

برنامج الرعاية والتأهيل يختتم دوراته .. بإدارة الضغوط وفن الكولاج

بكل إصرار على بداية حياة جديدة وتفاؤل بأمل مشرق مستفيدي برنامج الرعاية والتأهيل (بناء) ينخرطون في المجتمع من جديد بعد دورات تأهيله ختامها إدارة الضغوط وفن الكولاج.

حيث بدأ أخصائي نفسي أول، ماجستير علم النفس الإكلينيكي ومنسق القسم النفسي في برنامج الرعاية والتأهيل بناء حسين آل الناصر بمجموعة من التساؤلات والهموم الحياتية محاولا تحليلها مع المستفيدين ومناقشة الضغوط التي واجهتهم بعد الإفراج ومن بينها التواصل مع الأسرة والمجتمع المحيط بهم إلى جانب اختلاف السن والوضع المادي والسكن في ظروف جديدة شكلت ضغوطا للمستفيدين ما بعد الإفراج من خلال واقعهم الفعلي.

وأكد آل ناصر بأن الهدف الذي تسعى إليه هذه الدورة بالنسبة للمستفيدين هو مساعدتهم بعد الإفراج على كيفية التعامل مع الضغوط، مشيرا إلى أن هناك ضغوط حقيقية ولها واقع حقيقي وهناك ضغوط خيالية تفرضها مخيلة الشخص ومبالغاته بأكثر مما هي عليه .

مؤكدًا على أن هناك مراحل عديدة للضغوط من بينها مرحلة التنبيه التي يتطلب التصرف حيالها أما بالمواجهة أو بالانسحاب أو بالمقاومة.

واستثار آل ناصر المستفيدين وحفزهم على وضع الحلول للضغوط التي تواجههم الأمر الذي جعل المستفيدين يشعرون بأريحية في حل مشاكلهم بشكل سلس من خلال مناقشة الضغوط الواقعية .

وذلك من خلال التأكيد على وجوب التعامل مع الضغوط بشكل مباشر وإنهاءها بشكل سليم وعدم التركيز على المشكلة بقدر التركيز على الحلول لكي لا يصل الأمر إلى مرحلة نفاذ الصبر وبالتالي نفاذ الطاقة مشيرًا إلى أهمية مرحلة المقاومة بشكل سليم وبطرق جيدة لحل الضغوط قدر الإمكان.

كما ناقش مع المستفيدين ثمرة السيطرة على التوتر من خلال حل المشكلات وتحقيق النجاح والرضا عن الذات وسرعة تحقيق حل المشكلات وتكوين خبرات تراكمية في مواجهة الضغوط .

حيث تخللت الدورة ورش تطبيقية مع المستفيدين الذين أبدوا تجاوبهم بشكل مرن وعبروا عن مشاعرهم وقاموا بوضع الحلول للضغوط والمشكلات التي يعانون منها .

فيما أضاف ضيف الدورة لهذا اليوم الدكتور عباد آل ربح أستاذ علم الاجتماع بجامعة جراند فالي بأن الصدمة التي قد يتعرض لها كل شخص بعد الإفراج والضغوطات التي قد تواجه كل فرد لا بد من الاعتراف بها كونها تشكل خبرة الفرد حول مجتمعه الذي توقف به الزمن فيما أصبح الواقع الاجتماعي متغير بشكل كبير أثناء غيابه .

مشيرا إلى أهمية الإيمان بوجود تغيرات وتحولات هائلة في وطننا المملكة العربية السعودية من خلال رؤية 2030 التي يجب أن نتأقلم معها ونعترف بالتغيير الحاصل من خلالها والإيمان العميق بها وبأهميتها لإعادة الحياة لتوازنها من جديد وسد الفجوات من أجل حياة وعيش كريم وفق رؤية مشرقة لهذا الوطن.

وبعد انتهاء دورة إدارة الضغوط انطلقت دورة الفن التشكيلي معلنة ختام الدورات التأهيلية للدفعة الثامنة لتكون بمثابة دورة ترفيهية بعد أسبوع حافل بمختلف الدورات.

وقد هدفت دورة الفن التشكيلي لتعليم المستفيدين مهن تطبيقية تفيدهم في حياتهم المستقبلية حسبما أفاد مقدم الدورة الفنان التشكيلي محمد المصلي نائب رئيس جمعية الفن التشكيلي بالمنطقة الشرقية، وذلك من خلال صناعة الأفكار حيث بدأ المصلي بتعريف المستفيدين بالفن التشكيلي وبفن الكولاج ثم بدأ الدورة من خلال أفكار تجريدية .

بحيث يقوم المتدرب من المستفيدين بالاستفادة من الخامات المتوفرة في المنزل لعمل تصاميم فنية مناسبة لجميع الأعمار مركزا على ورق الصحف والمجلات كخامات رئيسية في تصميم وتلوين ما تم رسمه دون الاستعانة بأي ألوان .

هذا وأثنى المصلي على تفاعل وتجاوب المستفيدين مع فن الكولاج الذي وجدوه يناسب طموحاتهم من خلال انجازهم لوحات وأعمال فنية إبداعية.

وفي مساء هذا اليوم اختتمت الدورات والجلسات الفردية للدفعة الثامنة من مستفيدي برنامج الرعاية والتأهيل (بناء) .

وقد بلغت نسبة رضا المستفيدين من الدورات 99.5 %. وتم توزيع الشهادات والمكافئات من قبل إدارة البرنامج على المستفيدين فيما قدم المستفيدين شكرهم لإدارة البرنامج .

وذكر أحد المستفيدين إن الدورات والجلسات التي قدمت لهم خلال هذا الأسبوع أسهمت بشكل كبير في إعدادهم للحياة المستقبلية بطرق علمية.

وأضاف مستفيد آخر بأن الدورات قدمت فوائد كبيرة وكثيرة على المستوى النفسي والجسدي مما جعله يقدم على الحياة بكل عزيمة وإصرار وعززت لديه روح التغلب على التحديات

والصعوبات المختلفة مشيراً إلى أنها أسهمت في مساعدته للانخراط في المجتمع وختم حديثه بالشكر العميق لجميع أعضاء برنامج الرعاية والتأهيل (بناء)