الدرس ١٣	الإفراط في تناول الكحول

تحضيـــــــر المعلّــم

المفاهيم الأساسيّة

١. الإفراط في تناول الكحول قد يربك الحياة ويوقعها في الشرك، كما هو حال العِقَد في خيط صيد السمك.

٢. الإفراط في تناول الكحول قد يتسبّب بأضرار دائمة في الجسد.

٣. الإفراط في تناول الكحول هو مُدمّر للأحلام.

٤. الإفراط في تناول الكحول لا يؤذي صاحبه وحسب، بل آخرين أيضًا.

الأهداف

مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:

١. يصفوا كيف أنّ تأثيرات الإفراط في تناول الكحول، تتخطّى حدّ إلحاق الضرر الجسدي بصاحبه.

٢. يُحدّدوا تأثيرات متنوّعة للإفراط في تناول الكحول على الصعيدين الاجتماعي والاقتصادي.

٣. يصفوا الترابط القائم ما بين التأثيرات المتنوّعة للإفراط في تناول الكحول.

المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجدّات مع خيط لصيد السمك بطول نحو النصف المتر للمعلّم ولكلّ تلميذ. أو البعض من الخيوط للتلامذة ضمن مجموعات صغيرة (عند الضرورة، يُمكن الاستعاضة عنها بخيطان للخياطة، أو بخيوط مجدولة.)

- تأكّد من تركها لأثر العِقدة لدى ربطها بإحكام ومن ثمّ فكّها. إن كان من غير الممكن ترك أثر ملحوظ بعد فكّ العقدة من الخيط، بدّل النشاط إلى جعل عِقد مُحكمة في الخيط وعدم فكّها. سيكون مبدئيًّا من المستحيل فكّ هذه العِقد. ثمّ على التلامذة جعل بعض العِقد الفضفاضة وعِقد أخرى مُحكمة في خيطانهم. هذه العِقد المُحكَمة تُشير إلى الضرر غير القابل للإصلاح، فيما العِقد الفضفاضة تُشير إلى تلك الأضرار التي يُمكن شفاؤها.

- عليك إدراك أنّ رسالة الجدّات في هذا الدرس هي قصّة مؤلمة وقد تدفع إلى البكاء وذرف الدموع. قد ترتئي قراءتها مرّات عدّة بصوت عالٍ للتأكّد من قدرتك على ضبط عواطفك. قد ترغب أيضًا في التفكير في سبيلٍ لتدارك الأمر في حال أجهش العديد من تلامذتك بالبكاء خلال القراءة.

الدرس

البدء بالدرس

المقدّمة
نحو الدقيقة الواحدة

[راجع ما يلي:]

في المرّة الماضية، قلنا إنّ كومة الحجارة هي تذكار بالألم والمشاكل التي قد تنتج من الإفراط في تناول الكحول. لكنّنا قلنا أيضًا إنها تُذكّرنا بالحرّية لمواصلة السعي لتحقيق أحلامنا، والتي تأتي من قرارنا لعدم الإفراط في تناول الكحول.

في المرّة الماضية، تعلّمنا عن التأثيرات الماديّة للكحول في الجسد. لكنّي أظنّ أنّ العديد منكم يعرفون من قبل كيف أنّ التأثيرات المُحتملة للكحول قد تتخطّى حدّ التسبّب لك بصُداع أو بالتلف لأعضائك. فالاستخدام السيّئ للكحول يترك بصماته السلبيّة على الناس من حولك، وعلى بيئتك، وبالطبع على أحلامك. هذا ما اكتشفته إحدى الجدّات. دعونا نُصغى إلى قصّتها.

القصّة
نحو ٤ دقائق

[إقرإ القصّة التالية]

"آه!" قالت ريم، وآثار الدهشة بادية عليها لدى رؤيتها تلامذتها الثلاثة يدخلون الصفّ. سارعت إلى مسح عينيها ووضعت رسالة الجدّات على المكتب.

"هناك بعض القصص التي لم يُقصد بها أبدًا أن ترى نور النهار، فهي مكتوبة لحضورٍ يتألّف من شخص واحد. لا أستطيع أن أتخيّل كم كان من الصعب على جدّتكم أن تكتب هذه الرسالة ومن ثمّ تتركها لكم. قد لا يُفسّر هذا بما فيه الكفاية. يكفي الانتباه أنها قد كُتبت منذ وقت طويل ثم أُقفل عليها، حتى اليوم."

أخذت نفَسًا عميقًا، ثم بدأت،

أعزائي،

كان باسم زوجًا صالحًا. طبعًا كان كذلك. لا تَدَعوا أحدًا يقول ما هو خلاف ذلك. كان هو خياري الأول، الشخص الوحيد الذي كنت آمل أن يختارني أيضًا عندما رأيته يرقص في احتفال "يوم أيار/مايو" منذ عهد بعيد. حصل ذلك بعد "الحرب الوطنيّة العظمى". كانت أوسمة الشرف تتدلّى من قميصه، عاكسةً نور الشمس، كالألعاب النارية، خلال رقصه.

