

فعالية لمواجهه الازمات

(مترجمة من فعالية الخوف من موقع شيفي)

التعامل مع المخاوف

"عبر عن مشاعر الخوف لديك، فذلك أسهل حين نخاف سوية"

الخوف هو رفيقنا هذه الأيام. عموماً، عندما نرفض مواجهة الخوف نبدأ بالخوف من الخوف نفسه، ولكن حتى عندما يكون الخوف في أوجه فإن المواجهة والتعامل مع الخوف أفضل من التهرب والامتناع. فيما يلي مقترح فعالية للتعامل مع المخاوف بطرق آمنة والتي يمكن من خلالها المشاركة بشكل شخصي وجماعي.

الأهداف:

1. أن نتعلم مواجهة الجوانب المعيقة في الخوف الشخصي بإصرار وعزيمة.
 2. أن ندرك مخاوفنا الشخصية وإدراك الطرق التي تظهر بها هذه المخاوف.
 3. أن نكون قادرين على أن نرى الخوف كفرصة لاختراقه والتغلب عليه.
 4. التقرب من الخوف، مصاحبته ومحاورته بشكل متواصل والاكتساب والاستفادة منه.
 5. الإصغاء ورؤية طرق مواجهة الخوف عند الآخرين واستنباط المفاهيم والرؤية الجماعية.
- لوازم الفعالية: مقاطع من قصائد و اغاني امثال وحكم متعلقة بالخوف من جوانبه المتعددة، المعيقة والبناءة. (مرفق ملحق)

سير الفعالية:

المرحلة الأولى

1. تعرض مقاطع من القصائد والأغاني بالإضافة للأمثال والحكم على الطاولة وهي مقلوبة .
2. يختار الطالب احد المقاطع .
3. يطلب من الطالب ان يقرأ المقطع ويجد المشترك بين المقطع وبين الحالة التي نمر بها الان.

ملاحظة:

يقوم كل فرد بدوره بربط حالته الشخصية مع المقطع الذي اختاره أو وقع بين يديه.

المرحلة الثانية (تلخيص):

ما الذي يساعدك على مواجهه مشاعر الخوف لديك؟

يقوم المرشد بتلخيص كل الاساليب البناءة لمواجهة الخوف. والتطرق للأساليب المعيقة التي ذكرت من قبل الطلاب.

للتلخيص: من الطبيعي جدا ان نشعر بالخوف, ويمكن استعمال اساليب مختلفة لمواجهة.

ملحق للفعالية :

<p>للخوف ظل كبير لكنه صغير الحجم (روث جنذر)</p>
<p>انت تقتل حلمك عندما تسمح لخوفك ان يتغلب على ايمانك (ماري مانين موريسي)</p>
<p>في كل مرة نواجه فيها مخاوفنا نكتسب الثقة والقوة والشجاعة (بيل كوسبي)</p>
<p>نَحْنُ أَبْنَاءُ الْحَيَاةِ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ عُدْرًا هَلْ تَرَى فِي الْحَرْبِ فُخْرًا؟ أَيُّ خَيْرٍ فِي افْتِتَالٍ يَحْرِقُ الدُّنْيَا نَظَاهُ</p>
<p>نَحْنُ أَبْنَاءُ الْحَيَاةِ</p>

حَلْمُنَا يَسْمُو الْأَنَامَ حَلْمُنَا يَغْلُو السَّلَامَ
إِنَّمَا السَّلْمُ سَفِينٌ وَعُبُورٌ لِلنُّجَاهِ
نَحْنُ أَبْنَاءُ الْحَيَاةِ

اطفال صغار
عايشين في النار
في قلوبهم خوف
من موت ودمار

عاشقين للأمل
عاشقين للنور
لو يوم بطل جنون
سنعيش بسلام وسكون

من الأفضل مجابهة الخطر مرة واحدة بدلا من العيش دوما في خوف و هلع

سوف تشرق الشمس من بعيد حامله معها الامل من جديد

تعلمت أن الشجاعة ليست غياب الخوف، لكنها القدرة على التغلب عليه

سنعمل معا لدعم الشجاعة حيث يسود الخوف ، لتشجيع التفاوض عند الصراع ، و إعطاء الأمل حيث يوجد اليأس

لماذا الخوف، والشمس لا تظلم في ناحية إلا وتضيء في ناحية أخرى ؟

في القلب حزن لا يذهب إلا السرور بمعرفة الله . (ابن القيم)

لا تقف كثيراً على الأطلال..

خاصة إذا كانت الخفافيش قد سكنتها والأشباح عرفت طريقها..

وابحث عن صوت عصفور..

يتسلل وراء الأفق مع ضوء صباح جديد

إننا أحياناً قد نعتاد الحزن حتى يصبح جزءاً منا ونصير جزءاً منه..

وفي بعض الأحيان نعتاد عين الإنسان على بعض الألوان..

ويفقد القدرة على أن يرى غيرها..

ولو أنه حاول أن يرى ما حوله لاكتشف أن اللون الأسود جميل..

ولكن الأبيض أجمل منه..

وأن لون السماء الرمادي يحرك المشاعر والخيال!

ولكن لون السماء أصفى في زرقته..

فابحث عن الصفاء ولو كان لحظة! ..

وابحث عن الوفاء ولو كان متعباً و شاقاً!!

وتمسك بخيوط الشمس حتى ولو كانت بعيدة..

ولا تترك قلبك ومشاعرك وأيامك لأشياء ضاع زمانها