاطفي.

يمكن لهذا النوع من السلوك أن يخلق حالة مؤقتة "لما قد يبدو على أنه سعادة، التي لا تدوم إلا لمدة قصيرة و تكون متبرعةً بآثار سلبية. في حال تزايد و نمو هذا السلوك يصبح هو المتحكم بحياتك. مما يؤدي على الأمد البعيد إلى تفاقم مشكلتك، أو حتى إلى الوقوع في مشكلات جديدة. على سبيل المثال، الشعور بالذنب أو مشكلات على الصعيد العائلي أو الاجتماعي أو هموم مالية أو حتى الابتعاد أكثر وأكثر عن أهدافك المرسومة.

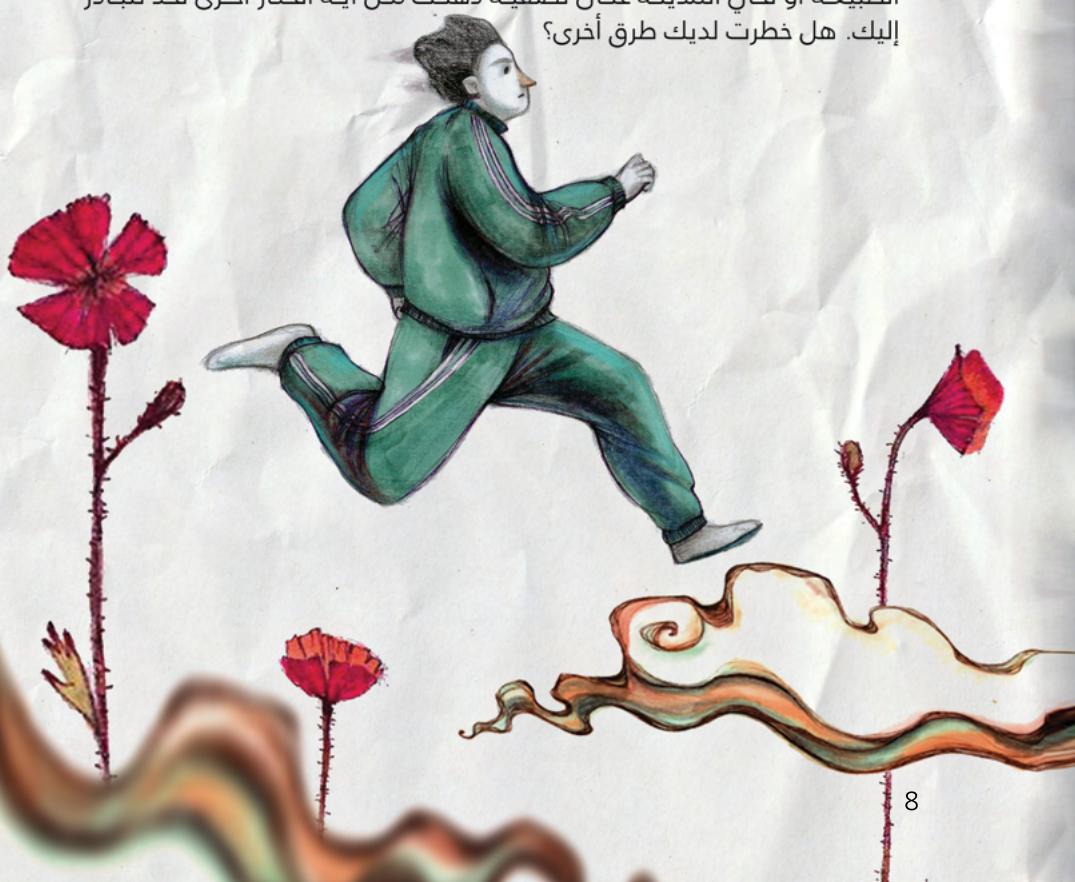


هل جعلتك السطور السابقة تفكر بنفسك؟ إذا كان الأمر كذلك، فحاول التفكير في الشخص أو الشيء الذي قد يساعدك في وضعك. ليس عليك أن تخجل من ذلك. ومن المهم أن تتحدث مع الآخرين عن مشكلاتك، وأن تبحث عن الدعم لدى المختصين إن لزم الأمر. في هذا السياق، لعله من المفيد أن تبتعد عن الناس التي تأثر سلباً عليك أو تشجع على ممارساتك لهذا السلوك.

يمكنك أن تحاول اعتبار هذه المرحلة، نقطة بداية للتفكير في الطريقة التي تمكنت من استبدال السلوك المذكور أعلاه باستراتيجيات سلémة لمواجهة تحدياتك. يمكن لممارسة الرياضة أو الحركة أن تساعد في إعادة إحساسك بجسمك ورفع سعادتك وتقديرك لذاتك.



تمارين الاسترخاء يمكن أن تساعدك على النوم، ويمكن لكتاب أو فيلم أن ينطلقك بشكل مؤقت إلى واقع آخر، ويمكن أن يساعدك المشي في الطبيعة أو في المدينة على تصفية ذهنك من أية أفكار أخرى قد تتبعك إليك. هل خطرت لديك طرق أخرى؟



4. الشعور الإنساني



فقدان الأمل



الشعور بالذنب

اليأس

الامتنان

الحزن

العجز

الإرهاق

الضعف

الخجل

الغضب

الثقة

الفرح



الخوف



هذه بعض المشاعر والعواطف التي أحس بها رجال آخرون تعرضوا لتجربة مماثلة لتجربتك. يعتقد البعض أن التعبير عن مشاعر الحزن أو الغضب أو عدم الاطمئنان يتعارض مع دور الرجال في المجتمع. فالمتوقع من الرجال أن لا يظهروا بمظهر الضعف، أليس كذلك؟

في هذه الحالة، يمكن أن يساعدك الجزء التالي على قبول ما تشعر به على أنه شيء طبيعي، وتقدم اقتراحات حول كيفية التعامل مع هذه المشاعر بشكل بناء.

لا تُعد المشاعر والعواطف علامات ضعف. فالشعور هو إحدى خصائص البشر، ومن المستحبيل أن "لا نشعر". فالعواطف والمشاعر هي أمور حتمية لا يمكننا الهروب منها، وهي مهمة لصحتنا الجسدية والعقلية. نعيش بعض المشاعر بشكل إيجابي كالفرح والرضا والبعض الآخر بشكل سلبي كالخوف أو اليأس. وبنفس الطريقة التي تشارك فيها مشاعرك الديجابية مع الآخرين يكون مشاركتك للمشاعر السلبية أمر طبيعي وله دور مهم جداً:

ـ شعور الخوف مثلاً يساعدك على حماية نفسك عند شعورك بتهديد ما.

ـ عندما تشعر بالإنهاك أو الإرهاق وافتقادك للحافز، مما هذه إلا إشارة من جسمك بأنه بحاجة إلى استراحة.

ـ عندما تشعر بالعجز فهذه إشارة إلى أنك بحاجة إلى طلب المساعدة من الآخرين. يساعدك إدراكك لمشاعرك وأحساسيك في تحقيق توزنك الداخلي و التعامل بشكل مناسب مع المواقف.

