

دليل الدراسة

12

المحبة وقبول الذات

فهم محبة الله وتكوين صورة إيجابية عن الذات



دراسات المجموعة
لحياة جديدة

المحبة وقبول الذات

فهم محبة الله وتكوين صورة إيجابية عن الذات

دليل الدراسة

تأليف دايفيد باتي

الطبعة الخامسة


دراسات المجموعة
لحياة جديدة

المحبة وقبول الذات

فهم محبة الله وتكوين صورة إيجابية عن الذات

دليل الدراسة

تأليف دايفيد باقي

الطبعة الخامسة

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

(ترجمة سميث وفاندايك للكتاب المقدس)

(الترجمة العربية المشتركة)

حقوق الطبع والنشر © Teen Challenge USA 2022

تم نشر هذا الدرس باللغة الإنكليزية تحت عنوان، Love and Accepting Myself, 5th edition. يمكن استنساخ هذه المواد وتوزيعها لتتم الاستعانة بها ضمن خدمة Teen Challenge وفي برامج مماثلة وكنايس محلية وفي المدارس وسائر المنظمات والأفراد. كما ويمكن تنزيلها من شبكة الإنترنت على الموقع الإلكتروني الآتي: www.iTeenChallenge.org.

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

.Global Teen Challenge

يشكّل هذا الدرس جزءًا 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 2022-07

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: gtc@globaltc.org

Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

1 كورنثوس 13 : 4

تطلعنا رسالة كورنثوس الأولى 13: 4 على ماهية المحبة. وهي تصف نوع المحبة التي يمنحها الله (المحبة أغابي). ويناقش المشروع الأول من دليل الدراسة خصائص المحبة الواردة في العدد 4 من رسالة كورنثوس الأولى 13.

الجزء الأول تحت النقطة أ، فيسر ما تعنيه لك صفة المحبة المذكورة (دوّن تعريفاً). وتحت النقطة (ب)، دوّن هدفك الخاص مبيّناً طريقة تطبيقه في حياتك الآن. (أعط مثلاً واحداً)

1. المَحَبَّةُ تَتَأَلَّى

- أ. تعريف: يعني هذا تعلُّم الصبر. يجب أن أتعلَّم تحمُّل المتاعب أو الأمور التي تزعجني بدون تذمُّر، وأن أكون هادئاً ومتفهِّماً عندما أواجه ظروفًا صعبة. يجب أن أنهي ما بدأته.
- ب. هدف شخصي: يجب أن أكون أكثر صبراً مع زميلي في الغرفة، وخصوصاً عندما يرمي ملابسة الوسخة على سريري. ويمكنني التعبير عن صبري عبر الحفاظ على هدوئي والامتناع عن التذمُّر عندما يضع ملابسه على سريري الليلة.

2. المَحَبَّةُ تَرْفُقُ

- أ. تعريف _____

- ب. هدف شخصي _____

3. المَحَبَّةُ لَا تَحْسِدُ

- أ. تعريف _____

- ب. هدف شخصي _____

المحبة وقبول الذات
المشروع 1، الصفحة 2

4. المَحَبَّةُ لَا تَتَفَاخَرُ

أ. تعريف _____

ب. هدف شخصي _____

5. المَحَبَّةُ لَا تَتَفَخَّرُ

أ. تعريف _____

ب. هدف شخصي _____

الجزء الثاني

1. أيّ صفة من صفات المحبة المذكورة أعلاه تجد الصعوبة الأكبر في تطبيقها؟

2. ما السبب؟ (أعطِ جوابًا محددًا)

المحبة وقبول الذات

المشروع 2

الإسم

الصف

تاريخ الاستحقاق

1 كورنثوس 13: 5-6

تطلعنا رسالة كورنثوس الأولى 13: 4-8 على صفات المحبة. وهي تجربنا عن نوع المحبة التي يعطيها الله (المحبة أغيبي). يناقش المشروع الثاني صفات المحبة الواردة في العديدين 5 و6 (الترجمة العربية المشتركة للكتاب المقدس).

