

الشفاء من أزمة وباء فيروس كورونا

الخلفية

تم تصميم هذا الدرس ليساعدك على :

- فهم أفضل لوباء فيروس كورونا
- اكتشاف آثار أزمة وباء فيروس كورونا على الأشخاص
- التأمل في رحمة الله واهتمامه وسط الازمة
- تعلم كيف تساعد نفسك و الاخرين على الشفاء من أزمة وباء فيروس كورونا

يمكن استعمال هذا الدرس بطريقتين : كدرس مستقل بصفة فردية أو ضمن مجموعة شفاء. إذا قمت بدرس منفردا فيمكنك مواصلة التقدم في مراحل التعافي باستخدام كتيب " ما بعد الأزمة: دليل أحد الناجين للإسعافات الروحية الأولية *beyond disaster : a survivor's guide for spiritual first aid* " كما بإمكانك استخدام هذا الدرس ضمن مجموعة الشفاء من الصدمات; Finding our Comfort in God. يفضل استخدام الدرس ضمن مجموعات صغيرة حيث هناك مجال للنقاش و التأمل بالاسئلة و القيام بالتمارين معا

أما إذا ما قمت به منفردا فقم بتدوين الاسئلة و التمارين. الدرس أكثر فعالية ضمن مجموعة صغيرة حيث يمكنك مناقشة التأملات التي طرحت قبل النظر إلى المعلومات التي تتبع . سيساعدك هذا و يساعد مجموعتك على فهم مشاعرك من دون ضغط 'إيجاد الإجابة الصحيحة ' . يتم العلاج عندما تشارك مشاعرك و أفكارك مع الآخرين أو عن طريق تدوينها ان كنت بمفردك. ضمن مجموعات بإمكانك القيام بكل الحصص في اجتماع واحد يمتد لمدة ساعتين أو ثلاث. يمثل الجدول التالي الحد الأدنى من الوقت الملائم لتغطية المواد بكل جزء :

الحد الأدنى من الوقت	عنوان الجزء	
15 دق	القصة	الجزء الأول
15 دق	ماهو ال covid 19	الجزء الثاني
30 دق	كيف تأثر الناس بهذا الفيروس	الجزء الثالث
30 دق	تذكر رحمة الله خلال هذه الجائحة	الجزء الرابع
25 دق	كيف بإمكاننا الشفاء من آثار أزمة وباء فيروس كورونا	الجزء الخامس
15 دق	الخاتمه	الجزء السادس

بإمكانك تقسيم الدرس إلى عدة إجتماعات صغيرة و في هذه الحالة انهي كل جزء بالصلاة وإلقاء أحمالك وهمومك على الله و ابتداء الاجتماع التالي ب:

-ماذا تذكرون من الجزء السابق ؟

-هل لديكم أي تأملات أو تجارب شخصية ترغبون بمشاركتها ؟

إذا كنت ستقوم بهذا الدرس بمفردك فخذ كل الوقت الذي تحتاجه في كل جزء.

1. متى سينتهي كل هذا ؟

شريف ، رئيس عمال بإحدى شركات المقاولات ، أغلق الهاتف. "ماذا يعني أنه تم إلغاء جميع وظائف البناء المتعاقد عليها؟ كيف يمكن أن يحدث هذا؟" كان شريف قد عاد لتوه من زيارة عائلة ابن عمه في الأردن وكان يجلس لتناول العشاء مع زوجته سمية.

أجاب: "هل كنت تشاهد الأخبار وأنت بعيد؟"

"نعم بالطبع. لقد تحدثنا جميعًا عن فيروس كورونا والتأثيرات التي سيحدثها على وظائفنا وعائلاتنا ، لكنني لم أكن أعتقد حقًا أن الأمور بهذه الخطورة ."

