



# الرفاهية النفسية في البحر

إرشاد جيد للصحة النفسية للبحارة



Photo by: Artem Radchenko



STEAMSHIP MUTUAL



الرفاهية النفسية في البحر هي  
جزء من سلسلة أدلة الصحة  
العقلية الجيدة للبحارة.

ويهدف إلى وصف الصحة النفسية  
الإيجابية والرفاهية النفسية ،  
ويساعد على إدراك المخاطر التي  
قد تواجهك كحامل. لقد جمعنا في  
هذا الدليل بعضاً من أفضل الأدلة  
المتاحة لنقدم لك بعض الأفكار  
العملية حول كيفية تحقيق أقصى  
قدر من الرفاهية النفسية.



**(ISWAN) إسوان** هي جمعية خيرية دولية مكرسة  
لإغاثة المشقة أو الضيق بين البحارة من جميع  
الجنسيات والأجناس واللون والمعتقدات بغض  
النظر عن نوع الجنس [www.seafarerswelfare.org](http://www.seafarerswelfare.org)

متواجدون مجاناً أربع وعشرين  
ساعة على خط المساعدة بمتعدد  
اللغات. والتي تهدف إلى مساعدة  
البحارة وأسرهم مهما كانت  
المشكلة، أينما كانوا في العالم  
[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)



تم تطوير هذا الدليل تحت إشراف أخصائية نفسية استشارية في الدكتوراة بيني بلاكبيرن.

# محتويات

- 4...الصحة النفسية الإيجابية والرعاية النفسية
- 5.....كيف يمكننا تعزيز حياتنا النفسية
- 6-7.....المشاعر الإيجابية
- 7.....امتنان
- 8.....تدفق
- 9-11.....العلاقات الإيجابية مع الآخرين
- 9.....الأصدقاء والعائلة
- 10.....مجتمعك
- 11.....لناس من حولنا
- 12-13.....المعنى والغرض
- 14.....موهلات
- 15.....نقطة القوة
- 16-17.....الصحة الجسدية
- 18.....بحث عن الدعم



# الصحة النفسية الإيجابية والرعاية النفسية

نحن جميعاً نود أن نكون سعداء! لكن هل تعلم أن الرفاهية النفسية مفيدة لصحتك العامة ويمكن أن تعني حتى أنك تعيش مدة أطول؟ يعيش الناس الذين يسجلون أعلى مستويات الرفاهية حياة أطول ويحظون بفرصة أقل بنسبة خمسين بالمائة من الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. فهم يتخذون قرارات أفضل ويكون لديهم أداء أعلى في العمل ، ويأخذون مخاطر أقل ويقل لديهم خطر الحوادث أو الإصابات. إن الاعتناء برفاهيتك يمكن أن يحدث فرقاً فعلاً وهذا يعني أنه يمكنك تعلم الحد من مخاطر العمل في البحر والحفاظ على لياقتك وصحة وسعادة.

تُعرف منظمة الصحة العالمية الصحة العقلية بأنها "حالة من الرفاهية يدرك فيها كل فرد إمكاناته الخاصة ، ويمكنه التعامل مع الضغوط الطبيعية للحياة ، ويمكنه العمل بشكل مثمر ومثمر ، وقادر على تقديم مساهمة لها أو مجتمعه."<sup>2</sup>

إن الرفاهية النفسية تتعلق بكوننا أصحاء نفسياً ، وهو ما يعني أننا نستطيع أن نعمل بشكل جيد ، ونشعر بشكل عام بالرضا عن أنفسنا وعن الحياة ، ونشعر بإحساس بالرضا عن الحياة ، والشعور بالهدف ، والشعور بأن حياتنا تسير على الطريق الصحيح.

الصحة النفسية لا تتعلق فقط بالأوقات التي تسير فيها الأمور بشكل جيد ولكن أيضاً حول كيفية تعاملنا عندما تكون الأمور أكثر صعوبة. فهو يدور حول شعور جيد ويعمل بشكل جيد. إذا كنت تشعر أنك جيد ، فإنك تعمل بشكل أكثر فعالية ، وإذا كنت تعمل بشكل أكثر فاعلية فإنك تشعر بتحسن حول نفسك. ولكن ليس من السهل أن تعمل بشكل جيد إذا كنت لا تشعر جيداً. كيف تشعر على أساس يومي يمكن أن يتغير ويتأثر بجميع أنواع الأشياء في حياتنا وبيئتنا. إن إحساسنا بالرفاه النفسي ليس ثابتاً ، إنه يشمل مدى سعادتنا ولكننا أكثر من مجرد إحساسنا بالسعادة أو المزاج الذي نحن فيه الآن. لقد عرفنا بعض الناس بأنها نقطة التوازن بين التحديات اليومية التي نواجهها والموارد التي نملكها للتعامل مع تلك التحديات.

## العافية في البحر

من المقبول ومن المتوقع في كثير من الأحيان أن نعتني بصحتنا الجسدية. تمتلك العديد من السفن صالات رياضية أو معدات تمارين رياضية ، وتشجع العديد من الشركات خيارات الأكل الصحي وصحية الحياة للحفاظ على سلامة البحارة. من أول الأشياء التي نقوم بها إذا كنا نقع في الألم الجسدي هو إخبار شخص قريب منا حول هذا الموضوع. قد نتصل حتى بالطبيب. ومع ذلك ، فغالباً ما لا يكون هذا هو الحال عندما يكون مزاجنا منخفضاً ، كما أن انزعاجنا النفسي ليس جسدياً. بالنسبة إلى البحار ، فإن الابتعاد عن العائلة والأصدقاء قد يعني أنك أقل احتمالاً للتحديث عن حالة مزاجية منخفضة أو مشاعر تعاسة من شخص على الشاطئ يلتقي بأحبائه كل يوم.

