

# اكتشف نفسك وحدّد هدفك

## المواد المطلوبة:

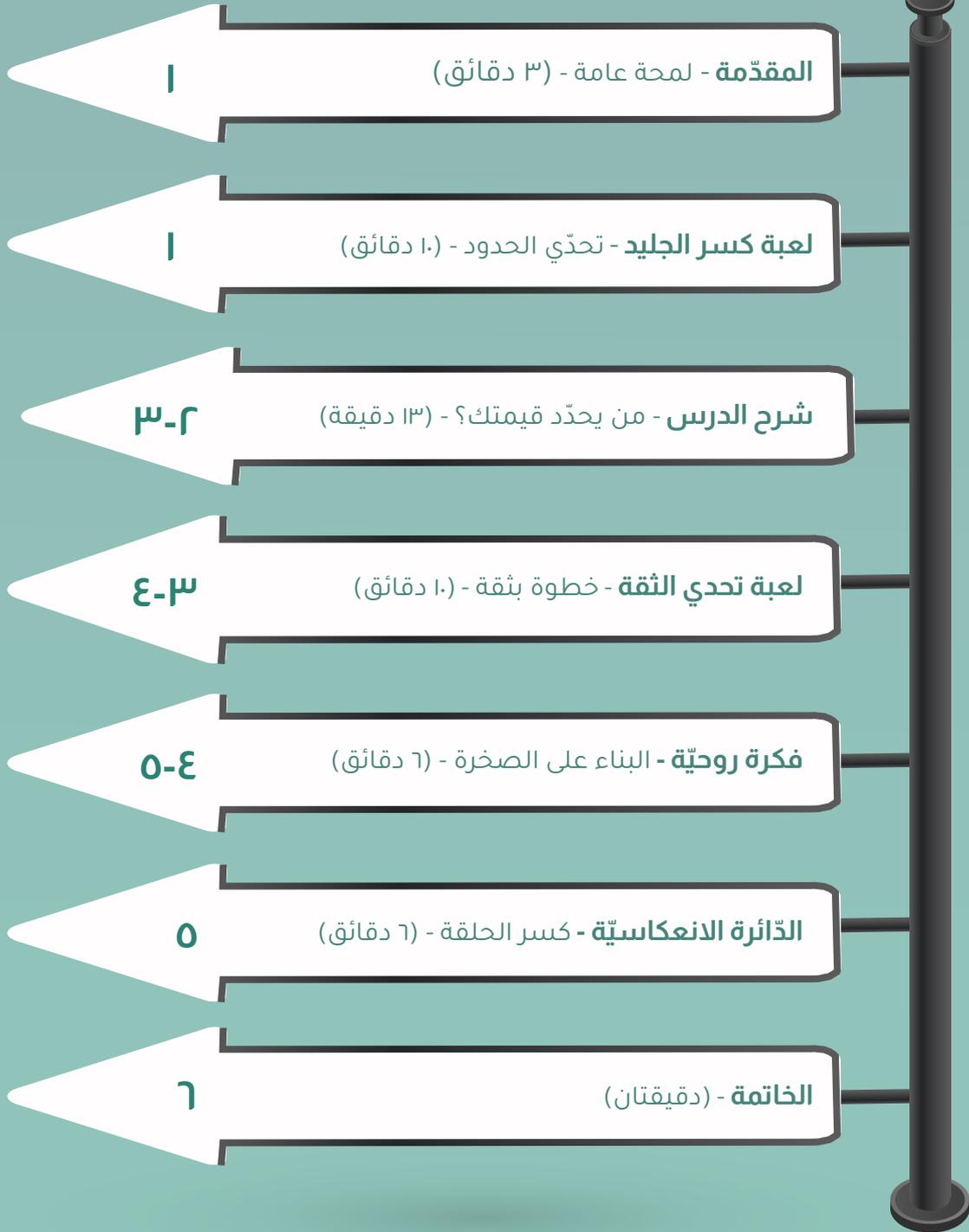
- ← أوراق وأقلام لتمارين التأمل الشخصي.
- ← فيديو "مايكل قطان".
- ← اختياري: صورة أو نموذج لهيكل منزل (الأساس، الجدران، السقف).

