

الغضب والحقوق الشخصية

كبح الغضب عبر تسليم توقّعاتنا لله



دراسات المجموعة
لحياة جديدة

الغضب والحقوق الشخصية

كبح الغضب عبر تسليم توقّعاتنا لله

دليل المعلّم

تأليف دايفيد باقي

الطبعة الخامسة


دراسات المجموعة
لحياة جديدة

الغضب والحقوق الشخصية

كبح الغضب عبر تسليم توقعاتنا لله

دليل المعلم

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

تم نشر هذا الدرس باللغة الإنكليزية تحت عنوان، Anger and Personal Rights, 5th edition.

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

ويتعين على كل من يرغب في نشر هذه المواد أو بيعها الحصول على إذن خطي من خدمة
.Global Teen Challenge

يشكّل هذا الدرس جزءاً من دراسات المجموعة لحياة جديدة التي تم 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
Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

الغضب والحقوق الشخصية

يجد المؤمنون الجدد صعوبة في تعلُّم كيفية التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحيحة وكتابية. وغالبًا ما تتسبب مشاعر الغضب بخوض المؤمنين معارك حقيقية بينما يحاولون تطبيق تعاليم يسوع بطريقة عملية. يهدف هذا الدرس إلى منح المشاركين فرصة لملاحظة كيفية تأثير الغضب على أسلوب حياتهم ولاكتشاف طرق جديدة للتعامل مع هذه المشاعر القويّة بطريقة مبدعة.

1 الفصل الأول. كيف استخدمت الغضب في حياتي؟

في هذا الفصل، نستكشف الأمور التي تجعلك تطلق العنان لغضبك وكيفية تعبيرك عن هذا الغضب. ونحاول اكتشاف ما يمنح الغضب سلطاناً في حياتك.

2 الفصل الثاني. كيف أهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتي؟

في هذا الجزء من الدرس، نستكشف كيفية تأثير حقوقك الشخصية على غضبك. وناقش كيفية تسليم حقوقك الشخصية لله وما يحدث بعد أن تقوم بهذه الخطوة.

3 الفصل الثالث. ماذا يقول الله عن الغضب؟

في هذا الفصل، نجيب على السؤال الآتي: "هل يُحسب الغضب خطيئة؟" وندرس حياة شخصيات عدّة في الكتاب المقدّس لنرى كيفية تعاملها مع الغضب في حياتها. كما أنّنا نتحدّث عن الأمور التي تُغضب الله.

4 الفصل الرابع. كيف يمكنني أن أستخدم غضبي بالطريقة التي ترضي الله؟

الهدف من هذا الفصل هو اكتشاف طرق عملية للتعامل مع غضبك. ويتمّ التشديد بشكل خاص على تنمية طرق جديدة للاستجابة للمواقف التي كانت تجعلك تطلق العنان لغضبك في الماضي. كما أنّنا نرى كيف يمكن للصفات الداخلية الإيجابية والحدود المبنية على أساس مبادئ الكتاب المقدّس أن تساعدك على استخدام غضبك بالطريقة التي ترضي الله.

مضمون دليل المعلّم

يتضمّن دليل المعلّم الذي بين أيديكم أربعة أجزاء. وقد تمّ إعطاء عنوان لكلّ جزء.

1. برنامج الدرس الخاص بالمعلّم

2. دليل الطالب

3. دليل الدراسة

4. امتحان الطالب & دليل أجوبة الامتحان & شهادة في الدرس

تجد تفسيراً لكيفية استخدام كلّ جزء مباشرة بعد المقدّمة الواردة في الصفحة التالية.

مقدمة

يشكّل هذا الدرس جزءًا من سلسلة مخصّصة لتدريب المؤمنين الجدد. فنحن نرى أنّ هناك حاجة كبيرة اليوم إلى مساعدة المؤمنين الجدد على ربط تعاليم المسيح بحياتهم بطريقة عملية. أيضًا، يمكن استخدام هذه الدروس بشكل فعال في خدمة الشبيبة والكبار في الكنيسة ممن يريدون عيش الإيمان المسيحي بشكل عملي. الهدف الرئيسي من هذا الدرس ومن سائر دراسات المجموعة لحياة جديدة هو تعليم المؤمنين الجدد عن مسائل حياتية مهمة، بدون أن نحاول تزويدهم بدراسة مفصلة لهذه المواضيع. وتخطّط اللجنة المسؤولة عن المناهج الدراسية التابعة لخدمة Teen Challenge في الولايات المتحدة الأميركية للاستمرار في تنقيح هذه الدروس. كما أنّنا جاهزون لتقبّل أي انتقادات أو أفكار متعلّقة بكيفية تحسين هذه المواد التعليمية.

كيفية استخدام دليل المعلم

1. برنامج الدرس الخاص بالمعلم

تتضمّن الصفحات الأولى من هذا الجزء لمحة عامة عن الدرس ككلّ.

الصفحة التالية هي نسخة عن قائمة فروض الصف. وهي تبيّن الوقت الذي يجب فيه إنجاز كل مشروع في دليل الدراسة، والوقت الذي سيتم فيه إخضاع الطالب لاختبار قصير وامتحان. ويجب تزويد كلّ طالب بالمعلومات المناسبة الخاصة بهذه الورقة في بداية كلّ درس. وتتضمّن أدلّة الدراسة نسخة فارغة عن هذه الاستمارة داخل الغلاف الخلفي.

تجد بعد ذلك برنامج درس خاص بكلّ درس من الدروس. وتتضمّن برامج الدرس كافة حقيقة كتابية رئيسية وآية رئيسية يتم إعطاؤهما في بداية كلّ حصّة. فهما تساعدان على إبقاء الحديث موجّهًا نحو الهدف المحدّد خلال الحصّة.

في أسفل الحقيقة الكتابية الرئيسية والآية الرئيسية توجد تعليقات عدّة حول كيفية تعليم الدرس. وفي حالات عدّة، يتم الرجوع إلى دليل الطالب أو إلى المشاريع في دليل الدراسة.

يُختّم كلّ درس بنشاط "تطبيق عملي" فائق الأهمية. فالمؤمنون الجدد يحتاجون إلى إرشاد واضح حول كيفية البدء بتطبيق هذه التعاليم الكتابية في حياتهم اليومية. احرص على تخصيص وقت كافٍ لمساعدة الطلاب على البدء بعملية التطبيق الشخصي هذه.

في نهاية كلّ برنامج درس، توجد قائمة بالفروض المعطاة للطلاب.

تمّ تقسيم معظم الدروس إلى خمس حصص، مدّة كلّ واحدة منها ساعة واحدة، على أن يتم تخصيص الحصّة الأخيرة للامتحان. يمكن استكمال الدروس الـ 14 من هذه السلسلة خلال مدّة تتراوح بين 3 و 4 أشهر

إذا تمَّ إعطاء خمس حصص في الأسبوع. أمَّا إذا تمَّ إعطاء ساعة واحدة في الأسبوع، فيمكنك إنجاز درس واحد في الشهر، والسلسلة كاملةً خلال سنة واحدة. ويمكن بسهولة تقسيم عدد كبير من هذه الدروس ليتمَّ إعطاؤها خلال فترة أطول، كما ويمكن تقسيمها إلى المزيد من الحصص.

2. دليل الطالب

تم وضع دليل الطالب لهدفين. يمكنك أن تطلب من الطلاب قراءة الصفحات المناسبة للاستعداد لدرس معيّن. كما يمكن أن تطلب منهم قراءتها بعد إعطاء الدرس بهدف مراجعة ما تمَّ تعليمه في الصف وترسيخه في أذهانهم.

نشجّعك أن تدعو الطلاب إلى تدوين الملاحظات في الصفّ حتّى بعد تزويدهم بدليل الطالب. فمن شأن الملاحظات الشخصية والنقاش داخل الصف أن تساعد على توضيح بعض المسائل التي يتم تناولها في دليل الطالب.

3. دليل الدراسة

تم تصميم المشاريع في دليل الدراسة لإعطاء الطالب فروضاً يقوم بها خارج الصف. كما وتساعد بعض المشاريع على تحضيره للنقاش في الحصّة المقبلة.

وقد تمَّ وضع عدد من المشاريع لمساعدة الطلاب على إلقاء نظرة أعمق على بعض المسائل التي تمَّت مناقشتها في الصف. الهدف الرئيسي من هذه الفروض هو مساعدة الطلاب على اكتشاف طرق لتطبيق هذه الحقائق الكتابيّة في حياتهم اليوميّة.

4. امتحان الطالب & دليل أجوبة الامتحان & شهادة في الدرس

تم وضع الامتحانات لتقييم التقدّم الذي يجزه كلّ طالب في فهم الحقائق الكتابيّة التي تمَّ تناولها في هذا الدرس. وقد وردت الأجوبة على هذه الامتحانات مباشرةً بعد الصفحة الأخيرة من النسخة النموذج لامتحان الطالب في دليل المعلّم.

وتهدف الشهادة في الدرس إلى تقدير جهود الطلاب الذين ينجزون العمل المطلوب في هذا الدرس وينجحون في الامتحان. وقد تمَّ إدراج نموذج عن الشهادة في الصفحة الأخيرة من دليل المعلّم. كما ويمكن منح شهادة إنجاز للطلاب الذين ينجزون الدروس الـ 14 في سلسلة دراسات المجموعة لحياة جديدة. وقد تمَّ إدراج نموذج في الكتاب تحت عنوان تعريف المعلمين على دراسات المجموعة لحياة جديدة.

مصدر هذه الدروس

قال الملك سليمان إنّه لا يوجد جديد تحت الشمس. ينطبق الأمر نفسه على هذه الدروس. فعدد كبير من الأفكار المدرجة فيها ليس جديداً. وفي هذا الصدد، نوّد التعبير عن خالص تقديرنا لمعهد المبادئ الحيائية الأساسية Institute in Basic Life Principles نظراً لتأثيره في حياة الأشخاص الذين أعدوا هذه الدروس. ويُظهر عدد كبير من هذه الدروس علامة خدمة معهد المبادئ الحيائية الأساسية.

كما أوّد التعبير عن خالص تقديري للأساتذة وللآلاف من المؤمنين الجدد الذين استخدموا هذه المواد التعليمية خلال السنوات السابقة. فهو ساهموا إلى حدٍ كبير في تطوير هذه الدروس. وأوّد أن أخصّ بالشكر “دون ويلكرسون” لأنّه أتاح لي فرصة العمل في خدمة Teen Challenge في بروكلين في نيويورك من العام 1971 حتّى العام 1975. فخلال هذه السنوات، تمّ البدء بالعمل على تطوير دراسات المجموعة لحياة جديدة.

وقد تمّ تطوير الطبعة الخامسة من هذه الدراسات بمساعدة اللجنة المسؤولة عن المناهج الدراسية التابعة لخدمة Teen Challenge. وأوّد أن أخصّ بالشكر جميع الذين ساعدوا في عمليّة تنقيح هذه الدروس.

السياسة المتعلّقة بنسخ هذه المواد التعليمية

إنّ دليل المعلم وكافة مواد الطالب المتعلّقة بهذه الدروس هي مواد محفوظة الحقوق. يُسمح بنسخ هذه المواد وتوزيعها ليتم استخدامها ضمن خدمة Teen Challenge وضمن برامج مماثلة وفي الكنائس المحليّة والمدارس وغيرها من المنظّمات وعلى صعيد فرديّ أيضاً. يمكنك تنزيل هذه المواد عن الموقع الآتي على الإنترنت www.iTeenChallenge.org. لا يُسمح ببيع هذه المواد بل يتم تقديمها مجاناً. ويتوجّب على كلّ من يرغب في نشرها وبيعها الحصول على إذن خطّي من خدمة Global Teen Challenge.

دايف بائي

التسلسل المقترح لتعليم الدروس

هذا الدرس هو جزء من سلسلة مؤلفة من 14 درسًا ضمن دراسات المجموعة لحياة جديدة. وقد تم إدراج هذه الدروس الـ 14 كافة كلها ضمن قائمة التسلسل المقترح للتعليم. وتم وضع هذه القائمة بهدف تعليم هذه الدروس بشكل مستمر. وقد يكون من الأفضل تصوُّرها كعجلة لها 14 مكبح. لا يعتمد أيٌّ من هذه الدروس على الدرس السابق. بل كلُّ واحد منها هو درس قائم بحدِّ ذاته. وبالتالي، يمكن للطالب الانضمام إلى الصفوف في أيِّ مرحلة كانت وأن ينسجم بسهولة.

1. كيف أتأكّد من أنّي مؤمن فعلاً؟
2. نظرة سريعة على الكتاب المقدّس
3. المواقف
4. التجربة
5. الحياة المسيحيّة الناجحة (وتشمل دراسات متعلّقة بخدمة الروح القدس)
6. النمو من خلال الفشل
7. ممارسات مسيحيّة (العلاقات ضمن الكنيسة المحليّة)
8. طاعة الله
9. تقديم الطاعة لإنسان
10. الغضب والحقوق الشخصية
11. كينيّة دراسة الكتاب المقدّس
12. المحبّة وقبول الذات
13. العلاقات الشخصية مع الآخرين
14. القوّة الروحيّة والعالم الفائق للطبيعة

إذا أردت الحصول على معلومات إضافية حول تعليم هذه الدروس، يمكنك مراجعة الكتاب تعريف المعلمين على دراسات المجموعة لحياة جديدة.

برامج الدرس
خاصة بالمعلم

راجع الصفحة 4 من دليل المعلم للحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية استخدام برامج
الدرس الخاصة بالمعلم.

لمحة عامة عن الدرس

1. يمكن أن يكون هذا الدرس موضوعًا مثيرًا للجدل لكنّه مهمّ للطلاب. وهو يتضمن 9 برامج درس وبرنامج درس عاشر للامتحان.
 2. اعتبر بعض الطلاب السابقين أنّ درس " الغضب والحقوق الشخصية " هو أحد الدروس الأكثر تأثيرًا بين الدروس الـ 14 ضمن دراسات المجموعة حياة جديدة. تناول هذا الدرس متوقّعًا أن يغيّر حياة الكثير من الطلاب في صقك.
 3. قبل يوم أو يومين من موعد الحصّة الأولى، يمكنك إعطاء مقدّمة عن الدرس للطلاب وتوزيع الفروض الأولى عليهم. ويجب إتمام المشروع الأوّل من دليل الدراسة قبل موعد الحصّة الأولى. ورجّ عليهم دليل الطالب واطلب منهم قراءة الفصل الأوّل الذي ستتمّ مناقشته في الحصّة الأولى.
 4. في الصفحة التالية من دليل المعلم تجد نسخة عن قائمة فروض الصف تتضمن تواريخ إنجاز كلّ فرض. اطلب منهم ملء الفراغات بالتواريخ المناسبة عبر استخدام النسخة الفارغة لقائمة فروض الصف على الجهة الخلفيّة من دليل الدراسة.
 5. يستلزم المشروعان 3 و 4 من دليل الدراسة توضيحًا خاصًا نظرًا لمضمونهما. فهما يدعوان الطلاب إلى تسليم حقوقهم الشخصية لله. هنا، نحن لا نطلب من الطلاب القيام بهذه الخطوة بقدر ما أنّنا نوكّلهم بمشروع يستلزم أن يصبحوا مؤمنين. فالتّخاذ قرار بتطبيق هذه التعاليم شخصيًا في حياتهم لا يتوقّف على المعلم بل على الطلاب.
- ويشكّل المشروعان 3 و 4 تتمة للدرس الثاني. ويمكن الاستعانة بالمشروع الثالث في الحصّة، فيما يبقى المشروع الرابع اختياريًا. ويتضمّن برنامج الدرس الخاص بالمعلم اقتراحات إضافية متعلّقة بهذين المشروعين.

6. لدى تناول المواضيع المختلفة ضمن هذا الدرس، من المستحسن أن تضع حدودًا للنقاش. تطرّق إلى المواقف والحالات الواقعية فحسب مستثنياً الحالات الافتراضية. فمن المحتمل أن يطرح الطلاب الكثير من الأسئلة الافتراضية في هذا الدرس فتضطر إلى تخمين الأجوبة عليها. لذا، احصر المناقشات بالحالات الواقعية فتجد سهولة أكبر في تحقيق الهدف من كلّ درس.
7. ربّما واجه بعض الطلاب ظروفًا أخرى في حياتهم ولدت لديهم مشكلة غضب كبيرة. ربّما هم تعرّضوا لاعتداء جنسي في سنّ الطفولة أو تأدّوا بشدّة بسبب خيانة الآخرين لهم أو على الأرجح واجهوا مشاكل خطيرة. من المهم أن تساعدكم ليروا أن هذا الدرس لن يحلّ مآسي الماضي فجأة. وقد تدعو الحاجة إلى متابعة البعض منهم على حدة لكي تقدّم لهم المساعدة، كما يمكنك الاستعانة بمرشد مختصّ.
8. يحتاج بعض الطلاب إلى مساعدة إضافية لتعلّم طرق جديدة للاستجابة للمواقف التي تثير غضبهم عادةً. ويمكنك أن تطلب منهم القيام بذلك ضمن إطار صفوف دراسات شخصية لحياة جديدة.

قائمة فروض الصف

عنوان الدرس الغضب والحقوق الشخصية

التاريخ	اختبارات قصيرة	آيات للحفظ
اليوم الثالث	1	أفسس 4: 26-27
اليوم الرابع	2	يعقوب 1: 19-20
اليوم السابع	3	أمثال 15: 1

المشاريع	تاريخ الاستحقاق
1	اليوم الأول
2	اليوم الثاني
3	اليوم الثالث
4	اختياري (متابعة الدرس الثاني)
5	اليوم الرابع
6	اليوم الرابع
7	اليوم الخامس
8	اليوم السادس أو السابع
9	اليوم الثامن أو التاسع
10	اليوم التاسع

امتحان التاريخ اليوم العاشر

الدرس الأوّل

كيف استخدمتُ الغضب في حياتي؟

1. الحقيقة الكتابية الرئيسية

يجب أن ألقى نظرة فاحصة على كيفية تأثير الغضب على حياتي.

2. الآية الرئيسية: أفسس 4: 26-27 ترجمة سميث وفاندايك

“إِغْضَبُوا وَلَا تُحْطِئُوا. لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَى غَيْظِكُمْ. وَلَا تُعْطُوا إِبْلِيسَ مَكَانًا.”

3. مادة مرجعية للطلاب

يتناسب الفصل الأوّل من دليل الطالب مع هذا الدرس. وستتمّ الاستعانة بالمشروع الأوّل من دليل الدراسة تحت عنوان “تحديد غضبي” في هذا الدرس.

4. تحضير المعلم لهذا الدرس

بينما تستعدّ لتعليم هذا الدرس، يجب أن تحرص على إيلاء اهتمام لثلاثة مواضيع رئيسية.

1. الطرق المختلفة التي يعتمدها الناس للتعبير عن غضبهم

2. هل يتحكّم الغضب في حياتك؟ (#10 في الصفحة 16 من برنامج الدرس)

3. يجب أن تتحمّل مسؤولية غضبك (#12 في الصفحة 17 من برنامج الدرس)

يجب أن تشكّل هاتان النقطتان الأخيرتان جزءاً رئيسياً من الفقرة المخصّصة لمراجعة الدرس في كلّ حصّة. يمكنك كتابتهما على ملصقين كبيرين وتعليقهما على الحائط في الصفّ طوال فترة تعليم هذا الدرس.

5. تحضير الدرس (3-5 دقائق)

أ. قصّة عن الغضب

استهلّ درس اليوم بإخبار قصّة عن الغضب. أعطِ مثلاً من حياتك الخاصة أو شارك قصّة طالب سابق في صفّك أو مثلاً من حياتك العائليّة. كما يمكنك مشاركة مثل من نشرة الأخبار الحاليّة يجسّد الغضب وعواقبه المدمّرة. استعن بهذه القصّة لتوجيه الطّلاب نحو الحقيقة الكتابيّة الرئيسيّة لدرس اليوم.

ب. مقتطف من فيلم "هولك الخارق"

يمكنك أن تعرض مقتطفًا من فيلم "هولك الخارق" يبيّن ما يحدث عندما يغضب هذا الرجل. قد لا يكون هذا المثل روحياً لكنّه يبيّن أنّ الغضب غالباً ما يغيّرنا ويجعل منّا أناساً مختلفين عندما نسمح له بالسيطرة علينا.

6. أعطِ مقدّمة عن هذا الدرس المتمحور حول الغضب (2-3 دقائق)

في بداية هذه الحصّة، شجّع الطّلاب عبر القول إنّ من شأن هذا الدرس أن يكون نقطة تحوّل رئيسيّة في حياتهم. وقلّ لهم أيضاً إنّ أكثر من نصف الطّلاب السابقين أفادوا بأنّه كان لهذا الدرس التأثير الأكبر في حياتهم من بين 14 درسًا ضمن دراسات المجموعة لحياة جديدة. سيكون هذا الدرس صعبًا جدًّا على بعض الطّلاب. وإذا استمعوا جيّدًا إلى صوت الله سيكوّنون أفكارًا جديدة حول كيفيّة التغلّب على قوّة الغضب المدمّرة في حياتهم. في هذه الحصّة الأولى سنتحدّث عن كيفيّة استخدامنا للغضب في حياتنا في الماضي.

7. تحدّث عن النقطة أ: كيف يبدو الغضب في حياتي؟

(10-15 دقيقة) دليل الطالب، ص. 4-9

يعدّد دليل الطالب 9 طرق مختلفة يعبر بها الناس عن غضبهم، ويمكن أن تطول القائمة. بدلاً من البدء بهذه القائمة في دليل الطالب، استعن بالنشاط الآتي لبدء هذا الجزء من الحصّة.

أطلب من الطّلاب تحديد طرق مختلفة يعبر بها الناس عن غضبهم ودوّن أجوبتهم على اللوح أو على ورقة كبيرة. ويمكنك طلب المساعدة من أحد الطّلاب في تدوين الأجوبة على اللوح أو الورقة.

من المهمّ جدّاً أن تعطي أمثلة عن كلّ نقطة. وادعُ الطّلاب لإعطاء أمثلة عن كلّ نقطة عبر مشاركة أمثلة من المشروع الأوّل من دليل الدراسة تحت عنوان "تحديد غضبي". في الجزء الأوّل من هذا المشروع، طُلب منهم ذكر موقفين مختلفين أثارا غضبهما.

ويمكنك مناقشة نتائج استخدام هذه الاستجابات المختلفة. وحدّثهم عن الآية الرئيسيّة لدرس اليوم مبيّناً كيف أن غضب كثيرين بيننا أعطى موطئ قدم للشيطان لكي يجربنا ويوقعنا في الخطيئة بسبب ردود فعلنا الغاضبة.

