

# فوسا السر المستقبل

عبدول بانغورا • مخربة عبد القادر • فيفي باسيلم  
نانسي لونغو • أودلاين غوميز • تي بي رامو



# حراس المستقبل



قصة النجاة  
- إصدار المستقبل -

## تأليف

أودلاين غوميز  
تي بي رامو

فيفي باسيلم  
نانسي لونغو

عبدول بانغورا  
فخرية عبد القادر

## إنتاج

مؤسسة الصحة النفسية (Mental Health Foundation)

## الرسومات

دانيال كولوما

## تصميم الخطوط

روب جونز

## الإنتاج والتصميم

إتيان كوبابو

## فريق التحرير

كريغ أندرو موني

إتيان كوبابو

روزي بورييل

## الترجمة إلى العربية

الدكتور عاصم الخوف

## تنسيق النص العربي

تيم أوزموند

## إدارة عملية الترجمة

Global Language Services Ltd, غلاسكو، اسكتلندا

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



@Mentalhealth



@Mentalhealth



@Mentalhealth







فَخَفْ فَخَفْ



إنها تحدث مرة أخرى. يا إلهي.



ما حالتك الطارئة؟ 999.

أعتقد... أنني أعاني من نوبة هلع. لا أستطيع التنفس وأرى أشياء غير حقيقية.



الاستنزاف  
القلق  
الخوف  
هلع  
النوم  
الحزن



هذه المكالمات لك.

أنا؟ مَن سيتصل بي؟ لا بد أن هناك خطأ.

لا، إنه يصبر على التحدث إليك...



لقد أجرينا كل الفحوصات. وكل النتائج طبيعية.

من فضلك أيتها الطبيبة، أعد هذه الفحوصات. فأنا أعاني من مشكلة.

من الوارد أن يكون مجرد توتر. ولا يمكنني سوى وصف مزيد من الحبوب المنومة.









مطار غلاسكو

بعد عدة أشهر

ليس لديك أوراق.  
لا عمل لدينا،  
يا صديقي!

ليس لديك أوراق.  
لا عمل لدينا،  
يا صديقي!

ليس لديك أوراق.  
لا عمل لدينا،  
يا صديقي!

إذا رأيناك مرة  
أخرى، فسوف  
نقتلك.

غد إلى بلدك!

ما الذي جاء  
بك إلى هنا؟  
أيها الباكستاني  
الكره.

ما الهدف من الحياة؟  
هذه أقسى فترة في حياتي،  
ولا أحد يريد مساعدتي.

رنين رنين...

