

# تو ديلاو: رحلة البطل\*

مقدمة: اعرف المهارات والتعليم المكتسب من الأنشطة السابقة وكن القائد لمواجهة المواقف غير العادية التي تحدث يوميًا.

## أنشطة الرفاهية والمرونة

### الوقت

30 دقيقة

### الصعوبة

سهل

### الموارد

ورق، وقلم

تم إنشاء هذا النشاط \*  
كاستمرار للتعلم المرتبط  
بمشروع Tu Dilo Limitless  
Project.

### الخطوة 1

• سيوضح الميسر كيف ساعدتنا أنشطة تو ديلاو السابقة لتتعلم عن التنظيم الانفعالي ومعرفة الذات. تساعدنا محاور تعلم تو ديلاو على تأكيد أهمية رحلة التعلم من أجل صحة ومرونة العقلية.

### الخطوة 2

• سيعين الميسر عشوائيًا موقفًا غير نمطي يكون هدفه إخراج المشاركين من منطقة راحتهم والتعرف على كيفية تنظيم عواطفهم وإيجاد نقاط قوتهم الداخلية.

### الخطوة 3

• سيؤلف المشاركون قصة باستخدام مثال الاختبار العظيم في رحلة البطل من تأليف جوزيف كامبل، من خلال كونهم أبطال "رحلة البطل" لشرح كيفية تعاملهم مع الموقف غير العادي الذي يواجهونه.



# تو ديبلو: رحلة البطل\*

## الملحق 1 - المواقف غير العادية

• تمر عائلتك بفترة عصيبة ومؤلمة ولا يملكون القوة على الاستمرار. يجب أن تساندهم، فكيف ستقدم لهم الدعم؟

• اكتشفت للتو رفض طلبك لدخول الجامعة التي اخترتها أولاً. وتفرض عليك عائلتك ضغطًا هائلًا لتذهب إلى هذه الجامعة. كيف ستتعامل مع خيبة أمل عائلتك وخبية أملك؟

## الملحق 2 - مثال على تو ديبلو رحلة البطل

"ربما سمعنا قصة أشهر هوبيت في العالم فرودو باغنز، أو أشهر ساحر في زماننا هاري بوتر. كلتا القصتين لهما موضوع مشترك وهو أن يكون البطل شخصًا عاديًا يعيش حياته اليومية، عندما تسنح له الفرصة لمواجهة إحدى التحديات. اضطر فريق تو ديبلو لاكتشاف هذا الموقف المماثل، عندما قبلنا دعوة المشاركة في مجموعة أدوات استعداد المراهقين. في البداية أصابنا الشك بشأن مواجهة هذا التحدي، لكن في النهاية قررنا أن قدرتنا على إنشاء أنشطة ممتعة ومفيدة تفوق مخاوفنا، وبدأنا عملية إنشاء أنشطة. عثرنا على مرشد قدم لنا إرشادات حول كيفية المضي قدمًا. عندما بدأنا نتعرف على بعضنا البعض وتعرف على أنفسنا، أدركنا قدراتنا ونقاط ضعفنا واستفدنا من نقاط قوتنا لمساعدتنا على تجاوز عقبة إنشاء الأنشطة. نحن الآن في مرحلة حرجة من رحلتنا ويبدأ الاختبار هنا لمعرفة كيفية استخدام المتعلمين لهذه الأنشطة..."