ومثلما يمكن أن تكون وسائل التواصل مع المنزل محدودة ، فقد يواجه البحارة قيوداً أخرى على رفاهيتهم مثل الإجازات الشاطئية المحدودة ، والروتين الروتيني ، وساعات العمل الطويلة ، وأعمال المناوبة ، وفرص قليلة لممارسة الرياضة أو التنشئة الاجتماعية.

من المهم الانتباه إلى صحتنا العقلية لأنها تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا.

<sup>1</sup> Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? Current Directions in Psychological Science, 22, 57-62.

<sup>2</sup> WHO [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

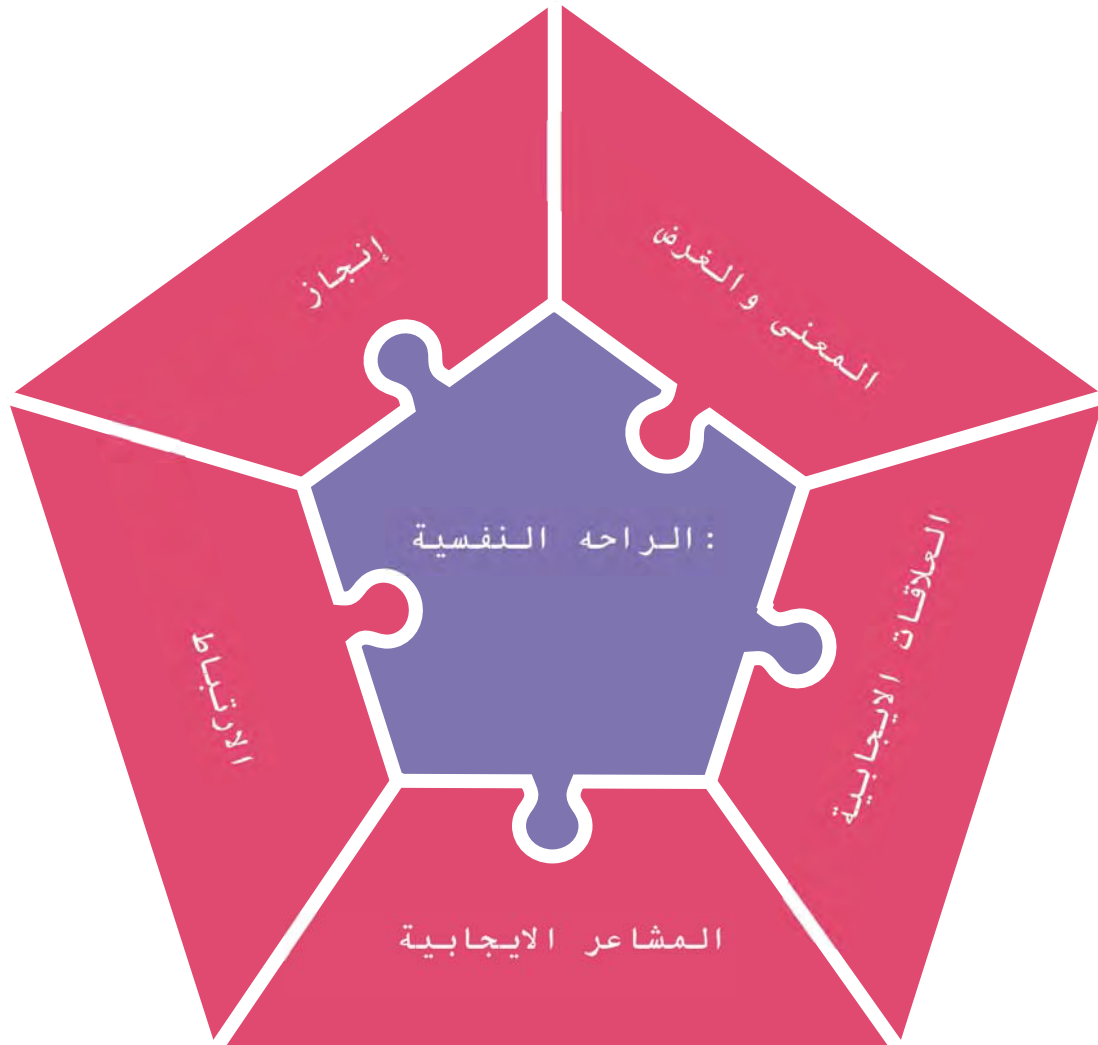
<sup>3</sup> Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1: 137-164.

<sup>4</sup> Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222-235.

# كيف يمكننا تعزيز حياتنا النفسية

في دراسة أجريت على أكثر من ٣٠٠٠ شخص في الولايات المتحدة ، تبين أن ٢٠% فقط يتمتعون برفاهية نفسية عالية أو أنهم "مزهرون". والخبر السار هو أن هناك مجموعة كبيرة ومتنامية من الأدلة حول ما يجعل الناس سعداء وما يعزز رفاهيتهم ، وأنه يمكننا التحكم في العديد من هذه الأشياء. نحن نعلم الآن أن هناك العديد من العوامل الحاسمة التي تميز الأشخاص ذوي الرفاهية العالية. الناس الذين "يزدهرون" في حياتهم. وتشمل هذه المشاعر الإيجابية والعلاقات الإيجابية والشعور بالمعنى والغاية والإنجاز.<sup>6</sup>

هناك مجموعة قوية من الأدلة التي تشير إلى أن الانخراط المتعمد في الأنشطة لتعزيز صحتنا النفسية سيكون له تأثير إيجابي ، وإذا تمكنا من تحويلها إلى عادات فسيكون لها تأثير طويل الأمد على صحتنا وصحتنا البدنية.



