**تمرين على الردود السـردية لتحـديات الفقدان وتحـديات التغـيير**

**إرشـادات المتحـدث**

نسـتمد القـصة العامة الجــيدة من التجارب الحـقـيقـية التي مررنا بها، حيث نقوم بسـرد سـلسلة الاخـتيارات التي شكّـلت "حـبكة" التجـربة والمكونة من ثلاث عناصر أساسية:

1. لحظة ظهور التحـدي أو لحظة وعـينا على وجود تحـدي يواجهنا،
2. ولحظة اختيار كيفية التصرف اتجاه ذلك التحدي،
3. ولحظة اختبار نتيجة ذلك الاختيار.

السـرد الفـعَّـال هو ذاك الذي يتـقـن إبراز هذه العناصر الثلاث بتفاصيل حية تجعل المستمع يشعر وكأنه في الحـدث مع المتحدث ويشعر نفس المشاعـر التي يسردها المتحدث في قصته.

مهمتكم للجلسة القادمة...

**تحـدي الخـسارة أو الفقدان**

اســتذكر/ي حادثة حـصلت معك/ي حيث واجهت/ي خـسارة أو فقدان أو فشل. كيف تعاملت/ي مع الخسارة؟ كيف فسرتها؟ ثم كيف أعدت سرد القصة لتعطيها معنى يدفعنا للمضي قدماً؟

1. **التحـدي**: ماذا كان التحدي بالنســبة لك/ي؟ لماذا شعرت/ي أنه كان تحديا؟ ما الذي جعـله صعباً عليك/ي الى تلك الدرجة؟ لماذا كان تحديا لك بالذات؟
2. **الاختيار**: ما هي الخيارات التي رأيتها أمامك في تلك اللحظة؟ ماذا شـعـرت/ي وأنت تحاول/ين الإخـتيار؟ وكيف اخترت/ي؟ ولماذا ذلك الإختيار بالذات؟ ومن أين حـصلت على الشجاعة؟ وما مصدر الأمل الذي مكـَّنك/ي من الإختيار؟ أو، في المقابل، ما هي التجـربة التي مررت/ي بها سابقاً والتي عـدمت الأمل وسـلبت منك/ي الشجاعة؟
3. **النتيجة**: ماذا كانت النتيجة؟ كيف كانت؟ ماذا شـعـرت/ي؟ ولماذا شعـرت/ي ذلك؟ ماذا تعلمت/ي؟ ماذا تريدنا أن نتعلّم من سماع قصتك؟ ما غايتك/ي من سرد القصة لنا؟

**تحـدي التغيير أو الجديد المستحـدث**

**اســتذكر/ي حادثة حـصلت معك/ي حيث واجهت/ي** أمراً مستحدثاً أو تغييراً خارج عن المعتاد واستلزم منك/ي التعامل معه ولم يكن بالإمكان تفاديه. كيف تعاملت/ي مع ذلك التغيير؟ كيف فسرته؟

* هل رفضت/ي كل الجديد وكل التغيير للحفاظ على القديم والمعتاد والاستمرار به كله؟
* هل قبلت/ي بعض الجديد للحفاظ على جزء أكبر من القديم؟
* هل قبلت/ي بعض القديم لتمكين جزء أكبر من الجديد؟
* هل رفضت/ي كل القديم لتمكين كل الجديد؟

**لا تجاوب على الأسئلة، بل اسرد القصة كما حدثت** وكما ارتأيتها عبر إبراز: لحظة التحـدي، ولحظة الاختيار ولحظة النتيجة