

مفكرة أفكاري
وتجربتي الأنثوية



נשים לגופן المرأة وكيانها
Women and their Bodies

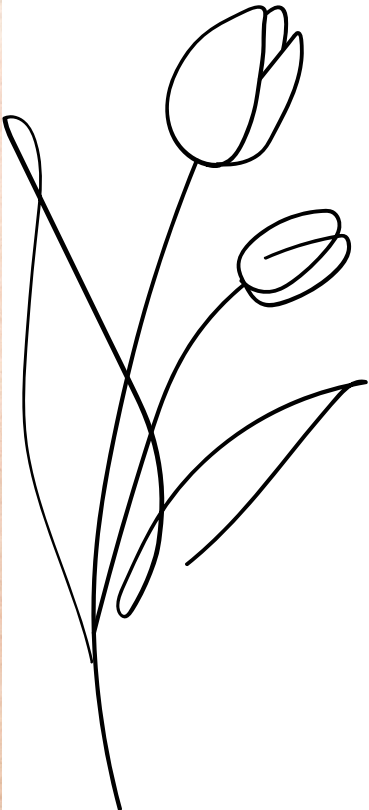


שאנات يصنعن الواقع

محتويات المفكرة

- أسئلة استكشافية - بهاد
القسم بنسأل أسئلة
تساعدك تكتسفي حالك.

- قسم المحتويات - بهاد القسم
بنشارك محتويات
ومضامين كتبناها
واخترناها، مجالات مختلفة
بتخصنا كصبايا بجيل
العشرينات. بنتأمل
تساعدك تفكري بهاي
المواضيع بطريقة مختلفة
وعميقة أكثر.

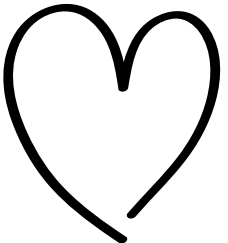


مين احنا؟

مجموعة بنات بأعمار 20-30،
هدفنا هو انه نتعلم ونسكتشف سوا
عوامل الأنوثة، حب الذات، صحة
وجسد المرأة.

احنا جزء من مشروع بتديره جمعية
"المرأة وكيانها"، جمعية بتقدم
قضايا مهمة بتخص النساء.

مبسوطات انك استلمتي المفكرة
وانك حتشاركينا الرحلة!



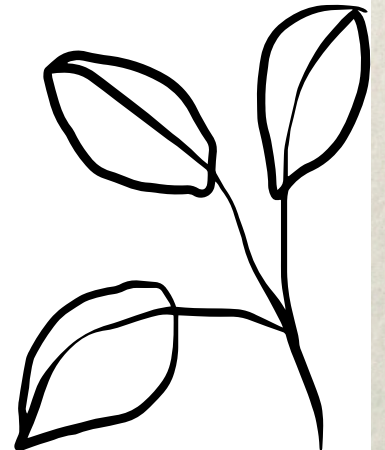
لشوا المفكرة؟

هدف المفكرة هو انه تقربك
لحالك أكثر، تكون مساحتك الآمنة
اللي بتقدر فيها تعبري عن حالك
كيف بتحبي وتخوضي معها رحلة
استكشاف وحب ذات.

بنحب تتابعينا على مواقع التواصل
الاجتماعي وتشاركينا أفكارك
وتجربتك!

 @wtb_arabic

 @tZairot_20s





اسئلة استكشافية



قسم المحتويات

”لا شيء أقرب إلينا من جسمنا، ولكن ربما لا يوجد شيء
نجهله ونعرض عنه كما نجهل ونعرض عن جسمنا”
المهاثما غاندي

الاقتباس هاد صبح ومعبر بالنسبة للأغلب، وبرأينا هو
معبر كثير بالذات الناكصبايا ونساء، لأنه من جيل
كثير صغير بنتعلم نشعر بالعار والخجل من جسمنا،
بنتعلم معايير الجمال المثالية وبالمرّة ما بنتعلم
نحب جسمنا، نتقبله ونهتم فيه من منطلق صحي.

