

ابنِ مستقبلك

المواد المطلوبة:

- ← أوراق عمل مطبوعة لاكتشاف لاهتمامات وتمارين السلم.
- ← أقلام حبر أو رصاص.
- ← أوراق صغيرة.
- ← بطاقات جاهزة للعبة تخمين المهن.

أهداف الدرس

- ← أن يعرف الشباب: أهمية التخطيط واتخاذ القرارات في تشكيل مستقبلهم.
- ← تحديد نقاط قوتهم واهتماماتهم وقيمهم لوضع أهداف ذات معنى.
- ← تطوير نهج تدريجي لبناء مستقبل قائم على الأفعال المقصودة والمثابرة.
- ← دور المسؤولية الشخصية والانضباط والإيمان في تحقيق النجاح على المدى الطويل.

إرشادات عامّة:

- ← أكد 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 سيئة تجرح المشاعر، بالمقابل شجّع على استخدام لغة تواصل إيجابية مُشجّعة.
- ← إذا لم تكن تعرف الإجابة على أسئلتهم، من الجيد البحث عنها لاحقًا أو توجيههم إلى مختصّ للحصول على الإجابة.

المقدّمة - لمحة عامة - (٤ دقائق) ١

لعبة كسر الجليد - تمثيل المهن - (١٠ دقائق) ١

النشاط الأول - اكتشاف الاهتمامات:
"قطعة الأحجية ١" - (٦ دقائق) ٢-١

النشاط الثاني - سُلّم المهارات -
كيف تصل إلى أهدافك؟ "قطعة الأحجية ٢" - (١٠ دقائق) ٣-٢

النشاط الثالث - أهداف SMART - "قطعة الأحجية ٣" -
(٨ دقائق) ٤-٣

فكرة رويّة - هدف الله لحياتك - (٥ دقائق) ٥

الدائرة الانعكاسيّة - مشاركة آراء - (٥ دقائق) ٥

الخاتمة - (دقيقتان) ٦

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 (٤ دقائق)

شارك مع الشباب: مستقبلنا يشبه أحجية ضخمة، صورة كبيرة لما نُصبح عليه. كل قرار نتخذه هو قطعة تساعد في إكمالها. بعض القطع تتناسب تمامًا، فتقرّبنا من الوضوح والهدف، بينما البعض الآخر لا يتناسب، مهما حاولنا جاهدين وضعه في مكانه.

شجّع الشباب على التفكير بالأسئلة التالية والإجابة عنها:

- ← إذا كان بإمكانكم أن تصبحوا أيّ شيء في المستقبل، دون التفكير في المال، فماذا ستختارون؟
- ← مَنْ منكم يعرف فعلاً المهنة التي تتناسب مع مهاراته وشغفه؟

اسمح لهم بمشاركة أفكارهم، ثم قل: "اليوم، سنكتشف كيف نجد القطع المناسبة، الخيارات والتأثيرات والخطوات التي تشكّل مستقبلنا. من خلال فهم أنفسنا بشكل أفضل، يمكننا بناء مستقبل يعكس حقيقتنا. لنبدأ بلعبة صغيرة!"

لعبة كسر الجليد (١٠ دقائق)

- ← جهّز أوراقًا صغيرة تحتوي على أسماء مهّن مختلفة (مثل: طبيب، مهندس، طاهٍ، طيّار، فنّان، مطوّر برامج، ميكانيكي، أو حتّى وظائف غير مألوفة).
- ← قسّم الشباب إلى فريقين.
- ← يختار أحد اللاعبين من أحد الفرق ورقة ويمثّل المهنة من دون التحدّث.
- ← لدى الفريق ٣٠ ثانية لتخمين المهنة الصحيحة. إذا نجحوا، يحصلون على نقطة.
- ← يتمّ التبديل بين الفرق، ويستمرّ اللّعب حتّى يشارك الجميع.

