

# ProfilPass

للنساء المهاجرات

مكّني نفسك - أطلق العنان لإمكانياتك، طوّري مهاراتك، وارسمي مسارك المهني



رحلتي، قوتي، إمكانياتي

# جدول المحتويات

## 3 مقدمة

- 4 كيفية استخدام ProfilPass
- 7 هذا ProfilPass يخص
- 8 شرح الكلمات المهمة - قاموسي الصغير

## 10 حياتي - قصتي

- 11 قصتي - اكتشاف من أنا
- 23 الناس من حولي
- 29 يوم في حياتي
- 35 ما أريد التركيز عليه

## 37 نقاط قوتي وصفاتي

- 39 كيف أرى نفسي
- 41 كيف يراني الآخرون؟
- 48 قوتي في العمل

## 49 أنشطتي وخبراتي

- 55 التعلم والتعليم
- 66 الخبرات المهنية والتطوعية
- 76 الأنشطة في منزلي
- 88 أنشطة عائلي
- 100 الهوايات والاهتمامات والأنشطة الترفيهية
- 113 رعاية الآخرين
- 124 تجارب الاستقرار في البلد الجديد
- 139 تجارب حياتية مهمة

## 151 ملخص أولي لمهاراتي

## 158 اللغات التي أتحدثها

## 160 مهاراتي ذات التوجه المستقبلي

- 162 المهارات الرقمية
- 169 مهارات التواصل
- 174 مهارات التعاون
- 181 مهارات حل المشكلات
- 187 خبرة في الحساسية الثقافية

## 195 مهاراتي - الجدول الكامل

## 197 التطلع إلى المستقبل - خطتي للمستقبل

## 214 قصص شخصياتنا الرئيسية

## 226 المهارات المهمة للتعلم والتطوير مدى الحياة

## 231 نظام ProfilPass

## 233 المشروع الأوروبي EmpowerHer

- 233 مشروع تمكين المرأة الأوروبي
- 234 معلومات النشر

# مقدمة

مرحباً بك في ProfilPass: مكّني نفسك - أطلق العنان لإمكاناتك،  
وطوّري مهاراتك، وارسمي مسارك المهني

نهنك على هذه المرحلة المهمة، التي ستتيح لك استكشاف مسيرتك، ونقاط قوتك، وآفاقك المستقبلية. صُمم هذا الكتيب لمساعدتك على التأمل في تجاربك، واكتشاف مهاراتك الفريدة، والتخطيط لخطواتك التالية في بلد جديد. على مدار حياتك، اكتسبتِ خبرات قيّمة، سواءً من خلال التعلّم، أو العمل، أو مساعدة الآخرين، أو المشاركة المجتمعية، أو التغلّب على التحديات. وقد أتاحت لك هذه الخبرات تطوير مهارات أساسية كالتنظيم، والتواصل، والمرونة، وحلّ المشكلات، والقوة العاطفية، حتى وإن لم تكوني مدركةً لذلك دائماً. ورغم أن هذه المهارات لا تحظى دائماً بالاعتراف الرسمي، إلا أنها تُعدّ رصيذاً قيّماً لنموّك الشخصي والمهني.

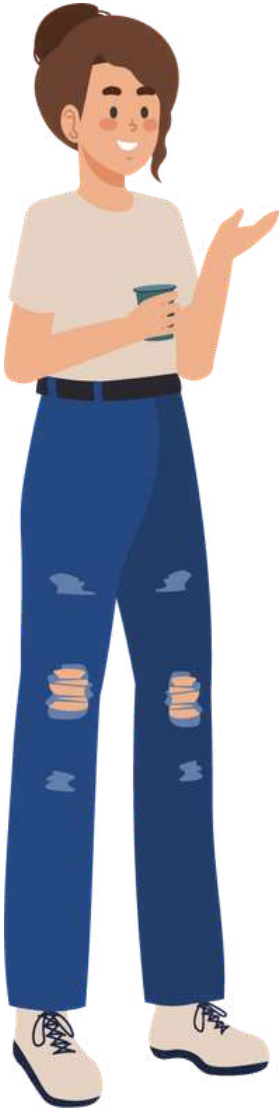
سيساعدك هذا البرنامج التعريفي (ProfilPass) على اجتياز جوانب مختلفة من حياتك، مما يساعدك على:

- ✓ افهمي رحلتك الشخصية وتأثيرها عليك. حدّدي المهارات التي طوّرتها.
- ✓ حدّدي المهارات والكفاءات التي طوّرتها
- ✓ حدّدي شبكات الدعم والموارد المتاحة لك.
- ✓ حدّدي أهدافك المستقبلية وكيفية تحقيقها.

يمكن استخدام هذا الكتيب بشكل فردي أو بمساعدة مستشار أو مرشد. إذا كنتِ تعملين مع مستشار مؤهل، فبإمكانه مساعدتك في تحديد نقاط قوتك وتزويدك بشهادة تثبت المهارات التي اكتسبتها.

لديك مهارات وقدرات أكثر مما تعتقدين!  
نتمنى لك التوفيق والإلهام في رحلة اكتشاف الذات هذه.

أهلاً وسهلاً. اسمي إيما، وقد أكملت برنامج ProfilPass بنفسني عند وصولي إلى بلدي الجديد. ساعدني البرنامج على فهم مهاراتي ونقاط قوتي والفرص المتاحة لي، والآن أرغب في دعمك في رحلتك الخاصة. ستجدين في هذا الكتيب تعليقاتي وأسئلتي ونصائحي لمساعدتك على التأمل وبناء الثقة في قدراتك.



## كيفية استخدام ProfilPass

لست وحدك في هذه العملية! يتضمن هذا ProfilPass شهادات واقعية من نساء، مثلك، تغلبن على العقبات، واكتشفن نقاط قوتهن، وشكلن مستقبلهن.

# اكتشفي النساء في بطاقة هذه ProfilPass

تُقدّم هؤلاء النساء الست أمثلةً في جميع أنحاء هذا الكتاب. تُسلّط قصصهنّ الضوء على تجارب الهجرة المختلفة، والتحديات الشخصية، ونقاط القوة غير المتوقعة التي تظهر على طول الطريق.



## أمينة (أفغانستان)

محامية سابقة، هربت من بلدها مع زوجها وأطفالها. وبينما كانت تربي أسرتها في بيئة جديدة، أعادت اكتشاف مهاراتها وقدمت الدعم لنساء مهاجرات أخريات.



## اياسمين (إيران)

امرأة مثلية شجاعة غادرت منزلها بحثاً عن الحرية. تستمد قوتها من المسرح المجتمعي وتحلم بخلق مساحة آمنة للآخرين.



## فاتو (مالي)

أم عزباء هاجرت لتوفير مستقبل أفضل لأطفالها. ورغم حاجز اللغة، أسست مشروعها الخاص في مجال البقالة، وتشارك رحلتها على وسائل التواصل الاجتماعي.



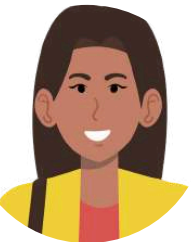
## كلارا (أوكرانيا)

رغم كفاءتها كطبيبة، إلا أنها تواجه صعوبات في الاعتراف بمؤهلاتها في بلدها الجديد. وبينما تعمل كممرضة، فإنها لا تزال تركز على هدفها في أن تصبح أخصائية.



## روزا (بيرو)

أمٌ مُخلصة هاجرت بمفردها لتوفير احتياجات أطفالها. ورغم المصاعب والفرق، فإن إيمانها وموهبتها في الطهي يُغذيان خططها لإنشاء مشروع صغير لتقديم الطعام.



## ماريل (الفلبين)

تعمل كمقدمة رعاية ليلية، وترسل المال بينما تتعلم اللغة. تجد العزاء في الغناء الجماعي والتخطيط المالي الدقيق، وتتدرب لتصبح مساعدة تمرّض.

# ابدأ الآن

## تذكري

هذا ProfilPass خاص بك. لا يمكن لأي شخص آخر الوصول إليه دون إذنك. إذا كانت لديك أي استفسارات أو أسئلة، فلا تترددي في التواصل مع فريق الدعم.



هذا الدفتر هو مساحتك الشخصية للتأمل في مهاراتك وخبراتك وآفاقك المستقبلية. إليك كيفية الاستفادة منه على أكمل وجه:

✓ افهمي الغرض من هذا الكتيب. خصّصي بعض الوقت للتعرف على محتوى وأهداف برنامج ProfilPass.

✓ خذي وقتك. التأمل عملية، ولا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

✓ دوّني أفكارك. هذا دفتر ملاحظاتك الشخصي؛ استخدميه للتعبير عن نفسك بحرية.

✓ اتبعي التعليمات. ستجدين في جميع الفصول أسئلتني ونصائح لمساعدتك على استكشاف مهاراتك.

✓ اتبعي الطريقة المكونة من أربع خطوات. عند كتابة قسم "أنشطتي"، تأكّدي من فهمك لكيفية تحديد مهاراتك ووصفها واستخلاصها وتقييمها.

✓ استخدم الأمثلة. قصص أمينة، وياسمين، وفاتو، ومارييل، وروزا، وكلارا يمكن أن تلهمك وتساعدك على إدراك نقاط قوتك.

✓ لا تترددي في طلب المساعدة عند الحاجة. يمكنك اجتياز ProfilPass بمفردك أو مع مستشار أو مرشد يساعدك على التفكير والتأمل.

✓ إذا كنتِ تعملين مع مستشار أو مرشد، فضعي النقاط التالية في اعتبارك:

✓ وضحّي توقعاتك. ناقشي مع مرشدك ما تأملين في تحقيقه.

✓ ضعي خطة. اتفقي على الخطوات التي ستخذيها بشكل مستقل وتلك التي سيوجهك فيها مستشارك.

✓ خطّطي لجلساتك. إذا كنتِ تعملين مع مستشار، فدوّني مواعيدك وتأكّدي من معرفة ما يجب التركيز عليه لاحقاً.

لنبدأ هذه الرحلة معاً!



# هذا ProfilPass ينتمي إلى

اسمي:

شعاري أو ما يلهمني:

[اكتب كلمة أو عبارة أو اقتباساً يمنحك القوة.]

ما أرجو تحقيقه من خلال بطاقة ProfilPass هذه:

[اكتب جملة قصيرة حول ما ترغب في تعلمه أو اكتشافه.]

بدأت جلسات الاستشارة مع ProfilPass في:

[تاريخ]

إذا كنت تعمل مع مستشار:  
(اسم المستشار الأول والأخير)

[اسم]

بيانات الاتصال بالمستشار:

[رقم الهاتف / البريد الإلكتروني]

# شرح الكلمات المهمة - قاموسي الصغير



## كفاءة

مجموع المعارف والمهارات والصفات الشخصية التي تمكن الشخص من التصرف بفعالية في مختلف المواقف.

## مهارات

تشير المهارات إلى القدرات التي يطورها الشخص من خلال التعلم أو العمل أو التطوع أو الحياة اليومية. ويمكن أن تكون هذه المهارات عملية (مثل الخياطة والطبخ والقيادة) أو اجتماعية (مثل العمل الجماعي والتواصل).

## مؤهل

شهادة أو دبلوم أو درجة علمية تثبت أن الشخص قد وصل إلى مستوى معين من التعليم أو التدريب.

## الاعتراف بالمؤهلات الأجنبية

عملية تقييم معادلة المؤهلات المكتسبة في الخارج مع مؤهلات البلد المضيف. غالباً ما يكون هذا التقييم ضرورياً للتوظيف أو لمواصلة الدراسات العليا.

## التمكين

اكتساب الثقة بالنفس والتحكم في حياة الفرد. وهذا يشمل إدراك نقاط القوة، ووضع الأهداف، واتخاذ القرارات بشكل مستقل.

## الاعتراف بالتعلم السابق (RPL)

الاعتراف بالتعلم السابق (RPL) هو عملية تتيح تقييم التعلم غير الرسمي أو غير النظامي والاعتراف به. وبحسب الدولة، يمكن لهذا الاعتراف أن يُسهّل الوصول إلى التعليم العالي أو التدريب أو فرص العمل. وتختلف إجراءات ونتائج الاعتراف بالتعلم السابق اختلافاً كبيراً من دولة إلى أخرى.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن فرص الاعتراف في أوروبا، يمكنك الرجوع إلى شبكات ENIC-NARIC (<https://www.enic-naric.net/>)، والتي توفر معلومات رسمية حول الاعتراف بالمهارات والمؤهلات ونتائج التعلم في مختلف البلدان.

## التعلم غير الرسمي وغير النظامي

التعلم غير الرسمي: المهارات المكتسبة من خلال تجارب الحياة، مثل تربية الأطفال، أو إدارة شؤون المنزل، أو تعلم لغة جديدة من خلال التفاعلات اليومية. التعلم غير النظامي: التعلم الذي يحدث خارج الأطر التعليمية التقليدية، مثل دورات اللغة، وورش العمل المجتمعية، أو التدريب المهني.

## مهارات التوظيف

المهارات التي تسهل إيجاد وظيفة والحفاظ عليها، مثل التواصل وحل المشكلات والقدرة على التكيف والعمل الجماعي.

## اندماج

غالباً ما يتم وصف المهارات اللغوية باستخدام الإطار الأوروبي المرجعي الموحد للغات (CEFR).

إليك نظرة عامة بسيطة:  
A1-A2 (المستوى الأساسي): يستطيع فهم واستخدام جمل بسيطة للاحتياجات اليومية.  
B1-B2 (متوسط): يستطيع إجراء محادثات حول مواضيع مألوفة والتعامل مع المواقف اليومية.  
C1-C2 (متقدم): يستطيع التواصل بطلاقة ودقة في معظم المواقف، بما في ذلك في البيئات المهنية وبيئات العمل.  
إذا كنت غير متأكد من مستواك، ففكر في مدى ثقتك بنفسك عند استخدام اللغة في الحياة اليومية، أو في العمل، أو في بيئة رسمية.

## الاستقرار

عملية الاستقرار في بلد جديد والتعرف على لغته وأنظمته وثقافته. يشمل الاستقرار تعلم تفاصيل الحياة اليومية، وفهم القوانين والمؤسسات، وإيجاد سبل للمشاركة في الحياة الاجتماعية.

الاندماج عملية ديناميكية ومتبادلة. يتكيف الوافدون الجدد مع الحياة في بلد جديد - من خلال تعلم اللغة، وفهم حقوقهم ومسؤولياتهم، والمشاركة في المجتمع - بينما يفتح المجتمع المضيف مساحات للمشاركة ويشجع على بيئة ترحيبية. إن الهدف من الاندماج هو أن يشعر الجميع بالأمان والقبول والراحة، مع الحفاظ على هويتهم الثقافية وتقديرها.

## دورة الاندماج

دورة مصممة للأشخاص الوافدين حديثاً إلى بلد ما، تهدف إلى مساعدتهم على تعلم اللغة المحلية وفهم الحياة اليومية والقوانين والأعراف الثقافية. تختلف مسميات هذه الدورات ومحتواها باختلاف البلد: فبعضها يركز بشكل أساسي على تعلم اللغة، بينما يقدم البعض الآخر إرشادات ودعمًا عامًا للاندماج.



استمرّي في  
التقدّم!



# حياتي - قصتي

بالنظر إلى الماضي وفهم رحلتي!  
يدعوك هذا الفصل إلى التأمل في حياتك حتى الآن.



● ما هي أهم اللحظات والتجارب في حياتك؟

● ما الذي ساهم في تشكيل شخصيتك؟

● ما هي الأدوار التي تلعبينها في حياتك - على سبيل المثال، كابنة، أو أخت، أو أم، أو زوجة، أو شريكة، أو صديقة، أو زميلة، أو عضوة في المجتمع، أو كامرأة بنت حياة جديدة في بلد آخر؟

● ما هي القيم والأهداف المهمة بالنسبة لك؟

● كيف ترين نفسك اليوم؟

● ما هي أولوياتك؟



## قصتي - اكتشاف من أنا

لكل شخص رحلة فريدة، تتشكل من خلال تجاربه وتحدياته وفرصه. قصتك لا تقتصر على أصولك فحسب، بل تتعلق بمن أنت، وما تعلمته، وإلى أين تريد أن تصلي.

يدعوك هذا الفصل للتأمل في رحلتك حتى الآن. بصفتك امرأة، اضطلعت بأدوار مختلفة: داخل أسرتك، ومجتمعك، وفي دراستك، وفي عملك. وبصفتك مهاجرة، فقد عشت التغيير والتأقلم والمرونة. ولكن قبل كل شيء، أنت شخصية فريدة، تتمتعين بنقاط قوتك وأحلامك وإمكاناتك الخاصة.



## اللحظات التي جعلتني أقوى

فكّري في الأوقات التي مررت بها في حياتك والتي اضطرت فيها إلى التكيف أو التعلم أو التغلب على صعوبة ما. قد تكون هذه الأوقات من طفولتك أو حياتك الأسرية أو دراستك أو عملك أو تجربة الهجرة.

صفي أو ارسمي موقفاً أظهرت فيه قوتك. ماذا تعلمت منه؟



## ما وراء التصنيفات - من أنا؟

أنت أكثر بكثير من مجرد جنسك أو تاريخ هجرتك. أنت صديقة، وأم، وقائدة، وشخصية مبدعة، ومُبدعة في حل المشكلات، ومتعلمة - وأكثر من ذلك بكثير.



ما هي الأدوار المهمة بالنسبة لك في حياتك؟



ما هي الصفات الشخصية التي تميزك؟ (على سبيل المثال: حنونة، قوية، مستقلة، منظمة)



كيف تريد أن يراك الآخرون - من نفسك ومن الآخرين؟



رحلتك فريدة من نوعها، وكل تجربة فيها جلبت لك شيئاً قيماً. خذي لحظة لتقدير المسافة التي قطعتها.

# رحلتي في الحياة - فهم تقديم خطوة بخطوة

حياتك رحلة مليئة بالصعود والهبوط، والتحديات والنجاحات. يساعدك مسار الحياة (أو خط النجاة) على التأمل في اللحظات المحورية وكيف شكلت شخصيتك.

سيساعدك هذا النشاط في إنشاء خط زمني لحياتك، يوضح التجارب والقرارات والنقاط المحورية المهمة التي أثرت على الشخص الذي أنت عليه اليوم.

باستخدام خط الحياة في الصفحات التالية، صوري الأحداث المهمة في حياتك ومشاعرك تجاهها. يمكنك اختيار الأحداث الماضية التي ترغبين في تضمينها في خط حياتك.

حددي الأحداث المهمة على طول الخط - اللحظات الإيجابية واللحظات الصعبة.  
يمكنك استخدام الرموز أو الكلمات أو الرسومات لتمثيل كل لحظة.

بعض الأفكار للمحتوى الذي يمكن تضمينه:

- الانتقال إلى منزل جديد
- تعلم مهارة جديدة (لغة، حرفة، إلخ)
- وظيفة أو نشاط مهم
- التغلب على تحدٍ شخصي
- نجاح أو لحظة فخر
- الأشخاص الذين دعموك أو أثروا فيك

مسار حياتي





+



كنت أحب الاستماع إلى  
قصص العدالة التي كان  
يرويها لي جدي.

لقد جعلتني دراسة القانون  
أشعر بالفخر والأمل.

بعد تخرجي في القانون، قمت  
بدعم النساء في المسائل  
القانونية.

لقد كانت تجربة الأمومة لحظة  
مؤثرة للغاية وغيّرت مجرى  
حياتي.

إن التطوع وتقديم المشورة  
القانونية للنساء المهاجرات  
الأخريات يجعلني أشعر بأنني  
مفيدة.

أعمل بجد الآن حتى أتمكن من  
أن أصبح محامية مرة أخرى.

0



لقد كان التكيف مع أدوارنا  
الجديدة وتوقعات البلد  
الجديد، وما زال يمثل تحدياً  
في بعض الأحيان، أنا وزوجي.

كان اكتشاف النظام القانوني  
لبلدي الجديد تحدياً مثيراً.

-



انتقدني بعض أفراد عائلتي  
لتفضيل مسيرتي المهنية على  
عائلتي.

كان فراري من بلدي مع زوجي  
وأطفالي بسبب الحرب أمراً  
مفجعاً.

أمنية من أفغانستان

+



0



-



كنت أحب تمثيل القصص  
عندما كنت طفلة؛ فقد كان ذلك  
يمنحني شعوراً بالحرية.

تعلمت لغة بلدي الجديد  
بسرعة، مما منحني شعوراً  
بالقوة.

انضممت إلى فرقة مسرحية  
سمح لي بالتعبير عن نفسي  
بشكل كامل.

لقد منحني التطوع في ملجأ  
للحيوانات هدفاً وسلاماً  
داخلياً.

أحلم بإنشاء مساحة آمنة  
للمهاجرين من مجتمع الميم.

هاجرت بمفردتي بحثاً عن  
الحرية والقبول.

كان اكتشاف النظام القانوني  
لبلدي الجديد تحدياً مثيراً.

في فترة المراهقة، شعرت  
بالعزلة لأنني لم أستطع أن  
أكون صريحة بشأن هويتي.

اضطرت إلى ترك المدرسة  
مبكراً بسبب ضغوط عائلية.

في البداية، شعرت بالوحدة  
الشديدة وعدم اليقين بشأن  
كيفية بدء حياتي في هذا البلد  
الجديد.

ياسمين من إيران

+



ساعدت والدتي في بيع الخضراوات في السوق وتعلمت كيفية إدارة المال.

لقد أنجبت أطفالاً - كانت تلك لحظات فرح، لكنني شعرت أيضاً بمسؤولية كبيرة.

كان افتتاح متجر البقالة الخاص بي لحظة فخر

بدأت بمشاركة رحلتي في مجال ريادة الأعمال على وسائل التواصل الاجتماعي، وقد لاحظ الناس ذلك.

أتمنى توسيع متجري ودعم النساء المهاجرات الأخريات.

0



نشأت في عائلة كبيرة وحيوية؛ كان هناك دائماً شيء ما يحدث.

هاجرت مع أطفالي، على أمل أن أقدم لهم حياة أفضل.

إن الموازنة بين العمل وتربية أطفالي أمر صعب، لكنني أستطيع التوفيق بينهما.

-



تركت المدرسة مبكراً لمساعدة عائلتي، وكان ذلك صعباً.

لقد أنجبت أطفالاً - كانت تلك لحظات فرح، لكنني شعرت أيضاً بمسؤولية كبيرة.

كان تربية أطفالي في مالي أمراً صعباً بدون دخل منتظم أو دعم.

لقد واجهت صعوبة في تعلم اللغة الجديدة - لقد كان الأمر محبطاً.

فاتو من مالي

+



كنت أحب قراءة الكتب العلمية وكنت أحلم بأن أصبح طبيبة.

كان دراسة الطب شغفي، على الرغم من أن الامتحانات كانت تسبب لي التوتر.

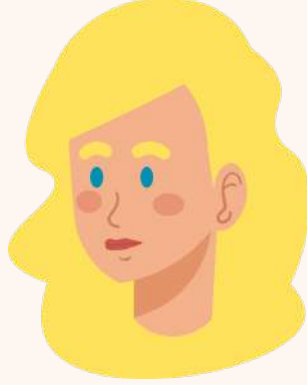
لقد أنجبت طفلي - لقد كانت لحظة بالغة الأهمية غيرت أولويتي.

العمل كممرضة أثناء تحسين مهاراتي اللغوية منحني هدفاً.

لقد اكتشفت الرسم من جديد وانضمت إلى مجموعة من الفنانين - لقد وجدت السعادة مرة أخرى.

أنا أعمل بجد لاجتياز امتحاناتي الطبية وتحقيق حلمي.

0



كنت أحب الرسم عندما كنت طفلة، لكنني كنت أعتقد أنه مجرد هواية.

كان الانتقال إلى بلد جديد للتخصص أمراً مثيراً ومجهداً في آن واحد.

لم يكن الاعتناء بطفلي أثناء تعلم نظام جديد أمراً سهلاً، لكنني تابرت.

-



واجهت صعوبات لأن مؤهلاتي لم يتم الاعتراف بها على الفور.

لم يكن الاعتناء بطفلي أثناء تعلم نظام جديد أمراً سهلاً، لكنني تابرت.

كلارا من أوكرانيا

+



نشأت في مجتمع متماسك  
متجذر في الإيمان.

لقد ملأني شعور الأمومة  
بالفرح.

حصلت على تصريح الإقامة  
القانوني الخاص بي خطوة  
بخطوة.

لقد منحني التطوع في  
الكنيسة هدفاً في الحياة.

إيماني يساعدني على البقاء  
على المسار الصحيح.

0



اخترت الهجرة بمفردي لأوفر  
احتياجات أطفالي.

وجدت عملاً كمديرة منزل  
وطاهية.

-



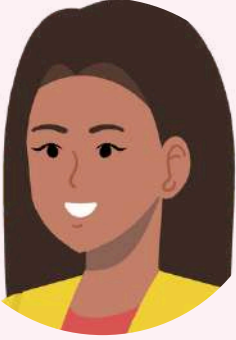
أدى إدمان زوجي على الكحول  
إلى زعزعة استقرار حياتنا  
الأسرية.

كان تركهم مع جدتهم أمراً  
مؤلماً للغاية.

كانت اللغة صعبة؛ لذا التحقت  
بالصفوف الدراسية.

روزا من بيرو

+



لقد شعرت بالفخر لحصولي  
على شهادة مساعد التمريض.

لقد غيرت الأمومة حياتي.

أنا معروفة بهدوئي  
وموثوقي في العمل.

تعلمت عن إجراءات  
المستشفى والتوثيق.

الغناء في جوقة الكنيسة  
يريحني.

0



نشأت في منزل يضم أجيالاً  
متعددة من المودة.

هاجرت لأكسب المال وأرسلته  
إلى بلدي.

أدير ميزانيتي بعناية لتوفير  
احتياجات عائلتي.

-



أجد صعوبة في الانفصال عن  
زوجي وطفلي.

كان العمل ليلاً أثناء تعلم اللغة  
أمراً صعباً.

مارييل من الفلبين

# تأملني في تجاربك

افحصي الجدول الزمني الخاص بك وفكري في الأسئلة التالية:

ما هي أهم لحظات حياتك؟



ماذا تعلمت من الأوقات الصعبة؟



ما هي نقاط القوة التي ساعدتك على التغلب على الصعوبات؟



متى شعرت بالفخر أو القوة؟



عندما وصلت إلى البلد المضيف، لم أكن أتحدث اللغة. كان عليّ إيجاد طريقة للتواصل، خاصة فيما يتعلق بعملتي. مع مرور الوقت، تعلمت بعض العبارات الأساسية من خلال التحدث مع الزبائن في كشكي. اليوم، أشعر براحة أكبر في حياتي اليومية. لقد أثبت لي ذلك أنني قادر على التكيف وأنتي أعرف كيف أجِد الحلول.

لقد قطعت شوطاً طويلاً بالفعل، حتى وإن لم تشعري بذلك دائماً. خذي لحظة لتقدير رحلتك وتذكّري أنك لست مضطرة لاتخاذ الخطوات التالية بمفردك.



# الناس من حولي

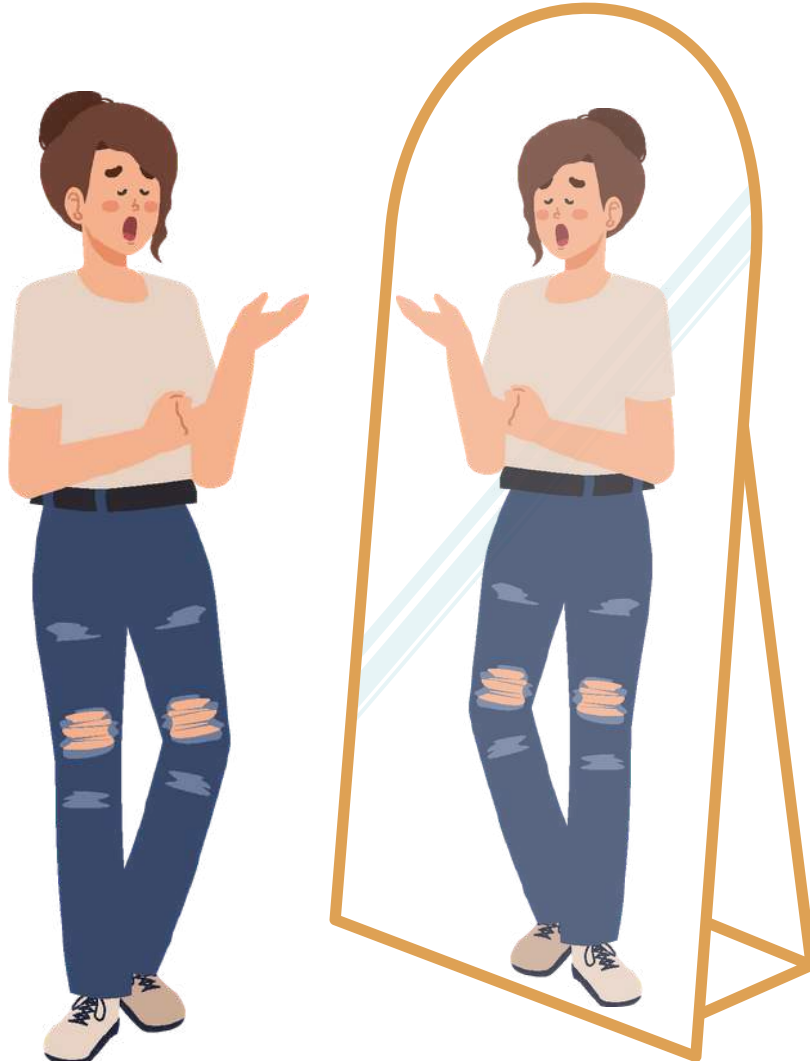
## من هو الشخص المهم في حياتي؟

لكل شخص علاقاته الخاصة في الحياة. فمنهم من يملك دائرة واسعة من العائلة والأصدقاء، ومنهم من يملك عدداً قليلاً من الأصدقاء المقربين. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة في هذا الشأن، فالمهم هو إدراك الأشخاص والجماعات التي تُحدث فرقاً في حياتك. سيساعدك هذا التمرين على تصور علاقاتك الاجتماعية والتفكير في العلاقات المهمة بالنسبة لك.

## أنشئي شبكتك الاجتماعية

داخل الدائرة الأصغر، مثلي نفسك برسم أو رمز أو كلمة. فكّري في الأشخاص الذين يشكلون جزءاً من حياتك اليوم: أولئك الذين تراهم كثيراً، وأولئك الذين نادراً ما تراهم، وأولئك الذين يعتبرون مهمين بالنسبة لك.

بحسب أهميتها بالنسبة لك، ضعها أقرب أو أبعد عن رمزك.



# ضعي في اعتبارك ما يلي:

ما الذي يعجبني في الأشخاص من حولي؟



هل هناك شخصٌ ألهمتني قصته أو أفعاله؟ ما الذي يُعجبني في هذا الشخص؟



ما نوع الدعم الذي أتلقيه من الآخرين في حياتي؟



## قد تسألين نفسك السؤال التالي

- يمكن أن يلعب أشخاص مختلفون أدوارًا مختلفة في حياتك. فبعضهم يقدم الدعم العاطفي، والبعض الآخر يقدم المساعدة العملية، وقد يكون آخرون قدوة أو أشخاصًا تُعجب بهم من بعيد.
- مع من أتفاعل بانتظام؟
- إلى من يمكنني اللجوء للحصول على المشورة أو الدعم؟
- هل هناك أشخاص أثق بهم أو أعجب بهم؟



“

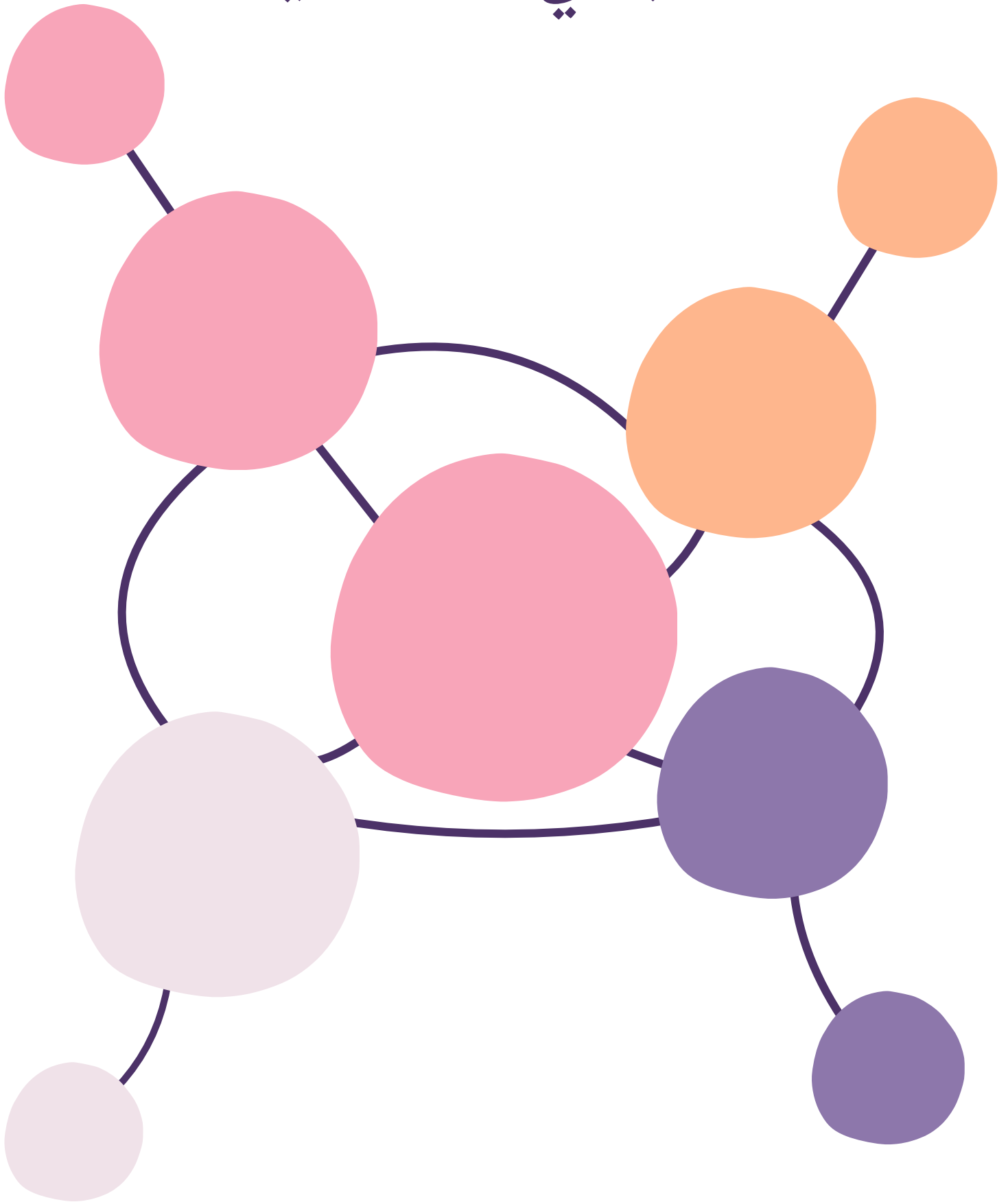
أطفالي الثلاثة هم محور حياتي. هم مصدر إلهامي الأكبر، والسبب الذي يدفعني للاستمرار كل يوم. إنهم يعتمدون عليّ، وأريد أن أمنحهم مستقبلًا مستقرًا. بعد ذلك بقليل، ذكرت جارتني التي تساعدني أحيانًا في الترجمة وتقدم لي النصائح في الحياة اليومية. لسنا مقربين، لكن لطفها كان له أثر كبير.

في الدائرة التالية، ضمنت بعض النساء اللواتي قابلتهن في السوق. نتحدث عن الأعمال، وتبادل النصائح، ونقدم بعضنا البعض في الأوقات الصعبة.

في قرارة نفسي، أعتبر عائلتي في مالي جزءًا من حياتي. أشتاق إليهم بشدة، لكننا نتحدث كلما سنحت لنا الفرصة. كما أنني أترك الباب مفتوحًا أمام إمكانية بناء علاقات أقوى في بلدي الجديد يومًا ما.



# شبكتي الاجتماعية



## العمل على شبكتك

شبكتك الاجتماعية ليست ثابتة؛ بل تتطور بمرور الوقت، تبعًا لاحتياجاتك وخبراتك وعلاقاتك. قد تزداد أهمية بعض العلاقات، بينما قد تفقد أخرى أهميتها. تدعوك هذه الخطوة إلى التفكير في كيفية دعم شبكتك لك، وما إذا كان بإمكانك تعديلها.

### قد تسألين نفسك السؤال التالي

- هل يوجد في حياتي أشخاص يدعمونني ويشجعونني؟
- هل هناك أي علاقات تستنزف طاقتي أو تجعلني أشعر بعدم الارتياح؟
- هل أرغب في إعادة التواصل مع شخص انقطعت علاقتي به؟
- هل هناك أي شخص أرغب في إقامة علاقة أوثق معه؟
- كيف يمكنني تعزيز العلاقات القائمة التي لها أهمية بالنسبة لي؟



“

عندما وصلت إلى بلدي الجديد، شعرت بوحدة شديدة. كنت أتجنب الناس خوفاً من الرفض. مع مرور الوقت، أدركت أن بعض الناس طمأنوني، بينما جعلني آخرون أشك في نفسي. قررت قضاء المزيد من الوقت مع من يدعمونني حقاً، مثل فرقتي المسرحية، والابتعاد عن أولئك الذين لا يحترموني. قد تكون دائرة معارفي صغيرة، لكنها تمنحني القوة.



“

عندما أعمل ليلاً، يصعب عليّ التعرف على الناس. أصدقائي من الجوقة يطمئنون عليّ، وزميل لي من قسم طب الشيخوخة يمارس اللغة معي خلال استراحاته. من خلال كنيستنا ومجموعة المغتربين، أساعد الوافدين الجدد في الإجراءات الإدارية وأقدم لهم معلومات عن دورات اللغة، مما يجعلني أشعر بأنني مفيدة. زوجي يعمل في البحر، وطفلي يقيم حالياً مع والدتي، لذا أعتد على هذه العلاقات. شبكتي الاجتماعية صغيرة، لكنها تساعدني على البقاء على المسار الصحيح.



“لا يشترط أن تكون شبكة  
معارفك واسعة، بل يكفي أن  
تناسبك أنت. من يمنحك القوة  
في حياتك؟”



# يوم في حياتي

كل يوم يختلف عن سابقه. يتبع البعض روتينًا ثابتًا، بينما يُقدّر آخرون التغيير والمرونة. مهما كان يومك، فهو يتضمن مهامًا ومسؤوليات وقرارات وأنشطة تتطلب مهارات. يدعوك هذا القسم للتأمل في حياتك اليومية واكتشاف المهارات التي تستخدمها دون وعي منك.

## تخطيط يومي

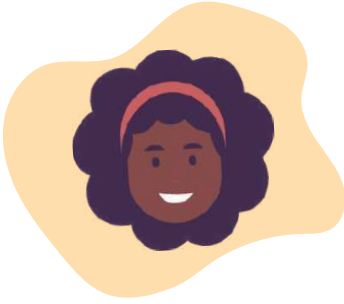
خذي لحظة للتفكير في يوم عادي من حياتك. ماذا تفعلين عادةً من الصباح إلى المساء؟

### بعض الأسئلة الإرشادية:

- ما هي الأنشطة التي أقوم بها بانتظام؟
- ما هي مسؤولياتي؟
- كيف أنظم وقتي؟
- هل هناك أشياء أقوم بها تتطلب حل المشكلات أو التواصل أو الإبداع؟

اكتبي أو ارسمي روتينك اليومي.





# يوم عادي في حياتي

| من شارك في هذا؟                | ما الذي مررت به؟                                                  | ماذا فعلت؟                                                                       | مكان أو موقف   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| أنا وأولادي فقط.               | شعرت بالتعب، ولكنني شعرت أيضاً بالفخر لأنني أدير كل شيء بمفردتي.  | استيقظت مبكراً، وأعددت الفطور، وجهزت أطفالي للذهاب إلى المدرسة.                  | في البيت       |
| الزبائن، وبائعي السوق الآخرين. | لقد سررت برؤية الوجوه المألوفة مرة أخرى وبممارسة مهاراتي اللغوية. | قمت بتجهيز كشك البقالة الخاص بي، وتحدثت مع الزبائن، وبعث الخضراوات.              | في السوق       |
| طفلي.                          | أخبرتني عن يومها، وسعدت بمعرفة أنها تستقر بشكل جيد.               | أخذت طفلي الأصغر من الحضانة.                                                     | في طريق العودة |
| أولادي.                        | أدركت أنني أجيد تنظيم وقتي والقيام بعدة أشياء في وقت واحد.        | أعددت العشاء وساعدت أطفالي الأكبر سناً في واجباتهم المدرسية. أخذت استراحة قصيرة، | في البيت       |
| أنا فقط.                       | لقد استمتعت بلحظة الراحة هذه قبل استئناف مهام المسائية.           | وشربت بعض الشاي وشاهدت بعض مقاطع الفيديو على هاتفي.                              | في البيت       |
| أنا فقط.                       | شعرت بالإرهاق، لكنني كنت ممتنة أيضاً لما أنجزته اليوم.            | رتبت المكان، ووضعت الأطفال في الفراش، وخططت لليوم التالي.                        | في المساء      |



# يوم عادي في حياتي

| مكان أو موقف | ماذا فعلت؟ | ما الذي مررت به؟ | من شارك في هذا؟ |
|--------------|------------|------------------|-----------------|
|              |            |                  |                 |
|              |            |                  |                 |
|              |            |                  |                 |
|              |            |                  |                 |
|              |            |                  |                 |
|              |            |                  |                 |

ما الذي كان مميزاً بشكل خاص في ذلك اليوم؟



ما الذي أود تغييره في ذلك اليوم؟



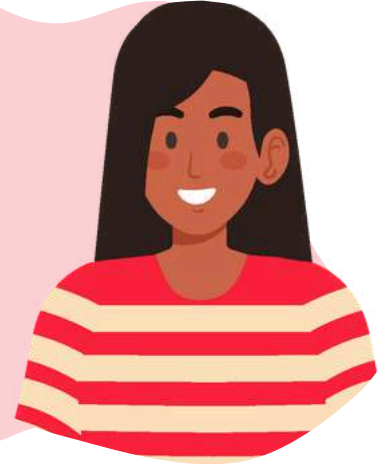
# نظرة على أسبوعي

عندما تفكرين في يوم واحد، فإنك تحصل على لمحة سريعة عن حياة شخص ما. ولكن عندما تنظرين إلى عدة أيام أو أسبوع كامل، تبدأ الأنماط في الظهور.