ألق نظرة على المعلومات والتمارين على الصفحات التالية للبدء في تحسين صحتك.

<sup>5</sup> Keyes, C. (2002) "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life." Journal of Health and Social Behavior. 43: 207-222.

<sup>6</sup> Seligman, Martin. Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and how to Achieve Them. Hodder & Stoughton. Kindle Edition.

<sup>7</sup> Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology: In Session, 65,467-487.

## المشاعر الايجابية

لا نعمل في كثير من الأحيان عمدا على بذل الجهد والجهد للقيام بأشياء تجعلنا نشعر بالرضا ، أو نجلب لنا السلام والرضا والهدوء والمرح والسعادة ، والتمتع ، والمتعة وما إلى ذلك. ومع ذلك ، يبدو أن هذا هو بالضبط ما يمكننا وما يجب القيام به.

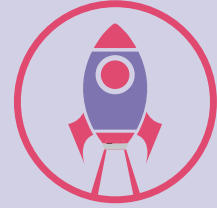
عندما نشعر بالارتياح ، لدينا الطاقة للقيام بكل أنواع الأشياء ، ولكن عندما نكون مشغولين وخاصة عندما نشعر بالإجهاد أو الحالة المزاجية المنخفضة ، ننسى أن نفعل الأشياء التي تجعلنا سعداء. تشير الأدلة إلى أن قضاء الوقت بنشاط وبشكل متعمد للانخراط في الأشياء التي نرغب في القيام بها يمكن أن يكون لها تأثير حقيقي وإيجابي على سلامتنا. لا يهم ما تختاره ولكن تخصص الوقت للأنشطة التي تستمتع بها.

## افعل المزيد مما يجعلك سعيدا

الرياضة ، الرسم والتصوير ، صنع الأشياء ،  
القراءة ، حل الألغاز الذهنية  
ما الذي تحبه؟ ...

### كن طموحا

ما هي الأنشطة التي تحب القيام بها والتي يمكنك القيام بها أثناء وجودك في البحر؟ حاول أن تفكر في مجموعة من الأنشطة ، بعضها قد يكون هادئا وعزلا ، وبعضها الآخر قد يكون أكثر نشاطا أو يمكن القيام به مع الآخرين.



### خطط مسبقا

لرحلتك القادمة وأخذ المواد معك التي تحتاجها ؛ سواء كان ذلك للمشروعات الإبداعية أو الألعاب أو على محرك الأقراص DVD كتب الألغاز أو مكتبة أقراص الثابتة.



### تعزيز التأثير

من الأنشطة الممتعة التي تقوم بها:

- جدول زمني للأنشطة ممتعة مقدما ، حتى تتمكن من التطلع إليها
- تذوق لحظة عندما تشارك
- تذكره في وقت لاحق أو أخبر الآخرين عنه



## امتنان

تظهر الأبحاث أن الامتنان له أهمية خاصة. وقد أظهرت الدراسات أن وجود شعور بالامتنان يعزز صحتنا ويقلل من الاكتئاب والقلق. إليك بعض الأفكار حيث يمكن أن يكون للامتنان تأثير إيجابي على شعورك:

## • ثلاثة أشياء جيدة

كل ليلة للأسبوع القادم ، ضع جانبا عشر دقائق قبل أن تذهب للنوم ، في نهاية التحول أو بعد الوجبة. اكتب ثلاثة أشياء سارت على ما يرام اليوم ولماذا سارت بشكل جيد. يمكنك استخدام قلم وورقة أو هاتف أو جهاز كمبيوتر للكتابة حول الأحداث ، ولكن من المهم الاحتفاظ بسجل فعلي الأشياء الثلاثة يمكن أن تكون أشياء صغيرة أو أشياء مهمة ، لا يهم. الكتابة عن سبب الأحداث الإيجابية في حياتنا قد تبدو محرجة في البداية ، لكن يرجى الالتزام بها لمدة أسبوع واحد. سوف تصبح أسهل. الاحتمالات هي أنك ستكون أقل اكتئابا ، وأكثر سعادة ، ومدمن على هذا التمرين بعد ستة أشهر من الآن.

1.  
2.  
3.

## • وقف واقدر بركاتك

عندما نكون مشغولين أو لا نشعر بأننا في أفضل حالاتنا ، لا نقدر في كثير من الأحيان الأشياء الجيدة في حياتنا. من المهم إعطاء بعض الاهتمام تفكير حول ما نقدره. في أي لحظة من اليوم ، فقط لاحظ ما تقدره من حولك. ربما يكون غروب الشمس فوق البحر جميلا أو رؤية الدلافين تسبح بجانب السفينة. قد يكون لديك وظيفة حتى تتمكن من إطعام عائلتك ، أو مجرد فنجان قهوة جيد.



## • التعبير عن الإمتنان

خذ وقتك لأشكرك على الأشخاص المهمين لك ، أو لطفاء أو ساعدوك.