ناقش مع الشباب بعد الانتهاء من اللعبة الأسئلة التالية:

- ← هل قام أحدكم بتمثيل مهنة يُحبّ أن يقوم بها في المستقبل؟
- ← لماذا تحبّون هذه المهنة؟

النشاط الأول (٦ دقائق)

قل للشباب: تمامًا مثل الأحجية، يتكوّن مستقبلنا من قطع متعدّدة، وإحدى أهم هذه القطع هي اهتماماتنا. قبل أن نفكّر في المهن، علينا أن نفهم ما نحبّ فعله.

ورقة عمل استكشاف الاهتمامات:

- ← وزّع ورقة عمل استكشاف الاهتمامات على كلّ طالب.
- ← امنحهم ٤ دقائق لاختيار فئة أو فئتين وكتابة نشاط أو نشاطين يستمتعون بهما حقًا أو يرغبون في تجربتهما.
- ← إذا وجد أحد الشباب أن أحد اهتماماته مذكور في الأمثلة المعطاة، اطلب منه أن يضع تحته خطًا أو يحيطه بدائرة.

| اهتمامات أو مواهب | الفئة |
|---|---------------------------|
| مثال: كرة القدم، السباحة، رفع الأثقال، الرّكض... | الرياضة واللياقة البدنيّة |
| مثال: الرّسم، الموسيقى، التّمثيل، الكتابة... | الفنون والإبداع |
| مثال: التّجارب العلميّة، علم الفلك، الحيوانات، المشي... | العلوم والطبيعة |
| مثال: البرمجة، ألعاب الفيديو، بناء الأشياء... | التكنولوجيا والألعاب |
| مثال: التّطوُّع، الإرشاد، التدريس، خدمة المجتمع... | مساعدة الآخرين |

تعليمات قلها للشّباب:

- ← فكّروا في الأشياء التي تحبّون القيام بها، ليس فقط في المدرسة، بل أيضًا في أوقات فراغكم.
- ← لا تقلقوا بشأن اختيار مهنة الآن، ركّزوا فقط على ما يلفت اهتمامكم.

المناقشة الجماعيّة:

- ← بعد أن يملأ الجميع أوراق العمل، قسّم الشّباب إلى مجموعات صغيرة بناءً على الفئات التي اختاروها.

← اطلب من كلّ مجموعة مشاركة ما يلي:

- هواية أو اهتمامًا مشتركًا بين جميع أفراد المجموعة.
- اهتمامًا فريدًا، شيئًا مميّزًا ذكره شخص واحد فقط.

النشاط الثاني (١٠ دقائق)

قل للشّباب: جميع الهوايات والاهتمامات تتكوّن من مجموعة من المهارات. لنأخذ هذا المثال: تخيّل أنّ هناك شيئًا مرتفعًا جدًّا تريد الوصول إليه. حتّى لو قفزت، لن تتمكن من الوصول إليه. ماذا ستفعل؟

إجابات محتملة وردود:

- ← إحضار كرسي والمحاولة مجددًا - الرّد: إنه أعلى من الكرسي، لذا لن يضمن لك النجاح.
- ← التسلّق على شيء قريب - الرّد: هذا مليء بالمخاطر وقد لا ينجح.
- ← استخدام سلّم - الرّد: نعم! الطريقة الأكثر أمانًا وفعالية هي استخدام السُّلم. تصعد خطوة بخطوة حتّى تصل إلى هدفك.

في الحياة، تشبه أهدافنا هذا الشيء المرتفع. في القمة، هناك جزء من الصورة الأكبر التي نريد الوصول إليها. كل درجة في السُّلم تمثل المهارات والعادات التي يجب عليك اكتسابها وتطويرها لتحقيق هدفك.