كان قويًّا وجميلاً، ولدى نظري إليه ازدادت ضربات قلبي داخل صدري. لم يكن إعجاب الناس به يقتصر على النساء، فالجميع هتفوا وصفّقوا وهو يرقص، وكلّ الرجال كانوا يرفعون كؤوسًا كبيرة من الفودكا إلى جانب كأسه. استطاع أن يُباريهم من دون أن يبدو عليه أيّ أثر للضعف، وذلك خلافًا للآخرين الذين راحوا يتمايلون ويترنّحون تحت تأثير الكحول.

رآني باسم حبيبي. كانت عيناه كبيرتين وسوداوين، أشبه بعاصفة تهبّ من البحر، وتلمعان متى ابتسم أو ضحك. رآني في ذلك اليوم وابتسم لي، وبات قلبي ملكه. ابتسمتُ بدوري له.

كانت أسناني جميلة جدًّا، في ذلك الزمن، كما كان الناس يقولون لي. كانت أسناني جميلة ببياضها، ومستقيمة جدًّا، وعرفت أني فاتنة جدًّا عندما أبتسم. فاتنة بما فيه الكفاية لجعل الرجال يُلاحظون. لاحظني باسم!

ما إن تزوّجنا حتى بات بإمكاننا الانتقال إلى شقّتنا الخاصة. كانت شقّة جيّدة، وتختلف عن معظم شقق عائلات العُمّال، وكانت كلّها لنا. كان النور يشعّ من النافذة الجنوبيّة، والتي كنت أُبقي عليها نظيفة بالرغم من الدخان الأسود في الهواء. كنت كلّ يوم أنزع هذه الطبقة السوداء المُتراكمة عليها من مداخن المعامل.

كلّ صباح، كان باسم يُغادر البيت إلى مكان عمله باكرًا؛ قبل شروق الشمس في الشتاء والربيع. أنا أعرف متى حلّ فصل الربيع، ذلك لأنّ السماء من ناحية الشرق كانت تشعّ باللون البرتقالي من خلال الدخان. ثمّ يأوي إلى البيت بعد حلول الظلام، فنتناول طعام العشاء معًا.

كان باسم يقوم بعمل مضنٍ. كان مُتعبًا لدى عودته إلى البيت. كانت الطبقة السوداء التي أنزعها عن النافذة هي نفسها التي تُغطّي وجهه ويديه. في البداية، كان يغسل وجهه ويديه قبل العشاء. لكن لاحقًا، كان مُتعبًا جدًّا، فيجلس إلى الطاولة ويشرب الفودكا، وبَشَرته شاحبة تحت الطبقة السوداء، وكأنّ أحدًا ما طلاه لكي يتلاءم لونه مع لون الجدران والنافذة والسماء.

في البداية، كان الليتر الواحد من الفودكا يكفي لثلاثة أيام أو أربعة. ثم أصبح يحتاج إلى ليتر لكلّ يوم، إذ يشرب نصفه قبل العشاء ونصفه بعد العشاء. كان العمل مُضنيًا جدًّا. في البداية كانت تدور بيننا أحاديث شيّقة في المساء. وكنت أتشوّق إليها كلّ النهار. لكنه سرعان ما صار يكتفي بشرب الفودكا. غالبًا ما كنا نتشاجر ثم يرتمي على فراشه. كان بالجهد يبتسم، وعيناه سوداوان كالدخان....

ثمّ جاءت تلك العشيّة عندما ضربني باسم. كانت قبضة يده أشبه بالصخر، وذراعه المفتولة حرّكتها بقوّة وسرعة كقضبان الفولاذ على الآلات في معمله. هذه الضربة أعمتني للحظة، ولم أعِ في بادئ الأمر ما الذي حصل. ولا حتى أدركت أني كنت مطروحة أرضًا، إلى أن أصبح باسم فوقي وعيناه مغرورقتان بالدموع، معربًا عن أسفه الشديد وواعدًا بعدم حصول هذا على الإطلاق في ما بعد. كان مندهشًا مثلي، على ما يبدو. كانت الكدمة على خدّي تؤلمني، لكن ليس على قدر الألم في قلبي.

"أنا آسف،" قالها ورائحة الكحول النتنة تنبعث من فمه. "لكن عليكِ ألاّ تزعجيني بكلّ هذه الأسئلة والمشاكل. فأنا في حاجة إلى راحة عندما آتي إلى البيت. لا أستطيع تحمّل كلّ المشاكل."

سألته ما يريد تناوله للعشاء....

مرّ الوقت، وكان المساء يجيء، وهو لم يكفّ عن ضربي. ضربني بقوّة مرارًا وتكرارًا، وشعرت بأزمة ساحقة مع تحطّم أسناني في الجهة اليُسرى من فمي. وهكذا فقدت تدريجيًّا الجزء مني الذي كان يفهم ماذا يحصل، والنور المحيط بي أقفل على نفق، نفق قاتم وأسود كعينيه البيضاوين والسوداوين.... مرّت سنون عديدة، بدت في نظري أشبه بكابوس واحد طويل.

