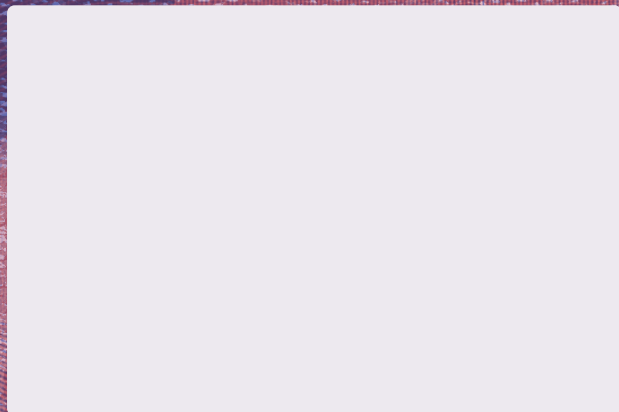




SOUND & SONG JOURNAL

هذه المفكرة هي مساحتكم الخاصة للتأمل والتواصل، واقتناص لحظات من الطمأنينة تنير دربكم في الأوقات العصيبة. ساهم في إعداد هذه المفكرة مختصون وآباء وأمّهات أمضوا وقتاً في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، برفقة طفلٍ يواجه مستقبلاً غير مؤكّد.

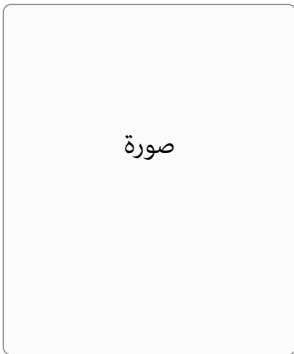
ستجدون طي صفحاتها أفكاراً، ومساحاتٍ فارغة، لقوائم موسيقية ترافقكم عبر مختلف الأوقات والمشاعر. لا توجد طريقة محددة أو صحيحة أو خاطئة لاستخدامها، يُمكنكم قضاء وقتٍ مريحٍ معها في الكتابة أو الرسم أو لصق الصور أو حتى الاكتفاء بالجلوس بصحبته. وإن أحسستم أن الوقت مناسب، فدعوا الأصوات والألحان والأغاني تقود خطاكم في هذه الرحلة.

كيرستي جين، معالجة بالموسيقى



SOUNDORIGINS.ORG

للاطلاع على مزيد من المعلومات حول هذه الدراسة أو إذا كانت لديكم أي اقتراحات أو ملاحظات، يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني أو إرسال رسالة عبر البريد الإلكتروني: kirsty.jane@kcl.ac.uk



صورة

نبذة عنا

شكر وتقدير

نتقدّم بجزيل الشكر وعميق الامتنان إلى جميع الآباء والأمهات وأعضاء فريق العمل الذين ساهموا في إعداد هذه المواد وتطويرها

ونخص بالذكر مؤسسة Across Ummah، ومؤسسة Camp Simcha، ومؤسسة PEEPS-HIE، وكل من: أودرين ساموت، وديفانغ رام موهان، وإلميرا ماغوميدوفا، وإميلي هيلز، وغيوانا يونغ، وجوديث موالوغيلو، وماي نوجنت، وماريام تيتس، وريبيكا فرينش، ورفعت إقبال، وروبرت بيس، وسوزي ليا. كما نتوجّه بشكرٍ خاص إلى جميع الأطفال الذين كانوا مصدر إلهامٍ لنا، وفي مقدمتهم: جورج، وفلورنس، وإيزابيلا، وريان، وسعد، وزوها.

“لقد كان من المفيد لي الاستماع إلى موسيقى مألوفة ومريحة، ولكن بنغمةٍ أكثر هدوءًا لا تُرهق الطفل. كان ذلك خيارًا سهلًا بالنسبة إليّ في وقتٍ كانت فيه كل القرارات صعبة للغاية.”

- أحد أولياء الأمور في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة

الأصوات والموسيقى والأغاني تحاكي تقلبات الطقس

همساتٌ دافئة

عواصف ونغمات متصاعدة

ألحان ماطرة

نواقيس الرياح

تعافي وصفاء

توليفة مظلمة

أصداء ضبابية

وميض البرق

جليد وصمت

لِمَ الطَّقْس؟

شأنها شأن الطقس، تتقلب أحاسيسنا وتتبدل بين لحظةٍ وأخرى. فبعض الأيام دافئة ومريحة، وبعضها الآخر عاصفٌ أو ماطر.

