

دليل الدراسة

10

# الغضب والحقوق الشخصية

كبح الغضب عبر تسليم توقعاتنا لله



دراسات المجموعة  
لحياة جديدة



---

---

# الغضب والحقوق الشخصية

كبح الغضب عبر تسليم توقّعاتنا لله

دليل الدراسة

تأليف دايفيد باقي

الطبعة الخامسة

  
دراسات المجموعة  
لحياة جديدة

---

# الغضب والحقوق الشخصية

كبح الغضب عبر تسليم توقعاتنا لله

دليل الدراسة

تأليف دايفيد باقي

الطبعة الخامسة

المراجع الكتابية المستخدمة في هذا الدرس مقتبسة من الترجمات الآتية للكتاب المقدس

(ترجمة سميث وفاندايك للكتاب المقدس)

(الترجمة العربية المشتركة)

حقوق الطبع والنشر © Teen Challenge USA 2022

تمّ نشر هذا الدرس باللغة الإنكليزية تحت عنوان، Anger and Personal Rights, 5<sup>th</sup> edition.

يمكن استنساخ هذه المواد وتوزيعها لتتم الاستعانة بها ضمن خدمة Teen Challenge وفي برامج مماثلة وكنايس محلية وفي المدارس وسائر المنظمات والأفراد. كما ويمكن تنزيلها من شبكة الإنترنت على الموقع الإلكتروني الآتي: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org).

ويتعين على كل من يرغب في نشر هذه المواد أو بيعها الحصول على إذن خطّي من خدمة

.Global Teen Challenge

يشكّل هذا الدرس جزءاً من دراسات المجموعة لحياة جديدة التي تمّ إعدادها بهدف استخدامها في الكنائس

والمدارس وخدمات السجون وخدمة Teen Challenge وخدمات مماثلة تعمل مع مؤمنين جدد. كما

ويمكن الحصول على دليل المعلم ودليل الطالب ودليل الدراسة والامتحان والشهادة المتعلقة بهذا الدرس.

لمزيد من المعلومات حول هذه الدروس، يمكنك مراسلتنا على العناوين الآتية:



تاريخ آخر تنقيح 2022-05

Global Teen Challenge  
PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Web: [www.globaltc.org](http://www.globaltc.org) and [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

# الغضب والحقوق الشخصية

المشروع 1

الإسم \_\_\_\_\_

الصف \_\_\_\_\_

تاريخ الاستحقاق \_\_\_\_\_

## تحديد غضبي

### الجزء 1

الهدف من هذا المشروع هو جعلك تلاحظ ما يجري عندما تغضب. وهو يساعدك على التحضير للمناقشة في الصف خلال الحصّة المقبلة. ارجع بالذاكرة إلى الأيام القليلة الماضية، وفكّر في آخر مرّتين شعرت فيهما بالغضب (الاستياء، الانزعاج، العصبية). من فضلك أجب على الأسئلة على كلّ مثل.

### المثال 1

1. التاريخ \_\_\_\_\_ الزمان \_\_\_\_\_ المكان \_\_\_\_\_
2. الأشخاص المعنيون \_\_\_\_\_
3. ما الأمر الذي فعله/فعلته فأثار غضبك؟  
\_\_\_\_\_
4. كيف عبّرت عن غضبك؟ (ما هي الكلمات أو الأعمال التي استعنت بها؟)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. لماذا أثار هذا الأمر غضبك؟  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### المثال 2

1. التاريخ \_\_\_\_\_ الزمان \_\_\_\_\_ المكان \_\_\_\_\_
2. الأشخاص المعنيون \_\_\_\_\_
3. ما الأمر الذي فعله/فعلته فأثار غضبك؟  
\_\_\_\_\_
4. كيف عبّرت عن غضبك؟ (ما هي الكلمات أو الأعمال التي استعنت بها؟)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. لماذا أثار هذا الأمر غضبك؟

## الجزء 2

يُظهر الأشخاص المختلفون غضبهم بطرق مختلفة. وقد يعبر كل فرد عن غضبه بطرق متنوعة. ألق نظرة على القائمة الآتية وقم نفسك استنادًا إلى عدد المرات التي تُظهر فيها غضبك على مقياس من صفر إلى عشرة، حيث يعني الرقم صفر أنك لا تتبع هذه الطريقة أبدًا فيما يعني الرقم 10 أنك تتبّعها دائمًا. ويمكنك أن تضع العلامة نفسها على أكثر من طريقة واحدة.

