

أبعاد
ab'ad

حكي رجال



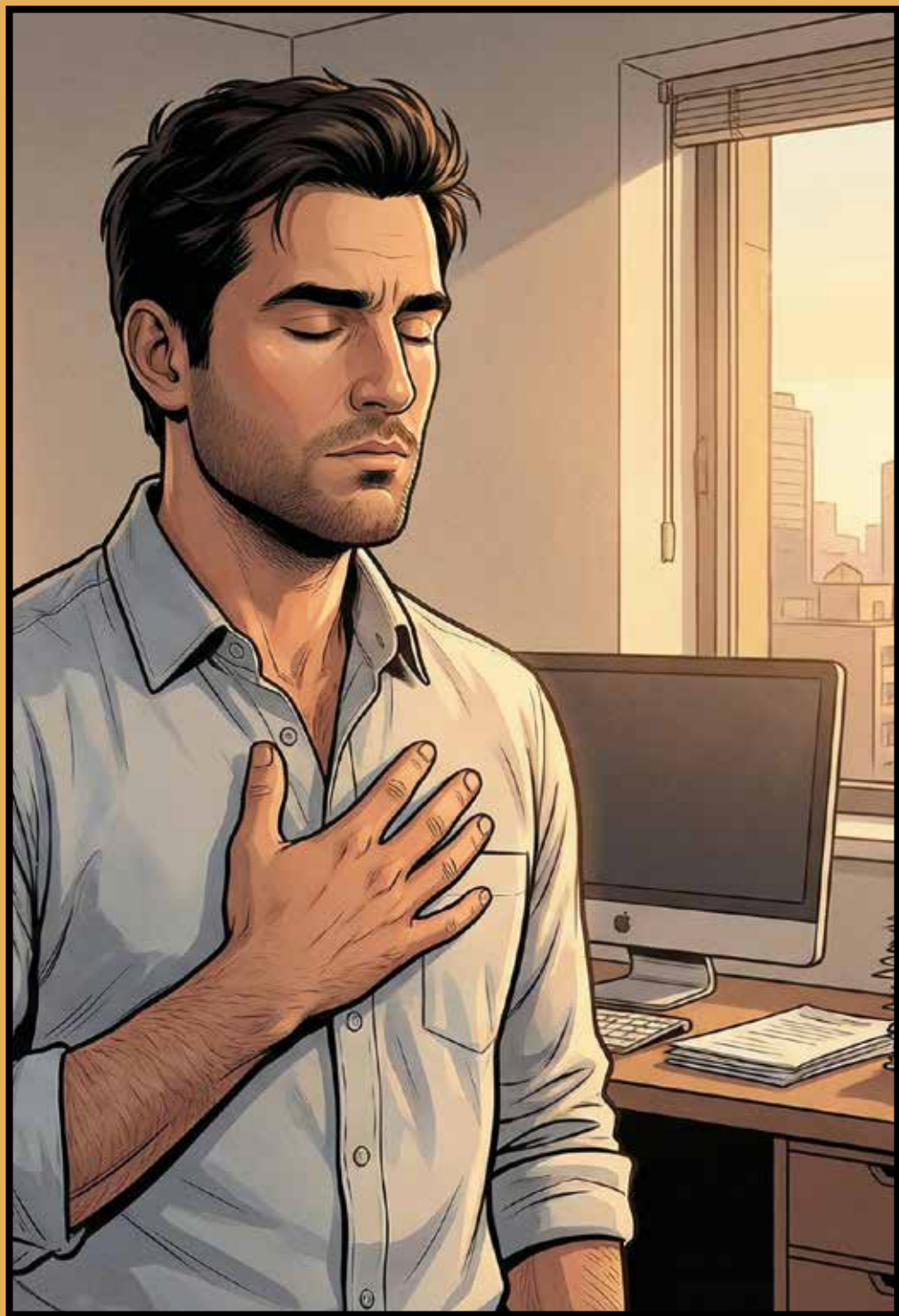
حكي رجال

من إعداد أنطوني كعدي

أبعاد
ab^od

حماية ما يسيطر عليها الخوف

فادي، رجال بأوائل الثلاثينات، متجوّز
وعندو ولدين، وعائش دائماً بقلق من
الأخطار اللي ممكن تتعرّض إليها عيلتو.
كان مفكّر إنّو التيقّظ والحذر هني الطريقة
الوحيدة ليحمي عيلتو. بس مع الوقت، صار
إنسان عم ياكلو الهَمّ والخوف والضغوطات
المادية، وصار بدو يتحكّم بكل شي لدرجة إنّو
الحماية، بدل ما تفيد، بلّشت تئذي.







