

تعليم يسوع هو الطريق

دورة صيفية للتعليم المسيحي
المراحل الابتدائية

تأليف وإعداد:

أحلام دانيال يوخنا الأب ألبير هشام نعوم

بغداد ٢٠٢١

تقديم

دخلت الكورونا عامها الثاني في بلدنا وفي العالم، ولا زالت تشلّ، ولو جزئياً، حركة المجتمع والمرافق المهمة من الحياة. كما أثرت بصورة مباشرة في حياة الكنيسة والإيمان، ولكن فتيلة الرجاء المسيحي لا تنطفأ، بل تسعى في زمن الجائحة هذا أن توزّع شعلتها على جميع من يأسوا وملّوا من هذا الوضع! فشهدنا علامات رجاء كثيرة خلال العام المنصرم والحالي، و"من له أذنان للسمع، فليسمع!" (متى ١١: ١٥).

في محاولة لتنشيط دروس التعليم المسيحي في الكنائس، بعد فترة - طويلة - من التوقّف، جاءتنا فكرة إقامة "دورة صيفية للتعليم المسيحي للمراحل الابتدائية"، مع الحفاظ على الاجراءات الوقائية المطلوبة.

اخترتُ موضوعاً للدورة "تعليم يسوع في إنجيل متى". فبعد فترة التوقف هذه، يجب أن نتذوق من جديد تعليم يسوع في إنجيل التعليم المسيحي - إنجيل متى، وأخترتُ (١٢) نصّاً من تعاليم يسوع في هذا الإنجيل، لتكون بذرة لـ(١٢) لقاءً، لكل أسبوع لقاء على مدى ثلاثة أشهر خلال عطلة الصيف.

ولأنّ التنشيط يأخذ مكاناً بارزاً في الدورات الصيفية، فتحتُ الموضوع مع السيدة الفاضلة أحلام دانيال يوخنا، المعروفة بخبرتها الواسعة في هذا المجال، ووضعتُ هيكلية للدروس بصيغتها الحالية، وأغنيتها بتنشيطات عديدة مدروسة تبرز فكرة الدروس وتحافظ على روحانيتها. وأكدت الست أحلام ضروريات بعض الاجراءات الوقائية في ظلّ جائحة الكورونا عند القيام بهذه الدورة، وسمّتها "تعليم يسوع هو الطريق"، موضحةً في عناوين اللقاءات، الطرق التي يسلكها الأطفال للوصول إلى حياة المسيح.

نجد في البداية "هدف اللقاء" الذي سيساعد المعلمين والمعلمات في التركيز على توجّه اللقاء وتمحور كل الفقرات الأخرى حول هذا الهدف، وبالتالي سيسهم أيضاً في تقييم الاستفادة من اللقاء لدى الأطفال. يليه "المدخل التشويقي" الذي يساعد الأطفال في الدخول إلى فكرة اللقاء، سواء من خلال قصة أو تنشيط، أو بعض الأمثلة من الحياة اليومية...

وبعد "النصّ الكتابي" يأتي "تعليم الحياة" الذي يستقي دروساً من كلمة الله لحياة الأطفال، تساعدهم في التعمق بهذه الكلمة وفهم فحواها، لنترك الفقرة الأخيرة "التفاعل مع كلمة الله" وتضمّ خمس فقرات: أولها تمرين التنفس (مع التأكيد على القيام به في زمن الكورونا في الفناء الخارجي أو مع إبقاء النوافذ مفتوحة في الصف).

أما الفقرة الثانية فهي "مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل)" مع ضرورة تشجيع الجميع على التعبير والإجابة لكن مع عدم إجبار أحد على ذلك. وهذه الفقرة مهمة جداً في التعليم المسيحي، لأنه ليس مجرد تلقين معلومات للأطفال، بل اكتشاف المسيح الذي يعمل في حياتهم! فمن الضرورة أن يفسح المعلمون والمعلمات المجال للأطفال ليعبروا عن أنفسهم، فيكتشفون كيف يعيشون مسيحيّتهم بعمق! ولذلك، نطلب من المعلمين أن يصرفوا وقتاً وصبراً لهذه الفقرة، لتشجيع الأطفال على التعبير.

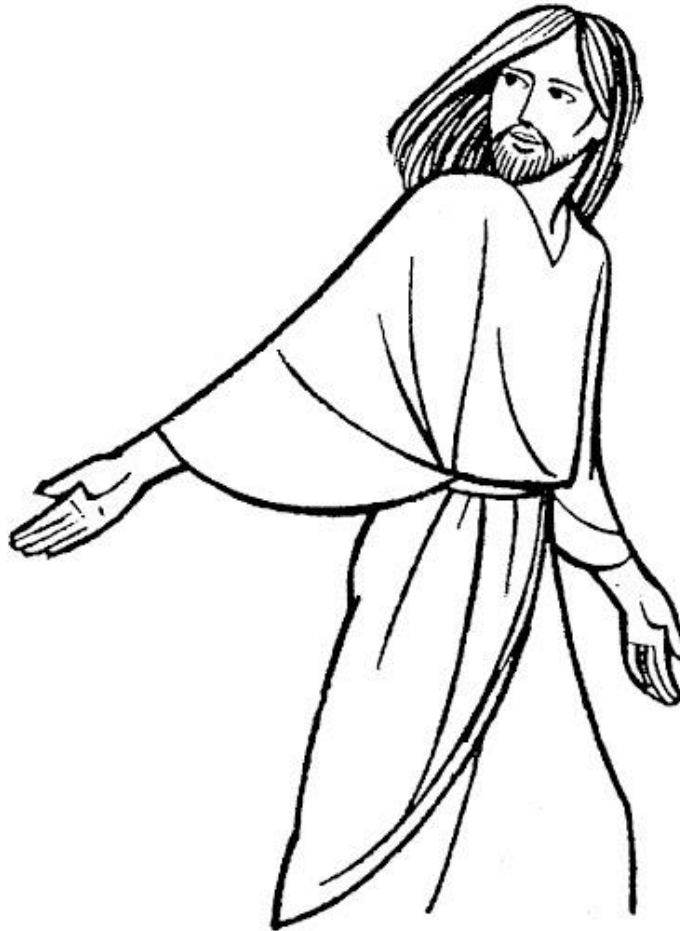
تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم
وفي الفقرتين الثالثة والرابعة هناك ألعاب ونشاطات مختلفة مستوحاة دومًا من فكرة اللقاء، وتساعد
الأطفال في تطبيق ما تعلموه على حياتهم من خلال اللعب والنشاطات...

أما الفقرة الأخيرة "الواجب التبشيري" فهو يركّز على حفظ الآيات والتبشير بها من خلال عيشها في محيط
البيت والمدرسة والمجتمع... هذا الجانب مهم أيضًا في التعليم المسيحي، ولا يجب أن يكون غائبًا عن أذهان
المعلمين والمعلّّّات، بل فليجدوا على أن يراجعوه مع الأطفال في كلّ مرة!

ووضعت الست أحلام أربعة ملاحق ضرورية للمعلمين والمعلّّات ليتعرفوا على أهمية تشجيع الطفل على
كتابة القصة والسيناريو، وأهمية يوغا الضحك، ومحبة المرء لذاته وتأثيره في المحيط الاجتماعي.

نتمنى أننا قدّمنا خدمة لمعلمينا الأعزاء، ولأطفالنا المباركين ولعواتلهم، ليقبوا يسرون في طريق يسوع
ويحفظون وصاياه فيكبرون بالنعمة والقامة عند الله والناس (راجع لوقا ٢: ٥٢).

الأب ألبير هشام نَعوم



اللقاء الأول: الطريق إلى الحياة

هدف اللقاء

أن يتعلم الأطفال كيف يساعدون بعضهم في تغيير حالتهم ؛ فيعزّون الحزين ويجعلونه يفرح بتواجدهم معه، ويطعمون الجائع بالرحمة... وهكذا يحققون تطويبات يسوع.

المدخل النشويقي

أعزائي الحلوين، أهلاً بكم في لقائنا المميز وغير العادي! إنه كذلك لأننا لم نلتقي وجهًا لوجه منذ انتشار فايروس كورونا... اليوم أودّ أن أسألكم: لمن تقولون (هنيالك) ومتى؟

بعد الاستماع إلى بعض الإجابات، أقول: جيد، تعالوا معي لنتابع يسوع ونكتشف متى يقول هنيئاً (طوبى)!

النص الكتابي: متى ٥ / ١-١٢

فلما رأى الجموع، صعدَ الجبلَ وجلسَ، فدنا إليه تلاميذه فشرعَ يُعلّمهم قال: ((طوبى لفقراءِ الرُّوحِ فإنَّ لهم ملكوتَ السَّمواتِ. طوبى للودعاءِ فإنَّهم يرثونَ الأرضَ. طوبى للمحزونينَ، فإنَّهم يُعزّونَ. طوبى للجُياعِ والعطاشِ إلى البرِّ فإنَّهم يُشبعونَ. طوبى للرحماءِ، فإنَّهم يُرحمونَ. طوبى لأطهارِ القلوبِ فإنَّهم يُشاهدونَ اللهَ. طوبى للسّاعينِ إلى السّلامِ فإنَّهم أبناءُ اللهِ يدعونَ. طوبى للمضطهدينَ على البرِّ فإنَّ لهم ملكوتَ السَّمواتِ. طوبى لكم، إذا شتموكم واضطهدوكم وافترّوا عليكم كلَّ كذبٍ من أجلي، افرحوا وابتهجوا: إنَّ أجركم في السَّمواتِ عظيم، فهكذا اضطهدوا الأنبياءَ من قبلكم.

نعليم الحياة

❖ يسوع يعلمنا مبادئ الحياة، وعلينا أن نتمسك بها ولا نتنازل عنها، مهما حاول الآخرون أن ينتزعونها منا... فيسوع هو الأول في حياتنا ويبقى كذلك حتى عندما نكبر...

❖ التزامنا بيسوع يجعلنا مختلفين عن الآخرين: وهذا الاختلاف لا يعني أننا أصبحنا أفضل منهم، بل يجعلنا في خدمتهم لأننا نملك يسوع ونريد أن نعطيه لمن ليس له... هل أشعر نفسي مختلفاً عن الآخرين؟ مثلاً: إذا قرر الآخرون أن يكذبوا ليحصلوا على ما يريدون، فأنا مختلف عنهم وأقول الحقيقة حتى لو كلفني الأمر الكثير...

❖ التطويبات تجعلنا مختلفين، تحولّ حالنا إلى الأفضل، وهذا هو واجبنا أيضاً: أن نحول حياة الآخرين إلى السعادة والفرح والسلام الذي دعانا إليه يسوع في التطويبات...

❖ هنيئاً لنا لأننا نؤمن بيسوع، فهو بقدرته يحولّ أحراننا إلى أفراح لأنه هو فرحنا، ويحولّ جوعنا إلى شبع لأنه هو خبزنا الحقيقي، ويعطينا القوّة أن نتحمل أفعال السوء من الآخرين ونغفر لهم لأن يسوع هو قوتنا الحقيقية...

النفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين التنفس من البطن (في زمن الكورونا يُفضل القيام به في الفناء أو مع فتح النوافذ)

قفوا واتركوا مسافات بينكم، ضعوا يديكم على بطنكم، خذوا شهيقاً من الأنف ببطء وزفيراً من الفم ببطء ثلاث مرات. تأكدوا أن بطنكم تنتفخ كالبالون عندما تأخذون شهيقاً، جربوا التمرين في البيت وأنتم نائمين على السرير، ستلاحظون ذلك بسهولة.

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل): نشجع الجميع على التعبير والإجابة لكن لا نجبر أحداً:

١. في أي الأحوال تسمع الآخرين يقولون لك هنيئاً؟
٢. هل تتشابه المواقف التي تقول فيها أو تسمع فيها من الآخرين "هنيئاً" مع المواقف التي يعلمها يسوع لنا؟
٣. أي التطويبات أقرب إلى نفسك؟ هل تمارسها أو تحاول أن تعيشها بالرغم من الفشل أحياناً؟ ولماذا؟
٤. أي التطويبات تراها الأصعب؟ ولماذا؟
٥. اعط كل تطوية لشخص من محيطك (فقير الروح - وديع - حزين - جائع وعطشان لله - رحوم - طاهر القلب ونقي - ساعي للسلام - مضطهد بسبب إيمانه بيسوع)؟
٦. ما هي التطوية التي تعتقد أن يسوع يُسمعنا إياها اليوم وتناسب الأحداث التي نعيشها اليوم. ولماذا؟

ثالثاً: لعبة تكوين الجمل للأطفال المتمكنين من القراءة (وللأصغر سنّاً لَوْنٍ معي ص ٤٣)

- نكتب كل كلمة من التطويبات على مربع ونضعها في السلة ونخلطها معاً.
- نقسم المجموعة إلى قسمين.
- ويُطلب من كل فريق تكوين جمل التطويبات التسعة.
- يمكن للفريقين المتنافسين تبادل الكارتات بما يخدم الفريق.
- الفريق الفائز هو الذي يظهر تعاوناً أكبر مع فريقه ومع الفريق المنافس أيضاً.

