

So where am I?

Use the following table to reflect on aspects of your recovery and see where you have been, where you are going and what you want to strive for.

أين أنا الآن؟

استخدم هذا الجدول لاستبصار جوانب رحلة تعافيك ولرؤية أي كنت وإلى أين تتجه وما الذي تسعى تحقيقه:

Victim ضحية	Survivor ناجي/ناجية	Thrifer ناجح/ناجحة
Doesn't deserve nice things or trying for the "good life." لا أستحق أشياء جيدة وليس هناك جدوى نحو " حياة طيبة".	Struggling for reasons & chance to heal صراع في سبيل فهم الأسباب و فرصة للتشافي	Gratitude for everything in life. امتنان لكل ما تقدّمه الحياة
Low self esteem/shame/unworthy نظرة دونية للذات/ شعور بالعار/انعدام للقيمة الذاتية	Sees self as wounded & healing النظر للذات بوصفها جريحة تتماثل للشفاء	Sees self as an overflowing miracle النظر للذات كمعجزة تتدفق بالخيرات
Hyper vigilant هوس بكل ما يجري	Using tools to learn to relax استخدام لأساليب استرخائية	Gratitude for new life امتنان لحياة جديدة
Alone وحدة	Seeking help بحث عن مساعدة	Oneness اتحاد روحي
Feels Selfish شعور بالأنانية	Deserves to seek help استحقاق لطلب المساعدة	Proud of Healthy Self caring فخر بالطريقة الصحية للعناية بالذات
Damaged مدمر	Naming what happened تسمية ما جرى	Was wounded & now healing كنت جريحاً والآن أتعافى
Confusion & numbness تشوش و تخدير	Learning to grieve, grieving past aggrieved trauma تعلم للنحيب والتأسف على صدمات وقعت	Grieving at current losses نحيب على صدمات حاضرة
Overwhelmed by past مأخوذ بما جرى في الماضي	Naming & grieving what happened تسمية و البكاء على ما حدث	Living in the present العيش في الحاضر
Hopeless يائس	Hopeful صاحب أمل	Faith in self & life مؤمن بنفسه وبالحياة
Uses outer world to hide from self يستخدم العالم الخارجي للاختباء من نفسه	Stays with emotional pain يظل مع ألمه العاطفي	Understands that emotional pain will pass & brings new insights يفهم أن الألم العاطفي سيمر وسيثمر بصيرة جديدة

Hides their story يخفي قصصه	Not afraid to tell their story to safe people. لا يخشى أن يسرد قصته لأشخاص أهل للثقة	Beyond telling their story, but always aware they have created their own healing with HP تجاوز عقبات سرد قصته، لكنّه دائماً على وعي أنه صنع تعافيه
Believes everyone else is better, stronger, less damaged يؤمن أنّ الكل ما عداه خير وأقوى وأقل تضرر منه	Comes out of hiding to hear others & have compassion for them & eventually self يخرج من عزلته ليستمع للآخرين ولديه تفهم لأحوالهم وفي نهاية المطاف لنفسه أيضاً	Lives with an open heart for self & others يعيش بقلبٍ منفتح لنفسه وللآخرين
Often wounded by unsafe others غالباً ما يتعرّض للجرح من آخرين مسيئين	Learning how to protect self by share, check, share يتعلّم كيف يحمي نفسه من خلال المشاركة ثم التأكد من جدواها ثم المشاركة مجدداً	Protects self from unsafe others يحمي نفسه من المسيئين الآخرين
Places own needs last يضع احتياجاته أخيراً	Learning healthy needs (See Healing the Child Within & Gift to Myself) يتعلّم عن الاحتياجات الصحية	Places self first realizing that is the only way to function & eventually help others يضع نفسه أولاً مُدركاً أن هذه الطريقة هي الوحيدة لترتيب الأولويات وفي نهاية المطاف يساعد الآخرين
Creates one drama after another يصنع مأساة وراء مأساة	See patterns ينتبه لما يجري	Creates peace يصنع السلام
Believes suffering is the human condition يؤمن أن المعاناة قدر لا فكاك منه	Feeling some relief, knows they need to continue in recovery يتنفس بعض الصعداء، ويعلم أن عليه إكمال رحلة تعافيه	Finds joy in peace يجد المتعة والسلام
Serious all the time جاد طوال الوقت	Beginning to laugh يبدأ في التعلّد على الضحك	Seeing the humor in life يرى الكوميديا في الحياة
Uses inappropriate humor, including teasing يستخدم دعاية مؤذية تتضمن الاستفزاز	Feels associated painful feelings instead يستشعر الآلام المصاحبة بدل السخرية	Uses healthy humor يستخدم الدعاية البريئة
Uncomfortable, numb or angry around toxic people مكروب أو مخدّر أو غاضب عندما يكون حول الأشخاص السامّين	Increasing awareness of pain & dynamics يطوّر وعيه بالألم و تفاعلاته	Healthy boundaries around toxic people, incl. relatives يضع حدوداً صحية حول الأشخاص السامّين بما فيهم الأقارب
Lives in the past يعيش في الماضي	Aware of patterns يعي الأنماط المتكررة	Lives in the Now يعيش في الحاضر

Angry at religion غاضب من الدين	Understanding the difference between religion & personal spirituality يفهم الفروق بين الدين و الروحية الشخصية	Enjoys personal relationship with the God of their understanding بأنس بعلاقة شخصية مع ربه بحسب تعريفه له
Suspicious of therapists– projects متشكك في العلاج النفسي والمشاريع المتعلقة به	Sees therapist as guide during projections يرى في العلاج دليلاً من خلال الاستبصار	Sees reality as their projection & owns it. يرى الواقع من خلال منظور خاص ويتبنّاه
Needs people & chemicals to believe they are all right يحتاج للناس وللمسكنات ليشعر أنه على ما يُرام	Glimpses of self-acceptance & fun without others لديه ومضات عن تقبل الذات والمرح دون الحاجة لغيره	Feels authentic & connected, Whole يشعر بالأصالة والصلة والاكتمال
“Depression” اكتئاب	Movement of feelings إدارة للمشاعر	Aliveness نابض بالحياة

For more about This table, please refer to original article using this link:

<https://www.havoca.org/every-survivor-has-the-right-to-become-a-thriver/havoca-ethos/>

ترجمة:

موقع ناجي – فهد القحطاني