

فهم مشاعرك

المواد المطلوبة:

- ← العرض التقديمي "تهجئة الألوان"
- ← قناع أبيض
- ← أقلام تلوين
- ← أوراق وأقلام

أهداف الدرس

- ← أن يعرف الشباب أن:
 - ← التعبير عن المشاعر هو قوّة وليس ضعفًا، وأنه من الضروري تزويدهم بالأدوات اللازمة للتعامل الصّحي مع عواطفهم، خاصّة في حالات الغضب.
 - ← كيفية كسر القواعد والضغوط الاجتماعية التي تُفرض على الرجال، والتي تمنعهم من التعبير عن مشاعرهم، ممّا يساعدهم في الحفاظ على صحّة نفسية سليمة.
 - ← أهميّة وجود نظام دعم يمكنهم من التعبير بحريّة، ويعزز قدرتهم على أن يكونوا أيضًا مصدرًا للدعم للآخرين.

إرشادات عامّة:

- ← أكد للشباب أن جميع ما يتمّ مشاركته خلال الجلسة سيبقى سرّيًا تمامًا ولن يُشارك مع أي طرف خارجي.
- ← وضح أن الجلسة هي مساحة آمنة للتعبير، ولن يتمّ الحكم على أي شخص بناءً على آرائه أو مشاركاته.
- ← ذكّر الشباب بأهميّة احترام خصوصيّة المشاركين، وعدم مناقشة تجارب الآخرين خارج الجلسة دون الحصول على إذنٍ مُسبق.
- ← ذكّرهم بأهميّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو كانت مختلفة عن آرائهم.
- ← أوضح أهميّة عدم استخدام لغة سيّئة تجرح المشاعر، بالمقابل شجّع على استخدام لغة تواصل إيجابية مُشجّعة.
- ← إذا لم تكن تعرف الإجابة على أسئلتهم، من الجيّد البحث عنها لاحقًا أو توجيههم إلى مختصّ للحصول على الإجابة.

١	المقدّمة - لمحة عامة - (٣ دقائق)
١	لعبة كسر الجليد - تهجئة الألوان - (١٠ دقائق)
٣-١	النشاط الأوّل - الجروح والأقنعة - (١٨ دقيقة)
٥-٤	النشاط الثاني - الداخل مقابل الخارج: استكشاف المشاعر المخفية - (٦ دقائق)
٦-٥	الفكرة الروحيّة - التعبير عن الله - (٤ دقائق)
٧-٦	الدائرة الانعكاسيّة - مشاركة آراء - (٧ دقائق)
٧	الخلاصة - (دقيقتان)

كلّ ما هو مكتوب باللون الأخضر هو المحتوى الذي سيشاركه ميسّر الدّرس مع الشباب عبر أجزاء البرنامج المختلفة. ←

كلّ ما هو مكتوب باللون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسّر الدّرس، لمساعدته على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة. ←

المقدّمة (٣ دقائق)

رَحّب بالجميع ثمّ شارك مع الشّباب التّالي:

نعيش في عالم يُتوقع فيه من الرّجال غالباً كبت مشاعرهم، وإخفاء أحاسيسهم، ومواجهة تحدّيات الحياة دون إظهار أيّ ضعف. منذ الصغر، يتعلّم العديد من الفتيان أنّ التّعبير عن المشاعر هو علامة على الضعف، وأنّ "الرجل الحقيقي" لا يبكي ولا يُظهر أحاسيسه. فنحن نميل إلى إخفاء ألمنا والتّعامل معه بمفردنا، لأنّنا نشأنا على الاعتقاد بأنّ الرجال، بوصفهم قادة العائلات، يجب أن يكونوا دائماً متماسكين، قادرين على السيطرة على كلّ شيء دون أن يظهروا ضعفاً أو يطلبوا المساعدة.