رابعاً: لعبة الكراسي

نلعبها عكس ما متعارف عليه، فنقول للأطفال: حينما يبقى طفل بلا كرسي فالفريق كله خاسر! عدد الكراسي والأطفال ثابت في البداية ثم ننقص عدد الكراسي، وعلى الأطفال مقاسمة الكراسي وعدم ترك أحد غير جالس، وفي حال بقاء شخص بلا كرسي يخسر الفريق.

خامساً: الواجب التبشيري

اختر إحدى التطويبات لتصبح الآية الذهبية لحياتك... احفظها وساعد بمحبة ثلاثة من أفراد عائلتك على حفظها.

اللقاء الثاني: الطريق إلى نقل الإيمان

هدف اللقاء

أن يتعلم الاطفال المبادرة ولا يخلجوا منها، فيبينوا إيمانهم وتعاليم الإنجيل للآخرين.

المدخل النشويقي

أحبائي، أودّ أن أعرف منكم لماذا نضع الملح في الطعام؟ ولماذا نضع المصابيح أعلى الجدار؟ نسمع إجاباتهم ثم نقول: تعالوا معي لنرى يسوع ماذا قال عن الملح؟ وماذا قال عن السراج الذي كان يشبهه في عمله المصباح؟

النص الكتابي: متى ١٣/٥-١٦

((أَنْتُمْ مِلْحُ الْأَرْضِ، فَإِذَا فَسَدَ الْمِلْحُ، فَأَيُّ شَيْءٍ يُمْلَحُهُ؟ إِنَّهُ لَا يَصْلِحُ بَعْدَ ذَلِكَ إِلَّا لِأَنْ يُطْرَحَ فِي خَارِجِ الدَّارِ فَيَدُوسُهُ النَّاسُ. أَنْتُمْ نُورُ الْعَالَمِ. لَا تَخْفَى مَدِينَةٌ قَائِمَةٌ عَلَى جَبَلٍ، وَلَا يُوقَدُ سِرَاجٌ وَيُوضَعُ تَحْتَ الْمِكْيَالِ، بَلْ عَلَى الْمَنَارَةِ، فَيُضِيءُ لَجَمِيعِ الَّذِينَ فِي الْبَيْتِ. هَكَذَا فَلْيُضِيءِ نُورُكُمْ لِلنَّاسِ، لِيَرَوْا أَعْمَالَكُمْ الصَّالِحَةَ، فَيَمَجِّدُوا أَبَاكُمْ الَّذِي فِي السَّمَوَاتِ)).

تعليم الحياة

- ❖ الربّ لا تهمة كثرة العدد، فكمية قليلة من الملح تعطي طعاماً لطعامنا! فالمسيحية لا تركز على الكثرة، بل تريد من القليلين أن يعطوا طعاماً طيباً لمن حولهم.
- ❖ علينا أن نعلن إيماننا بالمسيح ولا نخجل أو نخف من إعلانه لكل الناس، مثل السراج الذي يوضع على المنارة ليراه الجميع...
- ❖ اصداقنا بحاجة إلى الأعمال الصالحة وخاصةً الأكثر حاجةً من بينهم، ولذلك علينا أن نريهم أعمالنا، ليس لكي يمدحوننا بل لكي يتعرفوا على المسيح من خلال هذه الأعمال.
- ❖ إن الأعمال الصالحة تمجدّ الله ومن يراها يمجدّ واهبها، فالله يتمجدّ في خلاص اخوتنا وأخواتنا.
- ❖ هناك اصداق أكثر حاجةً منا، علينا أن نساعدهم ليكتشفوا نعمة الله في حياتهم.

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين التنفس من البطن (في زمن الكورونا يُفضل القيام به في الفناء أو مع فتح النوافذ)

تنفسوا! ضعوا اليدين على البطن، تحت السرّة مباشرة. حين تأخذون نفساً عميقاً، تتمدد البطن وتنتفخ. وعندما تخرجون الهواء، تشعرون بتنفيس البطن. قوموا بتكرار هذا التمرين ثلاث مرات، وقولوا: "اه كم

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

بطني كبيرة!" حين تأخذون نفساً عميقاً، و"اه! كم بطني صغيرة" حين تخرجون الهواء. اشعروا بأقدامكم على الأرض. اشعروا بأنفسكم داخل البطن. كيف تشعرون؟ نستمع لاجاباتهم!

قفوا جميعاً واتركوا مسافات بينكم، ضع يدك على بطنك، خذ شهيقاً من الانف ببطء وزفيراً من الفم ببطء (كرر ٣ مرات).

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل): نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحداً.

١. هل وجودك مع الآخرين يترك شعوراً طيباً لديهم؟ كيف عرفت أن وجودك طيب لديهم؟
٢. سمّي أشخاصاً أثروا في حياتك إيجاباً، فكان وجودهم في حياتك مثل الملح؟
٣. هل كنت مثلاً طيباً للآخرين فتعلموا منك ما هو نافع؟ ماذا كان شعورك؟
٤. سمّي أشخاصاً مضيئين في حياتك (قدوة لك) تستشيرهم كلما احتجت؟
٥. هل هناك أشخاص تعتبر وجودهم مضرراً في حياتك؟ كيف يمكن أن تساعدكم وتضيء لهم الطريق؟
٦. ماذا تختار: أن تكون ملحاً أم سراجاً مضيئاً على المنارة ولماذا؟

ثالثاً: اعمل منارة من المواد الموجودة أمامك وذكر نفسك وأنت تصنعها أنك أنت المنارة...



رابعاً: لعبة الدليل

يصطف المشاركون مثل قطار، وتوضع حواجز أمامهم على مسافة، ويتم شد عيون الأطفال كلهم ما عدا الطفل الأخير. ونخبرهم أن المطلوب منهم هو اختراق الحواجز، ويتفق الفريق أن الطفل الأخير يرى حركة الموانع، فيقوم بالضرب على الكتف الأيسر ليوجه الباقيين بهذا الاتجاه وعلى الكتف الايمن كذلك، وفي وسط الكتف ليعني التقدم إلى الأمام. يفوز الفريق حينما يعبر الحواجز معاً.

خامساً: الواجب التبشيري

اختر الآية الذهبية لك من النص الكتابي اليوم... احفظها وساعد بمحبة ثلاثة من أصدقائك على حفظها داخل درس التعليم أو خارجه.

اللقاء الثالث: الطريق إلى الإبتعاد عن الخطيئة

هدف اللقاء

يتعلم الاطفال أن فعل الخير مهما كان صغيراً يساهم في إبطال مفعول سلسلة الخطيئة الكبيرة!

المدخل النشويقي



أعزائي، هل تعرفون ما هو العفن؟ وما هي اعراضه؟ نستمع إلى الاجابات ثم نقول: تشمل الأعراض المبكرة للعفن ظهور مناطق طرية ومبللة بالماء على قشرة الفاكهة. بعد بضعة أيام تنمو بقعة دائرية وسطحية من العفن الأبيض على التقرح (البقعة الأصلية). ويمكن لقطر هذه البقعة أن يبلغ سنتيمترات عدة في

الغالب. نستطيع المحافظة على الفاكهة من العفن عند متابعتها وملاحظتها وتنشيفها وتقليبها يومياً.

تعالوا معي، أعزائي، لنستمع إلى ربنا يسوع وهو يخبرنا عن العفن الداخلي (الخطيئة)، وكيف يراها وماذا عليّ أن أفعل لانتصر عليها وأصبح حراً.

النص الكتابي: متى ٢٠ / ٢٦

((فإني أقول لكم: إن لم يزد برُّكم على برِّ الكتبة والفريسيين، لا تدخلوا ملكوت السموات. سمعتم أنه قيل للأوليين: ((لا تقتل، فإن من يقتل يستوجب حكم القضاء)). أمّا أنا فأقول لكم: من غضب على أخيه استوجب حكم القضاء، ومن قال لأخيه: ((يا أحمق)) استوجب حكم المجلس، ومن قال له: ((يا جاهل))

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

إِسْتَوْجَبَ نَارَ جَهَنَّمَ. فَإِذَا كُنْتَ تُقَرَّبُ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَذَكَرْتَ هُنَاكَ أَنَّ لِأَخِيكَ عَلَيْكَ شَيْئًا، فَدَعْ قُرْبَانَكَ هُنَاكَ عِنْدَ الْمَذْبَحِ، وَاذْهَبْ أَوَّلًا فَصَالِحِ أَخَاكَ، ثُمَّ عُدْ فَقَرَّبْ قُرْبَانَكَ. سَارِعْ إِلَى إِرْضَاءِ خَصْمِكَ مَا دُمْتَ مَعَهُ فِي الطَّرِيقِ، لئَلَّا يُسَلِّمَكَ الْخَصْمُ إِلَى الْقَاضِيِ وَالْقَاضِيِ إِلَى الشَّرْطِيِّ، فَتُلْقَى فِي السِّجْنِ. الْحَقُّ أَقُولُ لَكَ: لَنْ تَخْرُجَ مِنْهُ حَتَّى تُؤَدِّيَ آخِرَ فَلَاسٍ)).

نعليم الحياة

- ❖ يسوع لا يكره الخاطئ أبدًا، أي إنه لا يكرهنا عندما نقوم بالخطيئة، ولكنه لا يحب الخطيئة نفسها، ويريدنا أن نتخلص منها...
- ❖ يجعلنا يسوع نتخلص من جذور الخطيئة، فيخلصنا من مجرد التفكير فيها: يعرف يسوع أن الغضب قد يكون بداية يجرّ صاحبه إلى خطيئة القتل، وهكذا بقية الخطايا... فيسوع يخلصنا من فكرة الخطيئة نفسها.
- ❖ الخطيئة سلسلة متواصلة، كل خطيئة تجرّ بعدها خطايا أخرى؛ فمن يكذب مرّة سيكذب مرات أخرى ليبرر كذبه الأولى. نعمة يسوع تجعلنا نقطع سلسلة الخطيئة بالتوبة والندامة وتصليح ما دمّرت الخطيئة فينا وفي الآخرين.
- ❖ المصالحة مع الآخرين الذي أسأنا إليهم أهمّ من الذبيحة التي نقدّمها، فربّنا لا يقبل أن نقدّم قرباننا وهناك شيء لأخينا علينا.
- ❖ لنقمّ بفعل مبادرة لكي نقطع سلسلة الخطيئة، لنبادر في مصالحة أخينا أو صديقنا، لئلا تتطور الأمور وتؤدي إلى عواقب مضرّة، يسوع سيساعدنا في هذه المبادرات إن طلبنا منه.

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين النفس الطويل (٣ شهيق بطيء، ٤ زفير بطيء)

تنفسوا! يتم أخذ نفس عميق (عند العد إلى ٣) ومن ثم يتم إخراج الهواء ببطء شديد وكأنه عبر قشة أو صفيير خافت (عند العد إلى ٤). فلنكرر ذلك مرة أخرى. اشعروا بأقدامكم على الأرض، خذوا نفساً عميقاً (عند العد إلى ٣)، وقوموا بإخراج الهواء ببطء شديد (عند العد إلى ٤).

قوموا بالتركيز فقط على إخراج الهواء ببطء. كيف تشعرون؟ نستمتع لإجاباتهم.

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحداً.

١. ماذا تشعر وأنت تسمع قول يسوع: "مَنْ غَضِبَ عَلَى أَخِيهِ اسْتَوْجَبَ حُكْمَ الْقَضَاءِ، وَمَنْ قَالَ لِأَخِيهِ: ((يا أحمق)) اسْتَوْجَبَ حُكْمَ الْمَجْلِسِ، وَمَنْ قَالَ لَهُ: ((يا جاهل)) اسْتَوْجَبَ نَارَ جَهَنَّمَ". (خوف، اندهاش، استعراب، رفض)؟ ولماذا شعرت بهذا الشعور؟ (يمكننا رسم جدول على السبورة، وبعد السؤال نطلب من كل طالب أن

يقوم ويضع علامة صح تحت الشعور الذي يختاره، ثم يلتفت ويقول لنا سبب شعوره بذلك، على ان يبدأ جملة: أنا شعرت... (لأن...).

٢. ما شعورك وأنت تسمع يسوع يقول لك اليوم: "فإِذَا كُنْتَ تُقَرِّبُ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَذَكَرْتَ هُنَاكَ أَنَّ لِأَخِيكَ عَلَيْكَ شَيْئًا، فَدَعْ قُرْبَانَكَ هُنَاكَ عِنْدَ الْمَذْبَحِ، وَاذْهَبْ أَوْلاً فَصَالِحْ أَخَاكَ، ثُمَّ عُدْ فَقَرِّبْ قُرْبَانَكَ. سَارِعْ إِلَى إِرْضَاءِ خَصَمِكَ مَا دُمْتَ مَعَهُ فِي الطَّرِيقِ". (فرح، صعوبة، انزعاج، استغراب، غير منطقي)؟ يمكننا رسم جدول على السبورة، وبعد السؤال نطلب من كل طالب أن يقوم ويضع علامة صح تحت الشعور الذي يختاره، ثم يلتفت ويقول لنا سبب شعوره بذلك على أن يبدأ جملة: أنا شعرت... (لأن...).

