

# الحملة المُلهمة

عبدول بانغورا • فخرية عبد القادر • فيفي باسيليم  
نانسي لونغو • أودللين غوميز • تي بي رامو





# مُراسل المستقبل

قصص النجاة  
- إصدار المستقبل -

## تأليف

أودلайн غوميز  
تي بي رامو

فيفي باسيلم  
نانسي لونغو

عبدول بانغورا  
فخرية عبد القادر

## إنتاج

مؤسسة الصحة النفسية (Mental Health Foundation)

## الرسومات

دانيل كولوما

## تصميم الخطوط

روب جونز

## الإنتاج والتصميم

إيتيان كوبابو

## فريق التحرير

كريغ أندره موني

إيتيان كوبابو

روزي بوريل

## الترجمة إلى العربية

الدكتور عاصم الخلوف

## تنسيق النص العربي

تيم أوزموند

## إشراف عملية الترجمة

Global Language Services Ltd, غلاسکو، اسکتلندا

حقوق الطبع والنشر محفوظة لعام 2025. جميع الحقوق محفوظة. رقم الجمعية الخيرية المسجلة في إنجلترا وويلز: 801130، وفي اسكتلندا: SC 039714 / رقم تسجيل الشركة: 2350846. رقم ضريبة القيمة المضافة: GB524451857

# آه آه آه آه آه



لا! هناك طريق واحد فقط  
للدخول والخروج. ماذا أفعل؟



كيف حالك؟ هل  
أنت بخير؟  
مرحباً!



أعتقد بأنه  
يتم ترحيلها! فهناك  
سيارة متوقفة  
بالخارج.

ماذا؟ اخرجني  
الآن. لا تهمني  
بجمع متعلقاتك.  
احمل حقيبتك  
واخرجي!!!

## رنين... رنين



هل خرجت؟  
ماذا يحدث؟

لا يمكنني الخروج...  
إذا خرجت، فسيعتقلونني،  
لذا لم أفعل شيئاً سوى  
الجلوس والانتظار.

أم تزل السيارة  
متوقفة في مكانها؟

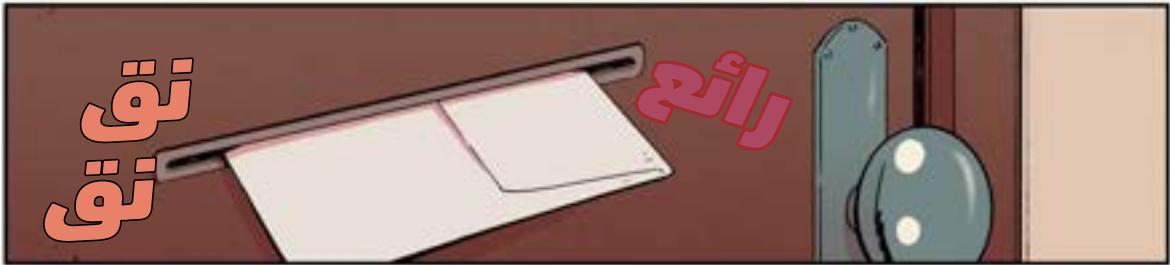


هل أنت جادة؟  
يا ديل، أنت بحاجة  
إلى المساعدة، وأعرف  
الشخص المناسب.  
سارسل إليك بعض  
التعليمات.

انتظرى... أين السيارة...؟  
كان عقل يخدعني مرة  
أخرى. سأفقد السيطرة  
على نفسي.









بعد عدة أشهر





# مركز اجتماعي

مجلس مدينة غلاسكو



كل فرد منكم يمر بتجربته الخاصة، وبمئاتكم استخدام هذه الآلات لاستخراج هذه المشاعر السلبية.

هل سنشعر بتحسن؟

هل سنحصل على أوراق؟

دعوني أنتهي.

نعم، لكنني قد أموت إن لم أفعل ذلك. الأمر يستحق المخاطرة.

هذه فكرة سيئة.

شكل؟ ماذا تقصد؟

ويمجد إخراج كل هذه المشاعر السيئة، ستتحول إلى شكل، ثم ينتقل إلى الكرة الزجاجية في المنتصف.