## • رسالة الامتنان / الزيارة

هل يمكنك التفكير في شخص احدث فرقا إيجابيا في حياتك بطريقة ما؟ قد يكون شخص ما لم تشكره بشكل صحيح ، أو ربما لم يكن يعرف الفرق الذي صنعه في حياتك مهمتك هي أن تكتب رسالة شكر إلى ذلك الشخص. يجب أن يكون المحتوى محددًا حول ما فعلوه أو قال أنه أحدث الفرق معك وكيف أثر على حياتك. إذا كان ذلك ممكنا ، أرسلها لهم أو حتى أفضل ، وترتيب لزيارتهم وقراءتها.



Photo by: Alvin-Patrick V. Occeno

# تدفق

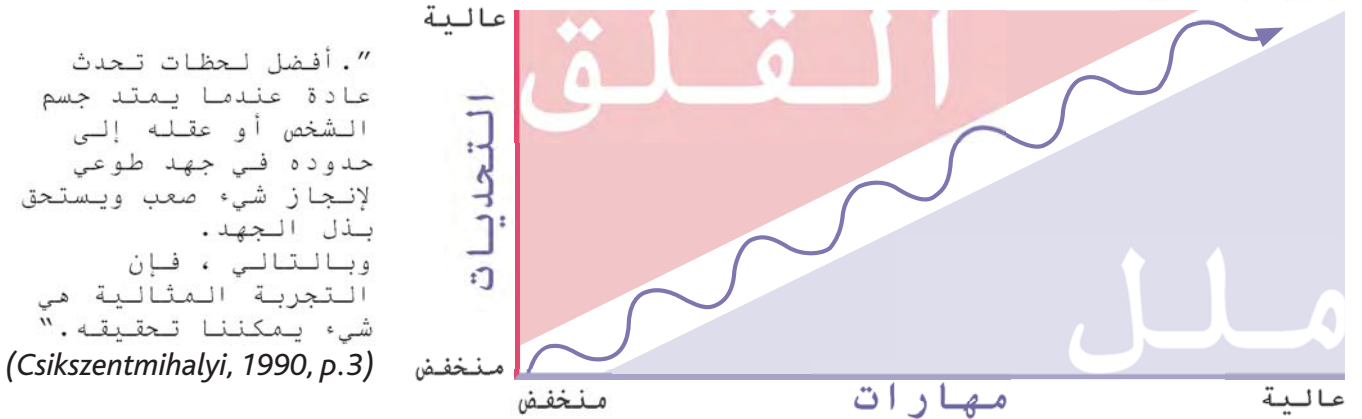
هل سبق لك أن ضاعت ، حاضرة بالكامل ، في المنطقة بالكامل ، على أسطوانة ، أو سلك ، أو أخدود ، أو نار ، أو مركزية ، أو مركزة بحيث تفقد إحساسك بنفسك وبمرور الوقت؟

## هذا... تدفق

الأوقات التي نحن أكثر سعادة هي عندما نكون في التدفق.

أنشطة التدفق التي لها هذا التأثير هي الأنشطة التي تستمتع بها فقط ، ولكنها أيضا تمثل تحديا ... فهي تنطوي على تحقيق شيء ما وتوسيع نطاق مهاراتك وبالتالي تعطيك إحساسا طويلا بالتنمية الشخصية والرضا.

### قناة التدفق



هل يمكنك التفكير في أمثلة لأنشطة التدفق؟

تظهر الأبحاث الآن أن الانخراط في أنشطة التدفق لا يمنحك المتعة فقط أثناء القيام بذلك ؛ كما أنه يؤدي إلى حياة أكثر سعادة ، وشعور بالإنجاز ، وتنمية شخصية ، وزيادة الرضا عن الحياة على المدى الطويل.

- هل سبق لك تجربة شعور بالتدفق؟ ما هي الأنشطة التي تمنحك الشعور بالتدفق؟
- كيف يمكنك زيادة مقدار الوقت الذي تقضيه في تنفيذ أنشطة التدفق التي تمنحك شعوراً بالرضا؟
- هل يمكن أن تجعل تدفق سمة عادية في حياتك؟



# العلاقات الإيجابية مع الآخرين

الأوقات التي نشعر فيها بالسعادة حقا أو بهجة في كثير من الأحيان تنطوي على أشخاص آخرين. العلاقات هي جزء أساسي من صحتنا النفسية. للعلاقات الراسخة وثيقة تأثير كبير جدا على صحتك العقلية وأيضا يعتمد ذلك على المدة التي ستعيش فيها. وقد تم تحديد العزلة الاجتماعية بشكل متزايد على أنها مشكلة بالنسبة للبحارة ولذا ليس من المستغرب أنه إذا شعر الناس بالعزلة فمن المرجح أن تتأثر رفاهيتهم. وهذا يعني أن رعاية علاقاتنا مع الأصدقاء والعائلة في المنزل والتواصل مع الناس حولنا أمر مهم.

## الأصدقاء والعائلة

أحد أكثر الاهتمامات إلحاحا بالنسبة للبحارة هو الابتعاد عن الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة لك. إن الاتصال بالشبكة ليس سهلا دائما وغالبا ما يعتمد على الاختلافات الزمنية، والاتصال على متن الطائرة والوقت الذي يسمح لك بإنفاقه على الأرض أثناء وجودك في الميناء. من المهم أن نتذكر أن المزيد من التواصل ليس بالضرورة اتصالاً أفضل. قرر كم وعدد المرات التي يمكنك التحدث فيها أو إرسالها بالبريد الإلكتروني أو عبر البريد الإلكتروني. حاول مناقشة وتوافق توقعاتك من بعضها البعض قبل أن تذهب بعيدا.

