VOICES



Counseling Unit Periodical Magazine.



volume 1, issue 1 2021



The Counseling Unit team and editors



Dr. Dalia BedewyManager of Counselling Unit



Ms. Doaa AlSalti
Admin. Assistant of Counseling Unit



Malak Esmail
Student at College of Humanities and Sciences



Minha Syed
Student at College of Humanities and Sciences



Student at College of Mass Communication



Dr. Mervat MohamedCollege of Mass Communication

PROOFREAD BY Marya Yammine

Table of **Content**

5

Editors' message

7

Fatima Jaber

College of Humanities and Sciences

Embrace onself

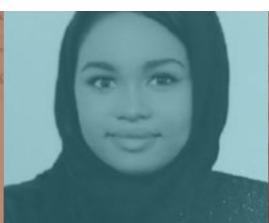
G

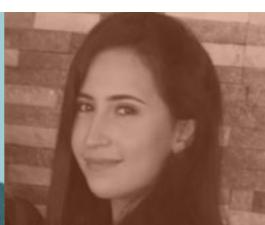
Malak Esmail

College of Humanities and Sciences

Beirut my love







19 Amna Alsuwaidi

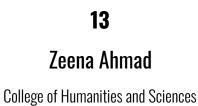
College of Mass Communication

لم اسقط



11
Minha Syed
College of Humanities and Sciences

Future & Dreams

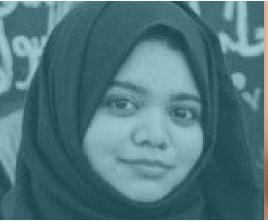


The struggle

15 Muna Al-Mansoori

College of Humanities and Sciences

قرارات









23
Shaza Mohammed
College of Mass Communication
Living luridum

"It's going to be **hard**, but hard does not mean **impossible.**"

Life throws challenges our way to make us stronger and more resilient. Challenges in life are inevitable and sometimes they seem difficult to overcome, especially when the odds are against us. Nevertheless, we should face them with a "never give up" attitude because we will learn something with every attempt. Let us always remember the motivation that drives us and use it to keep us going. For instance, if we can't go straight through the challenge, we have to go around it. The most important thing is to believe that nothing will ever stop us.

The road to success is never straight, it is full of twists and turns. It requires determination and hard work especially in this competitive world where everyone wants to stand out in the crowd.

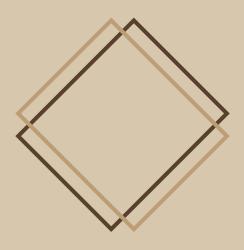
Everyone seeks success; however, we cannot sit and wait for it to come, we need to work hard and fight for it. Without struggles, a person would be just a feather lying on the ground and moving in the direction of the wind. Any accomplishment without battle will not be satisfying because we will not be able to recognize our capabilities. Therefore, it is important to embrace struggles and learn from them to achieve bigger things.

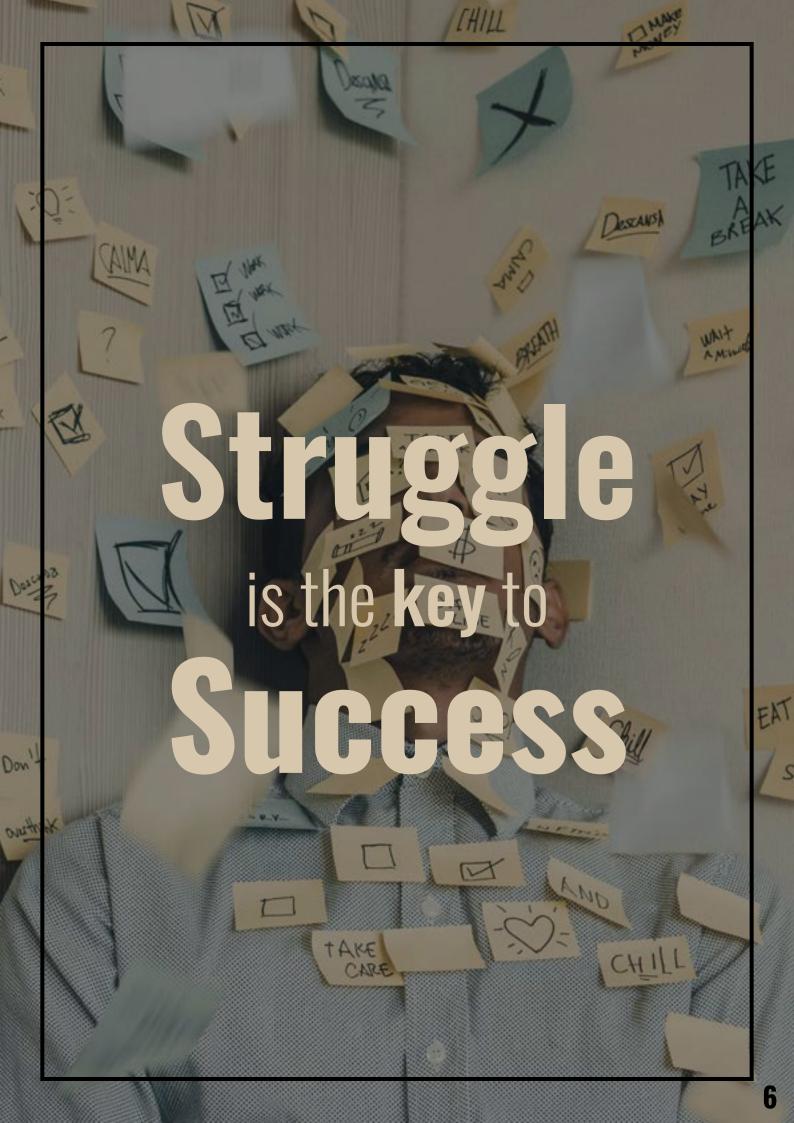
This magazine is ours. It is created by AU students for AU students. We are sharing our real-life stories with our peers to prove that there is light at the end of the tunnel. You will definitely face many obstacles in life, but if your colleague could make it through, so can you.