ثالثاً: تمرين خط الحياة للكبار (ولصغار السن لَوْنٍ مَعِي ص ٤٤)

- اشرح للطفل أن الزهور تمثل لحظات سعيدة في الحياة، استطعت فيها أن تغفر وتسامح لمن أساء إليك، أو الاوقات التي اعترفت بخطئك وطلبت العفو من الآخر. والحجارة تمثل المواقف الصعبة، المحزنة، المخيفة أو المؤلمة التي سببها الآخرون لك ولم تستطع مسامحتهم.
- اترك الطفل يضع الزهور والحجارة على طول خط الحياة. تذكر أن الكمية (زهور أو أحجار) هي دلالة على شدة أثر الحدث في نفسية الطفل، وكذلك الحجم. مشاهدة الحركات ومواضع الطفل عن كذب. حصل على تفسير لكل زهرة وكل حجر. حاول قدر الامكان متابعة الطفل من حيث الترتيب الزمني الصحيح للأحداث (ماضي ثم حاضر ثم مستقبل) عندما يتم الانتهاء من ترتيب الأحداث على الحبل والبدء في الرسم، تأكد أن هناك سرداً لحدث معين يصاحبه شعور معين عند كل زهرة أو حجر.
- حاول أن تكمل خط الحياة مع الطفل في جو خالٍ من المقاطعة أو التشويش.
- تأكد تماماً من تسجيل الشعور المصاحب للقصة والذي عبّر عنه الطفل ولكن لم يتم بتسجيله كتابةً. تأكد من تسجيل بيانات الطفل (العمر، الجنس، المنطقة) خلف الورقة التي تحوي خط حياته.

رابعاً: لعبة جماعية (رقم وحركة)

يقف الأطفال في خطين متوازيين على بعد ٧٠ سم وجهاً لوجه ثم يعطي المعلم التعليمات:

١. تصفيق (يصفق كل شخص مع الواقف أمامه)

٢. دورة كاملة حول نفسه.

٣. سحب الآخر إلى مكاني وأنا مكانه.

٤. الجلوس والوقوف.

بعد أن يعرف الأطفال ويجربون التنفيذ لكل رقم، تبدأ اللعبة ويبدأ المعلم يقول الأرقام بشكل غير متسلسل وبسرعة مما يخلق جواً من الفرح.

خامساً: الواجب التبشيري

اكتب الآية "سارغ إلى إرضاء خصمك ما دُمتَ معه في الطريق" ولوّتها وعلّقها أمام نظرك ونظر الآخرين من أفراد الاسرة، وحاول أن تجعل الآخرين يحفظونها وأنت تحاول ذلك. تأكد أنك ستحفظ الآية وستشعر بالسعادة لأنك كنت تلميذاً صالحاً ليسوع ربّنا ونقلت كلمة الحياة للآخرين.

اللقاء الرابع: الطريق إلى الصدق

هدف اللقاء

أن يتعلم الأطفال قول الحق وليس غيره، دون أن يضطروا إلى الحلفان! فيكون كلامهم نعم أو لا دون أي شيء آخر!

المدخل النشويقي

ما هي أهم صفة تُقال عن المسيحيين؟ نستمع لهم ثم نقول: أحسنتم، نعم، إن المسيحيين لا يحلفون. لكن لماذا لا يحلفون؟ تعالوا معي، اعزائي، لنستمع إلى ربّنا يسوع وهو يعلمنا لماذا علينا ألا نحلف.

النص الكتابي: متى ٥ / ٣٣ - ٣٧

((سَمِعْتُمْ أَيْضًا أَنَّهُ قِيلَ لِلأَوَّلِينَ: ((لا تَحْنَتْ، بَلْ أَوْفِ لِلرَّبِّ بِأَيْمَانِكَ))، أَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: لا تَحْلِفُوا أَبَدًا، لا بِالسَّمَاءِ فَهِيَ عَرْشُ اللَّهِ، وَلا بِالأَرْضِ فَهِيَ مَوْطِئُ قَدَمَيْهِ، وَلا بِأورشليمِ فَهِيَ مَدِينَةُ المَلِكِ العَظِيمِ. وَلا تَحْلِفْ بِرَأْسِكَ فَأَنْتَ لا تَقْدِرُ أَنْ تَجْعَلَ شَعْرَةً وَاحِدَةً مِنْهُ بَيْضَاءَ أَوْ سَوْدَاءً. فَلْيُكُنْ كَلَامُكُمْ: نعم نعم، وَلا لا. فما زادَ على ذلك كانَ مِنَ الشَّرِّيرِ.))

تعليم الحياة

- ❖ الكذب عادة سيئة يمنعنا يسوع منها، لأننا أولاده ولا يجوز لنا أن نقول غير الحقيقة مهما كانت صعبة علينا أحياناً...
- ❖ كان اليهود في العهد القديم يمتنعون عن لفظ اسم "الله" احتراماً له وحفاظاً على قدسيته، ويقولون بدلاً عن ذكره "سيدي". فكم علينا نحن أيضاً أن نحترم اسم الله ولا نحلف به أو نلفظه لأمرٍ لا تليق بجلاله.
- ❖ يسوع يدعونا إلى قول الصدق، وأن نعترف بما فعلنا، لأنّ هذه من سمات إيماننا المسيحي الأصيلة... إن المسيحي لا يكذب، لأنه يؤمن أن يسوع يقف إلى جانب الصادق.
- ❖ لا نتعلّم العادات السيئة من الآخرين، بل فلنحاول أن نوثر نحن على الآخرين فنعلّمهم مبادئ إيماننا، لا نتعلّم منهم الحلفان على كل شيء بل نعلّمهم أن يقولوا الصدق...

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

❖ قول الصدق مكلف أحياناً، لأن عواقبه قد تكون وخيمة، ولكنه يبقى الأفضل لأن كل ما زاد عنه فهو "من الشرير" كما يقول يسوع.

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين النفس الطويل (١ شهيق، ٣ حفظ، ١ زفير) (في زمن الكورونا يُفضل القيام به في الفناء أو مع فتح النوافذ)

تنفسوا! يتم أخذ نفس عميق (عند العد إلى ١) ومن ثم يتم حفظ الهواء في صدورنا (عند العد إلى ٣) والزفير مع الرقم ١. فلنكرر ذلك مرة أخرى. اشعروا بأقدامكم على الأرض، كرروا ثلاث مرات. قوموا بالتركيز فقط على الهواء المحفوظ. كيف تشعرون؟ نستمع لاجاباتهم.

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة لكن لا نجبر أحداً.

١. هل تحلف؟ نستمع لهم. ثم نسأل: بماذا تحلف؟ نستمع لهم. متى تحلف؟
٢. لماذا تحلف؟ هل ارتكبت خطأ وتخاف العاقبة فتحلف أنك لم تفعل؟ التعود؟ الشعور بأنهم لا يصدقونك؟ الآخر يطالبك بالحلفان؟ تقليد للكبار في محيطك؟

ثالثاً: لعبة طابق مع الظرف للكبار (وللصغار لَوْنٌ معي ص ٤٥)

نحوّل النص الكتابي الى كلمات مكتوبة على كارتات وتوضع بعد خلطها في صندوق أمام الفرق الخمسة، ويُعطى ظرف فيه الآية التي يجب على الفريق البحث عن كلماتها، مثلاً:

- ظرف (١) سَمِعْتُمْ أَيْضاً أَنَّهُ قِيلَ لِلأَوَّلِينَ: "لا تَحْنُتْ، بل أوفِ لِلرَّبِّ بِأَيْمَانِكَ"،
- ظرف (٢) أَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: لا تَحْلِفُوا أَبَدًا، لا بِالسَّمَاءِ فَهِيَ عَرْشُ اللَّهِ،
- ظرف (٣) ولا بِالْأَرْضِ فَهِيَ مَوْطِئُ قَدَمَيْهِ، ولا بِأورشليمِ فَهِيَ مَدِينَةُ الْمَلِكِ الْعَظِيمِ.
- ظرف (٤) ولا تَحْلِفْ بِرَأْسِكَ فَأَنْتَ لا تَقْدِرُ أَنْ تَجْعَلَ شَعْرَةً وَاحِدَةً مِنْهُ بَيضاءَ أو سَوَداءَ
- ظرف (٥) فَلْيَكُنْ كَلَامُكُمْ: نعم نعم، ولا لا. فما زادَ على ذلك كانَ مِنَ الشَّرِّيرِ.

الفريق الفائز من يرتب جملته ويردها بصوت عالٍ حتى انتهاء الجميع، ويمكن للفرق التعاون في مبادلة البطاقات كل حسب احتياجه.

رابعاً: لعبة جماعية (لعبة تنفيذ الأوامر)

أطلب من الجميع الوقوف وتنفيذ الأوامر... أمش، يمشي الأطفال في اتجاهات مختلفة... ثم قف، فيقف الأطفال ثم اكررها مرتين وبعدها أقول لهم: قف، يعني امشي، وأمش يعني قف، فينفذ الأطفال. ثم أضيف:

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

اقفز وارقص، واعكسها، ثم أعيد الأوامر الأربعة معكوسة. وأضيف هلهل ثم صفق مع الأوامر الأربعة معكوسة، ثم اعكس الأمرين وأكرر كل الأوامر.

خامساً: الواجب التبشيري

ردد الآية الذهبية مع نفسك مرات عدة: "فليكنْ كلامكم: نعم نعم، ولا لا".

تكلم مع ربنا يسوع وقل بصوت عالٍ: يا يسوع، أشكرك لأنك علمتني أن يكون كلامي نعم نعم، ولا لا. كلامي هو نعم نعم. ولا لا.

اللقاء الخامس: الطريق إلى السلام

هدف اللقاء

أن يتعلم الاطفال ألا يردوا الشرّ بالشرّ بل أن يردّوا الشرّ بالخير، فيتدربون على ذلك في حياتهم اليومية!

المدخل التشويقي: (لعبة الاستجابة إلى الأذى)

والآن، فلنبدأ لعبة "الاستجابة إلى الأذى". لنقف على شكل دائرة ثم سأقوم برمي الكرة، وعند الإمساك بها، سوف تقومون بالتعبير عن ردة فعلكم تجاه أي أذى أو ضرر قد تتعرضون له: إذا كنتم ترغبون في جعل العالم يخنقي، والاستسلام متجاهلين لكل ما يحدث، قوموا بالانحناء أو الجلوس على الأرض، ثم قوموا برمي الكرة إلى مشترك آخر. إذا كنتم ترغبون بالهرب، فاخرجوا من الدائرة واجلسوا خارجها، ثم قوموا برمي الكرة لمشارك آخر. إذا كنتم ترغبون بالاستجابة بالطريقة ذاتها أو الانتقام، اتخذوا موقف القتال، ثم قوموا برمي الكرة. ترمز الكرة إلى العنف والأذى.

استمروا بتمرير الكرة. على كافة المشاركين أن يرموا الكرة مرّة على الأقل، فلا يتم استثناء أحد. يبدأ المعلم برمي الكرة إلى أحد المشاركين. يطلب منه/ها القيام بردة الفعل التي عادة ما يقوم/تقوم بها في حال تعرض/ت لعنف أو إساءة.

يُنهي المعلم النشاط عند حصول كافة المشاركين على دورهم في رمي الكرة.

باختصار، يقول المعلم: لينظر الجميع حوله، ماذا تلاحظون؟ (الحصول على الردود والتعليقات على أكثر الاستجابات شيوعاً عن العنف في هذه المجموعة).

انظروا إلى أثر العنف علينا شخصياً. ماذا لو حاول الجميع التسبب بأذية بعضهم البعض؟ ما النتيجة؟ إذا قام أحدكم بالهرب من مشكلة ما، فهل يـ/تشعر بالرضا؟ ماذا لو قام/ت بالهروب وباتت الأمور أسوأ؟ يؤثر

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

العنف في الأشخاص بطرق مختلفة. فهو يؤثر في مشاعرنا وفي تصرفاتنا. ولكنه يؤثر أيضاً في الآخرين من حولنا.

أعزائي الأطفال: ربنا يسوع هو أول من علمنا خطورة ردِّ العنف بالعنف وكشف لنا الطرق ليكون لنا ردود فعل بديلة تحميني وتحمي كل من حولي من أثر العنف والاساءة. تعالوا معي لنستمع إلى تعليمه.

