



أنا الناجي

(5)

نحو المستقبل

مساحة للنظر إلى الأمام، بخطوات صغيرة نحو
الغد

لليافعين



إلى الناجي الذي يحمل في قلبه آثار الحرب

أهلاً بك في صفحاتٍ كُتبت بيدٍ ترتجف
بالحنين، وتنبض بالأمل.. .

قد يكون ما مررت به ثقيلاً، لكننا هنا - في
هذه السلسلة من الملاحق - لنذكرك أنك
لست وحدك، وأن ما بين يديك مساحةٌ
آمنةٌ لقول ما لا يقال، ورسم ما لا يوصف.
خذ نفساً عميقاً، وتعال نحاول معاً أن نجد
طريقاً نحو ضوء الحياة.



المستقبل ليس وعدًا ثابتًا، لكنه مساحة
 مفتوحة أمامنا. لا نعرف بالضبط ما
 الذي سيحدث، ولا كيف ستبدو الحياة
 بعد كل ما مررنا به،
 لكن ما نملكه اليوم هو لحظة واحدة...
 لحظة يمكننا أن نخطو فيها خطوة
 صغيرة للأمام.

هذا الملحق لا يطلب منك أن تحلم
 بأشياء عظيمة، فقط أن تتخيل نفسك
 بعد فترة، وتفكر في الأشياء البسيطة
 التي يمكنك القيام بها، بطريقتك،
 وبايقاعك الخاص.



إرشادات بسيطة:

- لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للاستفادة من هذه الصفحات.
- توقّف متى شئت إنّ شعرت بالإرهاق، واستأنف لاحقًا أو اطلب المساعدة من شخص موثوق.
- هذه المساحات لك وحدك؛ لك أن تشارك ما تكتبه أو ترسمه أو تحتفظ به لنفسك.



كيف أستفيد من هذا الملحق؟

- يمكنك البدء من أي صفحة تشعر أنها الأقرب لما في داخلك الآن.
- استخدم الأوراق كما تريد: اكتب، ارسم، الصق صورًا أو ألوانًا.
- ضع بجانبك قلمًا أو ألوانًا واسمح لوجدانك بالانسياب.

الخطوات الصغيرة اليوم، قد تكون تغييرات كبيرة غدًا.



أهدافي الصغيرة أولاً

ما هي الأشياء الصغيرة التي يمكنني فعلها الآن؟
 أحيانًا، التفكير في المستقبل يبدو أمرًا مرهقًا.
 لذا، بدلاً من التفكير في سنوات قادمة، ركّز على
 ثلاثة أهداف صغيرة فقط يمكن تحقيقها خلال
 أسبوع أو شهر.

اختر 3 أهداف من أي نوع، مهما كانت بسيطة:

- مهارة جديدة أريد تعلّمها.
- شيء بسيط أريد تجربته لأول مرة.
- خطوة صغيرة تجعل يومي أفضل.



قد تهدم الحرب الجدران، لكنها لا تستطيع هدم الذكرى.

أهدافي الصغيرة أولاً

• هدفي البسيط هو:.....

لماذا هو مهم لي؟.....

كيف سأبدأ؟.....

متى سأحققه؟

• هدفي البسيط هو:.....

لماذا هو مهم لي؟.....

كيف سأبدأ؟.....

متى سأحققه؟

• هدفي البسيط هو:.....

لماذا هو مهم لي؟.....

كيف سأبدأ؟.....

متى سأحققه؟

قد تهدم الحرب الجدران، لكنها لا تستطيع هدم الذكرى.



بعد عام من الآن

لو تخيّلت نفسك بعد عام من الآن... كيف ستكون؟
أغمض عينيك، تخيّل أنك انتقلت عامًا للأمام... ثم
أجب عن هذه الأسئلة:

- كيف يبدو يومي العادي؟
- ماذا تغيّر في حياتي؟
- من هم الأشخاص الذين أراهم حولي؟
- ما الشيء الذي كنت أتمناه، وأصبح الآن حقيقة؟
- اكتب سيناريو بسيط عن نفسك في المستقبل،
مهما كان صغيرًا أو غير واضح.
- إذا كنت لا تريد الكتابة، يمكنك رسم مشهد من
المستقبل الذي تتخيله.

المستقبل لا يأتي دفعة واحدة... بل نجده في الأشياء الصغيرة
التي نبنيها اليوم.



بعد عام من الآن

المستقبل لا يأتي دفعة واحدة... بل نجده في الأشياء الصغيرة
التي نبنئها اليوم.