ما الطرق التي يمكنك من خلالها تنمية علاقاتك مع الأشخاص المهمين بالنسبة لك؟



كيف يمكنك أن تكون جزءا من الاحتفالات والمناسبات العائلية، حتى عندما لا تكون هناك؟



ما الذي تحتاجه عائلتك منك، عندما تكون في المنزل وعندما تكون بعيدا؟



ماذا تحتاج منهم؟ عندما تكون في المنزل وأيضا عندما تكون بعيدا عنك؟



## مساعدة البحارة: شريان الحياة للبحارة

إذا كنت تريد أنت أو أحد أفراد العائلة التحدث عن مشكلة تتعامل معها في المنزل أو في البحر، فإن مساعدة البحارة موجود هنا طالما أنك بحاجة إليه.

اتصل الآن: ٠٠٤٤٢٠٧٣٢٣٢٧٣٧

البريد الإلكتروني: [help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)

الدردشة المباشرة في: [www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)

يتوفر خط هاتفي مجاني وسري ومتعدد اللغات للبحارة وعائلاتهم على مدار ٢٤ ساعة في اليوم و٣٦٥ يوما في السنة.



**SeafarerHelp**  
The lifeline for seafarers

إذا لم يكن لديك وصول منتظم إلى هاتفك أو بريدك الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية ، فحاول كتابة الأحرف التي يمكنك إرسالها واستقبالها في المنافذ. يمكن أن يحافظ هذا على تواصلك مع العائلة والأصدقاء حتى إذا لم تكن قادرًا على الاتصال الفوري. على الرغم من أنها قد تبدو قديمة الطراز ، إلا أن الأشخاص يستغرقون وقتًا أطول من بطاقة أو رسالة ، ويمكنهم الشعور بالامتياز لتلقي الاتصال بهذه الطريقة.

تذكر: إذا كان لديك أطفال ، فإن شريكك هو والد واحد بينما يجب عليه التعامل مع جميع مشاكل الحياة اليومية. قد يكون من الصعب التعامل مع قضايا الصيانة المنزلية أو الأطفال الذين يواجهون مشاكل في المدرسة. حاول أن تفهم إذا واجهت وابلًا من الشكاوى أنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء للمساعدة. حاول الاستماع والتعاطف. على الرغم من أنه من المغري أن تشعر بأنه يجب أن تكون قادرًا على حل المشكلة ، فغالبًا ما يكون الشخص هو الشخص الذي سيستمع إلى هذه القضية ويفهمها على قدم المساواة. بالتساوي ، ما لم يكن شريكك في البحر معك ، قد لا يكون لديه إحساس كبير بما تبدو عليه الحياة في البحر. كم من الوقت ساعات العمل ، وكيف تشعر بالتعب ، أو كيف تشعر بالوحدة بعيدًا عن عائلتك. يمكن أن يساعدك التحدث بصراحة مع والديك في بلدك في أي صعوبات في رؤية خياراتك بشكل أكثر وضوحًا وقد يساعد أيضًا في تعزيز علاقاتك. تذكر ، إذا كنت تريد التحدث إلى شخص آخر ، فيمكنك مساعدة البحارة ، ويمكن العثور على بياناتهم في نهاية هذا المنشور.

قد يكون الانتقال المستمر بين أنماط الحياة المختلفة ، من كونك وحيدًا مع العديد من المسؤوليات في العودة إلى العائلة ، صعبًا عليك وعلى عائلتك. قد تكون متعبًا في نهاية الرحلة وتحتاج إلى بعض الوقت للراحة والتعافي ، ولكن قد يتوقع منك أطفالك وأولياء أمورك وأصدقائك وشريكك أن تكون متحمسًا لرؤيتهم كما يرونك. هذا أيضًا يحتاج إلى بعض النقاش ، لتعيين التوقعات ومعرفة كيفية إدارة احتياجاتك.



## مجتمعك

شعور المجتمع هو أيضا جزء هام من الصحة والعافية. في المنزل ، قد يكون هذا هو عائلتك أو مجتمع إيمانك أو قريبتك أو منطقتك ، أو قد يكون لديك مجتمع قائم على اهتمامات مشتركة أو ربما مجتمع افتراضي.

ما هي المجتمعات التي تنتمي إليها؟

كيف يمكنك تعزيز إحساسك بالانتماء إلى مجتمعاتك؟

## لناس من حولنا

على الرغم من أهمية المجتمع والأصدقاء المقربين والعائلة ، تشير الأبحاث إلى أن مجرد التفاعل مع الآخرين مفيد أيضاً لصحتك العقلية. إن ممارسة اللطف له أكبر الأثر على صحتنا العقلية. إن الاهتمام برفاهية الآخرين ، أو القيام بشيء لطيف لشخص ما ، أو مساعدتهم ، أو شكرهم ، أو كونهم لطفاء ، أو حتى ابتسامة بسيطة ، يمكن أن يساهموا جميعاً في رفاهيتكم. إن الاهتمام برفاهية الآخرين ، أو القيام بشيء لطيف لشخص ما ، أو مساعدتهم ، أو شكرهم ، أو كونهم لطفاء ، أو حتى ابتسامة بسيطة ، يمكن أن يساهموا جميعاً في رفاهيتكم.