تتكرر بعض المهام باستمرار. بعضها يمنحك الطاقة، بينما قد يكون بعضها الآخر مرهقًا أو مفرطًا. من خلال أخذ قسط من الراحة، يمكنك تحديد ما تريد الاحتفاظ به وما قد ترغبين في تغييره.

## البحث

أسبوعي



● ما الذي يستغرق معظم الوقت؟  
الأعمال المنزلية، والتسوق، وإعداد كميات كبيرة من الطعام لمطبخ الرعاية، وواجبات اللغة، والمكالمات الهاتفية مع أطفال، وإدارة الميزانية، وإرسال الأموال.

● ما الذي يعجبني (بما فيه الكفاية)؟  
الطبخ للآخرين ومكالماتنا يوم الأحد. أود ممارسة اللغة أكثر في مواقف الحياة الواقعية.

● القيام بالتسوق في اللحظات الأخيرة وحمل كل شيء بمفردك بشكل أقل تكرارًا.

● يمنحني الطاقة / يرهقني:  
الصلاة والطبخ معاً يمنحاني الطاقة؛ أما إنجاز الأعمال الورقية باللغة المحلية بعد العمل فيرهقني.

● أضيف إلى أسبوعي:  
زيارة مقهى لغوي كل أسبوعين و"أمسية سرد قصص" شهرية عبر الفيديو مع أطفال.

● تغييرات صغيرة لتحقيق توازن أفضل:  
اكتب قائمة التسوق في منتصف الأسبوع؛ جهز كمية إضافية لتجميدها؛ اطلب من صديق من الرعاية أن يشاركك في التسوق.

● يُحفظ على حاله:  
مكالمات هاتفية أسبوعية مع أطفال، وحضور قداس الأحد، وخدمتي في مطبخ الفقراء.

- ما هي الأنشطة التي تشغل معظم وقتي خلال الأسبوع؟
- هل هناك مهام أستمتع بها حقاً، وهل لدي ما يكفي منها خلال أسبوعي؟
- هل هناك أشياء أرغب في القيام بها بشكل أقل تكراراً؟
- ما الذي يمنحني الطاقة، وما الذي يرهقني؟
- هل هناك أي شيء أود إضافته إلى أسبوعي (مثلاً، وقت لنفسي، أو للتعلم، أو لمقابلة الناس)؟
- هل يمكنني إجراء تغييرات صغيرة لتحقيق مزيد من التوازن في حياتي اليومية؟
- ما الذي أريد الاحتفاظ به كما هو؟



"أحيانًا، يمكن للتغيرات الصغيرة  
في روتينك اليومي أو الأسبوعي  
أن تُحدث فرقًا كبيرًا. لديك القدرة  
على اختيار أين تستثمرين  
طاقتك."



# ما أريد التركيز عليه

## ما هو الأهم بالنسبة لي؟

الحياة مليئة بالمسؤوليات والأهداف والرغبات. أحياناً يصعب معرفة من أين نبدأ. سيساعدك هذا القسم على التركيز على ما هو الأهم بالنسبة لك الآن، والتقدم خطوة بخطوة نحو تحقيق أهدافك.

## ما هي أولوياتي؟

لكل شخص أولوياته الخاصة. البعض يُعطي الأولوية للعمل أو الدراسة، والبعض الآخر للعائلة أو الصحة أو التطوير الذاتي. لا توجد أولويات صحيحة أو خاطئة، فأولوياتك تخصك وحدك. دوّني من ثلاثة إلى خمسة أشياء بالغة الأهمية بالنسبة لك الآن.



### أمثلة

- تعلم اللغة المحلية
- إيجاد وظيفة
- رعاية أطفال
- بناء شبكة علاقات اجتماعية
- اكتساب الثقة في قدراتي

## خمس أولويات رئيسية



|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1 | دعم أطفال في المدرسة                 |
| 2 | أكسب المال من كشك البقالة الخاص بي   |
| 3 | تعلم اللغة المحلية                   |
| 4 | أخصص بعض الوقت لنفس في المساء        |
| 5 | البقاء على اتصال مع نساء بلدي الأصلي |

|   |                                              |
|---|----------------------------------------------|
| 1 | أرسل المال بانتظام إلى عائلتي.               |
| 2 | تعلم اللغة المحلية (المستوى B2)              |
| 3 | احصل على قسط كافٍ من الراحة بعد العمل الليلي |
| 4 | الادخار من أجل لم شمل الأسرة                 |
| 5 | إعداد الوثائق اللازمة للاعتراف بالمهارات     |



## خمس أولويات رئيسية

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |

لا يشترط أن تكون أولوياتك أهدافاً عظيمة كإيجاد وظيفة أو إنهاء دراستك، بل قد تكون احتياجات شخصية كالراحة والصحة والشعور بالأمان أو تخصيص وقت لممارسة نشاط تستمتع به.



# نقاط قوتي وصفاتي

راجع الجدول أدناه وفكر في نفسك.  
ضعي علامة في المربعات التي  
تناسب الصفات التي تمثلك على  
أفضل وجه. إذا خطرت ببالك صفات  
أخرى، فأضيفيها إلى الجدول!



في هذا القسم، ستقومين بتقييم  
صفاتك واكتشاف نوع الشخص  
الذي أنت عليه.

# عندما تضع الحياة عقبات في طريقنا

حتى مع أفضل النوايا، ستمر عليك أيام تمنعك فيها المسؤوليات الأخرى أو الضغوط أو الأحداث غير المتوقعة من التركيز على أولوياتك. هذا أمر طبيعي!

عندما يحدث هذا، أسألي نفسك السؤال التالي:

- هل أحتاج إلى أخذ استراحة قصيرة وأن أكون لطيفةً مع نفسي؟
- هل يمكنني طلب المساعدة من شخص ما؟ (انظري "شبكتي الاجتماعية") ● هل هناك خطوة صغيرة يمكنني اتخاذها، حتى لو لم تكن مثالية؟

الأولويات مهمة، لكن الاهتمام بنفسك لا يقل أهمية. بعض الأيام ستكون أصعب من غيرها، وهذا طبيعي. المهم هو إيجاد طرق لاستعادة حافزك وطاقتك.

## خذي لحظة للتأمل:

عندما أمر بيوم عصيب، أقول لنفسي:



"لقد تغلبت بالفعل على العديد من التحديات. أستطيع فعل ذلك، خطوة بخطوة."



عندما أمر بيوم عصيب، إليك ما أفعله لنفسي:

"أخذ استراحة للصلاة، وأطبخ شيئاً بسيطاً، وأتصل بأمي."



"أخذ استراحة لا يعني الاستسلام. إنها وسيلة لإعادة شحن طاقتك والعودة أقوى. ما الذي يساعدك على إعادة التركيز عندما تصبح الأمور صعبة؟"

## كيف أرى نفسي (1)

| أنا أكون...                      | حقيقي | صحيح جزئياً | ليس حقيقياً | مزيف |
|----------------------------------|-------|-------------|-------------|------|
| واثقة.                           |       |             |             |      |
| مسؤولة.                          |       |             |             |      |
| مجتهدة.                          |       |             |             |      |
| صبورة.                           |       |             |             |      |
| متسامحة.                         |       |             |             |      |
| منضبطة.                          |       |             |             |      |
| أنا مثابرة؛ لا أستسلم بسهولة.    |       |             |             |      |
| دقيقة، أقوم بالأشياء بدقة.       |       |             |             |      |
| عطوفة.                           |       |             |             |      |
| فضولية.                          |       |             |             |      |
| مبدعة.                           |       |             |             |      |
| أجيد التعامل مع التكنولوجيا.     |       |             |             |      |
| فكاهية.                          |       |             |             |      |
| لطيفة.                           |       |             |             |      |
| خجولة.                           |       |             |             |      |
| سريعة التكيف مع الأوضاع الجديدة. |       |             |             |      |
| اجتماعية.                        |       |             |             |      |
| دائماً في مزاج جيد.              |       |             |             |      |
| مستعدة للتنازل.                  |       |             |             |      |
| مستعدة لتحمل المخاطر.            |       |             |             |      |
| متعاطفة.                         |       |             |             |      |
| طموحة.                           |       |             |             |      |

## كيف أرى نفسي (2)

| أنا أكون...               | حقيقي | صحيح جزئياً | ليس حقيقياً | مزيف |
|---------------------------|-------|-------------|-------------|------|
| متردة.                    |       |             |             |      |
| مقنعة.                    |       |             |             |      |
| ثائرة.                    |       |             |             |      |
| متقبلة للتعليقات.         |       |             |             |      |
| سريعة التعلم.             |       |             |             |      |
| حريصة على مساعدة الآخرين. |       |             |             |      |
| مؤدبة.                    |       |             |             |      |
| متحمسة للعمل ضمن فريق.    |       |             |             |      |
| واسعة الحيلة.             |       |             |             |      |
| حذرة.                     |       |             |             |      |
| حامية للآخرين.            |       |             |             |      |
| متحمسة.                   |       |             |             |      |
| خائفة.                    |       |             |             |      |
| مستقلة.                   |       |             |             |      |
| صادقة.                    |       |             |             |      |
| متعاونة.                  |       |             |             |      |
| نشيط.                     |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |

# كيف يراني الآخرون؟

من المثير للاهتمام معرفة كيف ينظر  
إلينا الآخرون. أشجعك على التفكير  
في الأشخاص المقربين إليك والذين  
لهم مكانة خاصة في قلبك. ما هي  
الصفات الإيجابية التي يرونها فيك؟  
هل يدعمونك بشكل يومي؟

يمكنك استخدام الميزات المدرجة  
في الجدول أعلاه أو عرض آراء  
الآخرين بطريقتك الخاصة.



بحسب آخرين، أنا...



اختاري شخصًا أو أكثر ممن تثقين بهم ويعرفونك جيدًا ورأيهم بهمّك. اطلبي منهم ملء النماذج  
التالية.

## تعليق

## هل يراني؟ (1)

| أنا أكون...                      | حقيقي | صحيح جزئياً | ليس حقيقةً | مزيف |
|----------------------------------|-------|-------------|------------|------|
| واثقة.                           |       |             |            |      |
| مسؤولة.                          |       |             |            |      |
| مجتهدة.                          |       |             |            |      |
| صبورة.                           |       |             |            |      |
| متسامحة.                         |       |             |            |      |
| منضبطة.                          |       |             |            |      |
| أنا مثابرة؛ لا أستسلم بسهولة.    |       |             |            |      |
| دقيقة، أقوم بالأشياء بدقة.       |       |             |            |      |
| عطوفة.                           |       |             |            |      |
| فضولية.                          |       |             |            |      |
| مبدعة.                           |       |             |            |      |
| أجيد التعامل مع التكنولوجيا.     |       |             |            |      |
| فكاهية.                          |       |             |            |      |
| لطيفة.                           |       |             |            |      |
| خجولة.                           |       |             |            |      |
| سريعة التكيف مع الأوضاع الجديدة. |       |             |            |      |
| اجتماعية.                        |       |             |            |      |
| دائماً في مزاج جيد.              |       |             |            |      |
| مستعدة للتنازل.                  |       |             |            |      |
| مستعدة لتحمل المخاطر.            |       |             |            |      |
| متعاطفة.                         |       |             |            |      |
| طموحة.                           |       |             |            |      |

## تعليق

## هل يراني؟ (2)

[illegible]

## تعليق

## هل يراني؟ (1)

| أنا أكون...                      | حقيقي | صحيح جزئياً | ليس حقيقةً | مزيف |
|----------------------------------|-------|-------------|------------|------|
| واثقة.                           |       |             |            |      |
| مسؤولة.                          |       |             |            |      |
| مجتهدة.                          |       |             |            |      |
| صبورة.                           |       |             |            |      |
| متسامحة.                         |       |             |            |      |
| منضبطة.                          |       |             |            |      |
| أنا مثابرة؛ لا أستسلم بسهولة.    |       |             |            |      |
| دقيقة، أقوم بالأشياء بدقة.       |       |             |            |      |
| عطوفة.                           |       |             |            |      |
| فضولية.                          |       |             |            |      |
| مبدعة.                           |       |             |            |      |
| أجيد التعامل مع التكنولوجيا.     |       |             |            |      |
| فكاهية.                          |       |             |            |      |
| عطوفة.                           |       |             |            |      |
| خجولة.                           |       |             |            |      |
| سريعة التكيف مع الأوضاع الجديدة. |       |             |            |      |
| اجتماعية.                        |       |             |            |      |
| دائماً في مزاج جيد.              |       |             |            |      |
| مستعدة للتنازل.                  |       |             |            |      |
| مستعدة لتحمل المخاطر.            |       |             |            |      |
| متعاطفة.                         |       |             |            |      |
| طموحة.                           |       |             |            |      |

## تعليق

## هل يراني؟ (2)

| أنا أكون...               | حقيقي | صحيح جزئياً | ليس حقيقياً | مزيف |
|---------------------------|-------|-------------|-------------|------|
| مترددة.                   |       |             |             |      |
| مقنعة.                    |       |             |             |      |
| ثرثارة.                   |       |             |             |      |
| متقبّلة للتعليقات.        |       |             |             |      |
| سريعة التعلّم.            |       |             |             |      |
| حريصة على مساعدة الآخرين. |       |             |             |      |
| مؤدّبة.                   |       |             |             |      |
| متحمّسة للعمل ضمن فريق.   |       |             |             |      |
| واسعة الحيلة.             |       |             |             |      |
| حذرة.                     |       |             |             |      |
| حامية للآخرين.            |       |             |             |      |
| متحمّسة.                  |       |             |             |      |
| خائفة.                    |       |             |             |      |
| مستقلة.                   |       |             |             |      |
| صادقة.                    |       |             |             |      |
| متعاونة.                  |       |             |             |      |
| نشيطة.                    |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |
|                           |       |             |             |      |

## تعليق

## هل يراني؟ (1)

| أنا أكون...                      | حقيقي | صحيح جزئياً | ليس حقيقةً | مزيف |
|----------------------------------|-------|-------------|------------|------|
| واثقة.                           |       |             |            |      |
| مسؤولة.                          |       |             |            |      |
| مجتهدة.                          |       |             |            |      |
| صبورة.                           |       |             |            |      |
| متسامحة.                         |       |             |            |      |
| منضبطة.                          |       |             |            |      |
| أنا مثابرة؛ لا أستسلم بسهولة.    |       |             |            |      |
| دقيقة، أقوم بالأشياء بدقة.       |       |             |            |      |
| عطوفة.                           |       |             |            |      |
| فضولية.                          |       |             |            |      |
| مبدعة.                           |       |             |            |      |
| أجيد التعامل مع التكنولوجيا.     |       |             |            |      |
| فكاهية.                          |       |             |            |      |
| لطيفة.                           |       |             |            |      |
| خجولة.                           |       |             |            |      |
| سريعة التكيف مع الأوضاع الجديدة. |       |             |            |      |
| اجتماعية.                        |       |             |            |      |
| دائماً في مزاج جيد.              |       |             |            |      |
| مستعدة للتنازل.                  |       |             |            |      |
| مستعدة لتحمل المخاطر.            |       |             |            |      |
| متعاطفة.                         |       |             |            |      |
| طموحة.                           |       |             |            |      |

## تعليق

## هل يراني؟ (2)

[illegible]

# قوتي في العمل

لقد تأملت للتو في نقاط قوتك وصفاتك الشخصية. ولاحظت أيضاً كيف يراك الآخرون وما هي نقاط القوة التي يرونها فيك. الآن حان الوقت للتفكير في كيفية تجلي هذه الصفات في حياتك. سيساعدك هذا على فهم كيفية دمج نقاط قوتك في أنشطتك اليومية.

- متى يجب أن أستعين بصبري، وشجاعتي، وإبداعي، أو غيرها من نقاط قوتي ومواهي؟
- في أي المواقف تظهر هذه الصفات؟
- هل هناك أي أنشطة أستخدم فيها العديد من نقاط قوتي في وقت واحد؟
- هل تكشف لي تعليقات الآخرين شيئاً لم أكن قد لاحظته من قبل؟

سيساعدك هذا التمرين على رؤية كيف تتجلى صفاتك في أفعالك اليومية، سواء في المنزل أو في العمل أو في مجتمعك.



"عندما أؤدي عروضاً مع فرقتي المسرحية، فإنني أجسد الشجاعة والإبداع."

"عندما أساعد عضواً جديداً في المجموعة على الشعور بالترحيب، فإنني أظهر التعاطف واللفظ."

"عندما أتطوع في ملجأ الحيوانات، فإنني أظهر الصبر والاهتمام."

## أعطي ثلاثة أمثلة:

1

.....



2

.....

3

.....



“

"أحياناً يلاحظ الآخرون فينا صفات لا نلاحظها نحن أنفسنا. خصني بعض الوقت للتأمل في اللحظات التي تتجلى فيها هذه الصفات في حياتك اليومية."

# أنشطتي وخبراتي

في هذا الفصل، ستستكشفين جوانب مختلفة من حياتك وتحليلين أنشطتك. ومن خلال ذلك، ستكتشفين المهارات التي استخدمتها، والمعرفة التي اكتسبتها، والصفات التي تميزك.

يتناول هذا الفصل المجالات التالية من النشاط:

1. التعلم والتعليم
2. الخبرات المهنية والتطوعية
3. الأنشطة في منزلي
4. أنشطة عائلتي
5. الهوايات والاهتمامات وأنشطة وقت الفراغ
6. رعاية الآخرين
7. تجارب الاستقرار في البلد الجديد
8. تجارب حياتية مهمة

ترتيب تحليل أنشطتك اختياري. أنت من تختارين نقطة البداية وما الذي تركزين عليه. أنت من تحددين أولوياتك!

ليس من الضروري كتابة كل شيء في كل حقل، ولا ملؤها جميعاً. حددي ما هو الأهم وما هو الأقل أهمية بالنسبة لك.



# العمل في كل مجال من مجالات النشاط

الخطوات التي يجب اتباعها لملء كل حقل هي نفسها دائماً!

لن ندرج بعض أنشطتك دائماً ضمن مجال واحد. عليك تحديد النشاط الأكثر أهمية في كل مجال، وتدوينه كتابياً.

## الخطوة الأولى

### حددي النشاط

اذكري الأنشطة المهمة في حياتك.



# العمل في كل مجال من مجالات النشاط

الخطوات التي يجب اتباعها لملء كل حقل هي نفسها دائماً!

## الخطوة الثانية

### صفي النشاط

صفي أنشطتك بالتفصيل. استرجعي الموقف وسجلي جميع الإجراءات التي اتخذتها. صفي بدقة ما فعلته. حاولي استخدام عبارات مثل:

شاركت في...

انتهيت...

بدأت...

لقد ساعدت...



آمين

لقد درست القانون في أفغانستان، ولكن كان علي أن أكيف معرفتي مع نظام قانوني جديد.



ياسمين

لقد ساعدت في تنظيم فعالية محلية تقدم ورش عمل في سرد القصص والمسرح للمهاجرين.



مارييل

قمت بإعداد كميات كبيرة لمطبخ الحساء التابع للكنيسة ونسقت الجهود مع المتطوعين.

تذكري أن النشاط البسيط ظاهرياً قد يحتوي على عدد كبير من الإجراءات الفردية.



# العمل في كل مجال من مجالات النشاط

الخطوات التي يجب اتباعها لملء كل حقل هي نفسها دائماً!

## الخطوة الثالثة

### استخلاص المهارات والمعرفة

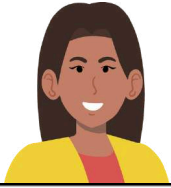
افحصي الإجراءات التي ذكرتها وأعيدي صياغتها باستخدام العبارات التالية:

أنا قادر على...

أنا أستطيع...

أعرف كيف...

لقد تعلمت أن...



لقد تعلمت كيفية تطبيق إجراءات مكافحة العدوى وإكمال الوثائق المتعلقة بالخدمة.



أعرف كيف أتفاوض مع العملاء والموردين.



إذا لاحظت صفةً أظهرتها خلال نشاطٍ ما، يمكنك أيضاً كتابتها في الجدول! الصفات هي أيضاً نقاط قوتك.

# العمل في كل مجال من مجالات النشاط

الخطوات التي يجب اتباعها لملء كل حقل هي نفسها دائمًا!

## الخطوة الرابعة

### قيّم مهاراتك

تبدأ المهارات، أو "المعرفة العملية"، عادةً بعبارة "أنا قادرة على..." أو "أستطيع...". قيّمها وفقًا للمستويات التالية:

**أ** أستطيع فعل ذلك إذا ساعدني أحد.

**ب** أستطيع القيام بذلك بمفردي في موقف معين.

**ج** أستطيع القيام بذلك بمفردي في مختلف المواقف.

إذا أشرت إلى المستوى ج، فلاحظي في أي ظروف أو مواقف أخرى يمكنك استخدام هذه المهارات.

أستطيع تقديم الرعاية الطبية ودعم المرضى بتعاطف.

كلارا

إذا احتجت إلى مساعدة أو كان هناك أي شيء غير واضح، فلا تترددي في السؤال. في برنامج ProfilPASS، لا يتم تقييم المعرفة والمهارات، بل تُسجل ببساطة كأصول تُساعدك على تحقيق أهدافك.



# أنشطتي - نظرة عامة

على كل ورقة لاصقة، اكتبى انطباعاتك الأولى وارتباطاتك المتعلقة بمجال النشاط.

## النشاط 1

التعلم والتعليم

## النشاط 2

الخبرة المهنية والتطوعية

## النشاط 3

الأنشطة في منزلي

## النشاط 4

أنشطة عائلتي

## النشاط 5

الهوايات والاهتمامات  
وأنشطة أوقات الفراغ

## النشاط 6

رعاية الآخرين

## النشاط 7

تجارب الاستقرار في البلد  
الجديد

## النشاط 8

تشكيل تجارب الحياة

## ملحوظات

# النشاط 1: التعلم والتعليم

## التعلم والتعليم

يحدث التعلم بطرق وأماكن مختلفة. يشير التعليم إلى تجارب التعلم المنظمة التي تُقدّم في المدارس ومراكز التدريب المهني والجامعات والدورات الدراسية. مع ذلك، يستمر التعلم طوال الحياة، بما في ذلك في بيئات غير رسمية مثل ورش العمل المجتمعية وبرامج الإرشاد والتعلم الذاتي.

حتى لو لم تُكمل دراستك أو اضطررت إلى مقاطعتها، فإن ما تعلمته يظل مهمًا. يتيح لك هذا القسم تتبع رحلتك التعليمية، والتعرف على نجاحاتك، والتخطيط لفرص التعلم المستقبلية.

## حددي مساري التعليمي

قبل أن تبدئي، خذي لحظة للتفكير في جميع بيئات التعلم وأساليبه التي مررت بها طوال حياتك. يشمل ذلك المدرسة والتدريب المهني وأي دورات منظمة التحقت بها.

- ما نوع التدريب الذي خضعت له؟
- هل سبق لك حضور أي دورات تدريبية أو برامج تعليمية منظمة؟



# النشاط 1: التعلم والتعليم

املئي الجدول أدناه لتوضيح خبراتك التعليمية.

| نوع الدبلوم أو الشهادة (إن وجدت) | من - إلى (الشهر/السنة) | المدرسة، أو الدورات، أو الدراسات المستقلة |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|
| شهادة الثانوية العامة            | 2010 - 2014            | مثال: المدرسة الثانوية                    |
| شهادة مهنية                      | 2018 - 2019            | مثال: كلية التمريض                        |
| شهادة إنجاز                      | يناير 2022 - مايو 2022 | مثال: دورات اللغة عبر الإنترنت            |

| نوع الدبلوم أو الشهادة (إن وجدت) | من - إلى (الشهر/السنة) | المدرسة، أو الدورات، أو الدراسات المستقلة |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|
|                                  |                        |                                           |
|                                  |                        |                                           |
|                                  |                        |                                           |



هل سبق لك أن اضطررت إلى مقاطعة دراستك؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟  
 "نعم. لقد أوقفت دراستي الطبية عندما ولد طفلي، ثم مرة أخرى بعد هجرتي. كنت بحاجة للعمل كممرضة، وتحسين لغتي الإنجليزية، وانتظار الاعتراف بوثائقي قبل أن أتمكن من استئناف التحضير لامتحان."

هل سبق لك أن اضطررت إلى مقاطعة دراستك؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟



## التفكير في اختيارك التعليمي

تتاح لمعظمنا فرصة الالتحاق بالمدرسة في مرحلة ما من حياتنا. ولكن في بعض الأحيان نختار مسارنا التعليمي الخاص، سواء من خلال الدورات التدريبية أو ورش العمل أو البرامج التدريبية.

ما هي الدورات أو البرامج التدريبية التي اخترتها؟ ولماذا قررت الالتحاق بها؟

اخترتُ الالتحاق بدورة لغة متقدمة تركز على المصطلحات الطبية لأنني كنت أرغب في العودة للعمل في قطاع الرعاية الصحية. كان من المهم بالنسبة لي فهم المصطلحات المهنية المستخدمة في المستشفيات.

كم من الوقت خصصت لهذه الدورات أو الجلسات التدريبية؟

لقد كرست عدة أشهر لهذا التدريب، حيث كنت أحضر الدروس مرتين في الأسبوع وأدرس بمفردي في المساء.

هل هناك أي دورات أو برامج تدريبية ترغب في حضورها؟ ولماذا هي مهمة بالنسبة لك؟

أرغب في الالتحاق بدورة تنشيطية في المجال الطبي لتحديث معلوماتي والاستعداد لامتحان الترخيص. هذه هي الخطوة التالية لممارسة الطب في بلدي الجديد.



ضعي في اعتبارك هذه التجارب:

- ما هي الدورات أو البرامج التدريبية التي اخترتها؟ ولماذا قررت الالتحاق بها؟
- كم من الوقت خصصت لهذه الدورات أو الجلسات التدريبية؟
- هل هناك أي دورات أو برامج تدريبية ترغب في حضورها؟ ولماذا هي مهمة بالنسبة لك؟



## يحدث التعلم في كل مكان

لا يقتصر التعلم على المدرسة أو الدورات الرسمية. ففي بعض الأحيان، نكتسب مهارات ومعارف قيّمة بشكل يومي، دون أن ندرك ذلك في البداية.

هل شاركت في أي أنشطة تعليمية مجتمعية (مثل مجموعات النساء، أو حلقات اللغة، أو الشبكات المهنية)؟  
نعم، انضمت إلى مجموعة نسائية في المركز المجتمعي حيث تبادلنا تقنيات الخياطة وأفكار المشاريع.

هل تعلمت من خلال تعليم الآخرين أو مساعدتهم (على سبيل المثال، من خلال مساعدة الأطفال في واجباتهم المدرسية، أو قيادة مجموعة، أو إظهار كيفية قيام شخص ما بشيء ما)؟  
علّمتُ النساء الأخريات في المجموعة كيفية خياطة الأنماط المألوفة التقليدية. كما ساعدتهنّ على فهم كيفية تحديد الأسعار وبيع منتجاتهنّ في السوق المحلي.

هل سبق لك أن شاركت في مشروع أو مجموعة حيث توليت مهام جديدة وتعلمت شيئاً ما على طول الطريق؟  
ساعدت في تنظيم سوق صغير عرضنا فيه إبداعاتنا في الخياطة. تعلمت كيفية تنسيق عمل مختلف الأشخاص وإدارة وقتي بفعالية.

هل تعلمت أي شيء جديد من خلال التدريب بمفردك؟  
نعم، لقد علمت نفسي كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لمشروع الخياطة الخاص بي. شاهدت مقاطع فيديو وتدرّبت على التقاط صور جميلة لمنتجاتي.



- خذي لحظة للتفكير في هذه التجارب التعليمية:
- هل شاركت في أي أنشطة تعليمية مجتمعية (مثل مجموعات النساء، أو حلقات اللغة، أو الشبكات المهنية)؟
- هل تعلمت من خلال تعليم الآخرين أو مساعدتهم (على سبيل المثال، من خلال مساعدة الأطفال في واجباتهم المدرسية، أو قيادة مجموعة، أو إظهار كيفية قيام شخص ما بشيء ما)؟
- هل سبق لك أن شاركت في مشروع أو مجموعة حيث توليت مهام جديدة وتعلمت شيئًا ما على طول الطريق؟
- هل تعلمت أي شيء جديد من خلال التدريب بمفردك؟



"يحدث التعلم في أماكن مختلفة كثيرة، وأحيانًا دون أن ندرك ذلك. كل تجربة مهمة!"

## كيفية توثيق تجاربك

تساعدك هذه الطريقة المكونة من أربع خطوات على التأمل في تجاربك التعليمية والمهارات التي اكتسبتها. من خلال تقسيم النشاط إلى خطوات مختلفة، يمكنك ملاحظة تقدمك وكيفية تطبيق مهاراتك في مواقف أخرى.

1. حددي النشاط - فكّري في تجربة مررت بها في المدرسة، أو في التدريب، أو كجزء من تجربة تعليمية منظمة. ما هو هذا النشاط؟
2. صفي النشاط: ما الذي قمت به بالضبط؟ ما الخطوات التي اتبعتها؟
3. استفيدي من مهاراتك وقدراتك ومعرفتك - ماذا تعلّمت؟ ما المهارات التي استخدمتها؟
4. قيّمي مهاراتك - في أي المواقف يمكنك تطبيق هذه المهارات؟



### إليك كيف نظمت فعالية مدرسية

| منصة                                   | تفاصيل                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. المعرّف                             | تنظيم فعالية ثقافية في المدرسة                                                                                                                                                                                                         |
| 2. وصف النشاط                          | ماذا كنت أفعل؟ كنت أساعد في تنظيم اليوم الثقافي للمدرسة. ما الخطوات التي اتبعتها؟ وزعت المهام على زملائي في الصف، وجهزت الزينة، وخططت للعروض.                                                                                          |
| 3. استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف | ماذا يمكنني أن أفعل؟ يمكنني تنظيم فعالية وتنسيق جهود الناس. ماذا تعلمت؟ لقد تعلمت العمل ضمن فريق وتخطيط الأنشطة.                                                                                                                       |
| 4. تقييم مهاراتي                       | المستوى أ: أستطيع التخطيط والتنظيم لحدث ما (مشاريع مدرسية أو مجتمعية).<br>المستوى ب: أستطيع التواصل مع مختلف الأشخاص وتوزيع المهام (العمل الجماعي، أنشطة الفريق).<br>المستوى ج: أستطيع التكيف وإيجاد حلول للمشاكل (التخطيط تحت الضغط). |



## إليك كيف استعددت لامتحان اللغة B2 أثناء عملي ليلاً.

### منصة

### تفاصيل

#### 1. المعرّف

الاستعداد لامتحان اللغة B2 للتقدم مهنيًا

#### 2. وصف النشاط

ماذا كنت أفعل؟ كنت أنظم مراجعاتي بما يتناسب مع نوبات عملي الليلية. ما الخطوات التي اتبعتها؟ كنت أحضر درساً أسبوعياً، وأتدرب مع زميل من القسم وأصدقاء من الجوقة، وأعدّ بطاقات تعليمية للمصطلحات الطبية، وأدوّن ملاحظات خلال نوبات عملي حول المصطلحات الجديدة، وأجريت امتحانات تجريبية في ظروف مشابهة للواقع.

#### 3. استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف

ماذا يمكنني أن أفعل؟ تنظيم عملي الشخصي، والالتزام بالانضباط رغم التعب، واستخدام المفردات الجديدة في العمل. ماذا تعلمت؟ استراتيجيات الفحص، والتواصل الواضح مع المرضى والزملاء، وأساسيات تدوين الملاحظات والتوثيق.

#### 4. تقييم مهاراتي

المستوى ب: التواصل بوضوح وإكمال الوثائق الروتينية بشكل مستقل (عمليات الإرسال، ملفات المرضى، النماذج البسيطة).  
المستوى ب (تكميلي): تحديد أولويات المهام وإدارة المقاطعات بشكل مستقل (العمل الليلي، عمليات الإرسال الكثيفة).  
المستوى ج: الاستعداد بشكل مستقل للامتحانات والشهادات؛ اتباع خطة دراسية تتناسب مع ساعات العمل؛ استخدام المصطلحات الطبية تحت الضغط.



“

هكذا أدير مجموعة دراسية”

| منصة                                   | تفاصيل                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. المعرّف                             | تيسير مجموعة دراسية لدورة التمرّيز                                                                                                                                                                                                             |
| 2. وصف النشاط                          | ماذا كنت أفعل؟ كنت أنظم اجتماعات أسبوعية مع زملائي في الفصل لمراجعة مواد الدورة.<br>ما هي الخطوات التي اتخذتها؟ لقد قمت بإعداد ملخصات، وتيسير المناقشات، والمساعدة في شرح المواضيع المعقدة.                                                    |
| 3. استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف | ماذا يمكنني أن أفعل؟ يمكنني تسهيل التعلم الجماعي وتبسيط الأفكار المعقدة.<br>ماذا تعلمت؟ لقد تعلمت شرح المفاهيم بوضوح ودعم الآخرين في تعلمهم.                                                                                                   |
| 4. تقييم مهاراتي                       | المستوى أ: أستطيع قيادة المناقشات في مجموعات صغيرة (مجموعات دراسية، ورش عمل).<br>المستوى ب: أستطيع تبسيط المعلومات المعقدة (جلسات التدريب، التعلم من الأقران).<br>المستوى ج: يمكنني دعم الآخرين في تحقيق أهدافهم التعليمية (التوجيه، التدريس). |

## أربع خطوات

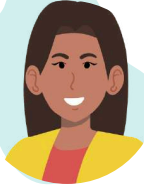
حددي النشاط وصفيه، وسلّطي الضوء على القدرات والمهارات والمعرفة التي استخدمتها، وقومي بتقييم مهاراتك.

| منصة                                                                   | تفاصيل |
|------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. المعرّف                                                             |        |
| 2. وصف النشاط<br>ماذا كنت أفعل؟                                        |        |
| ما هي الخطوات التي اتبعتها؟                                            |        |
| 3. تحديد المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة<br>ماذا يمكنني أن أفعل؟ |        |
| ماذا تعلمت؟                                                            |        |
| 4. تقييم مهاراتي                                                       |        |
| أ                                                                      |        |
| ب                                                                      |        |
| ج                                                                      |        |

قبل المضي قدماً، خذي لحظة للتفكير في كيفية تشكيل تجاربك التعليمية لك وكيف يمكن أن تساعدك في مساعيك المستقبلية.

هل استخدمت المهارات أو نقاط القوة التي طورتها من خلال التعلم أو التعليم في مجالات أخرى من حياتي (على سبيل المثال، في العمل، مع العائلة، أو في مهامك اليومية)؟

#### استخدام مهاراتي في مجالات أخرى



أقرأ وصفات الطعام باللغة المحلية لتخطيط وجباتنا، وأعدّ قوائم التسوق وأتحقق من المكونات ومعلومات المنتجات في السوبر ماركت. كما أدرّب من خلال إرسال رسائل إلى زملائي وأعضاء الجوقة، وأدير فواتيري ومواعيدي باللغة المحلية، وأساعد الوافدين الجدد في ملء الاستمارات الأساسية في الكنيسة.



كيف أقيم قدرتي على التعلم وتطوير معارف أو مهارات جديدة؟



#### مشاعري تجاه قدرتي على التعلم

أشعر بالثقة عندما أقسم أهدافي إلى خطوات صغيرة وألتزم بخطة بسيطة. لقد علمتني المناوبات الليلية الانضباط؛ فحتى عندما أكون متعباً، أستطيع استعادة نشاطي ومواصلة العمل. أنا فخور بتقدمي وأعتقد أنني أستطيع الوصول إلى المستوى B2 والاستعداد لتقدير مهاراتي.



"رحلتك التعليمية فريدة من نوعها، وكل ما تعلمته، بغض النظر عن مكانه، يجعلك أقوى!"



# النشاط الثاني: الخبرات المهنية والتطوعية

إدراكاً للمهارات التي اكتسبتها في العمل ومن خلال العمل التطوعي

يلعب العمل والتطوع دوراً هاماً في حياة الكثيرين. سواء في بلدك الأصلي، أو بعد الهجرة، أو كليهما، فإن هذه التجارب تُساهم في تشكيل شخصيتك وكيفية تفاعلك مع الآخرين. غالباً ما توفر الوظائف والأنشطة التطوعية فرصاً تعليمية قيّمة، إذ تُعزز إحساسك بالهدف، وتُنمّي ثقتك بنفسك، وتُساعدك على اكتساب مهارات تُفيدك في جوانب أخرى من الحياة. يدعوك هذا القسم للتأمل في تجاربك المهنية والتطوعية. فكّري في الوظائف التي شغلتها، سواءً بأجر أو بدون أجر، والأدوار التي ساعدت فيها الآخرين، أو المناصب التي توليت فيها مسؤوليات. حتى لو بدت هذه التجارب بسيطة، فقد أسهمت في مسيرتك. وسواءً عملت بانتظام أو بشكل متقطع، أو قدمت دعماً غير رسمي، أو تطوعت، فإن هذه التجارب مهمة.



## خبراتي المهنية والتطوعية

ما هي الأدوار المهنية أو التطوعية التي شغلتها؟

| اسم الوظيفة/النشاط التطوعي                     | من - إلى (الشهر/السنة) | العمل أو التطوع |
|------------------------------------------------|------------------------|-----------------|
| التطوع في فرقة مسرحية مجتمعية (التمثيل والدعم) | 2023 - حتى الآن        | متطوع           |
| التطوع في ملجأ للحيوانات (رعاية الحيوانات)     | 2022 - حتى الآن        | متطوع           |

## يُملأ الجدول بالخبرات المهنية والتطوعية - انظري المثال أعلاه:

| اسم الوظيفة/النشاط<br>التطوعي | من - إلى (الشهر/السنة) | العمل أو التطوع |
|-------------------------------|------------------------|-----------------|
|                               |                        |                 |
|                               |                        |                 |
|                               |                        |                 |
|                               |                        |                 |
|                               |                        |                 |

ما هي المهام أو المسؤوليات التي كنت أقوم بها بانتظام كجزء من عملي أو عملي التطوعي؟

في إطار عملي التطوعي مع فرقة مسرحية للمهاجرين وأفراد مجتمع الميم، كنت أستقبل بانتظام المشاركين الجدد وأحرص على سلامتهم. كما كنت مسؤولاً عن تجهيز الدعائم وإعداد المسرح قبل البروفات.

هل كانت هناك أي مهام بدت سهلة بالنسبة لي؟ وما هي المهام التي بدت صعبة؟ ولماذا؟  
كان من السهل عليّ جعل الناس يشعرون بالراحة لأنني أستمتع بالتفاعل مع الناس. في البداية، كان تنظيم تجهيز المسرح صعباً لكثرة التفاصيل التي يجب تذكرها، لكنني وجدت طريقة سهّلت الأمور مع مرور الوقت.

ما هي الأنشطة التي استمتعت بها بشكل خاص لأنني شعرت بالثقة أو القدرة؟  
لقد استمتعت حقاً بإخراج البروفات. إن تشجيع الآخرين على التعبير عن أنفسهم من خلال التمثيل منحني الكثير من الثقة وجعلني أشعر بأنني مفيد.



## تأملات حول تجاربك المهنية/التطوعية

- ما هي المهام أو المسؤوليات التي كنت أقوم بها بانتظام كجزء من عملي أو عملي التطوعي؟
- هل كانت هناك أي مهام بدت سهلة بالنسبة لي؟ وما هي المهام التي بدت صعبة؟ ولماذا؟
- ما هي الأنشطة التي استمتعت بها بشكل خاص لأنني شعرت بالثقة أو القدرة؟



## أثر هذه التجارب عليّ

- هل استمتعت ببعض المهام أكثر من غيرها؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟
- هل واجهت أي صعوبات؟ وكيف تعاملت معها؟
- هل غيّر عملي أو تطوعي الطريقة التي أرى بها نفسي أو الآخرين؟



هل استمتعت ببعض المهام أكثر من غيرها؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟  
لقد استمتعت بتقديم المشورة القانونية للنساء المهاجرات الأخريات لأنني  
استطعت دعمهن في المواقف الصعبة وإعادة استخدام معرفتي.

هل واجهت أي صعوبات؟ وكيف تعاملت معها؟  
في البداية، واجهت صعوبة في شرح المصطلحات القانونية بلغة بسيطة، لكنني  
تدربت وطلبت ملاحظات لتحسين أدائي.

هل غيّر عملي أو تطوعي الطريقة التي أرى بها نفسي أو الآخرين؟  
لقد جعلني العمل التطوعي أدرك كم من النساء يواجهن نفس التحديات التي  
أواجهها. وقد عزز ذلك رغبتني في مواصلة المساعدة والدفاع عن حقوق المرأة.



## بالنظر إلى الأمر عن كثب: ما الذي يفاجئني؟

- لو أُتيحت لي فرصة إعادة عيش تجربة واحدة من تجارب عملي أو أنشطتي التطوعية، فأني تجربة سأختار ولماذا؟



قمت بإعداد وجبات الطعام لحملة جمع التبرعات التي تنظمها الرعية. وقد تطلب ذلك التخطيط والعمل الجماعي وتقديم الخدمة المباشرة للناس.