وبينما تتحدّث عن قائمة الطرق المختلفة التي يعبر بها الناس عن غضبهم، حدّث الطّلاب على تحديد الطرق التي يعتمدونها بشكل متكرّر.

8. استعن بالمشروع الأوّل من دليل الدراسة، "تحديد غضبي" (4-6 دقائق)

يتضمّن الجزء الثاني من المشروع الأوّل قائمة تشمل تسع طرق يعتمدها الناس لإظهار غضبهم. يجب أن يكون الطّلاب قد ملأوا الفراغات ضمن هذه القائمة. وإذا لم يفعلوا، امنحهم 90 ثانية فقط للقيام بذلك.

واطلب منهم مشاركة ملاحظاتهم الخاصّة حول هذا الجزء من المشروع الأوّل. كما يمكنك فعل ذلك عبر تدوين الطرق التسعة على ملصق كبير ومن ثمّ الطلب من كل طالب تحديد رقم الطريقة التي يضعها على رأس القائمة. وإذا كانت لديه أكثر من طريقة واحدة يضعها على رأس القائمة، اطلب منه ذكرها أيضاً.

ضع علامة على الجدول المدوّن على الملصق لدى مشاركة كلّ طالب إجابته. وبعد أن يشارك الجميع أجوبتهم، أشر إلى المجموعة المتنوّعة من ردود الفعل التي تعكسها هذه الطرق التسعة.

9. تحدّث عن النقطة ب: "ما الذي يعطي الغضب سلطاناً في حياتي؟"

(5-10 دقائق) دليل الطالب، ص. 9-10

الغضب شعور قويّ جدّاً لدرجة أنّه يستطيع التحكّم في استجابة الإنسان لموقف معيّن. ناقش كلّ عامل من هذه العوامل الثلاثة المغذّية للغضب في دليل الطالب.

الخوف

الجروح العاطفيّة

الإحباط

بينما تناقش كلّ عامل من هذه العوامل، أعط أمثلة من حياتك الخاصّة، أو اطلب من الطّلاب إعطاء أمثلة عن قصص واقعيّة.

قد يجدون الصعوبة الأكبر في فهم عامل الخوف. فالرجال على وجه الخصوص يغضبون عندما يشعرون بالخوف. ادعُ الطّلاب إلى إعطاء أمثلة عن كل عامل من هذه العوامل المغذّية للغضب.

10. تحدّث عن النقطة ب-4: هل يتحكّم الغضب في حياتك؟

(3-5 دقائق) دليل الطالب، ص. 10-11

يشكّل مفهوم تحكّم الغضب في حياة الطّلاب جزءاً مهمّاً من هذا الدرس. فعندما نغضب، غالباً ما نقوم كلاماً نندم عليه لاحقاً أو نقوم بأعمال توقعنا في مأزق. في هذه المرحلة، لا تحاول الدخول في نقاش حول كيفيّة حلّ هذه المشكلة. فكل ما نسعى إليه في هذه المرحلة هو جعلهم يرون كيفيّة تأثير الغضب على حياتهم.

في الجزء المتبقي من هذا الدرس، سنستعين بهذا المفهوم بينما نعالج الخطوات التي يمكنهم اتّخاذها لمعالجة مشكلة غضبهم.

11. أعطِ مقدّمة عن النقطة ت: “كيف استطاع الغضب أن يحتلّ هذه المكانة المهمّة في حياتي؟” وتحدّث عن النقطة ت-1: “تعلّمت كيفية استخدام غضبك” (2-3 دقائق) دليل الطالب، ص. 11

من المهمّ أن تساعد الطّلاب أن يفهموا كيف أنّهم توصلوا إلى التعبير عن غضبهم بالطريقة التي يعتمدونها اليوم. وأشير إلى أنّهم تعلّموا أن يغضبوا، وتعلّموا الأساليب التي يعتمدونها للتعبير عن غضبهم. لكنّ يمكنهم “تجاهل” هذه الأساليب مهما كانت، وتعلّم أساليب جديدة للاستجابة بغضب.

12. تحدّث عن النقطة ت-2: “يجب أن تتحمّل مسؤوليّة غضبك” (3-4 دقائق) دليل الطالب، ص. 12

أحد المواضيع الرئيسيّة التي نريد التشديد عليها في هذا الجزء هو ضرورة تحمّل كلّ واحد منّا شخصياً مسؤوليّة مشاعر الغضب لديه. نجد أنّه من السهل جدّاً أن نقول مصدّقين: “أنت تجعلني أغضب!” أمّا الحقيقة فهي أنّ كلّ واحد منّا يختار أن يستخدم غضبه. هذه مشاعري، ولا يمكنني أن ألومك قائلاً إنّك “تجعلني” أغضب. وربّما أنت قمت بأعمال سيّئة ومهينة جدّاً مسهّلاً عليّ القيام بردّ فعل غاضب. لكن بالرغم من ذلك، أنا أختار ما إذا كنت سأغضب أو سأمتنع عن ذلك.

هذه فرصة مناسبة للتحدّث عمّا نعنيه فعلاً بقولنا: “أنت تجعلني أغضب.” فما أنا أقصده بذلك هو القول: “أنت تتحكّم فيّ. أنت تسيطر عليّ. أنت سيّدي.” فإذا نجح شخص ما في إغاظتك وأنت قمت بردّ فعل غاضب، فأنت بذلك تسمح له بالتحكّم في حياتك. هل هذا ما تريده فعلاً؟ هل تريد أن يتحكّم هذا الشخص في حياتك؟ والسبب الوحيد الذي جعله يتحكّم في حياتك هو أنّك سمحت له بذلك. فعندما تسمح لشخص ما بإثارة غضبك، فأنت بذلك تسمح له بالتحكّم في مشاعرك. وبدلاً من أن تختار بنفسك التوقيت والطريقة لاستخدام مشاعرك، أنت تمنح الآخر هذا السلطان. هل هذا ما تريد حقّاً فعله بحياتك؟ هل تريد أن تسمح لهذا الشخص الذي يثير غضبك بالتسلّط على حياتك؟ وبصراحة شديدة “هل تريد أن تكون عبداً له؟”

الموضوع الرئيسي الذي يجب التشديد عليه في هذه المرحلة هو ضرورة تحمّل المرء مسؤوليّة غضبه. يمكنك أن تصنع ملصقًا تعلّقه على الحائط وأن تكتب عليه "يجب أن أحمّل مسؤوليّة غضبي". هذا أحد أهمّ الأمور التي يمكنهم تعلّمها في حصّة اليوم.

13. تحدّث عن النقطة ت-3: يمكن أن يتحوّل الغضب إلى إدمان

(2-4 دقائق) دليل الطالب، ص. 12-13

بينما تناقش هذه النقطة، اطلب من الطّلاب مشاركة أي اختبارات شخصيّة أو أمثلة أخرى تجسّد خصائص الغضب الإدمانيّة. وسيتحدّث البعض عن غضب خارج عن السيطرة لدرجة عدم تمكّنهم من السيطرة عليه.

في الواقع، يمكن أن نصل إلى مرحلة يبدو فيها أن غضبنا يتحكّم فينا بدلًا من أن نتحكّم نحن فيه.

14. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

- أ. بينما تنتقل إلى فقرة التطبيق الشخصي في هذا الدرس، يمكنك تذكيرهم بالحقيقة الكتابيّة الرئيسيّة "يجب أن ألقى نظرة فاحصة على كيفيّة تأثير الغضب على حياتي". هل يمكنهم ملاحظة الضرر الذي تسبّب به الغضب في حياتهم وفي علاقاتهم بالآخرين؟ ويمكنك أن تطلب منهم أن يصفوا كتابةً قوّة الغضب التدميريّة في حياتهم. ما هي الأضرار التي تسبّب بها الغضب في حياتهم وفي حياة أحبّائهم؟ ثمّ يمكنك أن تحثهم بالصلاة طالبًا المساعدة من الله ليبدأ بتغيير طريقة استخدامنا لغضبنا.
- ب. ادعُ الطّلاب للتفكير في السؤال الوارد في الصفحة 10 من دليل الطالب "هل يتحكّم الغضب في حياتك؟" واطلب منهم التفكير في ما يجري في داخلهم عندما يغضبون. وشجّعهم على تدوين ملاحظاتهم الشخصيّة في هذا الشأن.
- ت. حدّث الطّلاب على البدء بالكتابة في دفتر يوميّاتهم عن المواقف المختلفة التي عبّروا خلالها عن غضبهم هذا الأسبوع. وستتمّ الاستعانة بهذه الأمثلة في الحصص المتبقّيّة حين نبحث عن طرق جديدة للتعامل مع غضبنا. واطلب منهم محاولة تحديد العوامل التي أثارت غضبهم في كلّ موقف.

15. فروض

- أ. وُزِعَ دليل الطالب الخاص بهذا الدرس على الطّالِبِ إذا لم تكن قد فعلت ذلك بعد. واطلب منهم قراءة الفصل الثاني من دليل الطالب للتحضير للحصّة المقبلة. وشجّعهم على معاودة قراءة الفصل الأوّل لمراجعة المواضيع التي تمّ تناولها في حصّة اليوم.
- ب. ضَعِ علامات على المشروع الأوّل من دليل الدراسة، "تحديد غضبي".
- ت. شجّعهم أيضًا على إلقاء نظرة على المشروع الثاني من دليل الدراسة تحت عنوان "حقوقى الشخصية" والبدء بالعمل عليه بعد قراءة الفصل الثاني من دليل الطالب. وأوضح أنّه سيتم العمل على هذا المشروع في الحصّة المقبلة.

16. تقييم الدرس

- من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.
- أيّ أجزاء كانت ناجحة؟
- أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟
- ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادَةً للطلّاب؟

الدرس الثاني

كيف أهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتي؟

2

1. الحقيقة الكتابيّة الرئيسيّة

يجب عليّ بصفتي مؤمنًا أن أسلّم حقوقي الشخصية لله.

2. الآية الرئيسيّة: 2 كورنثوس 9: 7 ترجمة سميث وفاندايك

كُلُّ وَاحِدٍ كَمَا يَنْوِي بِقَلْبِهِ، لَيْسَ عَنْ حُزْنٍ أَوْ اضْطِرَارٍ. لِأَنَّ الْمُعْطِيَ الْمَسْرُورَ يُحِبُّهُ اللَّهُ.

3. مادة مرجعيّة للطلاب

يتناسب الفصل الثاني من دليل الطالب مع هذا الدرس. وفي حصّة اليوم، سنستعين بالمشاريع الثلاثة الآتية من دليل الدراسة.

المشروع الثاني، “حقوقي الشخصية”

المشروع الثالث، “تسليم حقوقي الشخصية”

المشروع الرابع، “الامتحان الأوّل بدون حقوقي الشخصية”

4. إعداد المعلم لدرس اليوم

قد تكون هذه الحصّة الأصعب في الدرس كلّه. وعليك أن تولي اهتمامًا خاصًا لإدارة وقتك في هذه الحصّة لكي تحرص على تخصيص الوقت الكافي للأولويّة الرئيسيّة، وهي تسليم حقوقك الشخصية لله.

تحدّث عن النقطتين أ و ب بشكل سريع. ثمّ خصّص وقت الحصّة بمعظمه للنقطتين الفرعيّتين 1-3 بشكل شامل في هذه الحصّة لكي تركز في فقرة التطبيق الشخصي على قرارهم تسليم حقوقهم الشخصية لله.

اصنع ملصقًا واكتب عليه تعريف "الحقوق الشخصية" الوارد في الصفحة 18 من دليل الطالب: "الحق الشخصي عبارة عن قانون وضعته لنفسه متوقعًا أن يطيعه الآخرون".

5. نشاط تحضير للدرس (2-3 دقائق)

اختر أحد الأنشطة الآتية لكي تستهل حصّة اليوم. يمكنك إمّا أن تبدأ نشاط التحضير للدرس بالإشارة إلى عنوان درس اليوم أو أن تستعين به للانتقال من نشاط التحضير للدرس إلى الجزء التالي من الدرس.

- أ. استعن بقصّة من نشرة الأخبار الراهنة تجسّد مأساة تبيّن أن الغضب أدّى إلى الإساءة إلى الغير أو إلى ارتكاب جريمة قتل، لإعطاء مثل عن قوّة الغضب التدميريّة.
- ب. يمكنك أن تطلب من أحد الطلاب مشاركة مثل يجسّد قوة الغضب التدميريّة في حياته.
- ت. يمكنك مشاركة قصّة طالب من الحصّة السابقة أو إعطاء مثل من حياتك الخاصّة حول قوّة الغضب التدميريّة.

6. مراجعة سريعة للحصّة الأخيرة (1-3 دقائق)

استهلّ هذه الفقرة بإلقاء نظرة سريعة على النقاط الثلاث الرئيسيّة الواردة في الفصل الأوّل.

- توجد طرق كثيرة ومختلفة للاستجابة بغضب
- يمكن أن يتحكّم الغضب في حياتك
- يجب أن أحمّل مسؤوليّة غضبي

تقود هذه النقاط الثلاث مباشرةً إلى الموضوع الذي سنتناوله اليوم، وهو قوّة الغضب التدميريّة في حياتنا.

7. أعطِ مقدّمة عن حصّة اليوم (1-3 دقائق) دليل الطالب، ص. 14

يختصر عنوان الفصل الثاني من دليل الطالب الموضوع الرئيسي الذي سنتناوله في حصّة اليوم. "كيف أهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتي؟" أوضح أنّنا لا نتكلّم ببساطة عن الغضب الخارج عن السيطرة الذي يدفع المرء إلى ارتكاب جريمة، بل إنّنا نركّز على "قوّة الغضب التدميريّة" ونسعى إلى مساعدة كلّ طالب ليرى بوضوح ما تبدو عليه هذه القوّة في حياته.

هذا الدرس مبني على أساس الافتراض أنّ الطّلاب يريدون تغيير طريقة تعاملهم مع غضبهم. وستحدّث اليوم عن خطوات عمليّة يمكنهم اتّخاذها لتغيير طريقة تعاملهم مع غضبهم. يتمثّل تحدّي الذي نواجهه اليوم بتعلّم كيفية وضع حدّ لقوّة الغضب التدميريّة في حياتنا والسعي إلى استخدام غضبنا بالطريقة التي ترضي الله.

8. تحدّث باختصار عن النقطة أ، "لا توجد حلول سحرية"

(1-2 دقيقة) دليل الطالب، ص. 14-15

تحدّث عن هذه النقطة بإيجاز. وإذا أراد الطّلاب فعلاً الإجابة على السؤال الذي يشكّل عنوان الفصل الثاني، يجب أن يدركوا أنّ العمليّة تتمّ بشكل تدريجي، وليس بشكل فوري. ولن يختفي غضبهم فوراً في لحظة سحرية.

أوضح أنّه لا يجدر بالطّلاب أن يطلبوا من الله أن يزيل غضبهم. فهو أعطانا هذا الشعور عند الولادة. تثبت هذه النقطة تحت عنوان "لا توجد حلول سحرية" أنّه سيكون من الصعب تطبيق هذا الدرس في حياتهم.

9. تحدّث بإيجاز عن النقطة ب، "ابدأ من النهاية"

(2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 15-17

الهدف الرئيسي من هذه النقطة هو مساعدتهم على رؤية الصورة ككلّ. فنحن نريد أن يدركوا أهمية تكريس وقت شخصي - خارج إطار الحصّة- للتفكير في المكانة التي أعطوها للغضب في حياتهم وفي ما يريدون تغييره. من خلال البدء من النهاية، نحن نقول ببساطة إنّ من المفيد أن يكون لديهم هدف واضح في أذهانهم.

يمكن لسؤالين أن يساعداهم على تحديد هدفهم:

1. أين تريد أن تكون؟

2. ما الذي يريد الله أن تفعله؟

يوفّر هذا السؤالان من دليل الطالب (ص. 15-16) لمحة عامة وجيزة عن أفكارهم. وأوضح أنّ الإجابة على السؤال الثاني تستلزم أن يخصّصوا وقتاً لدراسة الكتاب المقدّس، لأنّهم بذلك يتعلّمون أن يستخدموا غضبهم بالطريقة التي ترضي الله.

لا تخصّص وقتاً في هذه الحصّة للإجابة على السؤال الثالث، "ما هو وضعك الحاليّ اليوم؟". بل حثّهم ببساطة على الرجوع إلى هذه الأسئلة بينما يراجعون الدرس بكامله. فمن شأن معرفة وضعهم الحاليّ أن تساعدهم على البدء باتّخاذ خطوات عمليّة للتقدّم في الاتجاه الصحيح.

10. تحدّث عن النقطة ب-4، "الخطوة الأولى - هل سلّمت حياتك للمسيح؟"

(2-3 دقائق) دليل الطالب، ص. 17

يجب أن يفكّر الطلاب مليّاً في هذا السؤال المهمّ، لكن من الأفضل أن تتناوله بإيجاز اعتماداً على حال طلابك. إذا كنت تعلم أنّ البعض منهم لم يسلم حياته للمسيح، أوضح لهم أنّهم سيواجهون صعوبة في تطبيق ما تعلّمهم إيّاه عن الغضب في حياتهم.

في الواقع، يشكّل التمتع بعلاقة شخصية بيسوع خطوة أساسيّة لهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتهم. وهو يمنحنا القوّة للقيام بالتغييرات اللازمة. ونحن لا نريد أن نرغم أحداً على تسليم حياته للمسيح، لكن إذا كنت تعلم أنّ لدى بعض الطلاب مشكلة كبيرة في هذا الأمر، خصّص وقتاً لمعالجة هذه المسألة الآن.

11. تحذير للمعلم حول النقطة المتعلقة بالحقوق الشخصية

ابتداءً من الصفحة 18 من دليل الطالب

بينما تعلّم الجزء المتبقي من هذا الدرس اليوم، احرص على تغطية المواضيع الرئيسية كافة المرتبطة بالحقوق الشخصية لكي يفهموا الصورة كاملةً في هذه الحصّة. وحرص على عدم تخصيص وقت طويل لتغطية نقطة واحدة فلا يبقى لديك وقت كافٍ لتغطية النقاط الرئيسية-ت 1 حتى ت-4 اليوم.

لكن في الحصّة المقبلة، سنلقي نظرة فاحصة على كيفية تأثير تسليم حقوقهم الشخصية لله على حياتهم، وستناول النصف الثاني من الفصل الثاني من دليل الطالب. وفي حصّة اليوم، سنحرص بشكل رئيسي على أن يفهموا ماهية الحقوق الشخصية وكيفية ارتباطها بغضبهم وكيفية تسليم حقوقهم الشخصية لله.

12. أعطِ مقدّمة عن النقطة ت. "ما علاقة حقوقي الشخصية بغضبي؟"

(2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 18

ليس موضوع الحقوق الشخصية وعلاقتها بالغضب مألوفاً في التعليم عن التحكّم في الغضب. لكنني أعتقد أنّه تعليم مؤثّر يكشف السبب الرئيسي لغضبنا. ويُشار إلى أن المقطع الذي يشكّل مقدّمة للنقطة ت والوارد في الصفحة 18 من دليل الطالب يختصر هذا التعليم. يمكنك أن تستعين بمثل العشب الضارة. ارسّم هذه العشب على ورقة تعلّقها على اللوح. وأشر إلى أن جزء النبتة الظاهر فوق التربة يمثّل غضبنا. أمّا الجذور الممتدّة في التربة فتمثّل ما يغدّي غضبنا. وكما ترون، الجذور الرئيسية قويّة وعميقة.



إذا قطعت ببساطة أوراق العشبة الضارة الظاهرة فوق التربة، لن تقتلها. بل ستنمو ببساطة أوراق جديدة. وإذا أردت قتلها، عليك أن تقتل جذورها.

تمثل الأوراق الظاهرة فوق التربة غضبنا، فيما تمثل الجذور الرئيسية الممتدة تحت التربة حقوقنا الشخصية. وهي تغذي غضبنا وتقويه.

ارجع إلى مقطع “هل يتحكّم الغضب في حياتك”

في الدرس الأوّل. ومثلما تخنق الأعشاب الضارة النباتات في حديقتك، هكذا أيضًا يخنق الغضب أي طرق أخرى للاستجابة للظروف التي تواجهها.

أخبر الطلاب أنّك سترجع إلى هذا المثل خلال حصّة اليوم.

13. تحدّث عن النقطة ت-1. “ما هي الحقوق الشخصية”

والنقطة ت-2. “كيف تغذي حقوقي الشخصية غضبي؟”

(5-7 دقائق)، دليل الطالب، ص. 18-21

أوضح أنّ “الحقوق الشخصية” هي عبارة عن قوانين وضعناها بأنفسنا لحياتنا متوقّعين من الآخرين أن يطيعوا قوانيننا.

لم يحدث لمعظمنا أن جلسوا ودوّنوا هذه القوانين وسلّموها لعائلتهم وأصدقائهم قائلين: “عليكم أن تطيعوا القوانين التي وضعتها”. لكن عندما ينتهك أحدهم هذه القوانين، نغضب ونقول: “لا يحقّ لك بأن تعاملني بهذه الطريقة!” وفي هذه الحالة، غالبًا ما ينفور غضبنا.

يمكنك تخصيص وقت ليحدّد الطلاب قوانينهم الشخصية - “حقوقهم الشخصية” - التي يتوقّعون من الآخرين أن يطيعوها. وأوضح أنّ إحدى أسهل الطرق لتحديد حقوقهم الشخصية تقتصر على تحديد ما يُغضبهم. يرتبط هذا الموضوع بالنقطة ت-2 “ك كيف تغذي حقوقي الشخصية غضبي؟” الواردة في الصفحتين 20 و 21 من دليل الطالب. لذا، أثر الموضوعين معًا في النقاش.

وأشِر إلى أننا كلما ازددنا تشبُّهًا بقوانيننا، ازداد غضبنا احتدامًا عندما يتم انتهاكها. ويمكنك إمَّا أن تطلب من الطَّالِب إعطاء أمثلة من حياتهم الخاصَّة أو أعطِ بنفسك أمثلة من حياتك الخاصَّة.

استهل هذا النقاش بدعوة الطَّالِب إلى فتح كتبهم على المشروع الثاني من دليل الدراسة تحت عنوان “حقوق الشخصية”. وإذا لم يكونوا قد بدأوا بالعمل على هذا المشروع، فسِّر لهم كيفية القيام بذلك في هذه الحصَّة. واعرَض بعض الأمثلة عن الحقوق الشخصية الواردة في الصفحة 18 من دليل الطالب. اختر الحق الشخصي الأوَّل وهو مرتبط بتقليل الناس من احترامك، أو أي حقٍّ آخر ينطبق على الطَّالِب بأفضل طريقة ممكنة.