وكل قسم يفتح لكم أفقاً لاستكشاف مساحة عاطفية مختلفة عبر الاستعانة بقوة الصوت والأغاني. قد تلمس السكينة في لحنٍ هادئ، وتستمد القوة من إيقاعٍ جسور، وتجد العزاء في تهويدهٍ مألوفة.

يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) في كل صفحة للاستماع إلى قائمة التشغيل SOUND ORIGINS على منصة SPOTIFY، التي أعدها آباءٌ وأمّهاتٌ سابقون في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. ويمكنك أيضاً الاطلاع على جميع القوائم باستخدام الرمز الموجود أدناه.



أَيُّ طَقْسٍ يُلَامِسُ
روحك اليوم؟ اختر
ما يشبهك واستلهم
منه الأفكار.

همسات دافئة

عندما تغمرك مشاعر الدفء والراحة والرغبة بالتواصل، كيف يتسنى لك الإفصاح عنها أو إيجاد متسعٍ لاحتوائها؟

أشياء يمكنك فعلها

- « غنّ أو دندن أصواتًا وأغانٍ بصحبة طفلك.
- « شارك طفلك الرسائل الواردة من الأصدقاء أو أفراد العائلة.
- « عبّر بالكتابة أو الرسم عما يبعث فيك شعورًا بالدفء أو الراحة أو رغبةً بالتواصل.



كيف يمكن للأصدقاء والعائلة المشاركة وتقديم الدعم لك ولطفلك؟

- « تسجيل بصوت أفراد العائلة أو الأصدقاء وهم يؤدّون تهويدهً من طفولتهم أو يتلون مقطعًا عزيزًا عليهم.
- « قصة يرويها شخص عزيز، مع ملاحظة تشرح سبب اختياره لها.



كيف يبدو شعور الدفء والتواصل؟

خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

هل هناك أصوات أو أغنيات محددة تُجسّد مشاعر الحب؟ قد تكون كلمات الأغاني ومعانيها ما يحرك وجدانك، أو لعلها قوة الصوت واللحن.

هل هناك أصوات أو ألحان محددة تبعث فيك شعورًا بالارتياح؟

«

«

«



« قائمة ”همسات دافئة“ »

مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

عواصف ونغمات متصاعدة

عندما تعتريك مشاعر الغضب والإحباط والانفعالات الجياشة، كيف يتسنى لك الإفصاح عنها أو إيجاد مَتَسَعٍ لاحتوائها؟

أشياء يمكنك فعلها

- « عبّر بالكتابة أو الرسم عما يثير فيك مشاعر الغضب أو الإحباط.
- « استمع إلى موسيقى جَسُورَة إيقاعها قوي، واسمح لنفسك بأن تحتوي هذه العواطف.
- « تحدث إلى شخص موثوق عن المشاعر التي تعتريك.



أفكار لهدايا من عائلتك أو أصدقائك

- « قائمة أغاني بإيقاع قوي تذكّرهم بالقوة والصمود.
- « مفكرة لك لتعبّر عن مشاعرك بالكتابة والرسم.
- « عمل فني يعبر عن القوة ورابطة الجأش، مثل لوحة أو تمثال منحوت.

خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

ما هي الأصوات والأغاني التي تتناغم مع شعورك الحالي؟
هل تحتاج للاستماع إلى كلمات أم تكفي بالأصوات أو عزف الآلات الموسيقية؟
هل هناك أصوات أو أغاني تشعر أنها تدعمك في خضم هذه العاصفة؟

«
«
«

عندما تهبّ
العواصف، أشعر...



« قائمة عواصف ونغمات متصاعدة ▶

مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

ألحان ماطرة

حزن وخلوة تأملية. خافتة ومستمرة، وأحياناً ثقيلة.

أشياء يمكنك فعلها

- « عبر بالكتابة أو الرسم عن الأمور التي تثير فيك الرغبة بالتأمل أو تبعث فيك مشاعر الحزن.
- « تحدث إلى شخص موثوق عن المشاعر التي تعتريك.
- « انتبه لمشاعرك، وشاركها مع شخص تشعر أنه يمنحك الدعم.