## أهداف الدّرس

- ← أن يعرف السّبب أنّ:
- ← كيف تؤثر الثقة بالنفس وتقدير الذات على قدرتهم على تحقيق الأهداف.
- ← العوامل التي تشكّل صورتهم الذاتية، وكيفية بناء أساس قوي وإيجابي لأنفسهم.
- ← أنّ ثقتهم يجب أن تستند إلى الحقيقة والإيمان والقيمة الذاتية، وليس إلى تأييد الآخرين.
- ← تطبيق الدّرس المستمّد من قصة "البناء الحكيم والبناء الجاهل" لفهم أهمية بناء ثقتهم على أساس ثابت.

## إرشادات عامّة:

- ← أكّد للشباب أنّ جميع ما يتمّ مشاركته خلال الجلسة سيبقى سرّيًا تمامًا ولن يُشارك مع أيّ طرف خارجي.
- ← وضح أنّ الجلسة هي مساحة آمنة للتعبير، ولن يتمّ الحكم على أيّ 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.



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)

رحّب بالشّباب ثمّ اطرح عليهم الأسئلة التالية:

- ← من هو أكثر شخص واثق تعرفونه؟ وما الذي يجعله واثقًا إلى هذا الحد؟
- ← هل تعتقدون أنّ تقدير الذات يؤثّر على النجاح في الحياة؟ لماذا؟

استمع إلى إجاباتهم، ثمّ وضح لهم:

تقدير الذات يؤثّر بالفعل على النجاح، لأنّ الأشخاص الذين يتمتّعون بتقدير ذاتي صحيّ يجرؤون على اتخاذ المخاطر، ويتعاملون مع الفشل بشكل أفضل، ويكوّنون علاقات قوية، ويتخذون قرارات تستند إلى قيمهم، وكلّ ذلك يساعدهم في تحقيق أهدافهم.

## لعبة كسر الجليد (١٠ دقائق)

- ← قدّم لكل طالب ورقة فارغة واطلب منهم أن يكتبوا شيئاً يعتقدون أنهم لا يستطيعون فعله أو شيئاً قالوا لهم إنهم ليسوا جيدين فيه.
- ← اطلب منهم طي الورقة ووضعها جانباً.
- ← شارك الفيديو المرفق عن قصة الموسيقي اللبناني مايكل قطان، الذي أصبح موسيقياً رائعاً رغم إعاقته.

**اختياري: يمكنك استبداله بقصة مايكل جوردان في حال لم تكن مشاهدة الفيديو متوفرة.**

**شارك معهم القصة:** عندما كان مايكل جوردان في المدرسة الثانوية، حاول الانضمام إلى فريق كرة السلة الرئيسي، لكن تم استبعاده لأن المدرب كان يعتقد أنه ليس طويلاً بما فيه الكفاية أو جيداً بما يكفي للعب على هذا المستوى. تخيل كيف كان شعوره - أن يُقال له إنه ليس جيداً بما يكفي لشيء يحبه. بدلاً من الاستسلام، استخدم مايكل هذا الرفض كدافع. عمل بجد أكبر من أي وقت مضى، وتمرن لساعات كل يوم، وطور مهاراته، وأثبت لنفسه أنه يمكنه أن يكون عظيماً. في النهاية، انضم إلى الفريق، ولعب في الكلية، وأصبح لاحقاً واحداً من أعظم لاعبي كرة السلة في التاريخ. لم يسمح مايكل جوردان لرأي شخص واحد أن يحدد هويته. آمن بنفسه، بذل الجهد، وتخطى الفشل. لو استسلم بعد الرفض الأول، لما كان العالم قد شهد الأسطورة التي أصبح عليها.

**بعد القصة، قل لهم:**

الآن، افتحوا أوراقكم. ماذا لو أخبرتكم أن ما كتبتموه ليس الحقيقة؟ ماذا لو أخبرتكم أنكم يمكنكم كسر هذا الحد؟ دائماً سيكون هناك أشخاص يشككون فيكم أو يقولون لكم إنكم لا تستطيعون فعل شيء. لكن ما يهم هو ما تؤمنون به عن أنفسكم. الثقة بالنفس تأتي من تخطي التحديات والإثبات لأنفسكم أنكم يمكنكم النجاح.