فكـر في المشاعـر المختلـفة - الإيجـابـية والسلـبية - التي عـايشـتها مـنـذ قدـومـك إلى ألمـانيا. هل يـمـكـنك فـهـمـها؟ ما هي المشـاعـر التي شـارـكتـها معـ الآخـرين؟ وـ ما هيـ التي لمـ تـشـارـكـها معـ أحدـ آخـر؟ وهـل يـمـكـنـ لكـ أنـ تـفـكـرـ فيـ الفـوـائدـ التي يـمـكـنـ أنـ تـجـنيـها عندـ مـشارـكـتكـ لـمشـاعـركـ السـلـبيةـ معـ أحدـ آخـر؟

قد تـشـعـرـ فيـ بـعـضـ الأـلـحـيـانـ بـأـنـ مشـاعـركـ وـ عـواطفـكـ قدـ تـغـلـبـتـ عـلـيـكـ. فـيـ هـذـهـ المـوـاقـفـ حـاـوـلـ أـنـ تـأـخـذـ نـفـسـاـ عـمـيقـاـ، وـ اـبـتـدـعـ عنـ المـوـقـفـ قـبـلـ الـبـدـءـ فـيـ الـبـحـثـ عـنـ الـحـلـولـ أـوـ قـبـلـ الـبـدـءـ فـيـ التـنـفـيسـ عـنـ غـضـبـكـ. يـمـكـنـ لـهـذـاـ أـنـ يـكـونـ مـفـيدـاـ. بـهـذـهـ الطـرـيـقـةـ تـجـنـبـ اـتـخـاذـ قـرـاراتـ مـتـسـرـعةـ، أـوـ أـذـيـةـ أـشـخـاصـ آخـرـينـ عـنـ غـيرـ قـصـدـ. رـبـماـ لـدـيـكـ أـفـكـارـ أـخـرىـ تـرـيدـ أـضـافـتـهـاـ؟

- تنـزـهـ فيـ الطـبـيـعـةـ.
- دـوـنـ أـفـكـارـ وـ مشـاعـركـ.
- نـمـ لـبـعـضـ الـوقـتـ (خذـ قـيلـولةـ).
- خـذـ شـهـيـقاـ وـ زـفـيرـاـ بـعـمقـ وـ بـذـرـ.
- اـذـهـبـ إـلـىـ مـكـانـ هـادـئـ لـتـصـفـيـةـ ذـهـنـكـ.
- اـبـحـثـ عـنـ شـيـءـ يـلـهـيـكـ، عـلـىـ سـبـيلـ المـثالـ اـغـسـلـ الـأـطـبـاقـ وـ نـظـفـ مـنـزـلـكـ وـ قـمـ بـأـدـاءـ بـعـضـ الـمـهـمـاتـ.
- اـفـعـلـ شـيـئـاـ يـجـعـلـكـ تـشـعـرـ بـالـرـضاـ.
- اـمـنـ نـفـسـكـ جـلـسـةـ قـصـيـرـةـ لـمـراـجـعـةـ الـأـمـورـ مـعـ نـفـسـكـ.

يمـكـنـ أـنـ يـكـونـ لـتـجـاهـلـ مشـاعـركـ أـوـ كـبـتهاـ تـأـثـيرـاـ سـلـبيـاـ طـوـيلـ المـدىـ عـلـىـ صـحتـكـ. وـيـمـكـنـ أـنـ يـؤـديـ ذـلـكـ إـلـىـ الشـعـورـ بـالـتوـتـرـ، أـوـ يـسـبـبـ الصـدـاعـ أـوـ آلـمـ الصـدرـ، أـوـ يـخـلـقـ نـوـعاـ منـ الـخـدـرـ العـاطـفـيـ. كـبـتكـ لـمشـاعـركـ لـنـ يـجـعـلـهاـ تـخـفـيـ، بلـ سـيـجـعـلـهاـ تـرـاكـمـ. وـفـيـ حـالـ أـصـبـحـ هـذـاـ الضـغـطـ كـبـيرـاـ جـسـوـريـاـ دـاـ قدـ تـنـفـجـرـ هـذـهـ المشـاعـرـ فـيـ لـحظـةـ -ربـماـ غـيرـ مـنـاسـبةـ- دونـ الـقـدـرـةـ لـلـسـيـطرـةـ عـلـيـهـاـ. لـتـجـنـبـ هـذـاـ تـحـتـاجـ مشـاعـركـ بـشـكـلـ دـورـيـ إـلـىـ إـمـكـانـيـةـ لـتـفـرـيـغـهاـ بـشـكـلـ صـحيـ.

بعض الطرق لتفريغ مشاعرك:

- تمرن لتخفييف التوتر.
- ابكي. يمكن أن يكون البكاء مريحاً إذا كنت لا تحب البكاء أمام الناس، فابحث عن مكان هادئ، تشعر فيه بالراحة و تكون فيه بمفردك.
- تحدث مع شخص تثق به.
- فرّغ غضبك بالصرخ.
- هل أنت شخص مبدع؟ حوقل عواطفك إلى أعمال فنية، وأغاني، وقصص.





5. أنت لست وحدك

يُظهر التاريخ أن البشر عاشوا دائمًا في مجموعات ويميلون إلى البقاء معًا سواء كنا سعداء أو تعساء، يحب أن نشارك الآخرين مشاعرنا ولا نفكر فيها على أنها مخجلة أو غير مناسبة أو غير مهمة. خاصة في أوقات التوتر أو المحن. من الممكن أن يكون مفيداً أن يكون لديك شخص تستطيع أن تكون بجواره، إما لطلب النصيحة، أو التحدث، أو لإدخال الراحة إلى نفسك. أو أحياناً لتعرف فقط أن هناك شخصاً ما، وأنك لست وحدك. يمكن أن يكون هذا الشخص - أو الأشخاص - أي إنسان.

قد يكون شريكك في ألغاب الورق مختلفاً عن الشخص الذي تطبخ معه أو الأصدقاء الذين تخرج معهم لقضاء وقت ممتع. ينطبق الشيء نفسه على الأشخاص الذين تذهب إليهم عندما تشعر بالتوتر. في حين أن بعض الأشخاص لديهم شخص واحد يلجأون إليه، يمكن أن يختلف الشخص الذي يلجأ إليه آخرون باختلاف الموقف.

يمكنك مشاركة ضغوط العمل مع صديق لديه خلفية مماثلة لحالتك، أو مع شريكة أو شريك حياتك. التوتر الأسري يمكن أن تشاركه مع والدك أو صديفك المفضل أو أي شخص آخر. وإذا كانت العمليات البيروقراطية في ألمانيا ترهقك، فربما لديك بعض المعارف الذين يمكن لهم أن يدعوك بناءً على تجاربهم. يعتمد من تلجأ إليه على ما تحتاجه وما هو جيد لك في تلك اللحظة.

هل فكرت في مخاوف ما؟ حاول أن تفكر بالأشخاص القادرين على مساعدتك بهذه المخاوف بأفضل شكل.



هل تحتاج إلى:

• مستمع جيد؟

- شخص يمكنك الوثوق به و لن يقوم بالحكم عليك؟
- شخص ما لتقديم المشورة ومساعدتك في البحث عن حلول؟
- شخص يدعوك ويشاركك طاقته الإيجابية؟
- شخص يفهم مشاعرك ويمكن أن يمنحك الحب و الألفة؟
- شخص قادر على تسليتك و تشتيت انتباهك عما يزعجك؟
- شخص يساعدك على رؤية الأشياء من منظور مختلف؟
- شخص غريب تماماً؟ شخص لا يعرفك ولن يقوم بالحكم عليك؟



هل خطر ببالك شخص أو أكثر أثناء قراءتك لذلك؟

هل تشعر أنه لا يوجد أحد تتحدث معه؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون من المفید التفكير في شخص عزيز. قد يكون هذا الشخص هو عمه، أو والدتك، أو صديق وفی، أو جدتك ... ماذا كانوا سيفعلون لو كانوا في مكانك؟ ما الذي كانوا سينصونك به؟

يمكن أن تكون هناك أيضاً لحظات ترید فيها أن تكون وحیداً. أنت الوحید الذي يمكنه تحديد الوقت المناسب للتحدث، وما الذي ترید مشاركته مع شخص آخر، وما الذي تفضل الاحتفاظ به لنفسك.