لكن هناك فرق بين تحمّل المسؤولية وكبت المشاعر. فالقوّة الحقيقيّة لا تعني تجاهل ما نشعر به، بل تكون في القدرة على التّعبير عن أنفسنا بطريقةٍ صحيّة. اليوم، سنبتعد عن هذه الأفكار القديمة وسنتناول مفهوم الرجولة بطريقةٍ أكثر توازناً. سنتعلّم كيف يمكن للتعبير عن المشاعر أن يجعلنا أقوى، وليس أضعف. وبنهاية هذا الدّرس، أمل أن يشعر كلّ واحد منكم بأمان وثقة أكبر في فهم مشاعره ومشاركتها. والآن، لنبدأ بنشاط ممتع!

لعبة كسر الجليد (١٠ دقائق)

- ← لبدء النشاط، افتح عرض "تهجئة الألوان" من المواد الإضافيّة. يتضمّن العرض ثلاثة تحدّيات، حيث يشارك كل طالب في تحدٍّ واحد، ثم تُعاد التحديات من البداية لإشراك أكبر عدد ممكن من المشاركين.
- ← اشرح للمشاركين أنهم سيرون أسماء ألوان مكتوبة بألوانٍ مختلفة، لكن مهمّتهم ليست قراءة الكلمة، بل تحديد لون الخط الذي كُتبت به. على كل شريحة، ستظهر كلمة بلون معين، وسيكون لدى الطالب ثانيتين لذكر اللون الصحيح بصوتٍ عالٍ قبل الانتقال إلى الكلمة التالية.
- ← خلال النشاط، تابع الإجابات الصحيحة لكلّ مشارك، وحرّصاً على التفاعل، تأكّد من إعطاء الفرصة لأكبر عدد ممكن من الطلاب ضمن الوقت المتاح.

النّشاط الأوّل (١٨ دقيقة)

يهدف هذا النشاط إلى مساعدة الشّباب على فهم مشاعرهم الدّاخلية والتعبير عنها، بالإضافة إلى استكشاف الطريقة التي يرون بها العالم. يتمحور النشاط حول تصميم قناع يعكس كلّاً من مشاعرهم الحقيقيّة والأقنعة التي يرتدونها لمواكبة توقعات المجتمع. هذا المفهوم مستوحى من كتاب "اشفِ جروحك واكتشف ذاتك الحقيقيّة". من خلال هذا النشاط، سيكتسب الشّباب فهماً أعمق لآلامهم وسيتعلمون كيفية التعبير عنها من خلال الفن.

المواد المطلوبة:

- ← أقنعة ورقية: أقنعة جاهزة فارغة للتزيين.
- ← أقلام تلوين: ألوان متنوعة لإضافة التفاصيل.
- ← أوراق وأقلام: لتدوين الملاحظات والتأمل.

المقدمة:

ابدأ بطرح الفكرة التالية مع الشباب:

أحياناً، تكون الحياة صعبة، وتعرّض لمواقف تؤذينا من الداخل. هناك تجارب مررنا بها جميعاً مثل: الرفض، الهجر، الإحراج، الخيانة، أو المعاملة غير العادلة. هذه الجروح العاطفية قد تترك أثراً داخلنا. لحماية أنفسنا، قد نتصرّف بطرق تخفي مشاعرنا الحقيقية كأننا نرتدي قناعاً يخفي حقيقتنا. لكن اليوم، سنحاول اكتشاف ما وراء هذه الأقنعة، ونفهم مشاعرنا بشكل أفضل، ونبحث عن طرق للشفاء.

الجروح الخمسة والأقنعة المرتبطة بها:

هناك خمسة أنواع من الجروح العاطفية، ولكل واحدة منها قناع يعكس كيفية محاولة الشخص حماية نفسه:

← الرفض « الانسحاب

الجرح: تخيل أن أحدهم استثناك من لعبة، أو أشعرك بأنك غير مرغوب فيه.
القناع: لحماية نفسك، قد تبدأ بتجنّب الناس تماماً. مثلاً، قد تتوقّف عن المشاركة في الأنشطة الجماعية أو تجلس بمفردك خلال الاستراحة، رغم أنك في داخلك تتمنى أن تكون جزءاً من المجموعة.