**دعهم يمزّقون أوراقهم إلى نصفين، كرمزية لكسر المعتقدات السلبية.**

# شرح الدرس (١٣ دقيقة)

ابدأ بطرح أسئلة تحدي على الشباب:

← من أين تحصلوا على شعوركم بالقيمة؟

← هل تعتقدوا أنّ هؤلاء الأشخاص لديهم أكبر تأثير على مستقبلكم؟

دعهم يشاركون إجاباتهم، قد يقول البعض الوالدين، الأصدقاء، وسائل التواصل الاجتماعي، أو أفكارهم الخاصة. أكد على جميع الإجابات، ثم اسأل:

← هل هذه المصادر دائماً موثوقة؟

← هل يجب أن يكون لهم القول النهائي في تحديد من أنتم؟

كيف يشكّل الآخرون صورتكم الذاتية:

**اشرح لهم** أنه منذ الصغر، نتلقى رسائل حول من نحن، وما الذي نتمكن من فعله، وما الذي يجب علينا فعله. هذه الرسائل تأتي من:

← **العائلة:** الوالدين والإخوة يشكلون أولى معتقداتنا. الكلمات المشجعة تبني الثقة بالنفس، لكن الكلمات السلبية قد تزرع الشكوك. بعض العائلات تمرر معتقدات محدودة دون قصد (لا أحد في عائلتنا فعل ذلك، لذلك لا يمكنك أنت أيضاً).

← **الأصدقاء:** يمكنهم دفعنا نحو عادات جيّدة أو سيئة. ضغط الأصدقاء يجعلنا نتصرف بطريقة معينة، وأحياناً يدفعنا للتكيف مع الآخرين بدلاً من أن نكون أنفسنا.

← **المعلّمون والمدربون:** المعلّم الجيّد يُلمّهم الثقة بالنفس في طلابه، بينما المعلّم المُحبط قد يجعل الطالب يشعر بأنه غير كفء أو غير ذكي بما يكفي. العديد من الأشخاص الناجحين قيل لهم إنهم سيفشلون، لكنهم أثبتوا العكس.

← **وسائل التواصل الاجتماعي:** تخلق مقارنات غير واقعية، ممّا يجعلنا نشعر أنّنا غير ناجحين أو غير جذابين أو غير موهوبين بما يكفي. تؤثر في كيفية تفكيرنا عن أنفسنا، حتى وإن لم ندرك ذلك.

**ثمّ اسألهم:** الآن، خذوا لحظة واسألوا أنفسكم: هل سبق وصدّقتوا شيئاً سلبياً عن أنفسكم فقط لأنّ شخصاً آخر قاله؟

اختيار ما نؤمن به عن أنفسنا:

**شارك معهم هذا التشبيه:**

تخيّلوا أنكم تشتتوا دجاجة مشوية كاملة من السوبر ماركت. عندما تأكلوها، لا تستهلكوا كلّ شيء، تأخذوا الأجزاء الجيدة مثل اللحم الطري وتتركوا العظام والجلد، إلا إذا قررتوا إعادة استخدامها. بنفس الطريقة، عندما يقول الناس لك شيئاً عن نفسك، سواء كان من العائلة، الأصدقاء، المعلمين، أو وسائل التواصل الاجتماعي، لا يجب عليك قبول كل شيء كحقيقة. بعض الأمور قيّمة وتساعدك على النمو، بينما يجب التخلّص من أخرى أو حتى إعادة استخدامها في شيء مفيد.

على سبيل المثال:

- ← الكلمات المشجّعة مثل اللحم الجيد، تأخذها في نفسك وتسمح لها بتقويتك.
- ← المعتقدات السلبية أو المحدودة مثل العظام والجلد، لا يجب عليك قبولها كما هي. بدلاً من ذلك، تقرر ماذا تفعل بها. ربما تدفعك انتقادات إلى التحسن، أو ربما يزرع فيك شك يجعل منك شخصاً أكثر إصراراً لإثبات خطأ من شكك فيك.