ثمّ ذات يوم، كنت أراقب لدى خروج الطبيب من الغرفة وهو ينقّل نظره بين أحدنا والآخر. "أنا آسف،" قال. "إنها حالة من التليّف الكبدي. لا يسعنا عمل أيّ شيء."

قبض باسم على يدي. كان بوسعي الشعور بأنه يرتجف....

كان مُستلقيًا على سريره داخل المستشفى، وجلده الأصفر متضخّم كالثمرة الناضجة جدًّا. حتى عيناه كانتا صفراوين ما عدا الحدقة في كلٍّ منهما، والتي عوضًا عن السواد العاصف بلمعانه الذي كنت قد عهدته جيّدًا في أيام صبانا، أمست الآن شاحبة وفارغة، وأشبه بحُجرتين دائريتين محفورتين في تُربة سامّة. كان نَفَسه يشقّ طريقه بصعوبة شهيقًا وزفيرًا بشكلٍ غير منتظم.

"كنتُ زوجًا صالحًا، أليس كذلك؟" خرج صوته بشكل أجشّ وحادّ بشكل غريب، كالصوت الذي تُحدثه الأظافر على اللوح.

"أجل، يا باسم، بالطبع،" وأنا أبتسم. رأيت في المرآة انعكاسًا لوجهي. فابتسامتي الكاملة وأسناني المُستقيمة والبيضاء، قد جرى منذ وقت بعيد الاستعاضة عنها بقطع من الفضّة.

أظنّ أنه رأى التعبير على وجهي لأنه بدأ يجهش ببكاء مُرّ. كانت تلك المرّة الوحيدة التي فيها رأيته يبكي، على الأقل بالنسبة إليّ.

جدّتكم
سعاد

دع التلامذة يُعلّقون قليلاً على القصّة. قد تُخاطبهم بالقول: "هل لديكم أيّ أفكار أو تعليقات؟"

من اختبار الجدّة، وربما حتى من بعض اختباراتكم أنتم، باستطاعتنا رؤية كيف أنّ الإفراط في تناول الكحول، أو إساءة استخدامه، لا يترك تأثيراته الوخيمة فقط في الشخص موضوع الشأن الذي يتّخذ قرار الشرب، بل التأثير يطال أيضًا أناسًا آخرين ونواحٍ أخرى من حياتنا.

تقصّي الدرس

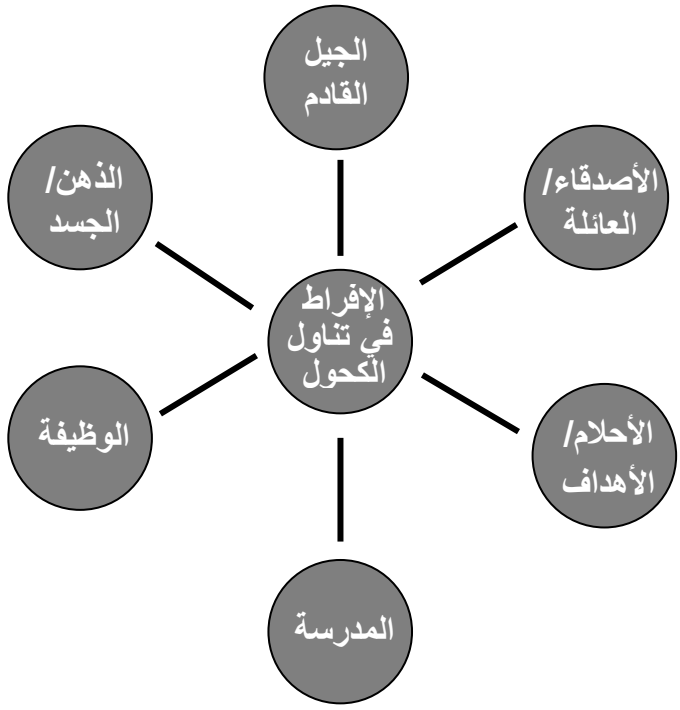
الرسم البياني للنتائج

نحو ٥ دقائق

التأثير، لا يطال نواحي عدّة من الحياة وحسب، بل هذه النواحي تتشابك أيضًا، حتى إنّ إحدى نتائج الإفراط في تناول الكحول قد تؤدّي إلى نتائج عديدة أخرى. هذا لأنّ كلّ ناحية من حياتنا تُلامس النواحي الأخرى، بل بوسعها أيضًا إجراء تغييرات فيها.

افتحوا صفحة بيضاء في دفتركم لكي تنسخوا عليها ما سأرسم على اللوح.

[أرسم الرسم البياني أدناه على اللوح، مع الحرص على ترك مجال للمزيد من الدوائر حول المحيط الخارجي لهذا الرسم.]