النص الكتابي: متى ٤٣-٤٨

((سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: ((الْعَيْنُ بِالْعَيْنِ وَالسِّنُّ بِالسِّنِّ)) أَمَا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: لَا تُقَاوِمُوا الشَّرَّيرَ، بَلْ مَنْ لَطَمَكَ عَلَى خَدِّكَ الْأَيْمَنِ فَاعْرِضْ لَهُ الْآخَرَ. وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يُحَاكِمَكَ لِأَخْذِ قَمِيصِكَ، فَاتْرِكْ لَهُ رِدَائِكَ أَيْضًا. وَمَنْ سَخَّرَكَ أَنْ تَسِيرَ مَعَهُ مِيلاً وَاحِداً. فَسِرْ مَعَهُ مِائِلَيْنِ. مَنْ سَأَلَكَ فَأَعْطِهِ، وَمَنْ اسْتَقْرَضَكَ فَلَا تُعْرِضْ عَنْهُ. ((سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: ((أَحِبِّ قَرِيبَكَ وَأَبْغِضْ عَدُوَّكَ)). أَمَا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: أَحِبُّوا أَعْدَاءَكُمْ وَصَلُّوا مِنْ أَجْلِ مُضْطَهِدِكُمْ، لِتَصِيرُوا بَنِي أَبِيكُمْ الَّذِي فِي السَّمَوَاتِ، لِأَنَّهُ يُطَلِّعُ شَمْسَهُ عَلَى الْأَشْرَارِ وَالْأَخْيَارِ، وَيُنْزِلُ الْمَطَرَ عَلَى الْأَبْرَارِ وَالْفُجَّارِ. فَإِنْ أَحْبَبْتُمْ مَنْ يُحِبُّكُمْ، فَأَيُّ أَجْرٍ لَكُمْ؟ أَوَلَيْسَ الْجِبَاةُ يَفْعَلُونَ ذَلِكَ؟ وَإِنْ سَلَّمْتُمْ عَلَى إِخْوَانِكُمْ وَحَدَهْمَ، فَأَيُّ زِيَادَةٍ فَعَلْتُمْ؟ أَوَلَيْسَ الْوَتَنِيُّونَ يَفْعَلُونَ ذَلِكَ؟ فَكُونُوا أَنْتُمْ كَامِلِينَ، كَمَا أَنَّ آبَاءَ السَّمَاوِيِّ كَامِلِينَ)).

نعلية الحياة

- ❖ عندما يعلمنا يسوع ألا نجابو الشرّ بالشرّ فهذا لا يعني أنه يريدنا أن نصبح ضعفاء، بل ليعلمنا أن طريق الشرّ لا ينتهي ويجرّ وراءه الكثير من الأذى لأنفسنا وللآخرين... لسنا ضعفاء بل أقوياء بقوة الخير الذي نعمله...
- ❖ الخير أقوى من الشرّ دائماً، وإن انتصر الشرّ أحياناً ولكن تبقى الكلمة الأخيرة للخير وللكلمة ربنا التي تدوم إلى الأبد...
- ❖ يسوع يعلمنا حتى محبة الأعداء، لأنّ محبتي لهم قد تغيّرهم وتجعلهم أصدقاء... نحن مدعوون للأخوة وليس للعداوة... فعلينا أن نعتبر الجميع إخوة لنا...
- ❖ ليس لدينا أعداء ولا يجب أن نعتبر أنفسنا أعداء لأحد ومن يعتبرنا أعداءً له فنحن نبادلّه الحبّ (من أقوال المطران الشهيد بولس فرج رحو).
- ❖ نحن نحبّ بدون مقابل، هذا ما يعلمنا إياه يسوع: فحتى الذي لا يبادلنا المحبة، نحبه نحن ونكون مستعدين لخدمته متى ما احتاج إلينا...

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين الاسترخاء التنفسي (٤ شهيق - ٧ احفظ - ٨ زفير) من المهم جداً استخدامه في مواقف الغضب والخوف والقلق.

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوحنا والأب ألبير هشام نَعوم

تتنفسوا! يتم أخذ نفس عميق (عند العد إلى ٤) ومن ثم يتم حفظ الهواء في صدورنا (عند العد إلى ٧) والزفير عند الرقم ٨. فلنكرر ذلك مرة أخرى. اشعروا بأقدامكم على الأرض، كرروا ثلاث مرات.

قوموا بالتركيز فقط على الهواء الذي تخرجونه. كيف تشعرون؟ نستمتع لاجاباتهم.

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة لكن لا نجبر أحداً.

١. ما هي ردة فعل المحيطين بك حينما يُساء إليهم (هجوم، هروب، استسلام)؟

٢. وأنت، ما هي ردة فعلك؟

٣. هل يمكن أن تكون لنا ردود فعل أخرى غير رد العنف بالعنف؟ ما هي؟

٤. يسوع في تعليمه اليوم يعرض علينا طرقاً بديلة، ما هي؟

٥. ما الذي تفعله أحياناً وتحتاج إلى مزيد من التكرار ليصبح الخير سلوكك المعتاد؟

٦. ما الطرق الأخرى التي يعرضها يسوع علينا وتحتاج إلى تجربتها وممارستها؟

ثالثاً: تمرين الجسر الرابط (وللصغار لَوْنٌ معي ص ٤٦)

- ارسم جسراً ولونه، وفكر إلى من تريد الذهاب للاعتذار، اكتب اسمه على جھتك؟

- من تريد أن يأتي ليطلب الصفح منك لإساءة سببها لك؟ ارسمه قادمًا إليك؟

- يسوع هو الجسر الذي يربطني بالآخرين، لنتذكر أن علاقتنا مع يسوع قابلة للتجدد والنمو دومًا إذا ثبتنا في الإيمان والافتداء به والاصغاء له.

رابعاً: لعبة جماعية

يقول المعلم: هذا نشاط الحلقة المفرغة الذي من خلاله نفهم أكثر ما الذي يحدث حين نتعرض للعنف في حياتنا. لنقف جميعاً على شكل دائرة، بحيث ينظر كل مشارك إلى ظهر الشخص أمامه. يبدأ المشترك الأول بوضع يده على كتف الشخص الواقف أمامه ويصرخ "أنت!" وهكذا دواليك، حتى يصل الدور إلى الشخص الأخير الذي بدوره يضع يده على كتف المشترك الأول الذي استهلَّ النشاط ويصرخ: "أنت". يسألهم: ما الذي يجري هنا؟ (الحصول على الردود). إن العنف حلقة غير متناهية. فالشخص الذي يتسبب بالعنف، هو نفسه الذي سيتعرض له. كما أن الأشخاص الذين تعرضوا للأذى هم أنفسهم الذين يعرضون غيرهم للأذى. هل سبق وأن شاهدتم ذلك في حياتكم؟ (الحصول على الردود). في حالات التتمر، يقوم الشخص القوي بأذية الشخص الأضعف منه، ونتيجة لذلك، يقوم الشخص الأضعف بإيجاد طريقة للتسبب بأذية الشخص الأقوى، وهكذا دواليك.

يلخص المعلم الوضع كالاتي: إنَّ العنف يولِّد المزيد من العنف. في النشاط التالي سوف نكتشف طريقة نستطيع من خلالها إيقاف دائرة العنف هذه. علينا أن نبدأ بأنفسنا قبل المضي قدماً. لذلك يعرض لنا ربنا

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

يسوع طرقاً بديلة للرد على العنف. لماذا؟ لأن ربنا "يُطَلِّعُ شَمْسَهُ على الأَشْرارِ والأَخيارِ، ويُنْزِلُ المَطَرَ على الأَبْرارِ والفَجَّارِ".

قبل موعد اللقاء يحضّر المعلم رسمة الشمس ملوّنة على كارتون كبيرة فيها عيون وابتسامة جميلة. وهنا يدعو بعض الاطفال لتجسيد إما موقف هجومي أو موقف محبة. ويطلب من أربعة أطفال أن يكونوا الشمس التي تشرق على الجميع تارةً، وتارة اخرى يكونون المطر. فيرددون: تك تك تك تك الذي ينزل على الجميع. ليعكسوا بذلك مواقف بديلة عن الردّ بالعنف.

خامساً: الواجب التبشيري

"يُطَلِّعُ شَمْسَهُ على الأَشْرارِ والأَخيارِ، ويُنْزِلُ المَطَرَ على الأَبْرارِ والفَجَّارِ". دُع من حولك يحفظ الآية الذهبية من خلال سلوكك المتميز الذي يختار عدم الرد على العنف بالعنف. يسوع يحبني ويعلمني محبة الأعداء. السامري الصالح لم يفكر أن الجريح عدوّه أو إنه أقل منه شأنًا بل فكّر أنه وحيد وجريح ويستحق الحياة وأن عليه مساعدته بصمت وهدوء.

اللقاء السادس: الطريق إلى الإحسان

هدف اللقاء

أن يتعلم الاطفال كيف يساعدون الفقراء من دون أن يظهروا أنفسهم، وأن يشعروا بأهمية أن يساووا أنفسهم مع الأكثر ضعفاً وفقراً!

المدخل النشويقي

أحبائي الأطفال، يُحكى أنه عاشت في أحد الأيام وردة جميلة في وسط صحراء قاحلة. كانت الوردة فخورة بنفسها كثيراً ومعتزةً بجمالها، لكنّ أمراً وحيداً كان يزعجها، ألا وهو وجود صبّارة قبيحة بجانبها. في كلّ يوم كانت الوردة تشتم الصبّارة وتعايرها بقبحها وبشاعة مظهرها. في حين لم تتبس الصبّارة ببنت شفة، وكانت تلتزم الصمت والهدوء.

حاولت النباتات الأخرى تقديم النصح للوردة وإعادتها إلى صوابها لكن بلا جدوى. وهكذا حتّى حلّ الصيف واشتدّت الحرارة. فبدأت الوردة تذبل وجفّت أوراقها وفقدت ألوانها الزاهية النضرة. نظرت الوردة إلى جارتها الصبّارة، ورأت حينها طائراً يدنو منها ويدسّ منقاره فيها ليشرب بعضاً من الماء المخزن فيها. وعلى الرغم من خجلها الشديد من نفسها، طلبت الوردة من الصبّارة أن تعطيها بعض الماء لتروي عطشها، فوافقت الصبّارة في الحال، وساعدت جارتها (بهدوء ودون أن يدري احد) على الصمود والنجاة في هذا الحرّ

والجفاف الشديدين. تعالوا معي، أعزائي، لنستمع إلى تعليم ربنا يسوع المسيح في أسلوب الاستجابة إلى حاجة الآخرين.

النص الكتابي: متى ٦ / ١-٤

((إياكم أن تعملوا برّكم بمرأى من الناس لكي ينظروا إليكم، فلا يكون لكم أجر عند أبيكم الذي في السموات. فإذا صدقت فلا ينفخ أمامك في البوق، كما يفعل المراءون في المجمع والشوارع ليُعظم الناس شأنهم. الحق أقول لكم إنهم أخذوا أجرهم. أما أنت، فإذا صدقت، فلا تعلم شمالك ما تفعل يمينك، لتكون صدقتك في الخفية، وأبوك الذي يرى في الخفية يجازيك)).

تعليم الحياة

- ❖ لا ننتظر المقابل في فعل الخير، لأنه عندئذ سيفقد قيمته، فنحن لا نفعل الخير لكي نحصل على شهرة معينة أو ليمدحنا الناس ويقولون عنا كلمات جميلة، بل نفعل الخير لأننا نحب الآخرين الذين نقوم بفعل الخير من أجلهم.
- ❖ أجرنا هو عند الله، فحتى لو قابل الآخرون خيرنا بفعل الشر، فلا يجب أن نبادلهم الشر بل علينا أن نبقى محافظين على الخير تجاههم... فالخير هو الذي يقود إلى الله وليس الشر!
- ❖ هل فكرنا كم سنجرح المحتاج إذا أعلننا على الملأ أننا ساعدناه، مهما كانت مساعدتنا كبيرة أم صغيرة! ولذلك، علينا أن نتعلم أن نساعد لأجله وليس لكي أظهر أمام الناس أنني إنسان صالح، فأنا صالح أمام أبي الذي في الخفية!
- ❖ يسوع يعلمنا أننا من أجل الآخرين، أعمل لأجلهم وفرحتي من فرحتهم، أشاركهم في كل شيء، وأعطيهم مما لدي، وإن اقتضى الأمر أن أحرم نفسي من بعض الأمور من أجل أن أزرع الابتسامة على وجوههم.
- ❖ فعل الخير لا يموت أبدًا بل يبقى حيًا للأبد، خاصةً عندما نقوم به في الخفية، لأنه عندها سيكون فاعلاً أكثر في نفوسنا ونفوس من نقوم بفعل الخير لهم.

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين التنفس (ممارسة التنفس كمضخة) يستخدم هذا التمرين لتنشيط الذهن والجسم ومدّه بمزيد من الطاقة

تنفسوا! استعدوا لتكونوا كمضخة المياه. ضعوا قبضات يديكم على مستوى كتفيكم، واثنوا ذراعيكم. تنفسوا بعمق، ضعوا ذراعيكم فوق رأسكم وادفعوا بها، مع قبضات أيديكم في الهواء. أخرجوا الهواء في عملية زفير وقوموا بوضع قبضات يديكم بمستوى كتفيكم من جديد، مرددين كلمة "هو!". قوموا بتكرار ذلك ثلاث مرات بسرعة وسوف تشعرون بالنشاط والحيوية.

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحداً.