وإذا كنت تتبّع طرقًا أخرى لإظهار غضبك، أضفها إلى الأسطر الفارغة في أسفل القائمة مع العلامة المناسبة لها.

1. كلام غضب ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
2. نظرات غضب ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
3. شجار ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
4. صراخ ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
5. انتقام ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
6. صمت ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
7. كبت الغضب في القلب ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
8. تحويل الغضب نحو نفسك ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
9. مزاح - سخرية ..... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
10. .... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 ... \_\_\_\_\_
11. .... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 ... \_\_\_\_\_
12. .... 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 ... \_\_\_\_\_



# الغضب والحقوق الشخصية

المشروع 2

الإسم \_\_\_\_\_

الصف \_\_\_\_\_

تاريخ الاستحقاق \_\_\_\_\_

## حقوقى الشخصية

1. اقرأ هذا النص في الكتاب المقدس ودون ملاحظات متعلّقة به. رسالة يعقوب 1: 19-21.

ما الفرق بين النصيحة الواردة في هذا النص الكتابي وكيفية استخدامك غضبك في الماضي؟

ما هو الجزء الذي تواجهه الصعوبة الأكبر في تطبيقه في حياتك؟

---

---

---

---

---

---

---

---

2. أعدّ قائمة بالحقوق الشخصية كافة التي تخطر في بالك. في ما يلي بعض النواحي العامة

المتعلّقة بحقوقك الشخصية. (للحصول على المزيد من المعلومات والأمثلة حول هذا الأمر،

اقرأ الصفحات 18-22 من دليل الطالب.)

1. نفسي 5. الممتلكات 9. الصحة

2. المواعدة 6. الأصدقاء 10. السمعة

3. الملابس 7. الموسيقى 11. جدول الأعمال، الوقت

4. المال 8. المستقبل

كما ويمكنك تحديد حقوقك الشخصية في حياتك عبر النظر إلى الأمور التي تثير غضبك. فهي تكون مرتبطة عادةً بحقّ من حقوقك الشخصية.

اختر خمس مجموعات على الأقل.

دوّن ثلاثة حقوق شخصية لكل مجموعة. (أكمل عملك في الصفحة 2)

---

---

---





الغضب والحقوق الشخصية

الإسم

المشروع 3

الصف

تاريخ الاستحقاق

## تسليم حقوقي الشخصية

يمكنك تسليم حقوقك الشخصية لله كتعبير عن التزامك الشخصي به. هذا خيارك أنت. ولن يفرض عليك المعلم أبدًا القيام بذلك. بل يبقى الأمر بالكامل بينك وبين الله.

1. أنا \_\_\_\_\_ تسليم حقوقي الشخصية لله اليوم.
2. أنا أختار القيام بذلك تعبيرًا عن محبتي لله وعن رغبتني في تسليمه القيادة كاملة لكل ناحية من نواحي حياتي.
3. أختار أن أضع ثقتي في يسوع، لكي يعلمني طرقًا جديدة للتعامل مع التحديات التي أواجهها كل يوم.
4. في المستقبل، سأستخدم غضبي كـ "منبه" يطلعني على حقوق شخصية أخرى يجب أن أسلمها لله.
5. سأسعى إلى استخدام غضبي بالطرق التي ترضي الله.

التاريخ

التوقيع

على الجهة الخلفية لهذا المشروع، أكتب صلاة لله تطلعه فيها على قرارك بتسليمه حقوقك الشخصية. تحدّث عن المخاوف أو التحديات التي تواجهها نتيجة اتّخاذك هذا القرار. وأخبره عن التغيّرات التي تودّ رؤيتها في حياتك.