خطواتي الزمنية

حاول تقسيم المستقبل إلى محطات زمنية صغيرة،
بدل التفكير بكتلة زمنية كبيرة تصعب الرؤية.

1. يمكنك أن تبدأ برسم خط زمني لأشهر قليلة
قادمة (3 أو 6 أشهر مثلاً).

2. حدّد نقطة البداية (اليوم) ونقطة النهاية (بعد 6
أشهر).

3. قسّم الخط إلى محطات كل شهر، وضع لنفسك
علامة صغيرة أو هدفًا واحدًا لكل محطة.

4. مساحة تعقيب: "ما الذي يمكنني فعله إذا
تأخرت أو تعثرت في محطة ما؟"

خطة صغيرة على مدى شهور، قد تكون أكثر قيمة من أمنية
بعيدة لا خطى واضحة للوصول إليها.



خطواتي الزمنية

خطة صغيرة على مدى شهر، قد تكون أكثر قيمة من أمنية بعيدة لا خطى واضحة للوصول إليها.



رسالة إلى نفسي المستقبلية



ما الذي أريد أن أقوله لنفسي بعد فترة؟

اكتب رسالة لنفسك في المستقبل، بعد 6 أشهر

أو سنة من الآن. يمكن أن تحتوي على:

• كلمات دعم وتشجيع.

• شيء تخشى أن تنساه، وتريد أن تذكر نفسك به

لاحقًا.

• أمانٍ تأمل أن تكون قد حققتها بحلول ذلك

الوقت.

إذا كنت لا تحب الكتابة، يمكنك رسم رسالة رمزية

لنفسك، أو مجرد وضع كلمات بسيطة تعني لك شيئًا.



الأيام لا تمدد الألم تمامًا، لكنها تمنحنا قوةً لنحمله بخفةٍ أكبر.

رسالة إلى نفسي المستقبلية

إلى نفسي في المستقبل..."



الأيام لا تمدو الألم تمامًا، لكنها تمنحنا قوةً لنحمله بخفةٍ أكبر.

أول خطوة

غالبًا ما تكون أصعب خطوة هي البداية. هذا التمرين يساعدك على تحديد أول خطوة صغيرة تريد اتخاذها نحو أي هدف مستقبلي.

1. اكتب الهدف الذي يشغله حاليًا (دراسة، مهارة، أو حتى مجرد تنظيم يومه).
2. أسئلة تحفيزية:

◦ "ما هو أقل شيء يمكنني فعله اليوم

ليقرّبني من هذا الهدف؟"

◦ "كم من الوقت أحتاج؟ هل يمكنني تخصيص

خمس دقائق أو عشر يومًا للبدء؟"

3. اكتب أو ارسم ما تحتاجه للقيام بذلك من

تفاصيل صغيرة (الوقت، الأدوات، الأشخاص

الذين قد يساعدونه)



كل الأهداف الكبيرة تبدأ بخطوة واحدة صغيرة، (كنها حقيقية).

أول خطوة

أول خطوة سأقوم بها:



كل الأهداف الكبيرة تبدأ بخطوة واحدة صغيرة، لكنها حقيقية.

مواردي وأشخاصي الداعمين

ما الموارد من حولي؟

- موارد ذاتية: مهاراتي، مواهبي، صفاتي الشخصية التي تفيدني.
- موارد بشرية: الأصدقاء، أفراد العائلة، المرشدون النفسيون، المعلمون، الجمعيات... إلخ.
- موارد مادية أو تقنية: أجهزة، كتب، دورات مجانية عبر الإنترنت، أي وسيلة تيسر له التعلم أو التواصل.

أسئلة توجيهية:

- "من يمكنني أن أطلب منه المساعدة لو

احتجتُ إلى نصيحة؟"

ما المهارات التي لديّ بالفعل ويمكنها

إفادتي؟

"لا أحد يسير في هذه الحياة وحده تمامًا؛ دائمًا هناك يدٌ ما تمتدُّ لتُعينك.



مواردي وأشخاصي الداعمين



"لا أحد يسير في هذه الحياة وحده تمامًا؛ دائمًا هناك يدٌ ما تمتدُّ لتُعينك."

إذا أخطأتُ يومًا... كيف أتعامل مع ذلك؟

خطوات مقترحة:

• اعتراف: "سأسامح نفسي أولاً، لأن الخطأ جزء من التعلم."