أفكار لهدايا من عائلتك أو أصدقائك

- « تسجيل صوتي لصوت المطر أو أغنية مفضلة لديك تبعث على الهدوء.
- « صندوق لحفظ مقتنياتك الخاصة، مثل الصور أو الملاحظات.
- « شيء ذو رائحة تذكّر الأحبة بك.





حينما يغمري شعور
يشبه هطول المطر
الغزير، تكون حالة
جسدي...

خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

هل يوجد أصوات أو أغاني تعبر عن حالتك وتحاكي المطر ولكنها في ذات الوقت تبث فيك الدفء؟

ما هي الأصوات والأغاني التي تجد فيها العون في يوم ماطر؟

«
«
«



« قائمة ألحان ماطرة ▶

مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

نواقيس الرياح

قد يساورنا القلق، ونشعر بالتململ والإرهاق في بعض الأوقات. وهذه المساحة مخصصة لتجد فيها السكينة رغم تقلبات الريح.

أشياء يمكنك فعلها

- « انتبه جيدًا لحالة جسدك
- « استمع إلى شيء يهدئ من رَوْعك، وُيَبِّد طاقتك المضطربة.
- « أعد قائمة بالصور والأصوات والروائح التي تجعلك تشعر بالأمان.



أفكار لهدايا من عائلتك أو أصدقائك

- « جرس تعليق يذكرك بلحظات السكينة.
- « قائمة مختارة من الأصوات أو الأغاني التي تبعث على الراحة والاسترخاء.
- « كرة ضغط أو أداة صغيرة (فيدجيت) تساعدك على تخفيف التمللمل والتوتر.



كيف يبدو شعور
الرياح وهي تحمل
مشاعرك بعيدًا؟

خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

هل من أصوات تشعر بأنها تحتضنك حينما يساورك القلق والاضطراب؟
لاحظ كيف يتغير جسدك عندما تستمع إلى الأصوات التي تمدك بالدعم.

«
«
«



« قائمة نواقيس الرياح ▶

مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

تعاقي وصفاء

بحيرة هادئة يلفها السكون أو صباح يبعث على الطمأنينة. هذه مساحة لتجربة الصفاء والسكون والتعاقي، إن شعرت أن اللحظة مناسبة لذلك.

أشياء يمكنك فعلها

- « عش اللحظة مع طفلك بهممة أصوات أو أغاني لطيفة.
- « استمع إلى أصوات/موسيقى تذكرك بالسلام والسكينة.
- « عبّر بالكتابة أو الرسم عما يساعدك على التعاقي.
- « اجلس في هدوء تام وركّز على اللحظة الراهنة.



أفكار لهدايا من عائلتك أو أصدقائك

- « قائمة مختارة من أصوات أو أغاني تساعدك على التأمل.
- « كتاب شعر أو اقتباسات تبعث على الطمأنينة.



كيف يبدو
شعور السكون
والطمأنينة
بالنسبة إليك؟

خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

ما هي الأصوات والأغاني التي تمنحك الهدوء والسكينة؟
هل هناك أوقات يمكنك أن تشاركها مع طفلك؟

«
«
«



« قائمة تعاقي وصفاء ▶



مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

توليفة مظلمة

قد تجد نفسك أحياناً عالماً في سماء ليلة معتمة خالية من النجوم، يكتنفها المجهول. هنا مُتَّسَعٌ لتستوعب ما يختلج صدرك من مشاعر، وتترقب زوال هذه العتمة.

أشياء يمكنك فعلها

- « استمع إلى موسيقى تجلب لك الطمأنينة في عتمة الظلام.
- « اقضِ بعض الوقت في حالة من السكون مع طفلك، مستعيناً بسماعات الرأس.
- « لاحظ التغير الذي يطرأ على جسدك في الأيام الأكثر قتامة.



أفكار لهدايا من عائلتك أو أصدقائك

- « قائمة أغاني قوية تذكّرهم بك وبالرابط الذي يجمعهم بك.
- « مفكرة لك لتعبر عن مشاعرك بالكتابة والرسم.
- « غرض يذكّر بك بوجودهم إلى جانبك.