قالت سمية: "نعم". "هل تعرف طارق الموسيقي؟ رأيته أثناء تواجدي اليوم ، وقال إنه قلق حقًا بشأن وظيفته. مع إلغاء كل الأرباح كيف سيدفع إيجاره؟ حتى العزلة الذاتية صعبة عليه لأنه لا يملك المال لشراء طعام إضافي لعائلته. بدا لي مريضًا بعض الشيء ، لكنه لم يعترف بذلك. سيحاول العمل من المنزل الآن لأن هناك فرصة لكسب بعض المال من كتابة الأغاني لأحد الموسيقيين المحليين ."

في اليوم التالي ، أصيب شريف وسمية بالصدمة لسماع أن عمه شريف المسنة نُقلت إلى المستشفى مصابة بالفيروس. قبل أن يتمكنوا من الاتصال بها ، سمعوا أنها توفيت بسبب مضاعفات الفيروس المتعلقة بالربو. خلال الأيام القليلة التالية ، عندما ساعد شريف في تحضيرات جنازتها ، أدرك أن هذا سيكون وضعًا مختلفًا تمامًا عن معايير ثقافتهم في الدفن. لن يتمكن سوى عدد قليل من الأقارب المباشرين من الحضور بسبب لوائح الحجر الصحي. كان لشريف علاقة وثيقة مع عمته. الآن ، مع وجود العديد من المشكلات التي يجب التفكير فيها ، شعر بأنه غير قادر على الحزن على خسارتها.

في الأسبوع التالي ، طُلب من سمية عدم القدوم إلى العمل حيث تم تشخيص إصابة أحد الأشخاص في مكان عملها بالفيروس. تمتعت لبضعة أيام بحرية إنجاز الوظائف المنزلية التي كانت تحتاج إلى القيام بها لعدة أشهر ، لكنها سرعان ما بدأت تشعر بالقلق والاكتئاب. "متى ستعود الحياة إلى طبيعتها؟ اشتكت لشريف. مع مرور الأسابيع ، شعرت بالوحدة أكثر فأكثر وأمضت الكثير من الوقت في التحديق في الفضاء. كانت تتساءل كيف يمكن أن يسمح الله بحدوث ذلك. سألت نفسها كيف يمكنها أن تؤمن بعد أن الله يهتم بالناس.

كان أصدقاء شريف وسمية المقربون يبذلون قصارى جهدهم لمواكبة حالة بعضهم البعض. سرعان ما أدركت إحداهن كيف كانت سمية تشعر وبحث عن طرق لمساعدتها هي والآخرين. قررت مجموعتهم أنهم سيتحدثون معًا عن بعد مرة في الأسبوع. تحدثت بعض أصدقاء سمية في المجموعة عن كيف استفادوا من المشي السريع كل يوم ، بغض النظر عن الطقس! كما تم تبادل الأفكار الأخرى. تدريجيًا ، تعودت سمية على الحقائق الجديدة ، وشعرت مرة أخرى أن الله يهتم بها ، ووجدت طرقًا لتكون مشغولة بشكل مفيد.

استئلة للنقاش :

1. كيف أثر فيروس كورونا على شريف و سمية و طارق ؟

2. ماهو أكثر جزء يشبهك في هذه القصة ؟

كان هناك الكثير من المعلومات المتداولة حول فيروس كورونا. دعونا الآن نلقى نظرة سريعة على ماهيتها و نرى كم تعرف عنها .

2. ماهو فيروس كورونا ؟

فيروس كورونا هو المرض الذي يسببه فيروس 2SAR-cov وهو نوع جديد من الفيروسات التاجية. بعض الانواع الاخرى من الفيروسات التاجية التي قد تعرفها هي المسببة في نزلات البرد و بدرجة أشد تسبب متلازمة الجهاز التنفسي (السارس). غالبا ما تنتقل هذه المجموعة من الفيروسات التاجية إلى البشر عبر الحيوانات. تسبب الفيروس الجديد بحدوث جائحة وتفشي الفيروس لا على صعيد محلي فقط بل الى جميع انحاء العالم نظرا لأنه معدى للغاية ويمكن ان يصبح مميتا في بعض الأحيان. وينتقل الفيروس من شخص لآخر عن طريق قطرات اللعاب التي تنبعث من الشخص المصاب أثناء العطس أو السعال أو الضحك أو الغناء أو حتى الكلام ، يدخل الفيروس جسم الإنسان عبر العين أو الأنف أو الفم.