شوالعلاقة بين الهرمونات، التغذية والرياضة؟

أحد أهم الأشياء التي لازم نتعلمها بجيل العشرينات هو نهتم بجسمنا أكثر ليكون معنا بس نكبر. لازم نكون واعيات كمان لأكلنا، وقديش بأثرع صحتنا الجسدية والنفسية.

موصى نخلي أكلنا متنوع بحتوي على الياف، معادن وفيتامينات بطريقة: 50% خضراوات، 30% بروتينات من مصادر مختلفة، 10-15% كربوهيدرات و5-10% دهون صحية.

-مفضل البروتين يكون جزء منه نباتي وجزء حيواني.
-الدهون الصحيّة: زيت زيتون، زيت الأفوكادو، الزبدة،
المكسرات واللوز، بذور الشيا، بذور الكتان المطحونة
-الألياف الغذائيّة: خضراوات وفواكه. بعد استشارة
طبيب موثوق يمكن إضافة مكملات غذائية تحتوي
على ألياف بروبيوتيك لدعم البكتيريا المعوية
الميكروبيوم.

-بننصح بإضافة مستخلص شجرة كف مريم *عشبة
النساء*. مكمل غذائي طبيعي، يمكن تناول 20-40
نقطة يوميا عند الاستيقاظ. مثبت علمياً أنه يخفف
من أعراض ما قبل الحيض وتنظيم الدورة الشهرية.

-هاي الشغل ممكن تساعدك تحافظي على
توازن هرموني صحي بنعكس ع صحتك النفسية
والجسدية.

بتحبي تاكلي بس تكوني متضايقه؟

اقتراحات لشغلات ممكن تاكليها وتحسن مزاجك،
بنصح كمان تضيفها لقائمتك اليومية لاحتوائها
على معززات للطاقة وهرمونات المزاج *الدوبامين
والسيروتونين*

الخضروات والأوراق الخضراء مثل السلق، غنية

بحمض الفوليك الذي يحسن المزاج.

الشوكولاتة الداكنة: بتزيد من مستويات

الدوبامين وبتساعد ع الرضا والهدوء.

البيض: يساعد على انتاج السيروتونين.

العدس: بحتوي ع الأحماض الأمينية اللي

بتساعد ع محاربة الاكتئاب.

بذور اليقطين: بحتوي التربتوفان، حمض بحسن

الحالة المزاجية.



الشوفان: يحتوي كمية كبيرة من المغنيسيوم، اللي يساعد الدماغ على محاربة القلق والاكتئاب ويساعد على تنظيم مستوى السكر اللي بأثر على تقلبات المزاج. بذور الكتان وبذور الشيا: بتحتوي كميات كبيرة من الأحماض الدهنية أوميغا 3 الضرورية لإنتاج هرمونات السيروتونين والتربتوفان وتساعد على رفع المزاج.

أشياء إضافية:

تمارين التنفس، الها تأثير مباشر على صحتنا النفسية وحالتنا العقلية والهرمونية.

التعرض للأشعة الشمس، التعرض للأشعة الشمس لمدة 20 دة الأقل بحسن الحالة المزاجية.

ممارسة الرياضة: نشاط بدني لمدة 45 د بفرز هرمونات بتحسن الحالة النفسية وبنظم الدورة الدموية في الجسم.



وقت مع حالك

كثير مهم يكون بيومك جزء لوقت مع حالك، بدون حدا وبدون شعور وحدة. وقت تستمتعي فيه بضجة حالك، تكتشفي مين أنت، وتكوني انت بدون أقنعة وبدون التفكير بحد تاني غيرك. كل ما زاد الوقت اللي بتقضيه مع حالك بدون ما تعتمد ع حد يعمل الاشياء اللي بدك اياها، بتزيد ثقتك بحالك وتقديرك لها وبتعرفي تقدري رغباتك وتتخدي قراراتك بحياتك بصورة واضحة أكثر.



كثير مرات تعليقات اللي حوالينا عن
رغباتنا وقراراتنا ممكن تخلينا نحس
بقلة ثقة فيها. لهيك مهم يكون عنا
وقت مع حالنا "نصفي" فيها اراء غيرنا،
ونفكر بعمق ونفكر بشوا احنا عنجد بدنا.