مع إنو النية هي حماية عيلتو، كانت أفعالو ميزات عم تنذي بدل ما تحمي.



شو عم
بعمل هون؟ شو رح يقولوا
عني؟



فادي، شو رأيك لو بتجرب تروح
ع "مركز الرجال" التابع لـ "أبعاد؟"
العلاج اللي بيقدموه هونيك مجاني
وسري. وأنا حكيت مع الحكيم انو
ضغظك عم يضل عالي



خلينا نحكي بالشاعر والأفكار
اللي جواتك، مش بالمخاطر
اللي خايف منها



مجانية، سرية وخصوصية

غضبك
شعور طبيعي،
وهوي إشارة لشي أعمق.
خلينا نشوف طرق أحسن لتعبر
عن غضبك بدون ما يكون
في عنف.



عرف إنو وقتا كان عم يحمي عيلتو
من الخطر بزات البيت، كان بدون ما
ينتبه عم بيسبب أذى جوات البيت.



فيينا نتساعد أنا وأنتي لنحل أي
توتر بيصير



فيبي إضبط حالي. وفيبي كون
الشخص اللي بيحميمهم بدون ما
يرعبهم.



صرت إفهم
إنو لحتى إحميمهم، لازم غير
بحالي واضبط تصرفاتي



حماية عايلتك مش بس بالخوف
عليهم.. هي بالاهتمام والإرشاد وانك
تخلي الجو هادي وانت معهم





المعيل بكل معنى الكلمة

سمير رَجَّال بأواخر الأربعينات، وبيعتقد إنَّو واجبو كأب هو بس إعالة عيلتو. صحيح إنَّو الشغل لساعات طويلة خلَّوا عيلتو مرتاحة مادياً، بس مع الوقت صار عم يغيب أكثر وأكثر عن اللحظات المهمة بحياتهم. وكل هالسعي ورا الاستقرار كان رح يخلِّيه مثل الغريب بقلب بيتو.





صحيح إنو ناجح بشغلو، بس هيدا إجا
ع حساب وقتو وطاقنو ووجودو مع عيلتو.



كل شي بعملو هوي
كرمالهم هني.



ع القليلة عايشين عيشة كريمة...
وهيدا المهم.



إبني مش منضبط؟
مستحيل...



سيد سمير، أنا
المستشارة بمدرسة إبنك.
لازم نحكي شوي عن وضعو





كنت
مفتخر إنو بيكفي أيمن الاستقرار
المالي لعيلتي، بس أنا غايب عن
حياتهم.



صار يفهم هلق كيف لازم يلعب دور المعيل.



إبتك بحاجة أين سمعلو
ويحس معو، مش إنو نضغو
بالانضباط والنظام



مش بس الشغل ميم،
كمان ميم إسمعلو وإفهم شو بدو
يقول.



صباح الخير!
يلا نتروق سوا.

بحب شوفك هون
معنا... وموجود
بحياتنا.

صرت
عم أعرّف شو هتي بحاجة
فعلأ مي.



صار الجو بالبیت حلو ورايق
لأنو عم نقضي الوقت سوا.



أحلى شي
هوي هالتراط اللي صار
بيناتنا.