على الرغم من أن طاقم السفينة قد يتكون من أشخاص من دول وثقافات مختلفة ، إلا أن كل شخص لديه أدوار ومسؤوليات مختلفة ، ولكن التواصل مع الأشخاص من حولك يمكن أن يستفيد منه الجميع.

تعتبر أنشطة المجتمع وسيلة جيدة لزيادة التفاعل الاجتماعي. يمكن أن يكون انتخاب مركز اجتماعي لتنظيم الفعاليات والأنشطة فعالاً أو ربما شخصين فقط يستطيعان تجربة شيء جديد.

ربما يساعد ما يلي في إلهام بعض أفكار الخاصة:

مسابقات مثل الرياضات الجماعية أو أحداث تمارين موقوتة.	
لعب اثنين أو أكثر من لاعبي ألعاب الكمبيوتر	
الأحداث الاجتماعية: الكاريوكي وليالي اختبار المعرفة العامة وليالي السينمائية	
المشاركة في الاحتفالات الثقافية والعطلات الدينية. اعرض على زملائك بعض من الأطباق المفضلة لديك أو الموسيقى أو وسائل الترفيه الأخرى من بلدك	
تنظيم البرامج التعليمية لمجموعات الدراسة في المهارات المهنية والهوايات أو ربما بلغة جديدة.	

لا تتوقع من الجميع أن يجتمعوا معاً ، ولكن لا تدع ذلك يوقفك إذا كان عدد قليل من الأشخاص فقط يريدون المشاركة في البداية. قد لا يكون الأمر سهلاً ، لكن الاستثمار في بناء هذه الروابط الجيدة سيكون له تأثير إيجابي على رفاهية الجميع.

## المعنى والغرض

يتفق الفلاسفة القدماء وعلماء العصر على أن هناك ثلاثة أنواع من الحياة تطمح إلى -

الحياة الممتعة التي تستمتع بها مع الملذات اليومية.

حياة طيبة نتعرف فيها على نقاط قوتنا ومهاراتنا الفردية ونستخدمها بأفضل ما لدينا من قدرة على تحقيق أهدافنا.

الحياة الهادفة التي نستخدم فيها مهاراتنا وقوتنا ومواردنا وممتلكاتنا لخدمة شيء أكبر وأهم من أنفسنا.

في حين أن المشاعر الإيجابية والعلاقات الجيدة والعمل الجيد في عملنا أو هواياتنا كلها عناصر أساسية في صحتنا العقلية ، نحتاج أيضا إلى اكتشاف المعنى والغاية في الحياة. قد يكون المعنى أو الغرض مختلفين لكل منا ويكمن في الأشياء التي نعطيها قيمة كبيرة وأهميتها في حياتنا. هناك أدلة كثيرة على أن مستوى أعلى من الروحانية يسير جنبا إلى جنب مع زيادة الرفاهية ، وأقل الأمراض العقلية ، وتقليل تعاطي المخدرات والزواج الأكثر استقرارا ، فضلا عن تحسين الأداء في العمل.

بالنسبة للكثير من الناس ، يمنحهم دينهم معنى قويا لحياتهم. إنه يمنحهم قانونا أخلاقيا يطمح إلى حياتهم ، بالطريقة التي يرون بها العالم ويعطونه القوة والراحة في الأوقات الصعبة. ممارسة إيمانك وحدك ومع الآخرين أمر مهم. قد يكون من الصعب ممارسة إيمانك إذا كنت في البحر ولكن ابحث عن فرص للقيام بذلك. خذ وقتك للبقاء على اتصال بإيمانك ، اذهب إلى الخدمات إذا استطعت ، أو اقضي وقتك بمفردك في الصلاة أو التأمل. هناك العديد من التطبيقات التي يمكنك تنزيلها واستخدامها في وضع عدم الاتصال لدعمك في حياتك الروحية. ابحث عن واحدة تناسبك. احتفل بأعيادك الدينية وشاركها مع الأشخاص من حولك الذين قد لا يعرفون الكثير عن ثقافتك ودينك.

متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالغرض العميق للحياة؟

ماذا كنتم تفعلون؟

أي من القيم الخاصة بك كانت الأكثر نشاطا خلال ذلك الوقت؟

لا تقتصر الروحانية والمعنى والغرض على أولئك الذين لديهم إيمان. نستمد معنى في حياتنا من مصادر عديدة مثل الانتماء إلى حزب سياسي معين ، والقلق بشأن البيئة وعائلتنا. إنها تتعلق بمعتقداتنا الأساسية ومبادئنا وقيمنا التي تحفزنا في عملنا وكيف نعيش حياتنا. الحياة المجدية هي الحياة التي نعيش فيها بطرق تتوافق مع قيمنا وما هو أهم بالنسبة لنا.

في كثير من الأحيان ، الأشياء التي تُعطينا الإجهاد هي أشياء نعتني بها أو نشعر بتعاطف أكثر معها ، كل ذلك يشير إلى الأشياء التي نعطيها قيمة كبيرة. إن زيادة وعينا بأسباب قيامنا بما نقوم به أو ما نشعر به بقوة يمكن أن يعطينا إحساساً أكبر بالالتزام والرفاهية. على سبيل المثال ، قد تكون وظيفتك شيئاً تختار القيام به لأنك تستطيع دعم عائلتك بشكل أفضل بهذه الطريقة.