١. هل تحسن إلى الآخرين؟ ما نوع الإحسان هل هو بالمال فقط؟ دعهم يتكلمون حتى يصلون إلى (أن الإحسان يمكن أن يكون بلطفي مع الآخر، بمقاسمتي أغراضي وممتلكاتي، بمرافقتي صعوباته، بالكلمة الطيبة المشجعة والمعزية، بتجاوز أخطاء الآخرين وعبورها، بالمسامحة).
٢. هل هناك أشخاص في محيطك يعملون الخير أمام الآخرين ليعظموهم؟ (لا تطلب منهم ذكر اسمائهم) هل تشعر بالراحة حينما يفعلوا ذلك؟
٣. هل تحب أن تكون مثل هؤلاء أم أن تقندي بيسوع وتصبح مثله؟

ثالثاً: كتابة قصة

تتقسم المجموعة إلى أربعة اقسام، وكل مجموعة تكتب قصة فيها موقف: (١) إحسان بالكلمة (٢) إحسان بالموقف (٣) إحسان بالمادة (٤) إحسان بالمرافقة في الشدة (اقرأ المرفق "كيف نكتب قصة" لكي يتسنى لك إعطاء أفكار بسيطة تساعد بها الطفل في كتابة القصة).

رابعاً: لعبة جماعية: لعبة شبكة الخير

يقف الأطفال في دائرة متباعدين عن بعضهم، ويعطي المعلم بكرة خيط صوف لأول طفل، فيمسك رأس الخيط ليختار طفلاً ثانياً أمامه يناوله البكرة، وهكذا يقوم الثاني بمسك الخيط ويعطي البكرة لثالث وتستمر حتى نكون شبكة تشبه العنكبوت (يجب مشاركة الجميع - يجب أن يتذكر كل طفل من الذي أعطاه البكرة وإلى من سيعطيها). ويمكن القيام بجولتين متتاليتين إذا لم يكن عدد الأطفال كبيراً. في النهاية يقول المعلم: الخير في عالمنا لا يمكن أن يتم وينتهي بعمل واحد من أي شخص منا، كما أن هذه الشبكة ما كانت لتكون لولا عمل الجميع وانتباههم وحرصهم والتزامهم بما تعلموه. ما نتعلمه مع يسوع سنعيشه مع الآخرين وهكذا سنتحد ونكون شبكة من الأشخاص الفاعلين للخير أو المحافظين على الخير الموجود في عالمنا، لنا ولأجيال أخرى قادمة.

خامساً: الواجب التبشيري

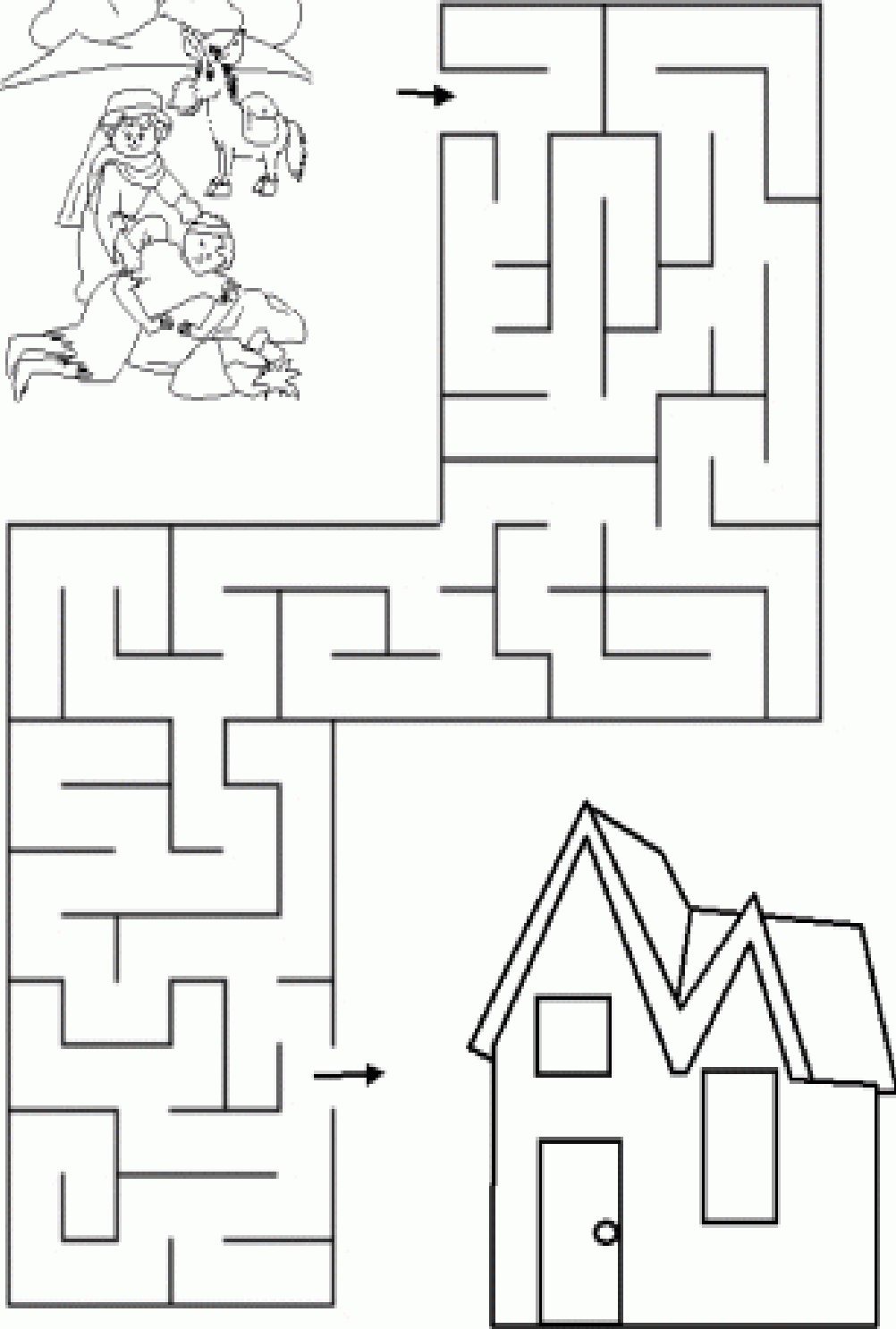
"لَتَكُنْ صَدَقَاتُكَ فِي الْخُفِيَّةِ، وَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخُفِيَّةِ يُجَازِيكَ"

تجاوز مع أصدقائك وحاولوا الانتباه لمن حولكم الذين بحاجة، وفكروا بطريقة لمساعدتهم دون أن يعرف أحد، وبطريقة لا تشعر المحتاج بالخجل أو الضعف.

دون أن يعرف الآخرون قم بما يلي:

توصيل مثل السامري الصالح

ساعد السامري الصالح ليوصل الجريح للفندق



اللقاء السابع: الطريق إلى مراجعة الحياة

هدف اللقاء

أن يتعلم الأطفال ألا يتسرعوا في النظر إلى أخطاء الآخرين أو في الحكم عليهم بأنهم مخطئين، بل أن يتعلموا التركيز على أخطائهم ومعالجتها والشفاء منها!

المدخل النشويقي: (من الممكن تمثيل القصة بدل روايته)

سأروي لكم اليوم عن حدث عاشه ستيفن كوفي، وهو أب لتسعة أطفال وله ٤٩ حفيد وكاتب مشهور ومن أهم كتاباته "العادات السبعة لتصبح ناجحاً". يقول ستيفن ر. كوفي:

كنتُ في صباح أحد الايام في قطار الأنفاق بمدينة نيويورك، وكان الركاب جالسين في سكينه، بعضهم يقرأ الصحف وبعضهم مستغرق بالتفكير وآخرون في حالة استرخاء... كان الجو ساكناً مفعماً بالهدوء! فجأة، صعد رجل بصحبة أطفاله الذين سرعان ما ملأ ضجيجهم وهرجهم عربة القطار...

جلس الرجل إلى جانبي، وأغلق عينيه غافلاً عن الموقف كله. كان الأطفال يتبادلون الصياح ويتقاذفون الأشياء، بل ويسحبون الصحف من الركاب وكان الأمر مثيراً للإزعاج... ورغم ذلك، استمر الرجل جالساً إلى جوارى دون أن يحرك ساكناً! لم أكن أصدق أن يكون على هذا القدر من التبلد، والسماح لأبنائه بالركض هكذا دون أن يفعل شيئاً!

يقول (كوفي)، بعد أن نفذ صبره، التفت إلى الرجل قائلاً: إن أطفالك، يا سيدي، يسببون إزعاجاً للكثير من الناس، وإنني لأعجب إنك لم تستطع أن تكبح جماحهم أكثر من ذلك! إنك عديم الإحساس!

فتح الرجل عينيه، كما لو كان يعي الموقف للمرة الأولى، وقال بلطف: نعم، إنك على حق... يبدو أنه يتعين عليّ أن أفعل شيئاً إزاء هذا الأمر... لقد قدمنا لتونا من المستشفى... حيث لفظت والدتهم أنفاسها الأخيرة منذ ساعة واحدة! إنني عاجز عن التفكير، وأظن أنهم لا يدرون كيف يواجهون الموقف أيضاً!

أعزائي الأطفال، تسرع كوفي في الحكم على الموقف وعلى الأب، ولم يحاول أن يفهم سبب غرابة سلوك الأب فشعر بإحراج كبير وحاول أن يصحح موقفه.

لربنا يسوع تعليم جميل جداً في طريقة التعامل مع أخطاء وضعفات الآخرين التي تظهر أمامنا، تعالوا معي لنستمع ونتعلم.

النص الكتابي: متى ٧ / ١-٥

((لا تدينوا لئلا تدينوا، فكما تدينون تدينون، ويكأل لكم بما تكيلون. لماذا تنظرون إلى القذى الذي في عين أخيك؟ والخشبة التي في عينك أفلا تأبه لها؟ بل كيف تقول لأخيك: ((دعني أخرج القذى من عينك؟ وما هي ذي الخشبة في عينك. أيها المرأي، أخرج الخشبة من عينك أولاً، وعندئذ تبصر فتخرج القذى من عين أخيك)).

تعليم الحياة

- ❖ تعلمنا أننا الكنيسة أننا كلنا خطأ وميالين للخطيئة، فلا يوجد فينا من ليس لديه خطايا! وهذا يجعلنا نخفف أحكامنا على الآخرين: فما تنتقد به الآخرين قد تقع فيه نحن يوماً!
- ❖ تعلمنا الكنيسة أيضاً أن الدينونة هي لله وحده فليس لأحدنا الحق أن يدين الآخرين.
- ❖ علينا أولاً أن نحاسب أنفسنا، وهذا يأتي من خلال مراجعة حياتنا دائماً، فنندم على الخطايا التي قمنا بها، ونتعلم نقاط ضعفنا وقوتنا، فلا نبالغ في تقدير ذاتنا ولا نحط من قيمة أنفسنا...
- ❖ يعلمنا يسوع أن ننظر إلى الآخرين كإخوة، وبالتالي أن نسامحهم على أخطائهم، ولا نعتبرها أبداً نهاية الطريق معهم... لنبن جسوراً بيننا وبين الآخرين من خلال تفهم ظروفهم وأسباب مواقفهم...
- ❖ عكس الدينونة، المحبة غير المشروطة أي التي لا أضع لها شروطاً، وهي المحبة التي أحبها يسوع لكل واحد منا... نقول في القداس: "نحن غير مستحقين"، وهذا يعني أن لا ندين أحداً لأننا كلنا في الحقيقة غير مستحقين لنعمة الغفران، ولكن ربنا يمنحها لنا بكل محبة ومجانية...

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: إعادة تمارين التنفس الثلاثة الأولى

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحداً.

١. متى تحكم على الآخرين سلباً؟ ولماذا؟
٢. هل تستطيع أن تشاركنا موقفاً دون أن تذكر أسماء أبطال الحدث؟
٣. ماذا كان رد فعلهم؟ لو كنت محلهم، ماذا سيكون شعورك؟
٤. ماذا تفعل عادةً حينما يُساء فهمك من الآخرين؟
٥. ما هو الأسهل لديك: الاعتراف بضعفك أم الحديث عن ضعف الآخرين؟ ولماذا؟
٦. ما القرار الذي ستتخذه اليوم بعد أن تعرفت على تعليم يسوع؟

ثالثاً: مشاهد من واقعنا

نقسم الفريق إلى أربع فرق. نطلب من كل فريق التفكير في مشهد يتضمن حكماً على الآخر (مشهد من المنزل وآخر من المدرسة - الشارع - الأصدقاء). تُعرض المشاهد ويقوم الآخرون بعرض مقترحات للسلوك الصحيح الواجب فعله.