- ماذا تعلمت عن العمل الجماعي؟



اطلبي المساعدة مبكراً، وقسمي المهام بوضوح، وثقي في رغبة الناس في المساهمة.



- تساعدك هذه الطريقة المكونة من أربع خطوات على التأمل في تجاربك المهنية والتطوعية، وتحديد مهاراتك، وفهم قيمتها. اتبعي الخطوات التالية لتنظيم عملية التأمل.



## منصة

## تفاصيل

### 1. المعرف

تقديم المشورة القانونية غير الرسمية للنساء المهاجرات

### 2. وصف النشاط

ماذا كنت أفعل؟ كنت أتطوع في مجموعة دعم للنساء حيث كنت أقدم معلومات عن حقوقهن القانونية والإجراءات المحلية.

ما الخطوات التي اتخذتها؟ استمعتُ إلى مخاوف النساء، وشرحتُ لهنّ خياراتهنّ القانونية بأسلوب مبسط، ووجهتهنّ إلى خدمات الدعم. كما ساعدتهنّ في إعداد الوثائق ورافقتهنّ إلى المواعيد عند الضرورة. وبمرور الوقت، أصبحتُ شخصًا موثوقًا به في المجتمع لتقديم المشورة القانونية.

### 3. تحديد المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

ماذا يمكنني أن أفعل؟ يمكنني شرح المواضيع المعقدة بوضوح وبساطة.

ماذا تعلمت؟ تعلمت أن أرشد، وأن أتحدى بالصبر، وأن أقدم الدعم المعنوي. كما حسّنت قدرتي على البحث في الإجراءات القانونية في بلدي الجديد ومشاركة هذه المعرفة.

أ. يمكنني تقديم المشورة القانونية داخل المجتمع - مجموعات النساء، والمنظمات الاجتماعية

ب. أستطيع الاستماع بانتباه والاستجابة لمخاوف الناس - الدعم الفردي، جلسات الاستشارة

ج. يمكنني تكييف شروحاتي حسب سياق الشخص - اجتماعات المجتمع، الخطابة العامة

### 4. تقييم مهاراتي

## تفاصيل

## منصة

### 1. المعرّف

دعم وتقديم عروض في فرقة مسرحية مجتمعية للمهاجرين.

### 2. وصف النشاط

ماذا كنت أفعل؟ انضمت إلى فرقة مسرحية مجتمعية تساعد المهاجرين على التعبير عن قصصهم من خلال المسرح والعروض.

ما هي مسؤولياتي؟ ساعدت في تنظيم البروفات، وكتبت أجزاءً من النص مستوحاة من تجاربي الشخصية، ومثلت على خشبة المسرح. كما قمت بتوجيه الأعضاء الجدد، ومساعدتهم على اكتساب الثقة، وإرشادهم خلال عروضهم الأولى.

### 3. تحديد المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

ماذا يمكنني أن أفعل؟ يمكنني كتابة القصص وتكييفها للعروض. يمكنني تشجيع الآخرين ودعمهم حتى يكتسبوا الثقة أمام الجمهور.

ماذا تعلمت؟ لقد تعلمت العمل ضمن فريق إبداعي، والتعبير عن المشاعر من خلال التمثيل، وقيادة البروفات بتعاطف وصبر.

### 4. تقييم مهاراتي

أ - يمكنني مساعدة الأفراد على تطوير ثقتهم بأنفسهم - مجموعات صغيرة، ورش عمل إبداعية.

ب - يمكنني قيادة البروفات والإشراف على العروض الجماعية - فرق المسرح، والفعاليات المجتمعية.

ج - أستطيع إنشاء وتكييف عروض تروي قصصًا شخصية - المسرح المجتمعي، وفعاليات التوعية.



# خدمة تقديم الطعام لحفل خيري تابع للرعية



## تفاصيل

إعداد وتقديم الطعام لحفل خيري للكنيسة

## منصة

1. المعرّف

ماذا كنت أفعل؟ لقد أعددت قائمة طعام بسيطة وقمت بطهيها على دفعات. ما هي الخطوات التي اتبعتها؟ لقد قمت بإعداد قائمة التسوق، واشترت المكونات، واتبعت قواعد النظافة، ونسقت الحصص مع المتطوعين، وقمت بإعداد طاولة الخدمة، ثم قمت بتنظيف المطبخ.

2. وصف النشاط

ماذا يمكنني أن أفعل؟ تطوير قوائم الطعام وأحجام الحصص، وإدارة الميزانيات الصغيرة، وتنسيق عمل المتطوعين، وضمان النظافة. ماذا تعلمت؟ إدارة توقيت تقديم الأطباق، والتواصل باللغة المحلية خلال فترات الذروة، والتكيف مع تغيرات الإمدادات.

3. تحديد المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

المستوى أ: التخطيط وإعداد قائمة طعام بسيطة لحدث صغير - تجمعات عائلية أو مجتمعية.  
المستوى ب: تنسيق عمل اثنين أو ثلاثة مساعدين وتوزيع المهام بوضوح - التطوع، والمشاريع الصغيرة.  
المستوى ج: إدارة الوقت والميزانية الأساسية تحت الضغط والحفاظ على معايير النظافة - فعاليات مجتمعية، خدمات تقديم طعام بسيطة.

4. تقييم مهاراتي

- حدي النشاط وصفيه، وسلّطي الضوء على القدرات والمهارات والمعرفة التي استخدمتها، وقومي بتقييم مهاراتك.

## • أربع خطوات

| منصة                                                                         | تفاصيل |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. المعرّف                                                                   |        |
| 2. وصف النشاط<br>ماذا كنت أفعل؟                                              |        |
| ما هي الخطوات التي اتبعتها؟                                                  |        |
| 3. تحديد المهارات<br>والكفاءات والمعارف<br>المستخدمة<br>ماذا يمكنني أن أفعل؟ |        |
| ماذا تعلمت؟                                                                  |        |
| 4. تقييم مهاراتي                                                             |        |
| أ                                                                            |        |
| ب                                                                            |        |
| ج                                                                            |        |

- قبل اختتام هذا القسم، خذي بعض الوقت للتفكير في كيفية تأثير تجاربك المهنية أو التطوعية على جوانب أخرى من حياتك وما رأيك في الأدوار التي اضطلعت بها.
- هل طبقت المهارات التي اكتسبتها من خبراتي المهنية أو التطوعية على جوانب أخرى من حياتي، مثل عائلتي أو دراستي أو مجتمعي؟



في المنزل، أعدّ وجبات الطعام بكميات كبيرة وأقسمها إلى حصص تكفيني طوال الأسبوع. وتساعدني الميزانية التي أخصصها لجمع التبرعات للرعية في إدارة نفقات المنزل. كما تُمكنني قوائم مهام من تنظيم عملي، وأعمالي التطوعية، ومكالماتي مع الأطفال.



- كيف أقيم قدرتي على إدارة المهام والمسؤوليات في العمل أو كمتطوعة؟



في المنزل، أعدّ وجبات الطعام بكميات كبيرة وأقسمها إلى حصص تكفيني طوال الأسبوع. وتساعدني الميزانية التي أخصصها لجمع التبرعات للرعية في إدارة نفقات المنزل. كما تُمكنني قوائم مهام من تنظيم عملي، وأعمالي التطوعية، ومكالماتي مع الأطفال.



كل وظيفة أو تجربة تطوعية، مهما كانت صغيرة، ساهمت في تكوين شخصيتك الحالية. افتخري بكل الأدوار التي اضطلعت بها. سواء عملت في بلدك الأم، أو تطوعت في مجتمعك الجديد، أو توليت مسؤوليات متعددة، فكل تجربة لها قيمتها. لقد تعلمت أكثر بكثير مما تتصور!



# النشاط الثالث: أنشطة في منزلي

## الأنشطة في منزلي

تُشكّل الأعمال المنزلية جزءًا هامًا من الحياة اليومية. إدارة شؤون المنزل تتطلب تخطيطًا وتنظيمًا ومنهجًا عمليًا. سواء كنت تعيشين بمفردك أو مع آخرين، فإن إدارة المنزل تنطوي على مسؤوليات متنوعة، غالبًا ما تكون دقيقة، ولكنها تُشكّل مهارات قيّمة وقابلة للتطبيق في مجالات أخرى. يدعوك هذا القسم إلى التفكير في المهام التي تؤديها في المنزل، وإلى إدراك المهارات التي اكتسبتها من خلالها.

حتى لو كنت تتقاسمين المسؤوليات مع أفراد عائلتك أو زملائك في السكن أو غيرهم، فإن مساهمتك مهمة. فكّري في المهام التي اضطلعت بها في مراحل مختلفة من حياتك، قبل الهجرة وبعدها، سواء بمفردك أو مع آخرين.



إدارة شؤون المنزل تتضمن مسؤوليات عديدة، سواءً أكان ذلك بمفردك أو بمشاركة الآخرين. خذي لحظة للتفكير فيما تقوم به بانتظام في المنزل. ما هي مسؤولياتك اليومية؟ هل هناك أنشطة تقوم بها منذ فترة طويلة؟ سيساعدك هذا التأمل على إدراك كل ما تديره بالفعل بشكل يومي.

| النشاط المحلي                       | التكرار: يومي / منتظم / نادراً | المدة: (بداية حديثة / بضعة أشهر / عدة سنوات / توقف) | من كان متورطاً؟       |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| حضري وجبة الإفطار                   | يوميًا                         | عدة سنوات                                           | أنا، وأحيانًا الأطفال |
| نظفي المنزل                         | عادي                           | عدة سنوات                                           | نفسي                  |
| قومي بالتسوق                        | عادي                           | عدة سنوات                                           | نفسي                  |
| مساعدة الأطفال في واجباتهم المدرسية | يوميًا                         | بضعة أشهر (منذ بداية العام الدراسي)                 | أنا والأطفال          |
| إدارة ميزانية الأسرة                | عادي                           | عدة سنوات                                           | نفسي                  |
| مواعيد الوتائق الرسمية              | نادرًا (مرة واحدة في الشهر)    | بضعة أشهر (نظام مدرسي جديد)                         | أنا- حتى              |



يرجى وضع علامة صغيرة (x) أو دائرة حول الأعمال المنزلية التي تستمتع بها.

| النشاط المحلي | التكرار: يومياً /<br>عادي /<br>نادرًا | المدة: (بداية حديثة / بضعة<br>أشهر / عدة سنوات / توقف) | من كان متورطاً؟ |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |
|               |                                       |                                                        |                 |

# تأملات حول مسؤوليات وتنظيمي داخل المنزل



كيف أخطط وأرتب أولويات أعمالي المنزلية؟ هل يجب أن أتبع روتيناً محدداً أم أغیره حسب اليوم؟ عادةً ما أتبع روتيناً ثابتاً، خاصةً خلال أيام الأسبوع حيث أضطر للتوفيق بين عملي في متجر البقالة ورعاية أطفالي. لكن في بعض الأحيان، عندما تحدث أمور غير متوقعة - كمرض أحد أطفالي - أضطر إلى تعديل خططي والتكيف معها.

هل تغيرت مسؤولياتي داخل المنزل بمرور الوقت (على سبيل المثال، بعد الانتقال إلى منزل جديد، أو حدوث تغييرات عائلية، أو العمل خارج المنزل)؟

نعم، لقد تغيرت الأمور كثيراً. في مالي، كنتُ أشارك معظم الأعمال المنزلية مع والدي وأخواتي. منذ وصولي إلى هنا، عليّ أن أدير كل شيء بنفسي. مع مرور الوقت، بدأتُ بإشراك إخوتي الأكبر سناً قليلاً. هل أتولى كل شيء بنفسي، أم أشارك في الأعمال المنزلية مع الآخرين؟ أقوم بمعظم الأعمال بنفسي، لكنني علمت أطفالي مساعدتي في أمور بسيطة مثل ترتيب غرفهم أو تجهيز المائدة. الأمر متعب أحياناً، لكنني فخورة بإدارة منزلنا.



كيف أخطط وأرتب أولويات أعمالي المنزلية؟ هل يجب أن أتبع روتيناً محدداً أم أغیره حسب اليوم؟ أرتب جدولتي وفقاً لمواعيد نوبات عملي. بعد نوبات العمل الليلية، أخلد إلى النوم أولاً، ثم أنجز المهام البسيطة. في أيام إجازتي، أحضر وجبات بسيطة تكفي ليومين أو ثلاثة، وأقوم بالتنظيف. في منتصف الأسبوع، أعد قائمة تسوق باللغة المحلية. أسدد الفواتير وأجري التحويلات البنكية في مساء مُحدد. إذا تغيرت نوبة عملي، أعدّل جدولتي وفقاً لذلك.

هل تغيرت مسؤولياتي داخل المنزل بمرور الوقت (على سبيل المثال، بعد الانتقال إلى منزل جديد، أو حدوث تغييرات عائلية، أو العمل خارج المنزل)؟

نعم. في المنزل، كنا نتقاسم الكثير من الأعمال المنزلية كعائلة. منذ أن انتقلت للعيش في الخارج - ومع زوجي في البحر - أصبحت أدير كل شيء بمفردي. علمني العمل الليلي أن أحافظ على نومي، وأن أوزع الأعمال المنزلية على مدار الأسبوع، وأن أخصص وقتاً محدداً للأوراق والدراسة.

هل أتولى كل شيء بنفسي، أم أشارك في الأعمال المنزلية مع الآخرين؟ أدير كل شيء بنفسي. أحياناً يحضر لي أحد الجيران وجبة، ويذكرني زميل بموعد نهائي، لكن في الحياة اليومية، أنا من يتولى الأمر. قد يكون الأمر مرهقاً في بعض الأحيان، ولكن بفضل روتيني مُنظم، أستطيع تسير شؤون المنزل ودعم عائلتي عن بُعد.

- كيف أخطط وأرتب أولويات أعمالي المنزلية؟ هل يجب أن أتبع روتيناً محدداً أم أغيره حسب اليوم؟
- هل تغيرت مسؤولياتي داخل المنزل بمرور الوقت (على سبيل المثال، بعد الانتقال إلى منزل جديد، أو حدوث تغييرات عائلية، أو العمل خارج المنزل)؟
- هل أتولى كل شيء بنفسي، أم أشارك في الأعمال المنزلية مع الآخرين؟
- - إذا توليت إدارة كل شيء بمفردي، فكيف سأشعر حيال كل هذه المسؤولية؟
- - إذا قمت بتقاسم المهام، فكيف أتصور هذا التوزيع؟



## فكري في أعمالك المنزلية:



لو كان بإمكانني تغيير شيء واحد في طريقة إدارتي لمنزلي، فماذا سيكون؟ بعد كل نوبة عمل ليلية، أخصص بعض الوقت للاسترخاء (مع وضع الهاتف على الوضع الصامت وإغلاق الستائر المعتمة) وأعدّ وجبة مطهولة على نار هادئة قبل الذهاب إلى العمل. كما أرغب في تفعيل الدفع التلقائي للفواتير والتحويل المصرفي الشهري لتقليل مشتريات البقالة. ما الذي يمنحني الطاقة في إدارة شؤون منزلي، وما الذي يستنزف طاقتي؟ "الطاقة: عشر دقائق من تمارين التمدد، ونزهة قصيرة في ضوء النهار بعد نوبتي الليلية الأخيرة، ورسالة صوتية من طفلي." استنزاف الطاقة: صباحات صاخبة تُبقيني مستيقظاً ومهام إدارية غير متوقعة تتطلب زيارات شخصية.

هل هناك عمل منزلي أو روتين معين يمنحني شعوراً خاصاً بالفخر أو الإنجاز؟ ولماذا؟ "لقد خصصت رفّاً في الثلاجة للوجبات الجاهزة: صناديق تحمل ملصقات باللغة المحلية تحتوي على وجبات بسيطة وفواكه، ومجلد يحتوي على وثائق التقدير الخاصة بي. هذا يسمح لي بتناول الطعام بشكل جيد، والراحة، والحفاظ على تركيزي حتى عندما يتغير جدول الزماني."



لو كان بإمكانني تغيير شيء واحد في طريقة إدارتي لمنزلي، فماذا سيكون؟ "أفضل التخطيط لوجباتي مسبقاً بدلاً من اتخاذ القرار في اللحظة الأخيرة. أحياناً يكون الأمر مرهقاً عندما أدرك أنني نسيت شراء شيء مهم."

ما الذي يمنحني الطاقة في إدارة منزلي، وما الذي يستنزف طاقتي؟ أشعر بالنشاط عندما أنظم الأشياء وأرى كل شيء مرتباً ومنظماً. يمنحني ذلك شعوراً بالسيطرة والسكينة. لكن غسل الملابس باستمرار وتنظيف ما خلفه الآخرون قد يكون مرهقاً، خاصة عندما لا يلاحظ أحد الجهد المبذول.

هل هناك عمل منزلي أو روتين معين يمنحني شعوراً خاصاً بالفخر أو الإنجاز؟ ولماذا؟ "أنا فخورة بمساحة العمل التي جهزتها لأطفالي. إنها مشرقة ومنظمة بشكل جيد، وهم يحبون القيام بواجباتهم المدرسية هناك. هذا يجعلني أشعر بأنني أساهم بشكل حقيقي في تعليمهم."

- لو كان بإمكانني تغيير شيء واحد في طريقة إدارتي لمنزلي، فماذا سيكون؟
- ما الذي يمنحني الطاقة في إدارة منزلي، وما الذي يستنزف طاقتي؟
- هل هناك عمل منزلي أو روتين معين يمنحني شعوراً خاصاً بالفخر أو الإنجاز؟ ولماذا؟



## طريقة من أربع خطوات:

- تساعدك هذه الطريقة المكونة من أربع خطوات على التفكير في أنشطتك المنزلية، وتحديد مهاراتك، وفهم قيمتها. اتبعي الخطوات التالية لتنظيم أفكارك.



### • إدارة كلارا لشؤون المنزل

#### تفاصيل

#### منصة

#### الخطوة 1: تحديد النشاط

تنظيم الروتين المنزلي وإدارة المهام العائلية اليومية.

#### الخطوة الثانية: وصف النشاط

ماذا كنت أفعل؟ كنت أخطط وأنظم الأعمال المنزلية حتى تسير الأمور بسلاسة.

ما هي الخطوات التي اتخذتها؟ كل يوم أحد، كنت أضع جدولاً أسبوعياً للوجبات والتنظيف والمواعيد. كنت أعدّ قوائم التسوق، وأدير ميزانية الطعام، وأتأكد من أن ابني لديه كل ما يحتاجه للمدرسة. كما كنت أتولى أمر الإصلاحات وصيانة المنزل عن طريق التواصل مع مزودي الخدمات.

#### الخطوة 3: استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

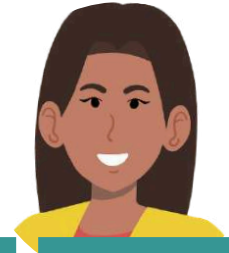
ماذا يمكنني أن أفعل؟

- أستطيع تنظيم وتحديد أولويات الأعمال المنزلية اليومية والأسبوعية.
- أعرف كيف أدير ميزانية الأسرة وأتسوق بكفاءة.
- يمكنني التواصل مع مقدمي الخدمات وترتيب عمليات الإصلاح.
- ماذا تعلمت؟
- لقد تعلمت كيفية إنشاء روتينات فعالة تساعد على تقليل التوتر.
- لقد تعلمت إدارة أموالتي بعناية واتخاذ قرارات مدروسة.

#### الخطوة الرابعة: تقييم مهاراتي

- المستوى ب - أستطيع إنشاء جدول أسبوعي للمنزل - تنظيم المنزل لعائلتي.
- المستوى ب - أستطيع إدارة ميزانية الأسرة - التسوق ودفع الفواتير.
- المستوى ج - أستطيع التواصل والتنسيق مع مقدمي الخدمات الخارجيين - تنظيم إصلاحات المنزل أو الأمور المتعلقة بالمدرسة.

## • مارييل - أدير شؤون منزلي وفقًا لجدول عملي الليلي



### تفاصيل

### منصة

خطط للوجبات الأسبوعية والفواتير والتحويلات المالية بناءً على نوبات العمل الليلية.

الخطوة 1: تحديد النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

قومي بوضع روتين أسبوعي.

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

لقد راجعت جدولي الزمني، وبرمجت أوقات النوم، وخططت لوجبات بسيطة، وكتبت قوائم التسوق باللغة المحلية، وتحققت من معلومات المكونات، وطبخت بكميات كبيرة، وبرمجت تذكيرات للفواتير والتحويلات، وراجعت المهام بعد دروس الجوقة أو جلسات الدراسة.

الخطوة الثانية: وصف النشاط

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

حددي الأولويات رغم التعب، وقومي بإدارة الميزانية عن طريق التحويلات المالية، واکتبي قوائم واضحة باللغة المحلية، وحافظي على ترتيب المستندات.

### ماذا تعلمت؟

لإدارة وتيرة عملي، أقوم بتكييف خططي وفقًا لتغييرات الجدول الزمني وأحتفظ بالأشياء الأساسية في متناول اليد لتجنب التوتر في اللحظة الأخيرة.

الخطوة 3: استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

المستوى ب: التخطيط المستقل والحفاظ على الروتين المنزلي الأسبوعي - إعداد الوجبات، والأعمال المنزلية، والفواتير، وتحويل الأموال.

المستوى ج: تحسين الروتينات في سياق تناوب الفريق وقيود المنطقة الزمنية - تعديل الجداول الزمنية، وتجنب تأخيرات الدفع، والحفاظ على الأداء على مدى أسابيع.

الخطوة الرابعة: تقييم مهاراتي



## • توازن فاتو بين مسؤولياتها العائلية والمهنية

### تفاصيل

### منصة

الموازنة بين مسؤوليات المنزل وإدارة كشك البقالة الصغير الخاص بي.

الخطوة 1: تحديد النشاط

#### ماذا كنت أفعل؟

كنت أستيقظ كل يوم باكراً لأحضّر الفطور وألبس أطفالي للمدرسة. وبعد مغادرتهم، كنت أنظف المنزل وأحضّر الغداء قبل أن أذهب إلى متجر البقالة.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

#### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

وضعتُ لنفسي روتيناً يومياً مكّني من الموازنة بين مسؤولياتي المهنية والعائلية. في المساء، كنتُ أساعد أطفالي في واجباتهم المدرسية وأحضّر لهم العشاء. كما شجعتُ أطفالي الأكبر سناً على المشاركة في الأعمال المنزلية البسيطة.

#### ماذا يمكنني أن أفعل؟

- أعرف كيف أدير وقتي بفعالية وأقوم بمهام متعددة.  
- أستطيع التوفيق بين احتياجات عائلتي ومسؤولياتي المهنية.  
- أستطيع تنظيم الروتين اليومي الذي يشمل الحياة المهنية والشخصية على حد سواء.

الخطوة 3:  
استخلاص المهارات  
والكفاءات والمعارف  
المستخدمة

#### ماذا تعلمت؟

- لقد تعلمت التخطيط المسبق والتحلي بالمرونة.  
لقد طورت المرونة والقدرة على المثابرة حتى في الأوقات الصعبة.

المستوى أ - أستطيع إدارة الأعمال المنزلية مع التوفيق بين مسؤوليات أخرى: الطبخ والتنظيف ورعاية أطفالي، كل ذلك أثناء إدارة كشك البقالة الخاص بي.  
المستوى ب - أستطيع التخطيط ليومي وتنظيمه بفعالية - وتخصيص الوقت لاحتياجات الأسرة والالتزامات المهنية.  
المستوى ج - أستطيع تعليم الآخرين كيفية تنظيم الروتين المنزلي - إشراك أطفالي في الأعمال المنزلية وتعليمهم المسؤولية.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## أربع خطوات

حددي النشاط وصفيه، وسلّطي الضوء على القدرات والمهارات والمعرفة التي استخدمتها، وقومي بتقييم مهاراتك.

| منصة                                                                         | تفاصيل |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. المعرّف                                                                   |        |
| 2. وصف النشاط<br>ماذا كنت أفعل؟                                              |        |
| ما هي الخطوات التي اتبعتها؟                                                  |        |
| 3. تحديد المهارات<br>والكفاءات والمعارف<br>المستخدمة<br>ماذا يمكنني أن أفعل؟ |        |
| ماذا تعلمت؟                                                                  |        |
| 4. تقييم مهاراتي                                                             |        |
| أ                                                                            |        |
| ب                                                                            |        |
| ج                                                                            |        |

## انعكاس:

فكّري في كيفية تأثير المهام والمسؤوليات التي تديرها في المنزل على جوانب أخرى من حياتك. تأمل في قدرتك على التنظيم وتحمل المسؤولية داخل منزلك، وكيف يمكن أن تفيدك هذه المهارات في مجالات أخرى.

- هل تمكنت من استخدام المهارات التي اكتسبتها في تنظيم وإدارة منزلي في مجالات أخرى من حياتي؟



أستخدم نفس الجدول الأسبوعي الذي أستخدمه لوجباتي ومواعيدي لتنظيم جلسات دراستي والاستعداد للامتحانات. قوائم المراجعة التي أحتفظ بها في المنزل تسهل عليّ تبادل المعلومات بين الأقسام وكتابة ملفات المرضى، كما أن تنظيم وثائقي الدراسية يساعدني في إدارة الوثائق اللازمة للاعتراف بدراستي.



- ما مدى شعوري بالقدرة على تنظيم وإدارة شؤون منزلي؟



أشعر بالهدوء عندما أخطط مسبقاً وأقضي يومي بخطوات صغيرة. إذا حدث شيء غير متوقع أو تغيرت احتياجات طفلي، أعيد ترتيب أولوياتي وأواصل العمل. هذا يمنحني الثقة لإدارة شؤون منزلنا أثناء الاستعداد لامتحان الشهادة.



إدارة شؤون المنزل تتطلب تفانياً وصبراً وخبرة. سواءً أكنتِ تديرين كل شيء بنفسك أم تشاركين المهام مع الآخرين، فإن جهودك مهمة. المهارات التي تستخدمينها في المنزل - كالتخطيط والتنظيم ومراعاة الآخرين - تُعدّ رصيلاً قيماً في جوانب عديدة من حياتك. افتخري بما تُنجزينه كل يوم!

# النشاط 4: أنشطة عائلي

## أنشطة عائلي

تُشكّل الحياة الأسرية دوراً هاماً في الحياة اليومية لكثير من الناس. فسواءً أكان ذلك يعني العيش مع الزوج/الزوجة، أو الأبناء، أو الوالدين، أو الإخوة، أو الأقارب، فإنّ المسؤوليات والتفاعلات الأسرية تُؤثّر في جوانب عديدة من الحياة اليومية. وتشمل هذه التجارب التواصل، والتنظيم، والرعاية، والدعم العاطفي.

إذا كان لديك عائلة في الخارج، فقد تشمل أنشطتك العائلية الحفاظ على التواصل معهم، وإدارة المسؤوليات رغم المسافة، ومراعاة الاختلافات الثقافية وتوقعات العائلة. يدعوك هذا القسم إلى التفكير في دورك داخل عائلتك والمهارات التي تستخدمها في هذه الأنشطة.

• ماذا تعني لي العائلة؟



"العائلة تعني الرعاية والاستقرار. أطفالي وأمي هم محور حياتي، على الرغم من البعد. أحافظ على تقاليدنا - الصلاة والطبخ - لأنها تقوي روابطنا."



- من هم أفراد عائلتي؟ هل يجب أن أضيف أيضاً أصدقائي المقربين أو جيراني؟



"أطفالي وجدتهم في بيرو هم أقرب عائلتي. هنا، صديقان من الكنيسة وجار طيب هم أيضاً بمثابة عائلة: يتفقدونني، ونشارك وجبات الطعام، ونساعد بعضنا البعض."



- هل اكتسبت أي مهارات أو تقاليد أو قيم من والدي أو أجدادي أو غيرهم من أفراد عائلتي؟ (على سبيل المثال: الطبخ، رواية القصص، الحرف اليدوية، الموسيقى، الروتين العائلي، أو طرق حل المشكلات).



"تعلمت من أمي وجدتي كيفية الطبخ يوم الأحد، وكيفية مشاركة الطعام مع الآخرين، وكيفية تلاوة المسبحة. لقد علموني أن أبقى هادئاً، وأن أضع خطة بسيطة، وأن أحل المشاكل خطوة بخطوة."



- إذا كان الأمر كذلك، فهل ما زلت أستخدم هذه المهارات والتقاليد أو أنقلها إلى الأجيال القادمة اليوم؟ ولماذا هي مهمة بالنسبة لي؟



"نعم. أطهو أطباقنا التقليدية لمناسبات الرعاية وفي المنزل، وأحياناً أري وصفاتي للمتطوعين. الصلاة معاً عبر الهاتف تُتيح لي البقاء على مقربة من أطفالي. هذه العادات تُمكننا من البقاء على اتصال، رغم المسافة."



والآن فكري في الأنشطة المحددة التي تقوم بها داخل أسرتك. قد تشمل هذه الأنشطة إدارة شؤون المنزل، ورعاية الأطفال، ودعم كبار السن من أفراد الأسرة، وتنظيم التجمعات العائلية، أو تقديم الدعم العاطفي.



| من هم المعنيون؟                      | تكرار  | شركة عائلية                                      |
|--------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| أنا وأولادي                          | يوميًا | مساعدة أطفال في واجباتهم المدرسية                |
| أنا، وأحياناً زوجي                   | يوميًا | إعداد وجبات الطعام العائلية                      |
| أنا، والداي، زوجي                    | أسبوعي | اتصلي بمنزل والدي                                |
| أنا، وأحياناً زوجي (عندما أتحدث معه) | شهرياً | تنظيم الوثائق الإدارية العائلية (المدرسة، الصحة) |
| أنا، أختي                            | عرضي   | تقديم الدعم العاطفي لأختي (عن بُعد)              |
| أنا وزوجي وأولادي                    | عرضي   | الاحتفال بالأعياد مع العائلة                     |



هل أحد هذه الأنشطة مهم بشكل خاص بالنسبة لك؟ - يرجى وضع علامة عليه بعلامة × أو دائرة حوله بخط.

| شركة عائلية | تكرار | من هم المعنيون؟ |
|-------------|-------|-----------------|
|             |       |                 |
|             |       |                 |
|             |       |                 |
|             |       |                 |
|             |       |                 |
|             |       |                 |
|             |       |                 |

## تأملات حول الأنشطة العائلية

قبل الانتقال إلى تحديد وتحليل أنشطتك، خذي لحظة للتفكير في حياتك الأسرية.



كيف تطورت مسؤولياتي العائلية على مدار حياتي؟ بدأت بمساعدة والدتي في رعاية إخوتي. لاحقاً، أصبحت أدير شؤون منزلي بنفسي. منذ هجرتنا، توليت معظم المسؤوليات المتعلقة بالأطفال والحياة اليومية. زوجي يدعمني، لكننا نضطر أحياناً إلى مناقشة بعض الأمور للوصول إلى توازن، لأننا نشأنا على وجهات نظر مختلفة حول أدوار الأسرة.

هل شغلت أدواراً مختلفة قبل وبعد هجرتي، أو في مراحل مختلفة من حياتي؟ قبل رحيلنا، كانت المهام تُقسَّم بيني وبين زوجي بالطريقة التقليدية. منذ وصولنا، أصبحت أتولى زمام الأمور في أغلب الأحيان، لا سيما فيما يتعلق بالتعامل مع المدارس والجهات الحكومية وخدمات الرعاية الصحية. يجد زوجي أحياناً صعوبة في التأقلم مع هذه التوقعات الجديدة، لكننا نتعلم معاً كيفية تقاسم المسؤوليات بشكل أفضل.

ما الذي أستمع به في دوري داخل الأسرة؟ هل هناك أي جوانب أجدها صعبة؟ أحب مشاهدة أطفالنا وهم يكبرون ويتأقلمون، فهذا يمنحني القوة. مع ذلك، أحياناً يكون الأمر مرهقاً للغاية، فأنا أضطر باستمرار لتنظيم كل شيء وإقناع زوجي بالمساعدة أكثر في الأعمال المنزلية اليومية. لكنني أرى خطوات صغيرة للأمام، وهذا ما يمنحني الأمل.

- كيف تطورت مسؤولياتي العائلية على مدار حياتي؟
- هل شغلت أدواراً مختلفة قبل وبعد هجرتي، أو في مراحل مختلفة من حياتي؟
- ما الذي أستمع به في دوري داخل الأسرة؟ هل هناك أي جوانب أجدها صعبة؟



## تأملات حول الأنشطة العائلية



ما هو شعوري تجاه الدور الذي أعبه حالياً داخل عائلتي؟  
أفتخر بكوني سنداً عاطفياً لأختي الصغيرة، حتى وإن كنت بعيدة عنها. نتحدث بانتظام وهي تثق بي لتشاركني همومها.  
هل مرتت بأوقات شعرت فيها أن مسؤولياتي العائلية مثمرة أو مرهقة؟ ما الذي جعلني أشعر بذلك؟  
وجدت في مساعدة أختي على اتخاذ قرار هام بشأن دراستها متعةً كبيرة. لكن في بعض الأحيان، يكون تحمل هذا العبء العاطفي نيابةً عنا، عن بُعد، أمراً مرهقاً للغاية.  
هل اضطررتُ إلى تولي أدوار جديدة داخل أسرتي بعد تغيرات في حياتي، كالهجرة أو الانفصال عن أفرادها؟ وكيف تعاملتُ مع هذا الوضع؟  
منذ وصولي، أصبحتُ الشخص المسؤول عن التواصل مع جميع أفراد العائلة. أقوم بتنظيم مكالمات الفيديو وأحرص على استمرار التواصل بينهم. في البداية، كان الأمر صعباً، لكن وضع روتين يومي ساعدني على التأقلم بشكل أفضل مع الوضع.

- ما هو شعوري تجاه الدور الذي أعبه حالياً داخل عائلتي؟
- هل مرتت بأوقات شعرت فيها أن مسؤولياتي العائلية مثمرة أو مرهقة؟ ما الذي جعلني أشعر بذلك؟
- هل اضطررتُ إلى تولي أدوار جديدة داخل أسرتي بعد تغيرات في حياتي، كالهجرة أو الانفصال عن أفرادها؟ وكيف تعاملتُ مع هذا الوضع؟





تساعدك هذه الطريقة المكونة من أربع خطوات على التفكير في أنشطة عائلتك، والتعرف على مهاراتك الشخصية، وتقدير قيمتها. اتبعي الخطوات التالية لتنظيم أفكارك. يمكنك أيضاً الاطلاع على تجارب نساء أخريات؛ إذ قد يُلهمنك ويُظهرن لك كيف وصفت الأخريات تجاربهن.

## تفاصيل

## منصة

أعتني بإخوتي وأخواتي الصغار وأدعم تعليمهم.

الخطوة 1: تحديد النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

ساعدت إخوتي وأخواتي في واجباتهم المدرسية، وأعددت لهم وجباتهم، وتأكدت من اتباعهم لروتين يومي.

الخطوة الثانية: وصف النشاط

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

وضعتُ جدولاً يوازن بين الدراسة والأعمال المنزلية والأنشطة الترفيهية. كما قدمتُ لهم الدعم المعنوي، خاصةً عندما واجهوا صعوبات في المدرسة، من خلال الاستماع إليهم ومساعدتهم في إيجاد حلول.

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

- أستطيع تنظيم روتيني اليومي وإدارة مسؤوليات متعددة في وقت واحد.
- يمكنني توجيه ودعم التعلم المنزلي.
- يمكنني تقديم الدعم العاطفي والمساعدة في حل النزاعات.

الخطوة 3: استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

### ماذا تعلمت؟

- لقد تعلمت كيف أحافظ على هدوئي تحت الضغط وكيف أحدد أولويات المهام.
- لقد تعلمت كيف أدعم الآخرين في المواقف التعليمية والعاطفية.

المستوى أ - أستطيع دعم الآخرين في تعلمهم - مساعدة أفراد الأسرة الصغار في واجباتهم المدرسية.

المستوى ب - أستطيع تنظيم روتيني اليومي وإدارة مهامي - تخطيط الوجبات، ووقت التعلم، ووقت الفراغ.

المستوى ج - أستطيع خلق بيئة تعليمية داعمة - مساعدة الآخرين على الشعور بالأمان والتحفيز على التعلم.

الخطوة الرابعة: تقييم مهاراتي

## تنسيق الحياة الأسرية عن بعد



### تفاصيل

### منصة

الحفاظ على التواصل المنتظم وتقديم الدعم لأبنائي الذين يعيشون في بلدان مختلفة

الخطوة 1: تحديد النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

ضعي روتينًا للحفاظ على التواصل عن بُعد.

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

إجراء مكالمات أسبوعية ثابتة مع أطفالي وجدتي، وإرسال رسائل صوتية قصيرة قبل المدرسة، وإدارة الميزانية وإرسال الأموال، والتحقق من احتياجات المدرسة، وإعداد طرود صغيرة، والاحتفاظ بنسخ من المستندات اللازمة لجمع شمل الأسرة.

الخطوة الثانية: وصف النشاط

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

خططي مع مراعاة المناطق الزمنية، وتواصلي بوضوح، واحتفظي بسجلات بسيطة، وقومي بإدارة ميزانية محدودة.

### ماذا تعلمت؟

للحفاظ على الروتين، اشرحي المهام بلطف وحلي المشكلات عند تغيير الخطط.

الخطوة 3: استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

المستوى أ - الحفاظ على التواصل المنتظم مع العائلة ومشاركة آخر الأخبار - المكالمات والرسائل الصوتية.

المستوى ب - تنظيم الدعم عن بعد - إرسال الأموال واللوازم المدرسية والمستندات البسيطة.

المستوى ج - تنسيق المهام متعددة المراحل لإعادة التوحيد - الجداول الزمنية والوثائق والمتابعة.

الخطوة الرابعة: تقييم مهاراتي

## تدعم أمينة عائلتها خلال مرحلة انتقالهم



### تفاصيل

مساعدة أفراد عائلتي على التأقلم مع بلد جديد.

### ماذا كنت أفعل؟

ساعدت أطفالتي وزوجي على التأقلم مع حياتنا الجديدة.

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

وجدتُ مدارس لأطفالي، وساعدتهم في واجباتهم المدرسية، وشرحتُ لهم العادات المحلية. كما ساعدتُ زوجي في التسجيل في خدمات العمل والرعاية الصحية. وكثيراً ما كنتُ أضطر إلى طرح الأسئلة، وحجز المواعيد، وفهم الوثائق الرسمية.

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

- يمكنني مساعدة الآخرين على فهم كيفية عمل الأنظمة في بلد جديد.
- أستطيع التواصل مع المكاتب ومقدمي الخدمات.
- يمكنني تقديم الدعم العاطفي لأفراد الأسرة أثناء التغيرات الكبيرة.

### ماذا تعلمت؟

- لقد تعلمت كيف أبقى منظّمة وأحل المشاكل بسرعة.
- لقد اكتسبت ثقة في إدارة الوثائق الإدارية والقدرة على التعامل مع المواقف الجديدة.

المستوى أ - أستطيع مساعدة الآخرين على التكيف مع البيئات الجديدة - مساعدة عائلتي على فهم الأنظمة المحلية.

المستوى ب - أستطيع إدارة المهام الإدارية - تنظيم المواعيد والوثائق والخدمات.

المستوى ج - يمكنني توجيه الآخرين في تكيفهم مع ثقافة جديدة - مساعدة الوافدين الجدد على الشعور براحة أكبر.

### منصة

الخطوة 1: تحديد النشاط

الخطوة الثانية: وصف النشاط

الخطوة 3: استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

الخطوة الرابعة: تقييم مهاراتي

## أربع خطوات

حددي النشاط وصفيه، وسلّطي الضوء على القدرات والمهارات والمعرفة التي استخدمتها، وقومي بتقييم مهاراتك.

| منصة                                                                   | تفاصيل |
|------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. المعرّف                                                             |        |
| 2. وصف النشاط<br>ماذا كنت أفعل؟                                        |        |
| ما هي الخطوات التي اتبعتها؟                                            |        |
| 3. تحديد<br>المهارات<br>والكفاءات<br>المستخدمة<br>ماذا يمكنني أن أفعل؟ |        |
| ماذا تعلمت؟                                                            |        |
| 4. تقييم مهاراتي                                                       |        |
| أ                                                                      |        |
| ب                                                                      |        |
| ج                                                                      |        |

## انعكاس:

تأمل في كيفية مساهمة تجاربك العائلية في صقل مهاراتك وقدراتك. واسأل نفسك إن كانت هذه التجارب قد أثرت على جوانب أخرى من حياتك، وما الدور الذي ترغبين في القيام به داخل عائلتك في المستقبل.

- هل استخدمت المهارات أو نقاط القوة التي طورتها من خلال أنشطة الحياة الأسرية في مجالات أخرى من حياتي؟



"لقد تعلمت كيفية وضع الحدود وتهدئة المواقف المتوترة من خلال تجارب صعبة داخل عائلتي. واليوم، أستخدم هذه المهارات للترحيب بالأعضاء الجدد في فرقنا المسرحية، وضمان التفاعلات المحترمة، ومساعدة الفريق على الشعور بالأمان."



- ما هي جوانب دوري داخل الأسرة التي أرغب في تعزيزها أو تغييرها في المستقبل؟



سأحافظ على حدود واضحة مع عائلتي البيولوجية. إذا شعرت بالأمان، فسأعيد التواصل تدريجياً مع أختي من خلال محادثات قصيرة؛ وإلا، فسأستثمر طاقتي في عائلتي التي اخترتها.



"تختلف العائلات والأدوار التي نؤديها داخلها اختلافاً كبيراً. سواء كنت مشاركة بشكل كبير أو أكثر استقلالية، فقد ساهمت تجاربك في تشكيل شخصيتك الحالية. افتخري برحلتك وبالقوة التي منحتك إياها."