اختبار:

أقرأ العبارات التالية و أكتب اذا ما كنت تعتقد أن العبارة صحيحة أو خاطئة ، قيم اجوبتك حسب الاجابات الصحيحة الموجودة في آخر الدرس

- 1- الأعراض الرئيسية لمرض كورونا هي الحمى و السعال الجاف و مشاكل بالتنفس
- 2- بإمكانك التقاط العدوى من شخص لا تظهر عليه أي أعراض مرض
- 3- الشباب لا يحتاجون الى القلق بشأن الإصابة بالفيروس.
- 4- يقضي الفيروس على كل من يصاب به
- 5- كورونا هو فيروس وقع صنعه من قبل السياسيين لمصالحهم الخاصة
- 6- الطريقة الوحيدة للشفاء من الفيروس تكون بالمستشفى
- 7- ارتداء قناع الوجه هو أفضل طريقة لتجنب الإصابة بالفيروس
- 8- بإمكان الكحول القضاء على الفيروس
- 9- في حالة الحجز الصحي،المسيحي القوي سوف يبتهج دون توقف و سيكون دائما راضيا.

أسئلة تأملية:

- 1-ماذا يقول الأفراد في مجتمعك عن فيروس كورونا
- 2-كيف غير ما تعلمناه للتو شعورك حيال الموقف ؟

لقد نظرنا حتى الآن إلى الآثار الجسدية لفيروس كورونا. دعونا نفكر في الآثار العاطفية لهاته الازمة.

3. كيف يتأثر الناس بهذا الفيروس الجديد؟

ناقش الأسئلة اسفله ضمن مجموعة ،إذا كنت بمفردك أكتب اجوبتك في دفترك

أسئلة تأملية :

- 1-كيف اثرت عليك الازمة الناتجة عن هذا الفيروس ؟
- 2-هل تشعر ب:

ا-العجز؟ اشرح

ب-الغضب؟ اشرح

ج-الخوف ؟ اشرح

3-ما نوع الخسائر التي تعرضت لها بسبب فيروس كورونا؟

4-ان كنت معزول عن الأشخاص الآخرين ،كيف أثر ذلك عليك؟

بعد مناقشة أو كتابة ردودك على هذه الاسئلة انظر القائمة أدناه لمعرفة ما اذا كانت هنالك أشياء لم تفكر بها بالفعل .

العجز: قد تشعر ان صوتك غير مسموع، او انك قد فقدت السيطرة على حياتك، قد تشعر انك ضحية لشي غير متوقع و خارج عن سيطرتك، قد لا يكون للعالم معنى، قد لا تعرف من أو ماذا تصدق ..
الغضب: قد تكون غاضبا على القادة الذين اتخذوا قرارات سيئة، او من الأشخاص الذين ينتقدون القادة الذين تدعمهم، قد تكون غاضبا من الأشخاص الذين لا يتبعون القواعد و الإجراءات، قد تكون غاضبا من الطريقة التي يعاملك بها الآخرون، او قد تكون غاضبا من نفسك بسبب أخطاء ربما تكون قد ارتكبتها، أحيانا عندما نفحص غضبنا نجد أننا في الحقيقة نعبر عن مخاوفنا .

الخوف: قد تخشى الموت، أو التغيير، فقدان المنزل، أسلوب الحياة، الشعور بالهدف ..
إذا ما ثبتت اصابتك بالفيروس قد تخشى تشوه سمعتك قد تخشى عدم القدرة على الحصول على الرعاية الطبية لنفسك أو احبائك قد تخشى المبالغة في ردة الفعل أو عدم التفاعل ..
الخسارة: ربما فقدت وظيفتك، دخلك أو منزلك أو عجزت عن الاتصال باحبائك، ربما قد تكون قد فاتتك فرصة توديع أحدهم (جنازات، احتفالات) قد يتم الغاء حدث تتطلع إليه، ربما تكون قد فقدت ايقاع حياتك المعتاد و الذي يجمع المجتمع معا..