رابعاً: لعبة جماعية: لعبة نقل الخبر مع تصوير فيديو للعبة

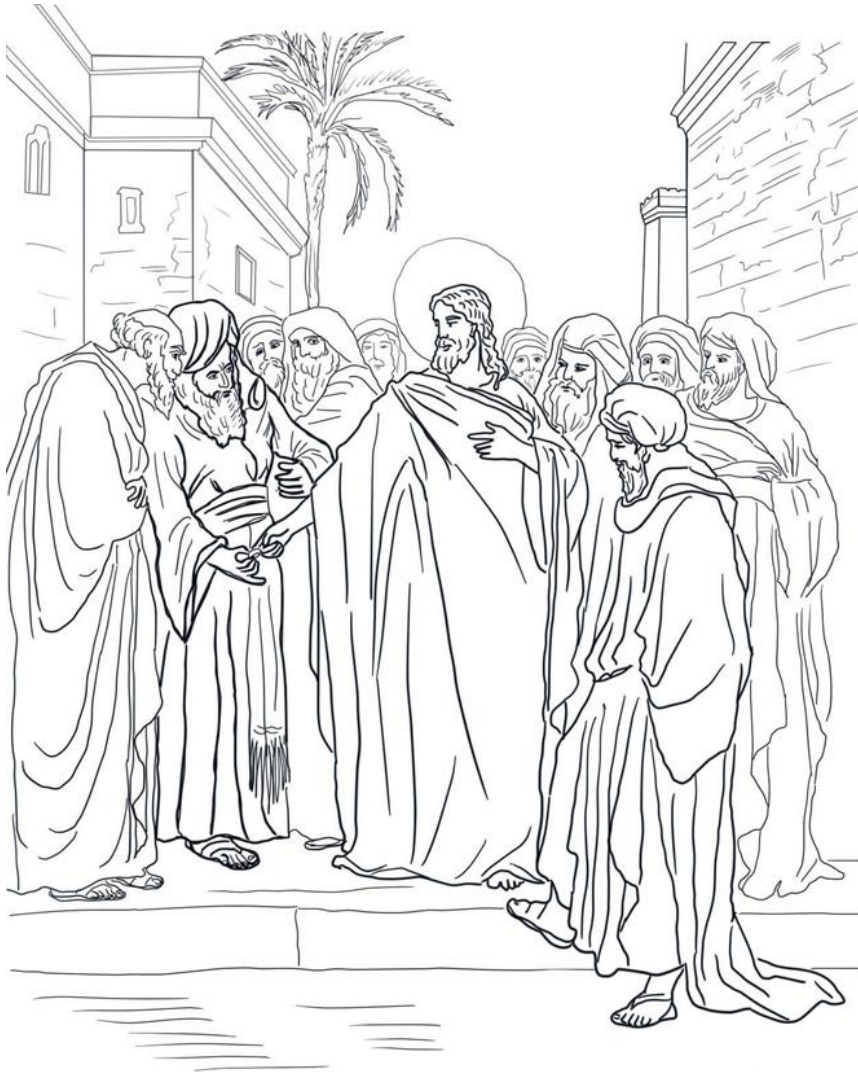
يقف الأطفال كقطارٍ، واحد تلو الآخر، ثم يطبب الشخص الأخير على كتف الطفل أمامه ليلتف نحوه، ويقوم الأول بعمل أربع حركات. وبعد أن ينتهي يقوم الثاني بنفس العملية مع قرينه الواقف أمامه... وهكذا نستمر إلى النهاية، ثم نطلب من الشخص الأول عمل الحركات أمام المجموعة ليعرفوا أن ما وصلهم بعيد عن الحقيقة ويمكن عرض الفيديو لإثارة جو الفرح والمرح.

في النهاية نقول لهم: كن متأنياً في قراراتك ولا تتسرع ولا تحكم على الآخرين مما تسمعه أو تراه وأعمل على البحث عن الصورة الكاملة للحقيقة.

خامساً: الواجب التبشيري

"أخرج الخشبة من عينك أولاً، وعندئذ تبصر فتخرج القذى من عين أخيك"

واجبك التبشيري أن تذكر نفسك بعدم الحكم على الآخرين والإصرار على إعادة السلوك الصحيح مراراً وتكراراً لكي تتمكن من مساعدة أخيك في أن يرى ضعفاته.



اللقاء الثامن: الطريق إلى المغفرة

هدف اللقاء

أن يتعلم الأطفال حياة الجماعة من خلال إساءة النصيحة للآخرين وعدم الكراهية، والتعاون بين بعضهم البعض بالاتفاق.

المدخل النشويقي

أحبائي الحلوين، سأروي لكم عن قصة صديقين كانا يسيران في وسط الصحراء. وفي مرحلة من رحلتهم، تشاجرا شجاراً كبيراً، فصنع أحدهما الآخر على وجهه. شعر ذلك الذي تعرّض للضرب بالألم والحزن الشديدين، لكنه من دون أن يقول كلمة واحدة، كتب على الرمال: "اليوم صديقي المقرب صفعني على وجهي". استمرّ بعدها في المسير إلى أن وصلا إلى واحة جميلة، فقرّرا الاستحمام في بحيرة الواحة، لكنّ الشاب الذي تعرّض للصفع سابقاً علق في مستنقع للوحل وبدأ بالغرق. فسارع إليه صديقه وأنقذه. فكتب الشاب الذي يغرق على صخرة كبيرة، الجملة الآتية: "اليوم صديقي المقرب أنقذ حياتي".

وهنا سأله الصديق الذي صفعه وأنقذه: "بعد أن آذيتك، كتبت على الرمال، والآن أنت تكتب على الصخر، فلماذا ذلك؟" أجاب الشاب: "حينما يؤذينا أحدهم، علينا أن نكتب إساءته على الرمال حتى تمسحها رياح النسيان. لكن عندما يقدّم لنا أحدهم معروفاً لا بدّ أن نحفره على الصخر كي لا ننساه أبداً ولا تمحوه ريح إطلافاً". لقد كانا صديقين حقيقيين، تعالوا معي لتتعرف ما هو تعليم يسوع حينما يخطئ أخي أو صديقي، ماذا أفعل لكي لا أخسره؟

النص الكتابي: متى ١٨ / ١٥-٢٠

((إذا خطئ أخوك، فاذهب إليه وانفرد به ووبّخه. فإذا سمع لك، فقد ربحت أخاك. وإن لم يسمع لك فخذ معك رجلاً أو رجلين، لكي يحكم في كل قضية بناءً على كلام شاهدين أو ثلاثة. فإن لم يسمع لهما، فأخبر الكنيسة بأمره. وإن لم يسمع للكنيسة أيضاً، فليكن عندك كالوثني والجابي. ((الحق أقول لكم: ما ربطتم في الأرض ربط في السماء، وما حللتم في الأرض حل في السماء)). ((وأقول لكم: إذا اتفق اثنان منكم في الأرض على طلب أي حاجة كانت، حصل عليها من أبي الذي في السموات. فحيثما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمي، كنت هناك بينهم)).

تعليم الحياة

❖ يعلمنا يسوع ألا نعيش وحدنا ولنفسنا، بل أن نكون لنا أصدقاء في البيت والمدرسة والشارع... وفي كل هذه العلاقات تربطنا المحبة، فلا نفكر أن نخسرهم مهما كانت المواقف بيننا...

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

- ❖ يسوع يعلمنا اليوم أن لا نتعب من محاولة ربح أختينا، بل أن نستمر بهذه المحاولة ونبيّن استعدادنا دائماً لتقبّله في كلّ الحالات...
- ❖ الكنيسة تعلمنا قوّة الجماعة، فنحن لا نؤمن لوحدها بل ضمن جماعة يربطها المسيح، فالجماعة تسير سويةً نحو المسيح رأسها!
- ❖ علينا أن نقدّم النصيحة لأصدقائنا الذين يسيرون في الطريق الخاطئ، ولا نتركهم ونبتعد عنهم، بل أن نقترّب منهم أكثر لنعيدهم إلى الطريق الصحيح.
- ❖ نحن هنا في التعليم المسيحي جماعة واحدة، أصدقاء على الرغم من اختلافنا عن بعض، كلنا نعمل من أجل الآخرين...

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: إعادة تمارين التنفس الثلاثة الثانية

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحداً.

١. هل عاتبت أخاك أو صديقك على خطأ ارتكبه بحقك؟
٢. هل التجأت إلى مساعدة شخص لفض مشكلة أو خصام بينك وبين آخر؟
٣. هل تعرف أحداً التجأ إلى الكنيسة لحل مشكلته؟
٤. ماذا تفعل في البيت عادةً إذا اخطأت أنت بحق أحد أفراد أسرتك؟
٥. من في البيت تراه يمارس تعليم يسوع في المغفرة؟
٦. هل تؤمن أن يسوع حاضر في كل اجتماع للعائلة؟ في لقاءاتك مع اقرانك؟

ثالثاً: مسابقة بين فريقين

- مراحل فض النزاع حسب يسوع ؟
- كيف نحصل على الأشياء التي نحبها؟
- لماذا إذا اتفق اثنان على شي وطلباه فإن أبانا السماوي سيستجيب؟
- اسم الانجيلي كاتب النص؟
- اذكر الاصحاح وأرقام الايات؟
- املاً الفراغ التالي:

إذا خَطِيءَ أَخوكَ، _____ إِلَيْهِ وَأَنْفَرِدْ بِهِ وَ _____ . فَإِذَا
_____ لَكَ، فَقَدْ رَبِحْتَ أَخَاكَ. وَإِنْ لَمْ _____ لَكَ
فخذُ معكَ رجلاً أو رجُلين، لِكَي يُحْكَمَ فِي كُلِّ قَضِيَّةٍ بِنَاءً عَلَى كَلَامِ _____
او _____ . فَإِنْ لَمْ يَسْمَعْ لَهَمَا، فَأَخْبِرِ

بأمره. وإن لم يسمع

أيضاً، فليكن عندك كما و .

رابعاً: لعبة التناغم والتعاكس مع الآخر قولاً وفعلاً

- نقف في دائرة متباعدين، ويقول المعلم: قولوا وافعلوا ما أقول وأفعل... قفزة إلى اليمين، فيقول الكل ما قال ويفعلون ما فعل في الوقت ذاته.
- ثم يقول: قفزة إلى اليسار... قفزة إلى الورا... قفزة إلى الأمام... يكرر للمرة الثانية مع وتيرة أسرع.
- ثم يخبرهم: الآن قولوا ما أقول وافعلوا عكس ما أقول...
قفزة للأمام... قفزة لليسا... قفزة للخلف... قفزة لليمين... تكرر مع وتيرة أسرع وبتسلسل آخر.
- في المرحلة الثالثة يقول لهم المعلم: قولوا وافعلوا عكس ما أقول:
قفزة للأمام... قفزة لليسا... قفزة للخلف... قفزة لليمين... تكرر مع وتيرة أسرع وبتسلسل آخر.
- تنتهي اللعبة حينما تتعالى الضحكات للأخطاء التي يتعرضون لها.

خامساً: الواجب التبشيري

"إِذَا خَطِيءَ أَخُوكَ، فَادْهَبْ إِلَيْهِ وَأَنْفِرْ بِهِ وَوَبِّخْهُ. فَإِذَا سَمِعَ لَكَ، فَقَدْ رَبِحْتَ أَخَاكَ"

واجبك التبشيري أن تمارس تعليم يسوع في كل موقف خلاف يحصل بينك وبين أخوتك، اقرانك، ذويك.

واجبك التبشيري نحو الآخرين حينما يعيشون حدثاً مثل هذا، ذكّرهم بهذا التعليم، وهذا يعني أن عليك حفظ الآية.

اللقاء التاسع: الطريق إلى الغنى الحقيقي

هدف اللقاء

أن يتعلم الاطفال معنى الغنى الحقيقي، وأن الغنى بالمال والامتلاك لا يعطي الخلاص، بل الغنى بالله والأصدقاء يخلص!

المدخل النشويقي

اليوم أود أن أسالكم ما هو الغنى الحقيقي؟ متى نكون أغنياء؟ نستمع إلى ردودهم ثم يقول المعلم: حسناً يا أطفال! سأروي لكم قصة، وأريدكم أن تعرفوا أي الشخصيات الثلاثة كان غنياً؟ ولماذا؟

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

قال الجندي لرئيسه: صديقي لم يعد من ساحة المعركة سيدي، أطلب منك الأذن للذهاب والبحث عنه!

الرئيس: الأذن مرفوض، وأضاف قائلاً "لا أريدك أن تخاطر بحياتك من أجل رجل من المحتمل أنه قد مات". فذهب الجندي دون أن يعطي أهمية لرفض رئيسه. وبعد ساعة عاد وهو مُصاب بجرح مميت حاملاً جثة صديقه... الرئيس معترًا بنفسه: لقد قلتُ لك إنه قد مات، قل لي أكان يستحق منك كل هذه المخاطرة للعثور على جثته؟ أجاب الجندي محتضراً: بكل تأكيد سيدي! عندما وجدته كان لا يزالُ حيًا، واستطاع أن يقول لي "كنتُ واثقاً بأنك ستأتي".

والآن، أيهم كان الغني ولماذا؟ نستمتع إلى ردودهم؟ ثم أقول لهم: هل تعرفون لماذا كان الصديقان هما الأغنياء؟ تعالوا معي نكتشف ونتعرف من خلال تعليم ربنا يسوع عن السبب.

