SerenaMente

U Report by UNICEF

الخرافة

~~عليك أن تختار بين ثقافتك الأصلية وثقافة البلد الذي تعيش فيه.~~

الواقع

يمكنك الانتماء إلى كلتا الثقافتين، بطريقتك أنت.

#1

أين تنتمي حقاً؟

إذا نشأت بين ثقافتين، فقد تشعر أحياناً أنك:

- «غريب جداً» لمكان ما؛
- «مختلف جداً» لمكان آخر؛
- تحت ضغط لاختيار الجانب الذي تنتمي إليه.

قد يؤدي هذا إلى **صراعات تتعلق بالهوية**.

#2

ضغط التوقعات من العائلة والمجتمع والأصدقاء والتقاليد

أحياناً، قد تبدو التوقعات متعارضة مع بعضها بعض:

- أن تكون منتمياً بما يكفي لثقافتك الأصلية؛
- ومتناسباً تماماً مع بيئتك الجديدة؛
- ولا تخيب آمال أحد.

⚠

لكن محاولة إرضاء الجميع قد تجعلك أحياناً تفقد الاتصال بمن أنت حقاً.

#3

ليس عليك أن تختار جزءاً واحداً فقط من نفسك

هويتك ليست منقسمة إلى نصفين؛ بل هي مزيج من اللغات والذكريات والقيم **وطرق رؤية العالم التي تأتي من أماكن مختلفة.**

يمكنك:

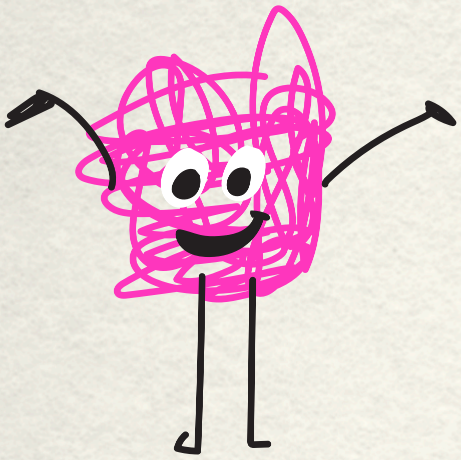
- تحدث عدة لغات والتفكير بطرق مختلفة؛
- الإيمان بقيم قد تبدو متناقضة، ولكنك تعلمت كيف تجمع بينها؛
- الشعور بالارتياح في أكثر من مكان -- أو إيجاد مكان تشعر فيه وكأنه ملكك.

#4 اكتشاف الذات يعني أيضاً تقبُّل التغيير

قد تكوِن النشأة بين ثقافات مختلفة **أمراً معقداً**؛ فقد تشعر أحياناً بأنك عالق بين عوالم مختلفة وتختبر **مشاعر مختلطة**، مثل:

- الإحساس بالذنب؛
- الارتباك؛
- الغضب؛
- الوحدة.

لكن هذه التجارب **يمكن أن تصبح أيضاً مصادر للقوة والوعي الذاتي، مما يساعدك على اكتساب:**



- التعاطف؛
- عقل متفتح؛
- المرونة؛
- القدرة على بناء جسور التواصل بين الناس.

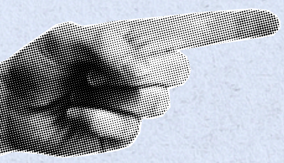
#5

لا تفقد نفسك فقط لتشعر بأنك مقبول

- قد يكون العيش بين عالمين مصدر قوة 🤍

- ليس عليك أن تثبت أنك تنتمي «بما يكفي» إلى أي ثقافة.
قصتك حقيقية ومقبولة كما هي.

هل عمرك بين 14 و24 عاماً
وتبحث عن الدعم؟



تواصل معنا عبر
U-REPORT ON THE MOVEE

@ureportonthemove_bot

U-Report app

U-Report On The Move