الغضب والحقوق الشخصية

الإسم

المشروع 4

الصف

تاريخ الاستحقاق

## الامتحان الأول بدون حقوقي الشخصية

أ. اقرأ هذه المقاطع الكتابية ودون ملاحظات. 1 كورنثوس 13: 4-8، مزمو 37: 7-9

---

---

---

---

---

---

---

---

ب. عندما يسلم المرء حقوقه الشخصية لله، يجب أن يتأكد أن الله سيمتحنه ليرى (1) ما إذا كان صادقاً، و(2) ما إذا كان قد سلم حقوقه الشخصية كلها لله. وسيضعك الشيطان أمام تجارب تدفعك إلى ارتكاب الخطيئة والغضب من الآخرين. وسيحاول أن يثبت لك أنك لا تستطيع العيش بدون حقوقك الشخصية. فكّر في ما جرى لك منذ أن سلّمت حقوقك الشخصية لله. دون مثلاً عن شخص انتهك أحد حقوقك السابقة.

1. ما هو الحق الشخصي المرتبط بهذا الأمر؟

---

---

---

2. كيف كان ردّ فعلك؟ هل شعرت بأنك تريد أن تغضب؟ هل سمحت لنفسك بالتعبير عن غضبك؟

---

---

---

---

---



# الغضب والحقوق الشخصية

المشروع 5

الإسم \_\_\_\_\_

الصف \_\_\_\_\_

تاريخ الاستحقاق \_\_\_\_\_

## الغضب في الكتاب المقدس

الهدف من هذا المشروع هو معرفة ما يقوله الله عن الغضب. اقرأ كل سؤال ثم افتح كتابك المقدس على كل مقطع كتابي مذكور واقراه ودون إجابتك. لا تنقل الآيات الكتابية بل دون أجوبتك بكلماتك الخاصة.

1. عندما يغضب شخص ما، ما الذي يسهل عليه جدًا فعله؟ اقرأ أفسس 4: 26-27.

---

---

2. اقرأ رسالة يعقوب 1: 20. برأيك، لماذا يمنع الغضب الإنسان من التبرُّر أمام الله؟

---

---

---

---

3. ما الذي يطلب الله منَّا فعله بغضبنا في أفسس 4: 31 وكولوسي 3: 8؟

---

---

---

---

4. ما هي الخطايا المذكورة مع الغضب في أفسس 4: 31 وكولوسي 3: 8-9؟

_____ .1	_____ .5
_____ .2	_____ .6
_____ .3	_____ .7
_____ .4	

5. كيف يصف سفر الأمثال 12:16 الإنسان السريع الغضب؟

---

---

---

---

6. كيف يؤثر الغضب على الإنسان؟ اقرأ أمثال 14:29.

---

---

---

---

7. كيف يمكن لشخص ما أن يساعد الآخر على تهدئة غضبه؟ اقرأ أمثال 15:1.

---

---

---

---

8. ما هو التحذير الذي يعطيه سفر الأمثال 19:19 بشأن الأشخاص الغاضبين؟

---

---

---

---

9. كيف يمكنني أن أهدئ إنساناً غاضباً؟ اقرأ أمثال 21:14.

---

---

---

---

# الغضب والحقوق الشخصية

المشروع 6

الإسم \_\_\_\_\_

الصف \_\_\_\_\_

تاريخ الاستحقاق \_\_\_\_\_

## يسوع وغضبه

في الفصل الثالث من دليل الطالب، تناولنا كيفية تعبير يسوع عن غضبه. اختر اثنتين من الآيات أدناه واكتشف كيفية تعبير يسوع عن غضبه. قبل أن تبدأ بالعمل على هذا المشروع، أنظر ما إذا كان المعلم يريد تحديد قصص معينة لتمر دراستها في هذا المشروع.

1. مرقس 3: 1-6 (يسوع يشفي رجلاً يده يابسة)
2. مرقس 10: 10-16 (يسوع يبارك الأطفال الصغار - غضب يسوع عندما حاولوا إبعاد الأطفال عنه)
3. يوحنا 11 (الفصل بكامله، مع التركيز على الآيتين 33 و38) (غضب يسوع عندما علم بموت لعازر)
4. متى 21: 12-17 أو يوحنا 2: 12-22 (يسوع يطهر الهيكل)

### المثل 1: المقطع الكتابي الذي تم الاستناد إليه

1. ما الذي أثار غضب يسوع في هذا الموقف؟

---

---

---

2. كيف عبّر يسوع عن غضبه؟

---

---

---

3. ما الذي فعله يسوع بغضبه؟

---

---

---

4. كيف جاء ردّ فعل الناس على غضبه؟

(ليس ردّ الفعل واضحاً في بعض قصص الكتاب المقدّس).