Stay focused on your goal, don't let anything or anyone distract

you. Choose your goals wisely and work hard to achieve them. Moreover, if you want to do something because you are passionate about it, and not because it's the only available option, then you wouldn't get bored.

There is a potential for achievement behind any human effort. His desire for success is so keen that he struggles to find any value in failures. It is noteworthy that failures are the foundations of achievement. They give us the opportunity to realize our shortcomings so that we can constantly strive to improve ourselves because, "Struggle is the key to Success".





Embrace Onese If

"... to seek the help I need, I have gone from surviving to thriving"



Growing up, I have always felt like there was something different about me. I experience a "roller coaster" of feelings rapidly swinging from happiness and contentment, to sadness, frustration and even depression, all within a short period of time.. I feel like I don't fit the mould of a normal person. I can't fully focus on a subject, assignment, or task, like my friends do. I also have bad time management skills, I overpromise and underdeliver.

Moreover, I am unorganized, and my belongings are always untidy or lost, which make people think I am careless. However, I couldn't notice this about myself. I also keep falling into extreme decision-making; as I would either make an impulsive decision or not make one at all. I say the first thing that pops into my head, I speak without thinking of the consequences of my words.

After being diagnosed with ADHD and bipolar disorder at the age of 17, I started reading about my attitudes, moods, and behaviours to better understand myself. However, I didn't tell my friends and family about that at the beginning because I was afraid of their judgements.

My mental health journey was not easy. Nevertheless, I was determined to not allow my condition to dominate my life or to be a reason for my failures. I therefore started accepting myself and embracing my differences.

I have gone from surviving to flourishing through my ability to get the support I

need. When I had my last episode, I was a senior student at a French university. and I dropped out in my final year. After a while, I came back to Ajman and decided to major in psychology because I wanted to dive into the complexity of the human mind and understand myself and the others. I believe that I had to go through all these hardships in order to get stronger and wiser and start over again so that I could appreciate myself and my surrounding. I am currently a straight A student who strives to learn how to deal with the ups and downs instead of letting them control my life. Thanks to my diagnoses, I learned so much about myself that I wouldn't have otherwise known. For instance, I have learned to be an active listener and to show more empathy to others. Most importantly, I have learned that I should never feel ashamed of my mental health as we are all different and unique in our own way.

We should always prioritize our wellbeing and take care of our mental health. Self-destruction and bad mental health can manifest in many areas of our lives and affect our relationship with ourselves as well as with others. I hope my story will make a positive impact in your lives and will urge you to love yourself, destigmatize mental health taboos, and advocate for mental wellness.

Beirut my love,

I hope there is strength left in you.



My name is Malak Hussam, a hardworking 4th-year student at the College of Humanities and Sciences. I am surrounded by friends that I love, professors that I am grateful for, and a family that means the world to me. On the 4th of August 2020, I was getting ready to meet my friends in Beirut, the city of life. I remember having a late lunch with my cousin at 5:30 PM, rushing the meal to be able to catch up with the ones we love. Little did we know that day was like any other. We ordered our meals, enjoyed the nice breeze and contemplated the beauty of the city. It felt good to be back home, surrounded by love, laughter, and riddles. A few minutes later, we heard a strange minimal sound that shook the building, everyone looked around and shared a couple of jokes. It was just a matter of seconds until we heard a thunderous explosion that shattered the glass, the plates, the laughs and our hearts. I remember the first thing I did was dial my friend's number that we were supposed to meet; I heard nothing but screams, sirens, and her voice shaking telling me she was fine.

Minutes later, I got a call from my good friend telling me her apartment was completely destroyed, I was speechless. My family was very scared and worried about us. Everything happened in the blink of an eye. I was walking through streets carpeted with broken glass and blood, trying to find a cab to take us home. I was holding my cousin's hand, I didn't want to let her go. After successfully finding a cab, I remember the driver thanking God that we are safe. He had no idea who we were or what our names are, he only said he had daughters and he could only imagine how our parents must be feeling. The tears wouldn't stop running down my cheeks, I looked around and saw shattered windows, rocked buildings and people running in all directions. I was so thankful and grateful for the safety of my loved ones, only to mourn seconds later for all those who were injured and killed. Time passed so slowly that night, the next morning everything was so quiet yet very sad. I am not writing this to bring back pain and sorrow, but to acknowledge the strength and resilience of Lebanese



people and the hope they gave me. I was shocked to see everyone go handin-hand to provide help, even those who needed help gathered themselves together to give rather than take. The smiles were still shared. "Thank you", "may God protect you", "you are the nation we take pride in", and different beautiful expressions came out of the mouths of the wounded and bleeding people. How amazing it is to see people in pain, confused and scared, and still be able to show care and support. People went on the ground, hand-inhand and united to help those who have been impacted. Beirut had the strength to stand up again and rebuild. I have heard and seen nothing but respect, peace, smiles, kind words, and courage from all the Lebanese people. I would have not been able to stand on my feet



