

# الافتتاح: ابدأ محادثة أعمق

في بعض الأحيان يكون من الواضح أن الشخص الذي تهتم به يحتاج إلى الدعم. ولكن في كثير من الأحيان، لا يكون الأمر كذلك.



لا يشعر العديد من الأشخاص بالراحة عند التحدث عما يحدث بالفعل في حياتهم ويدور في عقولهم. قد يقللون من أنك ستقيل من شأنهم. قد يعتقدون أن المشاركة ستكون عبءاً عليك. قد يقولون لأنفسهم إنها مجرد مرحلة ويمكنهم تجاوزها بمفردهم - أو شيء آخر.

ولكن تفقد أحوال الآخرين بطريقة المهنية، مثل أن تقول "مرحباً، كيف حالك؟" "أنا بخير. وأنت؟"، وتشجيع شخص ما على الانفتاح يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً في حياة شخص ما.

إن التحدث إلى صديق موثوق به يمكن أن يساعدهم على معالجة مشاعرهم واكتساب منظور إيجابي والشعور بالتواصل والدعم، وكلها ضرورية للصحة والسلامة النفسية.

إحدى الطرق الرائعة للبدء هي التحدث عن شيء تمر به. في بعض الأحيان، مشاركة تجاربك الشخصية تساعد شخصاً آخر على الشعور بأمان أكبر عند مشاركة تجاربها.

ويمكنك أيضاً إخبارهم بأنك تهتم بهم وأنك متاح إذا احتاجوا إليك في أي وقت للتحدث عن أي شيء صعب.

وقد يحتاجون أيضاً إلى توجيهه خفي. فيما يلي 10 أسئلة مفتوحة للحصول على إجابات للبدء محادثة حقيقة.

1. ما الشيء الذي فعلته مؤخراً والذي يجعلك تشعر بالسعادة حقاً؟

2. ماذا يدور في ذهنك هذه الأيام؟

3. كيف تشعر في الأونة الأخيرة؟

4. ما الذي يساعدك على الشعور بالتحسن عندما تصبح الأمور صعبة؟

5. هل هناك أي شيء تزيد التحدث عنه؟ أنا إلى جوارك وكلی أذان صاغية.

6. إذا كان بإمكانك تغيير شيء ما في حياتك الآن، فماذا سيكون؟

7. كيف تسير الأمور معك في [العمل، الدراسة، العلاقة الاجتماعية]؟

8. ما الشيء الذي تشعر بالامتنان له هذه الأيام؟

9. هل هناك شيء تتطلع إليه؟

10. هل هناك أي شيء جديد ترغب في تجربته؟

المصادر:

[Individuals](#). International Association for Suicide Prevention

مؤسسة الصحة النفسية الأمريكية (Mental Health America, MHA). [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#)

مؤسسة الصحة النفسية الأمريكية (Mental Health America, MHA). [Just checking in on friends](#)

[Suicide](#). Mental Health UK

[Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#). Region Five

25 مارس 2025. [Suicide](#). (World Health Organization (WHO

[Talking through problems](#). Better Health Channel

تُعد Optum Inc. لامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتها، تختفي Optum بالحق في تغيير الموصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum, Inc. 2025. جميع الحقوق محفوظة. WF17894914 146551-062025 OHC