ما هي حالتك
الجسدية الآن؟

خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

هل الأجدي أن تبقى على حالك، أم أن تبادر لتغيير «حالة الطقس» الداخلية، لتشعر أنك قادر على خوض غمار هذا اليوم؟
هل يمكنك العثور على صوت يلتقي بك في المكان الذي تجد نفسك فيه، وآخر يغير الطقس الداخلي كي يتسنى لك الماضي قدمًا؟

«
«
«



« قائمة توليفة مظلمة ▶

مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

أصداء ضبابية

قد تعتريك أحياناً حالة من الارتباك وعدم اليقين والضياع، وكأنك عالق في ضباب كثيف لا تدري معه أي طريق تسلك. هنا مُنَّسَّحٌ لتستوعب وتتأمل مشاعرك، بحثاً عن ومضات من الوضوح.

أشياء يمكنك فعلها

- « عبّر بالكتابة أو الرسم عما يثير فيك الارتباك أو عدم اليقين.
- « استمع إلى موسيقى هادئة تغمر الأجواء أو إلى أصوات الطبيعة.
- « تحدث إلى طفلك عن آمالك



أفكار لهدايا من عائلتك أو أصدقائك

- « بُوصلة أو رمز صغير يذكرك بأنك ستجد دربك.
- « قائمة مختارة من أصوات وأغانٍ هادئة تغمر الأجواء.
- « كتاب مسموع يتناول موضوع الضياع وكيفية العثور على الذات.



خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

كيف تصبح حالة جسدك حينما يلفه الضياع؟ حاول أن تجد أصواتاً تشعر بأنها تمدك بالعون. لاحظ: هل تتوافق هذه الأصوات مع طاقتك أم تعمل على تهدئتها؟

«
«
«

ما هو شعورك
وأنت تسير
في درب يلفه
الضباب؟



« قائمة أصداء ضبابية ▶

مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

وميض البرق

يدور هذا القسم حول الشغف، والإصرار، والحب الجامح. إنه شعلة متقدة في قلبك. هنا متسع للاحتفاء بقوتك وبالحب الذي تكنه لطفلك.

أشياء يمكنك فعلها

- « عبّر بالكتابة أو الرسم عما يثير فيك الشغف.
- « استمع إلى موسيقى تنبض بالحياة، واسمح لنفسك بأن تستشعر هذه الطاقة.
- « تحدث إلى شخص تثق به عن آمالك وأحلامك.



أفكار لهدايا من عائلتك أو أصدقائك

- « مقطوعة «راب» أو هتاف حماسي.
- « صورة فوتوغرافية أو لوحة تُذكرك بإنجاز حققته في الماضي.
- « رسائل تذكيرية حول آمالك وأحلامك.

خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

هل من أغاني أو أصوات تحتفي بحبك وقوتك؟ قد تكون كلمات الأغاني ومعانيها ما يحرك وجدانك، أو لعالها قوة الصوت واللحن.

«
«
«

ما هي
الأحاسيس
المرتبطة بطاقة
البرق؟





« قائمة وميض البرق

مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

جليد وصمت

هل تشعر بالخَدَر والتجمد العاطفي؟ وهل أنت عالق في مكان بارد يصعب فيه الإحساس أو التواصل؟ في بعض الأحيان، كل ما علينا فعله هو محاولة استيعاب مشاعرنا والبحث عن ومضات دافئة صغيرة ليستقيم حالنا.

أشياء يمكنك فعلها

- « عبّر بالكتابة أو الرسم عما يبعث فيك الشعور بأنك عالق في مكان بارد.
- « استمع إلى موسيقى تساعد على التأمل.
- « فكّر في صورة تشعرك بالدفء، ما هي الأصوات والروائح والمشاعر التي تتبادر إلى ذهنك؟



أفكار لهدايا من عائلتك أو أصدقائك

- « بطانية دافئة أو وشاح يذكرك بالشعور بالراحة.
- « قائمة مختارة من المقاطع الموسيقية العميقة التي تثير الرغبة في التأمل.
- « قصائد شعرية تتحدث عن العثور على الدفء في الأماكن الباردة.