سنُكوّن شبكة لإظهار كيف بوسع ناحية من الحياة أن تؤثّر في ناحية أخرى.

دوّن في وسط الشبكة: الإفراط في تناول الكحول. وتنبثق منه تحت شكل شعاعات: المدرسة، العائلة والأصدقاء، ذهننا وجسدنا، الوظيفة، الأجيال اللاحقة، مع أحلامنا، وأهدافنا.

[إسمح للتلامذة بإكمال رسومهم الخاصة بكلّ واحد منهم.]

= ١٠ دقائق

التوسّع في الرسم البياني للنتائج
نحو ١٠ دقائق

عنـد الـضرورة، ذكّـر التلامـذة بالاتفاق الذي كانوا قد وقّعوا عليه في الدرس الخامس.

شـجّع التلامـذة علـى الإجابـة فـي ضوء تأثير الكحول في الجسد الذي تعلّموه في الدرس ١٢. والآن، هل هـذه التغييـرات الجـسدية سـتُملي خياراتهم وتصرّفاتهم؟

شـجّع تلامـذتك وقـدّر إجابـاتهم. بذلك، سيكتمل جدولك البياني.

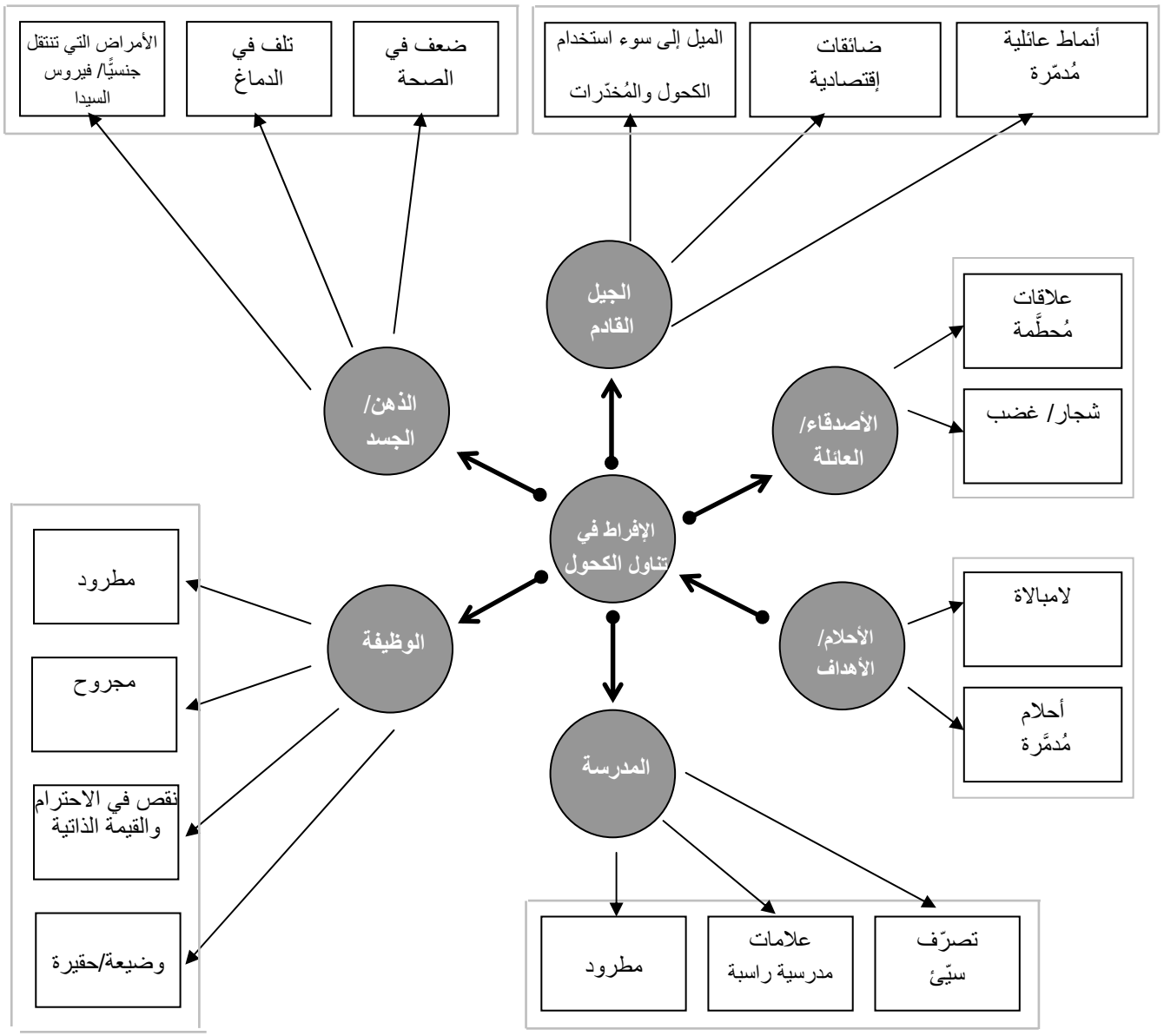
والآن، لنُفكّر ونتشارك بعض الشيء. لنحرص على تذكّر اتّفاقنا حول المشاركة ضمن مجموعة، لا سيّما لجهة احترام إجابات كلّ أعضاء الفريق.