النص الكتابي: متى ١٩ / ٢٣-٢٦

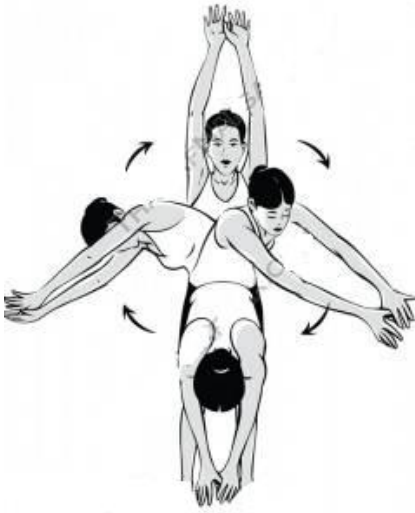
فقال يسوع لتلاميذه: ((الحق أقول لكم: يعسرُ على الغني أن يدخل ملكوت السموات. وأقول لكم: لأن يمرَّ الجمل من ثقب الإبرة أيسرُ من أن يدخل الغني ملكوت الله)). فلما سمع التلاميذ هذا الكلام دهشوا دهشاً شديداً وقالوا: ((من تراه يقدر أن يخلص؟)) فحدق إليهم يسوع وقال لهم: ((أما الناس فهذا شيءٌ يعجزهم، وأما الله فإنه على كل شيءٍ قدير)).

تعليم الحياة

- ❖ الغنى ليس خطيئة بحدّ ذاته، ولكنه يصبح خطيئة عندما يجعلنا نشعر بعدم حاجتنا لأبينا السماوي ولأخوتنا وأصدقائنا.
- ❖ يسوع يعطي الطوبى للفقراء، لأن الفقير هو من يعبر عن حاجته إلى الآخرين، أما الغني فيقع بسهولة في خطيئة الاستغناء عن الآخرين.
- ❖ الغنى الحقيقي في المسيحية هو حضور الله والآخرين في حياتنا، وأي شيء آخر يلغي هذا الحضور فهو غنى مؤقت يزول بسرعة.
- ❖ هناك الكثير من الأمور في حياتنا نشعر أنها مستحيلة، أي من المستحيل أن نحققها نحن، علينا أن نؤمن بأن الله يحقق المستحيل في حياتنا ومن خلالنا إن آمنا به.
- ❖ الله غني بالمحبة والرحمة وبالعطف والحنان، وهو يعطينا من هذا الغنى... والغنى المادي بالمال والممتلكات لا يعطينا شيئاً إن فقدنا غنى الله هذا...

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين الاسترخاء - النافورة (في زمن الكورونا يُفضل القيام به في الفناء أو مع فتح النوافذ).



١. قف على رجليك وأبعدهما عن بعض مسافة بعرض الكتفين. اشقق ومدد ذراعيك إلى أعلى راسك، اغلق أصبعي الإبهام على بعضهما، اشعر بالتمدد على طول جانبي الجسم.
٢. ازفر، وأنت تدور إلى اليمين.
٣. اشقق وتمدد إلى الأعلى مرة أخرى، ازفر ودر إلى اليمين. افعل ذلك مرة أخرى إلى اليمين ثم اعكس، ثلاث مرات إلى اليسار.
٤. تذكر أن تتحرك بدون دفع أو إجهاد.
٥. الفكرة أن تكون فضولياً لما تشعر، مستمتعاً بالاحساس أكثر منه بمحاولتك لمس الأرض أو المضي قدماً إلى الوضع السابق. مرة أخرى، إذا كانت لديك آلام في الظهر قم بثني ركبتك قليلاً.

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحداً.

١. يعلمنا يسوع أن غنى المال ليس هو ما يجب أن نحب لأجله، ولكن علينا أن نكون اغنياء بالروح... في داخلنا قوى عديدة نحن أغنياء بفضلها.
٢. هل تعرف ما هي قواك الداخلية؟ ونعطي أربعة أو خمسة أمثلة من الموجود أدناه، وإذا تتطلب الأمر يمكن زيادة الأمثلة عند الحاجة ثم أعطي فرصة لاستمع منهم.
٣. (الحب، الفرح، النشاط، الثقة بالنفس، أصلي، محبة نفسي، اتعلم من أخطائي، انتبه لحاجة الآخرين، بسيط، أضع مصلحة الآخر قبل مصلحتي، اعترف بخطيئتي، الإيمان، الإصغاء، الصبر، اعتذر، أبدأ من جديد، أسامح، أحلم وأنا صاحي بأشياء حلوة، الانتباه، أذكر نفسي بتعليم يسوع في المواقف التي لا أعرف ماذا أفعل، أعمل على تحقيق أحلامي، أبذل جهوداً، أكون حاضراً عندما يحتاجني الآخرون، التزم بحضور القداس، أسمع كلام ماما وبابا، أحب اخوتي، متفائل، أرسم حينما أحزن، أفرح لنجاح الآخر ولفرحه...).
٤. وزع ورقة وقلم لكل طفل، وأطلب من كل واحد منهم أن يكتب على الورقة قواه أو موارده الداخلية (الغنى أو الكنز الداخلي) الذي يعود إليه كلما كان منزعجاً أو مهموماً أو حزيناً أو حائراً أو غاضباً أو خائفاً...
٥. أعط وقتاً للأطفال ليعبر كل واحد منهم عن قواه الداخلية، واسمح لهم أن يضيفوا إذا تذكروا وهم يستمعون لنقاط زملائهم.
٦. يختم المعلم هذه الفقرة بالربط بين ما قاله الأطفال وبين تعليم يسوع للقائنا اليوم.

ثالثاً: عمل بدوي

على عدد الأطفال، قم بتحضير قلوب ملونة ذي طابقيين، بحيث يستطيع الطفل فتح القلب والكتابة داخل القلب. يمكن أن نكون قد رسمنا القلب، لكننا لم نقص شكل القلب بعد، وهنا نطلب منهم:

- قص الشكل أولاً.

- أخبره أن قلبه هو المكان الآمن لتحتفظ بنقاط قوتك، وهنا نسألهم: ما هي قواك أو مواردك الداخلية؟
(التحمل، الصبر، المثابرة، الأمل، التعلم من الخطأ، الصلاة... الخ).

- ثم أطلب منهم نقل قواهم الداخلية التي كتبوها على الورقة وسط القلب وغلقة والاحتفاظ به، ويمكن زيادة التسمية والكتابة لنقاط القوة دائماً، وحينما لا أجد مكاناً يمكنني عمل نسخة أخرى من هذا القلب واكبس حافته مع القديم ليتوسع قلبي الحامي لقواي الداخلية.

- توفير ألوان ليقوم كل طفل برسم ما يحب على بوابة القلب ويلونه ليحتفظ به في منزله.

يختم المعلم بالقول: يعنتي الإنسان حينما يحب الله والآخرين، حينما يثق بنفسه وبالآخرين وبالله، وحينما يقوى على المحافظة على كنزه (قواه الداخلية) مهما حاول الآخرون الانتقاص من قدراته والحكم عليه مسبقاً أو إيذائه، فإنهم لن يسلبوا منه قواه الداخلية مثل الثقة بالنفس، السلام، الرضا عن الذات، الشكر لله...

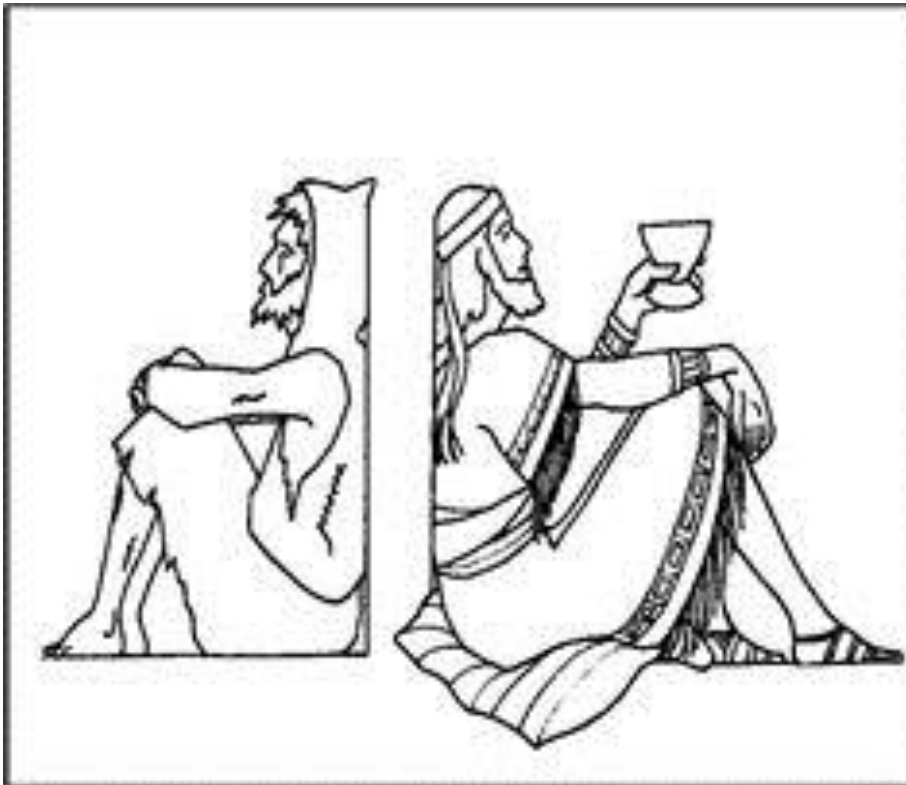
رابعاً: لعبة جماعية: لعبة استخدام القوى أو الموارد الداخلية

يطلب من أحد الاطفال التطوع ليكون اللاعب الرئيسي الذي سيستخدم قواه الداخلية. نربط عينيه بقطعة قماش كي لا يرى، ونطلب من الآخرين الانتشار في الغرفة بشكل عشوائي ليمثلوا الحواجز التي على الطفل المتطوع اللجوء إلى قلبه حيث حفظ موارده للاستفادة منها في عبور هذه الحواجز. ونطلب من الأطفال أن يقولوا "تن تن تن" كلما اقترب الطفل المتطوع منهم وقبل أن يصطدم بهم.

يعتبر الطفل ماهرًا في استخدام قواه الداخلية إذا تمكن من الوصول إلى الطرف الآخر للغرفة دون أن يلمس أي حاجز.

خامساً: الواجب التبشيري

احفظ الآية الذهبية للقائنا اليوم "وَأَمَّا اللَّهُ فَإِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" وساعد الآخرين على حفظها في المواقف الصعبة، لتكون هذه الآية الصخرة التي ترتكز عليها لتبقى ثابتاً في الإيمان بقدرة الله.



اللقاء العاشر: الطريق إلى الخدمة

هدف اللقاء

أن يتعلم الأطفال الخدمة الحقيقية التي تجعلهم يختارون المكان الأخير وأن يساعدوا من هم أكثر حاجةً.

المدخل النشويقي

أحبائي، سأحكي لكم عن الأم تريزا، المعروفة بأُم الفقراء. من منكم يعرف لماذا منحوها هذا اللقب؟ نسمع ردودهم ثم يقول المعلم:

كانت الراهبة محطَّ اهتمام الأم تريزا منذ طفولتها، خاصَّةً خدمة الراهبات في الهند وأعمالهم الخيرية هناك. في أيلول عام ١٩٢٨، وعندما كانت الأم تريزا قد بلغت ١٨ عامًا، أنضمت إلى راهبة لوريتو في أيرلندا. بعد أن تركت الأم تريزا عائلتها، لم ترَ أفراد أسرتها طوال حياتها. في عام ١٩٢٩ وصلت إلى الهند وبدأت مسيرتها من مدينة دارجيلنج. وبعد أن عملت معلمة في مدرسة لوريتو للربان في شرق كلاكتا، لمدة تقرب من ٢٠ عامًا، أصبحت مديرة المدرسة في عام ١٩٤٤.

وفي ١٠ أيلول عام ١٩٤٦، وأثناء سفرها مع أخواتها الراهبات بالقطار من كالكوتا إلى دارجيلنج في الهند لأداء الرياضة الروحية السنوية للراهبة، لاحظت الأخت تريزا أحوال الفقراء وتأثرت بمُعدِّم مريض، رثَّ الثياب جالسًا على رصيف المحطة، يقول بصوت خافت: "أنا عطشان". أغمضت تريزا عينيها لترجع بمخيلتها إلى صور الهياكل البشرية الباحثة عن الطعام في أكوام القمامة، ومشهد سيدة فقيرة أصابها مرض عقلي فحاولت خنق طفلها الجائع لأنها لا تحتمل بكاءه. وعاد صوت الرجل القائل "أنا عطشان" ولكن على صورة يسوع المصلوب الذي عطش، الذي نظر إليها قائلاً: "تريزا، أنا عطشان لمحبتك".

كانت لهذه الأحداث المتوالية ورؤيا يسوع المصلوب، أثر على الأخت تريزا التي أصبحت الأم تريزا عام ١٩٤٤، وبدأت تكتشف بعد سنوات من تكريسها دعوتها: أن تخدم يسوع الفقير المريض المشرد في شوارع الهند. أرتدت الأم تريزا ساريًا أبيضًا يحده اللون الأزرق لأول مرة في ١٧ آب عام ١٩٤٨ لتعلن تكريس حياتها لخدمة الفقراء في العالم. في ٧ تشرين الأول ١٩٥٠، أفتتحت الأم تريزا مؤسسة نشر الرحمة للأعمال الخيرية في كلاكتا.