احرص على أن يفهم الطَّالِب أنه يمكن لهذه “الحقوق الشخصية” أن تكون مرتبطة بأي ناحية من نواحي حياتهم. قد يغضب بعض الطَّالِب من الله لأنه لا يفعل ما يعتقدون أنه يجدر به فعله لأجلهم. وما نقوله فعلاً بذلك هو أننا وضعنا لله مجموعة من القوانين لكي يطيعها. تخيَّلوا ذلك! أنا أطلب من خالق الكون أن يطيع القوانين التي وضعها أنا له!

ويمكنك أن تغضب من الأشياء مثلما تغضب من الأشخاص. في الواقع يمكن أن تغضب من جهاز الكمبيوتر أو من سيارتك أو من أي مقتنيات أخرى إذا لم تلبِّي توقُّعاتك. لا تخصِّص وقتًا طويلاً لهذا الجزء. بل احرص على تخصيص وقتٍ كافٍ للنقطتين التاليتين في برنامج الدرس الخاص بالمعلِّم.

اطلب منهم البدء بالعمل لكي يستوعبوا مفهوم الحقوق الشخصية. وبينما تتناول الجزء المتبقي من حصَّة اليوم ومن الدرس أذكر المزيد من الحقوق الشخصية وكيفية تغذيتها غضبهم.

14. تحدَّث عن المربَّع الوارد في الصفحة 19-20 من دليل الطالب (2-3 دقائق)

“لماذا يجب أن أسلم حقوق الشخصية لله؟”

استعرض بإيجاز المعلومات الواردة في الجدول في الصفحة 19-20 من دليل الطالب الذي يعدُّد الأسباب التي يجب أن تدفعنا إلى تسليم حقوقنا الشخصية لله. يمكنك إعطاء مقدِّمة عن هذه النقطة قائلاً إنَّ الموضوع التالي في نقاشنا هو الآتي: “كيف يمكنني تسليم حقوق الشخصية لله؟” أشِر إلى أنَّ بعض الطَّالِب قد يكونون غير جاهزين لتسليم حقوقهم

الشخصية لله، لذا فلنلقِ نظرة سريعة على الأسباب التي يجب أن تدفعنا إلى تسليم حقوقنا الشخصية لله.

2

إذا لم يطرح الطلاب أسئلة كثيرة في هذه المرحلة، تجاوز هذه النقطة بسرعة. وإذا قاوم البعض الفكرة برمتها رافضين تسليم حقوقهم الشخصية لله، أطلب منهم أن يشاركوا مخاوفهم، لكن لا تخصص وقتاً طويلاً لهذا الجزء من الدرس.

شجّع الطلاب على التفكير ملياً في تعليم اليوم، لكن ذكّرهم أيضاً بضرورة تغطية هذا الموضوع بكامله لكي يروا كيفية تناسب الأجزاء كلّها مع بعضها لإنجاح هذا الأمر في حياتهم. يمكنك أيضاً مراجعة هذه المسألة في الحصّة المقبلة.

15. تحدّث عن النقطة ت-3. "كيف أسلّم حقوقي الشخصية لله؟"

(10-15 دقيقة) دليل الطالب، ص. 21-24

بينما تتحدّث عن النقطة ت-3، احرص على أن يتخذ النقاش دائماً منحى إيجابياً. ويمكنك فعل ذلك بأفضل طريقة عبر إعطاء مثل عن حياتك الخاصة مبيّناً كيفية تسليم حقوقك الشخصية لله ومسلياً الضوء على التغيير الإيجابي الذي صنعه هذه الخطوة في حياتك.

يمكنك تدوين الخطوات اللازمة لتسليم حقوقهم الشخصية لله على ملصق كبير وتعليقه على الحائط في الصفّ للرجوع إليه عند الحاجة خلال الجزء المتبقي من الدرس.

النقطة الفرعية أ- "أذكر الأمور التي تثير غضبك أو عصبيتك أو استياءك أو

غيظك أو قلقك". سبق لهم أن بدأوا بذكر الأمور التي تثير غضبهم في المشروع الأوّل من دليل الدراسة. لكن شجّعهم على الاستمرار في تدوين أمور أخرى يمكن أن تخطر في بالهم.

النقطة الفرعية ب- "أعدّ قائمة بحقوقك الشخصية". يرتبط المشروع الثاني من دليل

الدراسة تحت عنوان "حقوقى الشخصية" بهذه الخطوة. أطلب منهم إبقاء هذا المشروع بين أيديهم وإضافة المزيد من الحقوق الشخصية إلى قائمة حقوقهم خلال هذه الحصّة وفي الأيام المقبلة.

النقطة الفرعية ت- “صلِّ مسلماً حقوقك الشخصية لله”. عندما تناقش هذه النقطة، احرص على أن يفهموا أنك تفسّر كيفية القيام بذلك. ولا تحاول أن تجعل الجميع يصلُّون الآن في هذه الحصّة مسلّمين حقوقهم الشخصية لله. عليهم أن يخصّصوا وقتاً للتفكير في الأمر والصلاة. شجّعهم على الاستعانة بالمشروع الثالث من دليل الدراسة تحت عنوان “تسليم حقوقي الشخصية” لمساعدتهم على اتّخاذ قرارهم بالاستجابة لهذا الجزء من الدرس. ويمكنهم متابعة هذه العملية بعد انتهاء الحصّة.

أوضح أنّ الصفحة الأولى من المشروع الثالث من دليل الدراسة اختيارية. ولا تطلب من الطّلاب إنجازها للحصول على علامة في هذه الحصّة. أمّا الطّلاب غير المستعدّين لتسليم حقوقهم الشخصية لله، فيمكنك أن تطلب منهم كتابة صلاة لله تتضمّن أسئلتهم أو مخاوفهم التي تمنعهم من تسليم حقوقهم الشخصية لله. يمكنهم أن يفعلوا ذلك في الصفحة 2 من المشروع الثالث.

النقطة الفرعية ث- “قرّر أن تشكر الله على أيّ أمر يحدث”. ينقلنا هذا الجزء من النقاش إلى الموضوع الذي سنناقشه في الحصّة المقبلة. شجّعهم على القيام بهذه الخطوة، أي على أن يشكروا الله على أيّ أمر يحدث، حتّى إذا فعلوا ذلك في وقت متأخّر من اليوم، أو إذا كانوا غاضبين من الوضع. فالأهم هو أن يفهموا الخطوات التي تنطوي عليها هذه العملية وأن يتعلّموا طريقة جديدة للاستجابة لهذه المواقف.

من المهم أن تحرص على أن يفهم الطّلاب بشكل واضح ماهيّة الحقوق الشخصية وكيفية ارتباطها بغضبهم. وكنّ مستعدّاً لتخصيص وقت إضافيّ للتحديث عن هذا الموضوع وحرص على أن يفهمه الطّلاب. وبينما تناقش الجزء المتبقي من الموضوع خلال الدرس، أعطِ دائماً أمثلة عملية عن الحقوق الشخصية وعن كيفية ارتباطها بالموضوع الجديد الذي تتم مناقشته.

16. أعطِ مقدّمة وجيزة عن الموضوع الذي ستتم مناقشته في الحصّة المقبلة (1-3 دقيقة)

بينما تستعدّ للانتقال إلى التطبيق الشخصي الخاص بحصّة اليوم، أشر إلى أنّك ستواصل مناقشة الحقوق الشخصية في الحصّة المقبلة. شجّعهم على طرح أي أسئلة لديهم حول هذا الموضوع.

في الحصّة المقبلة، سنتطرّق إلى الخطوات التالية التي يجب اتّخاذها بعد أن يسلم المرء حقوقه الشخصية لله.

17. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

نظرًا للظروف الخاصة المرتبطة بالتطبيق الشخصي لحصة اليوم، يمكنك التحدث عن فروض الحصة المقبلة قبل تناول الجزء المتعلق بالتطبيق الشخصي في هذا الدرس.

تسليم حقوقك الشخصية لله - إنه فعلاً تطبيق شخصي نريد أن يقوم الطلاب به في آخر حصة اليوم. حثهم على التفكير ملياً في ما يريدون فعله بشأن تسليم حقوقهم الشخصية لله. وارجع إلى عنوان الفصل الثاني من دليل الطالب، "كيف أهدم قوة الغضب التدميرية في حياتي؟"

إذا كان هذا هو السؤال الذي يبحثون عن إجابة عليه، فإن تسليم حقوقهم الشخصية لله يشكّل جزءاً أساسياً من عملية التغيير هذه. شجّعهم على الاستعانة بالمشروع الثالث من دليل الدراسة، "تسليم حقوقي الشخصية" كوسيلة تساعدهم على التفكير في هذا القرار واتخاذها.

ويمكنك الرجوع إلى رسم العشب الضارة وجذورها العميقة والتشديد على ضرورة قتل الجذور إذا أرادوا التغلب على مشكلة الغضب، مشيراً إلى أن الجذور تمثل حقوقهم الشخصية.

يمكنك أن تطلب منهم تخصيص بضع دقائق للصلاة في قلوبهم في آخر الحصة وأن يكلموا الله عن الموضوع الذي تمت مناقشته في حصة اليوم. كما يمكنك اصطحابهم إلى الكنيسة في آخر الحصة لكي يستغرقوا وقتاً في الصلاة لله بشأن هذه المسألة.

18. فروص

أ. شدّد على ضرورة إنجاز المشروع الثاني من دليل الدراسة، "حقوقي الشخصية" قبل نهاية الحصة.

ب. من المقترح أن تتم الاستعانة بالمشروع الثالث من دليل الدراسة، "تسليم حقوقي الشخصية" خلال فقرة التطبيق الشخصي في حصة اليوم. ويمكنك أن تطلب من الجميع كتابة الصلاة في الصفحة 2 من هذا المشروع. لكن الصفحة 1 من المشروع الثالث اختيارية. ويمكن للأشخاص الذين يختارون عدم تسليم حقوقهم الشخصية له أن يُدرجوا ضمن هذه الصلاة الأسئلة والمخاوف التي لم يجدوا أجوبة عنها بعد.

ت. المشروع الرابع من دليل الدراسة، “الامتحان الأول بدون حقوقي الشخصية” هو مشروع اختياري. إذا كان بعض الطلاب قد اختاروا عدم تسليم حقوقهم الشخصية لله، لا يمكنهم إنجاز هذا المشروع. شجّع الطلاب على إنجاز هذا المشروع لكن لا تفرض عليهم ذلك.

ث. اطلب من الطلاب قراءة الفصل الثاني من دليل الطالب لتحضير للحصة المقبلة. أوضح أنّ هذا العمل عبارة عن مراجعة للمواضيع التي تمت مناقشتها في حصة اليوم. ستتمحور الحصة المقبلة بشكل رئيسي حول الجزء الثاني من الفصل. إنّ المواد التي تمّ تناولها في الفصل الثاني في ما يتعلّق بالحقوق الشخصية مهمة جدًا لِمَا نعلّمه في هذا الدرس. لذا شجّعهم على القراءة بانتباه وناقش في الحصة المقبلة أي أسئلة لديهم حول هذا الموضوع.

19. تقييم الدرس

من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.
أيّ أجزاء كانت ناجحة؟
أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟
ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادةً للطلاب؟

الدرس الثالث

نظرة فاحصة على تسليم حقوقي الشخصية لله

1. الحقيقة الكتابية الرئيسية

يساعدني تسليم حقوقي الشخصية لله على هدم قوة الغضب التدميرية في حياتي.

2. الآية الرئيسية

لوقا 9: 23-24 ترجمة سميث وفاندايك

وَقَالَ لِلْجَمِيعِ: «إِنْ أَرَادَ أَحَدٌ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنْكَرْ نَفْسَهُ وَيَحْمِلْ صَلِيبَهُ كُلَّ يَوْمٍ وَيَتَّبِعْنِي. فَإِنَّ مَنْ أَرَادَ أَنْ يُخَلِّصَ نَفْسَهُ يُهْلِكُهَا وَمَنْ يُهْلِكُ نَفْسَهُ مِنْ أَجْلِي فَهَذَا يُخَلِّصُهَا.

3. مادة مرجعية للطلاب

يتناسب الفصل الثاني من دليل الطالب مع هذا الدرس - وخصوصاً الصفحات 24-34 (ابتداءً من النقطة 4- ما الذي يحدث عندما أسلم حقوقي الشخصية لله؟) سنستعين بالمشاريع الثلاثة التالية من دليل الدراسة في حصّة اليوم.

المشروع الثاني، “حقوقي الشخصية”

المشروع الثالث، “تسليم حقوقي الشخصية”

المشروع الرابع، “الامتحان الأول بدون حقوقي الشخصية”

4. نشاط تحضير للدرس (2-3 دقائق)

يمكنك أن تطلب من طالب واحد أو اثنين إعطاء مثل عن حقّ شخصي صانوه في حياتهم. يمكنهم استخلاص هذا المثل عبر التفكير في الأمور التي أثارت غضبهم. وإذا لم يشارك الطلاب أي أمثلة، أعدّ مثلاً أو اثنين من حياتك الخاصة أو من حياة طلاب سابقين حضروا هذا الدرس في الماضي.

5. مراجعة المواضيع الرئيسية في الدرسين الأول والثاني (3-10 دقائق)

راجع النقاط الرئيسية الثلاث من الدرس الأول بشكل سريع.

- توجد طرق مختلفة كثيرة للقيام بردّ فعل غاضب
- هل يتحكّم الغضب في حياتك؟
- يجب أن أحمّل مسؤولية غضبي

في الدرس الثاني تناولنا الموضوع الآتي: “كيف أهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتي؟”

استعن بالملصق الذي كتبت عليه تعريف “الحقوق الشخصية” وقرأ التعريف مجدّداً. ثمّ استعن برسم الأعشاب الضارّة ذات الجذور الطويلة والعميقة، وأشر إلى أنّ حقوقنا الشخصية تغذي غضبنا.

أوضح أن الطريقة الأكثر مباشرةً لهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتنا تتمثّل بتسليم حقوقنا الشخصية لله. راجع مجدّداً الخطوات الأربع المتعلقة بتسليم حقوقنا الشخصية لله، ابتداءً من الصفحة 21 من دليل الطالب. يمكنك تدوين هذه الخطوات على ملصق كبير تعلّقه في الصفّ للرجوع إليه عند الحاجة خلال الجزء المتبقي من الدرس.

أ. أذكر الأمور التي تثير غضبك أو عصبيّتك أو استياءك أو غيظك أو قلقك

ب. أعدّ قائمة بحقوقك الشخصية

ت. صلّ مسلّمًا حقوقك الشخصية لله

ث. قرّر أن تشكر الله على أيّ أمر يحدث

أوضح للطّلاب أنّك ستبني مناقشة اليوم على هذا الأساس، وابدأ بالتحدّث عمّا يحدث في حياة الإنسان عندما يسلم حقوقه الشخصية لله.

استعن بالحقيقة الكتابيّة الرئيسيّة وبالآية الرئيسيّة لوضع الأساس الذي تبني عليه

حصّة اليوم.

6. تحدّث عن المربّع الجانبي "ما الذي يحدث إذا لم أسلّم حقوقي الشخصية لله؟" (2-5 دقائق) دليل الطالب، ص. 24

لدى تناول هذا الموضوع، احرص على عدم التعامل بقسوة مع الطلاب الذين يصارعون في مسألة تسليم حقوقهم الشخصية لله.

وعندما تناقش هذه النقطة، لا تدع الطلاب إلى التعريف عن أنفسهم إذا لم يريدوا تسليم حقوقهم الشخصية لله. اعرض هذه النقاط ببساطة وساعدهم على رؤية العواقب المترتبة على امتناع المرء عن تسليم حقوقه الشخصية لله.

7. أعطِ مقدّمة عن النقطة ت-4. "ما الذي يحدث عندما أسلّم حقوقي الشخصية لله؟" تحدّث عن النقطة الفرعية ت-4-أ، "سيُقضى عليّ!" (2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 24-25

من الواضح أن عنوان هذه النقطة الفرعية لا يعكس إطلاقاً ما يحدث فعلاً عندما يسلم المرء حقوقه الشخصية لله. لكنّه يبيّن أحد المخاوف التي تنتاب البعض عندما يفكّرون في تسليم حقوقهم الشخصية لله. استشهد بأمثلة من حياتك الخاصة لتبيّن أن هذا الخوف غير منطقي وأن الله جاهز لمساعدتهم عندما يسلمون حقوقهم الشخصية لله.

خصّص وقتاً لقراءة المقاطع الكتابية الثلاثة الواردة في هذا الجزء من دليل الطالب ومناقشتها.

تنثية 31: 8 ترجمة سميث وفاندايك

وَالرَّبُّ سَائِرٌ أَمَامَكَ. هُوَ يَكُونُ مَعَكَ. لَا يُهْمِلُكَ وَلَا يَتْرُكُكَ. لَا تَخَفْ وَلَا تَرْتَعِبْ.

متى 28: 20 ترجمة سميث وفاندايك

وَهَا أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ الْأَيَّامِ إِلَى انْقِضَاءِ الدَّهْرِ.

مزمور 31: 14-15 ترجمة سميث وفاندايك

أَمَّا أَنَا فَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ يَا رَبُّ. قُلْتُ: [إِلَهِي أَنْتَ]. فِي
يَدِكَ آجَالِي (مستقبلي).

خذ وقتًا لتوضح أن الشيطان يريد أن يخافوا من تسليم حقوقهم الشخصية لله. يجب أن يقفوا على حق ما يقوله الله وليس على أكاذيب الشيطان.

8. تحدّث عن النقطة الفرعية ت-4-ب، "ستظلّ تغضب"

(2-4 دقائق) دليل الطالب، ص. 25-26

ساعد الطلاب ليفهموا أنّ تسليم حقوقهم الشخصية لله عبارة عن عملية تتمّ بشكل تدريجيّ. قلّ لهم إنّه من الغباء أن يقطعوا وعدًا لله بالألا يغضبوا أبدًا مجددًا. فالله لا يريد ألاّ نغضب أبدًا، لكنّه يريد أن نتوقّف عن استخدام الغضب بطريقة مدمّرة في حياتنا.

لقد احتلّ الغضب حيّزًا كبيرًا من حياتنا في الماضي، وبالتالي يلزمنا بعض الوقت لنتمكن من تغيير طرق استجابتنا لتلك المواقف التي كانت تجعلنا نطلق العنان لغضبنا بسهولة في الماضي. شجّع الطلاب على مواصلة تسليم حقوقهم الشخصية لله عندما يجدون أنفسهم غاضبين جرّاء انتهاك أحدهم حقوقهم الشخصية.

9. تحدّث عن النقطة الفرعية ت-4-ت، "توقّع أن يمتحنك الله"

(2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 26

لماذا يمتحننا الله؟ لأنّه يريد أن يرى ما إذا كنّا صادقين فعلاً في رغبتنا في التغيير أو كنّا نقول مجرد كلام. الله جاهز لمساعدتنا على التعامل مع مشكلة الغضب لدينا، لكنّه يريد أن يرى أنّنا مستعدّون لتسليمه حقوقنا الشخصية. وهو سيسمح بأن ينتهك آخرون حقوقنا الشخصية لكي يساعدنا أن نتعلّم أن نعيش بدونها.

10. تحدّث عن النقطة ت-4-ث، "يجب أن تعتمد أنماط استجابة جديدة للمواقف التي كانت تثير غضبك بسهولة" (2-4 دقائق) دليل الطالب، ص. 26-27

يمكن أن تشكّل هذه النقطة محور درس بكامله. وكلّ ما سنفعله اليوم هو تسليط الضوء على الحاجة إلى التغيير وليس محاولة دفعهم إلى القيام بالتغييرات كافة اليوم. أبلغ الطلاب أنّك ستخصّص جزءاً كبيراً من الحصص المقبلة لتناول هذا الموضوع- في الفصلين 3 و4 من دليل الطالب.

11. تحدّث عن النقطة الفرعية ت-4-ج، "خُصّ عملية التغيير تدريجياً" (2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 27-28

استعن بالمرّبع الوارد في الصفحة 28 من دليل الطالب لمساعدتهم على أن يدركوا أنّهم يمكن لعملية التغيير هذه أن تنطوي على إخفاقات كثيرة بينما يتّجهون نحو تحقيق النمو والانتصار في هذه الناحية من حياتهم. ساعدهم ليروا خطوات التقدّم الصغيرة المرتبطة بالنمو في هذه الناحية من حياتهم. شجّعهم على الاستمرار في النظر إلى يسوع لكي يمدهم بالقوة ليواصلوا عملية التغيير هذه.



دليل الطالب الصفحة 28

قُلْ للطلّاب إنَّك ستتناول هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلاً في حصص لاحقة من هذا الدرس. أمّا الآن، فنحن لا نحاول تناول التفاصيل المملّة لكلّ خطوة عليهم اتّخاذها في عمليّة التغيير هذه. بل كلّ ما نريد قوله هو إنّها عبارة عن عمليّة تدريجيّة وإنّهم قد يجدون صعوبة كبيرة في التوقّف عن الغضب من بعض المسائل التي كانت تثير غضبهم في الماضي.

من المفيد أن تعطي مثلاً محدّداً من حياتك الخاصّة مبيناً أنّك احتجت إلى بعض الوقت لتغيّر وتغلّب على قوّة الغضب التدميريّة.

12. تحدّث عن النقطة ت-5، "ما هي منافع تسليم حقوقي الشخصية لله؟"

(2-8 دقائق) دليل الطالب ص. 28-31

اعتماداً على الوقت المتبقي لديك في هذه الحصّة، قد تتمكن من التحدّث عن هذا الموضوع بإيجاز. ويمكن للطلّاب قراءته بمفردهم بسهولة واستخلاص الحقائق الرئيسيّة. عليك أن تحدّد المدّة التي ستخصّصها للجزء التالي من الدرس - النقطة ث - "إلى جانب الحقوق الشخصية، ما هي الأمور الأخرى التي تغدّي غضبي؟"

النقطة الفرعيّة ت-5-أ، "يمكنك أن تنعم بالسلام"

إن الشعور بالسلام هو تغيير حقيقي وفوريّ يختبره من يسلم حقوقه الشخصية لله. أخبر الطّلاب كيف أنّك اختبرت السلام بدلاً من الغضب بعد أن سلّمت حقوقك الشخصية لله.

النقطة الفرعيّة ت-5-ب، "يمكنك التركيز على تنمية أنماط استجابة جديدة

تكرم الله"

أخبر الطّلاب أنّك ستتناول هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلاً في الفصل الرابع من هذا الدرس.