لنتذكّر كيف أننا التزمنا كصفّ أن نكون مكانًا آمنًا للمشاركة في أفكارنا واختباراتنا.

إن كان أحدهم ينوي الإفراط في تناول الكحول، كيف ستتأثّر هذه النواحي من حياته أو يُصار إلى الحدّ منها؟ دعونا نرجع بتفكيرنا للحظة إلى الدرس الأخير عندما تعلّمنا عمّا للكحول من تأثيرات في أجسادنا. إن كانت هذه التغييرات حاصلة في جسدك ودماغك، والإدمان في تزايد أو موجود من قبل، كيف عسى هذه التأثيرات أن تنعكس على تصرّفاتنا الخارجية وخياراتنا؟

دعونا نرسم دوائر أخرى بالقرب من النواحي المتأثرة، لإظهار النتائج التي قد تترتّب على الكحول. مثلاً، إن كان أحدهم يُفرط في تناول الكحول، فكيف سينعكس ذلك على وظيفته؟

[شجّع التلامذة على الإجابة، وارسم دوائر وخطوطًا لربط النتيجة بالناحية المناسبة. أنظر إلى الرسم البياني أدناه للاطّلاع على الشكل وعلى نتائج محتملة. على التلامذة إكمال رسومهم أيضًا.]



أضف أيّ مشاركات نهائية.

بينما تُصغي إلى إجابات تلامذتك، وترسم خطوطًا لربط النتائج، بيّن لتلامذتك كيف تتشابك هذه الأمور. فإنّ التأثير سيطال كلّ نواحي الحياة.

بكلّ تأكيد، باستطاعتنا رؤية وجود العديد من الفرص والاختبارات في حياتنا التي قد تتأثّر بالإفراط في تناول الكحول. هل لدينا في رسومنا كلّ النتائج التي نُريد؟

لنُخصّص بعض الوقت لتفحّص التفاعل القائم بين جميع النتائج ذات الصلة بعضها ببعض. ولنُلاحظ كيف أنّ بإمكان نتيجة واحدة التأثير في نواحٍ عدّة.

مثلاً، إن كان جرى فصلك عن المدرسة، كيف قد يُساهم هذا في ظهور بعض النتائج الأخرى التي حدّدناها هنا؟ هل سيجعلك هذا تفوّت عليك بعضًا من أهدافك؟

- **إن كان الشرب يستحوذ على تفكيرك أكثر من أيّ شيء آخر، فقد تكفّ حتى عن الاهتمام بأهدافك.**
- **عدم إكمالك لتحصيلك العلمي، قد لا يؤثّر في أحلامك وحسب، بل على الأرجح أيضًا، في علاقتك بأفراد عائلتك وأصدقائك.**