# النشاط 5: أوقات الفراغ والاهتمامات وأنشطة وقت الفراغ

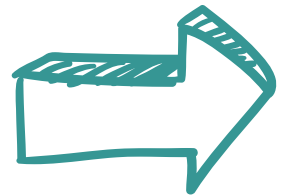
## الهوايات والاهتمامات والأنشطة الترفيهية

غالباً ما تكشف أنشطتنا في أوقات فراغنا الكثير عن شخصياتنا. فالهوايات والاهتمامات الشخصية تجلب لنا السعادة والتوازن والرضا. كما أنها تتيح لنا فرصاً للاسترخاء والإبداع والتواصل مع الآخرين، وأحياناً حتى تعلم أشياء جديدة دون ضغط أو التزام. وسواء أكانت هواية نستمتع بها منذ الصغر أم اهتماماً اكتشفناه مؤخراً، فإن هذه الأنشطة تُشكّل تجاربنا ونُسهم في نمونا الشخصي.

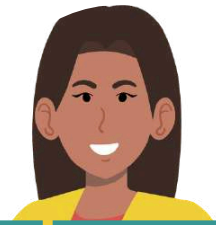
في هذا القسم، ستستكشفين هواياتك واهتماماتك، سواءً مارستها بمفردك أو ضمن مجموعات، وتأثيرها على مهاراتك ومعرفتك ورفاهيتك. قد تكتشفين أن أنشطة كنت تعتبرها مجرد تسلية قد ساهمت في تنمية قدرات قيّمة لديك، كالإبداع والصبر والعمل الجماعي. كما سيكشف لك هذا التأمل في تجاربك ما يمنحك الطاقة ويحقق التوازن في حياتك.

فكري فيما تستمتعين بفعله في وقت فراغك. قد تكون هذه الأنشطة مريحة، أو إبداعية، أو اجتماعية، أو تتيح لك تعلّم شيء جديد. استخدم الجدول أدناه للحصول على نظرة عامة على هواياتك واهتماماتك. (يظهر مثال مارييل أدناه).

### فكري في وقت فراغك



## • هواياتي / وقت فراغي



| هل تقوم بهذا بمفردك أم مع آخرين؟ (بمفردك / مع العائلة / مع الأصدقاء / ضمن مجموعة) | منذ متى وأنت تمارس هذا؟ (جديد / بضعة أشهر / عدة سنوات / توقفت) | التكرار (يومي / أسبوعي / عرضي)   | أنشطة ترفيهية / أوقات الفراغ                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| في مجموعة                                                                         | عدة سنوات                                                      | كل أسبوعين (وفقًا للجدول الزمني) | الغناء مع جوقة الرعية (في البروفات أو الصلوات) |
| في أغلب الأوقات بمفردتي؛ وأحياناً مع جارة (لتبادل الوجبات).                       | عدة سنوات                                                      | أيام الإجازة                     | طبخ وصفات بسيطة باللغة المحلية                 |
| بمفردتي؛ وأحياناً مع زميل من القسم                                                | بضعة أشهر                                                      | بعد ليال هادئة من العمل          | أوراق المصطلحات الطبية                         |
| مع جار أو صديقين يغنيان في جوقة                                                   | جديد                                                           | شهرياً (خارج ساعات العمل)        | شاي بعد قداس الأحد                             |
| هل تقوم بهذا بمفردك أم مع آخرين؟                                                  | منذ متى وأنت تفعل هذا؟                                         | تكرار                            | أنشطة ترفيهية / أوقات الفراغ                   |
|                                                                                   |                                                                |                                  |                                                |
|                                                                                   |                                                                |                                  |                                                |
|                                                                                   |                                                                |                                  |                                                |
|                                                                                   |                                                                |                                  |                                                |

## انعكاس:

- خذي لحظة للتفكير في هواياتك واهتماماتك.
- فكري في المكانة التي شغلوها في حياتك، وكيف تطوروا بمرور الوقت، وماذا يمثلون لك اليوم.
- كيف تغيرت هواياتي أو اهتماماتي على مدار حياتي (على سبيل المثال، قبل وبعد هجرتي)؟
- ما أكثر ما أستمتع به في هذه الأنشطة؟
- هل ساعدتني هذه الهوايات في التعرف على أشخاص جدد أو بناء علاقات؟



كيف تغيرت هواياتي أو اهتماماتي على مدار حياتي (على سبيل المثال، قبل وبعد هجرتي)؟

كنتُ أحب الغناء بالفعل، ولكن بعد انتقالي، أصبح جوقة الرعية بمثابة بيتي الحقيقي. كما بدأتُ الطبخ، باتباع وصفات باللغة المحلية لأتدرب وأسترخي بعد نوبات عملي الليلية.

ما أكثر ما أستمتع به في هذه الأنشطة؟

تساعدني بروفات الجوقة على التنفس والتركيز، ويهدئي تعلم التناغمات. كما أن الطبخ وفقًا لوصفة محددة يمنحني الطمأنينة ويُسهِّل عليَّ التعامل مع الموقف في أيام إجازتي.

هل ساعدتني هذه الهوايات في التعرف على أشخاص جدد أو بناء علاقات؟ نعم. لقد كونت صداقتين مقربتين في الجوقة، وتعرفت على جارة أطبخ معها أحيانًا. وفي نادي اللغات وفي العمل، يتدرب معي زميل خلال فترات الاستراحة. دائرة أصدقائي صغيرة، لكنها موثوقة.



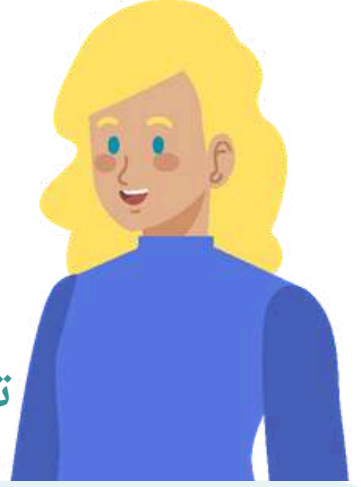
## انعكاس:

- والآن، ألقي نظرة فاحصة على ما تعنيه هواياتك واهتماماتك بالنسبة لك.
- فكّري في الدور الذي تلعبه هذه الأنشطة في حياتك: هل تمنحك الطاقة، أم تساعدك على تجاوز الصعوبات، أم تتيح لك تعلّم أشياء جديدة؟ هذا التأمل سيُظهر لك مدى إسهام هذه الأنشطة في رفايتك وتطورك الشخصي.
- كيف تُساهم هواياتي واهتماماتي في تحسين صحتي النفسية؟ هل تمنحني الطاقة، أو تُعزز الاسترخاء، أو تُقدم لي فوائد أخرى؟
- هل سمحت لي هواياتي باكتساب مهارات أو معارف جديدة، حتى لو لم يكن ذلك هدفي الأساسي؟
- هل كانت هناك أوقات لعبت فيها هواياتي دورًا مهمًا خلال فترات صعبة أو تغييرات كبيرة في حياتي؟
- هل أفضل الأنشطة الترفيهية الفردية أم الجماعية؟ ولماذا؟

### تشمل هواياتي واهتماماتي ما يلي:



كيف تُساهم هواياتي واهتماماتي في تحسين صحتي النفسية؟ هل تمنحني الطاقة، أو تُعزز الاسترخاء، أو تُقدم لي فوائد أخرى؟  
الخياطة تُريحني. بعد يوم طويل في السوق، تُهدئني. أشعر بالفخر عندما أصنع شيئًا جميلًا بيدي.  
هل سمحت لي هواياتي باكتساب مهارات أو معارف جديدة، حتى لو لم يكن ذلك هدفي الأساسي؟  
نعم، لقد تعلمت أن أكون أكثر دقة وصبرًا. خاصة عند صنع أنماط مالي التقليدية التي كدت أنساها.  
هل كانت هناك أوقات لعبت فيها هواياتي دورًا مهمًا خلال فترات صعبة أو تغييرات كبيرة في حياتي؟  
عندما وصلت إلى بلدي الجديد، كانت الخياطة نشاطًا مألوفًا ساعدني على الشعور بالاستقرار. لقد شغلتنني خلال فترة من عدم اليقين العام.  
هل أفضل الأنشطة الترفيهية الفردية أم الجماعية؟ ولماذا؟  
أحب كليهما. الخياطة وحدها تمنحني الهدوء والسكينة. لكنني أقدر أيضاً لقاء النساء الأخريات في مجموعة الخياطة، لأننا نتبادل الأفكار وأتعلّم أشياء جديدة.



## تشمل هواياتي واهتماماتي ما يلي:

كيف تُساهم هواياتي واهتماماتي في تحسين صحتي النفسية؟ هل تمنحني الطاقة، أو تُعزز الاسترخاء، أو تُقدم لي فوائد أخرى؟  
يساعدني الرسم على الاسترخاء بعد العمل والتركيز على شيء واحد. أشعر بالهدوء والانتعاش بمجرد الانتهاء من عمل فني صغير.  
هل سمحت لي هواياتي باكتساب مهارات أو معارف جديدة، حتى لو لم يكن ذلك هدفي الأساسي؟  
نعم. لقد حسّنت مهاراتي في الملاحظة، وصبري، وكتاباتي. علمتني جلسات النقد الجماعي كيفية تقديم الملاحظات وتلقيها بوضوح.  
هل كانت هناك أوقات لعبت فيها هواياتي دورًا مهمًا خلال فترات صعبة أو تغييرات كبيرة في حياتي؟  
خلال فترة هجرتي وأثناء انتظار الاعتراف بي، ساعدتني جلسات الرسم القصيرة على تنظيم أسبوعي ومكنتني من البقاء على أرض الواقع.  
هل أفضل الأنشطة الترفيهية الفردية أم الجماعية؟ ولماذا؟  
أحب كليهما. الرسم بمفردي يمنحني الهدوء والسكينة. لكنني أقدر أيضاً لقاء النساء الأخريات في مجموعة الرسم لأننا نتبادل الأفكار وأتعلم أشياء جديدة.

## تشمل هواياتي واهتماماتي ما يلي:

- كيف تُساهم هواياتي واهتماماتي في تحسين صحتي النفسية؟ هل تمنحني الطاقة، أو تُعزز الاسترخاء، أو تُقدم لي فوائد أخرى؟
- هل سمحت لي هواياتي باكتساب مهارات أو معارف جديدة، حتى لو لم يكن ذلك هدفي الأساسي؟
- هل كانت هناك أوقات لعبت فيها هواياتي دورًا مهمًا خلال فترات صعبة أو تغييرات كبيرة في حياتي؟
- هل أفضل الأنشطة الترفيهية الفردية أم الجماعية؟ ولماذا؟



## هل سبق لي أن حضرت دورة تدريبية أو ورشة عمل متعلقة بهواياتي؟



هل سبق لي أن حضرت دورة تدريبية أو ورشة عمل متعلقة بهواياتي؟  
نعم. لقد شاركت في ورشة عمل للرسم بالأكريليك في عطلة نهاية الأسبوع وجلسة قصيرة حول التأطير والتعليق؛ وقد ساعدني كلاهما على تحسين أسلوبتي وعرض أعمالي.  
هل شاركت في أي مسابقات أو فعاليات أو معارض تتعلق باهتماماتي؟  
نعم. عرضتُ عمليين فنيين في معرض محلي صغير، وشاركتُ في يوم مفتوح للاستوديو مع مجموعتي من الفنانين. لا توجد مسابقات في الوقت الحالي.



هل سبق لي أن حضرت دورة تدريبية أو ورشة عمل متعلقة بهواياتي؟  
نعم. لقد شاركت في ورشة خياطة في المركز المجتمعي وجلسة معلومات قصيرة حول التسعير وعرض المنتجات لبائعي السوق؛ وقد حسن كلاهما مهاراتي في التشطيب وساعدني في تحديد أسعار عادلة.  
هل شاركت في أي مسابقات أو فعاليات أو معارض تتعلق باهتماماتي؟  
نعم. عرضتُ وبعثُ منتجاتي في سوق الحرف اليدوية المحلي، وقدمتُ ملابس تقليدية في فعالية ثقافية. لم أشارك في أي مسابقات رسمية حتى الآن.

- هل سبق لي أن حضرت دورة تدريبية أو ورشة عمل متعلقة بهواياتي؟

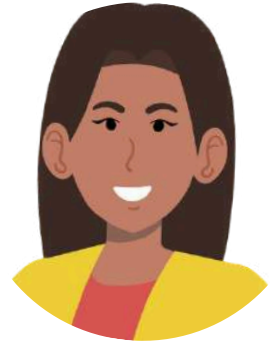


- هل شاركت في أي مسابقات أو فعاليات أو معارض تتعلق باهتماماتي؟



بعد أن فكرت في هواياتك واهتماماتك، حان الوقت لإلقاء نظرة فاحصة على ما تفعله فعلاً، وكيف تفعله، وما استفدته منه. تساعدك الطريقة المكونة من أربع خطوات على استكشاف تجاربك بمزيد من التفصيل.

## الطريقة أربع خطوات



### تفاصيل

### منصة

الغناء في جوقة الرعية كنشاط جماعي أسبوعي.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

ماذا كنت أفعل؟  
تدربْتُ وعزفْتُ مع الجوقة.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

ما هي الخطوات التي اتبعتها؟  
حضرت البروفات، وتابعت قائد الأوركسترا، وتدربت على دوري في المنزل، وأعددت الكلمات باللغة المحلية، واستخدمت التسجيلات لتعلم التناغمات، وقدمت عروضاً في المناسبات الدينية/المجتمعية.

ماذا يمكنني أن أفعل؟  
استمعي جيداً، وامزجي صوتي، واتبعي التعليمات، وحافظي على الإيقاع، وتعلمي كلمات الأغنية باللغة المحلية.

الخطوة 3:  
استخلاص المهارات  
والكفاءات والمعارف  
المستخدمة

ماذا تعلمت؟  
العمل الجماعي، والتركيز تحت الضغط، والنطق الواضح.

المستوى ب - تعلم مقطوعة كورالية جديدة مع مصاحبة موسيقية - اتبعي التسجيلات وقائد القسم؛ استخدمني الإرشادات الخاصة بالمدخل والتناغمات.  
المستوى ب - التدرب والأداء بشكل موثوق في مجموعات صغيرة - فعاليات وخدمات مجتمعية.  
المستوى ج - دعم القسم من خلال تعلم الأجزاء بشكل مستقل ومساعدة الوافدين الجدد على الاندماج - التدريبات والتدريب غير الرسمي.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## الطريقة أربع خطوات



### تفاصيل

### منصة

الرسم كنشاط إبداعي ومريح.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

لطالما أحببت الرسم والتلوين منذ طفولتي. وبعد انتقالي إلى بلدي الجديد، عدت إلى الرسم لأسترخي وأعبر عن نفسي.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

اشتريت لوازم فنية، وجربت تقنيات مختلفة، وانضمت إلى مجموعة رسم محلية. كما بدأت بعرض أعمالي في فعاليات مجتمعية.

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

أستطيع رسم لوحات باستخدام تقنيات مختلفة.

الخطوة 3:

استخلاص المهارات  
والكفاءات والمعارف  
المستخدمة

### ماذا تعلمت؟

لقد طورت الصبر والإبداع والاهتمام بالتفاصيل. كما تعلمت التعبير عن مشاعري من خلال الفن.

المستوى ب - أستطيع تطبيق تقنيات الرسم المختلفة لإنشاء أعمال فنية لأغراض التعبير الشخصي.

المستوى ب - يمكنني عرض أعمالي في مجموعة ومناقشة تقنياتي - في مجموعات الرسم المحلية أو في الفعاليات المجتمعية.

المستوى ج - يمكنني مساعدة الآخرين على استكشاف التعبير الإبداعي من خلال الرسم - وذلك بتشجيع الآخرين خلال ورش العمل أو التجمعات غير الرسمية.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## الطريقة أربع خطوات



### تفاصيل

### منصة

صنع الملابس التقليدية للعائلة والأصدقاء.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

لقد خصصت عدة أمسيات في الأسبوع لتصميم وخياطة الملابس التقليدية، وغالباً ما كان ذلك للمناسبات الخاصة.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

اخترت الأقمشة، وصممت النماذج، وقصصت القماش، وخيَّطت القطع، وأضفت التفاصيل الزخرفية. وكنتُ أحياناً أعدّل التصميم وفقاً لأذواق الأشخاص الذين كنتُ أحيط لهم.

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

أستطيع تصميم ملابس حسب الطلب وتكييف التصميم وفقاً للرغبات الشخصية.

الخطوة 3:  
استخلاص المهارات  
والكفاءات والمعارف  
المستخدمة

### ماذا تعلمت؟

لقد طورت الصبر والدقة والإبداع. كما تعلمت إدارة وقتي لإنجاز الطلبات في الوقت المحدد.

المستوى أ - أستطيع خياطة ملابس بسيطة بنفسني - في المنزل لعائلي وأصدقائي.

المستوى ب - يمكنني إنشاء تصميمات مخصصة وإكمال تشطيب الملابس بشكل مستقل - للطلبات الخاصة أو المناسبات.

المستوى ج - يمكنني تعليم الآخرين كيفية الخياطة وتصميم الملابس - في مجموعات مجتمعية أو ورش عمل.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## أربع خطوات

حددي النشاط وصفه، وسلّطي الضوء على القدرات والمهارات والمعرفة التي استخدمتها، وقومي بتقييم مهاراتك.

| منصة                                                                   | تفاصيل |
|------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. المعرّف                                                             |        |
| 2. وصف النشاط<br>ماذا كنت أفعل؟                                        |        |
| ما هي الخطوات التي اتبعتها؟                                            |        |
| 3. تحديد المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة<br>ماذا يمكنني أن أفعل؟ |        |
| ماذا تعلمت؟                                                            |        |
| 4. تقييم مهاراتي                                                       |        |
| أ                                                                      |        |
| ب                                                                      |        |
| ج                                                                      |        |

## انعكاس:

فكّري في دور هواياتك واهتماماتك في حياتك. كيف ساهمت في نموك الشخصي؟ وما رأيك في تخصيص وقت لنفسك وممارسة الأنشطة التي تستمتعين بها؟

- هل كانت أي من المهارات أو الصفات التي أستخدمها في هواياتي مفيدة لي في مجالات أخرى من حياتي؟



أستخدم الصبر والاهتمام بالتفاصيل اللذين اكتسبتهما من خلال الرسم للتحضير لامتحانات وكتابة الملاحظات السريرية. الرسم يصقل مهاراتي في الملاحظة، مما يساعدني على تقييم المرضى. وقد علمتني جلسات النقد الجماعي كيفية تقديم الملاحظات وتلقيها بهدوء.



- ما رأيي في قدرتي على الاستمتاع بوقت فراغي والقيام بشيء ما لنفسي فقط؟



أتعلم كيفية تخصيص مساحات صغيرة للرسم دون الشعور بالذنب. حتى ثلاثون دقيقة تتيح لي استعادة نشاطي بعد العمل والحفاظ على حماسي لامتحان الشهادة. بفضل جدول زمني بسيط، أستطيع تخصيص وقت لنفسي.



"سواء كانت هواياتك تجلب لك السعادة أو الهدوء أو التواصل الاجتماعي، فإنها تشكل جزءًا ثمينًا من شخصيتك. كل لحظة صغيرة تمنحها لنفسك لها قيمتها."

# النشاط السادس: رعاية الآخرين

## رعاية الآخرين

إن رعاية أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران وأفراد المجتمع جانب مهم، وغالبًا ما يكون غير مرئي، من جوانب الحياة. وقد يشمل ذلك رعاية الأطفال، ورعاية كبار السن والمرضى وذوي الاحتياجات الخاصة، أو تقديم المساعدة للمحتاجين.

تتطلب رعاية الآخرين الصبر والتعاطف والشعور بالمسؤولية والقدرة على القيام بمهام متعددة. وقد تشمل هذه الرعاية الدعم الجسدي، أو التواجد العاطفي، أو كليهما. ويمكن أن تكون هذه الأدوار مؤقتة أو دائمة، وتتطور بمرور الوقت، لا سيما بعد الهجرة أو الانتقال إلى مرحلة جديدة في الحياة.

يساعدك هذا القسم على التفكير في تجاربك كمقدمة رعاية: ما فعلته، ومن اعتنيت به، وكيف شكلتك تلك التجارب.



ابدئي بالتفكير في الأشخاص الذين اعتنيت بهم ونوع الدعم الذي قدمته لهم. قد يكون هذا دعمًا منتظمًا أو دعمًا عرضيًا، في المنزل أو في أي مكان آخر. استخدمي الجدول أدناه للحصول على نظرة عامة على أنشطة الرعاية التي قمت بها. (ستجد أيضًا مثالًا من ياسمين أدناه).



## أنشطة الرعاية



| نشاط الرعاية                                          | التكرار (يومي / منتظم / عرضي) | المدة (بداية حديثة / بضعة أشهر / عدة سنوات / توقف) | من كان متورطاً؟                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|
| أساعد ابنة عمي الصغيرة في واجباتها المدرسية ووجباتها. | يوميًا                        | سنتان (قبل الهجرة)                                 | ابن عمي                         |
| أساعد جارتني المسنة في التسوق وقضاء حوائجها.          | بانتظام (مرتين في الأسبوع)    | بعد عدة أشهر (بعد الهجرة)                          | جاري                            |
| التطوع في ملجأ للحيوانات (إطعام الحيوانات وتنظيفها)   | أحياناً                       | عدة سنوات (قبل الهجرة وبعدها)                      | موظفو المأوى والمتطوعون الآخرون |
| نشاط الرعاية                                          | التكرار (يومي / منتظم / عرضي) | المدة (بداية حديثة / بضعة أشهر / عدة سنوات / توقف) | من كان متورطاً؟                 |
|                                                       |                               |                                                    |                                 |
|                                                       |                               |                                                    |                                 |
|                                                       |                               |                                                    |                                 |



قبل البدء في سرد وتحليل تجاربك كمقدمة رعاية، خذي لحظة للتأمل في دورك في حياة الآخرين. سيساعدك هذا التأمل على فهم كيف أثرت هذه الأنشطة على حياتك اليومية ومسؤولياتك.



ما هو شعوري تجاه دوري كمقدمة رعاية؟ هل أشعر بالراحة تجاه المهام التي أقوم بها؟  
أشعر بالمسؤولية والاهتمام، لكنني أشك أحياناً فيما إذا كنت أفعل ذلك بشكل صحيح. أريد المساعدة، لكن الأمر مرهق في بعض الأحيان.  
هل زادت مسؤولياتي كمقدمة رعاية أم تغيرت مع مرور الوقت؟ ما رأيي في ذلك؟  
نعم، منذ أن مرضت عمتي، أصبحت أزورها أكثر. سابقاً، كنت أساعدها في أمور بسيطة فقط. أما الآن، فأقوم بالتسوق لها وأرتب مواعيدها الطبية. إنه عمل إضافي، لكنني أريد دعمها.  
كيف يمكنني التوفيق بين رعاية الأفراد المعالين وجوانب أخرى من حياتي (العمل، أوقات الفراغ، الرعاية الشخصية)؟  
الأمر ليس سهلاً دائماً. أحاول جدولة زياراتي لمنزل عمتي في الأيام التي لا يكون لدي فيها بروفات مسرحية. أحياناً، أشعر أنني لا أملك الكثير من الوقت لنفسي.  
هل هناك أي مهام رعاية أستمتع بها بشكل خاص أو أجدها مهمة؟ وما هي المهام الصعبة أو المرهقة؟  
أحبّ التحدث مع عمتي ورؤية ابتسامتها عندما أحضر لها طبقها المفضل. لكن إدارة أوراقها ومواعيدها تُرهقني لأنني أخشى ارتكاب الأخطاء.

## تأملّي في تجاربك كمقدمة رعاية

- ما هو شعوري تجاه دوري كمقدمة رعاية؟ هل أشعر بالراحة تجاه المهام التي أقوم بها؟
- من يساعدني في مهام الرعاية، إن وجد؟ وكيف يؤثر هذا الدعم (أو عدم وجوده) عليّ؟
- هل زادت مسؤولياتي كمقدمة رعاية أم تغيرت مع مرور الوقت؟ ما رأيي في ذلك؟
- كيف يمكنني التوفيق بين رعاية الأفراد المعالين وجوانب أخرى من حياتي (العمل، أوقات الفراغ، الرعاية الشخصية)؟
- هل هناك أي مهام رعاية أستمتع بها بشكل خاص أو أجدها مهمة؟ وما هي المهام الصعبة أو المرهقة؟



## تأمل في تجاربك كمقدمة رعاية



خصّصي لحظة للتأمل بعمق في تجربتك كمقدمة رعاية. فكّري في اللحظات المهمة، سواء كانت إيجابية أو صعبة، وكيف أثرت فيك. سيساعدك هذا التأمل على فهم معنى أن تكوني مقدمة رعاية بالنسبة لك وكيف أثر ذلك في حياتك.

ماذا علمتني تجربة تقديم الرعاية عن نفسي؟  
لقد أتاحت لي رعاية جارتي المسنة لفترة وجيزة أن أدرك أنني هادئة وصبورة. أستطيع خلق جو من السكينة من خلال روتين بسيط: وجبات الطعام في أوقات محددة، ومكان مرتب، وكلمة طيبة... ويشعر الناس بالراحة عندما يشعرون بالدعم.  
من يساعدني في مهام الرعاية، إن وجد؟ وكيف تؤثر هذه المساعدة (أو عدم وجودها) عليّ؟

يتناوب فريق الرعاية على الزيارات ويلتزم بجدول زمني بسيط؛ وتأتي إحدى الجارات أحيانًا لزيارة السيدة التي أساعدها. هذا يريحني كثيرًا؛ فعندما أحاول القيام بكل شيء بمفردي، أشعر بالتعب وأخشى أن أنسى شيئًا.

هل كانت هناك أوقات شعرت فيها بفخر خاص بالرعاية التي قدمتها؟ ما الذي جعل تلك اللحظات مميزة للغاية؟

نعم. بعد جراحة ركبته، تناولت جارتي المسنة وجبات خفيفة كنت قد أعدتها لها، وبدأت تستعيد عافيتها. كما أن سماعي لأبنائي يقولون، خلال مكالمتنا يوم الأحد، إنهم جربوا وصفتي مع جدتهم، ملأني فخرًا: كنا نعتني ببعضنا البعض رغم المسافة.

هل سبق أن شعرت بالإرهاق من مسؤولياتي كمقدمة رعاية؟ كيف تعاملت مع تلك المشاعر؟  
نعم، عندما تراكمت عليّ الزيارات والعمل والمهام الإدارية باللغة المحلية، كنت أضع قائمة مختصرة، وأطلب من أحد المتطوعين في الرعاية القيام بزيارة، ثم أستريح. ساعدتني الصلاة وكوب من الشاي في هدوء على استعادة نشاطي.

لو كان بإمكانني تغيير شيء واحد في طريقة اهتمامي بالآخرين، فماذا سيكون؟ ولماذا؟  
سأقوم بإعداد ورقة معلومات بسيطة، مكتوبة باللغة المحلية، تتضمن بيانات الاتصال بالأشخاص الذين يمكن التواصل معهم لكل شخص أساعده (العائلة، العيادة، الصيدلية)، حتى يستمر الدعم دون انقطاع حتى خلال ساعات عملي. وهذا من شأنه أن يطمئن الجميع.

## تأملني في تجاربك كمقدمة رعاية.

- ماذا علمتني تجربة تقديم الرعاية عن نفسي؟
- هل كانت هناك أوقات شعرت فيها بفخر خاص بالرعاية التي قدمتها؟ ما الذي جعل تلك اللحظات مميزة للغاية؟
- هل سبق أن شعرت بالإرهاق من مسؤولياتي كمقدمة رعاية؟ كيف تعاملت مع تلك المشاعر؟
- لو كان بإمكانني تغيير شيء واحد في طريقة اهتمامي بالآخرين، فماذا سيكون؟ ولماذا؟



## الطريقة أربع خطوات



خصّصي لحظة لاختيار نشاط للعناية الذاتية تشعرين بأهميته بالنسبة لك. سنتناوله بمزيد من التفصيل باستخدام طريقة الخطوات الأربع.

### تفاصيل

### منصة

مساعدة جارتنا المسنة في التسوق وقضاء بعض المشاوير الصغيرة الأخرى بعد انتقالها من منزلها.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

ماذا كنت أفعل؟  
أساعد جارتنا في المبنى الذي أسكن فيه يعاني من صعوبة في الحركة.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

ما هي الخطوات التي اتبعتها؟  
لقد أنشأنا اجتماعاً أسبوعياً حول بروفات المسرح، وقمنا بإعداد قوائم التسوق معاً، وذهبنا للحصول على اللوازم والأدوية، وحملنا الحقائب إلى الطابق العلوي، وفرزنا البريد، واتصلنا بالعيادة لتأكيد المواعيد، وبقينا لتناول الشاي لمؤانستها.

ماذا يمكنني أن أفعل؟  
تقديم المساعدة العملية، وتنظيم المهام الصغيرة، والتواصل بوضوح باللغة المحلية، وتقديم الدعم العاطفي المهدئ.

الخطوة 3:  
استخلاص المهارات  
والكفاءات  
والمعارف  
المستخدمة

ماذا تعلمت؟  
تخطيط الزيارات بما يتناسب مع جدول الزمني، وإجراء مكالمات هاتفية واضحة للخدمات، والحفاظ على حدود مرنة أثناء التواجد.

المستوى أ - مرافقة شخص ما إلى موعد مع الدعم - قد أحتاج إلى مساعدة في ملء الاستمارات أو في النقل.  
المستوى ب - إدارة التسوق والمواعيد الأسبوعية بشكل مستقل - القوائم والمشتريات واستلام الأدوية.  
المستوى ج - قومي بإنشاء نظام تناوب بسيط للمساعدة المتبادلة مع جيرانك/الصيدلية، واحرصي على تحديث جهات الاتصال الخاصة بك في حالات الطوارئ.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## الطريقة أربع خطوات

خبرة روزا في رعاية الآخرين



### تفاصيل

### منصة

مساعدة جار مسن على التعافي من جراحة الركبة

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

ماذا كنت أفعل؟

تم إنشاء نظام للمساعدة المتبادلة لمدة أسبوعين.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

لقد وافقت على خطة بسيطة مع الرعاية: ستزورها مرتين في الأسبوع، وتعد وجبات خفيفة، وتتسوق، وتحجز سيارة أجرة إلى العيادة، وتحفظ بدفتر ملاحظات صغير عن احتياجاتها، وتتصل بابنتها لإعطائها تحديثًا موجزًا.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

قومي بوضع خطة رعاية أساسية، وقومي بتقسيم الوجبات بشكل آمن، ونسقي مع المتطوعين، واحتفظي بالسجلات، وتواصلي بلطف.

الخطوة 3:  
استخلاص  
المهارات والكفاءات  
والمعارف  
المستخدمة

ماذا تعلمت؟

لترتيب الزيارات بشكل متقطع، وتأكيذ المواعيد، وطلب المساعدة بسرعة في النماذج أو الترجمات.

المستوى أ - مرافقة شخص ما إلى موعد مع الدعم - قد أحتاج إلى مساعدة في ملء الاستمارات باللغة المحلية.

المستوى ب - تنسيق جدول زمني صغير وخطة وجبات بشكل مستقل - التسوق، وتحديد الكميات، وتدوين الملاحظات.

المستوى ج - تنظيم دعم آمن ومتعدد الأسابيع ومشاركة تحديثات واضحة مع العائلة/الرعية، والتكيف مع تغير الخطط.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## الطريقة أربع خطوات

خبرة أمينة في رعاية الآخرين



### تفاصيل

### منصة

أدعم تعليم أطفال ورفاهيتهم أثناء تأقلمي مع بلد جديد.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

ساعدتُ أطفال على التأقلم مع مدرستهم الجديدة من خلال مساعدتهم في واجباتهم المدرسية، والتأكد من فهمهم للدروس، والتواصل المنتظم مع المعلمين. كما دعمتُ صحتهم النفسية من خلال تهيئة بيئة منزلية مستقرة.

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

بحثتُ في نظام التعليم المحلي، وساعدتُ أطفال على التأقلم مع لغة جديدة، وشجعتُ تعلمهم بموارد إضافية. كما حضرتُ اجتماعات المدرسة وساعدتهم على الاندماج اجتماعياً.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

أستطيع مساعدة الأطفال على التكيف مع بيئة مدرسية جديدة ودعم تعلمهم.

### ماذا تعلمت؟

لقد طورت مهارات في حل المشكلات والتنظيم والدعم العاطفي. كما حسّنت قدرتي على التواصل مع المعلمين والتعامل مع النظام المدرسي.

الخطوة 3:  
استخلاص  
المهارات والكفاءات  
والمعارف  
المستخدمة

المستوى أ - يمكنني مساعدة الأطفال في واجباتهم المدرسية وتزويدهم بالدعم العاطفي.

المستوى ب - أستطيع التعامل مع النظام المدرسي والتواصل مع المعلمين.

المستوى ج - يمكنني توجيه الآخرين لمساعدة أطفالهم على التكيف مع بيئة تعليمية جديدة.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## أربع خطوات

حددي النشاط وصفه، وسلّطي الضوء على القدرات والمهارات والمعرفة التي استخدمتها، وقومي بتقييم مهاراتك.

| منصة                                                                         | تفاصيل |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. المعرّف                                                                   |        |
| 2. وصف النشاط<br>ماذا كنت أفعل؟                                              |        |
| ما هي الخطوات التي<br>اتبعتها؟                                               |        |
| 3. تحديد المهارات<br>والكفاءات والمعارف<br>المستخدمة<br>ماذا يمكنني أن أفعل؟ |        |
| ماذا تعلمت؟                                                                  |        |
| 4. تقييم مهاراتي                                                             |        |
| أ                                                                            |        |
| ب                                                                            |        |
| ج                                                                            |        |

## انعكاس:

قبل المضي قدماً، خذي لحظة للتفكير فيما يعنيه لك كونك مقدمة رعاية وكيف شكلت هذه التجارب جوانب مختلفة من حياتك.

- هل استخدمت مهارات التعاطف هذه في مجالات أخرى من حياتي، مثل العمل أو الصداقات أو المشاركة المجتمعية؟



"نعم. بعد أن اضطررتُ للتعامل مع أنظمة جديدة بنفسي، أعرف مدى سهولة تسبب اللغة السريعة أو التقنية في حدوث ارتباك. أفضل الشروحات الهادئة والواضحة؛ ولهذا السبب، مع النساء المهاجرات الأخريات، أحرص على تخصيص الوقت للتأكد من الفهم والاتفاق معاً على الخطوة التالية."



- ما مدى شعوري بالقدرة على دعم الآخرين والاهتمام بهم؟



أشعر بالكفاءة والهدوء. عندما تتعقد الأمور - سواء كانت مواعيد أو أوراقاً رسمية أو محادثات صعبة - أحافظ على هدوئي، وأضع حدوداً واضحة، وأطلب المساعدة عند الحاجة. كما أنني أتعلم إيجاد توازن بين دعم الآخرين والحفاظ على طاقتي حتى أتمكن من الاستمرار.



كل عمل من أعمال اللطف له قيمته، سواء كان كبيراً أم صغيراً. فهو يُظهر قوتك وتعاطفك والتزامك. افتخري بما قدّمته للآخرين، ولا تنسي أن تعتني بنفسك أيضاً.



# النشاط 7: تجارب الاستقرار في البلد الجديد

## تجارب الاستقرار في البلد الجديد

ينطوي الانتقال إلى بلد جديد على العديد من التغييرات: بيئة جديدة، أعراف ثقافية مختلفة، أنظمة غير مألوفة، وتحدي إعادة بناء الحياة. قد تكون عملية الاستقرار والتأقلم مثيرة ومليئة بالتحديات في آنٍ واحد. وتختلف تجربة الاستقرار من شخص لآخر، وتعتمد على ظروفه الشخصية، وشبكات الدعم المتاحة، وفرص الاندماج.

يدعوك هذا القسم إلى التأمل في وصولك إلى بلدك الجديد وتأقلمك معه. من خلال تحديد الصعوبات التي واجهتها والاستراتيجيات التي اتبعتها للتغلب عليها، ستتمكن من فهم قدرتك على الصمود والتكيف ورحلة تعلمك بشكل أفضل.

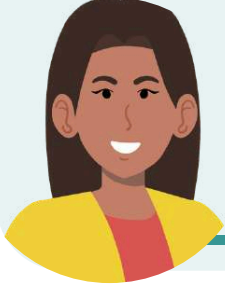
خذي لحظة لتتذكر أيامك وأسابيعك الأولى في بلدك الجديد. ماذا لاحظت؟

ما هي توقعاتك قبل الانتقال؟

توقعت أن أعمل بجد وأبدأ بوظيفة أقل من مستوى خبرتي ريثما أثبت جدارتي. لن تمثل المحادثات اليومية مشكلة، لكن المصطلحات الطبية والإدارية ستكون جديدة عليّ، لذا سأحتاج إلى دراستها. توقعت الكثير من الأعمال الورقية، وميزانية صارمة، وإرسال المال إلى عائلتي. كنت أتمنى روتينًا ثابتًا (دروس في الغناء/اللغة) وزميلًا أتدرب معه. وللتخفيف من الشعور بالوحدة، حرصت على إجراء مكالمات هاتفية منتظمة مع زوجي وطفلي، وبدأت استكشاف الثقافة الجديدة من خلال طهي وصفات محلية.



- ما هي انطباعاتي الأولى عند وصولي إلى بلدي الجديد؟



"عندما وصلت، لاحظتُ العديد من اللافئات والاستمارات التي لم أكن أفهمها بعد، وعلامات تجارية جديدة في المتاجر، وطرقًا مختلفة لحجز المواعيد للخدمات. في العمل، كانت الرسائل والوثائق تستخدم اختصارات لم أكن أعرفها. بالقرب من منزلي، رأيتُ كنيسة ولوحة إعلانات مجتمعية مع مجموعة لغوية، مما شكّل نقطة انطلاق لي."



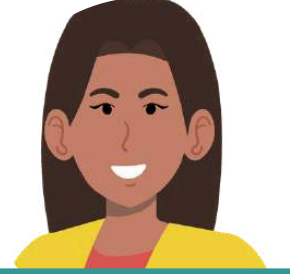
- ما الذي كان صعباً عليّ بشكل خاص في البداية؟



كان من الصعب العودة إلى النوم بعد نوبات عملي الليلية، بالتزامن مع إنجاز الإجراءات الإدارية المتعلقة بالسكن والخدمات المصرفية والرعاية الصحية. بدت لي البوابات الإلكترونية والاستمارات غير مألوفة، وكنت أخشى نسيان شيء ما. استغرق فهم اللهجات وسرعة اللغة المهنية وقتًا، لذا بدأت بتدوين العبارات والاختصارات الرئيسية. وضعت لنفسي روتينًا بسيطًا: لحظة هادئة من الراحة، ومهمة إدارية صغيرة كل يوم، وممارسة اللغة من خلال وصفات الطعام ومحادثات قصيرة في الجوقة وفي العمل.



فكّري في الخطوات الأولى التي اتخذتها بعد وصولك إلى بلدك الجديد. ما هي الخطوات العملية التي كان عليك اتخاذها؟ من ساعدك، وما الذي تمكنت من إنجازه بنفسك؟ استخدم الجدول أدناه لتدوين بعض هذه التجارب. (يظهر مثال مارييل أدناه).



## تجربة مارييل

| وضع أو خبرة التركيب                           | كيف تعاملت مع هذا الموقف؟                                                                                | من أو ما الذي دعمني؟                                          |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| سجل لدى السلطات المحلية.                      | حجّزت موعداً عبر الإنترنت وأعددت لقطات شاشة لكل صفحة مع الترجمات.                                        | قام متطوع من الرعاية بفحص وثائقي.                             |
| افتح حساباً مصرفياً وقم بإعداد التحويلات      | استخدمت خطاب صاحب العمل كإثبات للعنوان وقمت بإعداد تحويل شهري.                                           | مستشار مصرفي؛ تم تقديم الرسالة من قبل قسم الموارد البشرية.    |
| سجل لدى طبيب عام واخضع لفحص طبي متعلق بالعمل  | أحضرت سجل التطعيمات الخاص بي وملأت بعض الاستمارات بعد انتهاء نوبتي الليلية، ثم أكدت التفاصيل عبر الهاتف. | شرح أحد الزملاء من القسم الإجراء؛ موظفة الاستقبال في العيادة. |
| ابحث عن دورة لغة من المستوى B1 إلى المستوى B2 | لاحظت ملصقاً في المركز المجتمعي وسجلت في فصل مسائي يناسب جدولتي الزمني.                                  | ذكرني أحد الأصدقاء من الجوقة بمواعيد التسجيل.                 |
| فهم قواعد المنزل (جمع القمامة/ساعات الهدوء)   | طلبت من جاري أن يريني نظام فرز/إعادة تدوير النفايات وقمت بتدوين الملاحظات.                               | شاركني أحد الجيران لوحة الإعلانات الخاصة بالمبنى.             |

يرجى تحديد أو وصف من أو ما الذي لعب دورًا مهمًا في عملية التكامل والتثبيت.

| من أو ما الذي دعمني؟ | كيف تعاملت مع هذا الموقف؟ | وضع أو تجربة الاندماج |
|----------------------|---------------------------|-----------------------|
|                      |                           |                       |
|                      |                           |                       |
|                      |                           |                       |
|                      |                           |                       |
|                      |                           |                       |
|                      |                           |                       |
|                      |                           |                       |

تأملات حول تجاربي الأولى في مجال التركيب  
خذي لحظة للتفكير فيما شعرت به وما أثر فيك أكثر خلال انتقالك إلى بلدك الجديد.