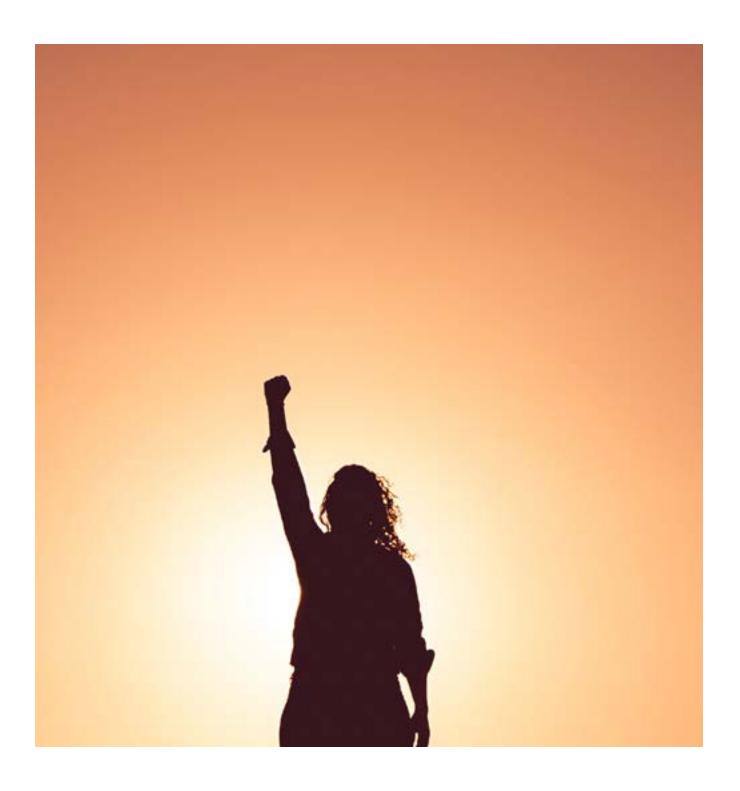
if it weren't for those who have been left without shelter. I was inspired and encouraged by those who were in fear yet never lost hope. The blast should teach us that with pain comes strength and with tears comes hope. A week later, people got back to their normal life. I woke up every day to the smell of coffee, the trees dancing in the wind, the birds chirping, but the streets were still crying. My neighbour was still asking his wife to make him food, my grandpa was still driving to his job to provide for his family and my mom was still preparing lunch in the kitchen. It is a form of strength and resilience, and I believe having hope is of crucial importance. I see people sharing posts on social media in the lines of: "hope is what breaks a person"; that is very deceiving. Hope is not what breaks you, hope encourages you to stay focused and keep going. Whether you succeed or not, hope gives you the motivation to keep pursuing your goals.. It may sound absurd to hear it from influencers, YouTubers, podcasters, etc, but it actually isn't. The universe is always unfolding as it should, some days are harder than others. Even if life puts you down, you should never give up. Emotions are an essential part of who you are. It is okay to feel sad and angry, everyone has those days when you doubt yourself, and when you feel like everything you do is not working, but then there are those days when you are overjoyed. It is just the balance of life. The most important thing is to always rise from the ashes and handle the situation maturely.

No matter what the challenge is, fear

is what really destroys a person. The world will never give up on those who don't give up on themselves, God is great, you will always find strength in you to overcome any obstacle. Look around you, count your blessings, weigh all the good you have in life, and cherish every second you have. My message to you today is to open your eyes to the beauty amidst the chaos, look deep within vourself to find this innate strength, and use it. It is the 4th of September and I am writing this exactly 30 days after the explosion that changed my life, do not wait for a bad incident to change you. As the saying goes "Be the change you want to see in the world", and never doubt yourself or your abilities, have a great year!

"The **future** belongs to those who **believe** in the beauty of their **dreams**."

- Eleanor Roosevelt



I am Minha Syed, a final-year student with hundreds of dreams at the College of Humanities and Sciences. It all started long ago. Like any other little girl, grew up with my own fairytale dreams, but for a change, I couldn't imagine my world without books, passion for knowledge and desire for teaching.

Although I was a very ambitious little girl, I studying was not favorite pastime until one evening when I attended the alumni achievement party at my school. I was inspired by a girl addressing the crowd confidently; she shared the hardships that made her who she is today. She said: "Others did not believe in me but that's what made me have faith in myself". Her words lingered in my mind constantly from the first moment I heard them. Her speech has empowered me to strive for success and live up to my fullest potential and try to inspire and motivate others.

As I grew up, I realized that some people try to put you down. For instance, because I wasn't good at math, some teachers believed I wasn't intelligent. Little did they know I can excel at literature and languages. "She will not be able to pursue higher education", said one of my teachers. Today, I feel grateful for the people who didn't believe in me because they pushed me beyond my limits and helped me pave the way to success.

I have already started running towards my goals, and without the support of my parents who stood with a red flag shouting encouragement "Get, Set, Go", I wouldn't be on track now. I will earn my bachelor's degree in a few months and I feel ready for

the next steps. I will keep running with the same determination and focus to achieve all my dreams and goals.

Throughout my journey, many people thought I was wasting my time and energy. However, the negative comments didn't stop me from pursuing my dreams, my focus was solely on my goal and I was lucky enough to have a great support system. I sometimes lose my energy; I fall down, tired and exhausted, but thanks to their motivation, I stand up, stand strong and run faster. I know I have got a lot of hindrances to cross, thorns to avoid, mazes to solve along the way, I know each stage is going to get harder. However, I most importantly know that I can do it. I believe that setting and chasing my goals with strength and persistence help me overcome all the hardships and give a meaning and a purpose to my life. I hope one day I will be able to inspire other young girls and empower them to be the best version of themselves. Life is nothing without goals, goals are nothing without efforts and efforts are nothing without commitment, runlet us all run together towards our dreams and always remind yourself that "I can do it" because if not you, then who else will?

"Throughout my way, I have had passerby's commenting "you are wasting your energy". Well the energy they are concerned about is the fuel for me to reach my destination?"

The struggle you are in today is developing the strength you need for tomorrow.

My name is Zeena Haitham, a 3rd-year student at the College of Humanities and Science. I am majoring in Teaching English as a Foreign Language and I love what I do, and I am good at it. On the 23rd of June 2018, my graduation day, I was getting ready at home when my dad came back from work sad as silence when a song is spent. He didn't say what was wrong so he doesn't ruin my big day.

Later the next day, he told us that he has lost around 500k dollars due to a failed project which led to the bankruptcy of the company. I was shocked because I was supposed to travel to Hungary to pursue my studies in International Relations, and have my own apartment and car. When this happened, it ruined my plans which I

had set since I was 14. Day by day, we started to struggle with phone bills, house rent, school fees, etc.

We are a family of 6 so, it was quite hard on us to cope with our new situation, and my dad was feeling drained because he wasn't able to afford anything for his children. My dad has worked day and night. We moved into a small apartment, sold our car and furniture, and we couldn't afford having a maid to help with the housework. When I was a kid I was very spoiled and irresponsible. I didn't know or even care how I'd spend my money. Today in 2020, our life is back to normal. These two years were quite hard on my family and me. However. I've learned to be grateful no matter what, responsible, and patient. Family is really important. I am happy, and I am now enjoying every moment like there's no tomorrow. I am grateful for the people that are around me, Especially my family and friends who stood by me through thick and thin. Life goes on; all you got to do is trust the process and God's plan.