من الممكن لتجربة مرهقة أو تجارب مرهقة أن يجعلك تفقد توازنك، لدرجة يصبح فيها من الصعب عليك أو لعائلتك أو لمعارفك أن يزودوك بالدعم، عندها - وبشكل مماثل للطريقة التي تلجأ فيها إلى الطبيب عند شعورنا بالحمى - يمكنك اللجوء إلى مراكز عديدة قادرة على تقديم دعم متخصص لك في مراحل الحياة الصعبة. ستجد في نهاية هذا الكتيب رابطاً بالإحالات إلى مختلف المراجع التي بإمكانها ان تساعدك.

البعيد عن العين، قريب من القلب

تأتي العلاقات وال شبكات الاجتماعية في أشكال عديدة. ربما وجدت أن شبكة أصدقائك و معارفك في البيئة الجديدة التي تعيش فيها حالياً تختلف اختلافاً جزئياً أو كلياً من بعض النواحي مما اعتدت عليه من قبل.

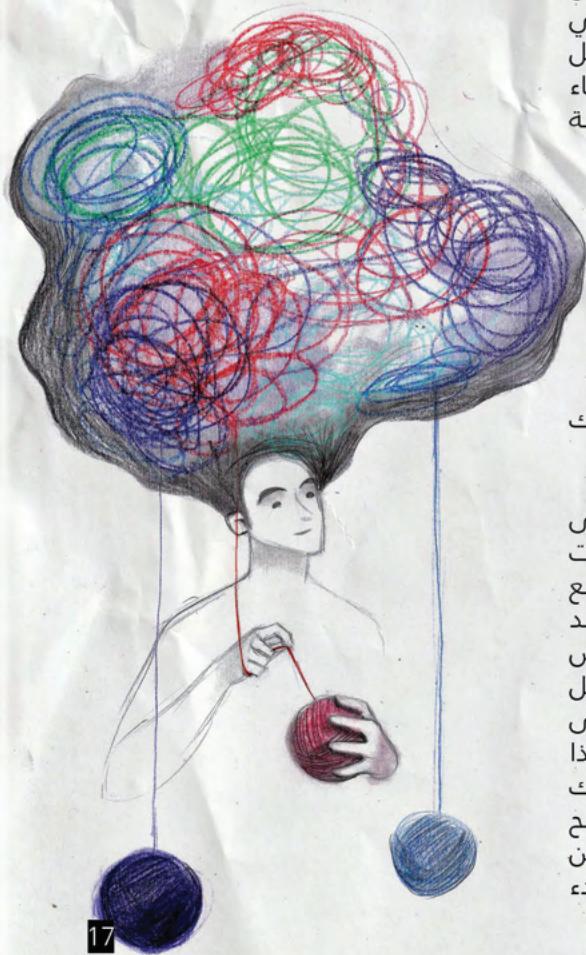
لابد من أنك لاحظت سهولة الحفاظ على التواصل مع المعرف القدامى أو الأقارب الذين يعيشون في نفس المكان الذي تعيش فيه أو الذين تخطط معهم بشكل منتظم للقيام بزيارات متباينة أو تحافظون على التواصل بينكم بأي شكل إن كان الكترونياً أو عن طريق الكتابة أو الصوت أو الصورة. بعض العلاقات الأخرى ربما أصبحت أضعف من السابق. وأسباب كثيرة قد تؤدي إلى ذلك:

ربما تبانت وجهات النظر واختلفت المبادئ، وأصبح التفاهم المتبادل ليس ممكناً مثل قبل، يمكن أن المسافة الفاصلة بينكم أصبحت كبيرة.

تكوين صداقات جديدة في بيئه جديدة يحتاج أحياناً إلى وقت، وليس من السهل على الجميع تكوين شبكة أصدقاء و معارف بنفس حجم و قوة الشبكات التي كانت لديهم من قبل.

قد تشعر بالوحدة في بعض الأحيان، ويمكن لجائحة فيروس كوفيد19- أن تفاقم هذا الشعور كما هو حاصل مع معظم الناس حالياً. لا يهم حقاً إذا كانت شبكتك الاجتماعية كبيرة أو صغيرة، أو عدد المرات التي تلتقطون فيها، أو الشكل الذي تجري فيها لقاءاتكم. ما يهم حقاً هو أنك تدرك أن هناك أشخاصاً في هذا العالم يهتمون بك، ويمكنك الوصول إليهم إذا كنت في حاجة إلى ذلك.

6. فن حل المشكلات



بعض المشكلات تقع خارج نطاق إرادتك، حتى لو كنت ترغب في إيجاد حلول لها، لا يمكنك ذلك. وتتضمن هذه المشكلات الكوارث أو الأخبار السيئة. لذلك عليك أن تجد طرقاً أخرى للتعامل معها (في الفصول التالية ستجد أفكاراً مختلفة تفيد في هذا الصدد). أمّا المجال الذي يمكن لك أنت تكون فيه مؤثراً وفعالاً، فهي الصعوبات التي تقع ضمن نطاق سيطرتك. على سبيل المثال، يمكنك أن تكون نشطاً في بناء شبكة اجتماعية أو حل النزاعات أو تعلم لغة جديدة.

ربما لديك بعض المشكلات التي واجهتها مؤخراً؟ بالنسبة لكل مشكلة من هذه المشكلات، فكر فيما إذا كان حلها في حدود قدرتك، أم أنه خارج عن إرادتك.

يمكن أن يساعدك هذا القسم في حل تلك المشكلات التي يمكنك التأثير فيها.

بعض الناس يعالجون مشكلاتهم على الفور. بينما يستغرق آخرون بعض الوقت قبل بدء العمل على حل المشكلة. خاصة مع المشكلات الكبيرة والمشحونة عاطفياً، قد يكون من المفيد أن تخيلي بنفسك لبعض الوقت وأن تلقط أنفاسك قبل البدء بحل المشكلة. الذهن الصاف يساعدك على التفكير بشكل أسهل. يمكنك استخدام هذا الوقت لتهيئة عقلك وحواسك وعواطفك وتقدير المشكلات وأسبابها بشكل صحيح ومراجعة الأدوات المتاحة لك. يمكنك شحن الطاقة وتحديد الوقت الذي تريد فيه بدء العمل على حل المشكلة.

ربما لديك بعض المشكلات التي تكون مباشرة وسهلة الحل؟ قد يكون من المفيد عدم تأجيل مشكلاتك لفترة طويلة. بهذه الطريقة يمكنك تجنب زيادة حجمها أو أن يصبح لها قيمة أكبر من حجمها الحقيقي.

لا يمكنك حل جميع مشكلاتك دفعة واحدة. إذا واجهت العديد من المشكلات، قسمها وحاول التركيز على المشاكل الراهنة. يمكنك تحديد أولوياتك، يمكنك أن تبدأ بالمشكلات الأكثر أهمية أو الذكر صلة بوضعك الراهن. أو ربما تبدأ بما يمكن حلّه بأسرع وقت ممكن.

إذا كانت المشكلة معقدة، فمن الممكن أن يكون تقسيمها إلى أجزاء صغيرة مفيدة في حلها. لا تتسلق جبلًا عالياً دفعة واحدة. بل شق طريقك على مراحل، من نقطة إلى أخرى. هذا ينطبق أيضاً عند العمل على حل مشكلاتك.