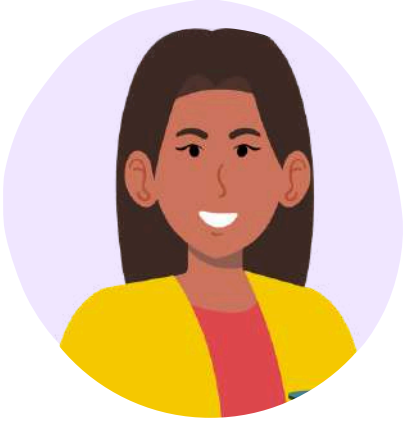
## تستذكر مارييل تجاربها الأولى في مجال التركيبات الفنية

• ما الذي ساعدني على الشعور براحة أكبر خلال الأسابيع أو الأشهر القليلة الأولى؟  
روتينات صغيرة تتخللها مواعيدي اليومية - راحة مستحقة بعد نوبات العمل الليلية،  
وصفة طعام بسيطة، نزهة قصيرة - واكتشاف جوقة الرعية. أخبرني أحد الجيران  
عن لوحة إعلانات الحي؛ والرسائل الصوتية المتبادلة مع عائلتي منحتني إيقاعًا.

• ما هي المهام اليومية التي بدت سهلة بالنسبة لي، وما هي المهام الصعبة؟ ولماذا؟  
كان الطبخ باتباع وصفات مفصلة وإنجاز المهام الصغيرة بقائمة مكتوبة أمراً سهلاً.  
أما استخدام المواقع الإلكترونية وإجراء المكالمات الهاتفية السريعة فكان صعباً، لذا  
احتفظت بصور للشاشة وقاموس صغير وملاحظات من زميل.

• كيف كانت تجربتي في تعلم لغة جديدة وفهم نظامها؟ هل كانت مثيرة، أم محبطة،  
أم شيء آخر؟  
كان الأمر مرهقاً في البداية، لكنه تحسن عندما أنجزت خطوة واضحة كل يوم. كل  
نجاح صغير - سواء كان استكمال نموذج أو نقل معلومات بنجاح - كان يطمئني.





وأنتِ يا كلارا؟



## تستذكر كلارا تجاربها الأولى في مجال التركيب.

• ما الذي ساعدني على الشعور براحة أكبر خلال الأسابيع أو الأشهر القليلة الأولى؟  
روتين مستقر مع طفلي، وإقامة في قسم الرعاية التلطيفية، والالتحاق بمجموعة فنية صغيرة. لقد ساعدني تحديد المواعيد الضرورية - المدرسة، والطبيب العام، والصيدلية، والمكتبة - على تنظيم حياتي اليومية.

• ما هي المهام اليومية التي بدت سهلة بالنسبة لي، وما هي المهام الصعبة؟ ولماذا؟  
أصبح تحديد المواعيد وتنظيم المستندات أمراً سهلاً. أما متطلبات الاعتراف والمصطلحات الإدارية غير المألوفة فكانت تشكل تحدياً، لذا قمت بإنشاء مسرد شخصي وطلبت مراجعة سريعة للمفردات عند الحاجة.

• كيف كانت تجربتي في تعلم لغة جديدة وفهم نظامها؟ هل كانت مثيرة، أم محبطة، أم شيء آخر؟

كانت تجربة محفزة ومثيرة في آن واحد: كنت على دراية بالمصطلحات الطبية، ولكنني لم أكن كذلك في التعامل مع المهام الإدارية اليومية. كان التدريب المتقدم والخبرة العملية في العمل لا يُقدّران بثمن؛ فكل خطوة نحو التقدير عززت ثقتي بنفسي.

## تأملات حول تجاربي الأولى في مجال التركيب

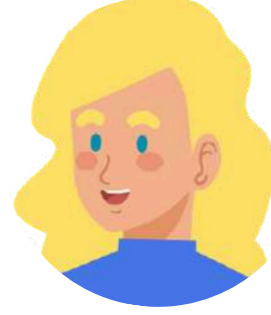
- ما الذي ساعدني على الشعور براحة أكبر خلال الأسابيع أو الأشهر الأولى؟
- ما هي المهام اليومية التي بدت سهلة بالنسبة لي، وما هي المهام الصعبة؟ ولماذا؟
- كيف كانت تجربتي في تعلم لغة جديدة وفهم نظامها؟ هل كانت مثيرة، أم محبطة، أم شيء آخر؟



## تأملات حول تجربتي في التركيب

خصّصي لحظة للتأمل في اللحظات الفارقة في رحلتك. قد تكون هذه لحظات شعرت فيها بالفخر بإنجاز ما، أو فتراتٍ عصيبة. سيساعدك التأمل في هذه التجارب على فهم ما ساعدك وما يمكنك فعله بشكلٍ مختلف في المستقبل.

### تأمل كلارا تجاربها في مجال التركيبات الفنية



- هل كانت هناك لحظة خلال فترة استقراري شعرت فيها بشعور خاص بالفخر؟ عندما تمكنت من إجراء أول محادثة كاملة باللغة المحلية في المستشفى الذي أعمل فيه، شعرت بالفخر لأنني عملت بجد على مهاراتي اللغوية، وقد ساعدني ذلك على اكتساب المزيد من الثقة.
- هل واجهت أي مواقف صعبة أو مرهقة بشكل خاص؟ كيف عشت تلك اللحظات؟ في البداية، كان فهم جميع الإجراءات الإدارية أمراً بالغ الصعوبة. كنت أشعر بالضياع في كثير من الأحيان عند ملء الاستمارات أو الذهاب إلى المواعيد الرسمية. لقد كان ذلك يسبب لي التوتر ويجعلني أشعر بعدم اليقين.
- هل اتخذت أي خطوات كان لها تأثير كبير على شعوري بالراحة والهدوء؟ ساعدني الانضمام إلى مجموعة الرسم المحلية على الشعور براحة أكبر. لقد منحني ذلك شعوراً بالانتماء ووفر لي استراحةً مرحباً بها من ضغوط البداية الجديدة.
- لو كان بإمكانني تغيير شيء واحد في طريقة إدارتي لإعداداتي، فماذا سيكون؟ كان عليّ أن أطلب المساعدة مبكراً بدلاً من محاولة القيام بكل شيء بمفردي. استغرق الأمر مني بعض الوقت لأدرك أن هناك من يرغب في دعمي.

## تأملات حول تجربتي في التركيب

- هل كانت هناك لحظة خلال فترة استقراري شعرت فيها بشعور خاص بالفخر؟
- هل واجهت أي مواقف صعبة أو مرهقة بشكل خاص؟ كيف عشت تلك اللحظات؟
- هل اتخذت أي خطوات كان لها تأثير كبير على شعوري بالراحة والهدوء؟
- لو كان بإمكانني تغيير شيء واحد في طريقة إدارتي لإعداداتي، فماذا سيكون؟





وأنتِ يا مارييل؟



## تتأمل مارييل في تجاربها في مجال التركيبات الفنية

• هل كانت هناك لحظة خلال فترة استقراري شعرت فيها بشعور خاص بالفخر؟  
تمكنت من تقديم تقرير تسليم واستلام واضح وموجز خلال تغيير المناوبة الليلية، باللغة المحلية، دون الرجوع إلى ملاحظاتي. كنت قد تدربت على العبارات الرئيسية والتوقيت، وشعرت أنني أحرزت تقدماً حقيقياً.

• هل واجهت أي مواقف صعبة أو مرهقة بشكل خاص؟ كيف عشت تلك اللحظات؟

كان التوفيق بين المناوبات الليلية والأعمال الورقية والبوابات الإلكترونية صعباً للغاية في البداية. بعد ليالٍ قصيرة، كنت قلقةً من نسيان المعلومات في الاستثمارات أو أثناء المكالمات الهاتفية، وكنت في حيرة من أمري حتى أراني أحد الزملاء الاختصاصات الشائعة.

• هل اتخذت أي خطوات كان لها تأثير كبير على شعوري بالراحة والهدوء؟  
انضمت إلى جوقة الرعاية. لقد منحني إيقاع التدريبات الأسبوعية والوجوه المألوفة شعوراً بالانتماء إلى مجموعة، ووفر لي ممارسة اللغة دون ضغط، وسمح لي بالعثور على أشخاص أسألهم عن أشياء يومية لم أكن أفهمها.

• لو كان بإمكانني تغيير شيء واحد في طريقة إدارتي لإعداداتي، فماذا سيكون؟  
كان ينبغي عليّ التسجيل في دورة لغة مسائية في وقت سابق، وطلب جلسة تدريبية قصيرة من قسم الموارد البشرية حول كيفية عمل المستشفى بدلاً من محاولة فهم كل شيء بعد انتهاء نوبات عملي.

## الطريقة أربع خطوات

لقد فكرت بالفعل في الاستقرار والخطوات التي اتخذتها للاندماج في بلدك الجديد. الآن، يمكنك دراسة واحدة أو أكثر من هذه التجارب بمزيد من التفصيل باستخدام طريقة الخطوات الأربع. تساعدك هذه العملية على وصف ما فعلته، وكيف فعلته، وما هي المهارات التي كانت مفيدة. توضح الأمثلة أدناه كيفية القيام بذلك.



### تفاصيل

### منصة

التعامل مع نظام الرعاية الصحية في بلدي الجديد.

الخطوة 1: تحديد النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

احتجت إلى رعاية طبية بعد وصولي بفترة وجيزة، وكان عليّ أن أتعلم كيف يعمل نظام الرعاية الصحية.

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

أجريت بعض الأبحاث عبر الإنترنت، واستشرت أصدقائي، وزرت مركز دعم محلي حيث شرحوا لي الإجراءات. كما اشتركت في التأمين الصحي وتعلمت كيفية حجز المواعيد.

الخطوة الثانية: وصف النشاط

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

أستطيع إيجاد معلومات موثوقة وفهم الأنظمة الجديدة.

### ماذا تعلمت؟

لقد اكتسبت ثقة في إدارة المهام الإدارية وفي طلب المساعدة عند الحاجة.

الخطوة 3: استخلاص المهارات والكفاءات والمعارف المستخدمة

المستوى أ - يمكنني طلب المعلومات والمشورة عند الحاجة.  
المستوى ب - أستطيع القيام بالإجراءات الإدارية الأساسية بشكل مستقل.  
المستوى ج - يمكنني مساعدة الآخرين على فهم كيفية عمل النظام.

الخطوة الرابعة: تقييم مهاراتي



## الطريقة أربع خطوات

### خبرة فاتو في التركيب



#### تفاصيل

#### منصة

أتعلم كيفية استخدام وسائل النقل العام في بلدي الجديد.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

#### ماذا كنت أفعل؟

في البداية، واجهت صعوبة في فهم نظام النقل المحلي. كان عليّ أن أستقل الحافلة والقطار للوصول إلى العمل وتوصيل أطفالي إلى المدرسة.  
ما هي الخطوات التي اتبعتها؟  
استشرتُ آباءً آخرين، وتدرّبتُ على قراءة الخرائط، وجربتُ طرقاً مختلفة للعثور على أسهلها. كما تعلّمتُ كيفية شراء التذاكر واستخدام تطبيق سفر للتحقق من الجداول الزمنية.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

#### ماذا يمكنني أن أفعل؟

أستطيع التنقل دون أي مشاكل باستخدام وسائل النقل العام.  
ماذا تعلمت؟ لقد طورت مهاراتي في حل المشكلات، وحسنت قدرتي على طلب المساعدة، واكتسبت المزيد من الاستقلالية في روتيني اليومي.

الخطوة 3:  
استخلاص  
المهارات والكفاءات  
والمعارف  
المستخدمة

المستوى أ - يمكنني التدبر بمساعدة بسيطة.  
المستوى ب - أستطيع تخطيط مساراتي والسفر بشكل مستقل.  
المستوى ج - أستطيع شرح نظام النقل للآخرين.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## الطريقة أربع خطوات خبرة مارييل في التركيب



### تفاصيل

### منصة

افتح حسابًا مصرفيًا وقم بإجراء تحويلات منتظمة بعد الوصول

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

ماذا كنت أفعل؟

فتحت حسابًا وقمت بتفعيل خدمات مصرفية عبر الإنترنت.

ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

جمعت جواز سفري وإثبات عنواني (رسالة من قسم الموارد البشرية)، وحجّزت موعدًا، وحفظت لقطات شاشة للمصطلحات الرئيسية، وطلبت من المستشار أن يريني الطلب، وقمت بتحويل تجريبي صغير، وقارنت الرسوم وأسعار الصرف، وجدولت تحويلًا شهريًا ليوم استلام الراتب، واحتفظت بالإيصالات في ملف.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

ماذا يمكنني أن أفعل؟

إدارة المهام الإدارية الأساسية باللغة المحلية، وإعداد ميزانية مع تحويلات الأموال، واستخدام تطبيق مصرفي بشكل آمن، والحفاظ على محاسبة دقيقة.

ماذا تعلمت؟

ما هي أنواع الهوية المطلوبة، وكيفية الاطلاع على الرسوم والأسعار، وكيفية إعداد الإشعارات، وكيفية تأكيد التفاصيل بمكالمة سريعة في حالة الشك.

الخطوة 3:  
استخلاص المهارات  
والكفاءات والمعارف  
المستخدمة

المستوى أ - اطلبي من مستشار مصرفي شرح الشروط وإرشادك خلال عملية إعداد الطلب.

المستوى ب - فتح حساب وجدولة التحويلات بشكل مستقل؛ الحفاظ على تنظيم المستندات وحل المشكلات البسيطة.

المستوى ج - مساعدة الوافد الجديد في إعداد أول عملية تحويل آمنة له: شرح وثائق الهوية المطلوبة، وإجراء دفعة تجريبية، والتحقق من الرسوم/الأسعار معًا.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## أربع خطوات

حددي النشاط وصفه، وسلّطي الضوء على القدرات والمهارات والمعرفة التي استخدمتها، وقومي بتقييم مهاراتك.

| منصة                                                                         | تفاصيل |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. المعرّف                                                                   |        |
| 2. وصف النشاط<br>ماذا كنت أفعل؟                                              |        |
| ما هي الخطوات التي اتبعتها؟                                                  |        |
| 3. تحديد المهارات<br>والكفاءات والمعارف<br>المستخدمة<br>ماذا يمكنني أن أفعل؟ |        |
| ماذا تعلمت؟                                                                  |        |
| 4. تقييم مهاراتي                                                             |        |
| أ                                                                            |        |
| ب                                                                            |        |
| ج                                                                            |        |

## قبل الانتقال إلى النقطة التالية:

خذي لحظة للتأمل في كيفية تأثير تجاربك في مجال التركيب على شخصيتك. فكّري في معنى تلك التجارب بالنسبة لك اليوم وكيف يمكن أن تؤثر على مستقبلك.

- هل كانت الاستراتيجيات التي استخدمتها أثناء انتقالك مفيدة لي في مواقف أخرى، مثل العمل أو الدراسة أو الحياة الشخصية؟



"نعم. تقسيم المهام إلى خطوات صغيرة وطلب المشورة منذ البداية يساعدني الآن في إدارة كشكي: مقارنة الأسعار، والاحتفاظ بقائمة بسيطة للمخزون، والتفاوض مع الموردين باللغة المحلية. كما أن الطريقة التي أدون بها الكلمات الرئيسية من النماذج تساعدني في كتابة رسائل المدرسة لأطفالي وحضور دورات تدريبية قصيرة في المركز المجتمعي."



- كيف أرى قدرتي على الاندماج في بيئات جديدة والتكيف مع التغيير؟



أشعر براحة أكبر مما كنت عليه في البداية. أستطيع الآن وضع روتين، وإيجاد الشخص المناسب لطلب المساعدة، والمثابرة حتى عندما يكون النظام غير مألوف بالنسبة لي. لا تزال الأعمال الورقية تُرهقني، لكنني أخصص لها وقتاً، وأحضر ملاحظاتي، وأتعامل مع كل مهمة على حدة.



"الاستقرار في بلد جديد ليس بالأمر السهل أبداً. كل خطوة خطواتها، مهما كانت صغيرة، هي دليل على شجاعتك وقوتك. ثق بما أنجزته حتى الآن، وتطلع إلى المستقبل وما يحمله من إمكانيات جديدة."

# النشاط 8: تجارب حياتية مهمة

## تجارب حياتية مهمة

على مرّ حياتنا، تترك لحظات معينة أثراً عميقاً في أذهاننا، بعضها مبهج، وبعضها الآخر مليء بالتحديات. غالباً ما تُشكّل هذه التجارب شخصياتنا، وتؤثر في قراراتنا، وتساهم في نموّنا. سواءً أكان الأمر تغييراً في مجرى الحياة، أو إنجازاً شخصياً، أو تجاوزاً لعقبة، فإنّ لكل تجربة أهميتها.

في هذا القسم، ندعوكم للتأمل في اللحظات المحورية في حياتكم. فكروا في أثرها عليكم، والتغيرات التي نتجت عنها، والأشخاص أو الأشياء التي دعمتكم طوال رحلتكم.

تذكّري اللحظات المهمة في حياتك التي أحدثت تغييراً، سواء كانت سعيدة أو صعبة أو غير متوقعة. غالباً ما تُشكّل هذه التجارب شخصيتنا وكيفية تقدمنا في الحياة. في الجدول أدناه، دوّني التجارب الحياتية التي أثرت فيك أكثر من غيرها. ما الذي تغيّر فيك نتيجةً لهذه اللحظات؟ من أو ما الذي ساندك خلال هذه الفترة؟





| تجربة حياتية فارقة                  | ما الذي تغير نتيجة لذلك؟                                      | من أو ما الذي ساعدك على تجاوز هذه التجربة؟   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| الحصول على شهادة في القانون         | شعرت بالفخر والثقة في قدرتي على دعم النساء.                   | شجعني جدي على إكمال دراستي.                  |
| أن ألتقي بزوجي وأن أبدأ بتكوين أسرة | تعلمت أن أتناقش المسؤوليات وأن أبنى حياة مشتركة.              | لقد دعمنا بعضنا البعض عاطفياً وعملياً.       |
| إنجاب أطفال                         | اكتشفت إحساساً جديداً بالمسؤولية والحب غير المشروط.           | لقد دعمتني عمتي وصديقاتي أثناء وبعد الولادة. |
| مغادرة بلدي الأصلي                  | كان عليّ أن أبدأ من جديد وأعيد بناء حياتي في مكان جديد.       | ساعدني ابن عمي في الاستقرار وإيجاد دورة لغة. |
| تربية أطفال بمفردي بعد الانفصال     | لقد أصبحت أقوى وأكثر استقلالية.                               | كان أطفالتي مصدر إلهام لي للاستمرار كل يوم.  |
| تقديم المشورة القانونية كمتطوع      | لقد استعدت معنى حياتي وقمت بمساعدة النساء المهاجرات الأخريات. | رحّبت بي مجموعة دعم النساء ووثقت بي.         |

أي من هذه التجارب جعلتك أقوى؟  
قومي بتحديد ما أو وصفها.

| تجربة حياتية فارقة | ما الذي تغير نتيجة لذلك؟ | من أو ما الذي ساعدك على تجاوز هذه التجربة؟ |
|--------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
|                    |                          |                                            |
|                    |                          |                                            |
|                    |                          |                                            |
|                    |                          |                                            |
|                    |                          |                                            |
|                    |                          |                                            |

## تأمل أمينة في تجاربها الحياتية التي شكلت ملامح حياتها.



هل مرتت بلحظات في حياتي أعتبرها نقاط تحول، لحظات غيرت فيها الأمور مسارها بالنسبة لي؟

كانت إحدى أهم نقاط التحول في حياتي هي مغادرتي وطني مع زوجي وأولادي. لقد غير ذلك كل شيء بالنسبة لنا، وأجبرني على إعادة بناء حياتي في بيئة جديدة تمامًا. لاحقًا، عندما قررت دراسة النظام القانوني في بلدي الجديد، بتشجيع من زوجي، كانت تلك نقطة تحول أخرى، إذ منحت حياتي مسارًا جديدًا.

هل مرتت بمواقف سمحت لي برؤية الأمور بشكل مختلف أو فتحت لي آفاقًا جديدة؟

لقد مررت بلحظات سمحت لي برؤية الأمور من منظور مختلف. عندما بدأت التطوع لتقديم المشورة القانونية لنساء مهاجرات أخريات، أدركت أن لدي ما أقدمه من خدمات قيّمة. لقد فتح ذلك عيني على كيفية توظيف مهاراتي بطرق أخرى. إن مشاهدة أطفال - وأحيانًا حتى زوجي - وهم يتأقلمون مع ثقافة جديدة، قد منحني فهمًا أعمق لمفهوم الصمود، وجعلني أدرك أن التعلم عملية مستمرة لكل منا، بغض النظر عن العمر.

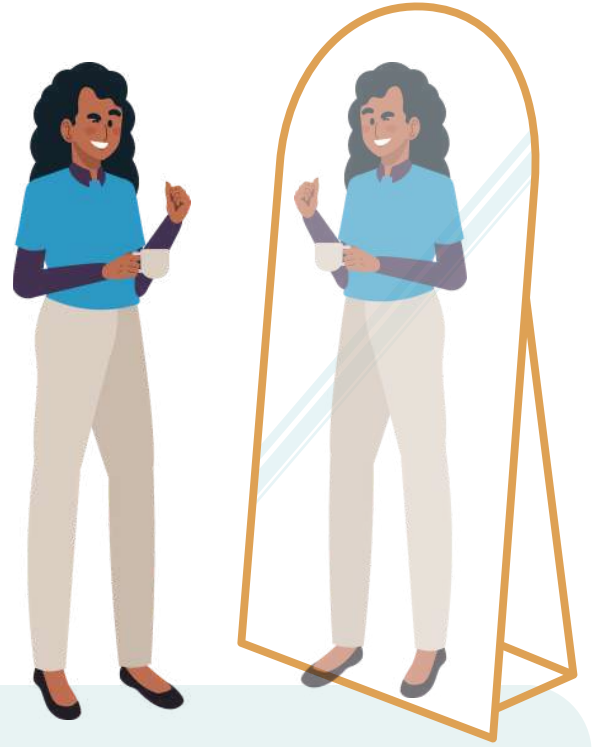
ما هي التجارب الحياتية التي أثرت على القرارات التي اتخذتها بشأن مستقبلي؟ لقد شكّلت هذه التجارب خياراتي المستقبلية. كان فقدان وظيفتي في بلدي مؤلمًا، لكنه زادني إصرارًا على إعادة بنائها. حفّزني دعم عائلتي ومساعدة النساء الأخريات على مواصلة دراستي والعمل على أن أصبح مستشارة قانونية من جديد.

## تأملات في تجاربي الحياتية مع التقييمات

- قبل الانتقال إلى تأمل أعمق، خذي لحظة لتفحصي تجارب الحياة التي قمت بإدراجها.
- هل مررت بلحظات في حياتي أعتبرها نقاط تحول، لحظات غيرت فيها الأمور مسارها بالنسبة لي؟
- هل مررت بمواقف سمحت لي برؤية الأمور بشكل مختلف أو فتحت لي آفاقاً جديدة؟
- ما هي التجارب الحياتية التي أثرت على القرارات التي اتخذتها بشأن مستقبلي؟



والآن، تعمّقي في دراسة هذه التجارب الحياتية. بعض اللحظات تبقى محفورة في ذاكرتنا لأنها كانت صعبة بشكل خاص، أو مثيرة، أو مُغيّرة للحياة. تأملي فيما أثر فيك وكيف ساهمت هذه اللحظات في تشكيل شخصيتك الحالية.



## تأملات ياسمين حول تجاربها الحياتية

هل مررت بتجربة حياتية غيرت طريقة اتخاذي للقرارات أو تحديد أولوياتي؟ عندما غادرت بلدي الأصلي، أدركت أنه عليّ إعطاء الأولوية لسلامتي وحريتي الشخصية. ومنذ ذلك الحين، أسأل نفسي باستمرار ما إذا كان أي قرار سيُعزز في نهاية المطاف استقلالي ورفاهيتي.

هل اكتشفت نقاط قوة أو صفات جديدة في نفسي من خلال تجربة غيرت حياتي؟ نعم، اكتشفت أنني كنت أكثر شجاعة مما كنت أظن. لقد أثبت لي انتقالي إلى بلد جديد بمفردي وبناء حياتي هناك أنني أستطيع التأقلم والدفاع عن نفسي.

هل كانت هناك لحظة حاسمة أدركت فيها أنني أريد (أو أحتاج) إلى تغيير شيء ما في حياتي؟ كان انضمامي إلى فرقة المسرح نقطة تحول في حياتي. فقد جعلني أدرك أهمية التعبير عن نفسي بصراحة وبناء علاقات مع أشخاص يتقبلونني كما أنا.

لو كان بإمكانني تقديم نصيحة واحدة لشخص يمر بتجربة مماثلة، فماذا ستكون؟ أقول: ثق بنفسك، وتقدم خطوة بخطوة. من الطبيعي أن تشعر بالخوف، لكن لا تدعه يشلّك. أحط نفسك بأشخاص داعمين، وتمسّك بما يمنحك القوة.

## تأملات في تجاربي الحياتية

- هل مررت بتجربة حياتية غيرت طريقة اتخاذي للقرارات أو تحديد أولوياتي؟
- هل اكتشفت نقاط قوة أو صفات جديدة في نفسي من خلال تجربة غيرت حياتي؟
- هل كانت هناك لحظة حاسمة أدركت فيها أنني أريد (أو أحتاج) إلى تغيير شيء ما في حياتي؟
- لو كان بإمكانني تقديم نصيحة واحدة لشخص يمر بتجربة مماثلة، فماذا ستكون؟



## الطريقة أربع خطوات



لقد استكشفتِ بالفعل لحظاتٍ مهمة في حياتك ومعانيها. الآن، يمكنك دراسة هذه التجارب بمزيد من التفصيل باستخدام طريقة الخطوات الأربع. سيتيح لك هذا رؤية ما فعلته في تلك الأوقات، وما تعلمته منها، وكيف أثرت هذه التجارب فيك. خذي وقتك وركّزي على تجربة واحدة لامستك بشكل خاص.

### تفاصيل

### منصة

مغادرة وطني والبدء من جديد في مكان جديد.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

اتخذتُ القرار الصعب بمغادرة بلدي والبحث عن الأمان والقبول في مكان آخر. كانت المرحلة الانتقالية صعبة، لكنني ركزت على تعلم اللغة، وبناء شبكة دعم، وتأسيس روتين جديد.

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

لقد طلبت المساعدة من المنظمات، وتواصلت مع الناس في مجتمعي، وانضمت إلى مبادرات محلية حيث يمكنني المساهمة والشعور بالانتماء.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

أستطيع التكيف مع المواقف الجديدة وإيجاد حلول في بيئات غير مألوفة.

### ماذا تعلمت؟

لقد أصبحت أكثر استقلالية، وطورت مهارات حل المشكلات، واكتسبت إحساساً قوياً بالمرونة.

الخطوة 3:  
استخلاص  
المهارات والكفاءات  
والمعارف  
المستخدمة

المستوى أ - أستطيع التعامل مع الصعوبات الشخصية وطلب المساعدة عند الحاجة.

المستوى ب - أستطيع إقامة علاقات والاندماج في بيئة جديدة.

المستوى ج - يمكنني مساعدة الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

# الطريقة أربع خطوات تجربة أمينة الحياتية



## تفاصيل

## منصة

التوفيق بين مسؤولياتي العائلية وتطلعاتي الشخصية.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

### ماذا كنت أفعل؟

بعد وصولي إلى بلدي الجديد، ساعدت أطفالتي وزوجي على التأقلم مع بيئتنا الجديدة، وفي الوقت نفسه تابعت شغفي بالقانون. كان التوفيق بين أعمال المنزل ورعاية الأطفال وأهدافي الشخصية تحديًا كبيرًا. وكثيرًا ما كنت أضطر إلى مناقشة المسؤوليات والتفاوض بشأنها مع زوجي لضمان توزيع عادل للمهام.

### ما هي الخطوات التي اتبعتها؟

نظمت وقتي بعناية، وشاركت في ورش عمل قانونية ودورات تدريبية عبر الإنترنت، وتطوعت في مجتمعي لأبقى على صلة بمهنتي. ومن خلال التواصل المنتظم مع زوجي، وجدنا حلولاً لتنسيق مسؤولياتنا العائلية بشكل أفضل ودعم بعضنا البعض في عملنا.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

أستطيع إدارة مسؤوليات متعددة، والتواصل بفعالية داخل أسرتي، والبقاء وفيه لأهدافي الشخصية والمهنية.

### ماذا تعلمت؟

لقد طورت مهارات قوية في إدارة الوقت والتفاوض، بالإضافة إلى المرونة والقدرة على إيجاد حلول مرنة للتوفيق بين الحياة الأسرية والتنمية الشخصية.

الخطوة 3:  
استخلاص المهارات  
والكفاءات والمعارف  
المستخدمة

المستوى ج - أستطيع إدارة مسؤولياتي العائلية بشكل مستقل.

المستوى ب - أستطيع التفاوض بشأن المسؤوليات مع أفراد عائلتي.

المستوى ج - أستطيع تنظيم وقتي بفعالية.

المستوى ج - أستطيع مساعدة الآخرين على مواصلة دراستهم أو مسارهم المهني.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي



## الطريقة أربع خطوات تجربة روزا الحياتية

### تفاصيل

### منصة

سأغادر بيرو وأرتب أمور رعاية الأطفال حتى أتمكن من الهجرة وتوفير احتياجات أطفالي.

الخطوة 1: تحديد  
النشاط

ماذا كنت أفعل؟  
أخطط لانتقال آمن لأطفالي وبداية جديدة في الخارج.

ما هي الخطوات التي اتبعتها؟  
ناقشت الأمر مع والدتي واتفقنا على روتين للأطفال؛ وجمعت الأوراق المدرسية والسجلات الطبية؛ وأعددت جدولاً أسبوعياً بسيطاً (وجبات الطعام، والواجبات المنزلية، والكنيسة)؛ وحددت أوقات اتصال ثابتة وسجلت جهات الاتصال في حالات الطوارئ؛ وأكملت إجراءات التأشيرة بمساعدة أحد أفراد الرعاية؛ وسافرت ووجدت عملاً مع الحفاظ على روتين الاتصال الخاص بنا.

الخطوة الثانية:  
وصف النشاط

ماذا يمكنني أن أفعل؟  
اتخذني القزارات الصعبة بعناية، وخططي مع مراعاة المسافات والمناطق الزمنية، وحافظي على ترتيب المستندات، وحافظي على روتين ثابت حتى تحت الضغط.

ماذا تعلمت؟  
اطلبي المساعدة بسرعة لملء الاستمارات، وقسمي التغييرات الكبيرة إلى خطوات صغيرة، وحافظي على التواصل الاجتماعي من خلال التقاليد البسيطة والمكالمات المنتظمة.

الخطوة 3:  
استخلاص المهارات  
والكفاءات والمعارف  
المستخدمة

المستوى ب - تحقق من الشروط القانونية والنماذج مع خدمة الدعم قبل الإرسال.  
المستوى ب - تنظيم الوثائق والروتينيات العائلية بشكل مستقل: القوائم، وجداول المكالمات، واحتياجات المدرسة.  
المستوى ج - شارك قائمة مرجعية واضحة مع أم جديدة أخرى (المستندات، والروتين، وجهات الاتصال الموثوقة) حتى تتمكن من التخطيط لانتقالها الخاص.

الخطوة الرابعة:  
تقييم مهاراتي

## أربع خطوات

حددي النشاط وصفه، وسلّطي الضوء على القدرات والمهارات والمعرفة التي استخدمتها، وقومي بتقييم مهاراتك.

| منصة                                                                         | تفاصيل |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. المعرّف                                                                   |        |
| 2. وصف النشاط<br>ماذا كنت أفعل؟                                              |        |
| ما هي الخطوات التي<br>اتبعتها؟                                               |        |
| 3. تحديد المهارات<br>والكفاءات والمعارف<br>المستخدمة<br>ماذا يمكنني أن أفعل؟ |        |
| ماذا تعلمت؟                                                                  |        |
| 4. تقييم مهاراتي                                                             |        |
| أ                                                                            |        |
| ب                                                                            |        |
| ج                                                                            |        |

## انعكاس:

قبل أن نتابع، خذي لحظة للتأمل في معنى هذه التجارب الحياتية بالنسبة لك اليوم. فكّري في كيفية تأثيرها على شخصيتك الحالية، وكيف يمكن أن ترشدك في المستقبل.

- هل نقاط القوة التي اكتسبتها من خلال تجارب الحياة هذه مفيدة لي اليوم في جوانب أخرى من حياتي؟



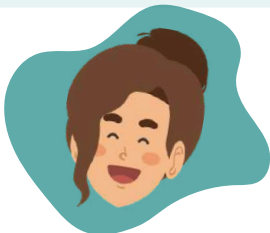
"نعم. هذا التخطيط نفسه وهذه العادات المنتظمة تسمح لي بتنسيق الأعمال المنزلية بين المنازل المختلفة، وإعداد طلبات صغيرة لأعياد ميلاد الجيران، ودفع فواتيري وأقساطي في الوقت المحدد. إن إعداد القوائم، والتحقق من معلومات المنتجات في المتاجر، وطلب المشورة السريعة من مكتب الاستشارة في المكتبة، يجعل معالجة المستندات والمهام اليومية أسهل."



- ما مدى شعوري بالقدرة على التعامل مع التغيرات والتحديات الكبيرة في الحياة؟



"ما زلت متفائلة وعازمة. أعلم أنني أستطيع المضي قدماً خطوة بخطوة، والحفاظ على الروابط الأسرية رغم البعد، والاعتماد على إيماني ومجتمعي عندما أحتاج إليهم."



"كل تجربة مررت بها، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، مبهجة أو صعبة، قد صقلت مهاراتك وقدراتك. لقد أنجزت الكثير بالفعل!"

# ملخص أولي لمهاراتي



يساعدك هذا الفصل على جمع  
وتنظيم جميع المهارات التي  
حددتها حتى الآن.

# ملخص أولي لمهاراتي

## ما هو موضوع هذا الفصل؟

خلال الفصول القليلة الماضية، تأملت في جوانب عديدة من حياتك. اكتشفت خبراتك ومهاراتك ونقاط قوتك، سواء من خلال التعلم أو العمل أو مساعدة الآخرين أو التأقلم مع الحياة في بلد جديد. والآن، حان الوقت للتوقف قليلاً والتأمل في كل هذه التجارب مجتمعة.

سيساعدك هذا الفصل على جمع وتنظيم جميع المهارات التي حددتها حتى الآن. راجعي صفحاتك مرة أخرى، واجمعي نتائجك، وقومي بتجميعها هنا. سيتيح لك هذا معرفة المهارات ونقاط القوة التي تستخدمها بانتظام، وتلك التي ترغب في تطويرها أكثر.

## لماذا هذا مهم؟

### معرفة مهاراتك ثمّك من:

- ✓ افهمي ما أنت قادرة عليه.
- ✓ اكتسبي الثقة في مهاراتك ومعرفتك.
- ✓ خطّطي لخطواتك التالية فيما يتعلق بالعمل أو التعلم أو الأهداف الشخصية.
- ✓ إبراز مهاراتك للآخرين، على سبيل المثال في طلبات التوظيف أو أثناء المحادثات مع أصحاب العمل المحتملين أو منظمات التدريب.

## اجمعي مهاراتك

راجعي جميع المهارات التي لاحظتها خلال الأنشطة السابقة. راجعي ما يلي:

- أنشطتك (التعلم والتدريب، والخبرات المهنية والتطوعية، وما إلى ذلك).
- مهاراتك القابلة للنقل (المهارات الرقمية، التواصل، إلخ)
- صفاتك الخاصة

الآن، اجمعي كل المهارات في هذا الجدول. لا تقلقي إذا تكررت مهارة ما عدة مرات: فهذا يدل على أهميتها بالنسبة لك!



# مهارات فاتو:



| نطاق النشاط                     | المهارات (الكفاءات والمعرفة)                             | المستوى (أ/ب/ج) | المواقف التي يمكنني فيها استخدامها                            |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| التعلم والتعليم                 | أستطيع أن أشرح كيفية خياطة الأنماط التقليدية.            | ب               | في المجموعات المجتمعية، وفي ورش الخياطة                       |
| الخبرات المهنية والتطوعية       | أستطيع تنظيم مشروع تجاري صغير وخدمة العملاء.             | ج               | في كشك البقالة الخاص بي، وفي الأسواق المحلية                  |
| الأنشطة في منزلي                | أستطيع إدارة ميزانية الأسرة وتخطيط الروتين اليومي.       | ب               | في المنزل، التوفيق بين الأعمال المنزلية والعمل                |
| أنشطة عائلي                     | أستطيع دعم تعلم أطفالي وتوجيه روتينهم اليومي.            | ب               | في المنزل، عندما أساعد في الواجبات المنزلية أو أخطط للأسبوع   |
| رعاية الآخرين                   | أستطيع رعاية الأطفال والجيران المسنين بصبر واهتمام.      | ج               | في المنزل، في المجتمع                                         |
| تجارب الاستقرار في البلد الجديد | يمكنني العثور على خدمات الدعم والتسجيل للمواعيد المهمة.  | ب               | عندما أقدم الدعم للنساء المهاجرات الأخريات في المواقف اليومية |
| تجارب حياتية مهمة               | أستطيع أن أبقى قويةً وأتأقلم مع المواقف الصعبة.          | ب               | خلال الصعوبات المهنية، وخلال الأزمات الشخصية                  |
| المهارات الشخصية                | أستطيع التواصل مع أشخاص من ثقافات مختلفة وإظهار التعاطف. | ج               | في متجري، وفي مجموعات النساء، وفي المجتمع                     |

# مهارات كلارا:



| نطاق النشاط                     | المهارات (الكفاءات والمعرفة)                                  | المستوى (أ/ب/ج) | المواقف التي يمكنني فيها استخدامها                          |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| التعلم والتعليم                 | أستطيع أن أشرح كيفية خياطة الأنماط التقليدية.                 | ج               | في المجموعات المجتمعية، وفي ورش الخياطة                     |
| الخبرات المهنية والتطوعية       | أستطيع تنظيم مشروع تجاري صغير وخدمة العملاء.                  | ب               | في كشك البقالة الخاص بي، وفي الأسواق المحلية                |
| الأنشطة في منزلي                | أستطيع إدارة ميزانية الأسرة وتخطيط الروتين اليومي.            | ب               | في المنزل، التوفيق بين الأعمال المنزلية والعمل              |
| أنشطة عائلتي                    | أستطيع دعم تعلم أطفال وتوجيه روتينهم اليومي.                  | ب               | في المنزل، عندما أساعد في الواجبات المنزلية أو أخطط للأسبوع |
| أوقات الفراغ والوقت الحر        | أستطيع رعاية الأطفال والجيران المسنين بصبر واهتمام.           | ب               | في المنزل، في المجتمع                                       |
| رعاية الآخرين                   | أستطيع أن أبقى قويةً وأتأقلم مع المواقف الصعبة.               | ب               | خلال الصعوبات المهنية، وخلال الأزمات الشخصية                |
| تجارب الاستقرار في البلد الجديد | أستطيع التواصل مع أشخاص من ثقافات مختلفة وإظهار التعاطف.      | ج               | في متجري، وفي مجموعات النساء، وفي المجتمع                   |
| تجارب حياتية مهمة               | أستطيع التكيف بعد التغييرات الكبيرة وإعادة بناء مساري المهني. | ب               | التحولات المتعلقة بالهجرة، وإعادة الاندماج المهني           |

## جدول تجميع المهارات

| المواقف التي يمكنني فيها استخدامها | المستوى (أ/ب/ج) | المهارات (الكفاءات والمعرفة) | نطاق النشاط                     |
|------------------------------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                    |                 |                              | التعلم والتعليم                 |
|                                    |                 |                              | الخبرات المهنية والتطوعية       |
|                                    |                 |                              | الأنشطة في منزلي                |
|                                    |                 |                              | أنشطة عائلتي                    |
|                                    |                 |                              | رعاية الآخرين                   |
|                                    |                 |                              | تجارب الاستقرار في البلد الجديد |
|                                    |                 |                              | تجارب حياتية مهمة               |
|                                    |                 |                              | المهارات الشخصية                |

# أبرز نقاط قوتك

الآن، راجعي قائمة مهاراتك وحددي تلك التي تفخرين بها بشكل خاص. هذه هي نقاط قوتك الرئيسية. فكري في المهارات التي تستمتعين باستخدامها وتشعرين بالراحة التامة عند التعامل معها.

ما هي المهارات  
التي تظهر بشكل  
متكرر في  
قائمتك؟

ما هي المهارات  
التي تستمتعين  
باستخدامها؟

ما هي المهارات التي  
تمنحك الثقة أو  
الفخر؟

أشيرني إلى هذه المهارات أو صفيها في قائمتك.

## المهارات التي أُرغب في تطويرها أكثر

قد تبدو بعض المهارات جديدة أو تحتاج إلى تحسين. هذا أمر طبيعي تماماً! في هذه المرحلة، فكري في المهارات التي ترغبين في تطويرها واكتبيها هنا.

هل هناك أي مهارات قمت بتقييمها في المستوى أ (يمكنني القيام بذلك بمساعدة) وترغبين في تطويرها بشكل أكبر؟



هل هناك أي مهارات ترغب في استخدامها بشكل متكرر؟



هل هناك أي مهارات أخرى ترغب في تحسينها أو اكتسابها لأول مرة؟



ما جمعته هنا ليس مجرد قائمة، بل هو صورة حقيقية لنقاط قوتك. كل مهارة اكتسبتها من خلال تجارب واقعية، وتكشف عن جانب مهم من شخصيتك. لعل هذه المجموعة تذكرك بمرونتك ولطفك وشجاعتك، في العمل والدراسة والحياة اليومية. لا يزال أمامك مجال للتطور، وأنت تعرفين كيف تحقيقه. افتخري بما تقدمينه.

# اللغات التي أتحدثها



ما اللغات التي تتحدثينها؟

# اللغات

ما اللغات التي تتحدثينها أو تفهمينها؟ اكتبها.



بما أن عائلتي تعيش في الولايات المتحدة، فأنا أمارس اللغة الإنجليزية من خلال التحدث معهم ومع أصدقائهم. كما نستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال، وأستمع بمشاهدة المسلسلات التلفزيونية الإنجليزية مع الترجمة. هكذا أتعلم الإنجليزية شيئاً فشيئاً، يوماً بعد يوم.