الجزء الأول تحت النقطة أ، فسّر ما تعنيه لك صفة المحبة المذكورة (دوّن تعريفاً). وتحت النقطة (ب)، دوّن هدفك الخاص مبيّناً طريقة تطبيقه في حياتك الآن. (أعطِ مثلاً واحداً)

6. المحبة لا تسيء التصرف

أ. تعريف

ب. هدف شخصي

7. المحبة لا تطلب منفعتها

أ. تعريف

ب. هدف شخصي

8. المحبة لا تحنّ

أ. تعريف

ب. هدف شخصي

المحبة وقبول الذات

المشروع 2، الصفحة 2

9. المحبة لا تظنّ السوء (لا تتذكّر الألم الناتج عن التعرّض للإساءة من شخص آخر)

أ. تعريف _____

ب. هدف شخصي _____

10. المحبة لا تفرح بالظلم

أ. تعريف _____

ب. هدف شخصي _____

11. المحبة تفرح بالحق

أ. تعريف _____

ب. هدف شخصي _____

الجزء الثاني

1. أيّ صفة من صفات المحبة المذكورة أعلاه تجد الصعوبة الأكبر في تطبيقها؟

2. ما السبب؟ (أعطِ جوابًا محددًا)

المحبة وقبول الذات

المشروع 3

الإسم

الصف

تاريخ الاستحقاق

1 كورنثوس 13: 7-8

تطلعنا رسالة كورنثوس الأولى 13: 4-8 على صفات المحبة. وهي نخبرنا عن نوع المحبة التي يعطيها الله (المحبة أغابي). يناقش المشروع الثالث صفات المحبة الواردة في العددين 7 و8 (الترجمة العربية المشتركة للكتاب المقدس).

الجزء الأول تحت النقطة أ، فسر ما تعنيه لك صفة المحبة المذكورة (دوّن تعريفاً). وتحت النقطة (ب)، دوّن هدفك الخاص مبيّناً طريقة تطبيقه في حياتك الآن. (أعط مثلاً واحداً)

12. إذا كنت تحب شخصاً ما، ستكون مخلصاً له مهما كان الثمن.

أ. تعريف

ب. هدف شخصي

13. ستؤمن به دائماً (الضمير "ه" يشير إلى الشخص وليس الله)

أ. تعريف

ب. هدف شخصي

14. ستوقع دائماً الأفضل منه (الضمير "ه" يشير إلى الشخص وليس الله)

أ. تعريف

ب. هدف شخصي

المحبة وقبول الذات

المشروع 3، الصفحة 2

15. ستتشبَّث دائماً بالدفاع عنه (الضمير "ه" يشير إلى الشخص وليس الله)

أ. تعريف _____

ب. هدف شخصي _____

16. المحبة تدوم إلى الأبد

أ. تعريف _____

ب. هدف شخصي _____

الجزء الثاني

1. أيّ صفة من صفات المحبة المذكورة أعلاه تجد الصعوبة الأكبر في تطبيقها؟

2. ما السبب؟ (أعطِ جوابًا محددًا)

المحبة وقبول الذات

المشروع 4

الإسم

الصف

تاريخ الاستحقاق

نظرة فاحصة على ذاتي

تعليمات

يُرجى مراجعة المعلم قبل البدء بالعمل على هذا المشروع. فرمًا هو يريد منك الانتظار وإتمام المشروع في إحدى الحصص.

1. ألقِ نظرة فاحصة على نفسك في المرآة.

2. اسأل نفسك السؤال الآتي:

“لو كنت أملك القدرة على تغيير ملامحي (مظهري)، هل كنت لأستخدم هذه القوة؟”

3. إذا أجبت بـ “نعم” على السؤال رقم 2، فما الذي قد تغيّره؟

إذا أجبت بـ “كلا” على السؤال رقم 2، فسّر بإيجاز سبب اختيارك هذا الجواب.

4. دوّن اسمي والديك.

والدك

والدتك

5. دوّن اسم المنطقة التي نشأت فيها.

مدينة أو المنطقة

6. صِف بجملة أو جملتين نوع البيئة التي ترعرعت فيها (مزرعة، ضاحية، حي غني أو فقير...)