ما الأحاسيس
التي تثيرها
البحيرات
المتجمدة؟

خيارات مقترحة للأصوات/الموسيقى والأغاني

ما هي الأصوات أو الأغاني التي تشعر بأنها تمدك بالعون في مثل هذه الأوقات؟ ما هي الأشياء التي تجلب لك الراحة؟

ما هي الأصوات التي تجلب لك الدفء عندما يلفك البرد؟

«

«

«



« قائمة جليد وصمت »

مساحة للرسم أو لصق الصور أو الكتابة. 

مشاركة الأصوات والموسيقى والأغاني مع طفلك

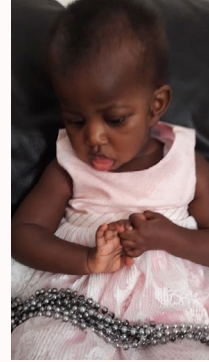
قد تختار أن تدعم طفلك عن طريق مشاركته أي صوت أو أغنية وجدتها داعمة لك. فبمجرد أن تُقدّم له الصوت، فأنت تطلق محادثة معه. امنحه الوقت الكافي ليُطلعك على شعوره حيال ذلك.

خطوات يجب تذكرها

١. الإعداد والتحضير: ما هي حال طفلك الآن؟ وهل الوقت مناسب له؟
٢. الاقتراب والانتظار: انظر إلى طفلك. ما الذي يقوله لك؟ استخدم يديك وصوتك لإخباره بما سيحدث، وحاول أن تكون بجواره أو وجهًا لوجه معه قدر الإمكان. تنفس خمس مرات.
٣. التواصل: قدّم له الأصوات. استخدم عينيك ويديك ونغمات الصوت/الأصوات للرد على طفلك.
٤. التكيف: عدّل نغمات صوتك بما يتناسب مع ما يخبرك به طفلك. ربما يريدك أن تُبطئ الأصوات، أو تتوقف مؤقتًا، أو قد يكون مستعدًا للمزيد. هل يحتاج إلى وضعية تسهل عليه إيجادك؟
٥. الختام: أخبر طفلك أنك انتهيت، حافظ على ثبات يديك وتنفس خمس مرات قبل أن تبعد.

تعديل نغمات صوتك

يمكنك أن تُكيّف نغمات/درجات صوتك لتناسب طفلك. عدّل طريقة تواصلك اعتمادًا على شعور طفلك والحالة التي يمر بها في ذلك اليوم.



التحفيز بمستوى مرتفع

الأصوات أو الأغاني المسجلة ← تهويدات، صلاة، تلاوة

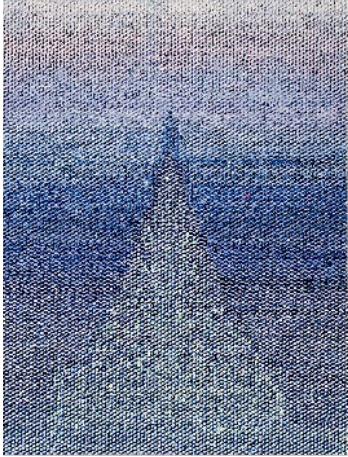
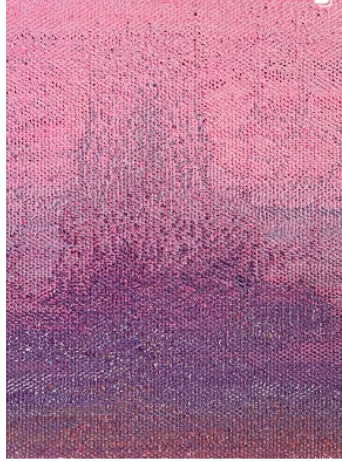
التحفيز بمستوى منخفض