مثال توضيحي:

لنفترض أنك تريد أن تصبح عداءً ماهراً. إذا حاولت الركض في ماراثون من اليوم الأول، فغالباً ستفشل. بدلاً من ذلك، عليك أن تصعد السلم خطوة بخطوة:

- ← الخطوة ١: أجبر نفسك على المشي حتى عندما لا ترغب في ذلك.
- ← الخطوة ٢: ابدأ بالجري لمدة ١٠ دقائق يومياً.
- ← الخطوة ٣: زد المدة إلى ٣٠ دقيقة يومياً.
- ← الخطوة ٤: قم بزيادة الوقت تدريجياً حتى تعتاد على الأمر.
- ← الخطوة ٥: تدرب على التنفس الصحيح والخطوات الخفيفة لتقليل الإرهاق.
- ← الخطوة ٦: تحقق هدفك وتصبح عداءً رائعاً!

أسئلة للتفكير:

- ← ماذا يحدث إذا تخطيت بعض الخطوات؟ (قد تفشل، تشعر بالإرهاق بسرعة، أو تستسلم.)
- ← ماذا يحدث إذا توقفت في منتصف الطريق؟ (ستخسر إمكانياتك وتهدر فرصتك في النجاح.)

تمرين السلم:

- ← وزّع على كل مشارك ورقة عمل تحتوي على سلم فارغ، وامنحهم ٥ دقائق للعمل عليه.
- ← في أعلى السلم، يكتب كل مشارك هوية أو اهتماماً يود تطويره.
- ← على كل درجة من السلم، يكتب الخطوات الصغيرة التي يحتاج إلى اتباعها لتحسين مهاراته في هذا المجال.

الرسالة النهائية:

هذه هي الخطوات التي عليك اتباعها لتصبح جيداً في مجال اهتمامك. إذا انتظرت الفرص، فربما تنتظر إلى الأبد. الطريقة الوحيدة للنجاح هي أن تتخذ الخطوات اللازمة وتصعد السلم خطوة بخطوة!

النشاط الثالث (٨ دقائق)

شارك مع الشباب التالي:

يدخل العديد من الطلاب إلى الجامعة دون معرفة التخصص الذي يرغبون في دراسته، لأنهم لم يأخذوا الوقت الكافي للتفكير في خياراتهم أو في المهارات التي يتمتعون بها. بدلاً من قول: "لا أعرف أي تخصص أختار"، دعونا نطبق مفهوم الأهداف الذكية (SMART Goals) على حياتنا لمعرفة ما يجب علينا فعله. لكن أولاً، لنلق نظرة على هذا المثال حول الجري.

Smart = زكي

(قم بعرض الصورة التوضيحية المتعلقة بالجري هنا)

وَضِّحِ الصُّورَةَ بِهَذِهِ الْمَعْلُومَات:

مُحَدَّد:

العبرة الأصلية "أن أصبح لائقًا بدنيًا" كانت واسعة جدًا. بدلاً من ذلك، تم تغييرها إلى "الجري" لأن الجري هو فعل واضح ومحدد.

قابل للقياس:

"أكثر تكرارًا" كان غامضًا، لذا تم استبداله بـ "مرتين في الأسبوع" لسهولة متابعة التقدم.

قابل للتحقيق:

"٢٠ ميلًا" قد تكون غير واقعية للمبتدئين، لذا تم تعديلها إلى "ميلين" لضمان أن الهدف قابل للتحقيق.

ملائم:

يجب أن يتماشى الهدف مع نتيجة ذات مغزى. "إتمام ماراتون" يوضح السبب وراء الجري في المقام الأول.

مُحَدَّد بِالْوَقْت:

"في يوم ما" كان غير مُحَدَّد، لذا تم استبداله بـ "بنهاية هذه السنة" لتحديد موعد نهائي واضح.

اكتب هذه على اللوح:

| نوع الهدف | مثال |
|-----------|--|
| هدف غامض | أريد اختيار تخصص جامعي جيد. |
| هدف ذكي | سأبحث في ٣ تخصصات جامعية تتناسب مع مهاراتي واهتماماتي وأتحدث مع اثنين من المهنيين في تلك المجالات خلال الشهر المقبل. |

كما ترى، تساعد أهداف SMART في جعل هدفك أكثر تحديدًا وأسهل في التحقيق. بدلاً من الشعور بالإرهاق، سيكون لديك الآن اتجاه واضح، مما يجعل التحدي أقل صعوبة وأكثر تحفيزًا.

