

## 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 محبة الله و اهتمامه 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 : كيف بإمكان الكنيسة المساعدة .

يفضل استخدام الدرس ضمن مجموعات صغيرة حيث هناك مجال للنقاش و التأمل بالاسئلة و القيام بالتمارين معا

أما اذا 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	ما هو ال covid 19	الجزء الثاني
30 دق	كيف تأثر الناس بهذا الفيروس	الجزء الثالث
30 دق	تذكر محبة الله خلال هذه الجائحة	الجزء الرابع
25 دق	كيف بإمكاننا الشفاء من آثار أزمة وباء فيروس كورونا	الجزء الخامس
15 دق	الخاتمة	الجزء السادس

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

-ماذا تتذكرون 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 ؟

تقصد تم إلغاء كل شيء في الكنيسة ؟ كيف يمكن أن يحدث ذلك ؟

عاد إبراهيم لتوه من رحلة عمل وكان جالسا يتناول العشاء مع زوجته مريم

«هل كنت تشاهد الأخبار خلال رحلتك ؟ »

«نعم بالطبع .لقد تناقشنا جميعا حول الفيروس و تأثيره على وظائفنا ولكنني لم أعتقد حقا بأن الأمور ستكون بهذه

الجدية .لقد كنا قلقين بالأساس على الناس الذين يتقاضون أجورهم حسب ساعات عملهم »

نعم ، أتذكر احمد عازف الجيتار ؟ قد التقيت به اليوم و أخبرني أنه قلق جداً بشأن وضعه المالي ،فمع إلغاء جميع الحفلات

الموسيقية ،كيف سيدفع ايجاره ؟ حتى الحجر الصحي أمر صعب عليه لعدم قدرته على توفير مال كافى لشراء الطعام .بدى

الي انه مريض و كان يسعل و لكنه رفض العودة الى بيته فهو يأمل ان يتمكن من كسب بعض المال من خلال تقديمه دروس

للأطفال .

وفي اليوم الموالي صدم كل من ابراهيم و زوجته لسماعها ان عمه ابراهيم المتقدمة في السن تم نقلها الى المستشفى بسبب

الفيروس ،ولم يقدروا على رؤيتها هذا لأن المستشفى قد أوقف كل الزيارات.

وفي اليوم التالي سمعوا بخبر وفاتها جراء مضاعفات مرض الربو الذي كانت تعاني منه.

خلال الأيام القليلة التالية ،وفيما ساعد ابراهيم على تحضير مراسم دفنها أدرك أن الوضع سيكون مختلف جدا على العادة

،فقط بضع من أقاربها قد تمكنوا من حضور الجنازة بسبب تدابير الحجر الصحي .وانتظروا طويلا قبل أخذها إلى المقبره

هذا الآن قائمة الانتظار قبل الدفن كانت طويلة .

جمعت ابراهيم و عتمه علاقة وثيقة و لكثرة الصعوبات و المشاكل التى تشغل باله لم يتمكن حتى من الشعور بالحزن

لفراقها.

تم إخبار مريم بعدم الحضور للعمل حيث تم تشخيص إصابة إحدى زملائها في العمل بالفيروس.

لبضعة أيام استمتعت مريم بحريتها و بالوقت المتاح الذي مكنها من أداء شؤون المنزل التى كانت تأجلها لأشهر ولكنها

سرعان ما شعرت بالضجر و الحزن و كانت تتساءل «متى ستعود الحياة الى طبيعتها؟»

مع مرور الأسابيع تدمرت مريم لزوجها مخبرة إياه عن حالة البؤس التى وصلت إليها فهي قد قضت وقت طويلا تحديق في

أرجاء البيت . وكانت تتساءل كيف بإمكان الله أن يسمح بهذا ؟

سألت نفسها كيف يمكنها التصديق انه يحبنا و يعتني بنا .

كانت كنيسة ابراهيم و مريم تبذل جهدها لمتابعة كل اعضائها حيث نسقو مع قادة المجموعات البيتية العمل على متابعة

الأعضاء ،تفطن قائد المجموعة للحالة النفسية لمريم و بحث عن طريقة لمساعدتها و مساعدة الآخرين أيضاً.

كان لدى المجموعة البيتية اجتماع عبر الإنترنت حيث يتقابلون و يدرسون الكتاب المقدس معا مرة في الأسبوع

اخبار الاعضاء الآخرين مريم كيف أن رياضة المشي كل يوم قد ساعدتهم.