---

---

---



5. ما هي الدروس التي يمكنك تعلّمها من يسوع حول كيفية استخدام الغضب في حياتك؟

---

---

---

---

المثل 2: المقطع الكتابي الذي تمّ الاستناد إليه

1. ما الذي أثار غضب يسوع في هذا الموقف؟

---

---

---

2. كيف عبّر يسوع عن غضبه؟

---

---

---

3. ما الذي فعله يسوع بغضبه؟

---

---

---

4. كيف جاء ردّ فعل الناس على غضبه؟

(ليس ردّ الفعل واضحًا في بعض قصص الكتاب المقدّس).

---

---

---

5. ما هي الدروس التي يمكنك تعلّمها من يسوع حول كيفية استخدام الغضب في حياتك؟

---

---

---

---

## أشخاص غضبوا في الكتاب المقدس

### تعليمات:

في الفصل الثالث من دليل الطالب، تناولنا كيفية تعبير شخصيات مختلفة في الكتاب المقدس عن غضبها. اختر إحدى القصص الواردة أدناه واكتشف كيفية تعبير الشخصية الكتابية عن غضبها. قبل أن تبدأ بالعمل على هذا المشروع، أنظر ما إذا كان المعلم يريد تحديد قصص معينة لتتم دراستها في هذا المشروع.

1. قايين: تكوين 4: 3-15

2. يوسف: تكوين 37: 12-36 وتكوين 50: 15-21 (لا نقرأ في هذه القصة أن يوسف غضب

من إخوته. كيف جاء رد فعله بدلاً من الغضب؟)

3. موسى: عدد 20: 1-13

4. داود: 1 صموئيل 25

5. يونان: يونان، الفصلان 3 و4

لا تتضمن هذه القصص كلها جواباً محدداً على الأسئلة كلها في آيات الكتاب المقدس.

### الشخصية والمقطع الكتابي اللذان تم الاستناد إليهما

1. ما الذي أثار غضب هذا الشخص في هذا الموقف؟

(في قصة يوسف، ما الذي كان ليثير غضبه؟)

---

---

---

---

2. ما هو الحق الشخصي الذي تم انتهاكه؟ ومن الذي انتهكه؟

(في قصة يوسف، ما هو الحق الشخصي الذي كان يمكن انتهاكه لإثارة غضبه؟)

(أعط رأيك الشخصي للإجابة على هذا السؤال)

---

---

---

---

3. ما الذي فعله هذا الشخص بغضبه؟

(في قصة يوسف، كيف جاء ردّ فعله بدلاً من الغضب؟)

---

---

---

---

---

4. كيف تفاعل أشخاص آخرون مع غضبه؟

كيف تعامل الله مع غضبه؟

(في قصة يوسف، كيف تفاعل إخوته معه؟)

(لم ترد الأجوبة بوضوح في بعض قصص الكتاب المقدس)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. ما هي الدروس التي يمكنك استخلاصها من هذه القصة حول كيفية استخدام الغضب في

حياتك؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## تنمية أنماط استجابة جديدة

في الفصل الرابع من دليل الطالب، النقطة 5، (ص. 54-56) ناقشنا أهمية تنمية أنماط استجابة جديدة في مواقف كانت تجعلنا نطلق العنان لغضبنا في الماضي. يمكنك إعداد قائمة بالحقوق الشخصية الأهم بالنسبة إليك ومن ثم وضع أهداف متعلّقة بالطريقة التي ستستجيب بها في المرّة المقبلة التي ينتهك فيها أحدهم ذلك القانون الذي وضعته سابقاً في حياتك. يمكنك الرجوع إلى قائمة الحقوق الشخصية الواردة في المشروع الثاني.