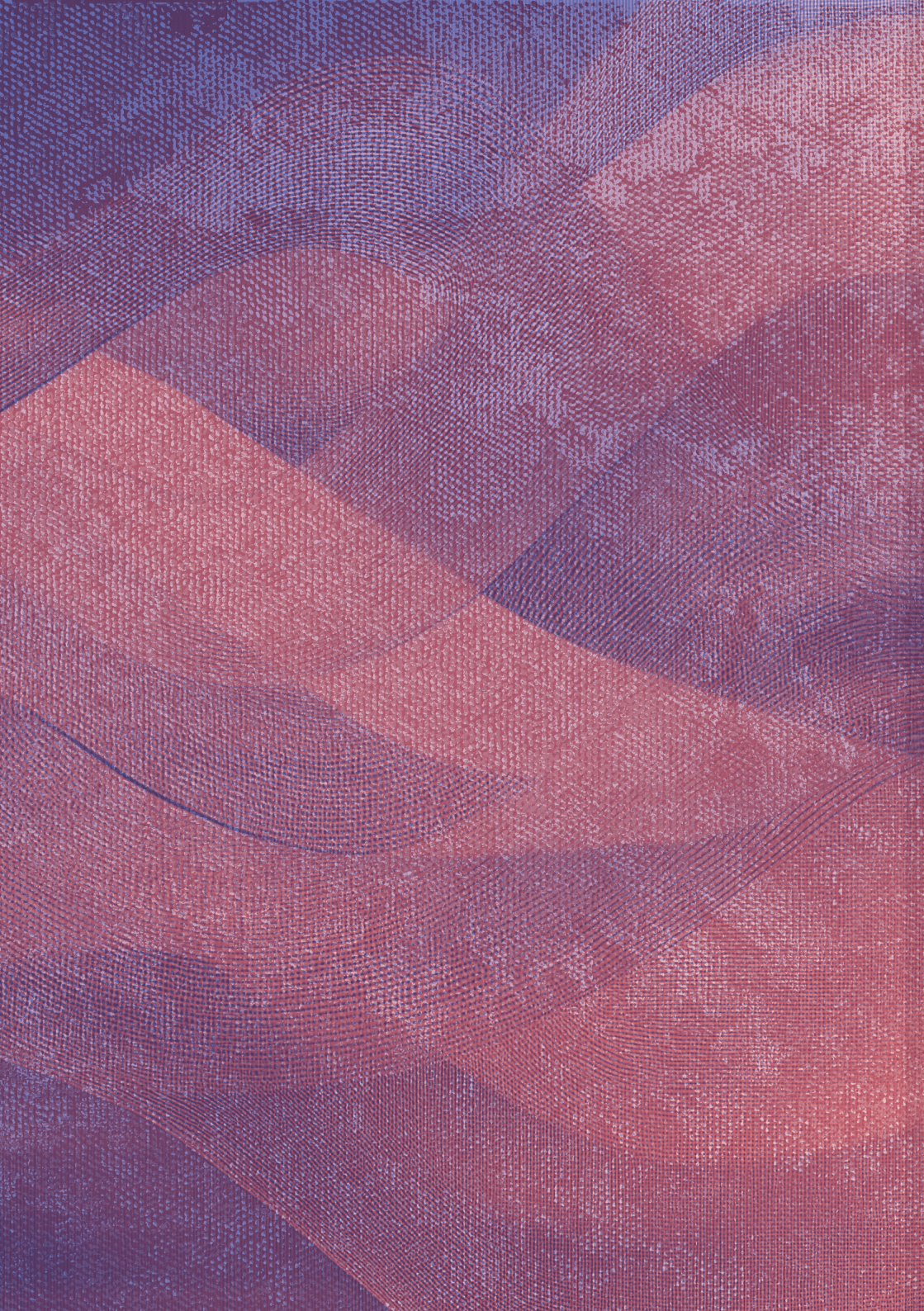
الأصوات منخفضة التردد التي تُنطق مع إغلاق الفم، مثل «همم همم»

الأعمال الفنية

الرسوم المستخدمة في هذا المحتوى المنشور مستوحاة من لوحات الفنان باسكال هيرفي.

يبدأ فن باسكال بتجسيد فعل التخلي، فهو يقوم بملء أداة التوزيع بالطلاء، ثم يطلق قطرات مدموجة من الألوان على كامل مساحة القماش حتى يغطي السطح بالكامل. لا يوجد تعديل، ولا محاولة ثانية، بل فرصة واحدة فقط لتشكيل الصورة. الغريب أن هذا القيد يبعث على التحرر. يمكن للألوان الموجودة في الأداة أن تصبح أي شيء؛ فعدد النتائج المحتملة لا نهائي، لكن صورة واحدة ستظهر للعيان في نهاية المطاف.