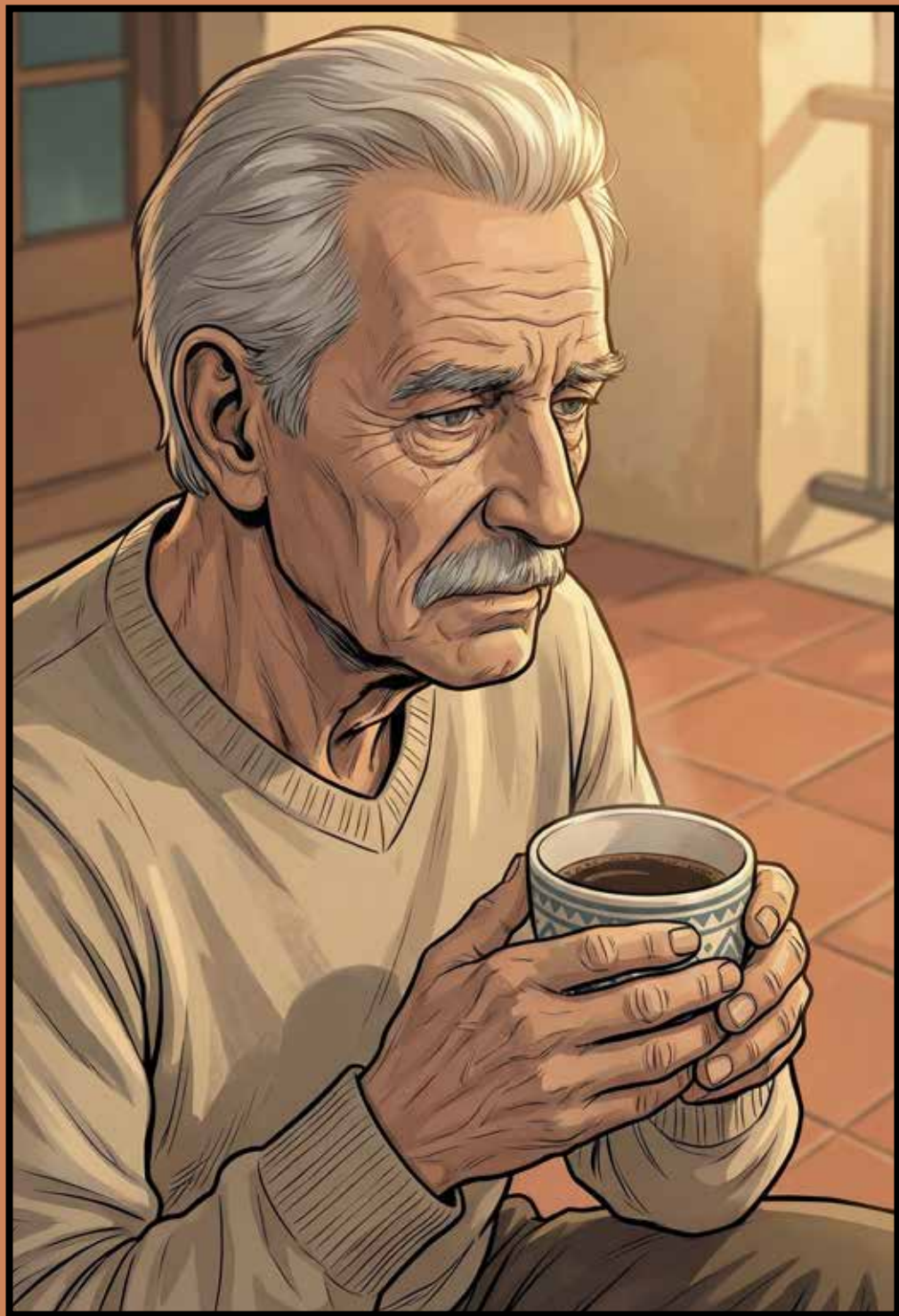
الإعالة ما بتكون بس مادية...
المعيل بيكون موجود مع عيلتو
وبينتبه عليهم وبيحجم.



طلب المساعدة مش علامة ضعف. مثل ما الإعالة مهمة، كمان مهم تكون موجود مع عيلتك.