← الهجر « التعلّق الزائد

الجرح: ماذا لو توقّف صديقك المقرّب عن التحدث إليك فجأة؟ أو انتقل شخص مهم في حياتك إلى مكان آخر، ممّا جعلك تشعر بالوحدة؟
القناع: خوفاً من أن يتم التخلي عنك مجدداً، قد تبدأ بالتعلّق الزائد بالآخرين، كأن تعتمد بشكل كبير على صديق، وتطلب منه الطمأنينة باستمرار، أو تحاول قضاء كل وقتك معه لأنك تخشى أن يتركك.

← الإذلال « تحمّل الإهانة (المعاناة بصمت)

الجرح: ربما قام أحدهم بإحراجك في الصف بسبب إجابة خاطئة، أو سخر منك بسبب مظهرك، ممّا جعلك تشعر بالخجل.
القناع: لحماية نفسك، قد تبدأ بوضع نفسك في مواقف تُشعرك بالخضوع أو تسمح للآخرين باستغلالك دون أن تدافع عن نفسك، لأنك بدأت تصدق أنك تستحق ذلك.

← الخيانة ← الحاجة إلى السيطرة

الجرح: تخيل أن شخصًا تثق به وعد بالحفاظ على سرّك، لكنه أفشاه للجميع، ممّا جعلك تشعر بالخيانة.

القناع: لتجنب التعرّض للخداع مجدّدًا، قد تحاول التحكم في كلّ شيء، كأن تصرّ على قيادة المشاريع الجماعية، أو تفرض طريقتك الخاصة في الأمور لتضمن عدم ارتكاب أي خطأ.

← الظلم ← الصلابة والقسوة

الجرح: كأن يُتهمك أحدهم بشيء لم تفعله، أو أن يتم انتقادك باستمرار، ممّا يجعلك تشعر أنّك لست جيدًا بما فيه الكفاية.

القناع: لحماية نفسك، قد تصبح صارمًا جدًّا مع نفسك ومع الآخرين، فتضع معايير عالية أو ترفض المرونة، حتّى لا يتم الحكم عليك أو انتقادك.

تصميم الأقنعة:

ابدأ بطرح هذا السؤال:

هل شعرت يومًا أنّك تتصرّف بطريقةٍ معيّنة أمام الآخرين، بينما تشعر بشيءٍ مختلف تمامًا في داخلك؟ اليوم، سنستخدم الفن لاستكشاف هذه المشاعر وفهم كيف نُظهر أنفسنا للعالم.

سيقوم كلّ مشارك بتزيين قناع على جهتين:

الجانب الداخلي: يُعبّر عن مشاعره الحقيقية والجروح التي يحملها.

الجانب الخارجي: يُمثل الشخصية التي يظهر بها أمام الآخرين، أي "القناع" الذي يرتديه.

استخدام الألوان للتعبير عن المشاعر:

← السعادة = الأخضر

← الغضب = الأحمر

← الحزن = الأزرق

← الخوف = الرمادي

مثال: قد يرسم أحد الشّباب داخل قناعه غيومًا مظلمة ومطرًا، ليعكس شعوره بالحزن والخوف (جرح الرفض)، بينما يلوّن الخارج بابتسامة مشرقة ليُظهر كيف يخفي مشاعره الحقيقية خلف مظهر مرح.

المشاركة والتّأمّل (اختياري):

← ذكّر المشاركين: "كلّ شخص لديه جروح، ومن الطبيعي التحدّث عنها. فهمها هو أول خطوة للنمو والشفاء."

← ادعُ المشاركين لمشاركة أقنعتهم (إذا رغبوا في ذلك).

← شجّعهم على شرح تصميمهم وما يمثله كل جانب.

← اختتم بكلمات تشجيعية: "مشاعركم مهمّة، وفهمها يساعدكم على أن تصبحوا أقوى وأكثر ثقة بأنفسكم."

النشاط الثاني (٦ دقائق)

بعد أن يجتمع الشباب مجددًا، ابدأ ببعض الأسئلة التأملية لمساعدتهم على استيعاب النشاط:

← هل كان لدى أي شخص نفس المشاعر في الدّاخل والخارج في أحد المواقف؟
← هل من الطبيعي أن تكون لدينا مشاعر مختلفة في الدّاخل والخارج؟ (أكد أنّ هذا أمر طبيعي تمامًا)

← ما هي بعض الطرق الصّحيّة للتعامل مع المشاعر التي نُخفيها في الدّاخل؟ (قم بمشاركة سريعة لبعض آليات التأقلم.)