تحقق مما ينطبق عليك، من حيث عدد مرات تواصلك بهذه اللغة الأجنبية!

## أستطيع التواصل بـ

|        | ممتاز                            | على ما يرام                      | جيد                              | قليلا                            |
|--------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| الفهم  | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| يتحدث  | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| يقرأ   | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| للكتاب | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

☐ مرة واحدة في الأسبوع
 ☐ أكثر من مرة في الأسبوع
 ☐ بشكل يومي
 ☐ أستخدم هذه اللغة
 ☐ أقل تكراراً
 ☐ مرة واحدة في الشهر

## أستطيع التواصل بـ

|        | ممتاز                            | على ما يرام                      | جيد                              | قليلا                            |
|--------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| الفهم  | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| يتحدث  | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| يقرأ   | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| للكتاب | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

☐ مرة واحدة في الأسبوع
 ☐ أكثر من مرة في الأسبوع
 ☐ بشكل يومي
 ☐ أستخدم هذه اللغة
 ☐ أقل تكراراً
 ☐ مرة واحدة في الشهر

## أستطيع التواصل بـ

|        | ممتاز                            | على ما يرام                      | جيد                              | قليلا                            |
|--------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| الفهم  | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| يتحدث  | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| يقرأ   | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| للكتاب | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

☐ مرة واحدة في الأسبوع
 ☐ أكثر من مرة في الأسبوع
 ☐ بشكل يومي
 ☐ أستخدم هذه اللغة
 ☐ أقل تكراراً
 ☐ مرة واحدة في الشهر

# مهاراتي المستقبلية



في هذا القسم، ستقومين  
بتقييم مهاراتك.



## لماذا التركيز على المهارات المستقبلية؟

في عالم دائم التطور، ثَمَكُننا مهاراتٌ مُحددة من التَكَيّف مع الظروف الجديدة، والمساهمة الفعّالة في بناء مستقبلنا. في هذا القسم، ستكتشفين مهاراتٍ أساسيةً مُتنوعة للتعلم والعمل والحياة اليومية.

### نحن بصدد دراسة ما يلي:



المهارات الرقمية - استخدام الأدوات الرقمية في الحياة اليومية وفي العمل.



مهارات التواصل - التعبير عن الذات بوضوح وفهم الآخرين.



مهارات التعاون - التعاون مع الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة.



مهارات حل المشكلات - إيجاد الحلول وإدارة الصعوبات بمرونة.



مهارات الحساسية الثقافية - احترام وإدارة الاختلافات الثقافية.

يسلط كل مجال من هذه المجالات الضوء على المهارات التي تستخدمينها بالفعل في حياتك اليومية، وأحيانًا دون أن تدركين ذلك.

من خلال إدراك هذه المهارات، يمكنك تعزيز ثقتك بنفسك والتخطيط بشكل أفضل للخطوات التالية في رحلتك الشخصية والمهنية.



لديك مهارات وقدرات أكثر مما  
تعتقدين!

# المهارات الرقمية

## لماذا؟

تزداد أهمية المهارات الرقمية في الحياة اليومية والمهنية. فسواءً كان الأمر يتعلق باستخدام الهاتف الذكي، أو إدارة الاتصالات الرقمية، أو الوصول إلى الخدمات عبر الإنترنت، فإن هذه المهارات تُمكننا من البقاء على اتصال، ومُطلعين، ومستقلين في عالم اليوم. في هذا القسم، تُستقى جميع أمثلة المهارات الرقمية من تجربة فاتو. وهي توضح كيف تستخدم الأدوات الرقمية في حياتها اليومية وفي أعمالها.

## الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية:

ما هي الأجهزة الرقمية التي تستخدمونها بانتظام في حياتك اليومية؟

### الأجهزة الرقمية

هاتف

الهاتف المحمول / الهاتف الذكي

كمبيوتر محمول / كمبيوتر مكتبي

جهاز لوحي (آيباد)

طابعة

خوذة

كاميرات الويب

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



إذا كنت لا تستخدمين أي أجهزة رقمية، فهذا أمر طبيعي تماماً. هل يمكنك توضيح السبب؟



## استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الإلكترونية:

هل تستخدمين وسائل التواصل الاجتماعي أو منصات/منتديات رقمية أخرى؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما هي؟ (على سبيل المثال: فيسبوك، إنستغرام، لينكد إن، تويتر، تيك توك، واتساب، المجتمعات الإلكترونية، إلخ).

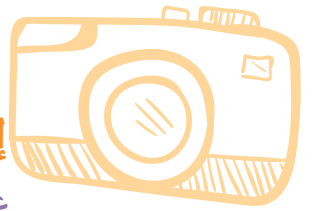


ما الغرض الذي تخدمه هذه المنصات في حياتك؟  
(على سبيل المثال، للبقاء على اطلاع، واستكشاف الهوايات والاهتمامات، والحفاظ على العلاقات، وتطوير الشبكات المهنية، أو للترفيه).



أنا عضوة في مجموعة على تطبيق واتساب مخصصة للنساء المهاجرات، حيث نتبادل النصائح حول إدارة المشاريع الصغيرة ونقدم بعضنا البعض. وقد شاركت مؤخراً نصائح حول كيفية إيجاد موردين موثوقين للمنتجات الطازجة.





## إنشاء المحتوى والتفاعل معه:

عند استخدامك للمنصات الرقمية، هل تقومين بإنشاء محتوى بشكل فعال (مثل مقاطع الفيديو والمقالات والمدونات) أم أنك تستهلكين في المقام الأول المحتوى الذي أنشأه الآخرون؟



"لدي حساب على تطبيق تيك توك أنشر فيه مقاطع فيديو عن حياتي كمهاجرة وعن مشروع البقالة الذي أديره. وهذا يتيح لي التواصل مع مهاجرين آخرين، والترويج لمنتجاتي، ومشاركة رحلتي لإلهام الآخرين."



إذا كنتِ تقومين بإنشاء محتوى، فما الذي يحفزك على مشاركة أفكارك أو إبداعاتك عبر الإنترنت؟



"أستمتع بإنشاء مقاطع فيديو قصيرة عن خياطة الملابس التقليدية ومشاركتها على إنستغرام. وهذا يسمح لي بالتواصل مع عشاق الخياطة الآخرين."



كيف تستخدمين الإنترنت بشكل يومي؟



"أستخدم الإنترنت للبحث عن وصفات جديدة لتجربتها، وللبقاء على اتصال مع عائلتي في الوطن، ولمقارنة الأسعار عندما أتسوق عبر الإنترنت."





## التطبيقات والأدوات الرقمية

ما هي التطبيقات أو البرامج التي تستخدمونها بانتظام؟  
(على سبيل المثال، Zoom، Google meet، Teams، Canva، Google Docs،  
تطبيقات مصرفية، إلخ.)



هل هناك أي أدوات محددة تستخدمونها بسهولة خاصة؟ إذا كان الأمر كذلك، فيرجى ذكرها.



أجيد استخدام واتساب للمراسلة، وزووم للاجتماعات عبر الإنترنت، وجوجل دوكس لكتابة ومشاركة المستندات مع فريقتي. كما أجيد استخدام كانفا لتصميم ملصقات لمتجر البقالة الخاص بي.





## استخدام وتجربة الذكاء الاصطناعي (AI)

هل سبق لك استخدام أدوات أو تطبيقات الذكاء الاصطناعي في حياتك اليومية أو المهنية؟ (على سبيل المثال، تطبيقات الترجمة، أو برامج الدردشة الآلية، أو أدوات التصميم الآلية، أو دعم العملاء المدعوم بالذكاء الاصطناعي).

### خيارات الإجابة - الرجاء اختيار إجابتك:

☐ أستخدم أدوات الذكاء الاصطناعي بشكل متكرر، وهي تجعل مهامى اليومية أسهل.

☐ أستخدم الذكاء الاصطناعي أحياناً، لكنني ما زلت أتعلم كيفية عمله.

☐ لقد سمعت عن الذكاء الاصطناعي، لكنني لم أستخدم أي أدوات حتى الآن.

☐ لا أشعر بالراحة تجاه استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي.

☐ آخر:

ما هي أدوات أو تطبيقات الذكاء الاصطناعي التي استخدمتها، ولأي غرض؟ (على سبيل المثال، ترجمة جوجل، وChatGPT، وCanva مع ميزات الذكاء الاصطناعي، والمساعدين الافتراضيين مثل Siri أو Alexa).



أستخدم تطبيق ترجمة آلية للتواصل مع الزبائن في متجر البقالة الخاص بي الذين يتحدثون لغات مختلفة. وأحياناً أستخدم أيضاً تقنية الذكاء الاصطناعي من Canva لإنشاء ملصقات بسيطة لمتجري.



## التعاون والتواصل الرقمي:

هل سبق لك استخدام أدوات رقمية للتعاون مع الآخرين (على سبيل المثال، في مشاريع جماعية، أو عمل، أو مهام شخصية)؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هي الأدوات أو الأساليب التي وجدتتها الأكثر فعالية؟



"لقد عملت مع مجموعة من الأصدقاء باستخدام جوجل درايف لإنشاء خطة لفعالية مجتمعية. كان من السهل مشاركة المستندات وتعديلها معًا."



## اعتني بأجهزتك التقنية:

ما مدى معرفتك بكيفية استخدام وصيانة أجهزتك الإلكترونية؟ هل سبق لك أن حلت مشكلة في هاتفك أو حاسوبك أو أي جهاز آخر، سواء بنفسك أو بمساعدة شخص آخر؟ (يرجى وضع علامة في المربع الذي يتوافق مع قدرتك على صيانة الأجهزة الإلكترونية).



أنا مرتاحة جداً للأجهزة التقنية:  
"أستطيع حل معظم المشاكل بنفسني، بل ويمكنني مساعدة الآخرين في استخدام أجهزتهم."



أنا مرتاحة نسبياً للأجهزة التقنية:  
"أستطيع التعامل مع المهام الأساسية وحل بعض المشاكل بمساعدة بسيطة."



أحتاج إلى مساعدة في بعض المشاكل التقنية:  
"أستطيع استخدام الأجهزة للمهام البسيطة، لكنني أعتمد على الآخرين لحل المشاكل."



لا أعرف كيف أحل المشاكل التقنية:  
"أستخدم أجهزتي، لكنني لا أستطيع حل أي مشاكل بمفردتي."

## رفع مستوى الوعي بخصوصية البيانات وأمنها

### سؤال:

هل تحرصين على حماية بياناتك الشخصية عند استخدام الأدوات الرقمية (مثل وسائل التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني، أو الخدمات الإلكترونية)؟ ما هي الإجراءات التي تتخذينها لضمان أمن معلوماتك؟

خيارات الإجابة، الرجاء اختيار إجابتك:

أحرص بنشاط على حماية بياناتي الشخصية (على سبيل المثال، أستخدم كلمات مرور قوية، وأقوم بتحديث إعدادات الخصوصية الخاصة بي، وأتجنب مشاركة المعلومات الشخصية).

أحاول أن أكون حذرة، لكنني أجد صعوبة في فهم كيفية حماية بياناتي.

نادراً ما أفكر في حماية البيانات، ويمكنني أن أتعلم المزيد عنها.

آخر:

ما هو نهجك تجاه خصوصية البيانات وأمنها في أنشطتك الرقمية اليومية؟



"أحرص على حماية معلوماتي الشخصية التي أشاركها عبر الإنترنت. على سبيل المثال، لا أنشر عنواني أو رقم هاتفي على مواقع التواصل الاجتماعي. كما أستخدم كلمات مرور قوية وأغيرها بانتظام، وخاصةً لبريدي الإلكتروني وحساباتي المصرفية عبر الإنترنت."

### سؤال:

هل تفكرين أحياناً في تأثير وسائل الإعلام الرقمية على الأفراد والمجتمع؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي يقلقك أكثر (على سبيل المثال، مشاركة المعلومات الشخصية، الأخبار الكاذبة)؟



"أشعر بالقلق إزاء كمية البيانات الشخصية التي يتم جمعها عبر الإنترنت واحتمالية استخدامها دون علمي."

مقياس من 1 إلى 10:

حاولي تقييم نفسك: ما هو مستوى كفاءتك الرقمية؟



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



"يساعدنا استخدام الأدوات الرقمية على البقاء على اتصال، وتعلم أشياء جديدة، وتسهيل مهامنا اليومية. كل خطوة صغيرة تخطوها في العالم الرقمي تبني ثقتك بنفسك وتفتح أمامك فرصاً جديدة."

# مهارات التواصل

تشمل مهارات التواصل القدرة على التعبير عن الذات بوضوح وفهم الآخرين، سواء في المنزل أو العمل أو في المواقف الاجتماعية الجديدة. فهي تُمكن الفرد من بناء الثقة وتجنب سوء الفهم وإقامة علاقات مع أشخاص من خلفيات مختلفة. في هذا القسم، تُستقى جميع أمثلة مهارات التواصل من تجربة كلارا. وهي توضح كيف تستخدم التواصل في حياتها الشخصية، ومواقفها المهنية، وأنشطتها الإبداعية.

## التواصل اليومي:

### سؤال:

كيف تتواصلين مع الآخرين بشكل يومي؟  
(على سبيل المثال، وجهاً لوجه، أو عبر الهاتف، أو عبر تطبيقات المراسلة، أو عبر البريد الإلكتروني.)



أتواصل مباشرة مع زملائي في العيادة وأستخدم البريد الإلكتروني لإرسال التقارير. كما أستخدم تطبيقات المراسلة مثل واتساب للبقاء على اتصال مع أصدقائي وعائلتي.



## فهم التواصل غير اللفظي لدى الآخرين

### سؤال:

عندما تتحدثين مع الآخرين، هل تنتبهين إلى لغة جسدهم، وتعابير وجوههم، ونبرة صوتهن؟ هل تأخذين هذه الإشارات بعين الاعتبار لفهم ما يشعر به أو يفكر فيه الشخص الآخر؟



ما مدى سهولة فهمك لمشاعر الآخرين من خلال مراعاة لغة جسدهم ونبرة صوتهم؟

خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:



الأمر سهل بالنسبة لي، وغالباً ما أفهم الناس بشكل أفضل بهذه الطريقة.



أحياناً أدرجها، لكنني لست متأكدة دائماً من معناها.



الأمر صعب بالنسبة لي، وأنا أركز أكثر على ما يقوله الناس.



آخر:

## مهارات العرض التقديمي:

### سؤال:

هل سبق لك أن عرضت فكرة أو مشروعاً أو منتجاً على أشخاص آخرين؟ إذا كان الأمر كذلك، ففي أي سياق؟ (على سبيل المثال، في العمل، في اجتماعات المجتمع، في الفعاليات).



مثال: "خلال فعالية ثقافية في مجتمعي الجديد، قدمت عرضاً موجزاً عن الحرف اليدوية الأوكرانية التقليدية. عرضت زخارف يدوية الصنع وشرحت معناها وتاريخها. كنت سعيدة بمشاركة شيء من ثقافتني."



### سؤال:

ما هو شعورك عندما تتحدثين أمام مجموعة من الناس؟

خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:



أشعر بالثقة وأستمتع بمشاركة أفكارني مع مجموعة من الأشخاص.



أنا متوترة، لكنني أستطيع التعامل مع الموقف إذا كنت مستعدة جيداً.



أجد صعوبة في التحدث أمام الجمهور، وأفضل عدم القيام بذلك.



آخر:

## الحوار والتعاون:

### سؤال:

هل سبق لك أن شاركت في نقاشات حيث كان لدى الناس آراء مختلفة؟ كيف تعاملت مع الموقف؟ (على سبيل المثال، في العمل، أو خلال التجمعات العائلية، أو مع الأصدقاء).



مثال: "في العيادة، شاركت في نقاش حول تحسين رعاية المرضى. استمعت إلى أفكار زملائي واقترحت تغييرات متواضعة ولكنها ملموسة تمت الموافقة عليها بالإجماع."



## حل النزاعات وتقديم الملاحظات:

### سؤال:

هل سبق لك أن قدمت أو تلقيت ملاحظات؟ كيف كانت التجربة؟ (على سبيل المثال، النقد البناء، أو الثناء، أو اقتراحات للتحسين).



"تلقيت نصيحة من طبيب كبير حول كيفية تنظيم ملفات المرضى بشكل أكثر كفاءة. لقد قدرت هذه النصيحة واستخدمتها لتحسين سير عملي."



هل تشعرين بالراحة عند تقديم ملاحظات بناءة للآخرين؟

خيارات الإجابة، الرجاء اختيار إجابتك:



أشعر بالراحة في تقديم ملاحظات بناءة في معظم المواقف.



أحاول، لكنني أحياناً أشعر بالقلق حيال رد فعل الشخص الآخر.



أجد الأمر صعباً، وأفضل تجنب إبداء رأيي.



آخر:

## التواصل الاستراتيجي:

### سؤال:

هل تخططين لما ستقولينه قبل المحادثات أو الاجتماعات المهمة؟ كيف تستعدين؟ (على سبيل المثال، عن طريق تدوين الملاحظات، أو التدريب، أو طلب المشورة).



"قبل مناقشة أهدافي المهنية مع إدارة المستشفى، قمت بإعداد نفسي من خلال كتابة مؤهلاتي وشرح كيف يمكنني المساهمة كطبيبة متخصصة."



## التكيف مع المواقف المختلفة:

### سؤال:

هل سبق لك أن غيرت أسلوب تواصلك تبعاً للشخص الذي تتحدثين إليه؟ (على سبيل المثال، اعتماد نبرة أكثر رسمية في المكتب أو في بيئة خدمة العملاء، ونبرة أكثر ودية مع الأصدقاء أو العائلة...)



"في العيادة، أتحدث بوضوح ولباقة مع المرضى حتى يشعروا بالأمان. وفي مجموعتي الفنية، أستخدم نبرة ودية ومريحة لتشجيع الحوار المفتوح."



## سؤال:

هل تجددين سهولة في تكيف أسلوب تواصلك مع المواقف المختلفة؟

خيارات الإجابة، الرجاء اختيار إجابتك:



نعم، يمكنني بسهولة تكيف أسلوب تواصلني حسب الموقف.



أحياناً، لكن علي التفكير في الأمر أولاً.



لا، أواجه صعوبة في تغيير أسلوب تواصلني.



آخر:

## الاستماع الفعال وطرح الأسئلة:

### سؤال:

عندما يتحدث إليك شخص ما، هل تطرحين على نفسك أسئلة أو تلخصين ما تقولينه للتأكد من أنك فهمت بشكل صحيح؟



"عندما يصف المرضى أعراضهم، أطرح أسئلة متابعة للتأكد من أنني أفهم حالتهم بشكل كامل ويمكنني تزويدهم بأفضل رعاية ممكنة."



## مقياس من 1 إلى 10:

حاولي أن تقيمي نفسك: ما مدى جودة تقييمك لمهارات التواصل لديك؟



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



"التواصل الجيد لا يقتصر على الكلام فقط؛ بل يشمل أيضاً الاستماع والفهم وبناء العلاقات. كل محادثة هي فرصة لتقوية روابطك والتعبير عن شخصيتك."

# الكفاءة في التعاون

يُعدّ التعاون مع الآخرين أمراً أساسياً في جوانب عديدة من الحياة، سواء في العمل أو الدراسة أو المجتمع. ويعني التعاون التواصل بوضوح، وإظهار الاحترام، والعمل على تحقيق أهداف مشتركة. في هذا القسم، ستُدعِين للتأمل في ممارساتك التعاونية وكيف ساهمت هذه التجارب في تعزيز مهاراتك التعاونية. جميع الأمثلة في هذا القسم تستند إلى قصة وتجارب روزا ومارييل.

## العمل الجماعي بشكل يومي:

### سؤال:

هل سبق لك أن عملت مع آخرين لإنجاز مهمة أو حل مشكلة؟ إذا كان الأمر كذلك، ففي أي سياق؟ (على سبيل المثال، في العمل، أو في مشاريع تطوعية، أو أنشطة مجتمعية).



"في القسم، تلقينا استدعاءً في اللحظة الأخيرة. قمت بتحديث الملف الطبي وقائمة الأدوية بينما قام زميلي بترتيب النقل. راجعنا كل خطوة وأنهينا العمل في الوقت المحدد."



"هذا يذكرني بشيء ما. بعد أن مرض أحد الجيران، قسم فريقنا الصغير المهام: قمت بإعداد صينيتين من الطعام، وتولى شخص آخر التسوق، وتولى شخص آخر مسؤولية التوصيل. وقمنا بتنسيق الكميات بحيث يتمكن الجميع من تناول الطعام."

## هل تجدين العمل ضمن فريق أمراً سهلاً؟ ولماذا؟

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:



أستمتع بالعمل ضمن فريق وأشعر بالراحة عند مشاركة الأفكار.



أستمتع بالعمل مع الآخرين، لكنني أحياناً أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري.



أفضل العمل بمفردي، ولكن يمكنني التعاون إذا لزم الأمر.



آخر:

ما هو الدور الذي تفضّلين أن تلعبيه داخل الفريق؟ (يمكنك اختيار الدور الذي يناسبك أكثر).

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:



أحب أن أتولى زمام المبادرة وأنظم مهام المجموعة.



أفضّل دعم الآخرين من خلال تقديم المساعدة حيثما دعت الحاجة.



أستمتع بإيجاد أفكار جديدة وحلول إبداعية.



أحرص على أن يكون الجميع على وفاق وأن يشعروا بالانتماء.



أفضّل إنجاز مهام محددة بمفردي وتقديم مساهمتي بشكل سري.



آخر:

## السعي إلى التوافق

سؤال:

هل سبق لك أن كنت جزءاً من مجموعة كان لأفرادها أفكار أو آراء مختلفة؟ كيف ساعدت المجموعة على التوصل إلى اتفاق؟



"داخل الجوقة، فضل البعض إيقاعاً أسرع، والبعض الآخر إيقاعاً أبطأ. اقترحت تجربة كلا الإيقاعين، ثم اختيار النسخة التي تناسبهم بشكل أفضل. بعد تصويت سريع، وافق الجميع."



"أحب هذا النهج القائم على التجربة والخطأ. خلال فعالية لجمع التبرعات، فضل بعض الأشخاص طبقاً حاراً، بينما فضل آخرون طبقاً معتدلاً. اقترحت قاعدة معتدلة مع صلصة جانبية. وبهذه الطريقة، تمكنا من إرضاء أذواق الجميع دون أي تكلفة إضافية."

كيف تشجعين عموماً البحث عن توافق الآراء داخل المجموعة؟  
خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:



أحاول الاستماع إلى الجميع واقتراح حل يجمع بين أفكار مختلفة.



أفضّل إبداء رأيي وترك الآخرين يقررون كيفية المضي قدماً.



أجد صعوبة في تقبل الخلافات وأنتظر أن يتخذ شخص آخر القرار.



أشجع المجموعة على التصويت أو إيجاد طريقة عادلة أخرى للاختيار.



آخر:

## تحديد أولويات المهام وإدارة الوقت - بشكل فردي أو ضمن فريق

### سؤال:

كيف ترتبين أولويات مهامك عند العمل بمفردك، وكيف تتابعين عملك عند العمل ضمن فريق؟ (على سبيل المثال، كيف تحدد ما هو الأكثر إلحاحاً، أو كيف تنظم المهام ضمن مشروع جماعي؟)



"بعد انتهاء نوبات عملي الليلية، أقوم بترتيب سريع: النوم، التسوق الضروري، ثم الرسائل. أما كفريق، فنبدأ باجتماع لمدة دقيقتين لتقسيم المهام: من يدون الملاحظات، ومن يجري المكالمات، ومن يتولى أمر الإمدادات."



"أعجبتني فكرتك بتجميع الأشياء معاً. عندما أكون وحدي، أقوم بتجميع أعمال التنظيف والتسوق في أماكن محددة لتوفير الوقت. وعندما أكون في المطبخ مع فريق، أقوم بإعداد قائمة بسيطة "من يفعل ماذا": التحضير، والطبخ، والتقديم، والتنظيف."



هل تفضلين ترتيب أولويات مهامك بمفردك أم كفريق؟ ولماذا؟

خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:



أفضل العمل بمفردني لأنني أستطيع تنظيم المهام بطريقتي الخاصة.



أفضل العمل ضمن فريق لأنه يسمح بتبادل الأفكار والمسؤوليات.



الأمر يعتمد على الموقف: أحياناً أحب العمل بمفردني، وأحياناً أخرى ضمن فريق.



آخر:

## التعاون بين الثقافات:

### سؤال:

هل سبق لك العمل مع أشخاص من خلفيات ثقافية أو اجتماعية مختلفة؟ كيف كانت تلك التجربة؟

نعم. في قسمنا المختلط، كانت هناك أخطاء بسبب الاختصارات واختلاف أساليب التواصل؛ فقد تم إغفال مهمة ما لعدم معرفتي بمصطلح معين. اقترحت استخدام لغة بسيطة للخطوات الرئيسية، وتأكيد الإجراءات من خلال تسليم المعلومات بوضوح وإيجاز، وإضافة مسرد مصطلحات مشترك صغير. كما راجعنا الاسم المفضل لكل فرد وطريقة نطقه. وكانت النتيجة: تقليل حالات الإغفال، وتسليم المعلومات بشكل أسرع، وأسلوب أكثر احترامًا.



نعم. في المطبخ الجماعي، كانت القيود الغذائية وتفضيلات التوابل مشكلة، ولم يكن الناس متأكدين تمامًا مما يجب تناوله. قدمْتُ قاعدةً خفيفةً مع إضافات موضحة بوضوح (رموز ومصطلحات محلية بسيطة)، وأدوات منفصلة، وإعلانًا موجزًا عن الخيارات. بمجرد فهم الخيارات، تحرك الطابور بشكل أسرع وانخفضت الشكاوى.



برأيك، ما هو المهم للعمل بنجاح مع أشخاص من خلفيات متنوعة؟

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:



أن نكون منفتحين ومحترمين للأفكار والتقاليد المختلفة.



أطرحي أسئلة لفهم وجهة نظرهم بشكل أفضل.



ركزي على الأهداف المشتركة بدلاً من الاختلافات.



آخر:

## حل النزاعات والوساطة:

### سؤال:

هل سبق لك أن ساعدت في حل خلاف داخل مجموعة؟ ماذا فعلت؟

"كنا نكرر نفس المهام عند الوصول: لم تكن المسؤوليات واضحة، وتضاعف التوتر عندما تم إدخال وصفة طبية مرتين. لذلك، قممت بتطبيق استراحة لمدة دقيقتين، وحددت أدوار المشرف الرئيسي ونائبه، وطبقت نظام تناوب الفريق، وأنشأت قائمة مراجعة موجزة على السبورة مع تأكيد تلقائي. في الأسبوع التالي، لم تكن هناك أي تكرارات، وتم تسليم المهام في جو أكثر هدوءاً."



كان المتطوعون يتجادلون حول أحجام الحصص: بعضهم كان قلقاً من نفاد الطعام، والبعض الآخر شعر أن الحصص الصغيرة غير لائقة. قممت بجدد سريع للمخزون، ووضعت قاعدة عادلة: مغفرتان للحصة الأولى، والأولوية لكبار السن والآباء، ثم حصة ثانية إذا تبقى شيء، ووضعت لافتة بسيطة. استقر الطابور، وظل الطعام متوفراً حتى النهاية، ووجد الناس النظام عادلاً.



## استخدام الوسائط للتعاون:

### سؤال:

هل سبق لك استخدام الأدوات الرقمية أو وسائل التواصل الاجتماعي للتعاون مع الآخرين؟ "لقد أنشأت مجموعة صغيرة على تطبيق واتساب لقسم الجوقة لدينا لتأكيد حضور الأعضاء ومشاركة تسجيلات كلمات الأغاني."



خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:



نعم، أستخدم الأدوات الرقمية في كثير من الأحيان للعمل الجماعي.



أستخدم أحياناً الأدوات الرقمية، لكنني أفضل التواصل وجهاً لوجه.



نادراً ما أستخدم الأدوات الرقمية للتعاون.



آخر:

## سؤال:

هل تشعرين بالراحة عند استخدام الأدوات الرقمية للتواصل والتعاون؟



## إنشاء روابط:

### سؤال:

كيف تبينين الثقة وتخلقين روابط قوية مع أعضاء مجموعتك؟



علّمتني المناوبات الليلية أن الثقة تُترجم إلى هدوء واستقرار. أصل في الموعد المحدد (أو أبلغهم مسبقًا إذا كنت سأتأخر)، وألقي نظرة سريعة على مهام الجميع، وأقدم تقارير واضحة في النهاية. أنطق الأسماء بشكل صحيح، وأكرر الإجراءات المهمة، وأعتذر فورًا إذا نسيت شيئًا. عندما يعلم الجميع أنني سأفي بوعدتي، حتى عندما أكون متعبة، يشعر الفريق بالراحة، وأشعر بالاندماج التام.



بالنسبة لي، تُبنى الثقة من خلال عادات صغيرة ومنظمة. أحیی الناس بأسمائهم، وأتذكر التفاصيل - كالحساسية، أو موعد اصطحاب الطفل - وأفي بوعدتي. نحتفظ بقائمة بسيطة على الطاولة (من يُحضّر الطعام، ومن يُقدّمه، ومن يُنظّفه)، وأرسل رسالة تأكيد موجزة في اليوم السابق. عندما أكون ملتزمًا بالمواعيد، يهدأ الجو، ونشعر براحة أكبر، ويصبح تعاوننا أكثر انسجامًا.

## خلق مساحات شاملة:

### سؤال:

هل سبق لك أن عملت على جعل مجموعة أو نشاط ما أكثر شمولاً للجميع؟

"في حلقة اللغة، اقترحتُ وتيرة أبطأ مع جمل بسيطة حتى يتمكن الوافدون الجدد الخجولون من المشاركة."



"وخلال وجبة جماعية، أضفت خيارًا نباتيًا واستخدمت كلمات ورموزًا محلية بسيطة على الملصقات حتى يتمكن الجميع من الاختيار بأمان."



ما هي الخطوات التي ستتخذينها لضمان شعور الجميع بالانتماء إلى المجموعة؟

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:



شجعي الجميع على مشاركة أفكارهم.



تأكدي من عدم شعور أي شخص بالإقصاء أو الحكم عليه.



احتفلي بالاختلافات التي يضيفها كل فرد إلى المجموعة.



آخر:

### مقياس من 1 إلى 10:

حاولي أن تقيمي نفسك: ما مدى جودة تقييمك لمهاراتك في التعاون؟



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



"التعاون يعني النمو معًا. كل جهد مشترك، كبيرًا كان أم صغيرًا، يساعد على بناء الثقة والروابط القوية مع الآخرين."

# مهارات حل المشكلات

تتضمن مهارات حل المشكلات إيجاد حلول عملية للصعوبات التي نواجهها، سواء في الحياة اليومية، أو في العمل، أو عند مواجهة مواقف جديدة وغير مألوفة. وهي تستلزم تحليل المشكلة، والنظر في خيارات مختلفة، واتخاذ الإجراءات اللازمة، حتى في ظل عدم اليقين أو التعقيد. لا يقتصر حل المشكلات على إصلاح الأشياء فحسب، بل يشمل أيضاً التحلي بالمرونة، والقدرة على إيجاد الحلول، والثقة بالنفس في مواجهة التحديات.

في هذا القسم، جميع الأمثلة مستمدة من تجربة أمينة. وهي توضح كيف طورت مهاراتها في حل المشكلات في مجالات مختلفة من حياتها: مسؤولياتها العائلية، وتكيفها مع الأنظمة الجديدة، ومشاركتها المجتمعية.

## تحليل المشكلة:

### سؤال:

عند مواجهة مشكلة ما، كيف تبدئين عادةً في حلها؟ (على سبيل المثال، بتقسيمها إلى أجزاء أصغر، أو تحديد السبب الجذري، أو طلب المساعدة).

"عندما واجهت صعوبة في فهم استمارات المدرسة الخاصة بأطفالي، طلبت من جار ثنائي اللغة أن يشرحها لي خطوة بخطوة. وقد سمح لي ذلك بملئها بشكل صحيح."

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:

أقوم بتقسيم المشكلة إلى أجزاء أصغر وأكثر قابلية للإدارة.

أحاول تحديد السبب الجذري قبل اتخاذ أي إجراء.

أطلب النصيحة أو التوجيه من الآخرين.

أجرب حلولاً مختلفة دون تخطيط مسبق.

آخر:



## تطوير الحلول:

### سؤال:

كيف نجد حلولاً ممكنة لمشكلة ما؟

"عندما احتجت إلى خياطة فستان لحدث ثقافي ولكن لم يكن لدي القماش المناسب، قمت بإعادة استخدام قطعة ملابس قديمة وأضفت تفاصيل جديدة لإضفاء مظهر مميز عليها."



خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:

أدرس عدة أفكار قبل اختيار الأفضل.

أبحث عن أمثلة لكيفية حل الآخرين لمشاكل مماثلة.

بشكل عام، أركز على فكرة واحدة وأحاول أن أجعلها تنجح.

أواجه صعوبة في إيجاد حلول بمفردي.

آخر:

## حل المشكلات في بيئة متعددة الثقافات:

### سؤال:

هل سبق لك أن حللت مشكلة ضمن مجموعة مؤلفة من أشخاص من خلفيات ثقافية مختلفة؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف أثرت الاختلافات الثقافية على منهجك في التعامل مع المشكلة أو على بحثك عن حل؟



"في مجموعتي المجتمعية، نظمنا فعالية عائلية. فضّلت بعض النساء عدم التحدث أمام الرجال، لذلك خصصنا مساحات منفصلة حيث شعرت كل امرأة بالراحة في مشاركة أفكارها. لقد وجدنا حلاً يحترم تقاليد الجميع."



ما الذي يساعدك على البقاء هادئةً عندما تشعرين بالتوتر حيال حل مشكلة ما؟

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:

سأخذ استراحة قصيرة لأهدأ قبل أن أواصل.

أتحدث إلى شخص أثق به لأخفف من توتري وأحصل على الدعم.

أركز على الخطوات الصغيرة بدلاً من المشكلة ككل.

أتذكر مواقف مماثلة تعاملت معها بنجاح من قبل.

أستخدم تمارين التنفس أو تقنيات الاسترخاء لتقليل التوتر.

آخر:

## صناعة القرار:

سؤال:

كيف نختار الحل الأنسب من بين عدة خيارات؟

"عندما حان وقت اختيار مشروع الخياطة الذي يجب إكماله أولاً، أعطيت الأولوية للمشروع المطلوب لفعالية مدرسية لأطفالي، حيث كان هناك موعد نهائي."



خيارات الإجابة، الرجاء اختيار إجابتك:

أقوم بموازنة إيجابيات وسلبيات كل خيار.

أناقش الخيارات المختلفة مع الآخرين لأستمع إلى آرائهم.

أختار الخيار الأول، والذي يبدو عملياً بالنسبة لي.

أحياناً أجد صعوبة في اتخاذ القرار وأؤجل الاختيار.

آخر:

## التنظيم الذاتي والتكيف:

### سؤال:



كيف تتابعين تقدمك عند حل مشكلة ما؟

"عندما تطوعت في بنك الطعام، قمت بتقسيم المهام إلى خطوات، مثل فرز التبرعات وتنظيم الرفوف، وكنت أتحقق بعد كل خطوة مما لا يزال يتعين القيام به."

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:

أتحقق بانتظام لأرى ما إذا كنت أسير في الاتجاه الصحيح.

أقوم بتعديل أسلوبى إذا لم ينجح شيء ما.

عموماً، ألتزم بخطتي الأولية، حتى لو لم تسر الأمور كما هو متوقع.

أواجه صعوبة في معرفة ما إذا كنت أحرز تقدماً.

آخر:

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## التعامل مع النكسات:

### سؤال:



كيف تتعاملين مع الصعوبات أو النكسات التي تواجهينها أثناء عملية حل المشكلات؟

"عندما تعطلت ماكينة الخياطة الخاصة بي قبل مشروع كبير، استعرت واحدة من صديق حتى أتمكن من إنهائه في الوقت المحدد."

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:

أبقى هادئة وأفكر في حلول بديلة.

أطلب المساعدة أو النصيحة عندما أواجه صعوبات.

أشعر بالإحباط، لكنني أحاول الاستمرار.

أشعر في كثير من الأحيان بأنني عالقة وغير متأكدة مما يجب فعله بعد ذلك.

آخر:

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## تأملات حول حل المشكلات:

### سؤال:

بعد حل مشكلة ما، هل تأخذين وقتاً للتفكير فيما نجح وما يمكن تحسينه؟  
"بعد تنظيم ورشة خياطة مجتمعية، أدركت أن التحضير المسبق كان سيوفر الوقت ويقلل التوتر على الجميع."



خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:

نعم، أنا أفكر دائماً فيما يمكنني تحسينه.

أحياناً، ولكن فقط إذا لم تكن النتيجة كما هو متوقع.

نادراً ما أفعل ذلك، لأنني أنتقل بسرعة إلى المهمة التالية.

لا، لا أفكر في الأمر عادةً بعد ذلك.

آخر:

## الجوانب العاطفية والتحفيزية:

### سؤال:

ما الذي يساعدك على البقاء متحفزة عند حل المشكلات الصعبة؟



"أفكر في الأثر الإيجابي لعملتي، مثل كيف يمكن لاستشارة قانونية بسيطة أن تحدث فرقاً كبيراً في حياة امرأة مهاجرة."



## حل المشكلات بشكل تعاوني:

### سؤال:

هل سبق لك أن عملت ضمن فريق لحل مشكلة ما؟ كيف ساهمت في الحل؟

"ضمن مجموعة الخياطة، عملنا معاً على تصميم أزياء لحدث ثقافي. شاركنا في قص القماش وتنظيم المواد حتى يتم إنجاز كل شيء في الوقت المحدد."



## مساعدة الآخرين على حل مشاكلهم:

سؤال:

هل سبق لك أن ساعدت شخصاً ما في حل مشكلة؟ ماذا فعلت لدعمه؟

"لم تفهم إحدى الجارات إجراءات تسجيل أطفالها في المدرسة. رافقتها إلى مكتب المدرسة، وشرحت لها الإجراءات بعبارات بسيطة، وساعدتها في ملء الاستمارات."



## مقياس من 1 إلى 10:

حاولي أن تقيمي نفسك: ما مدى جودة تقييمك لمهاراتك في حل المشكلات؟

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



"إيجاد الحلول ليس بالأمر السهل دائماً، لكن كل مشكلة تغلبت عليها هي دليل على قوتك وإبداعك. ثقي بقدرتك على مواجهة التحديات، واحدة تلو الأخرى."

# مهارات الحساسية الثقافية

الحساسية الثقافية هي القدرة على إدراك الاختلافات الثقافية وفهمها واحترامها. وهي تساعدك على التعامل مع السياقات الاجتماعية المتنوعة بانفتاح وتعاطف. كما أن إدراك الاختلافات الثقافية يُمكنك من بناء علاقات محترمة وصادقة مع الآخرين، سواء في مجتمعك أو في عملك أو في حياتك الشخصية.

في هذا القسم، جميع الأمثلة مستمدة من تجربة ياسمين. وهي توضح كيف طورت حساسيتها الثقافية أثناء بناء حياة جديدة لنفسها في بلد أجنبي.

## استكشفي ثقافتنا

قبل الخوض في مسألة الحساسية الثقافية، خذي لحظة للتأمل في ثقافتك. فالثقافة لا تقتصر على التقاليد أو الأعياد؛ بل تشمل اللغة والقيم والمعتقدات والعادات وكيفية تفاعلنا مع الآخرين.

## أسئلة للتأمل:

كيف أصف ثقافتني؟ (على سبيل المثال: التقاليد، اللغة، الملابس، الأعياد، أو طرق التفكير).



ما هي أهم جوانب ثقافتني بالنسبة لي؟



كيف تؤثر ثقافتني على أسلوب حياتي اليوم؟



يمكنك كتابة كلمات مفردة، أو جمل قصيرة، أو سرد قصة قصيرة. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة: الأمر يتعلق بوجهة نظرك الشخصية.

"تتكون ثقافتني من التجمعات العائلية والمطبخ الفارسي والشعر. نشأت على احترام كبار السن وتقديم الشاي للضيوف كدليل على حسن الضيافة. وحتى اليوم، أستمع بطهي الأطباق التقليدية لأنها تذكرنني بالوطن."



بعد التأمل في ثقافتك، خصصي بعض الوقت لاستكشاف جوانب مختلفة من الحساسية الثقافية. تدعوك الأسئلة التالية إلى فحص كيفية إدراكك وفهمك وإدارتك للاختلافات الثقافية في حياتك اليومية. ركزي على ما تشعرين أنه مناسب وذي معنى بالنسبة لك.

## الوعي الثقافي: سؤال:

هل أنت على دراية بكيفية تأثير الثقافة على تصوراتك وقيمك وأفعالك؟

(على سبيل المثال، إدراك كيف تشكل التقاليد أو التنشئة سلوكك.)

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:

كثيراً ما أتأمل في كيفية تأثير ثقافتني على أفعالي وقيمي.

ألاحظ أحياناً كيف تؤثر الثقافة على سلوكي.

نادراً ما أفكر في دور الثقافة في أفعالي.

آخر:



"أدركت أنه في ثقافتني، يُنظر إلى التواصل البصري المباشر في كثير من الأحيان على أنه عدم احترام، بينما في البلد المضيف، يُعتبر ذلك أدباً ويدل على ثقة كبيرة بالنفس."

"لقد تعلمت أنه في بعض الثقافات،  
يعتبر إحضار هدية صغيرة عند زيارة  
شخص ما علامة على الاحترام."



## المعرفة الثقافية: سؤال:

هل أنت على دراية بتقاليد وعادات وأساليب التواصل في الثقافات الأخرى؟  
(على سبيل المثال، العطلات، أو الأعراف الاجتماعية، أو قواعد آداب المائدة.)

خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:

☐

أحرص على التعرف بنشاط على الثقافات الأخرى وتقاليدها.