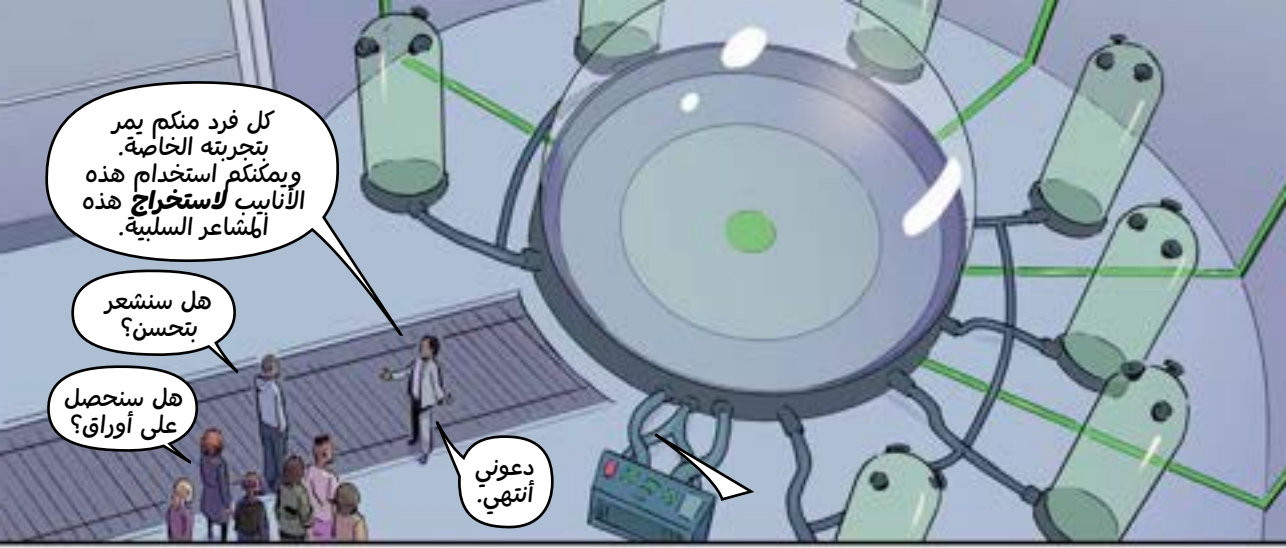






# المركز المجتمعي مجلس مدينة غلاسكو



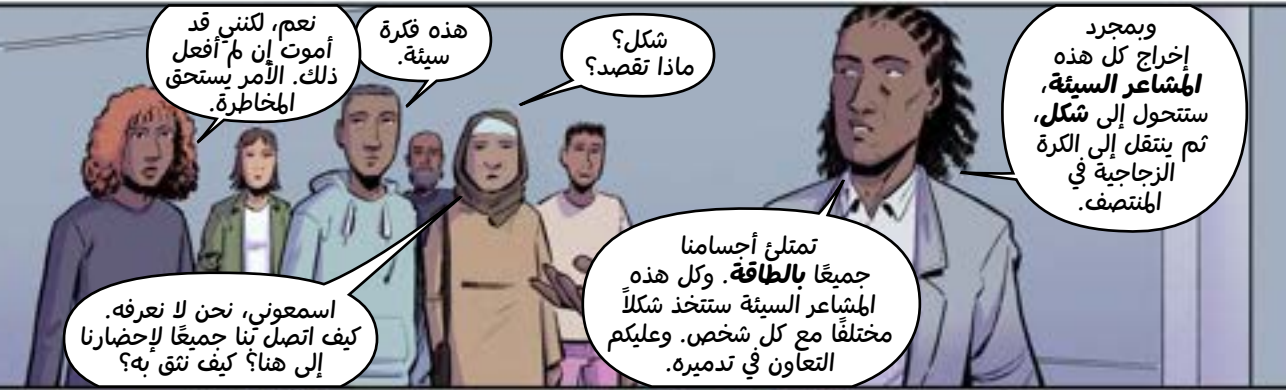


كل فرد منكم يمر  
بتجربته الخاصة.  
ويمكنكم استخدام هذه  
الأنابيب لاستخراج  
المشاعر السلبية.

هل سنشعر  
بتحسن؟

هل سنحصل  
على أوراقي؟

دعوني  
أنتهي.



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

تمتلئ أجسامنا  
جميعًا بالطاقة. وكل هذه  
المشاعر السيئة ستتحول  
مختلفًا مع كل شخص. وعليك  
التعاون في تدميرها.

هذه فكرة  
سيئة.

شكل؟  
ماذا تقصد؟

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

اسمعوني، نحن لا نعرفه.  
كيف اتصل بنا جميعًا لإحضارنا  
إلى هنا؟ كيف نتق به؟



هيا  
نفعل  
ذلك!



وإذا  
كانت هذه  
الطريقة  
الوحيدة  
للاستعادة  
نفسى،  
فسأفعلها.  
سأحارب.



اسمعوني،  
نحن هنا لسبب  
ما. أنا لا أعرف  
وضعكم، لكن  
ظروني تزداد  
سوءًا.



البداء



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





تخطيتم



"ستسمعونني عبر  
وسيلة الاتصال. وسأظل  
أتابعكم. واجهوا  
شياطينكم الآن."







ما شعوركم الآن؟

عظيم!

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

لذا، لا تنعزلوا عند الشعور بالضعف. وتحدثوا عن الصعاب مع من تثقون بهم. ابحثوا عن أشخاص وهوايات ملتح الحياة مغزى وهدفًا، وتقبلوا الأمور الخارجة عن سيطرتكم.

هذه العملية صعبة، لكنكم أقوى من هذه الصعاب.

واو. هل تدربت على هذا؟

بعيداً عن المزاج، شكراً يا دكتور.



لا حاجة لشكري. أنتم من فعلتم هذا.

قبل أن أرحل، أرغب في سماع آرائكم. هذه العملية لم تنته، لذا أخبرونا بما ستفعلونه في المستقبل عندما تشعرون بفقدان الأمل.





اطلب النصيحة  
ومارس التمارين مع  
إمكانية الاستماع إلى موسيقى  
جيدة للهروب من الصعاب.

تطوِّع في  
مؤسسات مختلفة  
ووجه تركيزك نحو  
شيء إيجابي.

تعرف على  
مكان إقامتك  
ومجتمعك وكن  
فخوراً بنفسك.

لا تصدِّق  
كل ما تسمعه.  
اطلب المساعدة من  
المؤسسات وتعامل  
بلطف مع نفسك.

عش  
يومك الحاضر  
فقط. تجاهلي  
الضغوط وركز  
على نفسك.

تذكر أنك  
شخص مهم.



”تهانينا. لقد  
أصبحتم الآن“



# حراس المستقبل

## – الفن المفاهيمي –



ديلي



طين



ايزاغو



ربا



ميغا



رام





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