العزلة: قد تشعر بالحزن والوحدة و القلق أو حتى الرغبة في الانتحار أو تشعر كأنك محاصر ببساطة لأنك تشعر بالملل .
إذا مكثت بالمنزل رفقة أفراد عائلتك لفترة طويلة قد تشعر بالضيق و الاكتظاظ قد تستنزف هذه المشاعر كل طاقتك فتشعر بالتعب طيلة الوقت، قد تستمر هذه المشاعر لفترة طويلة بعد انتهاء الحجز الصحي.
سيشعر الجميع بالضغط خلال هذا الوقت، قد يشعر الأشخاص الذين يغمرهم الشعور بالعجز و الخوف و العزلة بالصدمة لا تتفاجأ إذا ما عاد الالم الماضي اليك خلال هذا الوقت.

سؤال للتأمل:

ما هو اصعب جزء في هذا الموقف بالنسبة اليك ؟

تأمل في التأثيرات التي يتركها وباء كورونا عليك و على الآخرين و انظر الى اصعب ما واجهت في هذا الوضع خذ بعض الوقت للتأمل في محبة الله و رعايته في خضم هذه الازمة.

4- تذكر رحمة الله في خضم هذه الجائحة

بامكانك اختيار التمرين الذي تفضله. أو القيام بالتمرينين معا.

تمرين: ارسم احاسيسك

ستحتاج الى ورقة بيضاء، اقلام تلوين، او قلم رصاص

- 1- قم بتصفية ذهنك و فكر بما تشعر به الآن ما الصورة التي تبادرت الى ذهنك ؟
- 2- ارسم ما خطر على بالك، لا تفكر كثيرا فيما ترسم فقط عبر عما تشعر لا داعي للقلق بشأن قدراتك الفنية .
- 3- أقرأ و اصغ الى (مزمور 103 8-10); و خذ بعض الوقت للتأمل في كلمات الله بصمت :
الرَّبُّ رَحِيمٌ وَرَوْؤُوفٌ، طَوِيلُ الرُّوحِ وَكَثِيرُ الرَّحْمَةِ.
لَا يَحَاكِمُ إِلَى الأَبَدِ، وَلَا يَحْقُدُ إِلَى الدَّهْرِ.
لَمْ يَصْنَعْ مَعَنَا حَسَبَ خَطَايَانَا، وَلَمْ يُجَازِنَا حَسَبَ آثَامِنَا.
- 4- الآن أرسم أي شيء شعرت به بعد تأملك بهذه الاية . بامكانك الاضافة الى رسمتك الاولى أو رسم شيء جديد
- 5- تأمل بما رسمت و شاركه مع الآخرين اذا ما أحببت أو دون ما تأملت.

تمرين تشكيل صورة حية

1) أقرأ و اصغ الى مزمور 103: 8-10

خذ بعض الوقت في صمت لكي ترسخ في ذهنك كلماتها

الرَّبُّ رَحِيمٌ وَرَوْوْفٌ، طَوِيلُ الرُّوحِ وَكَثِيرُ الرَّحْمَةِ.
لَا يُحَاكِمُ إِلَى الأَبَدِ، وَلَا يَحْقُدُ إِلَى الدَّهْرِ.
لَمْ يَصْنَعْ مَعَنَا حَسَبَ خَطَايَانَا، وَلَمْ يُجَازِنَا حَسَبَ آثَامِنَا.