يمكنك السباحة عبر النهر للوصول إلى الضفة الأخرى. إذا كنت لا تستطيع السباحة، يمكنك محاولة عبور النهر على طوافـة. إذا كان التيار قوياً جداً، يمكنك بناء جسر. جميع المسارات تؤدي إلى الهدف نفسه - الضفة المقابلة. الأمر مماثل مع المشكلات.

هناك العديد من الحلول لمعظم المشكلات. إذا كانت إحدى الطرق لا تقودك إلى الهدف، فجرب طريقة أخرى. دع نفسك تستلهـم من تجاربك الخاصة أو تجارب الآخرين. في بعض الأحيان يكون من المفيد النظر إلى المشكلة من منظور مختلف. كيف سيكون رد فعل الآخرين على المشكلة؟

حاول أن تفكـر في كل المشكلات التي قمت بحلـها في حياتك. ما الذي ساعدك وما الذي لم يساعدك؟ هل يمكن أن تكون تجاربك السابقة مفيدة في حل مشكلـتك الحالية؟ على سبيل المثال، هل سبق لك أن تعلـمت لغـة في الماضي وهـل يمكنك رسم أوجه تشابـه لتعلم اللغة الألمانية؟

التعرض للمشكلـات هو أمر طبيعي و هو جـزء من حياتـنا. كل البشر لديـهم مشـاكلـ، بعضـها يمكن حلـها، و بعضـها الآخر لاـ. هذه ليست نهاـية العالم، ربما انه الوقت لتقبل الواقعـ، و ايجـاد طـريقة للتعايشـ مع المشـكلـة. لاـ تضـيـع وقتـك وطاـقاتـك على مشـاكلـ لـست قادرـاً على حلـها، بل قـم بتـسـخير هذهـ الطـاقـات لـحلـ أشيـاء أنتـ فعلـاً تـقدر على حلـهاـ.

7. تقليل أوقات الانتظار

عند الانتظار في الطابور للوصول إلى السوبر ماركت، أو عند انتظار رد مهم. عند انتظار النوم، أو حدث تعلقت لوقعه، أو مجرد انتظار مرور الوقت. عندما تنتظر شيئاً ما، قد يبدو أن الوقت يمر ببطء شديد. فترات الانتظار هي أوقات خاصة، يكون لديك فيها الوقت للتفكير في كل الأشياء.



ربما تصاب أحياناً بمشاعر الذنب. قد تخجل من اتخاذ قرارات خاطئة، أو لأنك أفضل حالياً في ألمانيا من عائلتك وأصدقائك في سوريا.¹ ربما تعتقد أن مشكلاتك ومذاوفك غير مبررة مقارنة بالوضع في سوريا؟ مشكلاتك ليست أكثر أو أقل أهمية من مشكلات أصدقائك وعائلتك في سوريا . مشكلاتكم فقط مختلفة. مثلما يختلف وضعك. في بعض الأحيان قد تجد نفسك في دوامة مع أفكارك. ربما تفكك ملياً في الأشياء التي لا يمكن تغييرها، أو الأشياء القديمة والصغيرة والماضية بالفعل. هذا يمكن أن يجعل مشكلاتك تبدو أكبر مما هي عليه في الواقع.

في هذه الأوقات، قد يكون من المفيد أن تصرف الذهن إلى أشياء تساعدك على كسر دائرة التفكير هذه. أشياء من اختيارك، أشياء يمكن أن تصرف ذهنك، وتهليك، وتساعدك على تخفي أوقات الانتظار خلال فترات الانتظار القصيرة، بإمكانك:

- استمع إلى الموسيقى
- اقرأ بعض صفحات من كتاب
- تصفّح وسائل التواصل الاجتماعي

خلال فترات الانتظار الطويلة:

- اعمل على الخطط والمشروعات التي أجلتها، والتي أردت القيام بها، ولكن لم يكن لديك وقت لها مطلقاً.
- يمكنك استخدام الوقت بشكل فعال، ربما لتحسين مهاراتك اللغوية، أو استكشاف محيطك الجديد، أو تعلم هواية جديدة لطالما أردت تجربتها. ربما يقدم لك محيطك الجديد أنشطة أو مصادر إلهام جديدة ومثيرة؟
- قابل الأصدقاء، اخرج، اطبخ شيئاً، العب الورق.
- توقف وفكر فيما تريده حقاً.

يرى الكثير من الناس أنه من المفيد أن يكون لديهم روتين يومي. يمكن أن يكون هذا من خلال التطوع، أو اجتماعات افتراضية أو شخصية منتظمة مع أشخاص لديهم اهتمامات مماثلة. ستجد في نهاية هذا الكتيب رابطاً بالإحالات إلى مختلف المراجع التي بإمكانها ان تساعدك بالبحث على فرص تطوع أو عمل اجتماعي في ألمانيا.

ما الذي قد يساعدك أكثر خلال أوقات الانتظار؟

فكر في العديد من الأنشطة المفيدة لك أو التي يمكن أن تساعدك على الشعور بالهدوء والتوازن. إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك تدوينها. تأكد من سهولة القيام بالأنشطة. تحقق بعد ذلك مما إذا كانت قد حققت الغرض المرجو منها. إذا لم يكن كذلك، فكر في أنشطة جديدة.

¹ جميع الإشارات إلى "سوريا" في هذا الكتيب تشير إلى "الجمهورية العربية السورية"، النسخة الرسمية والكافحة حسب تسمية الأمم المتحدة.

8. حان الوقت لأنّذ فترة استراحة؟

في بعض الأحيان قد يبدو أن مشكلاتك أصبحت كثيرة للغاية بشكل لا يمكن تحمله. يصبح الضغط أكثر من اللازم، أو يدفعك الضغط المستمر إلى الوصول إلى أقصى حدود تحملك. قد تفقد السيطرة على الأمور وتصبح الصورة غير واضحة لك. يمكن أن تكون هذه إشارة من داخلك على أن الوقت قد حان لأنّذ قسط من الراحة. حان الوقت للراحة.

اللطيفة وحاول التفكير في الطرق التي تفضلها لقضاء فترة الراحة هذه. استخدم فترة الراحة لتصفية ذهنك وإعادة شحن الطاقة، وهو ما ستحتاجه في المستقبل.

ربما سيساعدك ذلك على ضبط النفس لبعض الوقت. خذ بعض الوقت بعيداً عن العالم.

- أبعد نفسك، وتجّب الأشياء والمعلومات والأشخاص الذين قد يضغطون عليك.
- أوقف تشغيل التلفزيون والهاتف.
- خذ استراحة من الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.
- خذ بعض الوقت لتفعل شيئاً لطيفاً لنفسك.

وقت لا تفعل فيه أي شيء مرهق، ولكن فقط الأشياء الممتعة. اذهب في نزهة وحدك، أو اقرأ كتاباً، أو اكتب في دفتر يومياتك، أو ربما لا تفعل شيئاً على الإطلاق؟

تختلف مدة وتواتر وشكل هذا الوقت، وأنت فقط من يقرر ما أنت بحاجة إليه.

9. لا يمكنك تغيير الظرف، ولكن يمكنك تغيير طريقتك في التعامل معه!



ربما علمتك التجارب أنه في الأوقات الصعبة، تصبح المشكلات كستار مظلم أمام مجال رؤيتك، يحجب رؤيتك عن كل ما حققته في حياتك، و عن اللحظات الجميلة والسعيدة، والذكريات الإيجابية، أو حتى عن الأشياء التي تستحق أن تتطلع من أجلها إلى الأمام.