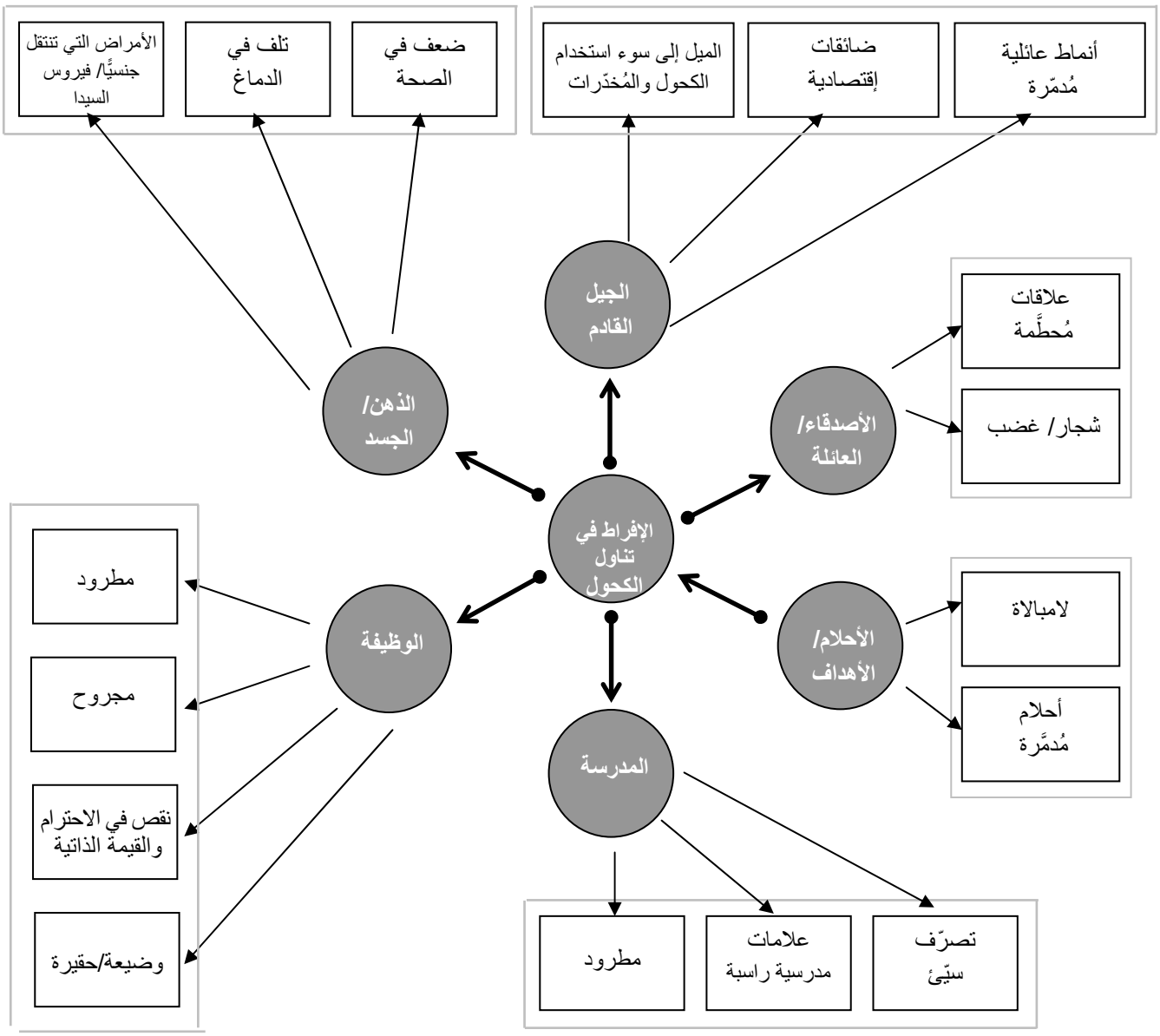
ثمّ، أرسم خطوطًا لتوضيح تأثيرها بعضها ببعض.

= ٢٠ دقيقة

الرسم البياني للنتائج

نحو ١٠ دقائق

[أرسم خطوطًا للربط بين النتائج التي تؤدّي إلى نتائج أخرى. قد ترتئي تغيير الخطوط مع المُربّعات التي تربطها بعضها ببعض. أطلب مِنْ التلامذة أن يرسموا الشيء نفسه على أوراقهم. أنظر إلى الرسم البياني أدناه كأمثلة على ذلك. قد تُضفي الخطوط على الرسم البياني طابع الفوضى، الأمر الذي يوضح كيف أنّ تناول الكحول بإفراط، من شأنه أن يُولّد حالة من الفوضى في حياتنا.]



يتبيّن لنا من كلّ هذه الخطوط والروابط كيف أنّ المشاكل أو الصعوبات المترتّبة على تناول الكحول بإفراط، تؤثّر في أكثر من ناحية واحدة من الحياة. فعلى غرار شبكة العنكبوت، كلّ ناحية ترتبط بشكل أو بآخر بكلّ ناحية أخرى. كما أنّ كلّ تغيير أو استغلال أو تجاهل لناحية معيّنة، له تأثيره في النواحي الأخرى من حياتنا، كما في حياة الآخرين أيضًا.

هل تستطيع أن تتخيّل أنه بإمكانك محو كلّ هذه الخطوط؟ هل هناك نواحٍ مترابطة يبدو كسرها أسهل من غيرها؟ لماذا؟ ما هي النواحي التي تبدو أكثر صعوبة؟ لماذا؟

٣٠ = دقيقة

نشاط العقدة

نحو ١٠ دقائق

قد تستخدم خيطًا لكلّ تلميذ أو بعض الخيوط لمجموعات صغيرة ، أو خيط واحد تستخدمه أنت فقط.

يحتوي الصندوق على خيطان لصيد الأسماك. سنستعين بهذه الخيطان لمساعدتنا على توضيح بعض الأفكار في بحثنا.

[سلّم خيطان صيد السمك للتلامذة.]

اجعل ثلاث عِقَد مُحكمة في أيّ مكان على طول الخيط. قد تكون قريبة جدًّا من بعضها أو بعيدة. احرص على سحب الخيوط بقوّة لتمتين العِقَد

عدّل في الاختبار العملي ليتناسب مع المواد عندك ومع صفك.
في حال عدم توافر خيط لصيد السمك، بالإمكان الاستعاضة عنه بخيط عريض أو حبل.

خلال فكّ **العِقد الفضفاضة**، اعتمد أمثلة على نتائج أو تأثيرات قد يكون من السهل نسبيًّا التخلّص منها، مثل شرب الخمر، أو ثمن شراء المخدّرات، أو خطر اكتشاف الأمر والفضيحة. اعتمد إجابات التلامذة لدى تقديمهم أمثلة جيدة ومناسبة.