بعد ذلك، قدّم سيناريوهات من الحياة الواقعيّة تتعلّق بالجروح العاطفية الخمسة. عند كلّ سيناريو، اطرح سؤالين أساسيين:

← كيف قد تتصرّف في الخارج في هذا الموقف؟ (ما الذي قد يلاحظه الآخرون؟)
← كيف قد تشعر بالفعل في الدّاخل؟ (ما هي مشاعرك المخفية؟)

١. الرفض (الانسحاب):

السيناريو: اكتشفت أنّ مجموعة من الأصدقاء أقاموا حفلة ولم يدعوك إليها.
ردّ الفعل الخارجي: تتظاهر بأنّ الأمر لا يهّمك، وربّما تقول إنّك كنت مشغولًا على أيّ حال.
الشّعور الدّخلي: شعور بالألم، الإقصاء، والتّساؤل عن سبب عدم دعوتك.

٢. الهجر (التعلّق الزائد):

السيناريو: ألغى صديقك خططكما معًا في اللّحظة الأخيرة.
ردّ الفعل الخارجي: قد تتظاهر بأنّك لست مستاءً، أو تقول إنّك تستطيع تدبير أمر آخر.
الشّعور الدّخلي: الشّعور بالخذلان، الوحدة، والقلق من أنّ هذا قد يعني أنّ صديقك لم يعد يهتم بك.

٣. الإذلال (المعاناة بصمت):

السيناريو: ارتكبت خطأ أمام الآخرين (مثل الإجابة الخاطئة في الصف أو إضاعة فرصة في مباراة).

ردّ الفعل الخارجي: قد تضحك على نفسك مع الآخرين أو تحاول تغيير الموضوع بسرعة.
الشّعور الدّخلي: الإحراج، الشعور بعدم الكفاءة، أو حتّى الخوف من أن يتمّ السخرية منك لاحقًا.

٤. الخيانة (الحاجة إلى السيطرة):

السيناريو: أخبر صديقًا أحدًا بسرّ كنت قد شاركته معه على انفراد.
ردّ الفعل الخارجي: قد تواجهه بغضب أو تقرّر عدم الوثوق به مجددًا.
الشّعور الدّخلي: الإحساس بالخيانة، الغضب، والخوف من الوثوق بالآخرين في المستقبل.

ه. الظلم (الصلابة والقسوة):

السّيناريو: تمّ اتهامك بشيء لم تفعله.

ردّ الفعل الخارجي: قد تحاول الدفاع عن نفسك بشدّة أو تصرّ على إظهار أنّك على حق بأيّ وسيلة. الشّعور الداخلي: الإحباط، الشعور بعدم التقدير، أو الرغبة في أن تكون أكثر صرامة لتجنّب الشعور بالظلم مرة أخرى.

اختتم النشاط بتشجيع المشاركين على التفكير في طرق صحيّة للتعامل مع هذه المشاعر بدلاً من كتمانها أو إخفائها وراء "أقنعة".

الفكرة الروحيّة (٤ دقائق)

شارك مع الشباب التالي: الكثير من المزامير التي كتبها الملك داود تعبّر عن مجموعة واسعة من المشاعر، بما في ذلك الفرح، والامتنان، والحزن، والخوف، واليأس. هذه الصلوات والأغاني الصادقة تعكس صراعات داود مع تحدّياته العقلية والعاطفية، بالإضافة إلى ثقته في أمانة الله وخلصه.

الفرح والامتنان:

◀ مزامير ١٠٠: ٢-١: "إِهْتِفِي لِلرَّبِّ يَا كُلَّ الْأَرْضِ. اُعْبُدُوا الرَّبَّ بِفَرَحٍ. اذْخُلُوا إِلَى حَضْرَتِهِ بِتَرْنِيمٍ."
◀ مزامير ١٠٣: ٢-١: "بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ، وَكُلُّ مَا فِي بَاطِنِي لِيُبَارِكَ اسْمَهُ الْقُدُّوسَ. بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ، وَلَا تَنْسِي كُلَّ حَسَنَاتِهِ."