النظر إلى الجانب المضيء

يهدف التمرين الصغير التالي إلى توجيه انتباحك، إلى الأشياء الصغيرة الإيجابية في حياتك اليومية. الهدف هنا ليس اكتشاف اللحظات الرائعة من السعادة الطويلة الأمد، بل في تقديرك الوعي لنجاتك اليومية الصغيرة هو الذي يمكنه أن يمنحك القوة والثقة. إذا كنت ترغب في ذلك، خذ وقتاً في نهاية كل يوم للتفكير في جانب أو أكثر من الجوانب المدرجة أدناه. يمكنك أيضاً مشاركة الأفكار مع أصدقائك. ربما يمكنهم الخروج بمزيد من الأفكار. هل أنت شخص مبدع؟ قد ترغب في التقاط الصور للأحداث بدلاً من تدوينها.



تعليمات للتدوين أو الرسم:

- خصص 10 إلى 20 دقيقة للتفكير فيما ت يريد الكتابة او الرسم عنه.
- اشرح بأكبر قدر ممكن من التفاصيل ما الذي جعلك تشعر بالامتنان/الرضا، و لماذا أنت ممتن أو راضٍ؟

بعض المواضيع للتدوين:

- أروع تجربة عايشتها اليوم.
- شيء يعطيني سبباً للنظر بإيجابية إلى المستقبل.
- شيء تعلنته اليوم.
- شخص معجب به أو أثق به.
- شيء جميلرأيته اليوم.
- شيء جيد فعلته لنفسي اليوم.
- شيء حيد حدث لي بشكل غير متوقع اليوم.
- الجانب أشعر بالامتنان له في ظروفي الحالية.
- شيء يجعلني فخوراً
- شيء، أو شخص ما، يستحق السعي لأجله.
- شيء أنجزته اليوم.
- شيء آخر يخطر لك.

كل هذا يتوقف على وجهة نظرك

قد تكون مقارنة وضعك الحالي بحياتك في سوريا أمراً محبطاً أو حتى باعثاً للاكتئاب. لا تضع نفسك تحت ضغط. وضعك الحالي مختلف تماماً. في بعض الأحيان، قد يكون من المفيد النظر إلى الأشياء من منظور آخر، أو تغيير الصورة المسبقة الخاصة بك. حاول التركيز على كل ما حققته بالفعل دون أن تقارن نفسك بالآخرين. كل شخص مختلف، وقد تكون الظروف مختلفة تماماً. ربما تجد الدافع والإلهام في نجاح الآخرين؟



إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك استخدام هذه المساحة للتفكير في كل شيء حققه حتى الآن. الأشياء التي تفخر بها. على سبيل المثال، يمكن أن تكون هذه:

- لقد تمكنت من بدء حياة جديدة في ألمانيا.
- هل أحرزت تقدماً في اللغة الألمانية.
- هل كان طلبك للم شمل أسرتك ناجحاً.
- هل وجدت هواية جديدة.
- هل كان البحث عن سكنك ناجحاً.
- هل وجدت عملاً أو فرصة تعليمية.

نقاط القوة الخاصة بك
يواجه الجميع مشكلات في مسار حياتهم. يمكن أن تساعدك نقاط قوتك الشخصية وصفاتك الإيجابية في التغلب على هذه المشكلات. لكن في حال مرورك بوضع سيء أو عند الشك في نفسك، أو عندما تشعر بالإرهاق بسبب مشكلة ما عندها يصبح من الصعب عليك تذكر مكامن قوتك.



حاول أن تذكر نقاط قوتك.

ما أهم سماتك الإيجابية؟ يمكن أن يساعدك الرأي الخارجي في تحديد مهاراتك ونقاط قوتك. ماذا سيقول أصدقاؤك، أو أقاربك عنك؟ كيف يمكنك استخدام قدراتك للتعامل مع المشكلات، والتغلب على العقبات، أو في مساعدة الآخرين؟

كن من أكبر المعجبين بنفسك عند شعورك بضيق أو يأس أو احباط، يمكن أن يساعدك دعمك لنفسك في مواجهة ذلك. يمكنك فعل ذلك بالوقوف أمام المرأة والتحدث إلى نفسك بصوت عالي. قل لنفسك عبارات من شأنها أن تقويك وتدعمك. أو يمكنك أن تلعب دور شخص آخر، يمكن أن يكون هذا الشخص قدوة لك أو شخصاً عزيزاً تثق به. ماذا سيقولون لك؟ "لا شيء مستحيل" "كل شخص يعاني من مشكلات أو يمر بأوقات عصيبة. لكنها تمر". "الناس قادرون على أي شيء". هل تريده إضافة شيء ما؟ استمر في تذكير نفسك بهذه الجمل وابحث على وجه التحديد عن التجارب التي ثبتت صدقها.

10. الإيمان

في بعض الأحيان يكون من الصعب التفكير بإيجابية أو الحفاظ على موقف إيجابي.

ربما من المفيد الآن أن تؤمن بشيء ما يمنحك القوة والطاقة الإيجابية شيء يساعدك على التواصل مع احتياجاتك الروحية للعثور على الطمأنينة خلال الأوقات العصيبة والأحداث المتسرعة. يمكن أن يساعدك ذلك على إبطاء أفكارك وخلق حالة ذهنية مريحة وامتصاص المشاعر السلبية التي قد تشعرك باليأس بسبب حدث أو قد تحدث معك خارجة عن إرادتك. يمكن أن يساعدك الإيمان على امتصاص المشاعر السلبية أو الوصول إلى حالة سلام مع الأشياء الخارجية عن إرادتك. الأشياء التي حدثت بالفعل، والأشياء التي قد تحدث.

إذا كنت مؤمناً، فقد تكون ممارسة الطقوس الدينية أو زيارة أماكن العبادة، أو قراءة النصوص المقدسة أمراً مساعداً...



يمكنك دائماً التواصل مع روحانياتك بغض النظر عن معتقداتك الدينية. قد تفضل الذهاب إلى مكان هادئ للتأمل أو التواصل مع الطبيعة، أو تجد نفسك من خلال الاستماع إلى الموسيقى؟ أو ربما قد طورت بنفسك أساليب خاصة بك؟



Verstehst Du Deutsch? 11

تعد اللغة الألمانية أول وأكبر عائق يواجه العديد من الرجال بعد وصولهم إلى المانيا، ففي الوقت الذي تعتبر فيه جسراً فإنها أيضاً خندق يتطلب اجتيازه. على سبيل المثال في وقت:

- استلام خطاب لا يمكنك فهمه.
- عدم وجود فرص للتواصل مع الآخرين والتعبير عن نفسك سواء كان ذلك في سياق الأحداث المهمة، أو عند البحث عن سكن أو وظيفة أو في سياق العلاقات الاجتماعية.

اللغة هي المفتاح ل أي ثقافة جديدة، ويمكن أن يكون أول تواصل أجريته باللغة الألمانية نجاحاً كبيراً. في الوقت نفسه، أن تعيش في بلد أجنبي لا تتحدث لغته فقد تشعر أحياناً كأنك تمشي بشكل أعمى على الطريق السريع.

تقربياً معظم الرجال في وضعك يواجهون هذه المشكلة. فمن الطبيعي أن تشعر أحياناً بالعجز أو الخوف أو عدم الأمان. يمكن أن تكون القواميس الرقمية أو تطبيقات الترجمة، سواء في الهواتف المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر، عاملاً مساعداً في تعلم اللغة الألمانية بنفسك. أو يمكنك التفكير ضمن دائرة المعارف الخاصة بك بشخص تعرفه ويمكنه مساعدتك في الترجمة.