اختر أربعة حقوق شخصية ودون هدفاً واحداً على الأقل حول طريقة جديدة يمكن أن تستجيب بها لمواقف كانت تثير غضبك في الماضي.

1. حقّي الشخصي القديم.

---

---

هدفي المتعلق بالطريقة الجديدة التي سأستجيب بها

---

---

---

---

2. حقّي الشخصي القديم.

---

---

هدفي المتعلق بالطريقة الجديدة التي سأستجيب بها

---

---

---

---

3. حقّي الشخصي القديم.

---

---

هدفي المتعلق بالطريقة الجديدة التي سأستجيب بها

---

---

---

---

4. حقّي الشخصي القديم.

---

---

هدفي المتعلق بالطريقة الجديدة التي سأستجيب بها

---

---

---

---

الغضب والحقوق الشخصية

الإسم

المشروع 9

الصف

تاريخ الاستحقاق

## تنمية صفات داخلية إيجابية

1. فكّر في أحد حقوقك الشخصية التي انتهكها أحدهم اليوم أو في اليومين الماضيين،

ثم أجب على هذه الأسئلة الثلاثة.

أ. ما الذي فعله/فعلته؟

---

---

---

---

ب. ما هو الحق الشخصي الذي انتهكه/انتهكته في حياتك؟

---

---

---

---

ت. كان ردّ فعلك؟

---

---

---

---

2. راجع قائمة الصفات الداخلية الإيجابية الواردة في رسالة كولوسي 3: 12-15.

أذكر صفة داخلية إيجابية كان يمكن أن تسلك فيها عندما تمّ انتهاك حقك الشخصي.

اختر تلك التي كان يمكن أن تكون الأكثر إفادة.

كما يمكنك أن تختار إحدى الصفات الواردة في قائمة دليل درس الصفات الذي يشكّل

جزءًا من الدراسات الشخصية للمؤمنين الجدد.

3. فسّر كيف كان يمكنك إظهار هذه الصفة الداخليّة الإيجابية أو التعبير عنها أو الاستعانة بها في استجابتك للشخص الآخر. أعطِ إجابة محدّدة!

---

---

---

---

4. اذكر ثلاثة أمور يمكنك القيام بها لتنمية هذه الصفة الداخليّة الإيجابيّة في حياتك. أعطِ إجابة محدّدة!

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---



## مسؤولياتي الشخصية

1. اقرأ هذا النصّ الكتابيّ ودوّن ملاحظات. أفسس 4: 26-32

---

---

---

---

---

---

---

---

2. دوّن قائمة بمسؤولياتك. لا تخلط بين مسؤولياتك وحقوقك الشخصية. ويمكنك أن تقسم مسؤولياتك إلى مجموعات مختلفة. إليك بعض المجموعات التي يمكنك الاستعانة بها لتعداد مسؤولياتك الشخصية.

اختر أربع مجموعات على الأقلّ ودوّن مسؤوليتين على الأقلّ لكلّ مجموعة. للحصول على مزيد من المعلومات، راجع الصفحتين 59-60 من دليل الطالب.

مسؤولياتي تجاه:

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. الله   | 4. أصدقائي |
| 2. عائلتي | 5. عملي    |
| 3. قادتي  | 6. بلدي    |

---

---

---

---

---

---

---

---

2. تكملة

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. اختر ثلاث مسؤوليات على الأقل ودون هدفًا متعلقًا بكل واحدة منها يبيّن كيف يمكنك أن تظهر أنّك تضع هذه المسؤولية موضع التنفيذ في حياتك.

1. مسؤوليتي: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ هدي في

---

---

---

2. مسؤوليتي: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ هدي في

---

---

---

3. مسؤوليتي: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ هدي في

---

---

---

# قائمة فروض الصفّ

الغضب والحقوق الشخصية

عنوان الدرس :

التاريخ	آيات للحفظ	اختبارات قصيرة
_____	_____	1
_____	_____	2
_____	_____	3
_____	_____	

المشاريع	تاريخ الاستحقاق
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
	_____
	_____

الامتحان التاريخ \_\_\_\_\_