الحزن واليأس:

◀ مزامير ٦: ٦-٧: "تَعَبْتُ فِي تَنْهَدِي. أَعْوَمُّ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ سَرِيرِي بِدُمُوعِي. أَذُوبُ فِرَائِشِي. سَاخَتْ مِنِ الْعَمِّ عَيْنِي. سَاخَتْ مِنِ كُلِّ مُضَايِقِي."
◀ مزامير ١٣: ١-٢: "إِلَى مَتَى يَا رَبُّ تَنْسَانِي كُلَّ النَّسْيَانِ؟ إِلَى مَتَى تَحْجُبُ وَجْهَكَ عَنِّي؟ إِلَى مَتَى أَجْعَلُ هُمُومًا فِي نَفْسِي وَحُزْنًا فِي قَلْبِي كُلِّ يَوْمٍ؟ إِلَى مَتَى يَرْتَفِعُ عَدُوِّي عَلَيَّ؟"

الخوف والقلق:

◀ مزامير ٦٤: ٢-١: "اسْتَمِعْ يَا اللَّهُ صَوْتِي فِي سَكُوتِي. مِنْ خَوْفِ الْعَدُوِّ أَحْفَظْ حَيَاتِي. اسْتُرْنِي مِنْ مُوَامِرَةِ الْأَشْرَارِ، مِنْ جُمْهُورِ فَاعِلِي الْإِثْمِ."
◀ مزامير ٥٥: ٤-٥: "يَمَخُصُ قَلْبِي فِي دَاخِلِي، وَأَهْوَالُ الْمَوْتِ سَقَطَتْ عَلَيَّ. خَوْفٌ وَرِعْدَةٌ أَتَيَا عَلَيَّ، وَغَشِيَنِي رُعْبٌ."

الثقة في أمانة الله:

◀ مزامير ٢٣: ٤-١: "الرَّبُّ رَاعِيٌّ فَلَا يُغْوِزُنِي شَيْءٌ. فِي مَرَاعٍ خُضِرٍ يُرْبِضُنِي. إِلَى مِيَاهِ الرَّاحَةِ يُورِدُنِي. يَرُدُّ نَفْسِي. يَهْدِينِي إِلَى سَبِيلِ الْبِرِّ مِنْ أَجْلِ اسْمِهِ. أَيْضًا إِذَا سِرْتُ فِي وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرًّا، لِأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي. عَصَاكَ وَعُكَّازُكَ هُمَا يُعْزِيَانِنِي."

← مزامير ٤٦: ٢-١: "اللَّهُ لَنَا مَلْجَأٌ وَقُوَّةٌ. عَوْنًا فِي الضِّيقَاتِ وَجِدٌ شَدِيدًا. لِذَلِكَ لَا نَخْشَى وَلَوْ تَزَحَّزَحَتِ الْأَرْضُ، وَلَوْ انْقَلَبَتِ الْجِبَالُ إِلَى قَلْبِ الْبَحَارِ."
← مزامير ٩١: ٢: "أَقُولُ لِلرَّبِّ: «مَلْجَأِي وَحِصْنِي. إِلَهِي فَاتَّكِلُ عَلَيْهِ»."

تُظهر هذه الآيات كيف عبّر داود لله عن كل ما شعر به. كان يعتمد على الله وكان منفتحًا بشأن مشاعره لأنه يعلم أنّ الله هو الوحيد الذي يعرفه تمامًا كما هو. مزمو ٩١: ٢: "أَقُولُ لِلرَّبِّ: «مَلْجَأِي وَحِصْنِي. إِلَهِي فَاتَّكِلُ عَلَيْهِ»." كان داود يعلم أنّه معروف تمامًا من قبل الله وما زال محبوبًا بالكامل من الله. كما تُذكرنا هذه الآيات أنّ الصراعات العاطفية هي جزء طبيعي من الحياة وأنّ الله يقدم العزاء والقوة والأمل لأولئك الذين يعانون.