- 2) أن كنت في مجموعة كبيرة انقسموا إلى مجموعات صغيرة من شخصين. حدد الجزء الأكثر اهمية بالنسبة لك من الالية ثم خذ حوالي 10 دق و قم بأداء مشهد جسماني يعبر و يعطي صورة للجزء الذي اخترته أن كنت بمفردك فكر في وضعية جسدية تعبر على المقطع الاكثر اهمية بالنسبة لك مثال : القيام بالاشارة الى الاعلى أو الأسفل أو تكوين علامة تقاطع بذراعيك للتعبير عن الاستحالة.
- 3- ان كنت ضمن مجموعة اعرض لهم الصورة الحية التي شكلتها و حافظ على الوضع الذي شكلته لمدة 30 ثانية على الاقل ان كنت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي فكل فرد أو مجموعة بإمكانها أخذ دور ، بإمكانك حتى التقاط صورة (سلفي) بواسطة هاتفك.
- 4- ناقش هذه الاسئلة :

- أ-هل أصبح أي شيء في المقطع اكثر وضوحا من خلال التمرين الذي قمت به ؟ اشرح
ب-هل اعطك أي مما تضمنه المقطع الراحة أو الأمل ؟ اشرح
ج-بما احسست عند قيامك بتمرين ؟ اشرح

5- كيف يمكنك الشفاء من آثار أزمة وباء فيروس كورونا

أسئلة تأملية :

- 1- ما الذي يساعدك على التأقلم مع هذا الوضع ؟
2- ما الذي يعيقك من التأقلم مع هذا الوضع ؟
شارك تعليقاتك وآرائك ثم أضف أي شيء ذو صلة من ضمن القائمة أدناه

للعواطف:

- أعلم ان هذا الوضع صادم و تقبل احاسيسك كالمعتاد، انتبه لما يقولون لك حتى تتمكن من الإجابة بشكل أفضل.
- ضع قائمة بالأشياء التي خسرتها. من الطبيعي ان تشعر بالحزن عند خسارتك شيء.
- تعلم طرق تهدئة احاسيسك مثال :التنفس ببطئ و عمق و تخيل مشهد يجعلك تشعر بهدوء ...
- انتبه الى الموضوع الذي تشعر به بالتوتر جسديك حاول الإسترخاء
- تحدث عن مشاعرك مع اشخاص تثق بهم و يستمعون إليك واصغ الى قصصهم
- أخبر الله بصدق كيف تشعر
- استرح واثقا في سيطرة الله على الوضع.
- شجع الأطفال و المراهقين على التعبير عن مشاعرهم من خلال الكلمات،الفن،الالعاب،استمع إليهم
- جد مصدر موثوقة للمعلومات حول الوباء و النصائح المناسبة

للعزلة :

- تواصل مع الآخرين عبر الهاتف ،الانترنت أو بواسطة طرق أخرى لا تتطلب اتصال جسدي
- اقرأ أو تأمل في بعض المزامير لتملأ قلبك بالسلام والراحة. اقتراحات: مزمو 91 ، مزمو 34 ، مزمو 77.
- التزم بروتين معين .
- مارس الرياضة و تنفس هواء نقياً إن أمكن ،استرح بانتظام و اخلد للنوم باكرا
- افعل شيء تستمتع به
- ساعد الآخرين لربما هم أكثر تضررا من الفيروس
- جد بعض الأنشطة المفيدة

للعلاقات:

- • قرر ما هو الأفضل لك ولعائلتك واحترم أن الآخرين قد يتعاملون مع هذا بطريقة مختلفة عنك.
- • افهم أن الأعراف الاجتماعية مفقودة الآن ؛ عند إدارة العلاقات ، حاول أن تميل نحو النعمة والقبول عوض الادانة والغضب.