الأبوة

شارل عمرو ٧٠ سنة وصار جدّو، وعم يتذكّر كيف كانوا الآباء متلو يتصرّفوا بالماضي. وهلق عم يشوف إنّو الأب بهالجيل الجديد عم يتواجد أكثر مع ولادو، وعم يتقرّب منهم أكثر من قبل. وبتبلّش الحسرة ع الماضي وبتتكوّن عندو نظرة جديدة لدور الأب... حتى بهالعمر.





ورشات عمل برنامج
الأبوة؟ شو هتي
هول؟



في أشياء تعلمناها من ورشات عمل
برنامج الأبوة اللي حضرناها بـ "مركز
الرجال" التابع لـ "أبعاد". وهيدا حشن كثير
بأسلوبنا بتراية الولاد.



كانوا الأهل عم يخبروا شو اللي بيصير معهم وشو الضغوط اللي
بيحسوها فيها. ويشاركوا بعض ويتعلموا أساليب جديدة لتربية الولاد

كان في برنامج لـ 13 أسبوع إسمو
«برنامج أب». وهونيك تعلمنا قديش
مهم نشارك بحياة ولادنا لأنو هيدا
منيح لخموم.



كمان تعرفنا كيف مزربي ولادنا بلا
عيبط ولا ضرب. وهيك الولاد بيحترموا
سلطة الأهل بدون ما يخافوا
منهم.



يا ريت
كنت أعرف هاإشيا ع إيامي...
هالدرس كثير بسيطة بس كثير
بتنفيذ





أكيد يا حبايب قلبو
لجذو. تعوا نلعب!



جذو، بتلعب معنا؟



ما بتعرف قديش بنبسط لما شوفك
عم تريمهم. يا ريت كنت قضي وقت أطول
مع ولادي لما كانوا زغار. ما في شي أهم
من إنو نقضي الوقت مع اللي
منحهم.



المشاركة الفعلية بحياة الطفل بتقوي
الروابط، بتزيد الثقة، وبتولد ذكريات حلوة.



هلق صرت إهم انو الولاد
بيكبروا بسرعة والوقت اللي بيروح ما
بيتعوض

الأب ما يبعل بس. الأب
كمان بيكون حاضر مع ولادو
ويحييتسهم بوجودو.



"مركز الرجال" التابع لـ "أبعاد" يقدم برامج مجانية وسرية
بتساعد كل أب يكون عندو مشاركة فعالة بالترابية.

تعلمنا من "برنامج أب" قديش
مهم تكون أنا ومصري متفقيين ونحنا
عم نربي ولادنا.



تعلمت
إنو بعد في مجال للواحد
ليغير وجهة نظرو... وإنو الإعالة مش
هبي وحدها مبهمة، كمان مبه
وجود الأب مع ولادو.