أتذكر يوم التخرج من الثانوية العامة كان بتاريخ 2000-5-4، تلقيت ورفاقي الكثير من الورود والتهاني وتعالت الضحكات في كل مكان، وتبادلنا الأمنيات والرغبات وأرقام التواصل للهواتف الأرضية.كما تواعدنا أن نكمل مسيرة تعليمنا. وبوصولي إلى البيت كنا قد أنهينا الدراسة وكان علينا فقط أن نجري الاختبارات النهائية من 2000-6-6إلى

كان صيف دبي مختلفاً ذلك العام، فقد أذاب مشاعري حتى التجمد ...كيف ذلك لا أدري؟! مر الوقت سريعاً ...تمت الخطبة والزواج وأنجبت بنتاً كالشمس وولداً كالقمر ولكن حياتي كانت صعبة جداً. مرت تفاصيل مؤلمة كثيرة عندما حملت بابني كانت فترة الحمل مرهقة جداً. وفي فترة الأربعين؛ فجأة.. اكتشفت أن أمه قد خطبت له ابنة الجيران

وتكفلت بكامل المصاريف من دون اعلمه. ما هو السبب، لا أحد يعلم؟ في تلك الفترة بدأ ينهار ويخبرني أنه غير موافق وهو مستقر معيّ ومع أطفالنا. بدأت أحبه وهو كذلك لُكنَ للأسف أهلى لم يوافقوا على بقائي معه وتطورت الأحداث سريعاً وبدأت أعيش مشاكل أكبر تعبت منها.. ولم تعد لي رغبة بأي شيء في الحياة.ثم حدّثت مشاكّل جمّة بيننا وساءت العلاقات ليس فقط فيما بيننا وانما امتدت الى الاهل كذلك. كل هذا حدث وأنا في فترة االأربعين بعد الولادة ...للأسف لم أشعر بطفلي ولم يشعر هو بحنان الأم

ومرت الأيام وبدأ مشوار المحاكم الطويل لأجل حضانة أطفالي وفقدت الحضانة، عدت إلى أهلي بدون جناحين، لا أملك بنتاً كالشمس ولا ولداً كالقمر وكذلك



في روحي طفلة

قبل ثلاثين عاماً ، أتذكر جيداً أنّ حقيبتي المدرسية في الصف الثاني كانت باللون الزهري الجميل، كما تفضل معظم الفتيات ...ومرت الأيام سريعًا حتى أصبحتُ في الثامنة عشر من عمري وكنت أعيش كأي طفلة تحلم بالتعلّم لكي تصبح امرأة ناجحة .في المستقبل

نشأت في عائلة محافظة جداً، وتلقيت تربية صارمة، خصوصا أنني كنت الأكبر سنًا بين إخوتي وأخواتي. وعشت في عالم من (لا) لكل الأحلام والأمنيات. كانت أمي حريصة جداً على نظافتي، تضع لشعري الحناء كل أسبوع وتحرص على أن أتناول طعاماً صحياً. كما أنها كانت ترفض ان أقص شعري من المقدمة ترفض ان أقص شعري من المقدمة كأي طفلة لكني كنت أرسم تلك كالخرة على كل صوري

عشت طفولتي أتحدث مع لعبتي. وكان لرسوم سالي كروي (إحدي

روايات الأدب العالمي) تأثيراً كبيراً عليَّ. كانت لعبتي تحدثني في حلمي وتجيب عن جميع الأسئلة. في الصباح كنت أقبلها قبل خروجي الى المدرسة، وأطلب منها أن تعتني بنفسها جيداً، وهي مجرد لعبة! لكنها كانت تعطيني الأمان فلم يسمح لى والدى بمصادقة أحد ولذلك لمَّ أكن اجْتماعية كباقي الأطفال في المدرسة كنت أجلس بمفردي وكّنت أتلعثم أثناء القراءة لدرجة أن التأتأة عرفت طريقها إليَّ. وفي إحدى الليالي سمعت أبي يقول (ابنتنا الجميلة سوف تتزوج من ابن صديقي العزيز) وأنا أرى أنه الأفضل في العَّالم حيث انه سيحبها ويحترمها وتعيش بسعادة كبيرة معه. مرت الأيام بسرعة كبيرة وانا أفكر في ذلك الكلام. فهل يعقل أن أتزوج؟ً! وهل يجلب الزواج للإنسان السعادة الكاملة؟



المال الكافي. كانت الفكرة تراودني يومياً فقمت بتجميع مبلغ من المالُ كبداية لذلك ...ولكن بعدها وجدت فرصة عمل أخرى براتب أفضل، لكن ساعات العمل أطول بكثير ...فاعتذرت. وتزوجت للمرة الثانية ثم حدثت مشاكل لرفضه إكمال دراسیی فانفصلنا. ومرة اخری عدت محملة بالام تجربة اخرة. بدأت أسير بخطى واثقة.. ووجدت عملاً ولله الحمد كمعلمة لغة عربية، وهنا قررت السير نحو تعليمى وإكمال دراستي في إحدى الجامعات في صفوف تضَّم طالبات من عمر ابنَّتي. أحب والدى ووالدتى وإخواني وأخواتي ...مررت بتجارب عثيرة وحروب عثيرة .خرجت من بعضها منتصرة بجروج وألم ولكن قدر الله وما شاء فعل

...أشغلت وقتي بين الدراسة والعمل والتطور الشخصي والنفسي، أتذكرون مشكلة التأتأة عندما كنت صغيرة وأنني غير اجتماعية، أخبركم أنني قد حصلت على شهادة تدريب المحربين المعتمدة وأصبحت أتحدث بأريحية بل وأعطي دورات ولله الحمد أحب شروق الشمس، وتعلمت أن أحمل الكرة الأرضية على رأسي، وأيقنت أن كل ما يحدث لي هو الخير مهما كان