إذا كنت تعرف بعض الألمانية، فيمكنك مساعدة الآخرين في شؤونهم. بهذه الطريقة تتعلم بوتيرة أسرع وتعمق معرفتك في ذات الوقت. يجب أن لا تشعر بأنك مضطرب للقيام بذلك، واعرض مساعدتك ما دمت تشعر بالارتياح. راحتك تأتي أولاً.

الحصول على الموافقة الرسمية للمشاركة في دورة الاندماج قد يستغرق وقتاً طويلاً. ومع ذلك، فإن دورة الاندماج ليست هي الطريقة الوحيدة لتعلم اللغة الألمانية. ربما ترغب في النظر في الخيارات التالية:

- مشاهدة فيلم باللغة الألمانية (على التلفزيون أو في السينما أو على الأنترنت)

- دورات وتطبيقات مجانية عبر الإنترت (انظر إلى رابط الإحالات في أسفل الكتب).

- دورات مجانية وحلقات محادثة مفتوحة لممارسة اللغة الألمانية في أجواء تقليدية غير رسمية.

- التطوع (انظر إلى رابط الإحالات في أسفل الكتب).

- إذا كنت تتحدث الألمانية فعلاً، فقد يكون شريك تعلم اللغة خياراً لك (التندم). يوفر هذا الخيار فرصة للتواصل الثقافي، ويمكنك من إجراء اتصالات اجتماعية في الوقت نفسه.

وإذا كان للبعض تجربة سيئة في تعلم اللغة الألمانية فهذا لا يعني أن تجربتك ستكون مماثلة. من المهم أن لا تضع نفسك تحت الضغط، فلا يمكنك تعلم اللغة بين ليلة وضحاها. أنت من يقرر وتيرة وطريقة التعلم التي تناسبك. لا تخجل من ارتكاب الأخطاء وافتخر بكل كلمة جديدة تتقنها.

للعلم، هذا الكتب متوفراً أيضاً باللغة الألمانية.

12. البيت هو حالة ذهنية



هنا وهناك

أن تعيش في ظل ثقافة أخرى قد يجعلك تشعر وكأنك تنجرف مثل ورقة في مهب الريح. كثيرون من الأشياء قد تستغرق وقتاً أطول مما تتوقع، ومن الصعب توجيه نفسك، قد تصادم الأعراف المختلفة مع بعضها. قد تخيب بعض الآمال. كي لا يصبح الحمل ثقيلاً عليك من المهم إيجاد توازن صحي مع كل الأشياء المختلفة المحيطة بك.

هل أنت قلق بشأن أصدقائك وعائلتك في سوريا؟ هل تشعر أنك لن تكون قادرًا على تلبية توقعات أقاربك في ظل الظروف السائدة في ألمانيا؟ ربما لا يتفهمون وضعك الحالي والتحديات التي واجهتها؟ إذا كان التفكير بسوريا يجعلك حزيناً أو مكتئباً، فيمكنكأخذ استراحة من التفكير. قم بعمل ما هو صحيح للحفاظ على المسافة المطلوبة ورکز على حياتك في ألمانيا. المهم هو صحتك فهذا يساعدك على إعالة أسرتك بطريقة صحيحة.

هل تفتقد وطنك والعادات السورية وحياتك في سوريا؟ قد تكون الحياة في ألمانيا مرهقة، خاصة في البداية. ربما يساعدكأخذ استراحة من ألمانيا. اجتمع مع الأصدقاء والمعارف السوريين. اطبخ واستمتع بالطعام التقليدي. شاهد البرامج التلفزيونية السورية، واستمع إلى الموسيقى السورية، وتحدث إلى عائلتك وأصدقائك من سوريا. يوفر التطور التكنولوجي العديد من الإمكانيات. أحضر قطعة من وطنك إلى ألمانيا. هذا يمكن أن يخلق التوازن، ويعزز الطمأنينة، ويجعلك تشعر بأنك لا تعيش في الغربة.

مكوناتك، ثقافتك

إذا كنت قد قضيت فعلاً بعض الوقت في ألمانيا، فقد تشعر كما لو كنت تتأرجح بين الثقافات. وتبعاً للتغير الظروفي قد تشعر في بعض الأحيان بأنك أقرب إلى الثقافة السورية، وفي أوقات أخرى أقرب إلى الثقافة الألمانية. من الممكن أن يتسبب ذلك في الشعور بأنك تحت ضغط. قد تشعر بأنه من المتوقع منك التأقلم من جانبك فقط مع ألمانيا؟ أو قد تشعر بالقلق من أنك "تخون" ثقافة وطنك، أو أنك تخسر زوجتك أو أطفالك ضمن البيئة الجديدة؟

أنت لست مضطراً لاختيار هذه الثقافة أو تلك. يمكنك مواجهة الثقافة الجديدة بانفتاح دون الحاجة إلى التخلص من هويتك الثقافية. الاندماج هو عملية تعلم متبادلة ويوفر فرصاً مثيرة للاهتمام لتنمية الشخصية. على سبيل المثال، هل تقدر طريق التصرف العفووية السورية؟ ليس عليك التخلص منها. هل تكتشف في الوقت نفسه حريات وفرصاً جديدة في ألمانيا؟ استخدمها! حاول العثور على وصفة "ثقافية" تجمع بين المكونات التي تحبها، والتي توحد الجوانب الإيجابية للثقافتين. يمكن أن يساعدك ملء الرسم في الصفحة التالية في ذلك:



تطور على الصعيد الشخصي، وفرص جديدة



13. لنتعرف على بعضنا البعض

يئتنا معقدة للغاية. و بهدف تبسيط الأشياء، نقوم نحن البشر تلقائياً بتصنيف الأشياء في فئات. نحن نطبق مبدأ التعميم على الناس. يحدث هذا بشكل لا إرادى، دون أن تكون لنا سيطرة على ذلك. هذه هي الطريقة التي تتشكل بها الصورة النمطية حول "السوريين" و "الألمان" و "الجال" و "النساء" و "الموظفين" و "السياسيين" إلخ. لا تكون النية السلبية دائمًا خلف كل تعميم. من خلال العلاقات الشخصية، نحصل على فرصة للتعرف على الناس كما هم بالفعل، بخصائصهم و ميزاتهم الفردية. ربما تكون قد قابلت أشخاصاً خلال فترة وجودك في ألمانيا ليس لديهم سوى القليل من القواسم المشتركة مع الصورة النمطية التي كانت لديك في الأصل عن الأشخاص في ألمانيا. ربما تسببت هذا أيضاً في تغيير رأيك في مرحلة ما؟ يتطلب التغلب على الصور النمطية أن يكون كل جانبين منفتحاً ومتقبلاً للاختلافات ولديه رغبة في التعرف بشكل أكبر على الطرف الآخر. لا تتوقع أن يعترف كل الألمان الكثير عن الثقافة السورية. تحدث إليهم، وتبادل معهم الأفكار، وأخبرهم بقصتك واستمع إلى قصصهم. أظهر لهم جزءاً من ثقافتك. ادع الأصدقاء الألمان لمشاركة وجبة سورية أو إلى احتفال تقليدي واقبل دعواتهم أيضاً!



