



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الرابعة: الرسالة الحقيقة الحادية عشر: أنت غير مضطر لحماية نفسك القيمة ١: ضبط النفس



مدرسين
الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:

together Network

www.togethernetwork.net



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com





مقدمة

ما هو هذا المنهج؟

هذا المنهج مبني على ١٢ حقيقة كتابية أساسية تساعد الطفل أن يعرف الله بصورة صحيحة، ويفهم هويته، ويتعلم كيف يعيش إيمانه وسط تحديات الحياة اليومية.

كل حقيقة يتبعها ٤ قيم عملية، ليصبح إجمالي المنهج ٤٨ قيمة يتم تدريب الطفل عليها بصورة تدريجية تناسب مرحلته العمرية وأسئلته واحتياجاته.

الهدف ليس أن يكتسب الطفل معرفة كتابية فقط، بل أن تتشكل قناعاته وقراراته وسلوكياته بحسب كلمة الله.

ما المقصود بالقيمة؟

القيمة هي الشيء الذي يعطيه الإنسان اهتمامًا وأولوية في حياته، وهي التي توجه قراراته واختياراته اليومية.
فمثلًا:

- عندما يتعلم قيمة الصدق يعطي أولوية للأمانة حتى لو كانت مكلفة.
- عندما يتعلم قيمة الشجاعة يعطي أولوية للحق بدلًا من الخوف.
- عندما يتعلم قيمة الصلاة يعطي أولوية لعلاقته بالله وسط انشغالات الحياة.

القيم ليست معلومات نحفظها، بل قناعات نعيشها.

لماذا نعلّم الشباب القيم؟

مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي تتشكل فيها الهوية. في هذه المرحلة يبدأ المراهق في تكوين:

- نظرتة لنفسه.
- نظرتة لله.
- قناعاته الشخصية.
- أسلوب تعامله مع الآخرين.
- طريقة اتخاذه للقرارات.

كما يواجه ضغوطًا كثيرة من الأصدقاء والسوشيل ميديا والثقافة المحيطة. إذا ترسخت القيم الكتابية في هذه المرحلة، تصبح أساسًا يحميه ويقوده لسنوات طويلة.

دور المعلم في هذا المنهج

أنت لا تقدم درسًا فقط... أنت تساعد المراهق أن:

- يفهم الله بصورة صحيحة.
- يكتشف هويته الحقيقية.
- يبني قناعات كتابية ثابتة.
- يتخذ قرارات أفضل.
- يربط الإيمان بالحياة اليومية.

أحيانًا يتذكر المراهق الشخص الذي استمع إليه أكثر مما يتذكر محتوى الدرس نفسه.

ملاحظات مهمة أثناء تقديم الدروس

- لا تبدأ الشرح قبل اللعبة.
- اقرأ الدرس كاملاً قبل الاجتماع وحضر جيداً.
- راجع دليل الألعاب والأدوات المطلوبة مسبقاً.

- استخدم لغة قريبة من واقع المراهقين.
- اشرح أي مصطلح كتابي أو روحي قد يكون غير واضح.
- شجّع المناقشة والأسئلة والحوار.
- استخدم أمثلة من المدرسة والبيت والأصدقاء والسوشيال ميديا.
- لا ينبغي أن يتعدى الدرس ٣٠ دقيقة باللعبة.
- ركّز على الفهم والتطبيق أكثر من إعطاء معلومات كثيرة.
- لا تخف من الأسئلة الصعبة، وإذا لم تعرف الإجابة ابحث عنها وارجع لهم لاحقاً.
- عند سرد القصة الكتابية، لا تكتف بالأحداث، بل وضح الصراع الداخلي والدروس العملية التي تمس حياتهم.

كلمة للمعلم

قد تكون أنت أول شخص يساعد مراهقاً أن يفهم قيمته الحقيقية في المسيح، أو يرى الله بصورة صحيحة، أو يجد إجابة لسؤال يحيره منذ سنوات. لا تستهين بأثر حوار صادق، أو سؤال تسمعه باهتمام، أو تشجيع تقدمه في الوقت المناسب. الله يستطيع أن يستخدمك ليصنع فرقاً يبقى سنوات طويلة في حياة مراهق.