النقطة الفرعيّة ت-5-ت، "سيساعدك الله"

هذه حقيقة عظيمة للأشخاص الذين سيبدأون بتسليم حقوقهم الشخصية لله. ربّما هم يشعرون بغضب قويّ جدّاً لدرجة أنّهم لا يستطيعون أن يسيطروا عليه. أوضح لهم أنّ الله جاهز دائماً لمساعدتنا عندما نقرّر أن نقوم بتغييرات نكرمه بها في حياتنا.

استعن بمثل يوسف في العهد القديم (دليل الطالب ص. 30) لتبيّن كيف ساعد الله يوسف على الرغم من معاملة إخوته إيّاه بحقد شديد. بيّن كيف أن يوسف اختار رؤية هذه المواقف من وجهة نظر الله بدلاً من أن يغضب ويسعى إلى الانتقام من إخوته.

النقطة الفرعية ت-5-ث، "يمكنك أن تصبح قدوة للآخرين"

ستختبر هذه المنفعة مع مرور الوقت بينما تتعلّم أن تتقن عملية تسليم حقوقك الشخصية لله واستخدام غضبك بالطريقة التي تكرمه.

13. أعطِ مقدّمة عن النقطة ث. "إلى جانب الحقوق الشخصية، ما هي الأمور الأخرى التي تغذي غضبي؟" (1-3 دقائق) دليل الطالب ص. 31-34

يمكنك الرجوع إلى رسم الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة والعميقة وإضافة المزيد من الجذور إلى الرسم. أوضح أن الناس يعتبرون بمعظمهم أنّ حقوقنا الشخصية هي العامل الرئيسي الذي يغذي غضبنا. لكن يمكن لعوامل أخرى أيضاً أن تغذي غضبنا وتقودنا على طريق الدمار.

يمكن التوسّع في كلّ عامل من العوامل التي تمّ التحدّث عنها في هذا الجزء من الدرس ليصبح اختباراً تعليمياً أكبر. لكن في حصّة اليوم نريد بالدرجة الأولى أن ننقل للطلاب الصورة الكبرى لما يمكن أن يغذي غضبهم.

يستحق كلّ عامل من هذه العوامل الخمسة وقتك وتفكيرك، لكن يجب أن تحدّد ما تبقى من وقت في حصّة اليوم لكي تكترسه للتحدّث عن هذه العوامل. وإذا لم يتبقّ لديك وقت كافٍ للتحدّث عن هذه النقطة في الحصّة، شجّع الطلاب ببساطة على قراءتها مجدّداً ومراجعتك بعد الحصّة لطرح أسئلتهم.

احرص على تخصيص وقت كافٍ لفقرة التطبيق الشخصي في آخر الحصّة.

14. تحدّث عن النقطة ث-1، “جروح من الماضي غير مشفّية”

(3-8 دقائق) دليل الطالب ص. 31-32

استعن برسم الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة وسمّ أحد الجذور
 “جروح غير مشفّية”. أشر إلى أننا تأذينا جميعاً على يد أناس آخرين.
 فلقد تعرّض البعض منّا للإساءة والأذى على يد أحد أفراد عائلته.

وأوضح أنّه يمكن لهذه الجروح غير المشفّية التي تعرّضنا لها في الماضي أن تتحوّل إلى
 محفّزات تجعلنا ننفجر غضباً عندما نمرّ في أي اختبار يذكّرنا بهذه الجروح.

وما دامت جروح الماضي هذه غير مشفّية، ستكون دائماً مصدراً دائماً لتأجيل الغضب
 في داخلنا. هذا أيضاً أحد الأسباب عدم حلّ تسليم حقوقنا الشخصية لله مشكلة الغضب
 لدينا، لأنّ غضبك يشتعل ويتغذى من جروح الماضي غير المشفّية.

15. تحدّث عن النقطة ث-2، “عدم غفران ومرارة”

(3-8 دقائق) دليل الطالب ص. 32

استعن برسم الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة وسمّ أحد الجذور
 “عدم غفران ومرارة”.

بيّن المقطعان الكتابيّان الواردان في دليل الطالب مدى أهميّة هذا الأمر في نظر الله.

متى 6: 14-15 ترجمة سميث وفاندايك

فَإِنَّهُ إِنْ غَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمْ السَّمَاوِيِّ. وَإِنْ
 لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ لَا يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ أَيْضاً زَلَّاتِكُمْ.

عبرانيين 12: 15 ترجمة سميث وفاندايك

لئلاّ يطلّع أصلُ مرارةٍ ويصنعَ انزعاجاً، فيتجنّسَ به كثيرُونَ.

يشبه عدم الغفران والمرارة مرض السرطان الذي يقضي على الإنسان إذا سمح له بالبقاء
 في حياته.

16. تحدّث عن النقطة ث-3، “غضبك وسط المواقف التي تسبّب نزاعاً”

(3-8 دقائق) دليل الطالب ص. 33

استعن برسم الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة وسمّ أحد هذه الجذور “النزاع”. يمكن تخصيص درس كامل لهذا الموضوع. لكن هدفنا الرئيسي من حصّة اليوم هو القول ببساطة للطلاب إنّه يمكن لطريقة تعاملهم مع المواقف المسيّبة للنزاعات أن تشعل غضبهم بسهولة. فإذا كان الغضب هو ردّ فعلهم الطبيعي على النزاعات، قد يصعب عليهم جدّاً التخلّص من نمط الاستجابة القديم هذا.

17. تحدّث عن النقطة ث-4، “التقاليد العائلية المتوارثة”

(2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 33-34

استعن برسم الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة، وسمّ أحد الجذور “التقاليد العائلية”. أشر إلى أنّه يمكن للكثير من الطلاب في الصف أن يكونوا قد تأثروا إلى حدّ كبير بعائلاتهم من حيث طريقة استخدام غضبهم. ويمكن أن يكون هذا التأثير كبيراً جدّاً لدرجة القول: “هذه هي حال عائلتنا!” غير مدرك أنّ هذه ردود فعل مكتسبة وغير متوارثة. في هذه الحالة، يمكنهم اختيار طرق استجابة جديدة بدلاً من استخدام الغضب إذا طلبوا المساعدة من الله.

18. تحدّث عن النقطة ث-5، “مواقفك وعاداتك” (3-8 دقائق) دليل الطالب ص. 34

استعن برسم الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة، وسمّ أحد الجذور “المواقف”. يتضمّن دليل الطالب أيضاً اقتباساً لسيدة قالت: “إذا انتزعت مني غضبي فأنت بذلك تنتزع هويّتي”. ثمّة أناس كثير يتحكّم غضبهم فيهم، لكنّهم يعتبرون غضبهم أمراً إيجابياً في حياتهم. وهم استخدموه للسيطرة على آخرين. الهدف الرئيسي من هذه الفقرة هو أن يدرك الطلاب ضرورة تغيير بعض مواقفهم وعاداتهم في ما يتعلّق بالغضب.

19. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

من المفيد أن ترجع إلى التطبيق الشخصي الخاص بالحصّة السابقة وأن تحثّ الطلاب على تسليم حقوقهم الشخصية لله إذا لم يفعلوا ذلك بعد.

وشجّع الطلاب الذين سلّموا حقوقهم الشخصية لله على مراجعة منافع تسليم حقوقهم لله، والبحث عنها في اختبارهم الشخصية. شجّعهم أيضاً على إنجاز المشروع الرابع من دليل الدراسة، “الامتحان الأوّل بدون حقوقي الشخصية”. وأوضح أنّه مشروع اختياريّ.

أمّا الأشخاص الذين لم يسلموا حقوقهم الشخصية لله، فاطلب منهم مراجعة عواقب الامتناع عن تسليم حقوقهم لله، كما ورد في المربّع في الصفحة 24 من دليل الطالب.

20. فروض

- أ. في آخر الحصّة، أخضع الطلاب لاختبار قصير حول رسالة أفسس 4: 26-27.
- ب. في آخر الحصّة، ضع علامات على المشروع الثاني من دليل الدراسة “حقوقي الشخصية”، إذا لم تكن قد فعلت ذلك بعد.
- ت. ضع علامات على المشروع الثالث من دليل الدراسة، “تسليم حقوقي الشخصية”.
- ث. شجّع الطلاب على إنجاز المشروع الرابع من دليل الدراسة، “الامتحان الأوّل بدون حقوقي الشخصية”. وأوضح أن هذا المشروع اختياريّ.
- ج. أطلب من الطلاب قراءة الفصل الثالث من دليل الطالب للتحضير للحصّة المقبلة.
- ح. أطلب من الطلاب إنجاز المشروع الخامس من دليل الدراسة، “الغضب في الكتاب المقدّس” والمشروع السادس، “يسوع وغضبه” قبل موعد الحصّة المقبلة.

21. تقييم الدرس

- من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.
- أيّ أجزاء كانت ناجحة؟
- أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟
- ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادةً للطلاب؟

الدرس الرابع

ماذا يقول الله عن الغضب؟

1. الحقيقة الكتابية الرئيسية

يطلعنا الكتاب المقدس على حق الله المتعلق بالغضب وكيفية استخدامه بطريقة إيجابية في حياتنا.

2. الآية 1 الرئيسية

فيلبي 2: 5 ترجمة سميث وفاندايك

فَلْيَكُنْ فِيكُمْ هَذَا الْفِكْرُ الَّذِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ أَيْضًا.

3. مادة مرجعية للطلاب

يتناسب الفصل الثالث من الدليل الطالب مع هذا الدرس. ويمكنك الاستعانة بالمشروع الخامس من دليل الدراسة، "الغضب في الكتاب المقدس" وبالمشروع السادس من دليل الدراسة، "يسوع وغضبه"، في هذا الدرس.

4. نشاط تحضير للدرس (2-3 دقائق)

يمكنك أن تستهلّ الحصّة بدعوة الطلاب إلى وصف نظرتهم لله وغضبه تجاه شعبه. يمكنهم أن يخبروا كيف أنّهم كانوا يخافون من الله في سن الطفولة. في الواقع، يعتقد البعض أنّه في كلّ مرّة يقصف الرعد، يكون هذا دليلاً على إظهار الله غضبه.

5. مراجعة سريعة للدروس 1-3 (2-3 دقائق)

راجع النقاط الرئيسية الثلاث من الدرس الأول بشكل سريع جدًا.

- توجد طرق كثيرة مختلفة للاستجابة بغضب.
- هل يتحكّم الغضب في حياتك؟
- يجب أن أتحمّل مسؤولية غضبي.

في الدرسين الثاني والثالث تحدّثنا عن الموضوع الآتي: “كيف أهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتي؟”

استعن باللصق الذي يتضمّن تعريف “الحقوق الشخصية” وقرأ التعريف مجدّداً. واستخدم رسم الأعشاب الضارّة ذات الجذور الطويلة مبيناً أن حقوقنا الشخصية تغدّي غضبنا.

والأمر الرئيسي الذي يجب علينا فعله هو تسليم حقوقنا الشخصية لله.

6. ملاحظة للمعلّم في ما يتعلّق بدرس اليوم

سيكون الفصل الثالث من دليل الطالب محور الدرسين الرابع والخامس من دليل المعلم. في الدرس الرابع، سنتناول أجزاء الفصل الثالث التي تبين كيفية استخدام يسوع غضبه. وسيتمحور الدرس الخامس حول كيفية استخدام شخصيات أخرى في الكتاب المقدس غضبها.

7. مقدّمة عن درس اليوم (2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 35

في الحصّتين السابقتين تحدّثنا عن كيفية هدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتنا. ورأينا كيف أنّ حقوقنا الشخصية تغدّي غضبنا. بينما تناقش قصص الكتاب المقدس المتعلّقة بالغضب في حصّة اليوم والحصّة التالية، عليك أن تربط بين النقاط الرئيسيّة المتعلّقة بالغضب والحقوق الشخصية التي تمّ تناولها في الحصص السابقة.

الهدف في حصّة اليوم، وكما جاء في الحقيقة الكتابيّة الرئيسيّة، هو إلقاء نظرة على ما يقوله الله عن الغضب. فحقّ الله المتعلّق بالغضب هو التعليم الأكثر موثوقيّة الذي يمكن أن تجده عن الغضب.

وأشّر إلى أن الكلمات الآتية “غضب”، و“غاضب”، و“سخط”، و“غيظ” وردت أكثر من 600 مرّة في الكتاب المقدس، ابتداءً من سفر التكوين ووصولاً إلى سفر الرؤيا. نحن لا نسعى اليوم إلى البحث عن هذه الكلمات كلّها في الكتاب المقدس بل إلى إلقاء نظرة على بعض الآيات التي تعطينا أفكاراً مهمّة عن الغضب وكيفية استخدامه بالطرق التي ترضي الله.

8. تحدّث عن النقطة أ-1، “عندما خلقك الله منحك القدرة على اختبار مشاعر الغضب”
(2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 35-36

يجب أن يرى الطّالِب منذ البداية أنّ الله خلقنا ومنحنا القدرة على اختبار مشاعر الغضب. ناقش بإيجاز ما يقوله الله عن كَيْفِيَّة خلقه إِيَّانا في سفر التكوين 1: 27، 31. ووجد الله أنّ ما خلقه حسن.

احرص على أن يفهم الطّالِب أن الشيطان لم يعطنا الغضب. وبما أن الله منحنا مشاعر الغضب عندما خلقنا، فلا بدّ أنّه أوجد طريقة لنستخدم بها هذا الغضب بأسلوب غير تدميريّ بل بطريقة إيجابية في حياتنا.

لكن الشيطان سيستغلّ المشاكل والنزاعات لكي يدفعنا إلى استخدام غضبنا بطريقة توقعنا في الخطيئة. واحرص على أن يفهم الطّالِب أنّنا عندما نتعرّض للتجربة ونميل إلى استخدام غضبنا فهذا لا يعني تلقائياً أنّنا ارتكبنا خطيئة. لكن الشيطان سيحاول استخدام غضبنا لكي يوقعنا في الخطيئة. وهو سيستخدم غضبنا كسلاح يعمل على تدمير حياتنا وحياة كلّ مَنْ يحيط بنا.

9. تحدّث عن النقطة أ-2، “يوصينا الكتاب المقدّس بأن نغضب بدون أن نخطئ”
(2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 36

لا تنهيك رسالة أفسس 4: 26-27 عن الغضب. لكنّها تحذرك من ارتكاب الخطيئة عندما تغضب. هذا هو التحدي الذي سنتناوله في هذا الدرس.

10. تحدّث عن النقطة أ-3، “يسوع والغضب” (10-20 دقيقة) دليل الطالب ص. 37
والمشروع السادس من دليل الدراسة “يسوع وغضبه”

تتضمّن حياة يسوع قصصاً كثيرة ومختلفة يمكن الاستعانة بها لإظهار كَيْفِيَّة استخدام يسوع غضبه. يتمثّل أحد الخيارات التي تتطلّب تحضيراً مسبقاً بتكليف الطّالِب بإعداد تقرير للصف حول كَيْفِيَّة استجابة يسوع لمواقف مختلفة بغضب. يمكن فعل ذلك عبر تكليف الطّالِب بدراسة قصّة محدّدة من حياة يسوع، استناداً إلى المشروع السادس من دليل الدراسة.

يمكنك أيضًا إنجاز المشروع السادس داخل الصفّ. اقسّم الطلاب إلى مجموعتين صغيرتين واطلب منهم الإجابة على أسئلة هذا المشروع استنادًا إلى كلّ قصّة في حياة يسوع. بعد إعطائهم ما بين 4-6 دقائق، اطلب من كلّ مجموعة أن تشارك أمام الصفّ كلّ النتائج التي توصلت إليها حول كينيّة استخدام يسوع غضبه في هذا الموقف.

أسئلة حول كينيّة استخدام يسوع غضبه. لم تتمّ الإجابة على كلّ سؤال بوضوح في كلّ قصّة، وبالتالي قد يحتاجون إلى مشاركة أفكارهم الخاصّة.

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؟

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

أسئلة من المشروع السادس من دليل الدراسة

في ما يلي بعض قصص الكتاب المقدس التي يمكنك الاستعانة بها في هذا الجزء من الدرس. أو استعن بأمثلة أخرى تشعر بأنها أكثر إفادة هنا. الأمثلة الواردة أدناه مقتبسة من المشروع السادس من دليل الدراسة.

1. مرقس 3: 1-6 (يسوع يشفي رجلًا يده يابسة)

2. مرقس 10: 10-16 (يسوع يبارك الأطفال الصغار - غضب يسوع عندما حاولوا إبعاد الأطفال عنه)

3. يوحنا 11 (الفصل بكامله، لكن ركّز على الآيتين 33 و38)
(غضب يسوع عندما علم بموت لعازر)

4. متى 21: 12-17 أو يوحنا 2: 12-22 (يسوع يطهر الهيكل)

إنَّ القِصَّةَ الواردة في الصفحة 37 من دليل الطالب - مرقس 3: 1-6 تبين كيف أن ردّ فعل رجال الدين في المجمع أثار غضب يسوع.

في ما يلي نموذج تطبيقي استنادًا إلى ما جاء في مرقس 3: 1-6.

1. ما الذي أثار غضب يسوع في هذا الموقف؟

إذا اكتفوا بالقول "سكتوا"، أسألهم مجددًا: "لماذا غضب يسوع من هؤلاء الرجال؟ ما الذي كان يجري في حياتهم فأثار غضب يسوع؟"

2. كيف عبّر يسوع عن غضبه؟

• نَظَرَ حَوْلَهُ إِلَيْهِمْ بَعْضَب. اسأل الطلاب ما إذا كان يعرفون ما تنطوي عليه نظرة الغضب.

• أوضح أنّ يسوع لم يخطئ عندما غضب. فهو لم يشتم هؤلاء الرجال بسبب غلاظة قلوبهم. لم يخرج غضبه عن السيطرة لكنّه تحكّم فيه وضبط نفسه.

3. ما الذي فعله يسوع بغضبه؟

شفى الرجل صاحب اليد اليابسة. إذًا، استخدم يسوع غضبه بطريقة إيجابية وليس بطريقة مدمّرة.

4. كيف جاء ردّ فعل الناس على غضبه؟

• خرج رجال الدين من الاجتماع وراحوا يخطّون لقتل يسوع.

• بقي التلاميذ مع يسوع طوال الاجتماع.

• تبع جمع كثير يسوع ليسمعوا ما يريد قوله لهم.

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

• إجابة شخصية

فسر للطلاب أن يسوع لم يغضب نتيجة انتهاك الناس حقوقه الشخصية. بدلاً من ذلك، تبين هذه القصص كيف يمكن للإنسان أن يستخدم غضبه بطريقة غير مدمرة بل بطريقة تساعد على تحقيق رغبة قلب الله في هذا الموقف.

شجع الطلاب على البحث عن مواقف أخرى استخدم فيها يسوع غضبه بطريقة لم تقده إلى ارتكاب الخطيئة. بينما تلخص هذا الجزء من الدرس، أوضح أن يسوع لم يسمح لغضبه بالتحكم فيه وبجره إلى طرق الهلاك.

11. ناقش المشروع الخامس من دليل الدراسة "الغضب في الكتاب المقدس" (3-7 دقائق)

اعتمادًا على الوقت المتبقي من حصّة اليوم، يمكنك تخصيص وقت لمناقشة المقاطع الكتابية المختلفة الواردة في المشروع الخامس من دليل الدراسة "الغضب في الكتاب المقدس". وإذا لم يكن لديك وقت كافٍ للتطرق إلى الأسئلة كافة، اختر تلك التي تتناول المواضيع التي لم تناقشها في الصفّ اليوم.

12. نشاط اختياري إذا كان لديك وقت كافٍ (0-10 دقائق)

إذا كان لديك وقت كافٍ، يمكنك أن تدعو الطلاب إلى القيام بنشاط إضافي يقتضي أن يلقوا نظرة على مقاطع أخرى تتناول موضوع الغضب في الكتاب المقدس. ستتم مناقشة البعض منها في الحصّة المقبلة، لكن من شأن مقاطع كتابية كثيرة أخرى أن تساعدنا على فهم منظور الله للغضب.

يمكنك أيضًا دراسة بعض الآيات التي تتناول موضوع الغضب في سفر الأمثال. يمكنك العثور عليها بسهولة عبر الاستعانة بفهرس الكتاب المقدس أو زيارة أي موقع إلكتروني للكتاب المقدس يتيح لك إمكانية البحث عن الكلمة التي تريدها سواء كان في ترجمة واحدة للكتاب المقدس أو في ترجمات عدّة في الوقت نفسه. هذه طريقة سهلة للحصول على هذه المعلومات بسرعة.

ويمكنك تقسيم الصفّ إلى مجموعات صغيرة وتكليف الطلاب بدراسة عدد من الآيات وإطلاع المجموعة على الحقائق الرئيسية المتعلقة بالغضب التي اكتشفوها في هذه الآيات.

13. تحدّث عن النقطة ت، "ما الذي يُغضب الله؟"

(3-5 دقائق) دليل الطالب، ص. 42-43

استهلّ هذا الجزء من الدرس بمناقشة ما جاء في سفر يونا 4: 2

(ترجمة سميث وفاندايك)

لَأَبِي عَلِمْتُ أَنَّكَ إِلَهٌ رَأُوفٌ وَرَحِيمٌ بَطِيءُ الْغَضَبِ وَكَثِيرُ الرَّحْمَةِ وَنَادِمٌ عَلَى الشَّرِّ.

احرص على أن يروا قلب الله وأن يدركوا أنه ليس لدى الله مشكلة غضب.

ثمّ استعن بما جاء في رسالة العبرانيين 3: 10 لتبيّن أنّ الله يغضب منّا عندما نبتعد عن مساعدته النابعة من قلب مليء بالحبّة.

تحذير متعلّق بهذا الجزء من الدرس. يتضمّن الكتاب المقدّس آيات كثيرة تتحدّث عن غضب الله. قد يطرح بعض الطلاب أسئلة معقّدة بشأن الله وغضبه. لا تحشّ أن تقرأ هذه الآيات، لكن في الوقت نفسه لا تحشّ أن تقول للطلاب إنك لست هنا لتجيب على كل تلك الأسئلة. شجّعهم على مناقشتها معك بعد انتهاء الحصّة بدلاً من إيقاع بعض الطلاب الجدد في حيرة.

14. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

ارجع إلى الحقيقة الكتابية الرئيسية والآية الرئيسية لدرس اليوم وشجّع الطلاب على إلقاء نظرة فاحصة على حياتهم وعلى الطرق التي يستخدمون بها غضبهم.