أرى في روحي أنني طفلة. قبل عامين، وجدت نفس اللعبة التي امتلكتها في طفولتي، لا أخفيكم سراً.. اشتريتها ومازلت أحدثها

أحبُ نفسي كماً هي (تصالحت معها جداً) الله وهبنا الحياة لنكون بلسماً للآخرين في هذه الحياة. اليوم أنا

معلمة لطلاب الصف الثاني أتعلم من الأطفال كل جديد، وأعطي بقدر .ما أستطيع

أكون إيجابية في عملي وأحفز نفسي دائماً. لا أعاتب أحداً ولا أجرح أحداً ولا أحب التعلق بماضٍ مؤلم ...أعرف أن الله معي وهو سيهديني .وهو نعم المولى ونعم النصير



لا حلم ولا حتى دمية. استودعت الله كل شيء، عدت إلى وطني في الغربة عند أهلي، كان الأهل والبيت والأم والأب وطن ...بعدها تطلقت . طلاقي الأول

كنت أشتاق لأطفالي كثيراً وأتخيل كيف أصبحوا وماهي ألوانهم المفضلة ومن هم أصدقاءهم وما طعامهم المفضل. كنت في حالة نفسية سيئة وامتنعت عن الكلام صديقتي الغالية لتعرض عليَّ فكرة ورجتي في اللغة العربية كانت مرتفعة أيام الثانوية العامة. ذهبت للمقابلة وتم قبولي فوراً، ودخلت الى الصف وفجأة وجدت أن الطلاب هم من عمر ابنتي، انهم في صف

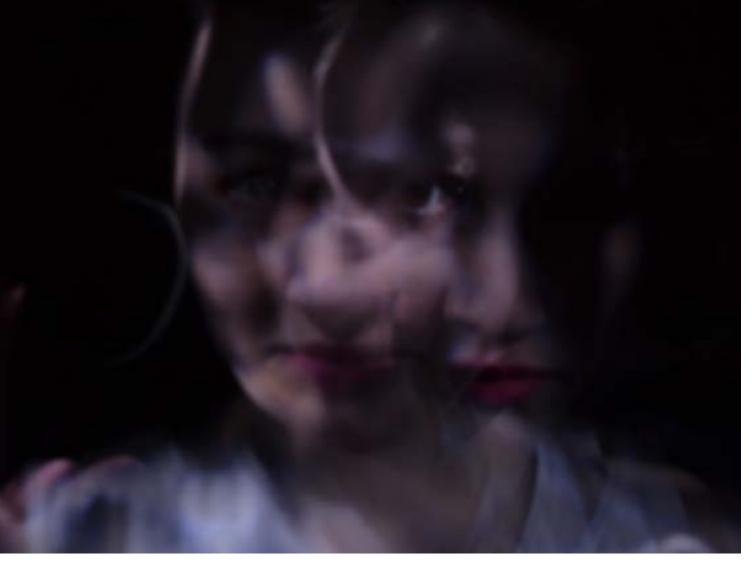
الروضة الأولى. استأذنت المعلمة لاضطرارها للذهاب لاجتماع هام. بدأ الأطفال ينظرون اإليَّ ويحدثوني عن كل شيء يحدث لهم ومعهم. هنا. هنا بالذات، بدأت الحياة تشرق في نفسي. كنت أستمع لهم وأرى تحركاتهم.. وأودعهم بحرارة. كنت حريصة ألا أغيب، فأنا يا سادة أحتاج لحضنهم أكثر مما يحتاجون هم ذلك ...ومرت الأيام بسرعة وأثبتُ جدارتي كمساعدة معلم بديلة لمعلم اللغة العربية. كانت أفكاري تعجبهم وكنت أطور نفسي بحضور الدورات والملتقيات والمنتديات

حُتى جاء اليُوم الذي اقترحت عليَّ صديقة لي أنه يجب أن أحصل على شهادة جامعية، فأخبرتها أنه من الصعب عليَّ الدراسة فأنا لا أملك









مرحلة الدراسة هي أجمل مراحل الشباب ويا لها من مرحلة تبني بها نفسك لأن بعدها لن تذوق طعم الفراغ كما يُقال.. تخرج من منزلك، تذهب الى جامعتك، تجلس على كرسيك وتتلقى بين تلك الأوراق المعلومات التي تساعدك على مواجهة الحياة وصعوباتها وقبل ان تخرج تحمّل ببعض الواجبات والمهام الدراسية، فتعود الى منزلك.. ربما تتشاكس بعض الأحيان ولا تؤدي تلك الواجبات ولا تفعل المطلوب منك ثم تعود الى جامعتك في اليوم الثاني خاليا من الهموم إلا من مهمة إقناع معلمك بأنك لم تحل الواجب لسبب وجيه.. هذه مرحلة أسردها لك وقبل ان تتخيل سهولتها.. أريدك وانت تقرأ هذه الكلمات أن تعلم بأن من يكتب هذه القصة هي أم لأجمل طفلتين. فبينما كنت ترسم في مخيلتك الصورة الأولى للحياة الجامعية لبعض الشابات والشباب الذين لا يحملون سوى أعذارا يقدمونها الى معلميهم أو أوراق يحملونها ومعلومات تختبئ بين تلك الاوراق يستعدون لمواجهة

صعوبات الحياة وتغلب التحديات، أريدك ان توقن بأن الحياة الصعبة التى يستعد لها الـكثيرين هي واقع

..بالنسبة للبعض

أمنة (عذاري) التي هي أنا ؟؟ طموحة بطبعي أحب أن أتعلم كل يوم، أحب التحديات في جميع المجالات التي تتميز بالمنافسة، وبفضل الله كانت بصماتي جلية في شتى المجالات واختلاف التحديات والمنافسات. برأيك، أتتخيل أن كل هذا كان بغاية السهولة؟ بالطبع لا.. فخلف كل نجاح صعوبات واجهتها وقصص .فشل لم تجبرني على التراجع أبدًا عندما كنت في الصف السابع لم أكمل دراستيّ بالرغم من أنني من محبى الدراسة وكنت مجتهدة جدا وأحصل دائما على المراكز الأولى أثناء مشاركاتي في شتى ..المنافسات ... لكن ... ما الذي حصل تزوجت مبكرا قبل دخول معترك الحياة، ولم تكن لدى الرغبة في إيقاف دراستي، لكني لم أستطع الموازنة، فركضت خلف فطرتي الأقوى (الأمومة)، ونزعت ثوب الطفولة الذي لم ألبسه.مضي