بالنسبة إلى **العِقد المربوطة بإحكام**، قد تتضمّن الإجابات نتائج مُغيّرة للحياة مثل:

- الإدمان
- إلحاق الضرر بالجسد
- قتل الأحلام، إلخ.

ملاحظة:
في حال فحصت الخيط أو الحبل مُسبقًا واكتشفت أنه لا يبقى عليه أثر بعد فكّ العقد، غيّر النشاط.

كنشاط بديل، بإمكانك جعل عِقد مُحكمة في خيط من دون فكّها. سيكون مبدئيًّا من الصعب جدًّا فكّها. بحسب هذه الصيغة للنشاط، يجعل التلامذة عِقدًا فضفاضة ومُحكمة في خيوطهم. تشير العِقد المُحكمة إلى الضرر الذي لا يُمكن التخلّص منه، فيما العِقد الفضفاضة تشير إلى الضرر القابل للشفاء.

قد تعتمد أمثلة أخرى على نتائج معقّدة وصعبة.

٤٠ دقيقة =

قدر المستطاع. استخدم كلّ قوتك في هذا!

الآن، أودّ من كلّ واحد منكم أن يجعل عقدتين فضفاضتين في أيّ مكان على الخيط. يجب ألآ تكونا فضفاضتين أكثر من اللزوم ولا مُحكمتين جدًّا.

لكلّ واحد منا أُعطيت هبة الحياة. وعلى كلّ فرد الاهتمام بهبته هذه. وكلّ واحد منا سيواجه ظروفًا في حياته، إمّا تُصبح بالنسبة إليه فُرَصًا للنموّ، وإما عِقدًا من جرّاء اتّخاذ خيار خاطئ. بعض العِقد من الأصعب فكّها بالمقارنة مع غيرها، بل قُل من المستحيل ذلك. لماذا؟

بعض العِقَد، قد يبدو من الأسهل فكّها. مثلاً، قد تختار أن تُغيّر طريقة تصرّفك في المدرسة.

الآن، فُكّ العِقد الفضفاضة في خيطك. أيّ أصناف من المشاكل واجهتك؟ ما هو حال ذلك الجزء من الخيط حيث فككت العِقد؟

[على الأرجح، من السهل جدًّا فكّها، ومن دون إلحاق أيّ ضرر بالخيط.]

والآن، فُكّ العِقد المُحكمة. ولنتذكّر أنّ هذه تُشير إلى النتائج الخطيرة جدًّا، والتي قد لا يُمكن فكّها.

[اسمح بدقيقة أو أقلّ لفكّها.]

أيّ أصناف من المشاكل واجهتك؟ ما هي حال ذلك الجزء من الخيط حيث فككتَ العِقد؟

[على الأرجح، من الصعب جدًّا فكّها من دون إلحاق أيّ ضرر بالخيط.]

هل لا يزال الخيط على حاله أملس وسويّ وخالٍ من أيّ التواء، تمامًا كما تسلّمته؟ وهل تغيّر بأيّ شكل من الأشكال؟ إن كان كذلك، فهذا التغيير هو أشبه بالنتائج والتأثيرات الناتجة من الإفراط في تناول الكحول.

ماذا بوسعنا فعله مع أقسى وأصعب النتائج في الحياة، تلك التي من غير الممكن إبطال مفاعيلها بسهولة؟ ماذا لو قادك الإفراط في تناول الكحول إلى التورّط في ممارسة الجنس فتُصاب من جراء ذلك بداء "الهربس" أو بفيروس فقدان المناعة المُكتسبة "السيدا"؟ في هذه الحال، يُشكّل "الهربس" أو "السيدا" نتيجة، أو عِقدة، لا يُمكن فكّها.

أحيانًا، بإمكانك أن تفلت من عواقب ناتجة من خيارات خاطئة، لكنّ حياتك لن تكون كما لو أنك اتّخذت خيارات واثقة وصحيّة. فحياتك هي أشبه بخيط صيد السمك: ما إن تُجعل فيه عِقدة مُحكمة حتى يترتّب دائمًا على ذلك نتيجة ظاهرة، أو أثر حتى ولو نجحت في فكّ العِقدة.

إنـهاء الدرس

إجابات المفكّرة الشخصيّة
٥ دقائق

افتح مفكّرتك الشخصيّة وانظر من جديد إلى قائمتك بالأحلام والأهداف. برأيك، أيٌّ من هذه قد يلحق به الضرر، أو حتى يُدمَّر بالتمام إن كنت تُسيء استخدام الكحول؟

الآن، خصّص بعض الوقت لكي تصف في مفكّرتك الضرر الذي رأيت أنه لحق بعائلتك أو بعائلة صديق لك من جرّاء الإفراط في تناول الكحول. لعلّك تُعدّ قائمة بهذه. قد تكون قصّة علاقات محطَّمة، أو قائمة بأحلام مُدمَّرة.