14. أنا والآخرون

تماماً كما قد تكون قابلت أشخاصاً منفتحين ومتعاونين وداعمين خلال فترة وجودك في ألمانيا، فقد تصادف أيضاً أشخاصاً معادين لك. ربما تعرضت للتجيز، أو التمييز بسبب مظهرك، أو أصلك أو اسمك أو مهاراتك اللغوية أو دينك، أو لمجرد أنك رجل. هذه التجارب يمكن أن تغضبك أو تحزنك، ويمكن أن تحيطك. كن دائماً على دراية بقيمتك الشخصية. لست بحاجة إلى إثبات نفسك لأي شخص. اطلب الدعم من دائرك الاجتماعية، وتحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم والذين يفهمونك. يمكن أن تكون مشاركة التجارب مع الآخرين، وصياغة مشاعرك في كلمات، والحصول على الدعم أمراً مساعداً. التمييز هو انتهاك لكرامة الإنسان، ولا يجب عليك قبوله. هناك العديد من مراكز المشورة التي يمكن أن تساعدك بشكل احترافي ومجاني (انظر إلى رابط الحالات في أسفل الكتب).



شكل عام، أحط نفسك بأشخاص مناسبين لك، يغض النظر عن خلفيتهم الثقافية

المانيا بلد متعدد الثقافات. إذا وجدت صعوبة في إقامة اتصالات مع الألمان، وإذا كنت لا تشعر بالفهم أو التقدير من قبلهم، وإذا كنت تشعر بأنك غير ممثل من قبل الحالية السورية في المانيا، فيمكن أن يكون مفيداً وخصوصاً للفئة العمرية الشابة البحث عن بيئة متعددة الثقافات، بهذه الطريقة، ستشعر أقل بالغرابة وسيصبح حاز اللغة أقل أهمية. أو ربما يمكنك العثور على أماكن وأنشطة يلتقي فيها الأشخاص الذين يشاركونك اهتماماتك.

15. العائلة



سواء كنت هنا مع عائلتك أم لا، أو أيّاً كان شكل عائلتك، فإن الوضع الجديد يمكن أن يجعلك أنت وأفراد الأسرة الآخرين تجدون أنفسكم في وضع جديد، وتتحملون المزيد من المسؤولية. قد تجدون أنفسكم تقومون بمهام جديدة أو مختلفة. يشعر بعض الناس بالارتياح تجاه هذه التغييرات وقد يستمتعون بتجربة القيام بأدوار جديدة، ويجدون أنه من الأسهل التكيف مع الوضع الجديد. بالنسبة لآخرين، قد تسبب هذه التغييرات مشاعر مختلفة، حتى بعض المشاعر غير المرحبة، مثل الخوف من فقدان السيطرة على الأسرة أو خسارة تقدير أفراد الأسرة الآخرين لهم، أو القلق أنهم قد أصبحوا غير مهمين أو غير منتجين. قد يكون هذا صعباً بالنسبة لك خاصةً إذا كنت قد تحملت في السابق جزءاً كبيراً من المسؤولية وليس لديك تجربة سابقة مثل هذا النوع من التغيير. حسناً. تذكر أن هذه التغييرات لا تؤثر عليك فحسب، بل تؤثر على العائلة بأكملها، وأنتم جميعاً تواجهون هذا التحدي معاً. يمكن أن يكون هذا مرهقاً للجميع. بدلًا من العمل ضد بعضكم البعض، فكر في كيفية دعم أو تعزيز بعضكم البعض في مواجهة هذا التحدي. قد يشمل ذلك التخلّي عن بعض المسؤوليات أو تقاسمها. يمكن أن تغير الأدوار - عليكم أن تقرروا سوية.

تغير الأدوار مع تقدم العمر، مع المهنة، وبناءً على الأشخاص من حولنا، وأيضاً داخل الأسرة: هذا ليس شيئاً سيئاً، ويوفر فرصاً جديدة. فكر بالأشياء التي تدرك عائلتك لأجلها. فقط لأن دورك الآن قد أصبح مختلفاً بعض الشيء، لا يعني أنك شخص مختلف، أو أن صفاتك ومهاراتك الشخصية لم يعد لها أهمية قيمة. يمكنك أن تفكّر في كيفية استخدام هذه المهارات بأفضل شكل لدعم عائلتك في هذا الوضع غير المألوف. بالطريقة نفسها، يمكنك التفكير في الصفات التي تقدّرها أكثر في الشريك. على سبيل المثال، عندما يتعلق الأمر بإجراء العلاقات الاجتماعية أو الحفاظ عليها؟ قد تنفتح لهم فرص جديدة: قد يجدون وظيفة أو يتطلعون أو يدعّمون الأسرة بطرق أخرى. يمكن للأطفال أيضاً أن يكونوا دعماً كبيراً لوالديهم في البيئة الجديدة. هم أصغر سنًا، ويمكنهم التعلم بشكل أسرع والتكيف بسهولة أكبر.

في أوقات التوتر، من المهم بالنسبة لك ولأفراد الأسرة الآخرين أن تكونوا متكاتفين:

- لطلب الدعم وتقديمه.
- لأخذ المشكلات بجدية وتقدير الأخطاء.
- للتعرف على المهارات واستخدامها.

تأكد من عدم إرهاق أي شخص في هذه الفترة. لكل فرد حدود شخصية. قوموا بالتحدث بانتظام عن أحوالكم (فيما يتعلق بمهامكم الجديدة)، وما يحتاجه كل منكم في مواقف التوتر. على الرغم من أن الأطفال يتعلمون بسرعة كيفية تحمل المسؤولية، إلا أنه لا ينبغي لهم تولي مهام والديهم بالكامل. و على الرغم من تغير المسؤوليات يبقى من المهم أن تمنح أطفالك مساحة كافية ليكونوا أطفالاً فقط.

يمكنك اللعب معهم، أو أن تحكي لهم قصصاً، أو أن تقوم برحلة عائلية، أو تخرج معهم في نزهة مع الأصدقاء. ربما رأى أطفالك أو عانوا من أشياء سيئة في سوريا أو في طريقهم إلى ألمانيا، هذا يجعلهم يحتاجون منك بشكل خاص أن تكون بالقرب منهم و يشعرون أنك تستمع إليهم وأنك موجود من أجلهم.

يتمتع الأطفال في ألمانيا بقدر كبير من الحرية و سرعان ما يصبحون مستقلين. ربما يقلقك هذا، و تخشى أن تفقد السيطرة على أطفالك. من المفيد هنا تذكير نفسك بأن هذا الاستقلال يوفر لأطفالك العديد من الفرص الجديدة لتطوير أنفسهم و شخصياتهم. يمكنك أن تكون هناك من أجلهم، والاستماع إليهم، و تشجيعهم فيما يفعلونه. كن قدوة جيدة لهم. ويمكنك أن تفخر بما يمكن للأطفال القيام به و تتحقق.

في بعض الأحيان تتغير الأشياء و لا يكون لدينا أي تأثير على هذا التغيير، المهم هنا هو كيفية إدراكنا لهذه التغييرات. يمكنك رؤيتها كفرصة للنمو على صعيد الفرد و أيضاً على صعيد الأسرة، و فرصة لاكتشاف الأسرة من منظور جديد، و اعتبار تطور الأشخاص العزيزين عليك كفائدة لجميع أفراد الأسرة. إذا لم تكن متاكداً مما يجب عليك فعله حيال أطفالك في هذه الحالة، يمكنك الذهاب إلى مركز المشورة. هناك العديد من خدمات الدعم للوالدين. (انظر إلى رابط الإحالات في أسفل الكتيب).

16. التطلع إلى الأمام

قد تكون قلقاً بشأن ما يخفيه المستقبل لك. نتائج إجراءات اللجوء، والوضع الوظيفي، ومستويات الدخل، ورفاهية الأسرة تجعل المستقبل في ألمانيا يبدو صعب التخطيط له، وعديد من الأشياء غامضة وغير مؤكدة. يمكن أن يتسبب هذا الغموض في التوتر والقلق. العديد من الرجال التترین يشاركونك هذه المخاوف.