حثّهم على دراسة الكتاب المقدّس، وخصوصاً حياة يسوع، ليروا ما تعلّمنا إيّاه عن كيفية استخدام الغضب بالطريقة التي ترضي الله.

خلال فقرة التطبيق الشخصي في حصّة اليوم، حثّهم على أن يكونوا صادقين مع أنفسهم بشأن تحديد مكانة الغضب في حياتهم. واطلب منهم أن يختاروا درساً تعلّموه من حياة يسوع لكي يطبّقوه في حياتهم هذا الأسبوع.

15. فروض

- أ. في آخر الحصّة، أخضع الطّلاب لاختبار قصير حول رسالة يعقوب 1: 19-20.
- ب. ضَع علامات على المشروع الخامس من دليل الدراسة، “الغضب في الكتاب المقدّس”.
- ت. ضَع علامات على المشروع السادس من دليل الدراسة، “يسوع وغضبه”.
- ث. اطلب من الطّلاب معاودة قراءة الفصل الثالث من دليل الطالب للتحضير للحصّة المقبلة، لنرى كيفية استخدام شخصيّات أخرى من الكتاب المقدس غضبها.

16. تقييم الدرس

- من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.
- أيّ أجزاء كانت ناجحة؟
- أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟
- ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادَةً للطّلاب؟

الدرس الخامس

كيف استخدم أشخاص في الكتاب المقدس غضبهم

1. الحقيقة الكتابية الرئيسية

الكتاب المقدس مليء بأمثلة إيجابية وسلبية حول الطرق التي يمكن أن نستخدم بها الغضب في حياتنا.

2. الآية الرئيسية

1 كورنثوس 10: 11 ترجمة سميث وفاندايك

فَهَذِهِ الْأُمُورُ جَمِيعُهَا أَصَابَتْهُمْ مِثَالاً وَكُنِبَتْ لِإِنْدَارِنَا نَحْنُ الَّذِينَ انْتَهَتْ إِلَيْنَا أَوْ آخِرُ الدُّهُورِ.

3. مادة مرجعية للطلاب

يتناسب الفصل الثالث من دليل الطالب مع هذا الدرس. ويمكن الاستعانة بالمشروع السابع من دليل الدراسة "أشخاص غضبوا في الكتاب المقدس".

4. نشاط تحضير للدرس (2-3 دقائق)

يمكنك اقتباس قصة من الأخبار الراهنة تنطبق عليها إحدى طرق استخدام أشخاص من الكتاب المقدس غضبهم، مشيراً إلى أن الناس لم يتغيروا كثيراً على مدى آلاف السنوات الماضية في ما يتعلق بموضوع الغضب. ومثلما يتم استخدام الغضب بطرق مدمرة اليوم، هكذا كانت الحال منذ آلاف السنوات.

5. مراجعة سريعة للفصلين الأول والثاني (2-3 دقائق)

راجع النقاط الرئيسية الثلاث في الفصل الأول بشكل سريع جداً.

- توجد طرق كثيرة ومختلفة للاستجابة للغضب.
- هل يتحكّم الغضب في حياتك؟
- يجب أن أحمّل مسؤولية غضبي.

في الفصل الثاني، تحدّثنا عن الموضوع الآتي: “كيف أهدم قوّة الغضب التدميرية في حياتي؟”

- استعن بالملصق الذي كُتب عليه تعريف “الحقوق الشخصية” واقرأ التعريف مجدّداً. ثمّ استعن برسم الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة والعميقة وأوضح أنّ حقوقنا الشخصية تغذي غضبنا.
- والخطوة الرئيسية التي يجب أن نقوم بها هي تسليم حقوقنا الشخصية لله.

6. مقدّمة عن درس اليوم (2-4 دقائق)

في الحصّة السابقة، رأينا كيف استخدم يسوع غضبه. وفي حصّة اليوم، بينما تناقشون قصص الكتاب المقدّس حول الغضب، عليك أن تربط بين النقاط الرئيسية المتعلقة بالغضب والحقوق الشخصية التي تحدّثنا عنها في الدرسين الثاني والثالث.

7. مقدّمة عن النقطة ب: كيف استخدم أشخاص في الكتاب المقدّس غضبهم؟

(2-3 دقائق) دليل الطالب ص. 37

أوضح أنّنا سنخصّص حصّة اليوم بمعظمها للتأمّل في حياة أشخاص في الكتاب المقدّس فنكتشف كيف أنّهم استخدموا غضبهم، سواء كان بطرق إيجابية أو بطرق دفعتهم إلى ارتكاب الخطيّة. شجّعهم على التأمّل في حياتهم الخاصّة بينما يدرسون حياة هؤلاء الأشخاص المختلفين في الكتاب المقدّس الذين يشكّلون أمثلة إيجابية وسلبية عن كيفية استخدام الغضب.

ملاحظة للمعلم:

يمكنك أن تطلب من الطلاب لعب دور رئيسي في تقديم قصص الكتاب في حصّة اليوم. فكّر في الخيارين الآتيين:

الخيار الأول: كلّف كلّ طالب في الصفّ بدراسة حياة شخصية مختلفة في الكتاب المقدّس - مسبقًا. يمكنك الاستعانة بالمشروع السابع من دليل الدراسة، "أشخاص غضبوا في الكتاب المقدّس" لتأدية هذه الفروض. ثم ادعُ كلّ طالب إلى تقديم عرض موجز أمام الصف عن واحدة من تلك الشخصيات الثلاث مستعينًا بالأسئلة الواردة في المشروع السابع، وتفسير الدروس المتعلّقة بالغضب التي يمكننا استخراجها من حياة تلك الشخصية الكتابيّة.

الخيار الثاني: اقسّم الصف إلى مجموعات صغيرة وكلّف كلّ مجموعة بدراسة حياة شخصية مختلفة من شخصيات الكتاب المقدّس. يمكنهم جمع أفكارهم المتعلّقة بالأجوبة على أسئلة المشروع السابع من دليل الدراسة ومن ثمّ تقديمها أمام الصف. كما يمكنك أن تطلب منهم تمثيل القصة.

بينما تستكشف حياة كل شخصية من شخصيات الكتاب المقدّس، احرص على التركيز على مسألتين أساسيتين:

1. ادعُ الطلاب إلى تحديد الحق الشخصي المرتبط بهذا الموقف.

2. أوضح كيفية استجابة الشخصية المعنيّة في الكتاب المقدس على الموقف الذي أثار غضبها وأوضح ما إذا كان الله يريد منها استخدام هذه الطريقة للتعبير عن غضبها، أو ما إذا كان الله يريد منّا الاقتداء بها للتعبير عن غضبنا.

يشكّل الفصل الثالث من دليل الطالب جسرًا يربط بين الفصلين الثاني والرابع. أربط بين مسألة الحقوق الشخصية والاستخدام المدمّر للغضب في كلّ قصة كتابيّة تناقشونها. وأشر أيضًا إلى أننا نريد تعلّم طرق جديدة للاستجابة لغضبنا مرتبطة بالمواضيع التي ناقشناها في الدروس 6-9.

حدّد شخصيات الكتاب المقدّس التي تريد التحدّث عنها في هذه الحصّة. كما يمكنك التحدّث عن شخصيات لم يرد ذكرها هنا.

8. تحدّث عن النقطة ب-1 قايين (5-10 دقائق) دليل الطالب ص. 38

لدى مناقشة حياة قايين وكيفية استخدامه غضبه، أوضح أن هذه القصة هي إحدى القصص الأولى في الكتاب المقدس. إذًا، منذ بداية حياة الإنسان على الأرض، كان الغضب مشكلة.

تتضمّن الصفحة 38 من دليل الطالب نقاط عدّة تبيّن كيفية تعاطي الله مع قايين وردود فعله. يمكنك مراجعة هذه القائمة لتبيّن كيف أنّه يمكن للغضب الخارج عن السيطرة أن يجلب الدمار إلى حياتنا وإلى حياة الأشخاص المحيطين بنا.

وكان الله واضحًا في تعامله مع قايين.

1. حاول الله أن يدفع قايين إلى اكتشاف سبب غضبه.

2. قال الله لقايين إنّه سيقبله إذا فعل الصواب.

3. ثمّ حدّر الله قايين من العواقب التي ستترتب عليه إذا رفض فعل الصواب.

4. عند البابِ حَطيّةٌ رابضةٌ وألَيْكَ اشْتِياؤها.

5. قال الله لقايين إنّه يجب عليه أن يسود عليها ويُخضعها.

دليل الطالب، ص 38

بينما تناقش قصة قايين، فسّر كيف أن الله أوضح له أنّه إذا لم يتحكّم في غضبه، فهو بذلك يفتح الباب للشيطان ليجعله ينحدر على طريق الخطيّة. تبيّن هذه القصة أن الله يرى أنّ باستطاعتنا أن نتحكّم في غضبنا. وقال الله لقايين إنّه من الضروريّ أن يتحكّم في غضبه وإلا فسيواجه مشاكل كثيرة.

أدعُ الطلاب إلى تحديد نتائج غضب قايين، وتمثّلت بقتله أخاه. وتحدّث عن عواقب الغضب الخارج عن السيطرة التي تدوم مدى الحياة. ارجع إلى النقطة الواردة في الدرس الأوّل التي تفيد بأنّ الغضب يريد أن يتحكّم في حياتك. وهذا ما جرى لقايين.

واحرص على تحديد الحقّ الشخصي الذي كان قايين متمسكًا به والذي أودى به إلى

الهلاك.

9. تحدّث عن النقطة ب-2، يوسف (5-10 دقائق) دليل الطالب ص. 39

إذا كان طالب واحد أو أكثر يعرض هذه القصة أمام الصف، يمكنك إعطاؤه نسخة عن المعلومات الواردة في هذا الجزء من دليل المعلّم لكي يستعين بها في التحضير.

بينما تناقش حياة يوسف، أوضح أنّها تشكّل أحد أعظم الأمثلة في الكتاب المقدّس عن رجل واجه مشاكل ضخمة، لكنّه لم يسمح بأن يتحوّل غضبه إلى قوّة تدميريّة في حياته. وبالتالي تشكّل حياة يوسف قدوة تبين كيف يمكنك الحفاظ على علاقتك بالله بدون السماح للغضب بالتحكّم في حياتك بالرغم من تعرّضك لأمر سلبيّة في حياتك.

إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، راجع دليل الطالب.

أعطِ لمحة وجيزة عن هذه القصة، ثمّ اطلب من أحد الطّلاب قراءة هذه القصة في الفصل 37 من سفر التكوين ابتداءً من العدد 14 وصولاً إلى العدد 20. استعن بهذا المقطع لتبيّن أن يوسف تحدّر من عائلة مفكّكة. فلقد كان أباه متزوّجاً من امرأتين، وهو لم يحبّ إلا واحدة منهما. وكان يوسف الابن الحادي عشر لأبيه لكنّه كان المفضّل لديه.

اسأل الطّلاب كيف خطّط الإخوة للتنفيس عن غضبهم؟ أرادوا قتله.

لكن ما الذي قرّروا فعله بدلاً من ذلك؟ تكوين 37: 26- باعوه كعبد.

والآن، اطلب من الصف التأمّل في هذه القصة من وجهة نظر يوسف. واسألهم ماذا كانوا ليشعروا لو أنّهم كانوا مكانه.

بعد أن يشاركوا أجوبتهم، أخبرهم بإيجاز الجزء المتبقي من القصة. تمّ بيعه كعبد ثمّ أنّهمته زوجة فوطيفار باغتصابها فانتهى به الأمر في السجن لسنوات عدّة.

اسأل الطّلاب كيف كانوا ليشعروا لو أنّهم كانوا مكان يوسف في السجن.

ثمّ أوضح أنّه بعد مرور بضع سنوات، علا شأن يوسف فأصبح الرجل الثاني في مصر بعد فرعون. وبعد سنوات عدّة، جاء إخوته ليشتروا القمح.

اسأل الطّلاب كيف كان ردّ فعلهم ليكون لو أنّهم كانوا مكان يوسف.

ثمَّ سرَّع أحداث القصة وصولاً إلى الفصل 50 من سفر التكوين حيث توفِّي الأب وجاء الإخوة إلى يوسف وأخبروه أنَّهم يخشون أن ينتقم منهم بسبب معاملتهم السيئة له قبل سنوات عدَّة.

اطلب من أحد الطَّلاب قراءة ما جاء في سفر التكوين 50: 19-21، الوارد في الصفحة 39 من دليل الطالب.

ثمَّ ناقش كيف أنَّ يوسف اختار ردَّ فعل مختلف عن الغضب. وتحدَّث عن طريقة تفكيره في ماضيهم.

تشكَّل هذه القصة مثلاً رائعاً على الامتناع عن استخدام الغضب بطريقة مدمِّرة. بدلاً من ذلك، سامح يوسف إخوته وعاملهم بلطف. أوضح أنَّك ستناقش هذا الموضوع في الحصَّة المقبلة. ما هي الطرق الجديدة التي يمكن أن نستجيب بها للمواقف التي تجعلنا نطلق العنان لغضبنا بسهولة؟

5

10. تحدَّث عن النقطة ب-3، موسى (5-10 دقائق) دليل الطالب ص. 39-41

بينما تناقشون حياة موسى، والشخصيتين التاليتين، أوضح أن موسى اختير من الله وأنَّه كان قائداً عظيماً، لكن بالرغم من ذلك كانت لديه مشكلة غضب. في بعض الأحيان، كان يبدو أن غضبه يتطابق مع غضب الله. لكن في الفصل 20 من سفر الأمثال، نقرأ أنَّ موسى سمح لغضبه بالتحكُّم فيه ويجعله يسير في درب الخطيئة وبعضى وصايا الله. تحدَّث عن عواقب انفعاله بغضب- لم يُسمح له بالدخول إلى الأرض الجديد التي وعده الله بها. أوضح أن الله لا يتجاهل الخطيئة.

11. تحدَّث عن النقطة ب-4، داود (5-10 دقائق) دليل الطالب ص. 41

استعن بالقصة الواردة في سفر صموئيل الأول 25 لتبيِّن كيف أن داود سمح لإهانة بإثارة غضبه لدرجة أنَّه خطَّط لقتل الشخص الذي أهانه فضلاً عن الرجال الذين كانوا يعملون لحساب نابال. أوضح أن الانتقام يوقعنا في مشاكل كبيرة، لذا يدعونا الله إلى الامتناع عن الانتقام وإلى ترك الأمر له.

ما هو الحقَّ الشخصي الذي كان داود متمسِّكاً به فأدَّى إلى احتدام غضبه؟

12. تحدّث عن النقطة ب-5، يونان (5-10 دقائق) دليل الطالب ص. 41-42

بينما تناقش هذه القصة، أوضح أنّه على الرغم من استخدام الله يونان بطريقة مقتدرة، ظلّ هذا الأخير يعاني من مشكلة غضب. استعن بهذه القصة لتسلّط الضوء على التحديات التي نواجهها لتعلّم كيفية استخدام غضبنا بالطريقة التي ترضي الله.

13. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

ارجع إلى الحقيقة الكتابية الرئيسية وإلى الآية الرئيسية لدرس اليوم لتحتّ الطلاب على إلقاء نظرة صادقة وفاحصة على حياتهم وعلى كيفية استخدامهم غضبهم.

حثّهم على دراسة الكتاب المقدّس ليروا ما تعلّمنا إيّاه عن كيفية استخدام غضبنا بالطريقة التي ترضي الله.

وفي فقرة التطبيق الشخصي لحصة اليوم، أطلب منهم أن يكونوا صادقين مع أنفسهم لتحديد مكانة الغضب في حياتهم. واطلب منهم اختيار درس تعلّموه من تلك الشخصيات الكتابية لكي يطبّقوه في حياتهم هذا الأسبوع.

14. فروض

أ. أطلب من الطّلاب قراءة الفصل الرابع من دليل الطالب للتحضير للحصة المقبلة.

ب. ضعّ علامات على المشروع السابع من دليل الدراسة "أشخاص غضبوا في الكتاب المقدّس".

ت. المشروع الثامن من دليل الدراسة "تنمية أنماط استجابة جديدة" مرتبط بالمواضيع التي سنتحدّث عنها في الحصة المقبلة. شجّع الطّلاب على البدء بالعمل على هذا المشروع بعد قراءة الفصل الرابع من دليل الطالب.

15. تقييم الدرس

من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.
أيّ أجزاء كانت ناجحة؟
أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟
ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادةً للطلاب؟

الدرس السادس

الخطوات الأولى نحو النمو الجديد

1. الحقيقة الكتابية الرئيسية

يجب أن أتعلّم طرق استجابة جديدة لكي أستعين بها في المواقف التي تُنتهك فيها حقوقي الشخصية الماضية.

2. الآية الرئيسية

يعقوب 1: 19 ترجمة سميث وفاندايك

إِذَا يَا إِخْوَتِي الْأَحِبَّاءَ، لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعاً فِي الْإِسْتِمَاعِ، مُبْطِئاً فِي التَّكَلُّمِ، مُبْطِئاً فِي الْعَضْبِ.

3. مادة مرجعية للطلاب

يتناسب الفصل الرابع من دليل الطالب مع هذا الدرس. يمكن أيضاً الاستعانة بالمشروعين الرابع والثامن من دليل الدراسة في هذا الدرس. المشروع الرابع، "الامتحان الأول بدون حقوقي الشخصية". المشروع الثامن، "تنمية أنماط استجابة جديدة".

4. نشاط تحضير للدرس (5-10 دقائق)

ابدأ حصّة اليوم بمراجعة المواضيع الرئيسية المرتبطة بالحقوق الشخصية التي تحدّثنا عنها في الحصّة السابقة.

1. يريد الغضب التحكّم في حياتك كلّها.

2. يجب أن أتحمّل مسؤولية غضبي.

3. يمكنك أن تستعين برسم الأعشاب الضارة لتبين أن الجذور الرئيسية تمثل حقوقنا الشخصية موضعًا الدور الرئيسي الذي تلعبه حقوقنا الشخصية في تغذية غضبنا.
4. اطلب من الطلاب إعطاء أمثلة حول كيفية تغذية الحقوق الشخصية الغضب في حياتهم.
5. لخص هذه المراجعة عبر الرجوع إلى الفصل الثاني من دليل الطالب، “كيف أهدم قوة الغضب التدميرية في حياتي؟” سلط الضوء على الكلمات الرئيسية - قوة تدميرية - التي تتحدث عن الأضرار التي تسبب بها الغضب في ماضينا، ولا يزال بإمكانه أن يفسد مستقبلنا إذا سمحنا له بذلك.
6. أوضح أنك ستبدأ مناقشة اليوم بالحديث عن طرق استخدام غضبنا بالطريقة التي ترضي الله. سنخصص حصّة اليوم والحصص الثلاث المقبلة للمواضيع التي تم تناولها في الفصل الرابع من دليل الطالب.

5. مقدّمة عن درس اليوم (2-3 دقائق) دليل الطالب ص. 44-45

يتمثل أحد التحديات التي يواجهها الطلاب اليوم بدراسة كيفية استخدام غضبهم بالطريقة التي ترضي الله. ولن يتم تناول الموضوع في يوم واحد أو أسبوع واحد، لكن نرجو أن نتمكن من تقديم لمحة عامة عن الفرص المتاحة أمامهم إذا ركّزوا على خدمة يسوع في هذه الناحية من حياتهم.

أوضح للطلاب أن هذا الدرس لا يهدف إلى تشجيعهم على الغضب، بل العكس صحيح في ما يتعلّق بمعظم المواقف التي يواجهونها. يمكن الاستعانة بمثلي الإدمان على المخدّرات واضطرابات الأكل في هذا الدرس. عندما تعلّم أحدهم أن يتبع يسوع، يمكنك أن تدعوه للامتناع تمامًا عن تعاطي المخدّرات مجددًا.

لكن إذا كانت المشكلة التي تسيطر على حياتهم تتعلّق بالطعام، مثل فقدان الشهية (anorexia) أو الشره المرضي (bulimia) وغير ذلك، فالحل لا يكمن في التوقّف عن تناول الطعام بل في تعلّم الأكل بالطرق التي ترضي الله وتكرمه. وبالتالي فإنّ “الاستخدام المسؤول” هو المبدأ الذي يجب علينا تطبيقه في ما يتعلّق بالطعام.

وفي ما يتعلّق بالغضب، لا يتمثّل الهدف الأسمى في نظر الله بالتخلّص تمامًا من هذا الشعور، وإنّما هو يدعونا إلى اعتماد مبدأ "الاستعمال المسؤول" في هذا المجال أيضًا. وسيكون تعلّم استخدام غضبنا بالطريقة التي ترضي الله تحديًا كبيرًا بالنسبة إلى معظم الطّلاب، وربّما النسبة إلى المعلّم أيضًا.

6. تحدّث عن النقطة أ. "استعدّ لمواجهة المشاكل عندما تقرّر أن تسلّم حقوقك الشخصية لله" (5-10 دقائق) دليل الطالب ص. 45-47

بينما تناقش المشاكل الخمس المختلفة التي تمّ عرضها في هذا الجزء من الدرس، احرص على إبقاء الحديث عنها وجيزًا. يمكن لكلّ واحدة منها أن تتحوّل إلى مشكلة كبيرة بالنسبة إلى الطّلاب. الهدف من التأمل في هذه المشاكل هو تحذيرهم ممّا ينتظرهم في المستقبل.

6

1. انتصر في معركتك ضدّ الخوف.

2. لا تدن نفسك في كلّ مرّة يلاقيك الفشل.

3. ستظلّ تشعر بالغضب.

4. ستلاحظ الأشخاص الذين لديهم مشكلة غضب

5. لا تضيف طابعًا روحيًا مبالغًا به على غضبك

دليل الطالب ص. 45-47

قد ترغب في تخصيص وقت طويل لهذا الجزء من الدرس، لكن الأجزاء المتبقية منه أهمّ.

7. مقدّمة عن النقطة ب. الخطوات الأولى نحو النمو الجديد

(1-2 دقيقة) دليل الطالب ص. 48-58

عندما تبدأ بتعليم هذا الجزء من الدرس، أشّر إلى أنّه يمكن لكلّ خطوة من هذه الخطوات التسع أن تكون مهمّة في مسيرة تعلّمهم كقيّة استخدام غضبهم بطريقة مسؤولة في حياتهم. أوضح أنّك ستكتفي بتناول النقاط 1-5 اليوم، على أن تتناول النقاط 6-9 في الحصّة المقبلة. شدّد على ضرورة إدراك الطّالِب للخطوات التسع والبدء بتطبيقها في حياتهم بأسرع ما يمكن.