رتبت الكنيسة أيضاً بثا مباشرا لوعظة يوم الاحد على الانترنت .

اعتادت مريم بما يحصل و الوضع الجديد و احست مجددا أن الله يهتم بما يحدث حولها ووجدت طرق لإبقاء نفسها

مشغولة.

اسئلة للنقاش :

1. كيف أثر فيروس كورونا على إبراهيم و مريم و احمد ؟

2. كيف ساعدت كنيسة ابراهيم ومريم المجموعة البيئية؟

3. 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 منها .

## 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 القطرات 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

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:

1-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 التغير، 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 (جنائزات،احتفالات) قد يتم الغاء حدث تتطلع إليه، ربما تكون قد فقدت ايقاع حياتك المعتاد ..

العزلة: قد تشعر بالحزن والوحدة والقلق 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 :

ماهو اصعب جزء في هذا الموقف بالنسبة اليك ؟

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

**4- تذكر محبة الله في خضم هذه الجائحة**

بإمكانك اختيار التمرين الذي تفضله .أو القيام بالتمرينين معا.

تمرين :ارسم احساسيسك

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 (رومية 8 :39/38) و خذ بعض الوقت للتأمل في كلمات الله بصمت :

((إني متيقن انه لا موت ولا حياة ولا ملائكة ولا رؤساء ولا قوات ولا أمور حاضرة ولا مستقبله ولا علو ولا عمق ولا خليفة أخرى تقدر أن تفصلنا عن محبة الله التي في المسيح يسوع ربنا ))

4- الآن أرسم أي شيء شعرت به بعد تأملك بهذه الاية .بإمكانك 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 واصغ الى رومية 8: 39/38

خذ بعض الوقت في صمت لكي تترسخ في ذهنك كلماتها  
 ((فإني متيقن انه لا موت ولا حياة ولا ملائكة ولا رؤساء ولا قوات ولا أمور حاضرة ولا مستقبل ولا علو ولا عمق ولا  
 خليقة أخرى تقدر أن تفصلنا عن محبة الله التي في المسيح يسوع ربنا ))  
 2) أن كنت في مجموعة كبيرة فانقسموا إلى مجموعات صغيرة من شخصين. حدد الجزء الأكثر اهمية  
 بالنسبة لك من الاية ثم خذ حوالي 10 دق وقم بأداء مشهد جسماني يعبر و يعطي صورة لجزء الذي  
 اخترته

أن كنت بمفردك فكر في وضعية جسدية تعبر على المقطع الاكثر اهمية بالنسبة لك مثال : القيام بالإشارة 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 أكثر 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 احساسك كالمعتاد، انتباه 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 احساسك مثال :التنفس ببطئ و عمق و تخيل مشهد يجعلك تشعر بهدوء ...
- انتبه الى الموضع الذي تشعر به بالتوتر جسديك حاول الإرتخاء
- تحدث عن مشاعرك مع اشخاص تثق بهم و يستمعون إليك واصغ الى قصصهم
- أخبر الله بصدق كيف تشعر
- استرح في رعاية الله.
- 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
- شارك مع الآخرين بعض مقاطع من الكتاب المقدس التي تشجعك أو تعطيك الطمأنينة
- التزم بروتين معين .
- مارس الرياضة و تنفس هواء نقياً إن أمكن ،استرح بانتظام و اخلد للنوم باكراً
- افعل شيء تستمتع به
- ساعد الآخرين لربما هم أكثر تضرراً من الفيروس
- جد بعض الأنشطة المفيدة

## 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 :  
"لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعْلَمَ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ." فِيلِيبِّي 4: 7/6  
"مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَحْتَنِي بِكُمْ." بُطْرُسَ الْأُولَى 5: 7
- 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

رنم 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 و ينقلونه 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 و تجنب لمس عينيك و فمك و أنفك و ابق على بعد متر على الأقل عن الآخرين، يساعدك قناع الوجه على إبعاد يدك عن وجهك و بالتالي تقلص فرص اصابة، 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 و الصابون القضاء على الفيروس  
خطأ، نظرا لأننا اجتماعيون بطبعنا و نحتاج 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 [TraumaHealingInstitute.org](http://TraumaHealingInstitute.org) أو ارسل رسالة الكترونية عبر [info@traumahealinginstitute.org](mailto:info@traumahealinginstitute.org)