أفكار ممكن نعملها مع حالنا:

- رحلة ع الشط

- اقرأي كتاب في حديقة

- احضري فيلم أو عرض مسرحي

- مراقبة غروب الشمس

- وقت كتابة قبل النوم

- تعلمي مهارة أو لفحة جديدة



علاقات مع الآخرين

بدك تكوني بعلاقة؟

مهم تعرفي بالأول مين انت، شو محلك وشو الأشياء
آلي بتجيبها معك ع العلاقة.
قبل كلشي، انت امرأة عندها كيان ورغبات
واحتياجات. بناءً عليها بتحددي شو بناسبك وشو
توقعاتك من العلاقة ومن هون بتبليشي تفكري شو
شريك الحياة الملائم لك.

انت اليوم بعلاقة؟ مهم تسالي حالك:
هل هي ملائمة لك وبتلبي احتياجاتك؟
هل في تواصل صحي، ثقة، ومشاعر بالعلاقة؟
هل بتحسي تملك، غيرة، تهديد او الغاء لاحتياجاتك؟
واذا علاقتك مش صحيّة، في لمين تتوجهي!



118

مركز الرفاه الاجتماعي
للعائلات والأفراد في ضائقة

صورة الجسد

نختار لحالنا المحتوى!

شبكات التواصل الاجتماعي ممكن تكون مصدر
لكثير معرفة وإلهام بكثير مجالات. بس مهم نتنبه
انه الها تأثير كبير على تصورنا وتقبلنا لجسمنا.
الانكشاف المتكرر لصور عارضات وممثلات
ومشاهير بجسم "مثالي" بأدي لتصورات سلبية عن
جسمنا، اللي بتأدي لصعوبات عاطفية زي الاكتئاب
واضطرابات الطعام، وكمان لصعوبات بالشغل
والدراسة والحياة الاجتماعية.

مهم تتذكري انه هاي الصور بتمرق كثير تعديل
لتبين بهاي الطريقة المثالية، وبتمحي كثير شغلات
طبيعية اللي بتعتبر عيوب. هاي الصور مش حقيقية
وما بتطابق الواقع. جسمك حلو باختلافه وتميزه
وبطبيعيته عيوبه.

طب شو نعمل؟

كمستخدمات لشبكات التواصل الإجتماعي، النادور وتأثير باختيار نوعية المحتويات والمعلومات اللي بنستهلكها وبننكشفلها. احنا بنقدر نحدد ونختار شو بدنا نشوف ومين بدنا نتابع. بنقدر نختار نتابع محتوى ايجابي بساعدنا نحس بالتصالح مع حالنا وتقبل أجسادنا.

بندعوك تراجعى قائمة اللي بتتابعيهم وتشيلي أي اشى بخليكي تشوفي حالك أقل وبعطيك صورة سلبية عن حالك. بنفس الوقت بندعوك تتابعي نساء اللي مش بالضرورة حسب معايير الجمال التقليدية، نساء بأشكال مختلفة، وحتى نساء مع "عيوب" أو احتياجات خاصة، نساء يناقشن قضايا مهمة ويخلقن مساحة واقعية.

طرق لمساعدة حالك بأيامك الصعبة والمحافظة على صحتك النفسية

كل وحدة فينا بتطبق شغلات مختلفة للحفاظ على نفسيته،
حسب احتياجاتها المختلفة، لنقل التوتر ومشاعر الوحدة
والإكتئاب ونزيد الراحة والاسترخاء.

أفكار ممكن تساعد:

- حمام مي سخنة لوقت طويل
- اعملي تأمل أو يوجا بالطبيعة
- تنظيم الأكل والنوم
- دوني أفكارك، فرغي بالكتابة أو الرسم
- ممارسة هواية بتحبها *رقص، فخار، تطريز، طبخ،...*
- لقاء او حوار مع عائلتك وصاحباتك
- جلسة تدليك أو عناية بالبشرة
- أغاني هادية

مهم تتذكري بغض النظر عن الضغوطات الاجتماعية
والثقافية، انه المشاعر كثير طبيعيتها وشوما كانت فهي
شرعية وعادي تعطيها المساحة بدون الهروب منها،
التقليل منها او لوم الذات.