- ما هو أهم شيء في حياتك؟
- ما هي أهم خمسة أشياء في حياتك؟
- ما الأولوية التي تعطيها لهم؟
- هل تعطيهم الوقت والاهتمام الذي يستحقونه؟
- إذا كنت تعطي أهم الأشياء في حياتك أكثر أهمية - كيف سيبدو الوضع؟
- ما الفرق الذي ستراه إذا أعطيت أولوية أكبر للأشياء التي تعطيها أولوية قصوى؟



## موهلات

يمكن للشعور بالإنجاز أن يساهم بشكل كبير في سعادتنا بشكل عام. ومع ذلك ، فإننا غالباً ما نتغاضى عن الأشياء بمجرد تحقيقها. عندما نصل إلى أهدافنا ، سنرى قريباً أنها غير مهمة. إن الاهتمام بإنجازاتنا ، والأهداف الجديدة التي يمكننا العمل معها ، يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي للغاية على الرفاهية قد يكون الوقت الذي يقضيه البحارة في البحر فرصة جيدة للعمل نحو تحقيق أهداف شخصية ، على المدى الطويل والقصير.

- فكر في الأهداف التي يمكنك العمل عليها يوميًا أو أسبوعيًا أو شهريًا. تأكد من أنها واضحة ومحددة بشكل جيد.
- كسر أهدافك إلى خطوات أو إجراءات يمكن تحقيقها.
- الجدول الزمني للعمل في كل خطوة أو وضعها موضع التنفيذ.
- تتبع ومراجعة التقدم المحرز الخاص بك ، لاحظ ما أنجزته.

إذا كنت لا تحرز تقدماً، لا تستسلم! رؤية هدفك مرة أخرى ... هل تركز على الأشياء التي تهتمك؟ هل الإجراءات التي حددتها قابلة للتحقيق؟ كيف يمكنك ضبط ما تفعله للعمل بشكل أفضل؟

في عمر مائة وعشرين عاماً ، عندما تكون حياتك في فيلم ، ما هي أعظم إنجازات ذكرياتك؟

كم من هذه  
الإنجازات  
موجودة بالفعل  
في ماضيك اليوم؟

ما الذي ستفعله  
اليوم للتقرب من  
جعل بقية الآخرين  
حقيقيين؟

## نقطة القوة

يمكن أن تساعدك نقاط قوتك (مثل المواهب ، والمعرفة ، والمهارات) على النجاح في أي موقف. ما إذا كان الوضع شخصيا أو اجتماعيا أو مهنيا. فهو يساعدك على إكمال المهام ، وبناء العلاقات مع الآخرين ، وتحقيق أهدافك. لكل فرد نقاط قوة ونقاط قوة مختلفة مفيدة لمجموعة من المواقف. قد لا تكون على دراية كاملة بكل نقاط قوتك ، ولكن قد يستغرق التعرف على نقاط القوة لديك بعض الوقت مساعدتك في معرفة متى وكيف تستخدمها.

حدد أولاً "نقاط قوة توقيك" ...

أ. فكر في إنجازاتك الماضية. قد تكون كبيرة أو صغيرة ، أو التحديات التي نجحت في التغلب عليها. ما هي نقاط القوة الشخصية التي ساعدت هذه الإنجازات؟

ب. ما هي أعظم نقاط قوتك؟

ج. إذا كان لديك اتصال جيد بالإنترنت. VIA مسح القدرات الشخصية متاح على الإنترنت

[انقر هنا](#) . طرح ٢٥٠ سؤالاً وتعطيك تحليلاً شخصياً لأهم خمس نقاط من شخصيتك. تتوفر نسخة مختصرة من نقاط القوة على الموقع نفسه.

ثم:

خلال الأسبوع المقبل تخصيص وقت ستستخدم فيه واحدة من أعلى 5 نقاط القوة لديك في جديد و طريق مختلف. خذ بعض الوقت للتفكير في كيفية القيام بذلك. ثم اكتب ما تشعر به بعد القيام بهذا التمرين. هل كانت سهلة أم صعبة؟ هل استمتعت بها؟ سوف تفعل هذا التمرين مرة أخرى؟



## الصحة الجسدية

يدرك جميع البحارة أن الحفاظ على لياقتهم وصحتهم أمران ضروريان لحياتهم المهنية في البحر ، ولكنه ضروري أيضا لسلامتنا النفسية. المجالات الثلاثة الرئيسية التي يمكننا التركيز عليها لتصبح أكثر لياقة والحفاظ على صحة الجسم هي ممارسة الرياضة بانتظام ، وتناول الطعام الصحي وضمان الراحة الكافية.

### ممارسة الرياضة :

مثل العديد من العمال على الأرض ، يمكن للبحارة أن يعيشوا حياة حيث يجلسون بشكل أساسي ، وعادة ما يكون البحارة أكثر محدودية في الطرق التي يمكنهم بها ممارسة الرياضة. ومع ذلك ، لا يزال من الممكن الحفاظ على النشاط في البحر. فيما يلي بعض النصائح العامة:



- خذ ما لا يقل عن ثلاثين دقيقة من التمارين اليومية ، بالإضافة إلى أي نشاط بدني آخر هو جزء من روتينك المعتاد.
- هناك العديد من التمارين التي يمكنك القيام بها في مساحة صغيرة ، أو بمعدات محدودة. [انقر هنا](#)
- احصل على بعض الإلهام من التالي:

ا. خطة التمرين الخاص بك وتتبع لياقتك [انقر هنا](#)  
انقر هنا

ب. اللياقة البدنية على متن السفينة: [انقر هنا](#)

ج. جمعية البحارة العافية في البحر تطبيق [انقر هنا](#)  
متاح عبر متجر تطبيقات جوجل ومتجر التطبيقات

ممكن أن يساعدك الدعم: اسأل ما إذا كان أحد زملائك في الفريق يرغب في التمرين سويًا للمساعدة في تحفيز بعضكما البعض. الرياضة الجماعية رائعة إذا كان لديك مساحة.