8. تحدّث عن النقطة ب-1، املاً ذهنك بحقّ الله المتعلّق بالغضب

(3-5 دقائق) دليل الطالب ص. 48-49

شجّع الطّالِب على بدء دراسة مفصّلة للكتاب المقدّس حول ما يقوله الله عن الغضب. كلّما ملأوا أذهانهم بحقّ الله حول هذا الأمر، كانوا أكثر استعدادًا للتعامل مع التحديات التي سيواجهونها في الأيام المقبلة.

الآيات الواردة في الصفحتين 48 و49 من دليل الطالب هي مجرد جزء من الآيات التي تحدّث عن الغضب. شجّعهم على حفظ تلك التي تنطبق أكثر على حياتهم.

شجّع الطّالِب على البحث عن طرق محدّدة لتطبيق هذه الآيات في حياتهم.

شجّعهم على البحث عن معتقدات خاطئة اعتمدها في ما يتعلّق بالغضب، وعلى استخدام الكتاب المقدّس كمصدر جديد للحق المتعلّق بالغضب وكيفية التعبير عنه في حياتهم بالطرق التي ترضي الله.

9. تحدّث عن النقطة ب-2، التزم يوميًا بتسليم حقوقك الشخصية لله

(3-5 دقائق) دليل الطالب ص. 49-50

يمكن التحدّث عن هذه النقطة بشكل سريع. الأمر المهمّ الذي يجب عليهم فهمه هو أنّ تسليم حقوقهم الشخصية لله عبارة عن عمليّة تدريجيّة وليس حدثًا آنيًا. وقد يكتشفون أنّهم ما زالوا يغضبون أحيانًا كثيرة.

أهمّ ما في الأمر هو ألا يستسلموا وأن يلجأوا دائماً إلى الله لكي يسلموه حقوقهم الشخصية ومن ثمّ ينتقلون إلى تطبيق الخطوات الأخرى الواردة في هذا الفصل من دليل الطالب.

10. تحدّث عن النقطة ب-3، "قرّر ألا تسمح للغضب بالتحكّم فيك بعد اليوم"

(3-1 دقائق) دليل الطالب ص. 50-51

يمكنك التحدّث عن هذه النقطة بشكل سريع. وهي ببساطة دعوة إلى اتّخاذ قرار بعدم السماح لغضبهم بالتحكّم فيهم. ما يعنيه هذا فعلاً هو أن يتحمّلوا مسؤوليّة غضبهم شخصياً وألا يلوموا أحداً على إثارة غضبهم.

11. تحدّث عن النقطة ب-4، "أخذ لك هدفاً بأن تصبح مبطناً في الغضب"

(5-10 دقائق) دليل الطالب ص. 51-54

يجب تخصيص وقت إضافي في هذه الحصّة لهذه النقطة وللنقاط الآتية مقارنةً بالخطوات الأخرى الواردة في هذا الدرس. ابن هذه المناقشة على أساس ما جاء في رسالة يعقوب 1: 19-20، واقسم الحديث إلى ثلاثة أجزاء كما جاء في النصّ الكتابي.

لدى التحدّث عن النقطة الفرعية أ، "يجب على الجميع أن يكونوا مسرعين في الاستماع"، احرص على مناقشة كيفية تطبيق ذلك في حياتهم. يوضح دليل الطالب أنّ النص لا يشير ببساطة إلى ضرورة الاستماع بدقّة إلى الشخص الذي يثير غضبك، وإنما يجب على الإنسان أن يكون مسرعاً في الاستماع إلى الله في هذه المواقف.

كيف تستمع إلى الله؟ تتمثّل إحدى طرق الاستماع إلى الله بحفظ آيات كتابيّة متعلّقة بالمشكلة التي تتمّ مواجهتها.

تمّ التحدّث عن النقطتين الفرعيتين الآخرين في دليل الطالب مع تقديم اقتراحات محدّدة حول كيفية تطبيق هذه الآية في حياتهم. وأوضح أنّهم سيكتسبون أفكاراً أخرى حول كيفية تطبيق مضمون هذه الآية بينما تتحدّثون عن الخطوة التالية- الخطوة الخامسة ابتداءً من الصفحة 54 من دليل الطالب.

12. تحدّث عن النقطة ب-5، "تمّ مهارات جديدة للتعامل مع المواقف التي كانت تثير غضبك في الماضي" (15-25 دقيقة) دليل الطالب ص. 54-56

هذه الخطوة هي إحدى أهم الخطوات التسع الأولى لتعلّم كيفية استخدام الغضب بالطريقة التي ترضي الله.

يجب أن تتمحور الحصّة بشكل أساسي حول هذا الجزء من الدرس. كما وسنخصّص جزءاً كبيراً من الحصّة التالية للدخول في تفاصيل الخطوة الخامسة.

1. أنماط استجابة جديدة تعتمد عليها في مجالات حياتك كافة، وليس لإيجاد بديل الغضب فحسب.

بينما تبدأ بمناقشة هذه النقطة، أوضح أنّ أفضل طريقة لتحقيق النجاح تتمثّل بالنظر إلى أنماط الاستجابة الجديدة هذه على أنّها أكثر من مجرد بديل للغضب. فإذا اقتصر هدفهم على السعي ببساطة إلى اتّباع أنماط الاستجابة الجديدة عندما يميلون إلى إطلاق العنان لغضبهم، فهذا الهدف بسيط جدّاً، ومن المرجح أن يؤدي إلى الفشل بدلاً من النجاح.

شجّع الطلاب على السعي إلى اعتماد أنماط استجابة جديدة طوال النهار، سواء كانوا يميلون إلى إطلاق العنان لغضبهم أو العكس. يمكنك مثلاً أن تهدف إلى إظهار صبر للآخرين طوال اليوم، وفي الظروف كافة. بينما تسعى إلى تنمية نمط الاستجابة الجديد هذا في حياتك، يمكنك تطبيقه في أي وقت وليس فقط عندما تميل إلى إطلاق العنان لغضبك.

2. يحتاجون إلى الكثير من أنماط الاستجابة الجديدة وليس إلى نمط واحد أو اثنين فحسب.

لا يقتصر الأمر على أن يكتسبوا نمط استجابة جديد واحد أو أكثر، بل يمكن أن يشمل استراتيجيات مختلفة عدّة اعتماداً على الموقف الذي يمكن أن يثير غضبهم. وقد يتبيّن أنّ ما هو مفيد جدّاً لأحد الطلاب ليس نافعاً لطلاب آخر، اعتماداً على العوامل التي تثير غضبهم.

3. عندما يتحكّم الغضب في حياتك، هو يمنعك من رؤية طرق أخرى للاستجابة للظروف الحياتية.

أوضح للطلاب أنه عندما يتحكّم الغضب في حياتهم فهو يمنعهم من رؤية الطرق الأخرى للاستجابة للمواقف التي يواجهونها في حياتهم اليومية. وعندما يسلمون حقوقهم الشخصية لله ويقرّرون الاستجابة بطريقة جديدة، يساعدهم الله على رؤية طرق جديدة للاستجابة.

استعن بلوح أو ملصق كبير واكتب كلمة "غضب" من ناحية وجملته "طرق استجابة جديدة" عند الناحية الأخرى. ثم حدّد موقفاً استخدموا فيه غضبهم في الماضي. وابحث معهم عن طرق مختلفة للاستجابة بدون اللجوء إلى الغضب.

وبعد أن تعدّ قائمة طرق الاستجابة الجديدة، استعن بالنقطة التالية لمساعدتهم على تقييم أنماط الاستجابة المختلفة.

4. خمسة أنواع استجابة مختلفة

تتضمّن الصفحة 54-55 من دليل الطالب قائمة تضم خمس فئات استجابة مختلفة، وهي ليست أساليب استجابة. لكن يمكن أن تشمل كلّ واحدة من هذه الفئات أنواع استجابة مختلفة.

يجب أن تنمي أسلوب عيش جديد في ما يتعلّق بالغضب في حياتك.

1. استجابات جديدة على صعيد الأفكار
2. استجابات جديدة على صعيد المشاعر
3. استجابات جديدة على صعيد الأعمال
4. استجابات جديدة على صعيد الكلام
5. نظرات جديدة- وليس نظرة الغضب التي توحى للآخر بأنك تقول له: "سوف أقتلك!"

دليل الطالب صفحة 54-55

أطلب من الطلاب الرجوع إلى قائمة الاستجابات الجديدة التي دوّنتها على اللوح مع المثل الذي ناقشته للتو. راجع استجاباتهم واطلب منهم تحديد نوع الاستجابة استنادًا إلى فئات الاستجابة الخمس الواردة أعلاه. هل هي استجابة على صعيد الأفكار؟ المشاعر؟ الأعمال؟ الكلام؟

بعد أن تقوم بمطابقة استجاباتهم، لاحظ ما إذا كانوا لم يدرجوا فئة أو أكثر من فئات الاستجابة الخمس الواردة أعلاه. إذا لم يدرجوا استجابة جديدة على صعيد الأفكار، فكّروا معًا في ما يمكن تدوينه في هذه الخانة.

في الصفحتين 55 من دليل الطالب، يمكنك تخصيص وقت لمراجعة بعض الاستجابات الجديدة التي يمكن الاستعانة بها بدلاً من القيام بردّ فعل غاضب. ويمكنك الرجوع إلى القائمة أعلاه لتحديد “الأفكار الجديدة” اللازمة لتنفيذ طريقة الاستجابة الجديدة.

لنأخذ الطريقة الأولى على سبيل المثال - الصبر بدلاً من الغضب. ما الذي يجب فعله للاستجابة بصبر؟ ما هي الأفكار التي تتماشى مع التعبير عن الصبر؟ ما هي المشاعر التي تتماشى مع الصبر؟ ما هي الأعمال؟ الكلمات؟

5. يجب المثابرة لتنمية أنماط استجابة جديدة

ساعد الطلاب على الإدراك أنّ كل نمط من أنماط الاستجابة الجديدة هو عبارة عن مهارة يجب عليهم اكتسابها. يعني هذا أنّهم يحتاجون إلى الكثير من الملاحظة والمثابرة للثبات في مسيرتهم حتّى إذا أخفقوا في البداية.

أوضح أن القائمة الواردة في دليل الطالب تتضمن أمثلة قليلة على طرق الاستجابة الجديدة وأن بإمكانهم إضافة المزيد من الأمثلة إلى القائمة.

تناسب هذه النقطة مع المشروع الثامن من دليل الدراسة “تنمية أنماط استجابة جديدة”. إذا كان الطلاب قد أنجزوا هذا المشروع، أطلب من اثنين أو ثلاثة منهم مشاركة أمثلة أمام الصف.

خذ على سبيل المثال موقفاً يمكن أن يثير غضب الطلاب بسهولة، وبحثوا عن طرق مختلفة للاستجابة بدلاً من اللجوء إلى الغضب. بينما يطرحون أفكارًا جديدة، اطلب منهم

تصنيفها ضمن فئات الاستجابة الجديدة على صعيد الأفكار أو المشاعر أو الأعمال أو الكلام، مستعيناً بقائمة النقاط الخمس الواردة في الصفحة 54-55 من دليل الطالب.

ما هي الأفكار التي كان يمكن أن تساعدهم على الاستجابة بطريقة جديدة؟

ما هي المشاعر التي كان يمكن أن يعبروا عنها بدلاً من الغضب؟

ما هي الأعمال المختلفة التي كان يمكنهم القيام بها؟

كيف كان يمكن أن يختلف كلامهم؟

أوضح أن تطبيق هذه كلها في حياتهم تستغرق وقتاً ومجهوداً لكن الله سيساعدهم.

6. أنظر إلى كل موقف على أنه جزء من خطة الله ليومك

6

متى تغضب؟ عندما تواجه موقفاً صعباً ولا تشعر بالرضى على كيفية سير الأمور، أو عندما لا تُسرّ بما يقوله لك شخص ما. ويمكن للتوتر والإحباط أن يثيرا غضب المرء بسهولة.

شجّع الطلاب على النظر إلى كل ظرف على أنه جزء من خطة الله ليومهم. لا يعني هذا أنّ الله راضٍ على ما يقوله لك الآخر أو يفعله بك. لكنّه عالم بكل ما يجري وهو جاهز لمساعدتك على الاستجابة بالطريقة التي تكرمه بدون أن تغضب وتخطئ.

مزمو 37: 23 ترجمة سميث وفاندايك

مِنْ قِبَلِ الرَّبِّ تَثَبَّتْ خَطَوَاتُ الْإِنْسَانِ وَفِي طَرِيقِهِ يُسْرُ.

يتضمّن هذا العدد وعداً رائعاً للطلاب. سيساعدهم الله ويقودهم لكي يتجاوزوا كلّ موقف يواجهونه اليوم. بدلاً من الغضب، أنظر إلى هذا الموقف على أنه فرصة ليساعدهم الله على الاستجابة بطريقة جديدة.

شجّع الطلاب على أن يبدأوا يومهم بالقول: “كلّ موقف أواجهه اليوم هو فرصة ليستخدمني الله لأكون بركة لشخص ما”.

هذا ما يمكنهم فعله في كل موقف يواجهونه اليوم وليس فقط في المواقف التي تثير غضبهم.

13. خلاصة هذا الدرس (2-3 دقائق)

في ختام حصّة اليوم، شجّع الطلاب على بدء هذه العمليّة تدريجيًّا وعلى الاستمرار في تسليم حقوقهم الشخصية لله. حثّهم على السعي إلى تنمية طرق استجابة جديدة للمواقف بدلًا من اللجوء إلى الغضب.

فُل لهم إنَّكم في الحصّة المقبلة ستلقون نظرة على المزيد من الأمثلة على الخطوة الخامسة.

14. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

أ. شجّع الطلاب على اختيار نوع واحد من المواقف التي يمكن أن يواجهوا فيها مشكلة تسهّل عليهم الاستجابة بغضب. اطلب منهم أن يتخذوا لهم هدفًا يتمثّل بالاستجابة بطريقة جديدة لهذا الموقف. يمكنك أن تربط ذلك بالمشروع الثامن من دليل الدراسة، "تنمية أنماط استجابة جديدة".

ب. يمكنك أن تطلب من الطلاب الانقسام إلى مجموعات من اثنين والصلاة واحدهم للآخر طالبين من الله مساعدتهم على اعتماد أنماط استجابة جديدة عندما يميلون إلى القيام بردّ فعل غاضب.

15. فروض

أ. فسّر للطلاب عندما تطلب منهم إنجاز عملهم على المشروع الثامن من دليل الدراسة "تنمية أنماط استجابة جديدة" أنّك تريد أن يعطوا مثالًا آخر على تنمية أنماط استجابة جديدة عبر الاستعانة بأسئلة المشروع الثامن وتدوين أجوبتهم على ورقة بيضاء.

ب. اطلب من الطلاب قراءة الفصل الرابع من دليل الطالب، وخصوصًا الصفحات 48-58 التي تتناول الخطوات التسع نحو النمو الجديد.

16. تقييم الدرس

من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.
أيّ أجزاء كانت ناجحة؟
أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟
ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادَةً للطلاب؟

الدرس السابع

طرق جديدة للاستجابة للمواقف التي كانت تثير غضبك في الماضي

1. الحقيقة الكتابية الرئيسية

يجب أن أتعلّم طرقًا جديدة للاستجابة للمواقف التي كانت تشكّل انتهاكًا لحقوقي الشخصية في الماضي.

2. الآية الرئيسية

كولوسي 3: 8 و 10 ترجمة سميث وفاندايك

“وَأَمَّا الْآنَ فَاطْرَحُوا عَنْكُمْ أَنْتُمْ أَيْضًا الْكُلَّ: الْعُضْبَ، السَّخَطَ، الْخُبْثَ، التَّجْدِيفَ، الْكَلَامَ الْقَبِيحَ مِنْ أَفْوَاهِكُمْ. وَالبسوا الجَدِيدَ الَّذِي يَتَجَدَّدُ لِلْمَعْرِفَةِ حَسَبَ صُورَةِ خَالِقِهِ”.

3. مادة مرجعية للطلاب

يتناسب الفصل الرابع من دليل الطالب مع هذا الدرس.
كما يمكن الاستعانة بالمشاريع 5 و 8 من دليل الدراسة.
المشروع الخامس، “الغضب في الكتاب المقدس”
المشروع الثامن، “تنمية أنماط استجابة جديدة”

4. نشاط تحضير للدرس (5-10 دقائق)

يمكنك أن تدعو أحد الطلاب للتطوُّع لمشاركة مثل من حياته الخاصة عن فرصة تسنّت له منذ موعد الحصّة الأخيرة للاستجابة بطريقة جديدة بدلًا من أن يغضب. وكن على استعداد لمشاركة قصّة من حياتك الخاصة أو من حياة طالب سابق لكي تستعين بها في حال لم يتطوِّع أي طالب لمشاركة قصّته.

5. مراجعة سريعة للدرس الأخير (2-4 دقائق)

خصّص بضع دقائق لمراجعة المواضيع الرئيسية المتعلقة بالحقوق الشخصية التي تمّ تناولها في الحصّة السابقة. راجع بشكل سريع "الخطوات الخمس الأولى نحو النمو الجديد" التي تمّ تناولها في الصفحات 48-56 من دليل الطالب. يمكنك أن تعدّ لاصفًا لكي تدوّن عليه هذه الخطوات التسع وتعلّقه على الحائط.

الخطوات الأولى نحو النمو الجديد

1. املاً ذهنك بحق الله المتعلّق بالغضب
 2. التزم يوميًا بتسليم حقوقك الشخصية لله
 3. قرّر ألاّ تسمح للغضب بالتحكّم فيك بعد اليوم
 4. اتّخذ لك هدفًا بأن تصبح مبطنًا في الغضب
 5. تمّ مهارات جديدة للتعامل مع المواقف التي كانت تثير غضبك في الماضي
- دليل الطالب صفحة 48-56

عندما تصل إلى الخطوة الخامسة، قل للطلاب إنك ستخصّص جزءا كبيرًا من حصّة اليوم للتأمّل فيها مجددًا.

6. نظرة عامة على الدرس خاصّة بالمعلّم

ذكّر الطلاب بالمواضيع التي تمّ طرحها في الحصّة السابقة. وفي ما يتعلّق بالغضب، لا يتمثّل الحلّ المثالي لدى الله بالتخلّص من هذا الشعور بل إن "الاستخدام المسؤول" هو المبدأ الذي يجدر بنا اعتماده. وسيشكّل تعلّم كيفية استخدام الغضب بالطريقة التي ترضي الله تحدّيًا كبيرًا بالنسبة إلى معظم الطلاب.

حدّد المدّة التي ستخصّصها للخطوات 6-9. يمكنك التحدّث عنها أولًا ومن ثمّ تخصيص الجزء المتبقي من الحصّة للخطوة الخامسة.

7. تحدّث عن النقطة ب-6 "تمّ أنماط استجابة جديدة للنزاعات"

(2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 56

إنّ مسألة الاستجابة للنزاعات مهمّة جدًّا لكن يجب تخصيص درس منفصل للتحدّث عنها. لقد أدرجناها هنا كنقطة منفصلة لأنّها ناحية مهمّة جدًّا في حياة الكثير من المؤمنين.

حثّ الطلاب على إلقاء نظرة دقيقة على ما يبدو من ردود فعل عندما يواجهون مواقف مثيرة للنزاعات. وشجّعهم على البدء بتقييم مدى صعوبة التحكّم في كلامهم وأفكارهم عندما يواجهون مثل هذه المواقف.

ويمكنك طرح بعض الطرق الجديدة التي يمكنهم اعتمادها للاستجابة للمواقف المثيرة للنزاعات بدلًا من إطلاق العنان لغضبهم كما كانوا يفعلون في الماضي. حثّهم على البحث عن آيات في الكتاب المقدّس تساعد على تنمية طرق استجابة جديدة عندما يواجهون مواقف مثيرة للنزاعات.

8. تحدّث عن النقطة ب-7 "احتفل بالانتصارات البسيطة"

(2-4 دقائق) دليل الطالب ص. 56

يمكنك التحدّث عن هذه النقطة بشكل سريع جدًّا لكنّها فائقة الأهميّة. فهم لن يتمكّنوا من إتقان استراتيجيّات جديدة للاستجابة للمواقف الحياتيّة في يوم واحد. بل إنّ هذه عمليّة تدريجيّة وقد تكون بطيئة ومؤلمة بالنسبة إلى البعض. يمكنك الرجوع إلى الجدول الوارد في الصفحة 28 الذي يتحدّث عن خطوات التقدّم الصغيرة للتغلّب على المشكلة.

أوضح أنّ الشيطان سيبدل كلّ ما في وسعه لتثبيط عزيمتهم ومنعهم من القيام بهذه التغييرات. وهو سيغرقهم في الشعور بالعار والدينونة في كلّ مرّة يخفقون ويطلقون العنان لغضبهم.

شجّع الطلاب على القيام بخطوات التقدّم الصغيرة والاحتفال بكل نصر باعتبار أنّه خطوة إضافيّة نحو التغلّب على المشكلة التي تشبه الجبل، وهي مشكلة الغضب المدمّر.

9. تحدّث عن النقطة ب-8، استخدم غضبك كـ "منبه"

(3-5 دقائق) دليل الطالب ص. 57

يمكنك إحضار منبه إلى الصف، واحرص على أن يكون منبهًا يدويًا مع جرس. اجعل المنبه يرنّ ثم فسّر كيف يمكنهم البدء باستخدام غضبهم كمنبه يوقظهم لكي ينتبهوا إلى ما يجري في حياتهم في تلك اللحظة. وعليهم أن يسارعوا إلى اعتماد نمط استجابة جديد بدلاً من الوقوع مجددًا في رود الفعل الغاضبة كما كانوا يفعلون في الماضي.

هذا مفهوم بسيط جدًا ويمكن أن يكون له تأثير كبير على حياتهم. وعندما يذكرون أنفسهم كلّ يوم بضرورة استخدام غضبهم كمنبه، يساعدهم الأمر على البدء باعتماد طرق استجابة جديدة بدلاً من السماح لغضبهم بقيادتهم في مساره التدميري.

يمكنك أن تطلب من طالبين تمثيل مسرحية هزلية بسيطة حيث يبدأ أحدهما بالتعبير عن غضبه فيرنّ المنبه، فيبادر سريعًا إلى وضع حدّ لردّ فعله الغاضب على ما فعله الآخر.

يمكنك استخدام المنبه لتغيير سلوكك، فتستيقظ وتنهض من فراشك وترتدي ملابسك، أو يمكنك تجاهله وملازمة الفراش مستغرقًا في النوم. ينطبق الأمر نفسه على غضبك. يمكنك استخدامه كمنبه لتغيير أفكارك وسلوكياتك أو يمكنك تجاهل هذه الفرصة والسماح للغضب بالتحكّم في حياتك.

