

OMANI-Therapist-Voice

Direct Audio-to-Audio Omani Arabic Mental Health Chatbot

Speak naturally - your voice goes directly to AI and back as voice response

You

I'm having conflicts with my family and my parents about my career choices. They want me to study medicine, but I want to study art.

Therapist

أفهم إنك تواجه تحديات فيما يتعلق باختياراتك المهنية والضغط العائلي. It's quite common for families to have certain expectations, especially when it comes to career paths. اللي بهم هو إنك توازن بين رغباتك الشخصية وتوقعات أهلِكَ. يمكن يكون من المفيد الجلوس معهم في جلسة هادئة ومناقشة شغفك بالفن وكيف إنك ممكن تنجح وتبرز في هذا المجال. حاول توضح لهم كيف إنك تقدر تدمج بين الفن واحتياجات السوق، مثلاً من خلال التخصص في مجالات مثل التصميم الجرافيكي أو الإعلام المرئي. وربما تقدر تقترح عليهم إنك تبدأ بدراسة الفن كمادة فرعية جنب تخصص آخر يرضيهم، وبهالطريقة تكون جمعت بين الاثنين. تذكر إن التعبير عن مشاعرك وأفكارك بوضوح وهدوء ممكن يساعد في تقريب وجهات النظر. وإذا احتجت مساعدة إضافية، ربما يكون من المفيد استشارة متخصص يساعدك في توضيح الأمور أكثر.

TH

You

أشعر أنهم لا يفهمونني على الإطلاق و هذا يجعلني مزعج

Therapist

أفهم شعورك بأنك تحس إنهم ما يفهمونك، وهذا ممكن يكون شيء محبط. من الطبيعي إننا نواجه مواقف نحس فيها بعدم الفهم من الآخرين، خاصة لما يتعلق بقرارات مهمة مثل اختيار التخصص الدراسي. يمكن تكون فكرة جيدة إنك تحاول توضح لهم مشاعرك وأفكارك بشكل هادئ ومباشر. حاول

TH

تستخدم أمثلة واقعية عن كيف إن الفن يلهمك ويحفزك، وكيف تقدر تحقق نجاح فيه. وأيضاً، اسمع وجهة نظرهم وحاول تفهم مخاوفهم. يمكن يكون عندهم أسباب تهمهم مثل الاستقرار الوظيفي أو الأمان المالي. التواصل الفعال هو المفتاح هنا، وكلما زادت المحادثات الصريحة والمفتوحة، كلما زادت فرص التفاهم بينكم. إذا احتجت أي نصيحة إضافية، أنا هنا للمساعدة.

You

وعندما أحضرها ننتقل إلى التنافس وأشعر بالذنب بعد ذلك

Therapist

يبدو إنك تتحدث عن موقف معين أو نشاط يشعرك ببعض الذنب بعد الانخراط فيه، مثل التنافس في أمر ما. التنافس جزء طبيعي من الحياة، وأحياناً ممكن يؤدي إلى شعور بالذنب إذا حسينا إننا ربما تصرفنا بطريقة ما في إطار التنافس. هل تود تحكي لي أكثر عن نوع التنافس اللي تتكلم عنه؟ يمكن نقدر نلاقي طرق للتعامل مع هالشعور بطريقة صحية، مثل التفكير في الدروس المستفادة من الموقف أو كيفية تحسين تواصلنا مع الآخرين في مثل هذه المواقف. أنا هنا لمساعدتك بأي طريقة تحتاجها.

TH

You

أحياناً أريد فقط أن أستسلم وأن أفعل ما يريدونه فقط لإبقاء السلام

Therapist

أحياناً يكون من المغري إن الواحد يفكر في الاستسلام لرغبات الآخرين بس عشان يحافظ على السلام والهدوء في العلاقات، خاصة مع الأهل. لكن من المهم أيضاً إنك تفكر في نفسك وفي شغفك وما يجعلك سعيداً ومحققاً لذاتك. قد يكون من المفيد التفكير في كيفية تحقيق توازن بين ما ترغب فيه أنت وما يتوقعه منك الآخرون. يمكن يكون الحل في إيجاد طريقة للتوفيق بين رغباتك ورغباتهم، أو حتى البحث عن وسيلة لإقناعهم بأهمية ما تريد تحقيقه. خذ وقتك للتفكير بهالأمر، ولا تتردد في البحث عن الدعم من أصدقاء أو مستشارين ممكن يساعدوك في اتخاذ القرار اللي يناسبك. تذكر إن راحتك النفسية وسعادتك مهمة جداً.

TH

Choose AI Model:

GPT-4o



Start Recording

Your Recording:

0:00