## حمية



من المهم أيضاً الانتباه إلى نظامك الغذائي على متن السفينة (وكذلك عند وصولك إلى المنزل). النظام الغذائي المتوازن هو المفتاح.

بعض النصائح العامة:

- تناول الكثير من الفاكهة (ثلاث حصص في اليوم) والخضار (حوالي ٣٠٠ جرام في اليوم)
- يفضل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والعدس والبقول إلى اللحوم الحمراء
- تقليل الدهون والسكر والملح
- اشربي الكثير من مياه الشرب المأمونة

للعثور على مزيد من المعلومات حول الأكل الصحي، [انقر هنا](#)

## راحة



وأخيراً ، تم الاعتراف بالإرهاق كمشكلة رئيسية للبحارة ، وقد حث آخر تقرير الصناعة على اتخاذ إجراء. من المهم إدراك أنه يحق للبحارة الحصول على فترات راحة مناسبة (ما لا يقل عن عشر ساعات في أي فترة أربع وعشرين ساعة).

هل تحصل على ما يكفي من النوم الجيد؟ هل أنت قادر على الاستفادة القصوى من أوقات الراحة؟

<sup>10</sup> Project Martha: the final report (2017) retrieved from [www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf](http://www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf)

<sup>11</sup> Maritime Labour Convention 2006 (MLC 2006) Regulation 2.3, Hours of work and rest.

## بحث عن الدعم

كل شيء في حياتنا له تأثير على حالتنا العقلية. إذا كانت الأمور تسير على ما يرام بشكل عام ، لدينا علاقات جيدة ، وتحقيق العمل ، وما يكفي من المال لدفع فواتيرنا وما إلى ذلك ، فإن الأمور على ما يرام. ولكن إذا كانت الأمور لا تسير على ما يرام ، ولدينا مشاكل في واحد أو أكثر من حياتنا ، عندها يمكن أن نشعر بالقلق أو الغضب.

إن المشاعر الإنسانية طبيعية ، فهي تخبرنا عندما يكون هناك شيء خاطئ وتقودنا إلى تصحيح الوضع. القلق يجعلنا نبدأ في حل المشكلة ونقودنا إلى التفكير في كيفية منع مشكلة نتوقعها ، ويساعدنا الحزن على التوفيق مع الخسارة في حياتنا.

تذكر ، طوال حياتنا نشعر بمجموعة من المشاعر الإيجابية والسلبية. إحدى الطرق التي ندير بها مشاكلنا واستجاباتنا العاطفية بشكل يومي هي التحدث مع أصدقائنا وعائلتنا أو مع الأشخاص الذين نعمل معهم. نحن حتى لا نفكر في ذلك. يساعدنا هذا النوع من المشاركة اليومية العادية على كسب المنظور ومعالجة الأحداث والتجارب وإذا كانت هناك مشكلة يجب حلها ، فقد يساعدنا ذلك في التوصل إلى حل. قد تكون فرصك للتفاعل اليومي العادي محدودة عندما تكون في البحر.

حاول الكتابة - يمكن أن يساعد حقاً. يمكن أن تساعدك الكتابة على تحديد ما يؤثر على صحتك ، والكتابة عن أي مشاكل يمكنك أن تساعد في منحك فكرة عن المنظور بنفس الطريقة التي يمكن أن يساعدك بها التحدث.



كن لطيفاً ونوعاً لنفسك. تهدئة هذا الصوت النقدي في رأسك - ماذا تقول لشخص تحبه في هذه الحالة؟



تتوفر بعض استراتيجيات المساعدة الذاتية في دليلنا وهي خطوات من أجل الصحة النفسية الإيجابية: [انقر هنا](#)



استعد لوقتك في الميناء من خلال العثور على الجمعيات الخيرية المحلية. إذا لم تتمكن من مغادرة السفينة ، فقد يكون هناك زائر للسفينة يمكنه تقديم ما تحتاج إليه. ألق نظرة على دليلنا على الإنترنت. [انقر هنا](#) أو قم بتنزيل التطبيق للذهاب على أرضية السفينة.



في بعض الأحيان تشعر أن الأمور تخرج عن نطاق السيطرة. يمكننا أن نشعر بالإرهاق من المشاكل ولا يمكن أن نرى طريقة للمضي قدماً. إذا كنت قلقاً على نفسك أو شخصاً آخر - فالمساعدة متوفرة

اتصل بخطط مساعدة البحارة ٢٤ ساعة في اليوم-٣٦٥ أيام في السنة. لدينا فريق متعدد اللغات هنا لك طالما كنت في حاجة. كل ما تقوله لنا سيبقى سرا ولن نمرر بياناتك لأي شخص آخر إذا كنت لا تريد منا ذلك.

زيارة موقعنا على الإنترنت: [www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)  
لمعرفة كيفية الاتصال بنا أو يطلب منا الاتصال بك

٠٠٤٤٢٠٧٣٢٢٣٢٧٣٧