كيفية إظهار المحبة أغابي

تعليمات

تتطلب المحبة أغابي عملاً فعلياً. ويتحدث إنجيل لوقا 6: 27-38 عن سبل تطبيق المحبة في حياتك. في السؤال الأول، عليك أن تذكر الأمور التي ستقوم بها إذا كانت لديك محبة في قلبك، فيما يدعوك السؤال الثاني إلى ذكر الأمور التي ستمتنع عن القيام بها إذا كانت لديك محبة في قلبك. لا تخلط بين هذين السؤالين. دوّن رقم العدد الذي تستخرج منه أجوبتك. استخرج أجوبتك مباشرة من هذه الأعداد، ولا تحتلقها. لا تحوّل العبارات الإيجابية في هذه الأعداد الكتابية إلى عبارات سلبية والعكس بالعكس.

1. أذكر الأمور التي ستقوم بها إذا كانت لديك محبة في قلبك.

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

2. أذكر الأمور التي ستمتنع عن القيام بها إذا كانت لديك محبة (لا تحتلق أموراً سلبية)

1. العدد _____
2. العدد _____
3. العدد _____

3. اقرأ أجوبتك على السؤالين الأول والثاني بصوت عالٍ. أيّاً من هذه المواقف واجهته خلال

الأسابيع القليلة المقبلة؟

المحبة وقبول الذات
المشروع 5، الصفحة 2

4. إقرأ أجوبتك على السؤالين الأول والثاني بصوت عالٍ.

أ. أيًا من هذه الأمور الـ 11 تجد الصعوبة الأكبر في فعله؟

ب. ما السبب؟

5. ما هي المكافأة التي تحصل عليها عندما تحب أعداءك؟ لوقا 6: 35

6. إقرأ لوقا 6: 38. دوّن شرحك الخاص أو ترجمتك لهذه الآية. (دوّن الآية بكلماتك الخاصة.)

الشفاء من الذكريات القديمة

أحياناً كثيرة، تؤثر ذكرياتنا في طريقة تفكيرنا في أنفسنا. ويمكن أن تكون الجروح ومشاعر الغضب والخوف مشكلة فعلية بينما نعيش هذه الذكريات. وسيعطيك المعلم تعليمات إضافية حول كيفية الاستعانة بهذا المشروع.

يشكّل هذا المشروع دليلاً يساعدك على الصلاة لاختبارات الماضي التي ربّما لا تزال تؤلمك. راجع القائمة الواردة أدناه وإذا كانت أيّ من الأفكار فيها تنطبق على ماضيك، دوّنّها في الفراغ المخصّص للصلاة (أ). ويوجد أيضاً فراغ (ب) في مقطع الصلاة مخصّص لإطلاع الله على ما تشعر به حيال ذلك الوضع (غضب، خوف، مرارة...). والفراغ الثالث (ت) في مقطع الصلاة مخصّص لإدراج إسم الشخص الآخر المعني باختبار الماضي.

صلاة أبي السماوي، أصلي باسم ابنك يسوع أن تشفي جروحي وذكرياتي عندما

(أ) _____ وأن تشفي مشاعر

(ب) _____ في قلبي وأن تساعدني على أن

أغفر ل (ت) _____ الذي أذاني و/أو أن تساعدني على أن أغفر

لنفسي.

1. لم يكن مرغوباً في كطفل
2. لم أشعر أبداً بالقبول ضمن عائلتي
3. توفّي أحد والديّ جراء مرض أو حادث
4. توفّي أحد إخوتي جراء حادث أو مرض
5. تعرّضت لمرض أو حادث تسبّب لي بجروح أو أدّى إلى خسارتي أحد أطرافي
6. كنت فقيراً ولم أحظ يوماً بما يتمتع به أطفال آخرون من ألعاب أو ملابس أو منزل
7. كان أبي وأمي موظفين، ما جعلني أشعر بالإهمال لأنّهما لم يجدا يوماً وقتاً كافياً يخصّصونه لي
8. عانيت من زواج منهدم، جروح من زوجي/زوجتي، عراكات جسدية، شرب الكحول، تعاطي المخدّرات، علاقات مع أشخاص آخرين، لم أستطع أن أثق به/بها يوماً.
9. أشعر بالذنب جراء خطأ ارتكبته بحق أحدهم ولم أشعر يوماً بأنّه غفر لي.
10. لم أشعر أبداً بأنّي ألقى إصغاءً من أمي أو أبي أو سائر أفراد عائلتي.