يمكن أن يساعدك تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها على مراحل على استعادة السيطرة على مستقبلك. هذا يبقيك نشيطاً ويمكن أن يغير حياتك. كن على علم هنا أنه ليس من الممكن تحقيق كل شيء على الفور.

بعض النصائح لتحديد الهدف

- حاول اختيار الأهداف التي تناسب وضعك والإمكانيات المتاحة لك
- ضع فقط أهداف يمقدورك التأثير على تحقيقها. على سبيل المثال، نتيجة طلب اللجوء الخاص بك، ليس لك تأثير على تحقيقها. في المقابل، فإن تعلم اللغة الألمانية، هو شيء يمكنك التحكم فيه. لا يمكنك التأكد من حصولك على عرض عمل، ولكن يمكنك التأثير على العملية، على سبيل المثال عن طريق كتابة الطلبات أو البحث عن فرص للتطوير المهني.
- إذا كنت تسعى لتحقيق أهداف طموحة، فمن المنطقي تقسيم الهدف الأكبر إلى خطوات صغيرة يمكنك العمل عليها. ضع لنفسك خطة زمنية محددة لتحقيق أهدافك.
- تحقق من تقدمك بانتظام واضبط هدفك تبعاً للظروف المتغيرة إذا لزم الأمر.
- كافئ نفسك عندما تنجز مرحلة مهمة على طريق تحقيق هدفك العام! اطبخ شيئاً ما، وشاهد فيلم... أنت من يقرر ما هو جيد بالنسبة لك.
- حاول أن تحافظ على موقف إيجابي واحتفل بالنجاحات اليومية الصغيرة.

تمرين قصير لتحديد الهدف.

إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك سرد بعض أهدافك هنا. تأكد من أن أهدافك محددة جيداً، بحيث تكون واضحة عندما تصل إليها.

قارن وضعك الحالي بالوضع الذي تطمح إليه. إلى أي مدى أنت بعيد عن الوصول إلى هدفك؟

ما هي العوامل التي تمنعك من الوصول إلى هدفك؟ ما هي العقبات التي تحتاج التغلب عليها؟

ما هي الفرص المتوفرة للتغلب على العقبات التي تقف حائلاً بينك وبين أهدافك؟ فكر في الخطوات الملحوظة التي ستوصلك إلى حيث تريد أن تذهب. من المنطقي تحديد هذه الأمور بوضوح وتحديد توقيت حدوثها.

كيف يمكنني تحديد الأهداف عندما يكون مستقبلي مجهولاً؟

- ضع أهدافاً قصيرة الأجل.
- كن مرناً في متابعة هدفك.
- ضع مجموعة متنوعة من الأهداف.
- لا تُركز على خطة واحدة ولكن منفتحاً على الخيارات الأخرى قدر الإمكان.

يمكن للخطط أن تتغير، ولكن ليس دائماً للأسوأ. في بعض الأحيان تظهر فرص غير متوقعة.

استمتع بالمنظر

إن النظر إلى الماضي قد يكون أمراً محزناً، في حين أن النظر إلى المستقبل يوفر إمكانيات جديدة. ضع في اعتبارك تطلعاتك المستقبلية. هل هناك كتاب، أو فيلم جديد، أو حتى رحلة خططت لها وتتطلع إليها؟ من هم الأصدقاء أو العائلة، الذين ستقابلهم في المستقبل؟ هل هناك فرص عمل وتدريب مثيرة للاهتمام؟ هنا يمكنك تدوين الأشياء التي تتطلع إليها. إذا شعرت في أي وقت بشعور سيء أو بالإحباط، أو شعرت أنك تريد الاستسلام، يمكن أن تكون هذه بمثابة مصدر تحفيز لك يساعدك على الاستمرار في التطلع إلى الأمام.

الطريق أمامك

لقد تعلم البشر آلية التكيف مع مختلف الظروف المناخية باستخدام أنواع مختلفة من الملابس. أيضاً تساعدنا المعدات المناسبة على التنقل في التضاريس الصعبة أو المتغيرة. بالطريقة نفسها، تقوم بتطوير الأدوات المناسبة لمساعدتك في التعامل مع التحديات وتجاوز المراحل الصعبة في طريقك عبر ألمانيا. لقد قدمنا في هذا الدليل بعض الأدوات الممكنة. قد يكون بعضها مألوفاً لك بالفعل، وقد يكون البعض جديداً، وقد يكون بعضها دليلاً مفيداً لك، والبعض الآخر قد لا يكون كذلك. أثناء رحلتك قد تكون قد طورت استراتيجيات مختلفة تماماً، لم يرد ذكرها في هذا الكتيب.

لديك هنا الفرصة لتجميع معداتك الشخصية. أي من الاستراتيجيات المذكورة أعلاه تود أن تأخذها معك في مسارك، لأنها قد تكون مفيدة لك في المستقبل، أو كانت مفيدة لك في الماضي؟



قبول وتنظيم مشاعري

مفید جداً



غير مفید



طلب الدعم الاجتماعي أو تقبيله



غير مفید



طلبي للمساعدة المتخصصة أو تقبيلها



غير مفید

مفید جداً



معالجة المشكلات والبحث عن الحلول



غير مفید



ممارسة الأنشطة التي تلهي ذهنك



غير مفید

مفید جداً



أخذ استراحة



غير مفید

مفید جداً



تطویر وجهة نظر إيجابية



غير مفید

مفید جداً



الإيمان بشيء يمنعني القوة

مفید جداً



غير مفید

تعزيز أو تخفيف ارتباطك
مع بلدي الأصلي، حسب الحاجة



مفید جداً



غير مفید



أنشئ وطننا جديداً،
به جوانب من ثقافات مختلفة، ولغة جديدة.

مفید جداً



غير مفید



التعرف على الناس من خلال التبادل الثقافي



مفید جداً

غير مفید



التركيز على المستقبل.
تحديد الأهداف والعمل عليها.



مفید جداً

غير مفید

ماذا بعد؟ مساحة لإضافاتك:

هل هناك استراتيجيات تريد تطويرها بشكل أكبر؟

ما هي الخطوات الملحوظة الالزمة لذلك؟

ما هي المواقف التي يمكن لهذه الاستراتيجيات أن تساعدك فيها؟ في أي حالات لا يمكنهم المساعدة؟

كيف ستغير الأمور بالنسبة لك إذا كان بإمكانك استخدام هذه الاستراتيجيات بشكل أكثر انتظاماً؟

ستجد في هذا الرمز رابطاً يحتوي على مراجع مختلفة والتي يمكنها أن تقدم لك المساعدة في بعض أمورك الشخصية.
بإمكانك أيضاً زيارة الموقع selfcare-germany.iom للعثور على المزيد من المعلومات



شكر وتقدير

نقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من:

- ديوان المستشارية الألمانية.
- المجلس الأكاديمي، الدكتورة ماريون فايجل، السيدة سيلفيا جيسفينكلر.
- السيد غوليلمو سكينينا والمكتب المركزي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للمنظمة الدولية للهجرة.
- المنظمة الدولية للهجرة - مكتب لبنان ومؤلفين كتاب الرعاية الذاتية للرجال في مواجهة الأزمة والنزوح الصادر في عام 2014.
- منظمة حوارات.
- جميع المنظمات التي تتعاون مع المجتمع السوري في المانيا وخصوصاً الذين شاركوا في قائمة المراجع التابعة لكتيب
- جميع السوريات والسوريين الذين شاركوا بهذا المشروع عن طريق خبرتهم وافكارهم.
- المنظمة الدولية للهجرة - مكتب المانيا

