

كيف تدعم عملية التركيز الصمود؟ How Focusing Builds Resiliency?

هدف المساق:

يهدف إلى فهم العوامل التي تجعلنا صامدين في وجه الصعوبات ، وكيف يمكن لتقنيات التركيز أن تساعدنا لكي نكون أكثر صموداً وتكيفاً مع ضغوطات و مصاعب الحياة.

وقت النشاط: (ساعة واحدة)

الأنشطة:

نشاط 1: لماذا نستمع لمشاعرنا وأحاسيسنا؟ (5 دقائق)

نحن لا نستطيع التحكم فيما يجري حولنا، ولكن نستطيع أن نغير كيف نستجيب أو تكون ردود أفعالنا للأحداث التي تواجهنا وذلك من خلال ملاحظة مشاعرنا وأحاسيسنا ، وأن نفهم ما يدور بداخلنا. من الممكن أن نجد طريقة أخرى لنكون مع مشاعرنا وكأننا أصدقاء حميمين، حتى لو كانت تلك المشاعر غير مريحة.

نشاط 2: كيف يمكن للصمود مساعدة الناس في محتهم؟

الصمود هو القدرة على الاستمرار في التفكير والأداء رغم مواجهة ظروف قاسية وصعبة وسيئة. بعض الناس أكثر صموداً وثباتاً وتحملاً وتحدياً وصلابة أمام الصعوبات وهذا يتمثل في " العود الأخضر green stick " والبعض الآخر يتأثر سلباً بصورة كبيرة أمام تحديات الصدمات والضغوطات الحياتية وهذا يتمثل في العود الجاف "the dry stick".

الصمود يساعد الناس أن يحافظوا على البقاء والعيش بصورة صحية وجيدة أثناء مواجهة ظروف الحياة الصعبة.

مقومات الصمود:

- وجود هدف a goal في حياة الشخص أو الجماعة.
- أن يكون ماهراً resourceful في إيجاد طرقاً للتغلب على المصاعب.
- أن يكون له أسرة وأصدقاء قادرين على التحدث معهم عن همومه ومتاعبه.
- المبادرة نحو مساعدة الآخرين.
- أن يظهر التعاطف والمودة مع الآخرين.
- القدرة على تذكر الإيجابيات والأحداث السارة.
- أن يكون لديه رؤية بأن الأشياء ستتحسن (التفاؤل) " دوام الحال من المحال".
- القدرة على التواصل والتعامل مع الأشياء الإيجابية (الحلوة) والسلبية (المرّة) بدون أن تغرق في المشكلة أو فقدان السيطرة.
- القوة الروحانية.
- الإيمان بالله سبحانه وتعالى.

*يقوم المدرب بمناقشة عوامل الصمود مع المتدربين وأن يسألهم إذا كانوا يريدون أن يضيفوا عوامل أخرى تدعم وتعزز الصمود الفردي والجماعي.
وكذلك يسأل المدرب المشاركين بتقديم أمثلة على صمود الناس هذه الأيام في فلسطين و دول عربية أخرى.

نشاط 3: تمرين تطبيقي للمجموعات (15 دقيقة)

يطلب المدرب من المشاركين أن يكونوا أربع مجموعات للحديث حول ما يلي:
-كيف تمكنت من الوصول إلى درجة الصمود في مواجهة ظروف الحياة؟ مع التمثيل إن أمكن ذلك.
-أذكر أي شيء ساعدهم نحو الوصول إلى حالة الصمود والتكيف الإيجابي مع ضغوطات وصعوبات الحياة.
-يكلف المدرب شخصا ما في كل مجموعة لكتابة قائمة للإجابة عن السؤالين السابقين.

مناقشة Discussion (20 دقيقة)

- يسأل المدرب المجموعات الأربعة للعودة إلى المجموعة الكلية للمناقشة الجماعية.
- يقوم المدرب بتناول نقطة من كل مجموعة ، ويكتبها على السبورة الورقية a flip chart .

*الغرض من المساق Purpose

هذا المساق يهدف إلى مساعدة الناس لكي يدركوا بأن لدى كل فرد القدرة أن يكون صامدا ، وأن يفهموا كيف يمكن لهم أن يبنوا إحساسهم بالصمود والتوافق الإيجابي مع صعوبات وضغوطات الحياة.

*ملاحظات للمدرب Notes to Trainer

-يقوم المدرب بتوجيه النقاش نحو الأمثلة الإيجابية التي تظهر أن الأشخاص الصامدين قد استثمروا واستخدموا مصادرههم الداخلية والتي ساعدتهم في مواجهة صعوبات الحياة والتغلب عليها بشكل ناجح.
-ربما يقوم بعض المشاركين باستحضار ووصف بعض الأوقات والخبرات التي كان صعبا عليهم أن يكونوا صامدين ويتغلبوا على تلك الصعوبات.. هنا يصغي المدرب جيدا لسماع تلك الأمثلة ويظهر مشاعر الرفق والتعاطف نحوهم.

*ملازم / أدوات Handouts/Equipment

يقوم المدرب بإحضار أعواد جافة وأعواد خضراء لكي يتم استخدامها في تمارين التركيز .

أمثلة من الثقافة الفلسطينية/العربية/الإسلامية على الصمود

..... (راجع ملزمة رقم:)

*كيف يمكن أن نوظف مهارة الصمود في حياتنا اليومية؟

-عندما تشعر بأنك تحت ضغط عليك أن تستحضر صورة العود الأخضر (رمز الصمود). وأن تستمع لمشاعرك وتتحدث لأفراد أسرتك وأصدقائك حول إمكانية أن يساعدونك لتصبح مثل العود الأخضر طريا مرنا.

-بإمكانك عندما تكون تحت ضغط أن تفتح الباب وأن تلاحظ المشاعر والأحاسيس التي تأتي إليك، قل: " أهلا وسهلا أو مرحبا بهذه المشاعر".

وكذلك استخدم لغة المسافة والتخصيص، وقل: أنا أحظ الآن هذه المشاعر (الحزينة أو الصعبة) في داخلي " .

***أخذ هذه التقنية إلى البيت والأسرة والآخرين:**

- حاول أن تشرح أو تعلم هذه التقنية بشكل مباشر وأ غير مباشر لأصدقائك وأفراد أسرتك.
- اشرح لهم يمكن أن نكون صامدين.
- خذ وقتك واستمع للآخرين.