اسمعوني، نحن لا نعرفه. كيف اتصل تنا جميماً لإحضارنا إلى هنا؟ كيف ننقذ به؟

تمتنع أجسامنا جميماً بالطاقة. وكل هذه المشاعر السيئة ستتخد شكلاً مختلفاً مع كل شخص. وعليكم التعاون في تدميره.

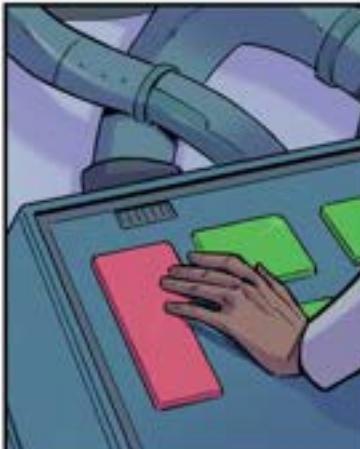
هيا  
نفعل ذلك!

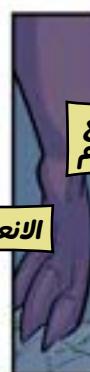
وإذا كانت هذه الطريقة الوحيدة لاستعادة نفس، فسأفعلها. سأحارب.

اسمعوني، نحن هنا بسبب ما. أنا لا أعرف وضعكم، لكن ظروف تزداد سوءاً.

البدء

رائع، ادخلوا الكبسولات الآن. ولا تقلقاً، يوجد بها أكسجين. وما عليكم سوى الهدوء.





الكتاب



A decorative border at the top of the page, consisting of a series of stylized, rounded orange shapes that resemble both the number '6' and traditional floral or leaf-like motifs. These shapes are arranged in a repeating pattern along the top edge.



اعلموا أنه قد تم اختباركم جميـعاً لسبب ما. كل واحد منكم لديه خصائص فريدة. ومن خلال التعاون، يمكنكم التغلب على الصعاب.

لذا، لا تتعزلوا عن الصعاب معـن وتحدونـا عن الصعاب معـن تـنـقـونـهـمـ. اـبـحـتـواـعـنـأـشـخـاصـ وـهـوـيـاتـ طـنـجـالـحـيـاةـ مـغـزـىـ وـهـدـفـاـ، وـتـقـبـلـواـالـأـمـورـ الـخـارـجـةـ عـنـ سـيـطـرـتـكـمـ.

هـذـهـ العـمـلـيـةـ صـعـبـةـ،ـ لـتـلـتـلـمـ أـقـوىـ مـنـ هـذـهـ الصـعـابـ.

واـوـ.ـ هـلـ تـدـرـيـ عـلـىـ هـذـاـ؟ـ

بعـدـأـ عـنـ المـزـاجـ شـكـراـ يـاـ دـكـورـ.

عظـيمـ!



لا حاجة لشكري. أنتـمـ منـ قـعـلـمـ هـذـاـ.







# مُراسل المستقبل - الفن المفاهيمي



دیلہ



٦٣



ایران



٦٢



میجا



راغ



# الجامعة المستقبل

## - رسومات الشعار -



الفكرة 3



الفكرة 2



الفكرة 1



الشعار النهائي



الفكرة 5



الفكرة 4



# حراس المستقبل

## قصص النجاة

مؤسسة الصحة النفسية  
Mental Health Foundation)  
هي جمعية خيرية بريطانية تُعنى  
بالوقاية من تدهور الصحة النفسية  
وتعزيز الصحة النفسية الجيدة.

نحن سته أشخاص من اللاجئين  
وطالبي اللجوء، اجتمعنا من خلال  
برنامج "تضافر الجهود من أجل  
العافية" (Weaving Threads) (for Wellbeing  
أطلقته مؤسسة الصحة النفسية. وقد  
تعاوننا في إنشاء سلسلة "حراس  
المستقبل" لسرد قصصنا عن البقاء.  
ونأمل أن يقدم هذا الكتاب المصور  
نصائح وإلهاماً للآخرين الذين يمرؤون  
بتجربة اللجوء.