القليل واتخذت القرار الصعب (الانفصال) .. وأقولها الآن وأنا فخورة كوني أم لأجمل طفلتين، ومنُ أجلهن وَأجلي، أكملت دراستي في جمعية أم المؤمنين (تعليم كبار) من الصف السابع حتى الثاني عشر. للأسف الشديد لم أحصل على معدل جيد في نهاية الاختبارات نظراً للظروف التي مررت بها ولكنني اجتزت الصف الثاني عشر ومازالت الحياة مستمرة وأنا أقاومها. يراودني كثيرا حلم الالتحاق بجامعة عجمان ... لكنه مجرد حلم... أنا من عائلة فقيرة جدا وبعد تخرجي من المدرسة بسنة توفی والدی الذی کان الداعم الأول والأخير لي رحمه الله .. كان دائما يرسخ في ذهني كلماته المعتادة (ابنتي التي أرفع رأسي بها، أنت سبب سعادتی، ستكبرین وتنجحين أمام عيني) .. رحمك الله يا أبي .. اشتقت إليك كثيرا ... كم أود أن أخبرك عن كل تفاصيل حياتي .. تأثرت كثيرا برحيله .. أو بمعنى آخر .. انكسرت .. ولكن تذكرت نظرة عينيه التی تقول لي (انهضي واکملي مشُوارك ولا تُستسلمي) فحملتُ

على عاتقى أن أحقق كل ما وعدني أن يساندني به، لا أدري ، ربما هو سعيد هناك .. أصبر نفسی وأردد (الذی پرحل لا پعود). قررت أن أنهض وأكمل مشوار نجاحي، لكن ماذا عساى أن أفعل براتب من الشؤون أعيل به بناتي ونسبة دراسية ليست بالمرتفعة. تم رفضی من کلیات وجامعات عدة، حتى الكليات الخاصة. وفي يوم من الأيام تلقيت اتصالاً من إحدى الكليات تفيدني بالقبول بشرط أن أجتاز امتحان تحديد المستوى. هذه نتائج البحث المستمر والسعى والثقة بالله، وبفضل الله اجتزت الاختبار وبدأت الدراسة لمدة سنة، ثم توقفت مرة أخرى نظراً لظروف قاهرة وتجربة زوجية ثانية لم تنجح أيضاً (وكان مصيرها (الانفصال

هنا توقفت .. وبدأت أسئلتي ...
من أين بدأت وأين أنا وماذا أريد
وماذا سيحدث وكيف ستكون
حياة بناتي .. جلست مع نفسي
وبحت لها وساندتني ثم نهضت
مجدداً .. وأيقنت أنه لا بد لي من
وظيفة تعينني على صعوبات
الحياة .. وهنا بدأت رحلة صعبة
أخرى .. فلقد تم رفضي من عدة
أخرى .. فلقد تم رفضي من عدة
.. جهات، لكنه أمر الله

بالله المستعان ..وأخيرا أحرمني بالله المستعان ..وأخيرا أحرمني الله بتحقيق حلم والدي والتحقت بالوظيفة التي كان يتمناها أول المهنئين لي على وظيفتي أول المهنئين لي على وظيفتي الجديدة .. ولا أخفيكم سراً .. بعد تلقي الخبر أغمضت عيني وقلت تلقي الخبر أغمضت عيني وقلت بهمس (الله يبارك فيك يا والدي معي . لم يفارق الحمد لساني .. ومعتني للاستمرار في محاولة دفعتني للاستمرار في محاولة دفعتني للاستمرار في محاولة الالتحاق بحلمي .. بجامعة عجمان

.. وكما يقول ابراهام لينكون (إنك لن تفشل إلا إذا تراجعت) وأنا لم أتراجع يوما بل ناضلت وصبرت إلى أن التحقت بالجامعة عام 2017 وكان على إحادة اللغة الإنجليزية؛ وهذه عقبة يمكن خصوصًا أننى تحت ظل صرح تعلیمی یزرع حب النجاح في نفُوس الطلاب، فقد تم التحاقي بخطة أكاديمية لأواصل مسيرة الحلم. ومع كل فجر جدید تواجهنی تحدیات ومصاعب جديدة، وهذه المرة عدنا للصعوبات المادية، فبما أننى أعيل أسرتي وأعتنى بطفلتي الغاليتين، توقفت عن الدراسة لأنى مسؤولة ولا أقبل أن أكون .عالة أو حملاً ثقيلاً على أحدهم وابتسمت لي الحياة مرة أخرى، حيث تلقيت اتصالاً من الجامعة بأن هناك فاعل خير تكفل بدراستی ولله الحمد ..عزیزی القارئ .. سامحنى إن كنت قد أطلت السرد لكنى أريدك أن تتمسك بأحلامك وتسعى إلى تحقیقها ولا تستسلم. انهض وقاوم وواجه الصعوبات واقهر التحديات. آمن بقدراتك، فإرادتك هي الأقوى! لا تجعل العمر عائقاً أو حاجزاً فالمعماري الشهير الذي بلغ تسعين سنة من عمره عندما سألوه : ما أجمل مشروع قمت به .؟ أجابهم : مشروعي القادم وتذكر بأن الذهب يلمع أكثر في حرارة الصعوبات .. عزيزي القارئ،