### اسألهم:

هل سبق وسمعتم شيئاً سلبياً عن أنفسكم، ثم أثبتت لاحقاً أنه غير صحيح؟  
شجّعهم على مشاركة أمثلة من تجاربهم عندما رفضوا تصنيفاً خاطئاً وتجاوزوه.

## لعبة تحدي الثقة (١٠ دقائق)

تهدف هذه اللعبة التفاعلية إلى مساعدة الطلاب في التفكير في تفضيلاتهم الشخصية، اتخاذ القرارات، وهويتهم الذاتية بطريقة ممتعة. تبدأ اللعبة بخيارات بسيطة خفيفة، ثم تدريجياً تتجه نحو أسئلة أعمق وأكثر معنى تتعلق بالثقة بالنفس، تقدير الذات، والقيم الشخصية.

### المواد المطلوبة:

مساحة مفتوحة حيث يمكن للطلاب التحرك بحرية.  
جانبين محددين بوضوح في الغرفة (على سبيل المثال: اليسار واليمين)

### طريقة اللعب:

- ← يبدأ الطلاب بالوقوف في منتصف الغرفة بعيداً عن الجانبين.
- ← أخبرهم أنه سيتم طرح خيارين. كل جانب من الغرفة يمثل أحد الخيارات. عندما يسمعون السؤال، يجب عليهم المشي إلى الجانب الذي يتناسب مع اختيارهم.
- ← ابدأ بأسئلة بسيطة وسخيفة ثم انتقل تدريجياً إلى أسئلة أعمق بناءً على ترتيب الأسئلة لتشجيعهم على التحرك والمشاركة.
- ← بعد طرح بعض الأسئلة، توقف واسأل الطلاب حول سبب اختيارهم للجانب الذي ذهبوا إليه. هذا سيمكنهم من التفكير في اختياراتهم ومدى ثقتهم في اختيارهم، ورؤية كيف يختلف تفكير الآخرين.

### أسئلة ممتعة:

- ← آيس كريم أم شوكولاتة؟
- ← صيف أم شتاء؟
- ← أفلام أم ألعاب فيديو؟
- ← تكون قوياً جداً أم سريعاً جداً؟

## تفضيلات شخصية وعادات:

- ← الاستيقاظ مبكرًا أم السهر لوقت متأخر؟
- ← العمل بمفردك أم العمل ضمن فريق؟
- ← التخطيط لكل شيء أم التكيف مع الوضع؟
- ← التحدث كثيرًا أم الاستماع أكثر؟

## الخصائص واتخاذ القرارات:

- ← الهروب من المشكلة أم محاولة إصلاحها؟
- ← قول الحقيقة حتى لو كانت صعبة أم السكوت؟
- ← مساعدة شخص محتاج أم الانتظار حتى يساعدك شخص آخر؟
- ← الاستسلام بعد الفشل أم المحاولة مرة أخرى؟
- ← السماح للآخرين باتخاذ القرارات لك أم اتخاذ قراراتك بنفسك؟

# الفكرة الروحية (٦ دقائق)

هذه الفقرة هي فقرة اختيارية فإن استطعت مشاركتها مع الشباب فلا تتردد في ذلك.

**شارك مع الشباب:** تخيلوا أنكم تبنون منزلًا. لديكم خياران: يمكنكم بناءه على صخرة صلبة، أو يمكنكم بناءه على رمل. أيهما تعتقدون أنه سيدوم لفترة أطول؟ ولماذا؟ (توقف للاستماع إلى الإجابات).

**ثم شارك:** قال يسوع مثلًا عن رجلين، أحدهما حكيم والآخر جاهل، وكيف أثرت خياراتهم على قوة بيوتهم. "متى ٧: ٢٤ - ٢٧"

## قصة الحكيم والجاهل:

- ← بنى الرجل الحكيم بيته على صخرة، وهي أساس قوي. عندما جاءت العاصفة، بقي البيت ثابتًا.
- ← بينما بنى الرجل الجاهل على الرمل، الذي كان ضعيفًا وغير ثابت. عندما جاءت العاصفة، انهار البيت.