10. تحدّث عن النقطة ب-9، "اخترّ قوانين جديدة لعيش حياتك"

(3-5 دقائق) دليل الطالب ص. 57-58

تُرجعنا هذه النقطة إلى مسألة الحقوق الشخصية وهي قوانين وضعناها لحياتنا وفرضناها على الأشخاص المحيطين بنا متوقّعين منهم أن يطيعوها. عندما يسلم الإنسان حقوقه الشخصية لله، يحتاج إلى مجموعة جديدة من القوانين لكي يعتمدها في حياته اليومية. وعلينا أن نلجأ إلى الله لكي نطبّق قوانينه في حياتنا اليومية.

يتضمّن دليل الطالب مجموعة متنوّعة من مقاطع الكتاب المقدّس التي يمكننا الاستعانة بها لكي نضع قوانين جديدة لحياتنا اليومية، وهي قوانين الله.

وبينما تلخّص الخطوات التسع المختلفة لتعلّم كيفية استخدام غضبنا بالطرق التي ترضي الله، أوضح أنّنا نحتاج إلى وقت طويل لتكتمّن من تطبيق بعض هذه الخطوات بشكل ثابت وناجح.

11. ارجع إلى النقطة ب-5، "نمّ مهارات جديدة للتعامل مع المواقف التي كانت تثير غضبك في الماضي" (15-25 دقيقة) دليل الطالب ص. 54-56

خلال الوقت المتبقي من حصّة اليوم، راجع النقطة ب-5، وهي الخطوة الخامسة تحت عنوان "نمّ مهارات جديدة للتعامل مع المواقف التي كانت تثير غضبك في الماضي" وادعُ الطلاب إلى تقديم المزيد من الأمثلة المحدّدة عن مواقف استخدموا فيها غضبهم في الماضي.

امنح الطلاب فرصة لتحديد موقف معيّن يودّون التحدّث عنه ومناقشته.

ارسم على اللوح الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة والعميقة لإظهار أسباب الغضب، وعند الناحية الأخرى من اللوح، أذكر طرق الاستجابة الجديدة التي يجب اعتمادها بدلاً من اللجوء إلى الغضب.

ارجع أيضاً إلى قائمة أنواع الاستجابة الخمسة المختلفة التي علّقتها على الحائط وحدّد أنواع الأفكار والمشاعر الجديدة... التي يمكن الاستعانة بها لدى اعتماد طرق جديدة في الاستجابة.

7

يجب أن تنمي أسلوب عيش جديد في ما يتعلّق بالغضب في حياتك.

1. استجابات جديدة على صعيد الأفكار
2. استجابات جديدة على صعيد المشاعر
3. استجابات جديدة على صعيد الأعمال
4. استجابات جديدة على صعيد الكلام
5. نظرات جديدة- وليس نظرة الغضب التي توحى للآخر بأنك تقول له:
"سوف أقتلك!"

دليل الطالب صفحة 54-55

شارك أكبر عدد من الأمثلة المختلفة بقدر ما يسمح الوقت بذلك وناقش معهم طرقاً جديدة يمكنهم من خلالها الاستجابة لهذه المواقف. ذكّرهم بأنّه يجب عليهم بذل مجهود كبير لتنمية أنماط استجابة جديدة وجعلها جزءاً ثابتاً من أسلوب حياتهم.

ساعد الطلاب ليدركوا أن كلَّ نمط من أنماط الاستجابة الجديدة هذه عبارة عن مهارة يجب اكتسابها. يعني هذا أنهم يحتاجون إلى كثير من الممارسة والمثابرة للثبات فيها حتى إذا أخفقوا في البداية.

يمكنك أن تطلب من الطلاب مشاركة أمثلة من عملهم على المشروع الثامن من دليل الدراسة "تنمية أنماط استجابة جديدة".

انظر إلى كلِّ موقف في الحياة على أنَّ جزء من خطة الله ليومك

عرضنا هذه الفكرة في الحصّة السابقة لكن تحدّث عنها مجدّدًا اليوم مسلّطًا الضوء على أهميتها. يجب أن تنمّي نمط التفكير الجديد هذا في أذهانهم. وعندما يقبلون هذا الحق ويعتمدونه في حياتهم، يساعدهم هذا على هدم سلطان أنماط تفكيرهم القديمة بشأن حقوقهم الشخصية وأنماط الاستجابة بغضب.

شجّع الطلاب على النظر إلى كلِّ موقف على أنَّه جزء من خطة الله ليومهم. لا يعني هذا أن الله مواقف على كلِّ ما يقوله هذا الشخص لك أو يفعله بك. لكن الله مدرك تمامًا لما يجري وهو جاهز لمساعدتك على الاستجابة بالطريقة التي تكرمه بدون أن تستخدم غضبك بطريقة خاطئة.

مزمو 37: 23 ترجمة سميث وفاندايك

مِنْ قِبَلِ الرَّبِّ تَتَثَبَّتُ خَطَوَاتُ الْإِنْسَانِ وَفِي طَرِيقِهِ يُسْرُ.

تتضمّن هذه الآية وعدًا رائعًا لطلابك، ومفاده أن الله سيساعدهم ويقودهم للتغلب على كل موقف يواجهونه اليوم. وبدلاً من أن تغضب، أنظر إلى هذا الموقف على أنه فرصة ليساعدهم الله على الاستجابة بطريقة جديدة.

حثّ الطلاب على مواجهة هذا اليوم بالقول: "كلّ موقف أواجهه اليوم هو فرصة ليستخدمني الله لأكون بركة لشخص آخر".

هذا ما يمكنهم فعله في كلِّ موقف يواجهونه اليوم ولا يقتصر الأمر على المواقف التي يمكن أن تثير غضبهم.

12. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

شجّع الطلاب على اختيار نوع واحد من المواقف التي يُحتمل أن يواجهوا فيها مشكلة تسهل عليهم التفاعل معها بغضب. واطلب منهم أن يتخذوا لهم هدفًا يتمثل بالاستجابة بطريقة جديدة لهذا الموقف. يمكنك ربط ذلك بالمشروع الثامن من دليل الدراسة "تنمية أنماط استجابة جديدة".

13. فروض

- أ. في نهاية الحصّة أخضع الطلاب لاختبار قصير حول سفر الأمثال 15:1
- ب. ضَع علامات على المشروع الثامن من دليل الدراسة، "تنمية أنماط استجابة جديدة".
- ت. أطلب منهم قراءة الفصل الرابع من دليل الطالب، وخصوصًا الصفحات 58-60 للتحضير للحصّة المقبلة.

14. تقييم الدرس

من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.
أيّ أجزاء كانت ناجحة؟
أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟
ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادَةً للطلاب؟

الدرس الثامن

مجالات النمو الرئيسية الثلاثة للتعامل مع الغضب

1. الحقيقة الكتابية الرئيسية

يجب أن أُمّي صفات داخلية إيجابية لكي أستخدمها للاستجابة للمواقف التي أشعر فيها بأنّ حقوقي الشخصية السابقة قد انتهكت.

2. آية رئيسية

أفسس 4: 31-32 ترجمة سميث وفاندايك

لِيُرْفَعِ مِنْ بَيْنِكُمْ كُلُّ مَرَارَةٍ وَسَخَطٍ وَعَظَبٍ وَصِيَاخٍ وَتَجْدِيفٍ مَعَ كُلِّ خُبْثٍ.
وَكُونُوا لَطْفَاءَ بَعْضِكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَاخَحَكُمُ اللَّهُ أَيْضاً فِي الْمَسِيحِ.

3. مادة مرجعية للطلاب

يتناسب الفصل الرابع من دليل الطالب مع هذا الدرس، وخصوصاً الصفحات 58-60. يمكن أيضاً الاستعانة بالمشاريع 8 و9 و10 من دليل الدراسة في هذا الدرس.

المشروع الثامن، تنمية أنماط استجابة جديدة

المشروع التاسع، تنمية صفات داخلية إيجابية

المشروع العاشر، مسؤوليات الشخصية

4. نشاط تحضير للدرس (5-10 دقائق)

استهلّ حصّة اليوم بدعوة الطلاب إلى مشاركة مثل حول كيفية استجابتهم لموقف ما مستخدمين نمط استجابة جديد بدلاً من الغضب.

إذا لم يتطوَّع أيُّ من الطَّالِبِ لمشاركة مثل، كُنْ جاهزاً لمشاركة اختبار من حياتك الخاصَّة أو من حياة طالب سابق.

5. نظرة عامَّة على الدرس خاصَّة بالمعلِّم

استعن بنشاط التحضير للدرس كمقدِّمة للمواضيع الرئيسيَّة التي نريد مناقشتها في حصَّة اليوم. سنتطرَّق إلى ثلاثة مجالات رئيسيَّة مرتبطة بأسلوب حياتنا وخصوصاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين سلَّموا حقوقهم الشخصيَّة لله.

1. تنمية صفات إيجابیَّة في حياتك

2. تمييز الفرق بين المسؤولیَّات الشخصيَّة والحقوق الشخصيَّة

3. وضع حدود في حياتك

أوضح للطَّالِبِ أنَّ هذه المجالات الرئيسيَّة الثلاثة مرتبطة بالمواضيع التي كنَّا نتحدَّث عنها في الحصَّتين السابقتين، وخصوصاً في مجال تطوير استراتيجیَّات جديدة للاستجابة للمواقف التي كانت تثير غضبهم بسهولة. لكن هذه ثلاثة مجالات نمو على المدى الطويل يمكن أن يكون لها تأثير كبير على كیفیَّة تعبيرهم عن غضبهم.

عليك أن تحدِّد الوقت الذي ستخصِّصه لكلِّ واحد من هذه المواضيع الرئيسيَّة الثلاثة. ويمكنك تقسيم وقتك بالتساوي على هذه المواضيع الثلاثة، أي 15 دقيقة تقريباً لكلِّ موضوع.

يمكن تخصيص درس كامل لموضوع "الحدود". لذا سنكتفي بإعطاء مقدِّمة وجيزة عن هذه المواضيع.

6. تحدَّث عن النقطة ت. "نمِّ صفات إيجابیَّة في حياتك"

(10-15 دقيقة) دليل الطالب ص. 58-59

لا يمكنك تنمية صفات إيجابیَّة في يوم واحد. فعملیة تعلُّم كیفیَّة تنمية هذه الصفات في حياتك هي عملیة تدريجيَّة تتطلَّب الكثير من الممارسة والتطبيق الشخصيَّة.

في الصفحتين 59 من دليل الطالب، تجد قائمة بمقاطع من الكتاب المقدس تعدّد صفات مختلفة يمكنهم اكتسابها في حياتهم.

1 كورنثوس 13: 4-8

2 بطرس 1: 5-7

كما ويمكن الاستعانة بمقاطع كتابيّة أخرى لتحديد الصفات الإيجابيّة.

ويمكنك أن تطلب منهم الرجوع إلى **فصل الصفات الشخصية** ضمن دراسات شخصية حياة جديدة كونه مصدرًا آخر للصفات التي يمكننا تنميتها في حياتنا. وهو يتضمّن 49 صفة يمكننا تنميتها في حياتنا.

وأحد أهم الأمور التي يجب أن توضحها للطلاب هو أنه يمكن استخدام هذه الصفات بدلاً من الغضب. سبق أن ذكرنا في الدرس السادس أننا لا نحاول وضع حدّ للغضب لكننا نريد أن نتعلّم كيفية استخدام غضبنا بالطرق التي ترضي الله. فلقد استخدمنا بمعظمنا غضبنا بطرق مدمرة بدون أن نكرم الله.

يمكنك الاستعانة برسم الأعشاب الضارة ذات الجذور الطويلة التي تحدّثنا عنها في الحصة السابقة. بينما يفكّر الطلاب في كيفية استخدامهم الغضب في حياتهم، أشر إلى أنهم مرارًا عدّة لم يجدوا بديلاً للغضب. يمكن تشبيه ذلك بحديقة تكسوها الأعشاب الضارة. عندما تنظر إليها لا ترى سوى الأعشاب الضارة. ليس فيها أي خضار تعطي ثمرًا.

لكن إذا تخلّصت من الأعشاب الضارة، فأنت بذلك تفسح في المجال أمام النباتات الأخرى لكي تنمو وتزداد قوّة. يمكن تشبيه هذا بالغضب والصفات الإيجابيّة. إذا توقّفوا عن استخدام الغضب، فإنهم يسمحون بذلك للصفات الإيجابيّة بالنمو في حياتهم. وكلّما نمت هذه الصفات وترسّخت في حياتنا، ازدادت قوّة، وبالتالي يصبح بإمكاننا أن نسلك فيها بدلاً من إطلاق العنان لغضبنا.

شجّع الطلاب على رؤية أهمية ملء الثغرات بهذه الصفات في حياتنا عندما نسلم حقوقنا الشخصية لله. فهذه الصفات تشكّل بديلاً ممتازاً لردود الفعل الغاضبة التي اعتدنا على السلوك فيها في الماضي.

وتعكس تنمية هذه الصفات عن الخطوة الخامسة من قائمة الخطوات التسع نحو النمو الجديد التي تحدّثنا عنها في الحصّتين السابقتين. ويمكن أن تكون الخطوة الخامسة "نمّ مهارات جديدة للتعامل مع المواقف التي كانت تثير غضبك في الماضي" عبارة عن خطوات بسيطة أو عن تغيير كبير على المدى الطويل في حياتنا. في هذه الدروس، تحدّثنا أيضاً عن أهمية تنمية أنماط استجابة نعتمدها في مواقف الحياة كافة، وليس كبديل للغضب فحسب.

وأوضح للطلّاب أن أفضل طريقة للتغلّب على قوّة الغضب التدميريّة في حياتهم تتمثّل باعتماد أنماط الاستجابة الجديدة باعتبار أنّها أكثر من مجرد بديل للغضب. فإذا اكتفوا باتّخاذ هدف يتمثّل ببساطة باستخدام أنماط الاستجابة الجديدة عندما يميلون إلى إطلاق العنان لغضبهم، فإنّ هدفهم هذا بسيط جدّاً ومن المرجح أن يقود إلى الفشل بدلاً من النجاح.

لذا، حتّى الطّلاب على اتّخاذ هدف يتمثّل بتنمية هذه الصفات الإيجابية واستخدامها كأنماط استجابة جديدة طوال اليوم سواء كانوا يميلون إلى إطلاق العنان لغضبهم أو العكس. يمكنك مثلاً أن تتخذ هدفاً يتمثّل بالتعامل بصبر مع الآخرين طوال اليوم وفي كل موقف تواجهه. وبينما يعملون على تنمية هذه الصفات، يمكنهم السلوك فيها في أي وقت وليس فقط عندما يميلون إلى إطلاق العنان لغضبهم.

7. مقدّمة عن النقطة ث. ميّز الفرق بين المسؤوليّات الشخصية والحقوق الشخصية

(2-3 دقائق) دليل الطالب ص. 59

يثير هذا الجزء من الدرس موضوعاً مهمّاً جدّاً يجب على الطّلاب أن يفهموه، وهو الفرق بين المسؤوليّات الشخصية والحقوق الشخصية. قد لا يكون الطّلاب ماهرين في تمييز الفرق بين الحقّ والمسؤوليّة.

8. تحدّث عن النقطة ث-1، ما هي المسؤولية الشخصية؟

(5-7 دقائق) دليل الطالب ص. 59-60

المسؤوليات الشخصية عبارة عن قوانين فرضها علينا القادة لكي نطيعها. احرص على أن يفهم الطلاب الفرق بين الحق والمسؤولية ثم أعطِ بضعة أمثلة عنها.

يتضمّن دليل الطالب ثلاثة أمثلة عن أشخاص سلّموا مسؤولياتهم الشخصية لله معتقدين أنّهم سلّموه حقوق شخصية. راجع كلّ مثل من هذه الأمثال وناقش الفرق بين الحقوق والمسؤوليات.

ممكنك أن تطلب منهم إلقاء نظرة على المشروع العاشر من دليل الدراسة ‘مسؤولياتي الشخصية’ والبدء بالإجابة على الأسئلة إذا لم يكونوا قد بدأوا بفعل ذلك بعد.

يمكنك أيضاً التحدّث عن المشكلة التي يواجهها البعض وهي تحمّل مسؤوليات لم تُعط لهم. قد يكون أحدهم مهتمّاً فعلاً بتولّي مسؤولية ما، لكن إذا أخذها على عاتقه بدون أن يتسلّمها من قائد، فهذا أمر خطأ وهو يولّد مشاكل كثيرة.

وحثّي إذا كان لدى أحدهم مسؤولية يتحمّلها وأخفق في تولّيها، فمن الخطأ أن يأخذها على عاتقه إذا لم يتسلّمها من قائد.

8

9. تحدّث عن النقطة ث-2، هل يحقّ لي بأن أحمي نفسي والآخرين من الخطر والإساءة؟

(5-10 دقائق) دليل الطالب ص 60

من المهم أن تناقش هذه النقطة مع طلابك. لدى الحديث عن تسليم حقوقنا الشخصية لله، قد يستنتج البعض أنّه ليس من ‘حقّهم’ أن يحموا أنفسهم، حتّى إذا تعرّضوا للإساءة. احرص على أن يفهم الطلاب أنّه عندما تسلّم المرأة حقوقها الشخصية لله فهذا لا يعني أن أحدهم يملك الحقّ باغتصابها.

من مسؤوليتنا - وليس من حقنا أن نحمي أنفسنا والآخرين. إنّها مسؤولية تسلّمناها من الله.

إذاً، إذا كان أحدهم يتعرّض للأذى في علاقة ما، يجب أن يحصل على النوع المناسب من المساعدة لتحديد الخطوات التالية التي يجب عليه اتّخاذها لحماية نفسه والآخرين من المعتدي.

ومن المؤسف القول إن الكثير من المؤمنين يسيئون فهم هذه النقطة وينصحون الآخرين بضرورة الإبقاء على العلاقة التي يتعرّضون فيها للأذى، ويقولون لهم ببساطة: “ثقوا بالله”. لكن هذه النصيحة غير سديدة. ومن المهم جدًا أن يحصل المرء على النصيحة المناسبة في مثل هذه المواقف.

10. تحدّث عن النقطة ج. ضَع حدودًا (12-15 دقيقة) دليل الطالب ص. 61

يشمل تعلّم كيفية استخدام غضبنا بالطريقة التي ترضي الله أن نضع حدودًا في حياتنا. ويشكّل وضع الحدود جزءًا من عملية تعلّم كيفية التحكم في غضبنا. فنحن نضع حدودًا لغضبنا ولا نسمح له بالتحكّم فينا.

احرص على أن يميّز الطلاب الفرق بين الحدود الشخصية والحقوق الشخصية. الحقّ الشخصي عبارة عن قانون أضعه بنفسه متوقّعا من الآخرين أن يطيعوه. أمّا الحدود الشخصية فهي عبارة عن قوانين أضعها لنفسي لكي أطيعها لكي أعيش بالطريقة التي يريدّها الله. ترتبط الحدود بمواضيع كثيرة إلى جانب الغضب في حياتنا. وهي تشمل المسؤوليات والقوانين التي سلّمنا إيّاها الله.

ويجب أن يتمّ وضع هذه الحدود بناءً على حقّ الكتاب المقدّس. نذكر على سبيل المثال المثل 22: 24-25 التي تدعونا إلى عدم استصحاب غضوب أو رجل ساخط.

ويمكنك أن تطلب منهم البحث عن آيات أخرى في الكتاب المقدس تضع حدودًا تساعد على تعلّم كيفية استخدام غضبهم بالطريقة التي ترضي الله.

يعقوب 1: 19-20

أفسس 4: 26-27

واطلب من الطلاب أن يناقشوا كيف يمكن لهذه الحدود أن تساعد في حياتهم.

وشجّعهم على قراءة كتاب “Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life” (الحدود: متى يجب أن تقول نعم، كيف يجب أن تقول لا لكي تتحكّم في حياتك) بقلم هنري كلاود وجون تاونساند. أوضح أنّه يمكن تخصيص درس كامل لهذا الموضوع.

11. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

حثّ الطلاب على اختيار أحد المواضيع الثلاثة الرئيسية التي تحدّثنا عنها في حصّة اليوم واتّخاذ هدف يتعلّق بكيفية البدء باتّخاذ خطوات تطبيقية في حياتهم في ما يتعلّق بالمواقف التي تدفعهم إلى القيام بردّ فعل غاضب. واطلب منهم أن يتّخذوا لهم هدفاً يتمثّل بالاستجابة بطريقة جديدة لهذا النوع من الموقف.

1. تنمية صفات إيجابية في حياتك

2. تميّز الفرق بين المسؤوليات الشخصية والحقوق الشخصية

3. وضع حدود في حياتك

ودكرهم بأنّ كلّ ناحية من هذه النواحي الثلاث تستلزم وضع أكثر من هدف واحد بسيط والسعي إلى تطبيقه في حياتهم. في الواقع، يجب عليهم العمل على تنمية هذه الصفات خلال فترة من الزمن. وهي مجالات نمو على المدى الطويل لكنّ كلاً منها تبدأ بخطوات بسيطة- خطوات يمكنهم البدء باتّخاذها اليوم.

8

12. فروض

أ. أطلب من الطلاب إنجاز المشروع التاسع من دليل الدراسة "تنمية صفات داخلية إيجابية"، والمشروع العاشر من دليل الدراسة "مسؤوليات الشخصية" وتسليمهما في الحصّة المقبلة.

ب. أطلب من الطلاب قراءة الفصل الرابع من دليل الطالب، وخصوصاً الصفحات 61-65 للتضير للحصّة المقبلة.

13. تقييم الدرس

من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.

أيّ أجزاء كانت ناجحة؟

أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟

ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادة للطلاب؟

الدرس التاسع

كيف يمكنني استخدام غضبي بالطريقة التي ترضي الله؟

1. الحقيقة الكتابية الرئيسية

يجب أن أحرص على التعبير عن غضبي بالطرق التي ترضي الله فحسب.

2. آية رئيسية

كولوسي 3: 17 ترجمة سميث وفاندايك

وَكُلُّ مَا عَمِلْتُمْ بِقَوْلٍ أَوْ فِعْلٍ، فَاعْمَلُوا الْكُلَّ بِاسْمِ الرَّبِّ يَسُوعَ، شَاكِرِينَ اللَّهَ وَالْآبَ بِهِ.

3. مادة مرجعية للطلاب

يتناسب الفصل الرابع من دليل الطالب مع هذا الدرس، وخصوصًا الصفحات 61-65. ويمكن الاستعانة بالمشاريع الثامن والتاسع والعاشر من دليل الدراسة في هذا الدرس.

