

المجموعات الداعمة Support Group

د. وفاء بنت ناصر المبيريك

تأكد لي من خلال هذه اللوحة الجميلة، الوعي المتنامي والملموس لدى المجتمع النسائي والذي انعكس على الاستفادة من اللقاءات السريعة واستثمارها في النقاش الجماعي المثمر الجاد.

إننا أحيانا نمارس النقاشات المفيدة بتلقائية وبشكل غير مخطط له في لقاءاتنا العابرة، كما أن الفائدة من هذه النقاشات تعتمد بشكل كبير على وعي وثقافة المناقشين، وهذا دليل أكيد على امتلاكنا للمتطلب الأساسي لنجاح هذه النقاشات وهو الحاجة لها والبحث عنها. وما تلك اللوحة الجميلة والتي نقشت على بساط ذلك اللقاء العابر، إلا صورة بسيطة من صور النقاش المفيدة والتي يمارسها الغرب المتحضر في هيئة مجموعة من الأفراد يطلق عليهم المجموعات الداعمة Support Group.

هذا المصطلح من المصطلحات الإيجابية المستوردة والمقصود بها مجموعة من الأشخاص تجمعهم بعض السمات والخصائص المشتركة بحيث يمكن تبادل التجارب والخبرات بينهم في إطار هذه الخصائص. ينتشر هذا النوع من الممارسات - وخاصة في المجتمع الغربي - وبشكل منتظم في القطاع الصحي والنفسي، حيث يتم تبادل الخبرات بين الأشخاص (أو أقاربهم) الذين يعانون من نفس المرض أو يمرون بنفس المشكلة أو يعانون من نفس الظروف. وبالرغم من التحفظ الكبير الذي يتسم به مجتمعنا فيما يتعلق بأمورهم الصحية إلا أن أسلوب المجموعات الداعمة بدأ يمارس لدينا بشكل جيد في هذا المجال وذلك للفائدة

أثناء العزاء جلسنا بصمت مطبق يلف كافة أرجاء المجلس الذي كان يكتظ بالكثير من النساء لأداء الواجب. دخلت إحداهن إلى هذا المجلس لتصادف صديقة قديمة فرقت بينهما السبل وظروف الحياة فاقتربت منها مرحبة وبدأت تبادلها الذكريات والمواقف ابتداءً من مقاعد الدراسة إلى الحديث عن سيرة حياتها باختصار منذ أن تفرقنا وحتى هذا اليوم، واكتشفنا أثناء الحديث أن بينهما العديد من العوامل المشتركة والتي من أهمها أن لدى كل واحدة نفس العدد من الأبناء وفي مراحل عمرية متقاربة. ثم انتقل الحديث بينهما عن الهم الأكبر والوظيفة الأجل وهي تربية الأبناء وعما تواجهه كل منهما في سبيل النجاح في هذه التربية. وكان الموضوع كفيلاً بأن يكسر ذلك السكون في المجلس لتبدأ الحاضرات بالتفاعل معهما، كل تدلي برأيها حول تجربة مرت بها في التعامل مع أمورها الأسرية.

بالرغم أن الحديث السابق بين هؤلاء النسوة في ذلك العزاء لم يتجاوز الدقائق إلا أنه أسفر عن تجربة استوقفتني كثيراً. فالثراء في الخبرة لديهن وكيفية الاستفادة البعض الآخر من المعلومات التي ذكرت في ذلك النقاش كانت مجالاً للإعجاب. كما

الكبيرة من استخدامه. وأسلوب المجموعات الداعمة من الأساليب التي يمكن التوسع في توظيفها وتحقيق فوائد كبيرة جداً من ممارستها في المجتمع بأكمله. حيث تتعدد القضايا والبيئات التي يمكن من خلالها ممارستها بشكل منظم مثل: بيئة العمل، وبيئة المدرسة، والقضايا الأسرية، والقضايا الصحية، والإرشاد الطلابي، وهموم الفتيات. كما يمكن استخدام أسلوب المجموعات الداعمة في تبادل الخبرات في العديد من المجالات مثل: خبرات التدريس، التعامل مع المراهقين، الحياة الزوجية، التعامل مع الزملاء، ضغوط العمل، استغلال وقت الفراغ وغيرها من القضايا الحياتية والتي تواجهنا بشكل مستمر. مع العلم أن هذا الأسلوب لن يكون إيجابياً بالحد الكبير عندما ينحصر على فئة مستديمة اللقاء مستحكمة الصداقة متوحدة الفكر. حينها تكون الأفكار موجّهة ومؤطرة بمحددات الفكر وخلفيات الثقافة وانطباعات المجتمع. إن من مزايا أسلوب المجموعات الداعمة أنه بسيط للغاية ويمكن تطبيقه بكل يسر وسهولة، طالما توفر الأشخاص الراغبين بمشاركة الآخرين لهم الخبرة والتجربة، حيث إن ذلك يأتي ضمن المبدأ القائل الدال على الخير كفاعله. وحيث يوجد شخصان أو أكثر، فحري بنا أن نستغل الأوقات المهدرة في حياتنا دون فائدة، مثل فترات الانتظار المملة في العيادات، وفي الطريق للمدرسة، وفي كافيتريا الجامعة، وخلال فترة الغداء، أو حتى في الأسواق لمناقشة قضايا مشتركة وهادفة.