كيف نميز المعلومات المُضَلَّة بالانترنت؟

تأكد من العنوان

كثير مهم نفحص كل المكتوب وما نعتمد
بس ع نص العنوان

نكرس وقت وانتباه

نفحص ونتأكد من المصدر، هل الموقع
معروف لك؟ الناس اللي حواليك بعرفوه؟

صياغات مشبوهة

الصياغة اللي مكتوب فيها النص بتحكي كمان
عن مستوى مهنية المحتوى. مهم نتنبه مثلا
اذا في علامات ترقيم زيادة، واذا الكتابة بلغة
وكلمات صحيحة وواضحة.

مصادر معرفة إضافية

دوري ع كمان مصادر، هل الاشئ موجود
بمواقع تانية؟ أو بمنظمات اللي بتهتم
بالموضوع؟

كيف نميز المعلومات المُضَلَّلة بالانترنت؟

تنبيه المعلومات المُضَلَّلة

بسبب ارتفاع الوعي للموضوع اليوم، في كثير مواقع، وبينها مواقع تواصل اجتماعي زي التويتر، بقدموا سياسة تنبيه المستخدمين من المعلومات المُضَلَّلة.

إهمال مقابل مهنية

اسالي حالك قديش الشخص اللي كتب مهني أو مختص بالمجال؟

لما يكون الشخص مهني ومتخصص بتقدي تشوفي معلومات عن التخصص والخبرة بالمجال.

التأكد من الحقائق والكاتبين

افحصي اذا المنشور محتلن أو قريب من الفترة الحالية. ومهم تعرفي مصدر المعلومات واذا هو مصدر موثوق.

بداك تشوفي هيك محتوى؟

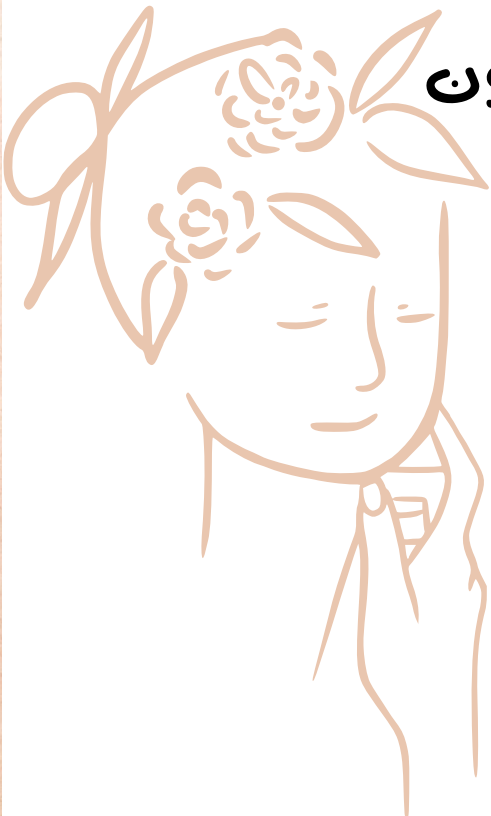
امسحي الكود أو دوري ع اليوزر
لتتابعينا ع الانستجرام @wtb_arabic



هذه المفكرة المؤثرة هي نتاج مجموعة "شابات
يصنعن الواقع" في جمعية المرأة وكيانها.
تجمع المفكرة مواد مكتوبة ومُختارة من قبل
أعضاء المجموعة وفقاً لرؤيتها للعالم. حيث
ساهمت كل واحدة بمعلومات تتصل بعالمها
الشخصي والقضايا التي تهمها وترغب بتمريرها
لفتيات في أعمار العشرينات.
نتمنى ان تكون الكتابة والقراءة في المفكرة تجربة
ممتعة لكنّ ونسعد جداً بسماع آرائكن وتجاربكن
في صفحات الانستغرام.

المرأة حرة إذا عاشت وفقًا لمعاييرها الخاصة
وخلقت مصيرها الخاص، حينها تكون قادرة على
تفرد لها كإنسان ولا تضع حدودا على آمالها في الغد.

- ماري ماكلويد بيتون





 @wtb_arabic



נשים לגופן المرأة וכינהا
Women and their Bodies



שננות מייצגות אור
שננות יבננות