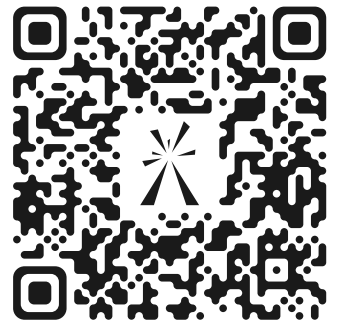


الحقيقة الحادية عشر: أنت غير مظهر لحماية نفسك



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



فهم الحقيقة

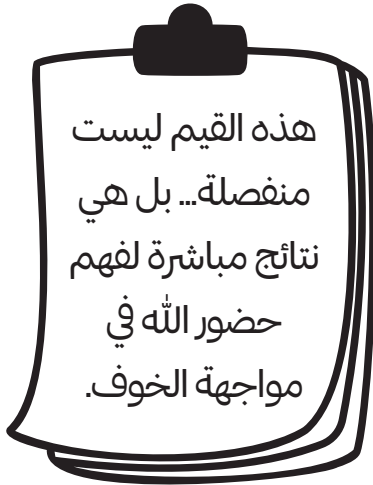
الحياة اليومية كثيرًا ما تدفع الإنسان إلى أن يعيش في وضع

“الدفاع عن النفس”:

- يرد بسرعة على أي إساءة
 - يحاول يثبت نفسه أمام الآخرين
 - يخاف من النقد أو التقليل
 - ويشعر أنه لازم يحمي صورته دائمًا
- ومع الوقت، هذا الأسلوب يرهق الإنسان ويجعله يعيش في توتر دائم.

لكن الحقيقة التي يعلنها الله مختلفة:

- أنا لسنا وحدنا في مواجهة الحياة...
- وأنا لسنا مضطرين نحمل عبء حماية أنفسنا طوال الوقت.
- لأن الله نفسه هو الذي يقودنا في نصرته.
- الحياة مع الله ليست حياة دفاع دائم...
- بل حياة ثقة في من يقود المعركة.



علاقة الحقيقة بالقيم الأربع

إذا فهم المراهق أن الله هو الذي يقوده ويحميه:

- سيتعلم ضبط النفس بدل ردود الفعل السريعة
- سيتعلم العفة بدل التبرير والسقوط
- سيختار اختيارات صحية بدل القرارات الانفعالية
- وسيتعلم الابتعاد عن الأذى بدل الدخول في صراعات مستمرة

كل القيم هنا تدور حول فكرة واحدة:

- أنا لست مضطرًا أن أدافع عن نفسي طوال الوقت...
- لأن الله هو الذي يقودني.

القيمة ١ : ضبط النفس

الهدف

مساعدة المراهق أن يتعلم التحكم في نفسه وقت الضغط بدل الانفجار أو الرد السريع.

نقطة مهمة للمعلم

وضح أن كثير من المراهقين يظنون أن:

”الرد السريع = قوة“

لكن الحقيقة أن:

القوة الحقيقية هي القدرة على التوقف قبل الرد.

ضبط النفس ليس ضعفًا...

بل نضج داخلي وتحكم في المشاعر.

لعبة

الأدوات:

- ورق مكتوب عليه ... ا نقطة).
- بطاقات مكتوب عليها:
- ١. نجاح
- ٢. ثقة الناس
- ٣. مستقبل
- ٤. علاقة مع ربنا
- ٥. سمعة

٦. راحة نفس

٧. بكورية (آخر بطاقة)

الطريقة:

قل لهم:

"كل واحد معاه ... ا جنيه، وهندخل مزاد. اشترى الحاجات اللي شايفينها مهمة."

ابدأ تعرض البطاقات واحدة واحدة، ويزايدوا عليها حتى يشتريها أحدهم.

وفي النهاية اعرض بطاقة "أكلة عدس ساخنة" أو "وجبة فورية".

غالبًا لن يدفع فيها أحد مبلغًا كبيرًا.

بعدها أخرج بطاقة "البكورية" واسأل:

"مين مستعد يبدلها بالأكلة؟"

سيضحكون ويقولون: "مستحيل."

ثم قل:

"إحنا كلنا شايفين إن القرار ده غبي... لكن عيسو عمله. ليه؟ لأنه كان تحت سيطرة رغبته في اللحظة. لما الإنسان ما يضبطش نفسه، الحاجة اللي كانت مستحيلة يعملها وهو هادي، بيعملها وهو مندفع."

ثم اقرأ القصة.

شرح القصة

عيسو رجع يومًا جائعًا جدًا، ورأى أخاه يعقوب يطبخ طعامًا. (تك ٢٥)
وبسبب شهوته للجوع، باع بكوريته المهمة جدًا مقابل أكلة!
بعدها اكتشف أنه خسر شيئًا عظيمًا بسبب قرار سريع.

الرسالة النهائية:

«الإنسان الذي لا يضبط نفسه قد
يخسر أشياء مهمة.»