الدائرة الانعكاسية (٧ دقائق)

قسّم الشباب إلى مجموعات من ثلاثة أفراد، وشرح لهم أنك ستقدّم لهم مجموعة من الفئات، يحتوي كل منها على بعض الأسئلة الشخصية. يجب عليهم اختيار فئتين والإجابة عن الأسئلة المتعلقة بهما. امنح كل مجموعة وقتًا لمناقشة الفئة التي اختاروها. طمئنهم بأن من حقهم التعبير عن مشاعرهم، وأن إجاباتهم ستظل خاصة ما لم يختاروا مشاركتها مع الجميع. وضح لهم أنّه لا يُسمح لهم بالتعليق على إجابات بعضهم البعض، بل عليهم الاستماع فقط. بعد أن يتحدّث كل شخص، شجّعهم على قول: "شكرًا لمشاركتك" قبل أن ينتقل الدور إلى الشخص التالي.

الفئات والأسئلة

الحزن:

- ← ما الشيء الذي جعلك تشعر بالحزن مؤخرًا؟ وكيف تعاملت معه؟
- ← كيف تعبّر عن حزنك عادة؟ هل تتحدّث عنه أم تحتفظ به لنفسك؟
- ← بناءً على الدرس، ما هي طريقة صحية يمكنك من خلالها موااساة نفسك عندما تشعر بالحزن؟
- ← من هو الشخص الذي تثق به وتتحدث إليه عندما تكون حزينًا؟

الغضب:

- ← ما هو أمر جعلك تشعر بالغضب مؤخرًا؟ كيف كان رد فعلك؟
- ← عندما تشعر بالغضب، هل تشعر أنك تسيطر عليه، أم أنه يسيطر عليك؟
- ← ما الذي يساعدك على الهدوء عندما تغضب؟
- ← كيف يمكنك التعبير عن غضبك بطريقةٍ تساعد في حلّ المشكلة بدلًا من تفاقمها؟

الشعور بالذنب:

- ← هل يمكنك أن تتذكر موقفًا شعرت فيه بالذنب؟ ماذا فعلت حيال ذلك؟
- ← كيف تتصرف عادة عندما تدرك أنك ارتكبت خطأ؟
- ← ما الذي قد يساعدك في التخلص من الشعور بالذنب والمضي قدمًا؟
- ← هل سبق لك أن اعتذرت عن شيء ما وشعرت بالراحة بعد ذلك؟ كيف كان الشعور؟

الفخر:

- ← ما هو شيء فعلته وتشعر بالفخر به؟
- ← كيف تشعر داخليًا عندما تحقق شيئًا مهمًا؟
- ← هل تخبر الآخرين عن نجاحاتك أم تحتفظ بها لنفسك؟ ولماذا؟
- ← كيف يمكنك أن تكون فخورًا بإنجازاتك دون أن تبدو متباهيًا؟

الخوف:

- ← فكّر في موقف شعرت فيه بالخوف الشديد. ما الذي ساعدك على الشعور بتحسّن أو تخطيه؟
- ← لماذا تعتقد أنّه من الأفضل مواجهة مخاوفك والعمل عليها بدلاً من تجنبها؟
- ← ما هو خوف تريد التغلّب عليه؟ وما هي الخطوة التي يمكنك اتخاذها للعمل على ذلك؟
- ← من أو ما الذي يساعدك على الشعور بالقوة عند مواجهة شيء مخيف؟

خلاصة (دقيقتان)

اشكر الشباب على انتباههم، وذكّرهم بأنّ تحمّل المسؤولية عن أفعالهم أمر مهم كرجال. وارتكاب الأخطاء جزء طبيعي من الحياة، لكن ما يهم حقًا هو التعلّم منها والنمو لنصبح رجالًا جديرين بالاحترام. لا بأس في التعبير عن المشاعر، فذلك دليل على القوّة وليس الضعف. كما يجب علينا دعم بعضنا البعض في الأوقات الصعبة، ولا تنسوا أنّ حتى أبسط مجاملة يمكن أن تجعل يوم شخص آخر أفضل.