أنا أمُّ بعمر الواحد والثلاثين لدي

ابنتان شابتان، أنهى وظيفتي

كخادمة لوطنى ثم انتقل

مباشرة إلى جامعتى كطالبة ثم

أعود لمنزلي كأم، أطبخ لبناتي

وأعطيهن كل ما تبقى من وقتى،

نتشارك أمور الدراسة والأمور

سأخبركم سراً، لا أعلم لماذا أذكره

لكم لكن ربما يوصل المعنى، أنا

.الشخصية وغيرها من القصص

الآن ممسكة بقلمي أكتب هذه الكلمات، وللحظة توقفت عن الكتابة وسألت نفسي : ماذا لو أني استسلمت وتراجعت من البداية؟ الجواب مجهول، لكن الصورة واضحة فنحن الآن بألف خير (عزيزي القارئ لاحظ بأنني استخدمت كلمة نحن ،أنا وأميرتاي

أخرج من بين سطور دفاتر الجامعة إلى دقائق الحياة لأوفر لهن حياة تليق بكفاح والدتهن

من الطبيعي أن يخرج الطالب من الجامعة محملاً بدروس تفيده في ،مواجهة صعوبة الحياة

أما أنا فلقد واجهت تلك الصعوبة أولاً، ثم التحقت بالكلام النظري، لأقرأ كل درس وأنا ابتسم، ومع كل درس أردد مبتسمة (لا تسقطي.. لا تسقطي .. لا (تسقطي

في النهاية أذكر هذه الومضة وجدت متنفسا لنفسى.. ممتلة على خشبة المسرح.. "كنت ولا زلت بارعة، ويحق لي قول ذلك، أتعلم لماذا؟! لأن أي دور يوكل لى لأتقمصه أكون قد مررت به في حياتي: (أم تقاتل الحياة وتبحث عن مأويّ وملجأ، امرأة على السفينة عطشي تبحث عن ماء وتصارع ألم العطش وألم الموت وألم الحياة) قصص مختلفة بمعنى واحد (حب الحياة) ربما ليس لأجلى، بل لأجل ابنتاي، وتحقيق حلم الراحل .وفقيدي وحبيبي... والدي الغالي كل تلك القصص ترتدي الثوب نفسه. الإصرار، العزيمة، القوة والحب .. نعم أنا أنثى... أنثى قوية جداً. قوية بفضل طفلتين جعلتانی أم.





شعرت أنني لن أقدم شيئاً على المستوى المطلوب، وأن الذي سأقوم بتنفيذه لن يعكس موهبتي الحقيقية والبصمة التي أريد أن أتركها.. وراودتني الكثير من الأفكار السلَّبية التي قيدتني للوراء. لكَّن ذات يوم، استيقظت وقرّرت أن أحاول أنّ أفعل شيئاً جديداً في البيئة المتاحة لدى والتي هي المنزل.. لا توجد الكثيّر من المعدات للتصوير، إضافة أن المنزل محصور فبالتالي لن تكون الأفكار متوسعة ولن تحتوى على الإبداع الكافي.. استمرت محاولاتي على الرغم من الألم الذي شعرت به ولكنه أضاء شمعة بداخلي فشعرت أن الأمل تجدد، قمت بكتابة أفكار لأفلام قصيرة، وكان التصوير داخل المنزل، واجهتني عوائق تلو الأخرى، فبالنسبة للممثلين كان لابد أن يكونوا من المنزل أيضاً، فخلال جائحة كورونا الكل يعيش في رعب من هذا الفيروس الذي لا يرى بالعين المجردة ولابد من التباعد الإجتماعي لعدم انتشاره فبالتالي لا يمكن الإستعانة بأي شخص للتمثيل. بعد عدة أسابيع من المحاولات وإعادة بعض اللقطات قمت بتسليم المشروع، بدء العد التنازلي ليوم عرض المشاريع عن بعد، كانت لحظة حاسمة جداً وكنت في غاية السعادة لأنني اجتزت هذه المرحلة بنجاح بتواجد أهلي بالقرب مني مما ضاعف السعادة التي شعرت بها. لكن لم أكن أعلم أن القدر خبأ لي ما كنت أحلم به، وما لم أتوقع حدوثه.. تم عرض أحد مشاريع التخرج التي قمت بها على قناة "إم بي سي 1" من خلال برنامج يدعى "صنع في البيت" وهو يقوم بعرض المواهب التي تم

إطلاقها خلال فترة الحجر المنزلي، لا توجد كلمة تستطيع أن تصف الشعور الذي راودني عند رؤية المشروع على شاشة التلفزيون، التي يشاهدها الملايين في الوطن العربي! إضافة لوجود تغطية إعلامية من قبل مجلة "كل الأسرة" تحتوي على عدة صفحات بهذه القصة والتي تم نشرها بشكل واسع، كنت ولا أزال وسأستمر بالشعور بالفخر الشديد وزاد إيماني بعدم استباق الأحداث وأنه لا جدوى من الأفكار السلبية التي قد تراودنا مهما كانت الظروف، كل ما عليك فعله هو الإجتهاد بكل ما أوتيت من قوة، ومن ثم سيساعدك الكون لرسم أهدافك بطريقة أوضح، يجب عليك أن تؤمن بنفسك أولاً لكي يؤمن بك الآخرين وبقدراتك

آمُل أَن تبعث هُذُه القُصة ولو بعضاً من الأمل الذي أوهمت نفسي بفقدانه في البداية، ولكن الأمل وإن نقص فإنه لا يزول أبداً، نصيحتي لك أيها القارئ أن تستمر في المحاولة، مهما ظننت أن الحياة سوداوية أمامك. دائماً ما أكرر بداخلي مقولة وهي" ما زرع الله في قلبك رغبة الوصول لأمر معين، إلا لأنه يعلم أنك ستصل إليه

وأدركت أنه يجب عليك أن تؤمن... بنفسك أولاً لكي يؤمن بك الآخرين وبقدراتك



يحتاج الإنسان بطبيعته إلى "الوقود" في هذه الحياة لكي يستطيع المضي قدماً، وحتى يتعلم من دروس الحياة، فالحياة بالنسبة للطالبة شذى عبد المنعم محمد، عبارة عن مدرسة.. نتعلم من الدروس المختلفة وننجح تارة، ونفشل ونشعر بالخذلان تارة أخرى. لكن هذه هي الحياة! لن تمسك بيدك لكي تنهض مرة أخرى مالم تكن لديك القناعة التامة والإيمان أنك ستستطيع التغلب على العوائق التي تواجهك في الطريق

