

# دليل النقاش

الخير قادم: استكشاف الخير الذي يولد من رحم المعاناة

## حول الموضوع

كان عام 2020 عامًا صعبًا بكل المقاييس بالنسبة للعديد من الأشخاص حول العالم. لقد صاحب جائحة كورونا (كوفيد-19) ظهور مجموعة متنوعة من القيود والمخاطر والمشقة. ما أدى إلى قدر كبير من المعاناة. ومع ذلك، برغم هذه المعاناة، يمكن أن تظهر فرص جديدة ونمو جديد ونتائج أخرى قد نسميها "جيدة". ولكن كيف يحصل هذا؟ وما الذي يمكننا فعله لزيادة احتمالية أن يأتي الخير بالفعل في أعقاب المصاعب الحالية؟ تم تصميم دليل النقاش هذا لاستخدامه إلى جانب المورد المرفق الخاص بنا حول «الخير قادم».

## معلومات حول مجموعات النقاش

يمكن أن تُشكل مجموعة النقاش وسيلة لمجموعة من زملاء العمل أو الزملاء للالتقاء معًا لاستكشاف تجاربهم ومشاركتها. تخلق مجموعات النقاش في أفضل الأحوال مساحة آمنة عاطفيًا تسمح للمشاركين باستكشاف التجارب المعقدة معًا بشكل جماعي، ومعرفة المزيد عن بعضهم البعض، والتعبير عن التعاطف والدعم وتلقيهما من بعضهم البعض. من المهم إتاحة الوقت الكافي للمشاركة والتفكير. تتطلب مجموعات المناقشة عادةً من 45-90 دقيقة، بناءً على حجم المجموعة. بالنسبة للمجموعات التي تتألف من أكثر من 3-4 أشخاص، يمكن أن يكون المنسق الميسر مفيدًا لضمان بقاء المناقشة في إطار الموضوع ودعوة جميع المشاركين للمساهمة.

تحتوي مجموعة النقاش الفعالة بشكل عام على عدد من العناصر:

- ✓ أعضاء المجموعة واضحون بشأن الهدف والقواعد الأساسية للنقاش. مثالاً:
  - أنها ليست جلسة علاجية. بل هي فرصة لمعرفة المزيد عن تجارب الآخرين ووجهات نظرهم حول الموضوع.
  - يجب التعامل مع جميع المساهمات باحترام.
  - يمكن لأعضاء المجموعة المساهمة (أو عدم المساهمة) بحسب رغبتهم.
  - يجب ألا يشارك أعضاء المجموعة تفاصيل مساهمات الآخرين خارج نقاش المجموعة.
- ✓ يجب أن يشعر أعضاء المجموعة بالأمان والراحة عند التعبير عن تجاربهم وأفكارهم ومشاعرهم.
- ✓ يجب أن تتاح لجميع أعضاء المجموعة فرصة التحدث والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية، ومتابعة أفكارهم أو إنهاؤها.
- يجب أن يشعر أعضاء المجموعة بأنهم مدعوون (لكن غير مضطرين) للمشاركة.

## أسئلة المناقشة

1. هل لديك عبارة أو مثل أو اعتقاد يمنحك راحة خاصة في الأوقات الصعبة؟ ماذا تقول لنفسك؟
2. هل تعتقد أن الخير يخرج من رحم المعاناة؟ هل يمكنك إعطاء أي أمثلة لما قد يبدو عليه هذا الخير؟
3. هل كان هناك أي "جوانب إيجابية" في جائحة كورونا بالنسبة لك؟ ما هي؟
4. هل تعتقد أن عبارة "ما لا يقتلك يقويك" صحيحة؟ لما ولما لا؟
5. هل يمكنك التفكير في مثال أدت فيه المعاناة التي واجهتها إلى مزيد من الصبر والتعاطف والقدرة على التعامل مع الضغوطات منخفضة المستوى؟ كيف كان ذلك؟
6. هل يمكنك التفكير في مثال حيث أدت المعاناة التي واجهتها إلى تراجع الصبر والتعاطف والقدرة على التعامل مع الضغوطات منخفضة المستوى؟ لماذا؟
7. كيف يمكن أن تعمق المعاناة وتقوي العلاقات؟ بالمقابل، كيف يمكن أن تضعفها وتضر بها؟
8. كيف يمكن أن يساعدنا التفكير الإيجابي في التغلب على التحديات والصعوبات؟ هل يمكن أن يؤدينا "التفكير الإيجابي"؟
9. فكر في شخص تحترمه واجه صعوبات كبيرة.
  - a. ماذا تحترم فيهم؟
  - b. ما هو "الخير" الذي برز من نضالاتهم؟
  - c. ما الذي تعتقد أنه ساعدهم في ذلك؟
10. إذا كنت تدرّب صديقًا على كيفية دعم صديق آخر له كان يمر بوقت عصيب، فما نوع النصيحة التي ستقدمها له؟
11. أراجع شريط الذكريات إلى موسم صعب سابق.
  - a. ماذا فعل الأصدقاء والعائلة لدعمك والذي وجدته مفيدًا ومشجعًا؟
  - b. هل كانت هناك أمور قالها الناس أو فعلوها فوجدتها مزعجة أو غير مفيدة بشكل خاص؟
  - c. ما هي المجالات أو الممارسات أو الأشياء الأخرى التي ساعدتك على المثابرة؟