• تفكير: "ما الذي تعلّمته من هذا الخطأ؟"

• خطة: "كيف أتجنب تكراره؟ من يمكنه

مساعدي؟"

في المساحة التالية لكتابة رسالة قصيرة يُخاطب فيها نفسه حالما يشعر بالإحباط.



العقل ليس النهاية، إنه أحيانًا البوابة الأولى لنجاح مختلف.

إذا أخطأْتُ يومًا... كيف أتعامل مع ذلك؟



الغسل ليس النهاية، إنه أحيانًا البوابة الأولى لنجاحٍ مختلف.

توقعاتي ومخاوفي

الهدف هو مساعدتك على التمييز بين توقعاتك الواقعية، والمخاوف التي قد تعوق مسارك نحو المستقبل.

1. قائمة مزدوجة: في خانة "توقعاتي"، أكتب توقعات منطقية أو أحلام بسيطة للمستقبل. في خانة "مخاوفي"، دوّن الأمور التي يقلق منها وتتسبب له بالتردد.
2. سؤال أخير: "ما الخطوة الصغيرة التي يمكن أن تخفف من مخاوفي، وتقربني من توقعاتي؟
اكتبها أسفل الجدول

أحيانًا، نحتاج فقط أن نسمي مخاوفنا حتى تصبح أقلّ رعبًا.

ما تعلّمته من كل ما مررت به

أسئلة مفتوحة:

- "ما أصعب موقف مررت به في الماضي، وماذا تعلّمت منه؟"
- "هل هناك خصلة جديدة اكتسبتها؟ (الصبر، القوة، التضامن...)"
- "كيف يمكن لهذه الدروس أن تفيدني في المستقبل؟"

خانة للكتابة:

- "الدروس التي سأذكرها دائمًا..."
- إضافة فنية: رسم رمز أو أيقونة تمثل قيمة تعلّمها الناجي.



(الصعاب لا تذهب هباءً... إنها تمنحنا حكمة نحملها في بقية الطريق.)

ما تعلّمته من كل ما مررت به



الصعاب لا تذهب هباءً... (إنها تمنحنا حكمة نحملها في بقية الطريق).

منحوتة المستقبل (تمرين بصري)

أحيانًا، لا تكفي الكلمات للتعبير عما نحمله من تطلعات وأمنيات؛ لذا يتيح لك هذا التمرين استخدام الفن كنافذة على المستقبل الذي تتخيله.

• شكل فارغ: تخيل إناءً أو تمثالًا بسيطًا مرسومًا بخط خفيف في هذه الصفحة (أو ارسمه أنت إن لم يكن موجودًا).

• أشياء تعكس المستقبل: املأ هذا الإناء أو التمثال برموز أو كلمات أو ألوان تمثل رؤيتك للأيام القادمة.

• ما الكلمات التي تلهمك وتشعر بأنها جزء من غدك؟

• أي الألوان تعبر عن إحساسك تجاه المستقبل؟

• ليس عليك التقيّد برسم تقليدي؛ استخدم الخربشات أو الرموز أو حتى قصاصات صغيرة إن أردت.



قد تكون اللوحة غير مكتملة المعالم، لكنها تومض ببصيص ما يلوح في الأفق.

منحوتة المستقبل (تمرين بصري)



قد تكون اللوحة غير مكتملة المعالم، لكنها تومض ببصيص ما يلوح في

الأفق.

لقد أنهيت الآن رحلتك في هذه الملاحق... رحلة
 بدأت من توثيق الألم والغضب والفقد، والبحث عن
 البيت الذي فقدته، والآن، تنظر إلى الأمام.
 لا أحد يستطيع أن يخبرك كيف سيكون الغد، لكن
 ما كتبته هنا، وما رسمته، وما فكرت فيه، هو جزء
 منك... جزء من رحلتك الخاصة في النجاة،
 بطريقتك أنت.



يمنح القارئ فرصة لرؤية المستقبل دون إجباره
على الحلم بأشياء كبيرة.

يركّز على الأهداف الصغيرة والخطوات البسيطة،
بدلاً من الضغط لتحقيق تغييرات ضخمة.

يشجع على استكشاف الذات دون فرض رؤية متالية
للحياة بعد الصدمة.

ينهي رحلة السلسلة بجوّ هادئ، يعترف بالألم لكنه
لا يجبر القارئ على تجاوزه قبل أوانه.

المستقبل ليس معروفاً... لكنه ليس مخيفاً أيضاً، ما
دعانا نحملة خطوة بخطوة.

محمد أبو معيلى