هل بدأت من قبل بعمل بعض العِقد في خيط حياتك؟ إن كان كذلك، ماذا عساك فعله اليوم لمنع العِقدة من أن تُصبح مُحكمة جدًّا للحؤول دون جعلها جزءًا ثابتًا ولا يتجزّأ من حياتك؟

هل من عِقد يُحاول الآخرون دفعك إلى جعلها في خيط حياتك؟ إن كان كذلك، ماذا بوسعك القيام به اليوم لمنع هذا من حصوله؟

ماذا بوسعك فعله لمساعدة الآخرين للحؤول دون جعل حياتهم ترتبك بالعِقد؟

علّق خيوط التلامذة، أو خيطك أنت فقط، كتذكار.

سنُعلّق خيوطنا (أو حبالنا) داخل الصفّ، كتذكار ملموس للإرباك المحتمل الذي قد يترتّب على الإفراط في تناول الكحول. فهذه من شأنها تذكيرنا بضرورة صون أحلامنا من الفساد الناجم عن اتّخاذ قرارات غير حكيمة.

تُذكّرنا خيوطنا بضرورة تجنّب ربط العِقد في حياتنا. بوسعها أيضًا تذكيرنا بضرورة أن نكون قدوة صالحة لبعضنا بعضًا ونُشجّع بعضنا بعضًا على الاستمرار أصحّاء مع التركيز على أحلامنا.

قبل صرف تلامذتك، تذكّر أن تُملي عليهم أسئلة "الأهل – المعلم".

= ٤٥ دقيقة

الموارد

للتعمّق أكثر

كتابة قصّة ذات نهايتين

يُطالعنا في سفر الأمثال الفصل ٢٣، والأعداد ٢٩- ٣٥ وصفٌ للمصير المأساوي لشخصٍ مُدمن على الكحول.

[أطلب من تلامذتك أن يقرأوا هذا النصّ، ثم ليكتبوا ويُمثّلوا مشهدًا واحدًا مع نهايتين. في البداية، ليتبادل التلامذة الأفكار حول الصيغتين.]

كلتا الصيغتين يجب أن تبدآ من الظروف عينها: يتواجه أحدهم مع فرصة الإفراط في تناول الكحول (ربما خلال حفلة أو ذات ليلة بينما كان خارجًا مع الأصحاب).

توضح إحدى الصيغتين تجارب المدمن على الكحول كما هي مذكورة في النصّ. اعتمدوا النص الكتابي لتزويدكم بالتفاصيل حول النهاية الأولى للمشهد.

تبدأ الصيغة الثانية بالطريقة نفسها، حيث يُواجه الشخص الظروف عينها. لكنّ على هذه الصيغة أن توضح الصراعات والفوائد لمدمن قرّر الكفّ عن الشرب. في الصيغة الثانية، يُقرّر الشخص الكفّ عن الشرب بعد سنوات عدّة من الإفراط في شرب الكحول. يشعر بالحرج والانزعاج حيال أصدقائه الذين يحاولون الضغط عليه لاستئناف الشرب معهم. يُختتم المشهد بإظهار واحدة أو أكثر من الفُرَص المُغيّرة للحياة، كانت ستفوته لو أنه واصل الشرب (الفتاة الجميلة في صفّه التي تُبدي الآن رغبة في لقائه، رَبّ العمل الذي يريد الآن ترقيته مع منحه زيادة على راتبه، إلخ.)

[بعد أن يكون الصفّ قد تبادل الأفكار حول كلّ من الصيغتين، اقسم الصفّ إلى فريقين. على كلّ فريق تنظيم مشهده بمعزل عن الفريق الآخر. في الختام، ليعرض كلّ فريق صيغته أمام الفريق الآخر.]

نقطة التركيز

تأكّد من تخصيص وقت للنقاش في نهاية نشاط التعلّم، بشكل يُمكّن التلامذة من مناقشة العلاقة القائمة بين النشاط التعليمي والدرس. أصغِ جيدًا للتأكّد من كونهم قد استوعبوا النقاط الأساسيّة المذكورة. وفي حال شعرت بأنّ نقطة واحدة أو أكثر قد أُهمِلت، أحرص على قيادة البحث للتأكّد من فهمهم هذه الأفكار الجوهريّة.

١. **الناس الذين يتناولون الكحول بإفراط، يُفوّتون على أنفسهم فرصًا، لن يغتنموها أبدًا.**
٢. **الناس الذين يتجنّبون شرب الكحول، هم في أفضل موقع للاستفادة من الفرص لتغيير حياتهم.**

الرابط بين الأهل والمعلّم

للبحث في إطار العائلة:

١. في حال واجه أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء مشاكل من جرّاء سوء استخدامه للكحول، تحدّثوا معًا كيف باستطاعتكم كعائلة مساعدة ذلك الشخص من دون إدانته.

٢. أنظروا إن كان بإمكانكم كعائلة، إعداد شبكتكم الخاصة بكم حول كلّ النواحي في حياة الفرد التي قد تتأثّر بفعل الكحول.