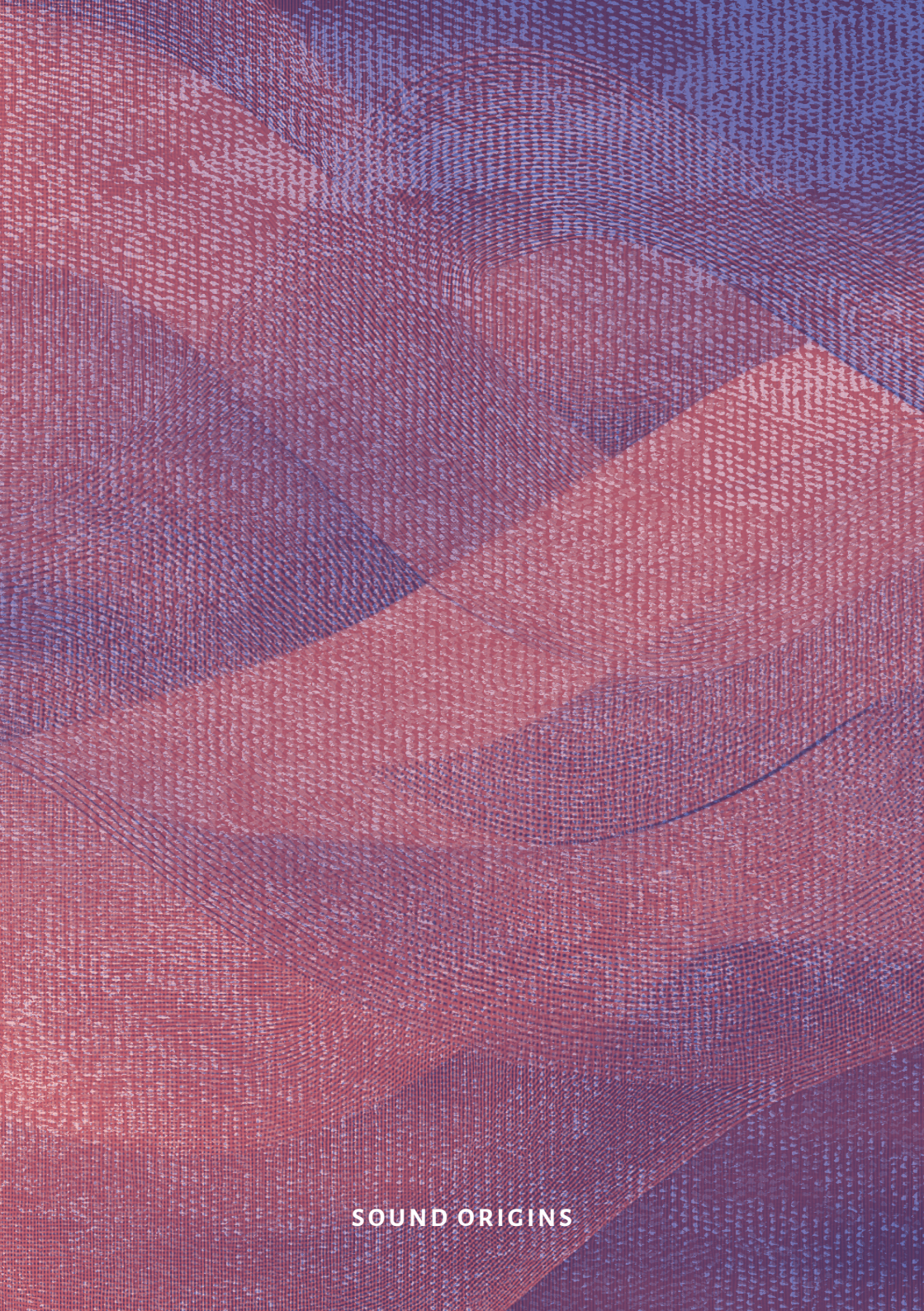
SOUNDORIGINS.ORG

هذا المشروع بتمويل من المعهد الوطني لأبحاث الصحة والرعاية. رقم المنحة: NIHR303074

FUNDED BY
NIHR | National Institute for
Health and Care Research

الهوية البصرية والنشر

 **Design Science**



SOUND ORIGINS