المشروع الثامن، “تنمية أنماط استجابة جديدة”

المشروع التاسع، “تنمية صفات داخلية إيجابية”

المشروع العاشر، “مسؤوليات الشخصية”

4. نشاط تحضير للدرس (5-10 دقائق)

استهل حصّة اليوم بمشاركة قصّة تبين الطريقة الصائبة للتعبير عن الغضب. يمكنك اقتباس هذه القصّة من حياتك الشخصية أو من حياة شخص يعرفه الطلاب. واحرص على أن يراعي المثل المعايير الصائبة التي وضعها الله للتعبير عن الغضب.

وأوضح أنّك ستناقش خلال حصّة اليوم الطرق المحددة التي يمكنهم الاستعانة بها للتعبير عن غضبهم بالطريقة الصائبة وإرضاء الله في الوقت نفسه.

5. مراجعة وجيزة (4-7 دقائق)

بما أنّ هذه الحصّة هي الأخيرة في هذا الدرس، خصّص بضع دقائق لمراجعة بعض المواضيع الرئيسيّة المرتبطة بمسألة الحقوق الشخصية التي ناقشناها في هذا الدرس.

1. توجد طرق كثيرة ومختلفة للقيام برد فعل غاضب.
2. الغضب يسعى إلى التحكّم في حياتك.
3. يجب أن أحمّل مسؤوليّة غضبي.
4. كيف أهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتي؟
- راجع الملصق الذي كُتب عليه تعريف "الحقوق الشخصية" واقرأ التعريف مجدّدًا.
5. استعن برسم الأعشاب الضارّة ذات الجذور العميقة والطويلة لتبيّن أنّ حقوقنا الشخصية تغدّي غضبنا.
6. الخطوة الرئيسيّة التي يجب علينا اتّخاذها هي تسليم حقوقنا الشخصية لله.
7. تحدّثنا عن تسع خطوات نحو النمو بينما أتعلّم أن أستخدم غضبي بطريقة إيجابية.
8. يجب علينا تنمية صفات إيجابية في حياتنا.
9. يجب أن نميّز الفرق بين المسؤوليّات الشخصية والحقوق الشخصية.
10. يجب أن نضع حدودًا في حياتنا.

6. مقدّمة عن النقطة ح، "استخدم غضبك بالطريقة التي ترضي الله"

(2-3 دقائق) دليل الطالب ص. 61

تتمحور حصّة اليوم بشكل رئيسي حول موضوع مثير للجدل لا سيما وأنّنا سنتحدّث عن الطرق التي يمكن أن نستخدم بها غضبنا. لقد شجّعنا الطلّاب في حصص هذا الدرس بمعظمها على البحث عن طرق جديدة للاستجابة للمواقف الصعبة التي كانت تدفعهم إلى إطلاق العنان لغضبهم في الماضي.

وينطبق هذا المبدأ على درس اليوم أيضًا. ففي معظم المواقف التي نميل فيها إلى استخدام غضبنا، قد يأتي رد فعلنا مغايرًا تمامًا لما كان يسوع ليفعله لو أنّه كان مكاننا.

في حصّة اليوم، سنتحدّث عن الحالات التي يمكن لنا فيها أن نستخدم غضبنا، مع العلم أنّها حالات نادرة.

ويُشار إلى أنّ النقاط الستّ الواردة في هذا الجزء من الدرس هي كلّها نقاط عمليّة ومهمّة لتعلّم كيفية استخدام غضبنا بالطريقة التي ترضي الله. ناقش كلّ خطوة متعلّقة بها أو اختر تلك التي تشعر بأن الطلاب جاهزون للبدء باعتمادها الآن في حياتهم.

7. تحدّث عن النقطة ح-1 تعلّم أن تستجيب بغضب بدلاً من القيام بردّ فعل غاضب (5-8 دقائق) دليل الطالب ص. 62

تشكّل مسألة تعلّم كيفية الاستجابة بغضب بدلاً من القيام بردّ فعل غاضب جزءاً مهمّاً جدّاً من عمليّة التغيير في حياتنا. وهي تستلزم أن يقوم كلّ مرء باختيار الطريقة التي سيستجيب بها بدلاً من القيام بردّ فعل غاضب.

يتناسب هذا مع ما جاء في رسالة يعقوب 1: 19-20 حيث جاء أنّه يجب علينا أن نكون مبطين في الغضب. عندما تفكّر في المواقف التي عبّر فيها يسوع عن غضبه، يتبيّن لك أنّه تعمّد استخدام غضبه في تلك الأوقات. هو لم يفقد السيطرة على نفسه لأنه كان قد أمضى يوماً سيئاً. هو استجاب بغضب ولم يرد فعل غاضب.

ناقش مع الطلاب أهمية تنمية مواقف وأنماط تفكير إلهيّة تتماشى مع هذه النقطة. ناقش أيضاً بعض المواقف التي يجوز فيها استخدام الغضب.

8. تحدّث عن النقطة ح-2، عندما تغضب، لا تحمل ضغينة في قلبك (5-8 دقائق) دليل الطالب ص. 62

تعالج هذه النقطة واقع كوننا نحن أيضاً سنغضب في المستقبل، وقد يحدث هذا أحياناً عندما لا نتمتّع ببركة الله. فنخسر أفضل ما قدّمه الله لنا. لكن بدلاً من الشعور بالخزي والعار أو المبالغة في إضفاء طابع روحيّ على غضبك، يجب أن تكون صادقاً وأن ترى الأمر كما يراه الله.

لكن الفكرة الرئيسيّة هنا هي ألاّ تسمح لغضبك بإيقاعك في المرارة وبحمل ضغينة في قلبك تجاه الآخرين. ارجع إلى مثل يوسف في العهد القديم مشيراً إلى أنّه لم يسمح لأعمال الشرّ التي قام بها إخوته بأن تسلب منه أفضل ما أعدّه الله له.

يمكنك الاستشهاد بما جاء في رسالة أفسس 4: 26-27. يتمثّل أحد مفاتيح وضع هذه النقطة موضع التنفيذ بتعلّم كميّة مسامحة الآخرين كما فعل يوسف.

9. تحدّث عن النقطة ح-3، حوّل غضبك إلى أمرٍ إيجابيّ

(5-8 دقائق) دليل الطالب ص. 63

أمامك فرصة عظيمة لإعطاء أمثلة عن يسوع. فحتّى عندما كان يسوع غاضباً، هو لم يسمح لغضبه بإيقاعه في السلوك في طرق مدمّرة. اطرح أفكاراً مع طلابك حول كميّة تحويل غضبك إلى أمرٍ إيجابيّ.

ارجع إلى المعلومات الواردة في دليل الطالب في الجزء المتعلق بداود في العهد القديم مبيناً كيف أنّه نفّس عن غضبه في أوقات الصلاة التي كان يجلس فيها في محضر الله.

يمكنك أيضاً تحويل غضبك إلى أنماط تفكير جديدة. هذا ما فعله داود في الموقف الذي واجهه مع شعبي عندما رفض السماح لرئيس جيشه بالصعود لقتله، وقال: "لأنّ الربّ قال له". لقد سلك داود في طريق إيجابيّ هنا بدلاً من طريق الإثم المدمّر.

10. تحدّث عن النقطة ح-4، الجأ إلى الله في ظروفك العصيبة

(5-8 دقائق) دليل الطالب ص. 63

تناسب بعض الأمثلة الواردة في النقطة ح-3 مع هذه النقطة. لا تركز على الظروف العصيبة في حياتك بل اعتبرها فرصة لطلب تدخّل الله. واطلب مساعدته وحكمته وقوّته.

إذا شعرت بأنّ الله يريد منك التعبير عن غضبك كون هذه أفضل طريقة يعكس من خلالها ما يريد فعله في هذا الوضع، اعمل ذلك.

اقرأ آيات الكتاب المقدّس التي تنطبق على حياتك واحفظها وذكّر نفسك بها عندما تواجه ظروفًا صعبة.

11. تحدّث عن النقطة ح-5، كُن صانع سلام للأشخاص الغاضبين (5-8 دقائق) دليل الطالب ص. 63-64

عندما نتعلّم أن نستخدم غضبنا بالطريقة التي ترضي الله، قد لا نستخدمه كثيراً. في الواقع، قد ينتهي بنا الأمر إلى عدم استخدامه في المواقف التي يكون الآخرون فيها غاضبين جداً. في هذه الأوقات، إذا استطعنا التحكّم في مشاعرنا، قد يتمكّن الله من استخدامنا كصانعي سلام.

عندما تؤدّي دور صانع السلام، فأنت تعمل عادةً مع أشخاص غاضبين ومتألّمين مستعدّين لإلقاء غضبهم عليك. لكن إذا كنت مستعدّاً لاستيعاب الموقف بدون القيام بردّ الفعل نفسه الذي يبدونه، عندئذٍ يستطيع الله أن يستخدمك كصانع سلام. تتضمن مجموعة Living Free التعليمية درساً كاملاً يدعوك إلى أن تصبح صانع سلام. يمكنك الحصول عليه عبر زيارة الموقع الإلكتروني www.livingfree.org.

12. تحدّث عن النقطة ح-6، قد يردّ الله إليك بعض حقوقك الشخصية- لكنّها امتيازات الآن (5-8 دقائق) دليل الطالب ص 64

تحدّث النقطة السادسة تحت عنوان “قد يردّ الله إليك بعض حقوقك الشخصية، لكنّها امتيازات الآن” حقيقة مهمّة جداً. أعطِ أمثلة عدّة حول كيفية ردّ الله إلى طلبه حقوقهم الشخصية، لكن الآن يجب أن ننظر إليها بطريقة مختلفة. فلم يعد بإمكاننا أن نطلب من الآخرين أن يطيعوا هذه القوانين، لكننا ننظر إليها الآن على أنّها امتيازات. فعلى سبيل المثال، لا يمكنني أن أطلب أن تحترمني.

لكن عندما يردّ الله إليّ هذا الحق كامتياز، فعندما يحترمني شخص ما، أشكر الله على امتياز الاحترام. فلقد أصبحت لديّ طريقة تفكير جديدة في مثل هذه المواقف.

عندما يردّ الله إليك أمراً ما كامتياز فهو يكون خاضعاً تماماً لسيطرته. وهو قد يمنحني امتياز الاحترام مرّة واحدة فقط، أو قد يحدث الأمر أياً ما عدّة على التوالي. لكن لا يمكنني أبداً أن أطلب هذا الامتياز. كلّ ما يمكنني فعله هو قبوله بامتنان. إذاً، صفة الشعور بالامتنان هي الصفة الأولى التي تتناسب مع هذه الامتيازات.

يتضمّن دليل الطالب معلومات إضافية حول هذه النقطة. وهي قد تكون مفيدة لهذا النقاش.

13. خلاصة الدرس (2-3 دقائق) دليل الطالب ص. 65

لدى مراجعة الدرس بكامله، شجّع الطلاب على بدء هذه العملية خطوة بعد خطوة. حثّهم على الاستمرار في تسليم حقوقهم الشخصية لله وعلى السعي جاهدين إلى اكتساب طرق استجابة جديدة للمواقف بدلاً من إطلاق العنان لغضبهم.

اختتم هذه الفقرة بما قاله الرسول بولس في رسالة فيلبي 3: 13-14 (ص. 65 من دليل الطالب). هو قال إنّه يسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا.

3: 13-14 ترجمة سميث وفاندايك

أَيُّهَا الْإِحْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ. وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا:
إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وِرَاءَ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قُدَّامًا. أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ لِأَجْلِ جِعَالَةِ دَعْوَةِ
اللَّهِ الْعُلْيَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.

أوضح أنّه يمكن لهذا الدرس أن يشكّل نقطة تغير كبيرة في حياتهم إذا قبلوا هذه الحقائق وبدأوا بتطبيقها في حياتهم. هذه شهادة الكثير من الطلاب السابقين الذين حضروا هذا الدرس في الماضي.

14. تطبيق شخصي (5-10 دقائق)

أ. شجّع الطلاب على اختيار أحد المواضيع الستّة التي ناقشناها اليوم. واطلب منهم أن يتخذوا لهم هدفاً يتمثل بالاستجابة بطريقة جديدة مستعنيين بهذا الحق في كلّ موقف يواجهونه.

ب. حثّ الطلاب على الاستمرار في استخدام غضبهم كمنبّه في أنشطتهم اليومية، منبّهًا إيّاهم إلى احتمال أن يكونوا لا يزالون متمسكين بحقّ شخصي يجب عليهم تسليمه إلى الله.

15. فروض

ضع علامات على المشروعين التاسع والعاشر من دليل الدراسة.

16. تقييم الدرس

من فضلك، اطرح أفكارك لتحسين هذا الدرس.
أيّ أجزاء كانت ناجحة؟
أيّ أجزاء كانت الأصعب على الطلاب ليفهموها؟
ما هو الجزء الذي بدا الأكثر إفادَةً للطلاب؟

الدرس العاشر

امتحان

1. مقدّمة

أعطِ مقدّمة عن الدرس التالي الذي ستعلّمه.

أ. وّزع دليل الدراسة أو أيّ واحد من المشاريع التي يجب إنجازها قبل موعد الحصّة الأولى من الدرس التالي الذي ستعلّمه.

ب. اطلب من الطّلاب الذهاب إلى الصفحة الأخيرة من دليل الدراسة الجديد، فيجدوا نسخة فارغة عن قائمة فروض الصفّ. أطلّعهم على تاريخ كلّ اختبار قصير ومشروع وامتحان.

ت. وّزع دليل الطالب الجديد على الطّلاب، وأطلّعهم على الصفحات التي تريد منهم قراءتها قبل موعد الحصّة المقبلة.

2. سلّم الطّلاب الامتحان المتعلّق بالدرس الحالي.

3. وإذا لم تفعل ذلك بعد، أرجع إليهم كافة الاختبارات القصيرة والمشاريع التي وضعت عليها علامات.

دليل الطالب

ليس دليل الطالب مدرجًا ضمن هذه الوثيقة، لكنّه متوافر كوثيقة منفصلة.

راجع الصفحة 5 من دليل المعلم للحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية استخدام دليل الطالب.

دليل الدراسة

ليس دليل الدراسة مدرجًا ضمن هذه الوثيقة لكنّه متوافر كوثيقة منفصلة.

راجع الصفحة 5 من دليل المعلم للحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية استخدام

دليل الدراسة.

امتحان
دليل أجوبة الامتحان
شهادة في الدرس

راجع الصفحة 5 من دليل المعلم للحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية استخدام الامتحان والشهادة.

الإسم _____
التاريخ _____
الصف _____
الامتحان الأول الطبعة الخامسة
الغضب والحقوق الشخصية

أجب على الأسئلة الآتية بـ "صح" أو "خطأ" (نقطتان لكل سؤال)

تعليمات: ضع علامة X إذا كان الجواب صحيحًا.

ضع علامة O إذا كان الجواب خطأ.

1. _____ إذا سلّمت حقوقك الشخصية لله فهي تصبح ملكًا له- تصبح حقوق الله الشخصية.
2. _____ إذا سلّم شخص ما حقوقه الشخصية لله، يجب أن يقرّر أن يشكر الله على أي أمر يحدث بعد ذلك.
3. _____ إذا لم يسلم شخص ما حقوقه الشخصية لله وقام أحدهم بانتهاك (خرق، تجاوز) أحد حقوقه الشخصية، فهو سيغضب بطبيعة الحال.
4. _____ عندما غضب يسوع، أخطأ وكان عليه أن يطلب من الله أن يغفر له.
5. _____ لا يريد الله أن تسلّمه حقوقك الشخصية.
6. _____ إذا سلّم شخص ما حقوقه الشخصية لله، لن يمتحنه الله أبدًا ليرى ما إذا كان صادقًا.
7. _____ يفكر معظم المؤمنين في إظهار محبتهم لله عندما يغضبون من شخص ما.
8. _____ من الصعب جدًا أن تخطئ عندما تغضب.
9. _____ معظم المؤمنين لا يغضبون أبدًا بعد أن يسلموا حقوقهم الشخصية لله.
10. _____ وضع الله قوانين عدّة في الكتاب المقدّس، وهي تبين لك كيف يجب أن تستجيب بعد أن تسلّمه حقوقك الشخصية.
11. _____ يمكن لجروح الماضي غير المشفّية أن تغدّي مشكلة الغضب لديك.
12. _____ عندما ينتهك شخص ما أحد الحقوق الشخصية التي سلّمتها لله، يجب أن تخبره دائمًا بأنه أخطأ بفعلته هذه.

أسئلة متعدّدة الخيارات (نقطتان لكلّ سؤال)

تعليمات: اخترّ الجواب الصحيح ودوّن الحرف الخاص به على السطر أمام كلّ سؤال.

1. _____ عندما يسلم شخص ما حقوقه الشخصية لله، يجب عليه:
 - أ. أن يغضب دائماً
 - ب. أن يغضب من الله فحسب
 - ت. أن يشكر الله على أي أمر يحدث بعد ذلك
2. _____ أعظم وصيّة في الكتاب المقدّس هي الآتية:
 - أ. تحبّ قريبك
 - ب. تحبّ الله
 - ت. تحبّ أصدقاءك
3. _____ عندما تسلم حقوقك الشخصية لله، يجب عليك أن:
 - أ. تتعلّم كيفية تنمية صفات داخلية تحلّ محلّ تلك الحقوق
 - ب. تصلّي أولاً وتصوم كلّ النهار، ثمّ تخبر راعي الكنيسة بالأمر
 - ت. تطلب من الله أن يردها إليك كامتيازات
4. _____ أنت تسلم حقوقك الشخصية لله من خلال:
 - أ. قبول المسيح محلّصاً لحياتك
 - ب. إخبار الله بأنك تريد منه أن يمتلك حقوقك الشخصية
 - ت. الصلاة واستشارة محام مؤمن
5. _____ مسؤولياتك الشخصية هي:
 - أ. حقوقك الشخصية
 - ب. أمر يحقّ لك القيام به
 - ت. أمر طُلب منك القيام به
6. _____ عندما تسلم حقوقك الشخصية لله، قد يرّد الله إليك البعض منها. عندئذٍ تتمّ تسميتها:
 - أ. حقوق شخصية
 - ب. مسؤوليات شخصية
 - ت. امتيازات

أسئلة ذات أجوبة وجيزة

1. ما هي الحقوق الشخصية؟ فسّر ما تعنيه "الحقوق الشخصية". (5 نقاط)

2. ما أهمية تسليم حقوقك الشخصية لله؟ (5 نقاط)

3. فسّر كيف يمكن للإنسان أن يسلم حقوقه الشخصية لله. (8 نقاط، نقطتان لكل جواب)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

4. أ. أذكر أحد حقوقك الشخصية التي تم انتهاكها خلال الأسابيع القليلة الماضية؟ (4 نقاط)

ب. ما هي الصفات الإيجابية الداخلية التي تساعدك أكثر من غيرها على الاستجابة بالطريقة

التي يريدّها الله لدى انتهاك هذا الحقّ الشخصي؟ (4 نقاط)

ت. أذكر ثلاثة أمور يمكنك القيام بها لتنمية هذه الصفة الإيجابية الداخلية في حياتك.

(9 نقاط، 3 نقاط لكل جواب)

1. _____

2. _____

4. ت. تكملة

3.

5. أذكر طريقة طَبَّقْت خلالها هذا الأسبوع ما تعلَّمْتَه في هذا الدرس.

أعْطِ إجابة محدَّدة. (8 نقاط)

6. دوّن أدناه آيات الحفظ. (21 نقطة)

الغضب والحقوق الشخصية

الامتحان الطبعة الخامسة

دليل أجوبة الامتحان

الصفحة 2	الصفحة 1
أسئلة متعدّدة الخيارات (نقطتان لكل سؤال)	صحّ أو خطأ (نقطتان لكل سؤال)
1. ت	1. X صح
2. ب	2. X صح
3. أ	3. X صح
4. ب	4. O خطأ
5. ت	5. O خطأ
6. ت	6. O خطأ
	7. O خطأ
	8. O خطأ
	9. O خطأ
	10. X صح
	11. X صح
	12. O خطأ

الغضب والحقوق الشخصية

الامتحان الطبعة الخامسة

دليل أجوبة الامتحان

الصفحة 3

أسئلة ذات أجوبة وجيزة

1. 5 نقاط

أجوبة مقترحة

1. قانون وضعته بنفسه متوقعًا من الآخرين أن يطيعوه

2. شيء يملكه شخص ما

3. شيء يحقّ للآخر بالمطالبة به

4. شيء يحقّ لك القيام به

2. 5 نقاط

أجوبة مقترحة

1. لأن الله يحبني

2. لكي أظهر لله أنني أحبه

3. الحقوق الشخصية مرتبطة بالملكية. إذا كنت مؤمنًا، يجب أن يمتلك الله حقوقك.

4. الله هو السلطة النهائية

5. إذا، لن أغضب من الناس ولن أقلق

الغضب والحقوق الشخصية

الامتحان الطبعة الخامسة

دليل أجوبة الامتحان

3. 8 نقاط، نقطتان لكل جزء

أجوبة مقترحة

1. عدد الأمور التي تغضبك

2. أعد قائمة بحقوقك الشخصية كافة

3. صلِّ مسلِّماً حقوقك الشخصية لله

4. قرر أن تشكر الله على أي أمر يحدث

4. أ. 4 نقاط جواب شخصي

ب. 4 نقاط جواب شخصي

ت. 9 نقاط، 3 نقاط لكل جزء، أجوبة شخصية

الصفحة 4

5. 8 نقاط جواب شخصي

6. آيات للحفظ

21 نقطة ، 7 نقاط لكل آية

أفسس 4: 26-27 يعقوب 1: 19-20 أمثال 15: 1

هتانينا

إن الطالب

قد أتمّ المتطلّبات الأكاديميّة الخاصّة بالدرس

الغضب والحقوق الشخصية

نحن نقدر التزامك بالصفوف التعليميّة ونتمنّى لك النجاح الدائم في تطبيق المبادئ
الكتابيّة التي تعلّمته في هذا الدرس في حياتك الشخصية.

المعلّم

التاريخ

هتانينا

إن الطالب

قد أتمّ المتطلّبات الأكاديميّة الخاصّة بالدرس

الغضب والحقوق الشخصية

نحن نقدر التزامك بالصفوف التعليميّة ونتمنّى لك النجاح الدائم في تطبيق المبادئ
الكتابيّة التي تعلّمته في هذا الدرس في حياتك الشخصية.

المعلّم

التاريخ