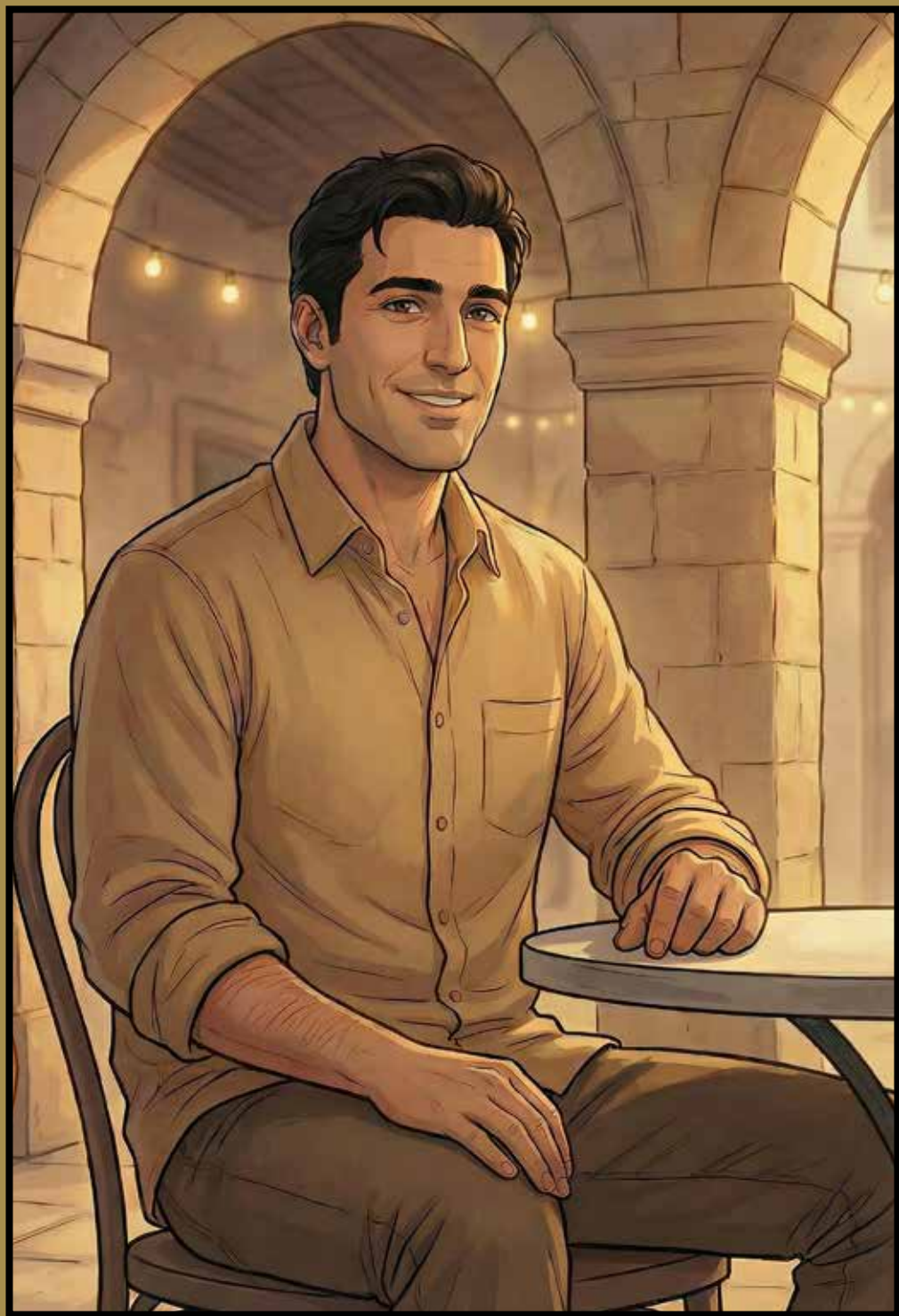


طلب المساعدة مش علامة ضعف. وحضور الأب
بحياة ولادو بيضل من الأشياء المهمة بالحياة.



تعرفنا ع بعض من جديد

تامر شابّ بأواخر عشريناتو، وبيعتقد إنّو الرّجال القوي هوي اللي ييهتم بكل شيء بدون ما يعوز حدا. كان يرفض فكرة العلاج النفسي وما يتقبّل أي شي بيحطو بموقف ضعف. وكان يتجنّب المواجهة... لحد ما اكتشف إنّو هيدا الاعتماد الزايد على النفس رح يكلفو خسارة أعلى علاقة عندو.





مزبوط. وقفت روح بعد
الجلسة الثانية...
ومن وقتها كل شي صار
يرجع لورا



كترت الخناقات، وصار الكلام يجرح، والوضع يتوتر أكثر وأكثر.



معها حق... ما كنت آخذ
بجدية جلسات العلاج. بس لازم أعمل
شي.



أنا بحبك، بس ما
فتيني كجمل هيك... أنا عم
إتأدى وإننت عم تتأدى.



طيب... خلينا
نجرّب سوا.



وأنا بحبك. بدي إرجع
جرّب من جديد... وهالمرّة
رح كون منفتح ع
العلاج.





جلسات مجانية وسريّة... لحفاظوا سوا على علاقة صحية.



عم إتعلّم إنو لازم أصغي لها منيح،
ولازم إتفتم وجهة نظرها.



خلونا نشوف كيف هوي
التواصل بيناتكم وكيف
هوي التفاهم بين
بعض.