سؤال تأملي :

-ماهو الشيء الذي بإمكانك القيام به وتعتقد أنه سيساعدك ؟ اكتب مثلاً أو مثالين

6- خاتمة

- 1- اهدأ و تخيل نفسك تحمل حقيبة يد أو ظهر. كيف تبدو ؟
- 2- فكر في المخاوف التي تحملها، مالذي أنت قلق بشأنه ؟
ضع المخاوف في الحقيبة، بإمكانك القيام بذلك في مخيلتك أو عن طريق الكتابة أو الرسم .
اشعر بوزن الحقيبة و ثقلها.
- 3- تأمل في المقاطع التالية :
أَلْقِ عَلَى الرَّبِّ هَمَّكَ فَهُوَ يِعْوَلُكَ. لَا يَدْعُ الصِّدِّيقَ يَنْزِعْزَعُ إِلَى الْأَيْدِ.
مزمو 22 55;
مُؤَلِّقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ.
رسالة بطرس الأولى 7 5;
- 4- خفف حملك من القلق بإعطاء حقيبتك لله، تخيل أو ارسم هذه العملية. كيف تشعر الآن؟
- 5- شارك مع مجموعتك ما شعرت به. ان كنت بمفردك، فحاول إيجاد أحدهم تشاركه النقاش

رغم وأستمع الى الأغاني التي تشجعك و اختتم بالصلاة.

اجابات الاختبار

- 1- صحيح.
- 2- صحيح، بإمكان الناس نقل الفيروس لمدة أسبوعين قبل ظهور الأعراض عليهم، قد لا يكون العزل التام ممكن لكن يساعد على الحد من الاتصال بالآخرين لحصر انتشار الفيروس، ينصح الخبراء بأخذ مسافة أمان ما بين متر أو مترين عن الآخرين.
- 3- خطأ، يمكن ان يصاب الشباب بالفيروس وينقلونه للآخرين، حتى لو لم يكونوا مرضى أنفسهم بشكل خطير عليهم أن يكونوا حذرين.
- 4- خطأ. في معظم الحالات لا تكون الأعراض واضحة و تكون مشابهة للاصابة بالبرد أو الانفلونزا، او قد لا تكون هنالك اعراض على الإطلاق ومع ذلك، فإن كبار السن (65 سنة و ما فوق) والأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب و امراض الرئة و مشاكل بالتنفس أو مرض السكري هم أكثر عرضة للاصابة بتعكر شديد، السبب وراء وفاة العديد بفيروس كورونا هو إصابة أعداد كبيرة من الناس
- 5- خطأ، هذا ببساطة غير صحيح و من الخطر تصديقه.
- 6- خطأ، يتعافى معظم الناس من دون الحاجة إلى تدخل طبي ولكن تحتاج الحالات الحرجة الى مساعدة و التدخل في المستشفيات أو العيادات

- 7- خطأ، لتجنب الإصابة بالفيروس، اغسل يديك بشكل متكرر بالصابون لما لا يقل عن 20 ثانية كل مرة وتجنب لمس عينيك وفمك وأنفك و ابق على بعد متر على الأقل عن الآخرين، يساعدك قناع الوجه على إبعاد يدك عن وجهك وبالتالي تقلص فرص الإصابة، اما اذا ما كنت حاملا للفيروس سيمنع قناع الوجه انتشاره للآخرين، يجب على العاملين بقطاع الصحة الذين يتعرضون للعديد من المرضى بالفيروس ارتداء اقنعة و ملابس واقية عالية الجودة، اتبع الارشادات الخاصة لاستخدام الاقنعة بشكل صحيح
- 8- خطأ، يمكن للماء والصابون القضاء على الفيروس
- خطأ، نظرا لأننا اجتماعيون بطبعنا ونحتاج الى النظام من الطبيعي أن يعاني العديد من مشاعر سلبية كشعور بصدمه أو الخسارة وهذه ليست علامة على سوء شخصيتهم أو نقص إيمانهم.

ملاحظة للمستخدمين : هذه الطبعة الخاصة متاحة للجميع خلال هذه الجائحة، ربما قد تكون استخدمت هذا الدرس دون الاستفادة من تدريب علاج الشفاء من الصدمات. ان كنت ترغب بمواصلة طريقك نحو الشفاء زر موقع TraumaHealingInstitue.org أو ارسل رسالة الكترونية عبر info@traumahealinginstitue.org