شرح أهداف SMART بناءً على مثال هدف الجامعة: "أريد العثور على التخصص الأفضل لي".

S - مُحَدَّد (Specific): ما الذي تريد تحقيقه بالضبط؟

سأبحث في المهن المرتبطة بمهاراتي واهتماماتي.

M - قابل للقياس (Measurable): كيف ستتبع تقدمك؟

سأعد قائمة بثلاثة تخصصات محتملة على الأقل وفرص العمل المتعلقة بها.

A - قابل للتحقيق (Achievable): هل الهدف واقعي؟

نعم، يمكنني إجراء بحث عبر الإنترنت، أخذ اختبارات مهنية، والتحدث مع محترفين في المجال.

R - ملائم (Relevant): هل يتناسب مع خططك المستقبلية؟

نعم، لأنني أريد اختيار تخصص يتناسب مع اهتماماتي وقدراتي.

T - مُحَدَّد بِالْوَقْت (Time-bound): متى ستقوم بذلك؟

سأكمل بحثي وأتحدث مع اثنين من المحترفين خلال شهر.

الفكرة الروحية (٥ دقائق)

قل للشباب: تخيلوا أنكم جمعتم كل قطع أحجيتكم، مهاراتكم، وإنجازاتكم، وخبراتكم. تتراجعوا خطوة للخلف، تنظروا إلى الصورة الكبيرة، وتشعروا بالفخر. لكن هناك شيء مفقود... بدون إطار، يمكن أن تتفكك الأحجية بسهولة. ما الذي يجمعها معًا؟ "الإطار"

الله هو محور لحياتنا. هو الذي يحفظ كل شيء في مكانه ويمنح المعنى لكل ما نقوم به. بدونه، تكون صورتنا غير مكتملة، كأنها لوحة جميلة بلا توقيع أو قيمة.

شارك هذه الآية من الكتاب المقدس:

إرميا ٢٩ : ١١ - "لأنني عرفت الأفكار التي أنا مفتكر بها عنكم، يقول الرب، أفكار سلام لا شر، لأعطيكم آخرة ورجاء."

قد تعملوا بجد، وتضعوا الأهداف، وتطوروا مهاراتكم، لكن النجاح الحقيقي يأتي عندما تضعوا الله في رحلتكم. ثقوا في خطته، وسيوجه خطواتكم. بدونه، قد نشعر أن حياتنا مبعثرة وغير مستقرة، لكن معه، كل شيء يكتمل بصورة مثالية.

نقاش:

إذا منحكم الله موهبة، هل تظنوا أنه يريدكم أن تستخدموها؟

الدائرة الانعكاسية (٥ 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 شجعهم على المشاركة دون خجل.

← ما هي النتيجة التي توصلتم إليها اليوم؟

← ما هو الشيء الذي ستفعلونه بشكل مختلف بعد هذا الدرس؟

← ما الخيارات الصغيرة التي يمكنكم اتخاذها اليوم لبناء مستقبل أفضل لنفسكم؟

ثم شارك معهم: إن لم يكن لديكم أي فكرة من أين تبدأوا، فإن خطوة جيدة هي إلقاء نظرة على مفهوم الأهداف الذكية (SMART Goals) وتطبيقه.

الخاتمة (دقيقتان)

قل للشباب: في هذا الدرس، اكتشفنا أنّ لكلّ شخص القدرة على تشكيل مستقبله من خلال التخطيط الواعي، ومعرفة الذات، واتخاذ القرارات. عندما نفهم نقاط قوّتنا وقِيَمنا، يمكننا وضع أهداف ذات معنى تتماشى مع ما نطمح أن نكون عليه.

تحقيق النجاح يتطلّب الانضباط، والمسؤولية، والاستعداد لاتخاذ خطوات صغيرة نحو أحلامنا. في النهاية، بناء مستقبل قوي يعتمد على الجهد المستمر، والمثابرة، والثقة في خطة الله لحياتنا.