كل
شي تغير لما صرنا نتعامل
مع كل شي إيد بإيد، مش كل
واحد بعكس الثاني.



لما صار التواصل أحسن، قويت العلاقة بيناتهم



عبر عن اللي جواتك

سامي شاب بأوائل عشريناتو وغرقان بمشاعر
التوتر والقلق. ولأنو مش قادر يعبر عن اللي
جواتو، صار يفضل يضل ساكت. سامي
عايش مع أهلو وعم يتجنب أي مواجهة
بحياتو. بس هوي بلش يكتشف إنو ما رح
يمشي الحال إلا إذا صار يحكي ويعبر.





عم جرب ما فكر بالموضوع
وطيش عنو.



مرحبا. كيفك؟ ميّين مش
ع بعضك اليوم.



بدك تقنعني إنو
الحكي بيريح؟




مزات هالطريقة بتربط. بس
مزات، يمكن أحسن الواحد
يحكي ويفضف.




كنت ختي جواتي كل شي: الرعل، القلق، والضغط من
عيلتي ومن القرارات الكبيرة اللي لازم أخذها بحياتي.




صدّقني. أنا كنت فكر متلك
وختي كل شي بقلبي.




وهيدا اللي خلّاني
ضلّ معصب وتعبان. ولحتي إنسي
همومي كنت أعمل كتير اشيا مش
مقبولة




زميلي لاحظ شو عم بيصير
معي ونصحني اتصل بـ"مركز
الرجال" التابع لـ"أبعاد".



وشو عاد صار؟ كيف
تحسنت نفسيتك؟



قلت لحالي... ليش
لا؟ وأصلأ ما عندي شي
إخسرو.



كل خدماتنا
مجانية وسريّة. كيف فينا
نساعدك؟

هالأساليب ساعدتني إيفهم حالي،
وإفهم ذات فعلي.



حضرت ورشات عمل عن التوتر، الغضب،
التعبير عن المشاعر، وتكوين علاقات سليمة



فهمت حالي أكثر، حتى إنني حثيت كجمل
بالجلسات الفردية، مش ضمن مجموعة.



إذا الواحد فهم وتعامل مع
مشاعره، هيدي مش علامة
ضعف. هيدي علامة قوة.



خدمات "مركز الرجال"
التابع لـ "أبعاد" مجانية
وسرية... جزب ما رح
تخسر



صدقتي،
رح تتعب أكثر إذا ضلّيت
تكتب اللي عم تحشو جواتك.
أحسن لك تحكي وخاصة لحدنا
مختص



حكي رجال

من إعداد أنطوني كعدي

هيدا الكتيب المصوّر يعرض مجموعة قصص عن الخدمات المتنوعة التي يقدمها «مركز الرجال» التابع لـ «منظمة أبعاد». وهوي كمان بيتناول مفهوم «أبعاد» لـ «الأدوار الخمسة» عند الرجال: الحمائية، الوالدية، الانتاجية، الشريك والإنسان. كل قصة مستوحاة من تجارب حقيقية عاشوها رجال استفادوا من خدمات المركز، وبتركّز على دور من الأدوار الخمسة التي بيلعبوها الرجال بحياتهم، لتفرجينا قديش مهمّ كل واحد من هالأدوار.

القصص الخمسة بتعرض نماذج لرجال من أعمار وخلفيات مختلفة. وهيدا بيعني انو الكل بيقدروا يستفيدوا من خدمات المركز، إن كان بجلسات العلاج النفسي للأفراد، أو للمجوزين، أو لليلة، أو حتى برامج دعم الآباء وورش العمل لمعالجة التوتر وإدارة الغضب. وبكل قصة، منأكد على واقع أساسي: كل خدمات «مركز الرجال» هي مجانية، وسريّة، وبتحترم الخصوصية.

حكي رجال



مركز الرجال - خط المساعدة
أيام الأسبوع: 09:00 - 17:00
+961 71 28 38 20

تعرف على المزيد abaadmna.org
تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي / ABAADMENA

أبعاد
abta'd



British Embassy
Beirut



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

 Norway