تخرجت مؤخراً من حلية الإعلام في قسم الإذاعة والتلفزيون من جامعة عجمان، ويا لها من رحلة مليئة باللحظات الجميلة التي لا أستطيع أن أوصفها، وأقول خلك بدون مبالغة. منذ اللحظة التي قررت فيها الإنتساب ألى هذه الجامعة عرفت نفسي أكثر، عرفت من تكون "شذى" بالفعل، رغم أنني منذ اللحظة التي استوجب علي اختيار تخصصي شعرت بالضياع لوهلة من الزمن، ولكن تمعنت في القراءة عن حلية الإعلام وكان لدي شعور بارتياح وقبول كبيرين من الداخل لهذا التخصص. لطالما كانت لدي اهتمامات كثيرة منذ الصغر، وذلك سيف ذو حدين فقد يؤدي في بعض الأحيان إلى نوع من التشتت، ولكن الأهم هو أن ترتب أولوياتك لكي تكون خطوتك الأولى هي باتجاه تنمية ذاتك وأن تصبح شخصا فاعلا على الصعيد الشخصى والمجتمعي

تخرجت في العام 2020، وعند قراءة هذا العام يتبين لنا أن الكثير قد يحدث خلال عام واحد، فهي رحلة لم نكن مستعدين لها، ومليئة بالمفاجآت. صادفت هذه السنة

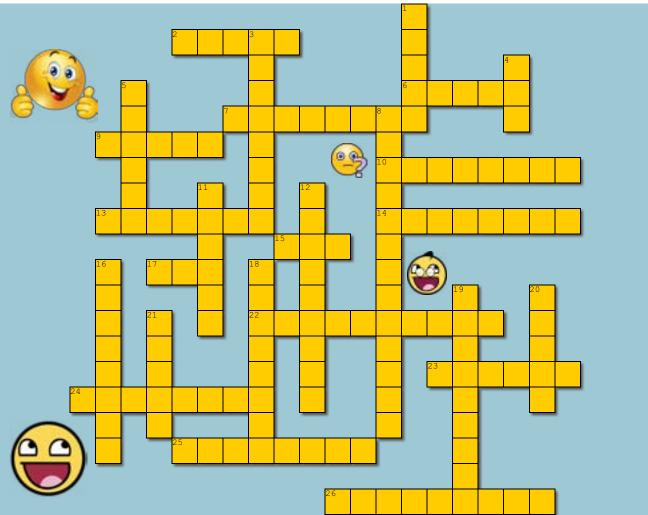
مشروع تخرجي من قسم الإذاعة والتلفزيون، والمشروع يتمحور حول تصوير أفلام قصيرة، إعلان، فيلم وثائقي، أو حوار إذاعي.. ذلك يعتمد على مواهب الطلبة وفروقهم الفردية. كانت محاولات عدة لإنتاج محتوى إعلامي ناجح، فهذا مشروع تخرج ولا يقارن بأي مشروع آخر لذلك يجب أن يكون على أكمل وجه، ليس تقليلاً من شأن المشاريع الأخرى ولكنه يكلل تعب وجهد وسهر سنين عديدة من حياة الطالب

استمرت المحاولات في كتابة "السيناريوهات" للمشروع. قمت بكتابة اثنين وكنت في قمة السعادة، فكانت لدي أفكار كثيرة حول الإنتاج والإخراج الفني من ناحية التصوير، إضافة إلى موافقة الدكتورة المشرفة على المشروع صفا عثمان على الأفكار، كنت متحمسة بشدة لأنه لم يكن هناك عائق أمامي، كنت أريد الإنطلاق فحسب.. حتى جائت المفاجأة! كانت وسائل الإعلام تتناقل أخباراً عديدة عن فيروس كورونا المعروف (بـكوفيد19-)، ومن ثم تم حظر الخروج من المنازل، تم إلغاء التعليم في الحرم الجامعي وفي كافة المؤسسات التي تحتوي على تجمعات، أصبح التعليم عن بعد.. وأنا أسكن في العاصمة أبوظبي، وهي بعيدة عن جامعة عجمان، مما أدخلني في حالة من الصدمة والحزن وفقدان الأمل.. فكل الأفكار التي قمت بتحضيرها لن تحدث، كل الظروف كانت معي، ولكن شعرت أن صفعة جائتني من الحياة فأصبحت الظروف ضدى. لم يكن لدى خيار سوى الإلتزام بالحجر المنزلي ومحاولة البدء من الصفر في كل شيء!



Positive Thinking Crossword Puzzle





Across

- 2. You can choose to be this
- 6. Something you should wear everyday
- 7. Don't worry, everyone makes once in a while
- **9.** Your thoughts have, so be careful what you think
- 10. Always try to keep these positive
- 13. You will see it when you
- **14.** You cannot change what happens, but you can change your about it
- 15. Instead of saying "I can't'!' say "I '!'
- 17. This person always needs to be your best friend
- 22. Another word of being positive
- 23. Each and every thought you think creates your
- 24. A mind will never give you a positive life
- **25.** The opposite of impossible
- 26. How you feel when you think positively

Down

- **1.** A positive person sees this as half full
- **3.** people are more fun to be arround
- 4. A positive word
- **5.** Remember, you can always a better thought
- 8. You have the power to turn the ordinary into the
- 11. Try to see this in everyone and everything
- 12. Feeling this every day helps you to stay positive
- 16. Always believe in
- **18.** These start to go away when you begin to think positively
- 19. Doing this helps your dreams come true
- 20. Something that causes you to feel nagitive
- 21. Make goals and big!



Crossword puzzle answer key could be found on our web page

https://www.ajman.ac.ae/en/experience/counseling-unit/au-students-memory-book



Counseling Unit Advise Your body hears everything your mind says. Stay Positive



For any issue, please do not hesitate to contact Counseling Unit team

Counseling@ajman.ac.ae