المحبة وقبول الذات

المشروع 5، الصفحة 2

11. تمَّ إعطائي أشياء مادية للتعويض عن المحبة والاهتمام.
12. تحلَّى عني والداي البيولوجيَّان وتبنَّاني أبوان آخران.
13. تزوّج والداي مجدِّدًا ولم أشعر يومًا بالقبول من زوج أمي أو زوجة أبي، أو أنا لم أتقبَّلهما.
14. لم أتمكَّن يومًا من توديع أحد لأنَّني عندما كنت صغيرًا لم يخصِّص أحد وقتًا لتوديعي، أو لم يتسنَّ لي الوقت أبدًا لأودِّع شخصًا لدى وفاته.
15. قيل لي إنَّني جنّت إلى هذا العالم عن طريق الخطأ وأن والديَّ لم يخطِّط يومًا لإنجابي.
16. كان والدي و/أو والدي مدمنين على الكحول وكلَّ ما أذكره هو أنَّه لم يكن لدينا طعام على مائدتنا وأننا عشنا في جوِّ من الشجار والشمالة.
17. لم أشعر يومًا بأنَّني مهمَّة جدًا لعائلي أو لأي شخص آخر.
18. تعرَّضت للاستغلال الجنسي على يد: والدي، أو والدي، أو أخي، أو أي شخص آخر، أو أنا قمت باستغلال شخص آخر جنسيًا.
19. كان زملائي في المدرسة وأصدقائي يسخرون مني. ولم أشعر يومًا بأنَّني مقبول أو محبوب أو بأنَّهم يحتاجون إليَّ.
20. أذكر أنَّني كنت أغضب كثيرًا وأفجِّر غضبي في أحد أصدقائي أو أفراد عائلي.
21. لم أشعر يومًا بالأمان في بيتي لأنَّ والديَّ كانا يعانيان من انعدام الأمان.
22. لم يكن يتم التعبير عن المحبة عمليًا في بيتي. فأمي وأمي لم يعانقاني يومًا ليقولا لي إنَّهما يحبَّانني.
23. أمي أو أبي لم يقولوا لي ولو مرَّة إنَّهما يحبَّانني. وكلَّ ما كنت أريده هو أن يقول لي واحد منهما إنَّه يحبُّني.
24. أمي وأبي كانا عدائيين جدًّا. كانا يصرخان في وجهي أو يضربانني. أذكر أنَّنا كنا نتشاجر كثيرًا.
25. كنت أتألَّم في عيد الميلاد أو في أي أعياد أخرى عند الامتناع عن تلبية احتياجاتي.
26. عانيت من الانفصال عن العائلة أو المدرسة أو الأصدقاء أو الجيران إلخ...
27. دخلت مرارًا إلى مراكز مختلفة مثل دور الرعاية أو السجون أو إصلاحيات للأحداث؛ وقام أشخاص مختلفون بالاعتناء بي.
28. عانيت من انهدام زواج والديَّ أو انفصاليهما أو طلاقهما، الأمر الذي تسبَّب بجروح في قلبي.
29. تعرَّضت لاعتداء جسدي و/أو لِنفسي؛ اعتداء جنسي.
30. أذكر أي جروح أخرى تعرَّضت لها وتحتاج إلى الشفاء منها.

تمَّت الاستعانة بكتاب "I Love You but Not Your Behavior"، ما ترجمته "أحبُّك لكن لا أحبُّ تصرفاتك"، لـ "لين ألدير" في هذا المشروع بعد الحصول على موافقة الكاتبة.

قائمة فروض الصفّ

المحبة وقبول الذات

عنوان الدرس :

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

المشاريع	تاريخ الاستحقاق
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____

الامتحان التاريخ _____