☐

أعرف بعض الأساسيات عن الثقافات الأخرى، لكنني أرغب في معرفة المزيد.

☐

لا أعرف الكثير عن الثقافات الأخرى.

☐

آخر:

## التعاطف في المواقف بين الثقافات: سؤال:

تخيل أنك تشارك في نشاط جماعي، ثم يصل شخص جديد لا يجيد اللغة أو يبدو غير متأكد مما  
يجب فعله. كيف ستجعله يشعر بالترحيب والاندماج؟

خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:

☐

سأخصص بعض الوقت للترحيب بالشخص وشرح الأمور بصبر.

☐

سأستخدم الإيماءات أو الرسومات لتسهيل الفهم.

☐

سأعزفها على شخص آخر في المجموعة يتحدث لغتها.

☐

سأساعده من خلال توضيح كيفية المشاركة دون استخدام الكثير من الكلمات.

☐

سأشعر بعدم الأمان، لكنني آمل أن أتعلم كيفية دعم شخص ما في هذا الموقف.

☐

آخر:

انضمت إلينا فتاة جديدة في فرقة المسرح الهاوي. بدت مترددة ولم تكن تتحدث اللغة المحلية إلا قليلاً. ابتسمت لها، ودعوته للوقوف بجانبني، وشرحت لها تمارين الإحماء بكلمات وإيماءات بسيطة. خلال الاستراحة، عرّفتها على الآخرين وأخبرتها بموعد اجتماعنا القادم.



لا يتجلى التعاطف دائماً بنفس الطريقة. إنه يتعلق بالتعامل مع الآخرين باحترام، سواء من خلال لفظة لطيفة، أو وجود متواضع، أو ببساطة من خلال الانفتاح، حتى عندما تكون لدينا آراء أو خلفيات مختلفة.

## احترام التنوع:

### سؤال:

كيف تُظهرين احترامك للتنوع الثقافي بشكل يومي؟

(على سبيل المثال، تجنب الصور النمطية أو الاعتراف بالاختلافات الثقافية.)

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:

أُسعى جاهدة لإظهار الاحترام للاختلافات الثقافية في أفعالي وأقوالي.

أنا أحترم التنوع، لكنني أحياناً أجد صعوبة في تجنب الصور النمطية.

أجد صعوبة في فهم واحترام الاختلافات الثقافية.

آخر:

## الذكاء الاجتماعي والعاطفي:

### سؤال:

كيف تتعامل مع المواقف التي يكون فيها لأحد أعضاء المجموعة رأي أو نهج مختلف؟



"في فرقة المسرح، نختلف أحياناً حول إخراج مشهد ما. أحاول الاستماع إلى أفكار الجميع واقتراح دمج أفضل عناصر كل فكرة."

هل تجد من السهل فهم واحترام مشاعر وآراء الآخرين؟

خيارات الإجابة: الرجاء اختيار إجابتك:



نعم، أنا قادر بشكل عام على فهم واحترام وجهات نظر الآخرين.



أحياناً، لكن الأمر يعتمد على الموقف.



لا، أجد صعوبة في التعامل مع الآراء المختلفة.



آخر:

## القدرة على التكيف:

### سؤال:

هل سبق لك أن غيرت طريقة تصرفك أو كلامك أو استخدامك لإيماءاتك لتشعري براحة أكبر أو باحترام أكبر في بيئة أو موقف مختلف؟



في أول اجتماع لي مع أولياء الأمور والمعلمين في مدرسة أطفالي، لاحظت أن الناس يتبادلون التحية بالمصافحة والابتسامة. في بلدي، لا نعتاد المصافحة في مثل هذه المواقف. لذا قررت أن أحذو حذوهم وبدأت أحيي الناس بالطريقة نفسها. بدا الأمر طبيعيًا وسهلاً. لكنني أعلم أن هناك مواقف أخرى يكون فيها التكيف أصعب بكثير.



"عندما أتحدث إلى شخص لا يتحدث اللغة المحلية،  
أستخدم كلمات بسيطة وإيماءات ونبرة ودية  
لتسهيل التواصل."

## التواصل بين الثقافات:

### سؤال:

كيف تتعاملين مع التواصل مع شخص من خلفية ثقافية مختلفة؟  
(على سبيل المثال، الانتباه إلى الحواجز اللغوية أو الإشارات غير اللفظية.)

خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:



أسعى جاهدةً للتواصل بوضوح واحترام.



أحاول التواصل بشكل جيد، لكنني أواجه أحياناً صعوبات في اللغة أو الإيماءات.



أواجه صعوبة في التواصل على الرغم من الاختلافات الثقافية.



آخر:

## التأمل الذاتي:

### سؤال:

كم مرة تفكرين في كيفية تأثير خلفيتك الثقافية على تفاعلاتك مع الآخرين؟

خيارات الإجابة. الرجاء اختيار إجابتك:



كثيراً ما أفكر في كيفية تأثير ثقافتي على تفاعلاتي.



أحياناً أفكر في تأثير خلفيتي الثقافية.



نادراً ما أفكر في تأثير الثقافة على علاقاتي.



آخر:

"بعد نقاش جماعي، أدركت أنني كنت أتردد في كثير من  
الأحيان في مشاركة آرائي لأنه في ثقافتي، من الشائع  
الاستماع أكثر من الكلام."



## الانفتاح الذهني:

### سؤال:

صفي تجربة غيّرت طريقة تفكيرك عند اكتشاف ثقافة أخرى. ماذا تعلمت؟



هل سبق لك أن غيرت رأيك بشأن جماعة ثقافية أو تقليد ما بعد أن تعلمت المزيد عنه أو بعد مقابلة أشخاص من خلفيات مختلفة؟

خيارات الإجابة، الرجاء اختيار إجابتك:



نعم، غالباً ما أدرك أن انطباعاتي الأولى ليست صحيحة دائماً، وأحب أن أتعلم المزيد.



أدرك أحياناً أن لدي أفكاراً مسبقة، لكن مقابلة الناس تساعدني على رؤية الأمور بشكل مختلف.



ليس من السهل عليّ دائماً تغيير رأيي، لكنني أحاول أن أبقى منفتحةً ومحترمةً.



كلما أمكن، أحب أن أطرح الأسئلة وأستمع قبل تكوين رأي عن شخص ما.



آخر:



"في فرقتنا المسرحية، توقعت أن تكون امرأة محلية مسنة ترتدي قلادة صليب متحفظة تجاهي، بصفتي مهاجرة من مجتمع الميم. بعد البروفات، أخبرتني عن ابنتها الناشطة ودعتني لحضور مسرحية شاملة. عندها توقفت عن الحكم على الناس من الانطباعات الأولى."

## إدارة الغموض:

### سؤال:

هل يمكنك أن تعطيني مثالاً على موقف شعرت فيه بعدم اليقين بشأن اختلاف ثقافي؟ كيف تعاملت مع الموقف؟



"عندما دُعيتُ إلى حفلة، لم أكن متأكدة مما إذا كان من المناسب إحضار هدية. ترددت، لكنني قررت أن أسأل أحد الضيوف مسبقاً. أخبرني أن إحضار الزهور سيكون موضع تقدير، وهذا طمأنني."

## مقياس من 1 إلى 10:

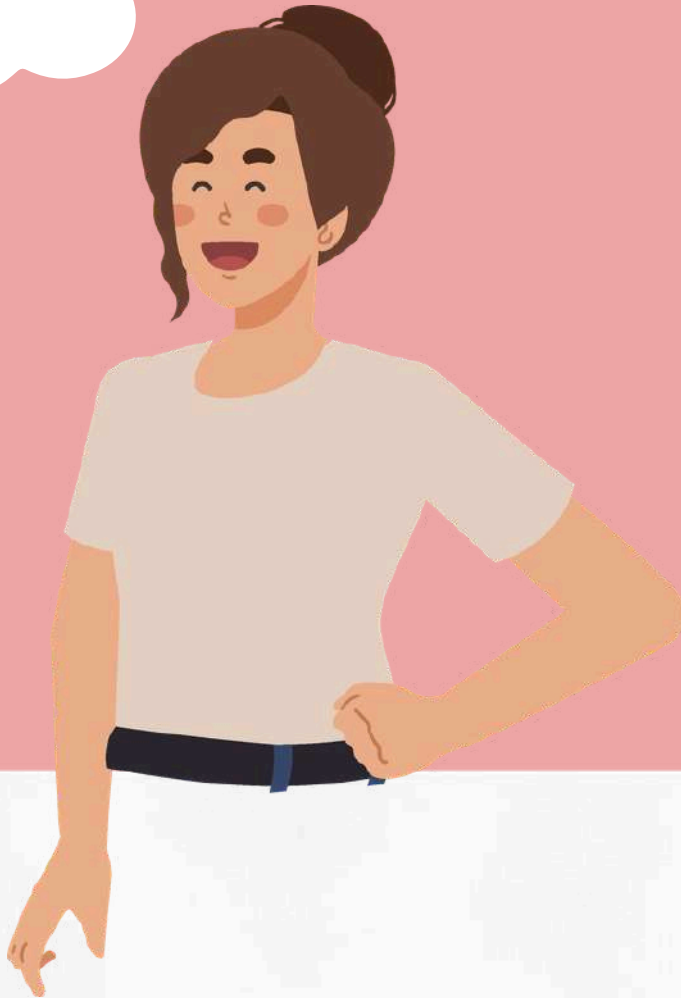
حاولي أن تقيمي نفسك: ما مدى جودة تقييمك لكفاءتك في الحساسية الثقافية؟



"إن الانفتاح على ثقافات وأنماط حياة مختلفة يمكن أن يثري رحلتك الشخصية. فكل تجربة صغيرة تساهم في فهمك وتساعدك على بناء علاقات ذات معنى مع الآخرين."

# مهاراتي - الجدول الكامل

ما هي المهارات التي  
تُقدِّرينها بشكل خاص؟



# مهاراتي - الجدول الكامل

ما هي المهارات التي تُقدِّرينها بشكل خاص؟

بعد أن تأملت في مهاراتك وقدراتك اللغوية وعاداتك اليومية وغير ذلك الكثير، أعيد قراءة كل ما كتبت. ما هي الصفات التي تكررت أو بدت مهمة بالنسبة لك؟ وما هي المهارات التي تُقدِّرينها بشكل خاص؟

اذكري أدناه الصفات التي تصفك على أفضل وجه. هذه هي صفاتك الفريدة.



---



---



---



---



---



---

صفاتك الفريدة تجعلك مميزة. تذكّريها جيداً  
للمستقبل؛ ستكون مفيدة لك في العديد من  
المواقف!



# التطلع إلى المستقبل - خططي للمستقبل

"Build  
your  
own  
Future"



# التطلع إلى المستقبل - خططي للمستقبل

## مقدمة

يُعدّ التخطيط لمستقبلك خطوة أساسية في بناء الحياة التي ترغب بها. يدعوك هذا الفصل إلى التأمل فيما يهّمك حقًا، وتحديد أهدافك، واتخاذ خطوات عملية لتحقيقها. من خلال الاستفادة من تجاربك السابقة، ونقاط قوتك، واهتماماتك، ستوضح لك تطلعاتك والإجراءات اللازمة لتحقيقها.

## الانطباع الأولي

قبل تحديد أهداف محددة، خذي لحظة للتفكير فيما يهّمك حقًا. مستقبلك مبني على خبراتك ومهاراتك وتطلعاتك. سيساعدك هذا القسم على تحديد قيمك واهتماماتك وأولوياتك.

### أسئلة للتأمل:

ما هي المواضيع أو الأنشطة التي لطالما أثارت اهتمامي؟

الرعاية الدقيقة، والروتين الواضح في القسم، والغناء الجماعي، وتعلم اللغة المحلية من خلال المهام اليومية.



ما هي نقاط القوة التي طورتها والتي يمكن أن تساعدني في تشكيل مستقبلي؟

الانضباط خلال نوبات العمل الليلية، وتسليم المهام بهدوء، والتواصل الواضح، والتخطيط وفقًا لنظام التناوب.



ما نوع الحياة التي أرغب في بنائها لنفسي في السنوات القادمة؟

منصب مرموق في قطاع الرعاية الصحية، مع تقدم مطرد، ودائرة صغيرة من الثقة، وعلاقات قوية ومنتظمة مع عائلتي.



## تحديد الأهداف

بعد أن فكرت في مستقبلك، دعنا ننتقل إلى الخطوة التالية ونحدد أهدافك. يساعد وضع أهداف قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى على رسم مسار واضح ويسهل عليك اتخاذ الإجراءات اللازمة. حاول وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقيق تتوافق مع تطلعاتك الشخصية والمهنية.

### اسألي نفسك السؤال التالي:

- ما الذي أريد تحقيقه في العام المقبل؟ وماذا بعد خمس سنوات؟
- ما هي الخطوات التي يمكنني اتخاذها الآن للتقرب من أهدافي؟
- ما هي التحديات التي قد أواجهها، وكيف يمكنني الاستعداد لها؟
- من أو ما الذي يمكنه مساعدتي في تحقيق أهدافي؟



| المساعدة متاحة                                                  | التحديات المحتملة                                                           | الخطوات الأولى                                                                                 | التصوير الزمني        | هدف                                                           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|
| مركز محلي للمرأة، شريك في تبادل اللغات، مرشد في القطاع القانوني | فهم القوانين المحلية، والحصول على الاعتراف الرسمي، وبناء الثقة داخل المجتمع | المشاركة في ورش عمل قانونية، وتحسين مهاراتي اللغوية، وتطوير شبكة علاقاتي داخل المنظمات المحلية | في غضون 3 إلى 5 سنوات | افتحي خدمة صغيرة لتقديم الاستشارات القانونية للنساء المهاجرات |
| المساعدة متاحة                                                  | التحديات المحتملة                                                           | الخطوات الأولى                                                                                 | التصوير الزمني        | هدف                                                           |
|                                                                 |                                                                             |                                                                                                |                       |                                                               |

# أخطط لمستقبلي المهني

والآن، دعونا نركز على مستقبلك المهني. سواء كنت تتطلعين للعودة إلى وظيفة سابقة، أو خوض مغامرة جديدة، أو استكشاف مسارات مهنية مختلفة، فإن هذه المساحة تتيح لك التفكير فيما ينتظرك. حتى الخطوات الصغيرة قد تُحدث تغييرات كبيرة.

## مثال من أمينة:

أرغب في العودة إلى المجال القانوني كمستشارة قانونية أو أخصائية اجتماعية، لدعم النساء المهاجرات في إجراءاتهن القانونية وتسهيل حصولهن على الخدمات. ولتحقيق ذلك، أحتاج إلى تحسين مهاراتي اللغوية (وخاصة اللغة القانونية الواضحة)، وفهم جيد للإجراءات المحلية، وتدريب في مجال الأخلاقيات وحماية البيانات. وإذا لزم الأمر، سأكمل دورة لتقييم المهارات أو برنامجًا تدريبيًا قصيرًا للمساعدين القانونيين.

تساعدني خلفيتي القانونية على تحليل الوثائق، والحفاظ على هدوئي، وشرح الخطوات التالية بوضوح. عملي التطوعي الحالي - قراءة المراسلات، وتوضيح الإجراءات، والتحضير للمواعيد - يُفيدني بشكل مباشر في مجال الإرشاد المجتمعي. أما خطواتي التالية فهي: تنظيم جلسة أسبوعية مفتوحة، والبحث عن مرشد، واجتياز اختبار اللغة التالي، والالتحاق بدورة في الإرشاد القانوني، ومراقبة عيادة قانونية، ومواصلة توسيع مفرداتي من المصطلحات الأساسية.

إذا لم يكن خيار الأول ممكنًا بعد، فسأبحث عن وظائف قريبة من المجال: مساعد قانوني/مسؤول قضايا في منظمة غير حكومية، أو مسؤول اتصال مجتمعي، أو مدير محكمة/مكتب، أو في مجال المناصرة والتوعية.



## أسئلة للتأمل:

ما نوع العمل أو المهنة التي أرغب في ممارستها؟



ما هي المهارات أو المؤهلات المطلوبة لهذا المنصب؟



كيف يمكنني الاستفادة من خبرتي المهنية السابقة في بلدي الجديد؟



ما هي الخطوات التي يمكنني اتخاذها لاكتساب خبرة إضافية (مثل التطوع، والتدريب الداخلي، والتدريب)؟



ما هي الفرص الوظيفية البديلة إذا لم يكن خيار الأول متاحاً حالياً؟



## خطة أهدافي المهنية

| المساعدة متاحة                                                                | التحديات المحتملة                                      | الخطوات الأولى                                    | التصوير الزمني                                                                      | هدف المهني  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| من أو ما الذي يمكنه مساعدتي؟<br>(على سبيل المثال، الأشخاص، المنظمات، الموارد) | ما هي الصعوبات التي قد تنشأ؟ وكيف يمكنني التعامل معها؟ | ما هي الإجراءات الصغيرة التي يمكنني اتخاذها الآن؟ | متى أريد تحقيق هذا الهدف؟<br>(على سبيل المثال، في غضون عام واحد، في غضون خمس سنوات) | ما هو هدفي؟ |
|                                                                               |                                                        |                                                   |                                                                                     |             |

## أمانة، التي تخطط للعودة إلى المجال القانوني، وعلى المدى الطويل، إنشاء مركز استشاري للنساء المهاجرات.

| المساعدة متاحة                                                  | التحديات المحتملة                                             | الخطوات الأولى                                                                                         | التصوير الزمني | هدف المهني                                              |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
| مركز محلي للنساء؛<br>شريك لغوي؛<br>مرشدة في المجتمع<br>القانوني | فهم النظام القانوني<br>المحلي؛ والاعتراف<br>بالمؤهلات السابقة | تحسين مهارات اللغة؛<br>المشاركة في ورش عمل<br>حول القانون المحلي؛<br>التطوع في منظمة لدعم<br>المهاجرين | 3<br>سنوات     | ابدئي العمل<br>كمستشارة<br>قانونية للنساء<br>المهاجرات. |



# أخطط لحياتي الخاصة:

حياتك الشخصية لا تقل أهمية عن حياتك المهنية. فكّري فيما يمنحك الراحة والأمان والرضا يوميًا. الأمر يتعلق بتحقيق التوازن والسعادة لنفسك.



## أسئلة للتأمل:

ما هي العلاقات والروابط الشخصية المهمة بالنسبة لي؟  
أطفالي هم أولويتي. ومن حولهم، أبنى دائرة صغيرة أستطيع الاعتماد عليها:  
اثنتان من أمهات طلاب المدرسة، وجارة تتحدث لغتي، وبعض بائعات السوق اللواتي أتبادل معهن  
النصائح. تمنحني مجموعة النساء من المركز المجتمعي الشجاعة والأفكار.

ما الذي أحتاجه لأشعر وكأنني في بيتي في بلدي الجديد؟  
يمنحني الروتين المنتظم راحة البال: توصيل الأطفال إلى المدرسة، أوقات الاستراحة، وإنجاز  
الواجبات المدرسية بعد العشاء. المحادثات البسيطة باللغة المحلية تُسهّل الحياة اليومية. طهي  
الأطباق المألوفة في عطلات نهاية الأسبوع ورؤية أطفالي يستقرون في المدرسة يمنحني شعورًا  
بالانتماء.

كيف أريد أن أوازن بين حياتي الشخصية والمهنية؟  
للحفاظ على التوازن، حددت ساعات عمل ثابتة لكشكي، وأخصص أمسية واحدة في الأسبوع  
لنفسي. إذا كان الأسبوع مزدحمًا للغاية، فسأقلل الطلبات الإضافية بدلاً من التضحية بالنوم، حتى  
أتمكن من التواجد مع أطفالي مع ضمان استدامة عملي.

ما هي الهوايات أو الاهتمامات أو الأنشطة التي أرغب في تطويرها؟  
أود أن أعود إلى خياطة الأنماط التقليدية مع نساء أخريات، وأن أقوم بنزهات قصيرة في الصباح  
عندما لا يكون هناك سوق، وأن أشارك في مقهى لغوي مرتين في الشهر لممارسة التحدث دون  
ضغط.

ما نوع الدعم الذي أحتاجه لأشعر بالقوة والثقة بشكل يومي؟  
للحصول على الدعم، أنشأت شبكةً عمليةً تضم أحد الوالدين الذي يمكنه اصطحاب الأطفال في  
حالات الطوارئ، ومنسق المركز المجتمعي المسؤول عن معلومات الدورات، وشخصًا يساعدني في  
استمارات اللغة، وصاحب متجر محلي أتبادل معه رعاية كشكي أثناء مواعيدي. بفضل هذا الدعم  
وروتين عملي، أستطيع بناء شبكة علاقات أقوى واستغلال وقت فراغي بطريقة مثمرة حقًا.

## أسئلة للتأمل:

ما هي العلاقات والروابط الشخصية المهمة بالنسبة لي؟



ما الذي أحجته لأشعر وكأنني في بيتي في بلدي الجديد؟



كيف أريد أن أوازن بين حياتي الشخصية والمهنية؟



ما هي الهوايات أو الاهتمامات أو الأنشطة التي أرغب في تطويرها؟



ما نوع الدعم الذي أحجته لأشعر بالقوة والثقة بشكل يومي؟



## هدفي الشخصي في الحياة

| المساعدة متاحة                                                                | التحديات المحتملة                                      | الخطوات الأولى                                    | التصوير الزمني                                                                      | هدفك الشخصي |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| من أو ما الذي يمكنه مساعدتي؟<br>(على سبيل المثال، الأشخاص، المنظمات، الموارد) | ما هي الصعوبات التي قد تنشأ؟ وكيف يمكنني التعامل معها؟ | ما هي الإجراءات الصغيرة التي يمكنني اتخاذها الآن؟ | متى أريد تحقيق هذا الهدف؟<br>(على سبيل المثال، في غضون عام واحد، في غضون خمس سنوات) | ما هو هدفك؟ |
|                                                                               |                                                        |                                                   |                                                                                     |             |

فاتو، التي ترغب في تحسين نوعية حياتها الشخصية من خلال توسيع شبكتها الاجتماعية واستخدام وقت فراغها بشكل بناء.

| المساعدة متاحة                                  | التحديات المحتملة                          | الخطوات الأولى                                                                                              | التصوير<br>الزمني | هدف<br>الشخصي                                  |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------|
| منسق المركز<br>المجتمعي؛ جار<br>يتحدث نفس اللغة | الخجل في المجموعات<br>الجديدة؛ حواجز اللغة | انضمي إلى مجموعة<br>نسائية في المركز<br>المجتمعي؛ وشاركي في<br>الفعاليات المحلية مثل<br>الأسواق وورش العمل. | 12 شهرًا          | إنشاء شبكة دعم<br>اجتماعي في<br>مدينتي الجديدة |



# في طريقي لتحقيق أهدافي

بعد أن تأملت في أولوياتك وحددت أهدافك، حان الوقت لتخطيط مسارك خطوة بخطوة، بوتيرة تناسبك. كل خطوة، حتى أصغرها، تُحسب وتُقربك من هدفك. قد يستغرق الأمر بعض الوقت، وهذا طبيعي. المهم أن تكوني رحيمةً بنفسك، ومرنةً، ومركزةً على هدفك.



## أخطط لخطواتي القادمة

يمكنك استخدام هذا الجدول لتدوين خطواتك التالية. حاولي أن تكوني دقيقةً بشأن ما تريدين فعله، ومتى، وكم من الوقت يمكنك تخصيصه لذلك. فكّري في الأشخاص أو الموارد التي يمكن أن تساعدك وتسهل عليك تحقيق أهدافك.

| كم من الوقت سأحتاج؟                                                   | متى أريد أن أبدأ؟         | صف الإجراء الذي قمت به                             |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|
| لا يستغرق التسجيل سوى بضع دقائق وهو صالح لمدة تتراوح من 3 إلى 6 أشهر. | هذا الأسبوع               | الخطوة الأولى الصغيرة: التسجيل في دورة لغة         |
| يستغرق الأمر من أسبوع إلى أسبوعين تقريباً، بما في ذلك جمع الملاحظات.  | بحلول الشهر المقبل        | الخطوة التالية: إعداد سيرتي الذاتية                |
| قيد التنفيذ - يعتمد على الفرص المتاحة                                 | خلال الأشهر الستة القادمة | الخطوة التالية: التقدم بطلب للحصول على تدريب داخلي |
| من ساعة إلى ساعتين للبحث الأولي، مع تحديثات مستمرة                    | خلال الأسبوعين القادمين   | الخطوة التالية: البحث عن شركات في منطقتي.          |



## الهدف: الحصول على شهادة سلامة الغذاء والبدء في العمل بأجر كمساعدة مطبخ (على سبيل المثال، مقصف المدرسة / مطبخ المجتمع).

| كم من الوقت سأحتاج؟                                                                                   | لنبدأ؟                       | صف الإجراء الذي قمت به                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| من 15 إلى 30 دقيقة لمعرفة المزيد؛ دورة تدريبية ليوم واحد أو وحدة تدريبية قصيرة عبر الإنترنت           | هذا الاسبوع                  | الخطوة الأولى الصغيرة: استفسر في المركز المجتمعي/الكلية عن دورة نظافة الغذاء من المستوى الأول منخفضة التكلفة وقم بالتسجيل (استفسر أيضًا عن تخفيضات الرسوم المحتملة). |
| يستغرق التحديث من ساعة إلى ساعتين؛ ويستغرق طلب كل مرجع من 10 إلى 15 دقيقة                             | في غضون أسبوعين              | الخطوة التالية: تحديث سيرتي الذاتية لتشمل الخبرة التطوعية في الطبخ وتقديم الطعام المنزلي؛ وطلب مرجعين (جار؛ منسق مركز مجتمعي).                                       |
| ٢٠ دقيقة يوميًا للمفردات؛ من ساعة إلى ساعتين لتخطيط قائمة الطعام والكميات                             | ابدأ هذا الأسبوع             | الخطوة التالية: التدرب على مفردات الطبخ ومصطلحات مسببات الحساسية؛ إعداد قائمة طعام بسيطة من طبقين مع خطة للكميات.                                                    |
| يومين نصفيين (بالإضافة إلى 30 دقيقة للتنظيم)                                                          | في غضون شهر واحد             | الخطوة التالية: مراقبة فريقين في مطبخ مجتمعي/مقصف مدرسي لمراقبة الإجراءات الروتينية (أساسيات نظام تحليل المخاطر ونقاط التحكم الحرجة، وقوائم التحقق من التنظيف).      |
| 30 دقيقة للطباعة؛ 30 دقيقة لإعداد الصحيفة                                                             | في غضون شهر واحد             | الخطوة التالية: طباعة نموذج أساسي لملصق مسببات الحساسية من المكتبة؛ شراء ميزان حرارة صغير؛ إعداد سجل تنظيف بسيط.                                                     |
| من ساعتين إلى ثلاث ساعات لتقديم الطلبات؛ ساعة واحدة لتخطيط التوافر؛ فترة تجريبية وفقًا للجدول الزمني. | في غضون 6 إلى 8 أسابيع       | الخطوة التالية: التقدم بطلب إلى ثلاثة مطاعم محلية؛ الاستعداد لفترة تجريبية قصيرة؛ تحديد جدول زمني للتوافر بناءً على وظائف التنظيف الحالية.                           |
| 5 دقائق للتثبيت؛ مستمر                                                                                | هذا الشهر                    | الخطوة التالية: ابدأ بتخصيص مبلغ صغير من المال لشراء أحذية العمل ومجموعة السكاكين والزي الرسمي (خصص 10 يورو أسبوعيًا).                                               |
| عطلة نهاية أسبوع للطبخ والتجربة؛ ساعة واحدة لإعداد قائمة طعام/نموذج طلب من صفحة واحدة.                | في غضون شهرين إلى ثلاثة أشهر | الخطوة التالية: تجربة طبقين من قائمة الطعام لفعاليات صغيرة في الحي (التكلفة، الصور، نموذج الطلب).                                                                    |



## الهدف: الحصول على اعتراف بالمؤهلات الطبية والعمل كطبيبة متخصصة

ترغب كلارا في استئناف مهنتها والحصول على اعتراف بمهنتها كأخصائية رعاية صحية في بلدها الجديد.

| كم من الوقت سأحتاج؟                                        | متى أريد أن أبدأ؟     | صف الإجراء الذي قمت به                                                                                          |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| أسبوعان لجمع كل المعلومات اللازمة.                         | هذا الأسبوع           | الخطوة الأولى الصغيرة: معرفة شروط الاعتراف بالشهادات الطبية الأجنبية.                                           |
| من 4 إلى 6 أسابيع، حسب عملية الترجمة.                      | في غضون شهر واحد      | الخطوة التالية: جمع وترجمة جميع الوثائق والشهادات الجامعية المطلوبة من قبل السلطات.                             |
| ثلاثة أشهر من التحضير، بالإضافة إلى تاريخ الامتحان.        | في غضون شهرين         | الخطوة التالية: التسجيل لامتحان الكفاءة في اللغة الطبية (خاص بالقطاع الصحي).                                    |
| يستمر التدريب من 6 إلى 12 شهرًا، حسب البرنامج.             | في غضون 6 أشهر        | الإجراء المستقبلي: التسجيل في دورة تنشيطية للأطباء الحاصلين على تدريب في الخارج لتلبية المعايير الطبية المحلية. |
| وظيفة دائمة؛ من 5 إلى 10 ساعات أسبوعياً، ساعات عمل مرنة.   | في غضون 3 أشهر        | الخطوة التالية: التطوع في عيادة أو مستشفى محلي لاكتساب خبرة عملية وتحسين مهارات اللغة.                          |
| تختلف مدة تقديم الطلب؛ لذا يُرجى الانتظار من 3 إلى 6 أشهر. | في غضون سنة إلى سنتين | الخطوات التالية: التقدم بطلب للحصول على وظيفة إقامة أو تدريب متخصص بعد إكمال عملية الاعتراف.                    |



## الهدف: قيادة ورشة عمل قصيرة في سرد القصص والمسرح (6 أسابيع) للمهاجرين/مجتمع الميم+ وتقديم مسرحية قصيرة في حدث مجتمعي؛ للتحضير لوظيفة بدوام جزئي كميسرة للفنون المجتمعية.

| حتى متى ؟                                                        | لنبدأ؟                       | صف الإجراء الذي قمت به                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| من ساعتين إلى ثلاث ساعات من التخطيط                              | في غضون أسبوعين              | الخطوة الأولى الصغيرة: وضع خطة بسيطة في 6 جلسات (تمارين تمهيدية، اقتراحات للقصّة، مشاهد قصيرة) وقواعد أساسية (الموافقة، الإدماج، الضمائر).                                              |
| 30 دقيقة للبريد الإلكتروني؛ ساعة واحدة للاجتماع                  | هذا الشهر                    | الخطوة التالية: اطلبي من قائد فرقة المسرح أن يرعاني ويستفسر عن إمكانية الحصول على غرفة مجانية أو بسعر رمزي في المركز المجتمعي؛ تحقق من متطلبات التأمين وحماية الطفل.                    |
| ثلاث ساعات إجمالاً                                               | في غضون شهر واحد             | الخطوة التالية: إكمال وحدة تدريبية قصيرة عبر الإنترنت حول أساسيات حماية الطفل والتعرف على سياسة الأمن الخاصة بالمركز.                                                                   |
| من ساعتين إلى ثلاث ساعات للتصميم/النشر؛ 15 دقيقة لإعداد المجموعة | في غضون 4 أسابيع             | الخطوة التالية: إنشاء رسالة قصيرة (منشور ثنائي اللغة + مجموعة واتساب)؛ وتوزيعها في مقهى اللغات ومركز LGBTQ+ المحلي.                                                                     |
| ساعتان من التحضير + مدة الجلسة                                   | في غضون 6 أسابيع             | الخطوة التالية: المشاركة في تيسير جلسة مع مرشدي لممارسة التيسير؛ وطلب تعليقات سريعة.                                                                                                    |
| من 3 إلى 4 ساعات موزعة على أمسيتين                               | في غضون شهرين                | الخطوة التالية: إعداد عرض تقديمي مدته 10 دقائق (اختيار مشاهد، مقاطع موسيقية، دعائم بسيطة)؛ تأكيد الموافقة على الصور والتسجيلات.                                                         |
| من ساعتين إلى ثلاث ساعات                                         | في غضون شهرين إلى ثلاثة أشهر | الخطوة التالية: جمع اقتباسات من المشاركين (بموافقتهم) وصور لإنشاء ملف أعمال/سيرة ذاتية من صفحة واحدة للوظائف الفنية.                                                                    |
| من 4 إلى 6 ساعات لتلبية الطلب                                    | في غضون 3 أشهر               | الخطوة التالية: التقدم بطلب للحصول على منحة صغيرة للفنون المجتمعية لتنظيم جلسة ثانية (ميزانية للقاعة والطباعة والمرطبات).                                                               |
| ساعتان لإعداد المونولوج؛ من ساعة إلى ساعتين للتطبيقات            | في غضون شهرين إلى ثلاثة أشهر | خيار آخر: إذا كان جدولك الزمني أو ميزانيتك محدودة، فقمي بالتقدم لاختبار أداء لإنتاج مجتمعي أو تقدّمي بطلب للحصول على وظيفة مساعدة بدوام جزئي في مركز الشباب/المثليين والمتحولين جنسياً. |

# في طريقي لتحقيق أهدافي

| كم من الوقت سأحتاج؟ | متى أريد أن أبدأ؟ | صف الإجراء الذي قمت به |
|---------------------|-------------------|------------------------|
|                     |                   |                        |
|                     |                   |                        |
|                     |                   |                        |
|                     |                   |                        |
|                     |                   |                        |
|                     |                   |                        |
|                     |                   |                        |

في نهاية هذه العملية من التأمل والتخطيط، خذي لحظة لتقدير كل ما أنجزته بالفعل. ستكون خبراتك ونقاط قوتك وأحلامك دليلك في مشاريعك المستقبلية. ثقي بنفسك وامضي قدماً بوتيرتك الخاصة. أتمنى لك الشجاعة والفرح والنجاح في بناء المستقبل الذي ترغبين فيه. أنت قادرة على أكثر بكثير مما تعتقدين؛ ثقي بمسارك وابقِي وفيةً لنفسك!

### التزامي تجاه نفسي:

(هنا يمكنك كتابة جملة أو فكرة عما تريدينه لنفسك في المستقبل أو عن الخطوة الأولى التي ستأخذينها.)



# قصة شخصياتنا الرئيسية

## الملف الشخصي 1:

### أمينة، من أفغانستان

#### سمات:

- مستوى الدراسة: بكالوريوس في القانون
- مستوى إتقان اللغة المحلية: المستوى الأساسي
- الخصائص العامة: امرأة محجبة
- أسباب الهجرة: الفرار من الحرب، الهجرة مع العائلة
- بلد المنشأ: أفغانستان
- المهنة: محام، عاطل عن العمل حاليًا ولكنه مؤهل
- الحالة الاجتماعية: متزوجة، أم لطفلين
- الخلفية العائلية: نشأت في عائلة كبيرة، بما في ذلك الأجداد وأبناء العمومة.
- الهوايات: الخياطة والمشاركة في الفعاليات الثقافية
- الاهتمامات الاجتماعية: التطوع في بنك الطعام والمشاركة في الفعاليات المدرسية لأطفالها
- آمانياتها للمستقبل: تحلم بأن تصبح مستشارة قانونية مستقلة للنساء المهاجرات.



فرّت أمينة من أفغانستان بسبب تصاعد الصراع، ولجأت إلى البلد المضيف مع زوجها وأطفالها. وبصفتها محامية، تواجه أمينة صعوبات في ممارسة مهنتها بسبب محدودية إتقانها للغة. انضمت إلى مجموعة خياطة في مركز مجتمعي محلي، حيث وجدت الدعم من نساء أخريات. أمينة عازمة على المساهمة في مجتمعها الجديد من خلال استخدام مهاراتها القانونية لمساعدة المهاجرين الآخرين، ولا سيما النساء الأكثر ضعفًا.

# المسار الكامل

فرت أمينة، المحامية السابقة الحاصلة على شهادة في القانون، من أفغانستان مع زوجها وطفليها الصغيرين بسبب الصراع الذي هدد سلامتهم ومستقبلهم. تنتمي أمينة إلى عائلة كبيرة ومتراصة، وكانت أول فرد في عائلتها يلتحق بالجامعة، وهو إنجاز كانت تفخر به كثيراً. عملت محامية متخصصة في حقوق المرأة في أفغانستان، وهو منصب عرضها لمخاطر جسيمة.

فور وصولها إلى البلد المضيف، واجهت أمينة تحدياً مزدوجاً: إلمامها المحدود باللغة المحلية، وحاجتها إلى التعامل مع نظام قانوني مختلف تماماً عن النظام الذي اعتادت عليه. ولعدم قدرتها على ممارسة المحاماة، ركزت على بناء حياة جديدة لعائلتها، فشاركت في ورش خياطة في المركز المجتمعي، وحضرت أنشطة أطفالها المدرسية.

عزمت أمينة على توظيف مهاراتها لخدمة المجتمع، فبدأت العمل التطوعي في بنك طعام، حيث قدمت نصائح غير رسمية لنساء مهاجرات أخريات يواجهن تحديات قانونية وشخصية. وتحلم أمينة بأن تصبح مستشارة قانونية مستقلة للنساء في مجتمعهن، تساعدن على فهم حقوقهن وتجاوز تعقيدات النظام القانوني. إن صمود أمينة وذكائها وتعاطفها العميق يجعلها مصدر أمل وقوة.



## أمينة - أفغانستان

# الملف الشخصي 2: كلارا من أوكرانيا

## سمات:

- مستوى الدراسة: درجة الماجستير في الطب
- مستوى معرفة اللغة المحلية: مستوى جيد
- الخصائص العامة: عاشقة الموضة
- أسباب الهجرة: متابعة الدراسة
- بلد المنشأ: أوكرانيا
- المهنة: طبيبة تمارس مهنة التمريض
- الحالة الاجتماعية: عزباء
- الخلفية العائلية: ليس لديها إخوة أو أخوات؛ نشأت في منزل مستقر، لكنها انتقلت بعيداً للدراسة.
- الهوايات: الرسم والتزلج
- الاهتمامات الاجتماعية: المشاركة في الفعاليات الثقافية وتنظيم حملات التوعية الصحية
- آمانياتها للمستقبل: تحلم بأن تصبح طبيبة متخصصة في البلد المضيف.



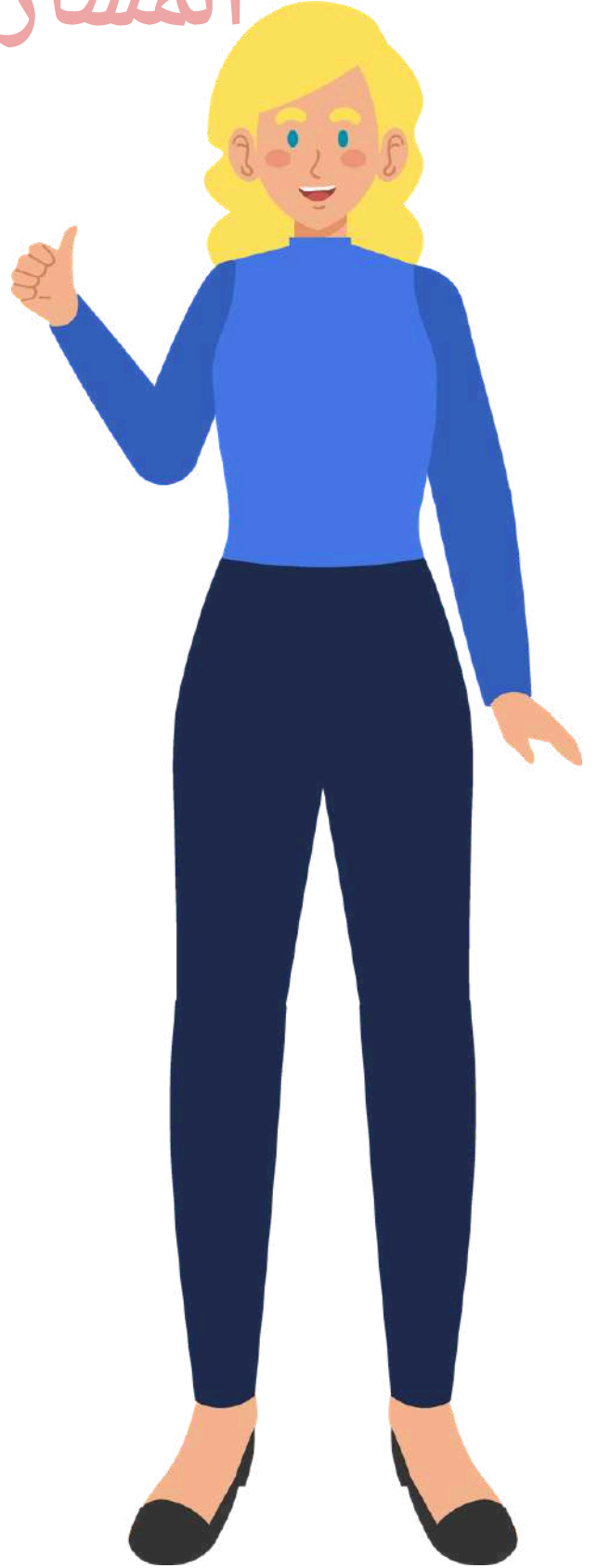
وصلت كلارا إلى بلدها الجديد بطموح كبير للارتقاء بمسيرتها الطبية. ورغم أنها تعمل كممرضة بسبب الصعوبات التي واجهتها في الاعتراف بمؤهلاتها الأجنبية، إلا أنها لم تتخلَّ عن حلمها بأن تصبح طبيبة. تشتهر كلارا بأناقته وشغفها بالرسم، وقد كوَّنت شبكة صغيرة من الأصدقاء من خلال معارضها الفنية. كما تستخدم خبرتها الطبية للتطوع في المعارض الصحية والعيادات المحلية، مُظهرةً بذلك التزامها تجاه المجتمع.