**شارك:** أوضح يسوع أن الناس الذين يبنون حياتهم على أساس قوي هم الذين يسمعون كلماته ويتبعونها. إذا أردنا الثقة الحقيقية، يجب أن نبني هويتنا على شيء ثابت، على ما يقوله الله عنا، وليس على أشياء غير مستقرّة مثل آراء الناس أو النجاح المؤقت.

## التطبيق: ما هو أساسك؟

التشبيه بالمنزل:

← الأساس = معتقداتك الأساسية

الأساس الصخري يمثل (حقيقة الله، القيم، تقدير الذات، والإيمان)، الذي يجعلك قويًا وغير قابل للزوال. بينما الأساس الرملي يمثل (الخوف، الشك، أو آراء الآخرين)، الذي يجعلك غير مستقر.

← الجدران = اختياراتك اليومية وعاداتك

العادات التي تبنيتها (كيف تتعامل مع التحديات، من تستمع إليه، كيف تعامل نفسك) إما تدعم أو تضعف ثقتك بنفسك.

← السقف = الحماية

الأساس القوي يسمح لك بالثبات عندما تواجه النقد أو الفشل أو الشك.

**اسأل:** ماذا يحدث إذا كان للمنزل أساس ضعيف؟ (دعهم يجيبون).

**اشرح:** لهذا السبب نحتاج إلى البناء على شيء ثابت. أقوى أساس يمكن أن نمتلكه هو حقيقة الله، ما يقوله عنا، وليس ما يقوله العالم.

**نشاط اختياري (إذا سمح الوقت):**

يمكنك تقديم الفكرة كدرس تجريبي، باستخدام قطع جانجا Jenga blocks أو عصي لسان Popsicle sticks أو أي شيء متاح لتمثيل الفرق بين الأساس القوي والضعيف. حاول بناء منزل على قاعدة غير مستقرة مقابل بناءه على قاعدة صلبة.

## الدائرة الانعكاسية (٦ دقائق)

**اشرح للشباب بأنه** في هذه الفقرة سيكون لدينا الوقت للتأمل والحديث عن هذا الدرس. من أجل ذلك سوف تكتب الأسئلة التالية على اللوح، ويمكن لكل شاب الإجابة عن سؤال واحد وليس كل الأسئلة، كما يمكنهم الإجابة بالطريقة التي يريدونها، أيضًا، يمكنهم مشاركة اقتباس معين أو مشاركة تجربة شخصية، أو مشاركة جواب صغير وبسيط، فليس هناك جواب صحيح وآخر خاطئ، لذلك شجّعهم على المشاركة دون خجل.

← ما الشيء السلبي الذي كنت تؤمن به عن نفسك ولم يكن صحيحًا؟

← كيف يمكنك بناء الثقة في نفسك، حتى لو لم يؤمن بك الآخرون؟

← ما القيم، الصفات الشخصية، أو المعتقدات التي تشكّل حياتك الآن؟

← كيف يمكن للإيمان أن يساعدك في بناء الثقة وتجاوز الخوف؟

← ما الشيء الذي كنت خائفًا من تجربته لأن شخصًا ما قيّد إيمانك به؟

## الخاتمة (دقيقتان)

**شارك مع الشباب التالي:** اليوم، تحدّثنا عن الثقة بالنفس، وكيف يمكننا بناءها وتقويتها. الآن، أريدكم أن تفكّروا في هذه الفكرة:

الكثير من الناس يبنون ثقتهم على أشياء متغيّرة، مثل آراء الآخرين، أو الشهرة، أو المظاهر. لكن الثقة الحقيقية تعتمد على شيء ثابت، مثل قيمك، ومعرفة من أنت.

إيكم التحدي: ما هو الأساس الذي تبني عليه ثقتك؟ إذا كان هذا الأساس غير ثابت، ففرصة إعادة البناء ما زالت أمامك. اختر أن تبني ثقتك على شيء قوي وثابت، وعندما تواجه تحديات الحياة، ستظل قويًا وثابتًا.