# المسار الكامل

كلارا، شابة طموحة ونشيطة، غادرت أوكرانيا حاملةً حلم دراسة الطب. بعد حصولها على درجة الماجستير في الطب، هاجرت بمفردها إلى البلد المضيف لإكمال فترة تدريبها. إلا أنها سرعان ما أدركت أن مؤهلاتها الأجنبية لم تُعترف بها فوراً، وأنها مضطرة للعمل كممرضة ريثما تجتاز الامتحانات اللازمة لتصبح طبيبة.

تشتهر كلارا بأناقته التي لا تشوبها شائبة، ويطلق عليها زملاؤها لقب "عاشقة الموضة"، الذين يُعجبون بها لقدرتها على الموازنة بين عملها المُرهِق وشغفها بالرسم والتزلج. كثيراً ما تقضي عطلات نهاية الأسبوع في زيارة المعارض الفنية أو صقل مهاراتها في الرسم على القماش، حيث تجد ملاذاً من صعوبات رحلة هجرتها.

كوّنت كلارا صداقات متينة من خلال مشاركتها في الفعاليات الثقافية والعمل التطوعي الطبي. وهي منخرطة في حملات التوعية الصحية، تصل إلى السكان المحليين والمهاجرين على حد سواء، حيث تجمع بين خبرتها الطبية ورغبتها في المساهمة في حياة المجتمع. حلمها الأكبر هو أن تصبح طبيبة متخصصة في بلدها الجديد، وأن تفتتح يوماً ما عيادة مخصصة لرعاية الفئات المحرومة. طاقتها وعزيمتها وتعاطفها تجعلها عضواً قيماً في مجتمعها.



## كلارا - أوكرانيا

# الملف الشخصي 3: فاتو من مالي

## سمات:

- المستوى التعليمي: في سن الدراسة (تركت المدرسة مبكراً بسبب صعوبات مالية)
- مستوى معرفة اللغة المحلية: المستوى A2 من اللغة المحلية
- الخصائص العامة: امرأة سوداء
- أسباب الهجرة: هاجرت مؤخراً لأسباب مالية، وسافرت بمفردها لإعالة أطفالها
- بلد المنشأ: مالي
- المهنة: بائعة فواكه وخضراوات، مديرة مشروع تجاري صغير
- الوضع العائلي: أم عزباء لثلاثة أطفال
- الخلفية العائلية: نشأت في عائلة كبيرة ومترابطة، تميزت بكثرة التنقلات.
- الهوايات: إنشاء فيديوهات على تيك توك عن حياتها كمهاجرة وخياطة الملابس التقليدية والحديثة
- الاهتمامات الاجتماعية: الدعوة إلى تحسين وصول المهاجرين إلى الخدمات المجتمعية والتواصل مع مجتمعها من خلال متجر البقالة الذي تديره
- آمانياته للمستقبل: تطوير عمله ليصبح متجر بقالة حقيقي لضمان استقراره المالي وخلق فرص عمل لأفراد آخرين من مجتمع المهاجرين.



كانت رحلة فاتو إلى بلدها الجديد مدفوعةً بالحاجة: فقد سعت إلى توفير مستقبل أفضل لأطفالها. ورغم العقبات الكبيرة، كحاجز اللغة والاختلافات الثقافية، انخرطت فاتو بعمق في مجتمعها بفضل روحها الريادية وحضورها المميز على مواقع التواصل الاجتماعي. تستخدم فاتو مواهبها الإبداعية لبناء علاقات مع الآخرين، وهي تحلم بمستقبل أكثر إشراقاً واستقراراً لعائلتها.

# المسار الكامل



نشأت فاتو، وهي أم عزباء شجاعة ومجتهدة، في مالي ضمن عائلة كبيرة، محاطة بإخوتها وأعمامها وعماتها وأجدادها. كانت حياة العائلة حافلة بالأحداث، لكنها دافئة ومرحبة، تميزت بتنقلات متكررة سعياً وراء أحلام والديها. ورغم هذه الروابط الأسرية المتينة، انقطع تعليم فاتو مبكراً بسبب الصعوبات المالية. لم تتمكن من إكمال دراستها، لكنها طورت مهارات اجتماعية ممتازة وحساً تجارياً حاداً من خلال مساعدة والدتها في بيع البضائع في السوق المحلي.

انطلاقاً من رغبتها في توفير مستقبل أفضل لأطفالها الثلاثة، اتخذت فاتو قراراً صعباً بالهجرة بمفردها إلى بلد جديد. كانت تأمل في إيجاد عمل مستقر يمكنها من إعالة أسرتها في بلدها وأطفالها الذين سيلحقون بها لاحقاً. إلا أنها واجهت عند وصولها إلى البلد المضيق تحديات كبيرة، من بينها جهلها التام باللغة والثقافة المحليتين. في البداية، عملت في وظائف متواضعة، لكنها تمكنت في النهاية من افتتاح متجر بقالة صغير تبيع فيه منتجات طازجة، بما في ذلك الخضراوات الأفريقية التي تحظى بشعبية كبيرة بين أبناء الجالية المهاجرة.

رغم مشاغل الحياة، تجد فاتو السعادة والتواصل الاجتماعي عبر وسائل التواصل الاجتماعي. فهي تنشر مقاطع فيديو قصيرة وفكاهية على تيك توك، تروي فيها رحلتها كأم مهاجرة وصاحبة مشروع تجاري صغير. وقد لاقت مقاطع الفيديو الخاصة بها رواجاً متواضعاً، مما أتاح لها فرصة عرض تراثها ومشاركة تجاربها، من تحديات ونجاحات. وفي أوقات فراغها، تستمتع فاتو بخياطة الملابس لأطفالها ولنفسها، حيث تمزج بين الأنماط الأفريقية التقليدية والتصاميم العصرية.

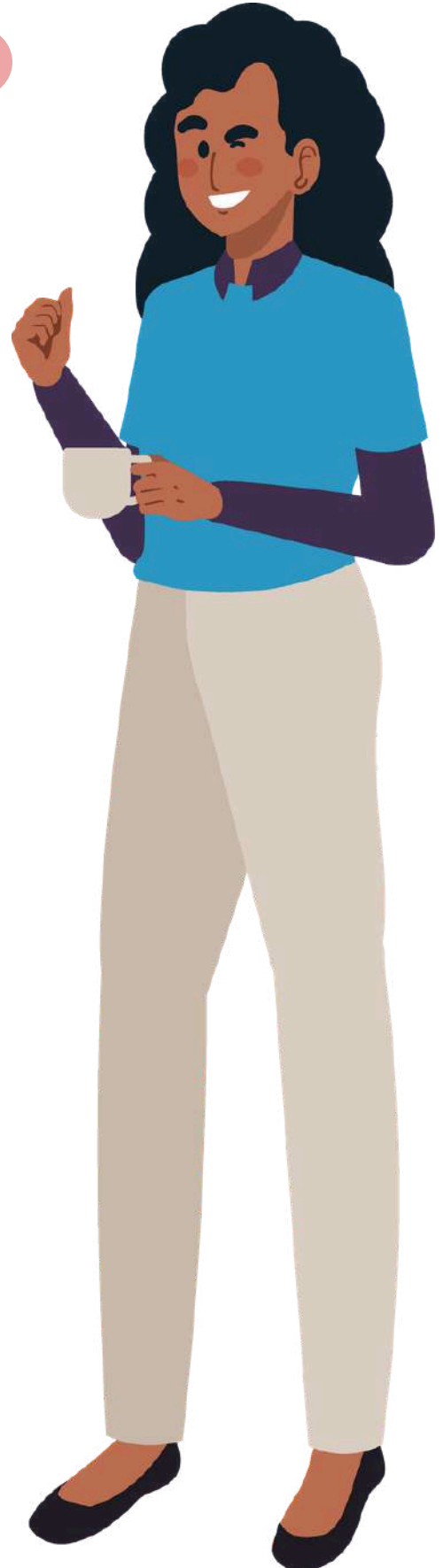
هدف فاتو الأسمى هو تطوير مشروعها ليصبح متجر بقالة مزدهراً يوفر لها الاستقرار المالي ويخلق فرص عمل لأفراد الجالية المهاجرة. ورغم حاجز اللغة، إلا أن عزميتها وروحها الريادية ومهاراتها الاجتماعية جعلتها شخصية محترمة في حيّها.

## فاتو - مالي

# الملف الشخصي 4: ياسمين من إيران

## سمات:

- المستوى التعليمي: أمية (متسربة من المدرسة)
- مستوى إتقان اللغة المحلية: إتقان اللغة
- الخصائص العامة: مجتمع الميم
- أسباب الهجرة: الفرار من القمع الاجتماعي بحثًا عن الأمان الشخصي والحرية
- بلد المنشأ: إيران
- المهنة: عاطلة عن العمل، لا تحمل شهادة، ولكنها تقبل وظائف التنظيف العرضية.
- الوضع العائلي: عزباء، منفصلة عن عائلتها بسبب هويتها
- الخلفية العائلية: نشأت في عائلة محافظة ذات توقعات اجتماعية صارمة، وهي أصغر خمسة أطفال.
- الأنشطة الترفيهية: المسرح (التمثيل)، واستخدام التعبير الإبداعي للتغلب على الصعوبات
- الاهتمامات الاجتماعية: التطوع في ملجأ للحيوانات، وإيجاد الراحة في رعاية الحيوانات المهجورة
- آمانياتها للمستقبل: تحلم بإنشاء مساحة آمنة للأشخاص المهمشين، بما في ذلك أفراد مجتمع الميم والمهاجرين.

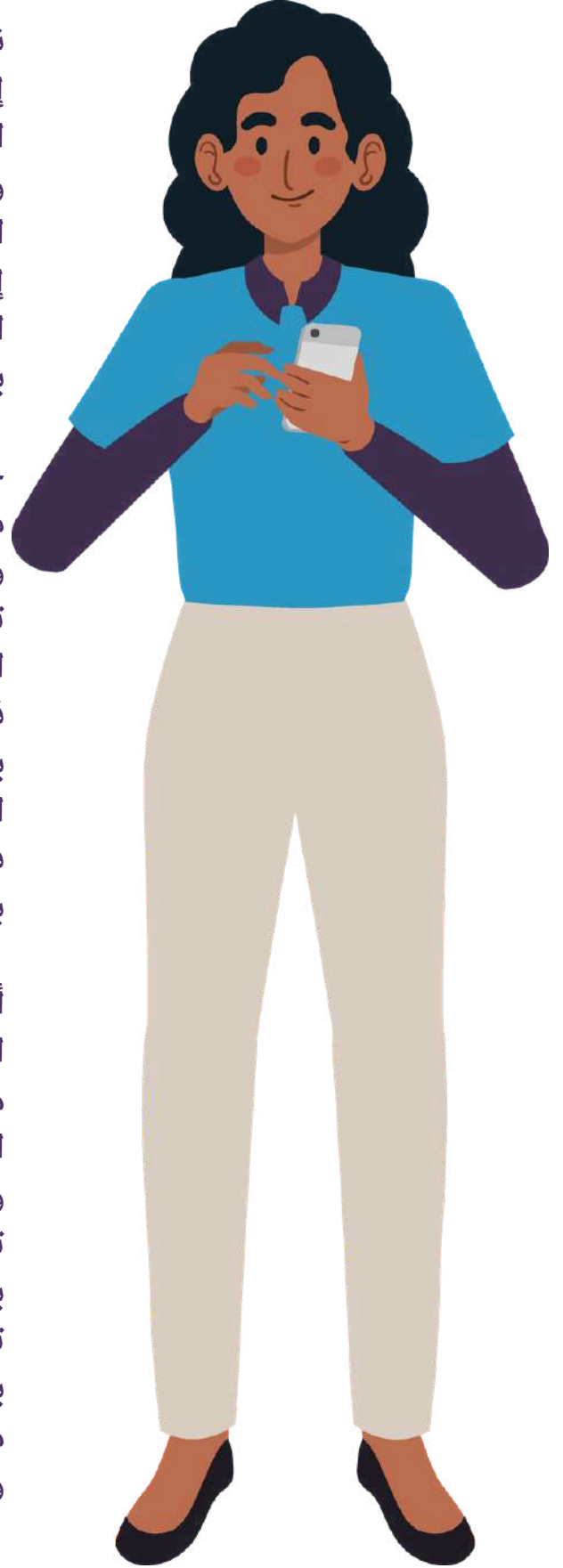


# المسار الكامل

نشأت ياسمين في أسرة محافظة في إيران، وهي أصغر إخوتها الخمسة. منذ صغرها، شعرت بالاختلاف، لكنها اضطرت لإخفاء هويتها بسبب التدايعات الاجتماعية والقانونية الوخيمة المرتبطة بالمثلية الجنسية ومجتمع الميم. كان الضغط الاجتماعي لا يُطاق، ولم تتمكن من إكمال دراستها، إذ كانت ممزقة بين هويتها وخوفها من انكشاف أمرها. حاولت عائلتها إجبارها على الزواج، لكن ياسمين رفضت، مما أدى إلى خلاف وتصادم التوترات.

خوفًا على سلامتها وتوقًا للحرية، قررت ياسمين الفرار من إيران بمفردها. عند وصولها إلى البلد المضيف، واجهت تحدي إعادة بناء حياتها دون شهادة جامعية أو تدريب رسمي. مع ذلك، كان لديها دافع قوي لتعلم اللغة المحلية للوصول إلى الموارد، وبناء العلاقات، ومشاركة قصتها. التحقت ياسمين بدورات لغة مجانية وشاركت يوميًا في دروس مع إيرانيين حتى أتقنت اللغة. هذه المهارة لا تمكنها فقط من إدارة حياتها اليومية، بل فتحت لها أيضًا أبوابًا للمشاركة في الحياة المجتمعية، بما في ذلك المسرح والعمل التطوعي.

أصبح المسرح متنفسًا مؤثرًا لياسمين، إذ يتيح لها التعبير عن مشاعرها، وسرد قصتها، وبناء شبكة دعم من الأشخاص الذين يقدرونها لذاتها. كما أن رعاية الحيوانات المهجورة في ملجأ للحيوانات يمنحها السلام والشعور بالهدف. ورغم أنها تعمل أحيانًا في أعمال تنظيف بسيطة لتأمين لقمة العيش، إلا أن أحلام ياسمين تتجاوز مجرد البقاء على قيد الحياة. فهي تتطلع إلى إنشاء مساحة مجتمعية آمنة وشاملة، حيث يجد فيها أشخاص مثلها - من مهاجرين وأفراد من مجتمع الميم وغيرهم ممن يواجهون صعوبات - القبول، ويتبادلون تجاربهم، ويبنون مستقبلًا أفضل معًا.



# الملف الشخصي 5: روزا من بيرو

## سمات:

- المستوى التعليمي: خريجة مدرسة ثانوية
- مستوى إتقان اللغة المحلية: إتقان اللغة
- السمات العامة: كاثوليكية ملتزمة، دافئة ومرنة
- أسباب الهجرة: الصعوبات الاقتصادية؛ هاجرت بمفردها لإعالة أطفالها
- بلد المنشأ: بيرو
- المهنة: مدبرة منزل وطباخة بدوام جزئي
- الحالة العائلية: متزوجة؛ زوجها مدمن على الكحول؛ أم لطفلين يعيشان مع جدتهما
- الخلفية العائلية: نشأت في عائلة متدينة للغاية، مرتبطة بقيم مجتمعية قوية.
- الأنشطة الترفيهية: الذهاب إلى الكنيسة، وتلاوة المسبحة، وطهي الأطباق البيروفية التقليدية
- الاهتمامات الاجتماعية: التطوع في فعاليات الرعاية والمساعدة في مطابخ إطعام الفقراء
- آمانياتها للمستقبل: تأمل أن تحضر أطفالها للعيش معها وأن تفتح مشروعًا صغيرًا لتقديم الطعام في المنازل.



هاجرت روزا، وهي كاثوليكية متدينة من بلدة صغيرة في بيرو، قبل عام إلى بلدها الجديد هربًا من ظروفها المالية المتدهورة وسعيًا لتوفير حياة أفضل لأطفالها. لكن الحياة في بلدها أصبحت أكثر صعوبة. فقد انزلق زوجها، الذي كان سندًا لها، إلى إدمان الكحول بعد أن فقد وظيفته، ولم تعد روزا قادرة على إعالة أسرتهادخلها غير المستقر. بقلب مثقل، عهدت بطفليها إلى جدتهما ورحلت لتعيش في الخارج وحيدة.

بعد شهور من الإجراءات الإدارية المعقدة والانتظار الطويل، حصلت روزا أخيرًا على تصريح إقامتها وأصبحت الآن مقيمة قانونية. وقد منحتها هذه الخطوة المهمة شعورًا متجددًا بالاستقرار والأمل.

بعد عودتها إلى موطنها، أنهت روزا دراستها الثانوية، لكنها لم تُتاح لها فرصة العمل قط. في بلدها الجديد، وجدت عملاً جزئيًا كعاملة نظافة وطاهية، تُعدّ أطباقًا تقليدية لعائلات الحي. ورغم الصعوبات، لا تزال روزا مُلتزمة بدينها التزامًا عميقًا: فهي تحضر القداس أسبوعيًا، وتجد السكينة في الصلاة والتجمعات الدينية في الكنيسة المحلية.



لطالما شكلت اللغة عائقًا أمام روزا، لكنها التحقت بدورات لغوية مجتمعية وتتدرب يوميًا لتحسين لغتها. تجد روزا العزاء في دعم رعيتهاد، وتتطوع أحيانًا في مطبخ الكنيسة الخيري، حيث تقدم الطعام وتستمع باهتمام لمن يحتاجون المساعدة.

حلمها الأكبر هو لمّ شملها مع أطفالها وتوفير منزل مستقرّ وحنون لهم. تأمل روزا في ادخار ما يكفي لإحضارهم وافتتاح مشروع صغير لتقديم الطعام من مطبخها، حيث تُقدّم أطباقًا بيروفية أصيلة. بعزيمة هادئة، وروحانية عميقة، وطبيعة حنونة، تواصل روزا بناء حياة جديدة، خطوة بخطوة، حياة تعكس قوتها وحبها غير المشروط لعائلتها.

# الملف الشخصي 6: مارييل، أصلها من الفلبين

## سمات:

- المستوى التعليمي: شهادة مهنية في العناية الشخصية
- مستوى معرفة اللغة المحلية: متوسط (B1)، ويجري العمل حاليًا للوصول إلى المستوى B2
- السمات العامة: تهتم بالأسرة، وتراعي الميزانية (تعطي الأولوية لتحويل الأموال)، وتتمتع بالهدوء تحت الضغط
- أسباب الهجرة: فرصة اقتصادية لإعالة الأسرة من خلال التحويلات المالية
- بلد المنشأ: الفلبين
- المهنة: مساعدة تمرّض ليلي
- الحالة العائلية: متزوجة؛ يعمل الزوج في الخارج بحاراً بعقود عمل متناوبة؛ يعيش أحد الأبناء مع جدته في الفلبين
- السياق العائلي: أسرة متعددة الأجيال تتمتع بتضامن عائلي قوي وعلاقات وثيقة مع المجتمع الديني.
- الهوايات: الغناء في جوقة، وإدارة ميزانية الأسرة، وكتابة اليوميات
- الاهتمامات الاجتماعية: توجيه الوافدين الجدد (المساعدة في الإجراءات الإدارية ودورات اللغة)، وتنظيم جلسات تعريفية وجمع التبرعات من خلال مجموعات المغتربين/الكنايس
- أمنياتها للمستقبل: لم شمل الأسرة؛ والاعتراف بمهاراتها للتقدم نحو الدراسات كمرضة مساعدة؛ وعلى المدى الطويل، المشاركة في تأسيس تعاونية صغيرة للرعاية المنزلية توظف النساء المهاجرات.



هاجرت مارييل إلى بلدها المضيف الجديد لتأمين دخل ثابت وإرسال المال بانتظام إلى طفلها ووالديها. وبفضل شهادة مساعدة رعاية شخصية وخبرتها في الرعاية المنزلية وعيادة صغيرة، وجدت وظيفة في نوبة ليلية في جناح رعاية المسنين. ولأن زوجها يقضي فترات طويلة في البحر بموجب عقود دولية، تتشارك مارييل رعاية طفلها اليومية مع والدتها. تُعرف مارييل بموثوقيتها، وحسن إدارتها لميزانياتها، واستعدادها لمساعدة الوافدين الجدد في الحصول على الخدمات الأساسية.



## المسار الكامل

نشأت مارييل في كنف أسرة مترابطة تضم أجيالاً متعددة، حيث تقاسم الأجداد والآباء وأبناء العمومة المسؤوليات. بعد حصولها على شهادة في الرعاية الشخصية، عملت في مجال الرعاية المنزلية وفي عيادة صغيرة، لكن راتبها لم يكن كافياً لإعالة أسرتها. لذلك قررت الهجرة، وإدارة ميزانيتها بعناية، وإرسال المال إلى أهلها شهرياً لتغطية رسوم دراسة والديها وأدويتهم.

فور وصولها، أدركت مارييل أن إتقان اللغة سيكون أساسياً لتقدمها المهني. فالتحقت بدورات مسائية وعملت في نوبات ليلية في جناح رعاية المسنين، حيث تعلمت معايير التوثيق، وبروتوكولات مكافحة العدوى، وتقنيات تهئية الحالات الطارئة. ويُقدّر زملاؤها وجودها المُطمئن خلال فترات تبادل المعلومات، ونهجها المنهجي في رعاية المرضى.

خارج أوقات العمل، تدير مارييل ميزانية أسرتها بناءً على التحويلات المالية الواردة لتغطية إيجارها ونفقات معيشتها وتحويلات المتظمة. ليس لديها أي مدخرات حتى الآن، وستكون ممتنة للمساعدة في التخطيط المالي وتقديم المشورة بشأن خيارات الاستثمار المناسبة للمبالغ الصغيرة والدخل غير المنتظم.

تتمثل أهداف مارييل المباشرة في الوصول إلى مستوى B2 في اللغة المحلية والحصول على اعتراف رسمي بمهاراتها. وعلى المدى المتوسط، تأمل في الحصول على دبلوم في التمريض أو المشاركة في تأسيس جمعية تعاونية صغيرة للرعاية المنزلية توفر عملاً لائقاً وساعات عمل عادلة ودعمًا للنساء المهاجرات الأخريات. وقبل كل شيء، تأمل في لم شمل عائلتها في بلدها الجديد.

## مارييل - الفلبين

# المهارات الأساسية للتعلم والتطوير مدى الحياة

عن

في أوروبا وغيرها، تُحدد أطرٌ مختلفة المهارات اللازمة للعيش والتعلم والعمل بفعالية في عالمنا المعاصر. وتؤكد هذه الأطر أن التعلم لا يقتصر على اكتساب المعرفة فحسب، بل يشمل أيضاً تطبيقها عملياً. يعرض هذا القسم نموذجين معترف بهما للمهارات، سيساعدانك على فهم كيفية انسجام نقاط قوتك وخبراتك مع منظور أوسع للتعلم والتطوير الشخصي.

لا تقتصر المهارات على المعرفة والقدرات فحسب، بل تشمل أيضاً القدرة على تطبيق هذه المعرفة في الحياة العملية، كالتكيف وحل المشكلات والتعاون. في أوروبا وعلى الصعيد الدولي، تدعم أطر المهارات المختلفة التعلم مدى الحياة والتطوير الشخصي، وتعزز هذه الأطر الاندماج الاجتماعي والمشاركة الفعالة في المجتمع وتحقيق الذات على الصعيدين الشخصي والمهني.

إنها توضح لنا المهارات المهمة لتشكيل حياتنا اليوم وفي المستقبل.

هناك إطاران معترف بهما على نطاق واسع وهما:

1. الكفاءات الأوروبية الأساسية للتعلم مدى الحياة (الاتحاد الأوروبي، 2018)
2. مفهوم إيلرز للكفاءات المستقبلية (2020/2022)

كلاهما يصفان المهارات الأساسية التي تساعد الأفراد على المشاركة الفعالة في التعلم والعمل والمجتمع.



## 1. الكفاءات الأوروبية الأساسية للتعلم مدى الحياة (الاتحاد الأوروبي، 2018)

تُعد هذه المهارات الثمانية، المستمدة من الكفاءات الأوروبية الأساسية للتعلم مدى الحياة، ضرورية للتنمية الشخصية والاندماج الاجتماعي والمواطنة الفعالة والتوظيف.

1. مهارات القراءة والكتابة

- فهم الأفكار والتعبير عنها من خلال القراءة والكتابة والاستماع والتحدث.
- التواصل في سياقات مختلفة، مع احترام التنوع الثقافي والاجتماعي.
- إتقان لغات متعددة
- القدرة على استخدام لغات مختلفة للتواصل بفعالية.
- فهم الهوية الثقافية من خلال تعلم اللغة.
- المهارات الرياضية والمهارات في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات (STEM)
  - تطبيق التفكير والاستدلال الرياضي.
  - فهم وتطبيق المعرفة العلمية لشرح العالم وتحسينه.
- المهارات الرقمية
  - استخدام التقنيات الرقمية بشكل نقدي وآمن وفعال في العمل والتعلم والمشاركة في المجتمع.
  - فهم المخاطر (السرية، الأمن) والفرص في العالم الرقمي.
- المهارات الشخصية والاجتماعية والتعليمية
  - إدارة الرفاهية الشخصية والعلاقات الاجتماعية وعمليات التعلم الذاتي.
  - تنمية الاستقلالية والتأمل الذاتي والمرونة.
- مهارات المواطنة
  - أن يتصرف كمواطن مسؤول في المجتمعات الديمقراطية والمتعددة الثقافات.
  - فهم حقوق الإنسان والعدالة الاجتماعية والتنمية المستدامة.
- المهارات الريادية
  - أخذ زمام المبادرة، وتطوير الأفكار وتنفيذها.
  - الإبداع، وحل المشكلات، والمجازفة، والعمل الجماعي.
- مهارات في الوعي والتعبير الثقافي
  - لفهم وتقدير التعبير الإبداعي والتنوع الثقافي.
  - للمشاركة في الحياة الثقافية وتعزيز الحوار بين الثقافات.

## 2. المهارات المستقبلية وفقًا لإيلرز (2020/2022)

تشير المهارات المستقبلية إلى القدرات اللازمة للتنظيم الذاتي والتعاون والابتكار في بيئات معقدة وغير متوقعة. ويحدد إيلرز ثلاثة مجالات رئيسية للمهارات، يركز كل منها على الاستقلالية والقدرة على التكيف.

## المجال 1: المهارات المستقبلية للتنظيم الذاتي

المهارات التي تساعد الأفراد على إدارة أنفسهم وتعلمهم في سياقات متغيرة.

- الاستقلالية: إدارة المرء لتعلمه وعواطفه وأهدافه بشكل مستقل.
- التأمل الذاتي: التفكير في أفعال المرء وقيمه وعمليات التعلم الشخصية من أجل تحسينها.
- الكفاءة في التعامل مع الغموض: معرفة كيفية إدارة عدم اليقين والتناقضات والتعقيد دون إغفال الهدف.
- الشعور بالكفاءة الذاتية: الإيمان بقدرة الفرد على اتخاذ القرارات والتصرف بفعالية.
- التعلم من أجل التعلم: تطوير المهارات باستمرار من خلال التعلم الذاتي.

## المجال الثاني: المهارات المستقبلية للتعاون في السياقات الاجتماعية

المهارات التي تُمكن من التفاعل والتعاون الفعال داخل فرق ومجموعات متنوعة.

- مهارات التواصل: التعبير عن الذات بوضوح، والاستماع الفعال، وتكييف الرسائل مع السياقات المختلفة.
- مهارات التعاون: القدرة على العمل بفعالية ضمن فريق، لا سيما في حل النزاعات والمسؤولية المشتركة.
- مهارات الحساسية الثقافية: فهم واحترام الاختلافات الثقافية، وإظهار التعاطف، وتكييف سلوك الفرد في المواقف بين الثقافات.
- التعاطف وفهم وجهات النظر: فهم مشاعر ووجهات نظر الآخرين لتعزيز الثقة والتعاون.

## المجال الثالث: المهارات المستقبلية للابتكار والتحول

المهارات التي تدعم الابتكار وتساهم في التنمية المستدامة والتحول الاجتماعي.

- الإبداع والتفكير المفاهيمي: تطوير حلول مبتكرة وإعادة التفكير في العمليات الحالية.
- الثقافة الرقمية: استخدام التقنيات الرقمية لحل المشكلات، وخلق المعرفة، وتحفيز الابتكار.
- حل المشكلات واتخاذ القرارات: تحليل المشكلات المعقدة واتخاذ قرارات مسؤولة تستند إلى الأدلة.
- الكفاءة في التنمية المستدامة: العمل مع مراعاة الآثار البيئية والاجتماعية والاقتصادية.
- المبادرة وريادة الأعمال: تحويل الأفكار إلى أفعال، وتحمل المخاطر المحسوبة، وخلق قيمة للمجتمع.

يصف كلٌّ من إطار الكفاءات الأساسية الأوروبية للتعليم مدى الحياة (الاتحاد الأوروبي، 2018) ومفهوم إيلرز للكفاءات المستقبلية (2020/2022) المهارات والاتجاهات اللازمة للمشاركة الفعّالة في المجتمع، وتشكيل التنمية الشخصية، ومواجهة تحديات عالم يزداد تعقيداً. وعلى الرغم من اختلاف وجهات نظرهما، يشترك هذان الإطاران في رؤية واحدة: تعزيز الكفاءات التي تمكّن الأفراد من العمل باستقلالية، وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية، والازدهار في بيئة رقمية وعالمية ومتغيرة باستمرار.

يؤكد كلا النهجين على أهمية التنظيم الذاتي والتفكير النقدي والتأمل كأساس للتعليم والعمل المسؤولين. فعلى سبيل المثال، تتوافق كفاءة الاتحاد الأوروبي "الشخصية والاجتماعية ومهارات التعلم" توافقاً وثيقاً مع مفاهيم إيلرز عن "التنظيم الذاتي" و"التأمل الذاتي". وتُبرز هذه الكفاءات القدرة على إدارة التعلم الذاتي، والسعي لتحقيق الأهداف الشخصية، والتعامل البناء مع عدم اليقين والتعقيد.

وبالمثل، يؤكد كلا الإطارين على دور المهارات الرقمية. فبينما يشير إطار الاتحاد الأوروبي إلى "المهارات الرقمية"، يوسع إيلرز هذا المفهوم ليشمل "محو الأمية الرقمية"، الذي يركز على الاستخدام الفعال للتقنيات الرقمية لإنتاج المعرفة وحل المشكلات وتحفيز الابتكار.

كما يلاحظ وجود صلة وثيقة في التركيز على المسؤولية الاجتماعية والكفاءة بين الثقافات. يتضمن إطار الاتحاد الأوروبي "الكفاءة المدنية" و"الحساسية والتعبير الثقافي"، بينما يؤكد إيلرز على "الحساسية الثقافية" و"التعاطف" و"الكفاءة في التنمية المستدامة". ويؤكد كلا الإطارين على ضرورة تصرف الأفراد بمسؤولية في المجتمعات المتنوعة والمتعددة الثقافات، واتخاذ قرارات مستدامة وأخلاقية.

علاوة على ذلك، يؤكد كلا الإطارين على أهمية مهارات ريادة الأعمال والابتكار. ويشجع الإطار الأوروبي لمهارات ريادة الأعمال، وأطر إيلرز لمهارات الابتكار والتفكير التصميمي وحل المشكلات، الأفراد على تطوير أفكار إبداعية وتحويلها إلى واقع ملموس، سواء في حياتهم المهنية أو التطوعية أو الشخصية.

باختصار، يهدف إطارا المهارات هذان إلى تمكين الأفراد من المشاركة الفعّالة في بناء مستقبلهم، وتحمل المسؤولية تجاه أنفسهم والآخرين، والمساهمة في إحداث تغيير إيجابي في المجتمع وعالم العمل. يستند برنامج "تمكين المرأة" (EmpowerHer) من "بروفيل باس" (ProfilPASS) إلى هذين المفهومين، ويساعد النساء المهاجرات على تقدير مهاراتهم، وإدراك إمكاناتهم، والسعي بثقة لتحقيق أهدافهن الشخصية والمهنية.

“

ليس عليك حفظ كل شيء عن ظهر قلب، ولكن  
من الجيد أن تري كيف تعكس حياتك اليومية  
وتعلمك وخبراتك المهنية هذه المهارات. تُظهر  
هذه الأطر أن معرفتك ونقاط قوتك وتقدمك  
أمر أساسي. خذي لحظة لتدركي مدى التقدم  
الذي أحرزته.



# نظام ProfilPASS

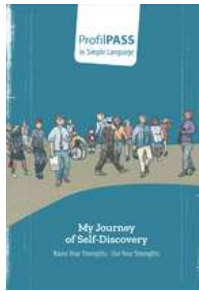
يُعدّ برنامج ProfilPASS عمليةً بيوغرافيةً لتحديد وتوثيق مهارات الفرد، مستندًا إلى تاريخ حياته وخبراته. ويساعد تحليل هذه الخبرات في تحديد نقاط قوته وميوله الخاصة. ويُولي اهتمام خاص للمهارات المكتسبة بشكل غير رسمي، أي تلك التي تُنمى بمعزل عن أي تعليم رسمي أو جامعي.

يهدف برنامج ProfilPASS إلى مساعدة المستخدمين على إدراك مهاراتهم ليتمكنوا من توظيفها في خططهم الحياتية وتطوير مسيرتهم المهنية. ويقدم لهم مستشار متخصص الدعم طوال هذه العملية، وهو عنصر أساسي في نظام ProfilPASS.

قامت وزارة التعليم والبحث العلمي الألمانية بتمويل برنامج ProfilPASS كجزء من المشروع المشترك "بطاقة التعليم المستمر مع شهادة التعلم غير الرسمي"، والذي تم دمج بدوره في البرنامج التجريبي "التعلم مدى الحياة". وقد طُوّر برنامج ProfilPASS عام 2006 من قبل المعهد الألماني لتعليم الكبار - مركز لايبنيغ للتعليم المستمر، ومعهد تخطيط التنمية والبحوث الهيكلية. ويُستخدم هذا البرنامج على مستوى ألمانيا من خلال شبكة ProfilPASS النشطة، ويستخدمه مستشارو ProfilPASS المعتمدون. وفي المشاريع الممولة من الاتحاد الأوروبي، تم تكييف برنامج ProfilPASS ليناسب فئات مستهدفة محددة.



تتوفر بطاقة ProfilPASS للبالغين باللغات الإنجليزية والفرنسية والألمانية واليونانية والسلوفينية والإسبانية. وقد تُرجمت كجزء من مشروع KISS - "اعرف اهتماماتك - وأظهر مهارتك!"



تم تطوير ProfilPASS بلغة بسيطة كجزء من مشروع SCOUT - "تقييم المهارات للمستقبل" - وهو متاح باللغات الإنجليزية والألمانية واليونانية والسلوفينية والإسبانية والسويدية، ومنذ عام 2022، متاح أيضًا باللغة الأوكرانية.



بطاقة ProfilPASS للشباب، متوفرة باللغات الإنجليزية والألمانية والفرنسية والإسبانية



تتوفر خدمة ProfilPASS للشركات الناشئة باللغات الإنجليزية والألمانية والإسبانية والبولندية والرومانية، وقد تم تطويرها كجزء من مشروع DISCOVER - "حدد مهاراتك الريادية وأطلق مشروعك الناشئ!"



تم تطوير ProfilPASS بلغة بسيطة كجزء من مشروع SCOUT - "تقييم المهارات للمستقبل" - وهو متاح باللغات الإنجليزية والألمانية واليونانية والسلوفينية والإسبانية والسويدية، ومنذ عام 2022، متاح أيضًا باللغة الأوكرانية.



تم تطوير ProfilPASS الخالي من العوائق بلغة بسيطة كجزء من مشروع COOCOU - "الاستشارة القائمة على الكفاءة للأشخاص ذوي الإعاقات المعرفية" - وهو متاح باللغات الإنجليزية والألمانية واليونانية والسويدية والسلوفينية والإسبانية.



تم تطوير ProfilPASS للنساء كجزء من مشروع HOPE - "مساعدة النساء على تولي زمام الأمور في حياتهن" - وهو متوفر باللغات الإنجليزية والألمانية والصربية والمقدونية والسلوفينية.

يمكنكم الاطلاع على معلومات إضافية وتنزيلها حول كل مشروع وإصدارات المختلفة من برنامج ProfilPASS، بالإضافة إلى وثائق أخرى متعلقة بالمشروع، مجاناً على العنوان التالي: <https://profilpass-international.eu>

## ProfilPASS



مشروع "تمكين المرأة: مسارات شاملة لتنمية المهارات والاندماج في سوق العمل للنساء المهاجرات" هو مشروع تعاون أوروبي ممول من برنامج إيراسموس+. يهدف المشروع إلى تعزيز مهارات النساء المهاجرات وفرص توظيفهن، بما يساهم في اندماجهن الناجح في سوق العمل والمجتمع. تواجه النساء المهاجرات في بلدانهن المضيفة تحديات عديدة، منها عدم الاعتراف بمهاراتهن، ومحدودية فرص التعليم المستمر، والعوائق التي تحول دون حصولهن على وظائف. ورغم دوافعهن ومواهبهن المتنوعة، فإنهن غالباً ما يكنّ ممثلات تمثيلاً ناقصاً في سوق العمل، أو يشغلن وظائف لا تتناسب مع مؤهلاتهن وإمكانياتهن. يتصدى مشروع "تمكين المرأة" لهذه التحديات من خلال تقديم تدريب ودعم مُخصّصين، يمكّنان النساء المهاجرات من تحديد مهاراتهن، واكتساب مهارات جديدة، وبناء مسارات مهنية واضحة. يجمع المشروع بين التمكين والتطوير المهني، مما يُعزز الاندماج الاجتماعي في سوق العمل.

في إطار هذا المشروع، تم تطوير أداة "تمكين المرأة" (EmpowerHer ProfilPASS) للنساء المهاجرات. تساعد هذه الأداة النساء على التأمل في مسيرتهن الحياتية، وتحديد نقاط قوتهن، والتعرف على معارفهن الرسمية وغير الرسمية وغير النظامية. ومن خلال أنشطة منظمة ودعم شخصي، تساعد الأداة على توثيق مهاراتهن والتخطيط لخطواتهن التالية نحو التعليم أو العمل أو ريادة الأعمال.

بالإضافة إلى ProfilPASS، تقدم EmpowerHer ما يلي:

- برنامج تدريبي معياري يركز على مهارات التوظيف والثقافة الرقمية والتواصل والحساسية الثقافية.
- تطبيق ألعاب قائم على الإنترنت مصمم لتعزيز المهارات بطريقة ممتعة وسهلة الوصول.
- أدوات تكامل عملية لأصحاب العمل والجهات الفاعلة في سوق العمل، تشجع ممارسات التوظيف الشاملة وبيئات العمل الداعمة.

يُنشئ مشروع "تمكين المرأة" روابط بين النساء المهاجرات، ومعلمي تعليم الكبار، وأصحاب العمل، مما يعزز التعاون والتفاهم المتبادل. يُسلط هذا المشروع الضوء على المساهمة القيّمة للنساء المهاجرات في سوق العمل والمجتمع، ويروج للتنوع باعتباره قوة.

يتم تنفيذ برنامج EmpowerHer من قبل اتحاد يضم ست منظمات شريكة من ألمانيا وفرنسا وقبرص وإسبانيا والبرتغال وبلجيكا، حيث تتمتع كل منها بخبرة واسعة في مجال تعليم الكبار ودعم المهاجرين ودمجهم في سوق العمل.

## معلومات النشر

- بطاقة ProfilPASS للنساء المهاجرات - تمكينها!
- المعهد الألماني لتعليم الكبار، مركز لايبنيغ للتعليم مدى الحياة (DIE)

1. إصدار 2025

التصميم والرسومات التوضيحية  
أبيدي - البرتغال  
الترجمة والتدقيق اللغوي  
جمعية مسارات التضامن - فرنسا

بطاقة ProfilPASS للنساء المهاجرات - تمكينها!  
متاح للتنزيل مجاناً على الرابط التالي:  
<https://empowermigrantwomen.eu/results>

بطاقة ProfilPASS للنساء المهاجرات - تمكينها!  
يتم نشر هذا العمل بموجب ترخيص المشاع الإبداعي التالي: CC BY-SA 4.0



يُسمح صراحةً بأي استخدام إضافي كمورد تعليمي مجاني. يُرجى ذكر المصدر التالي: "ProfilPASS للنساء المهاجرات - تمكين الذات - إطلاق العنان لقدراتك، وتطوير مهاراتك، وتشكيل مسار المهني" من تأليف منى بيلورز لصالح المعهد الألماني لتعليم الكبار، الترخيص: CC BY-SA 4.0.

## ProfilPASS

تم تطوير ProfilPASS واختباره علمياً كجزء من المشروع المشترك "جواز سفر التعليم المستمر مع شهادة التعلم غير الرسمي" ضمن البرنامج التجريبي "التعلم مدى الحياة".



Financé par  
l'Union européenne

- بتمويل من الاتحاد الأوروبي. الآراء الواردة هنا هي آراء المؤلفين فقط، ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة التنفيذية للتعليم والثقافة (EACEA). ولا يتحمل الاتحاد الأوروبي ولا الوكالة التنفيذية للتعليم والثقافة أي مسؤولية عنها.



pistes solidaires



projects





مكّني نفسك: أطلق العنان لإمكانياتك، وطوّري  
مهاراتك، وأرسمي مسارك المهني

pistes solidaires



Financé par  
l'Union européenne

• بتمويل من الاتحاد الأوروبي. الآراء الواردة هنا هي آراء المؤلفين فقط، ولا تعكس  
بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة  
(EACEA). ولا يتحمل الاتحاد الأوروبي ولا الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة  
أي مسؤولية عنها.

• رخصة (CC-BY-SA) CC