في أحد اللقاءات، قالت الأم تريزا: "بالدم أنا ألبانية الأصل، بينما حسب الجنسية فأنا هندية، وحسب ديانتني أنا راهبة كاثوليكية، بالنسبة لحياتي فأنا أنتمي إلى العالم". أعلنتها البابا فرنسيس قديسة عام ٢٠١٦ وشفيعة لكلكوتا عام ٢٠١٧ أي بعد ٢٠ سنة من وفاتها.

أحبائي، تعالوا معي لتتعلم ونعيش تعليم يسوع في الخدمة كما تعلمته وعاشته الأم تريزا.

النص الكتابي: متى ٢٠ / ٢٥-٢٨

((فَدَعَاهُمْ يَسُوعُ إِلَيْهِ وَقَالَ لَهُمْ: ((تَعَلَّمُونَ أَنَّ رُؤَسَاءَ الْأُمَمِ يَسُودُونَهَا، وَأَنَّ أَكْبَرَهَا يَتَسَلَّطُونَ عَلَيْهَا. فَلَا يَكُنْ هَذَا فِيكُمْ، بَلْ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ كَبِيرًا فِيكُمْ، فَلْيَكُنْ لَكُمْ خَادِمًا. وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ الْأَوَّلَ فِيكُمْ، فَلْيَكُنْ لَكُمْ عَبْدًا: هَذَا ابْنُ الْإِنْسَانِ لَمْ يَأْتِ لِيُخْدَمَ، بَلْ لِيُخْدَمَ وَيَقْدِيَ بِنَفْسِهِ جَمَاعَةَ النَّاسِ)).

تعليم الحياة

- ❖ يسوع يعلمنا الخدمة إلى أقصى حدّ، كما نزل هو عند أقدام تلاميذه في خميس الفصح وغسلها بكل تواضع، هكذا يطلب منا أيضًا أن نخدم الآخرين.
- ❖ الخدمة التي يعلمنا إياها يسوع لا تفرق بين أحدٍ وآخر، بل تنظر إلى الإنسان المحتاج إلى الخدمة... فأنا لا أخدم عائلتي وأصدقائي وأحبائي فقط، بل أخدم حتى الإنسان الذي ألتقيه لأول مرة ولا أعرفه...
- ❖ الخدمة المسيحية تشمل حتى الأعداء، فإذا خدمتُ عدوي فأنا أساهم بالحبّ في تغييره إلى صديق...
- ❖ تتطلب مني الخدمة أن لا أكون الأول بين أصدقائي ورفاقي، بل أكون الأخير لأخدم آخر واحد منهم... وهذا يتطلب بعض التضحية والتنازل كما ضحّى يسوع بنفسه من أجلنا جميعًا...
- ❖ المسيحي يشعر باختلافه عن العالم، فبينما يبحث العالم عن التسلط على الآخرين والتحكّم فيهم، يبحث المسيحي عن خدمتهم بكل تواضع، على مثال يسوع...

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين يوغا الضحك

- شهيق... زفير... ثلاث مرات.
- تمرين التحية على الطريقة الهندية (مع الضحك المستمر).
- تمرين رفع اليد اليمنى وتنزيلها مع الضحك، ثم رفع اليسرى وتنزيلها مع الضحك بقوة، ثم رفع اليدين معًا وتنزيلهما بقوة مع الضحك، وتكرار النشاط.
- تمرين سماع مواقف مضحكة من الموبايل، فيضع الطفل يده على أذنه وكأنه موبايل، ثم يضحك مشيرًا إلى الهاتف وما يسمعه من مواقف مضحكة.
- تمرين صب الحليب في قده نظيف وشرب الحليب مع الضحك.

ثانيًا: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحدًا.

١. من منكم يحب أن يشير الآخرون إليه دومًا؟ ماذا تشعر؟ لماذا؟
٢. من منكم ينزعج حينما يسمع الآخرون يمتدحون أخته أو زميله؟ ماذا تشعر؟ لماذا؟

٣. هل تقبل أن تضع مصلحة الآخرين قبل مصلحتك؟ إذا نعم، هل يمكنك مشاركتنا بموقف؟ وإذا لا، لماذا أضع مصلحتي فوق مصلحة الآخرين؟
٤. هل أتعاطف مع الآخرين المتوجعين (أشعر بما يحسه من ألم أو فشل أو خجل أو غضب أو كره)؟
- اختتم الحوار بالربط بين ما فهمته من الأطفال وبين فكرة النص.

ثالثاً: أكمل السيناريو الناقص (ماذا تعتقد أنه حصل)

وزّع ثلاثة أوراق، مكتوب على كل واحدة منها مشكلة، وعليهم كتابة الحوار وصياغة الموقف ووضع الحلول بما يكشف تعليم يسوع "كبيركم خادمكم":

١. كان يا ما كان، فتاة اسمها لينا ذهبت إلى المدرسة. وفي الطريق، عند عبور الشارع، سقطت حقيبتها من يدها على الحجر، وتمزقت وسقط طعامها على الارض وبدأت تبكي.....
٢. كان يا ما كان، صبي متميز وشاطر اسمه سامر، خرج ليشتري الخبز. وفجأة خرج ثلاثة أطفال متنمرين من الشارع الخدمي، فخاف منهم وارتعب وهرب بعيداً عائداً إلى داره.....
٣. كان يا ما كان، مدرسة ازدادت شكاوي الأطفال بفقدانهم احتياجاتهم المدرسية. وفي يوم من الأيام، دخلت سارة الصف لتأخذ منديلها وتنشف يديها المبللتين، وهناك شاهدت أحمد يفتح حقيبة زميله ويسرق منها قلم مميز، هدية خاله القادم من ألمانيا.....

رابعاً: لعبة جماعية (أعرف خدمتي)

يقف الجميع في دائرة، وفي يد المعلم كرة صغيرة ويقول لهم: "أنا خادمكم، حينما انظف الصف وأهين القاعة لمجيئكم"، ثم يرمي الكرة لآخر وعليه أن يختار خدمة معينة يقولها مبتدأً: "أنا خادمكم...". (أخدم بالقداس، أسمح لغيري أن يجلس في المقعد الاول... الخ)

ثم يرمي الكرة لآخر، وهكذا حتى آخر طفل. ثم تعود الكرة للمعلم وينتهي للعبة بقوله: من الجميل أن نعرف أن ربنا يريدنا أن نكون خادمين لبعضنا البعض كما كان يفعل.



خامساً: الواجب التبشيري

احفظ الاية "مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ كَبِيرًا فَيَكْمُ، فَلْيَكُنْ لَكُمْ خَادِمًا" وساعد ٤ من أقرانك في الكنيسة على حفظها.

كبيركم خادمكم

اللقاء الحادي عشر: الطريق إلى المحبة

هدف اللقاء

أن يتعلم الأطفال أن حبَّ الله مرتبط بحب الآخرين، وأن المحبة هي أساس إيمانهم وحياتهم!

المدخل النشويقي

أعزائي الأطفال، هل تعرفون من هم الأطفال حملة أعراض داون؟ نسمع ردودهم، ثم يقول المعلم: إنهم مثلنا تمامًا: يحبون، يتمنون، يضحكون، يلعبون، لكنهم يحتاجون وقتًا أطول في التعلّم والفهم فقط. أشكالهم تشبه سكنة دولة منغوليا، لذلك كنّا سابقًا نسميهم منغوليين... أما الآن فنسميهم "أطفال حملة أعراض داون" نسبةً إلى الطبيب الذي اكتشف هذه الحالة.

أودّ اليوم أن احكي لكم عن تسابق مجموعة من الشباب من حملة أعراض داون في إحدى المباريات الخاصة بهم في سباق للركض. فبينما هم يتبارون، سقط فجأة أحد المتبارين، فالتفت إليه المتبارون الآخرون وتوقفوا جميعًا عن الركض، وعادوا إلى الوراء وساعدوه في الوقوف، ثم ركضوا جميعًا نحو خط النهاية وهم ماسكين أيادي بعضهم ليعلن الحكام فوزهم جميعًا بالجائزة الأولى.

تعالوا معي، أعزائي، لنستمع إلى تعليم يسوع وهو يمنحنا وصيته الكبيرة للخلاص.

النص الكتابي: متى ٢٢ / ٣٤-٤٠

فسأله واحدٌ منهم ليُخرجَه: ((يا مُعَلِّم، ما هي الوصيةُ الكبرى في الشريعة؟)) فقال له: ((أحبِّ الربَّ إلهك بكلِّ قلبك وكلِّ نفسك وكلِّ ذهنك. تلك هي الوصيةُ الكبرى والأولى. والثانيةُ مثلها: أحبِّ قريبك حبك لنفسك. بهاتين الوصيتين ترتبط الشريعةُ كلها والأبياء)).

تعليم الحياة

- ❖ المحبة هي الوصية العظمى في المسيحية، وهي واحدة من الفضائل الإلهية مع الإيمان والرجاء... نحن نتعلّم ونختبر محبة الله لنا فنعيش محبته بيننا...
- ❖ إن المحبة المسيحية على شكل صليب، فالخط العمودي هو محبة الله للإنسان وجواب الإنسان المحبّ لله، والخط الأفقي هو الحبّ الذي يجمعنا بعضنا مع بعض... لا يمكن فصل هذين الخطّين عن بعضهما...
- ❖ يقول يوحنا في رسالته الأولى (٤: ٢٠): "من أحبّ الله وهو لا يحبّ أخاه، كان كاذبًا". فمحبة الله مرتبطة بمحبة القريب، ويسوع علّمنا أن القريب هو كلّ إنسان محتاج إليّ...
- ❖ يسوع يدعونا أن نحبّ الآخرين مثلما نحبّ أنفسنا ونعتني بها، لأننا متساوون جميعًا في كلّ شيء، فالمحبة لا تتفاخر ولا تبالغ في قيمة نفسها على حساب الآخرين...

❖ المحبة تتجاوز كل الصعاب، وكل الخلافات، وكل الكراهية، وتبقى ثابتة قوية فينا بقوة من أحبنا أولاً

وهو الله.

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين الاسترخاء على الحائط

- قف وظهرك إلى الحائط، افتح رجليك فتحة بعرض كتفيك وقف بعيداً عن الحائط مسافة من ٢٠ إلى ٣٠ سم.
- اضغط بظهرك ضغطة بسيطة على الحائط بحيث تكون كل فقرة من فقرات الظهر متصله به. اغض عينيك، تنفس الصعداء، انتقل إلى التنفس البطني. تنفس ببطء وبصورة طبيعية طوال فترة أداء هذا التمرين.
- ابدأ بإسقاط ذقنك على صدرك.
- اسقط كتفيك للأمام ثم قم بحك عمودك الفقري بالحائط، كل فقرة على مرّة قدر الامكان. استمر حتى تنحدر إلى الأمام. سينزلق الوركان إلى اعلى الحائط كما ينزلق إعلى جسدك إلى الأسفل.
- عندما تنزلق قدر المستطاع، استرخ. اجعل راسك وكتفيك يتحركان كما في الدمية.
- خذ أنفاساً عديدة وأنت مسترخ.
- والآن، ابدأ بالارتفاع تدريجياً وفقراتك متصله بالحائط، كل فقرة في مرة. عندما تعود إلى الأعلى، استند إلى الحائط وتنفس من البطن حتى ترتاح.

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحداً.

١. أيهما الأول بالنسبة لك... محبة الذات أم محبة القريب؟
٢. كيف تعرف أنك تحب نفسك؟ ماذا تفعل عادةً لتعبّر عن محبتك لنفسك؟
٣. كيف تعرف أنك تحب الآخرين؟ ماذا تفعل عادةً لتعبّر عن محبتك للآخرين؟
٤. أيهما أسهل بالتجربة: محبة الذات أم محبة الآخرين؟
٥. هل الذي يحب ذاته مغرور؟ إذا كان جواب الطفل نعم أو لا، فلماذا؟ يجب على المعلم التركيز أن محبة الذات ليست غروراً، فالمغرور هو بالحقيقة شخص لا يحب نفسه...

ثالثاً: لعبة تكوين الجمل للأطفال المتمكنين من القراءة (ولالأصغر سنّاً لَوْنٍ معي ص ٤٧)

- نكتب كل كلمة من كلمات الوصية الذهبية لربنا يسوع على مربع ونضعها في السلة ونخلطها معاً.
- نقسم المجموعة إلى قسمين.
- ويُطلب من كل فريق تكوين الوصية التي يختار الفريق سرّاً اعتمادها والبحث عن كلماتها.
- يمكن للفريقين المتنافسين تبادل الكارتات بما يخدم الفريق.
- الفريق الفائز هو الذي يظهر تعاوناً أكبر مع فريقه ومع الفريق المنافس ايضاً.

رابعاً: لعبة جماعية

لأننا أوشكنا على النهاية، اطلب من الاطفال اختيار ثلاثة ألعاب مميزة للدورة ولعبها خلال هذه الفقرة واسألهم لماذا أحبواها.

خامساً: الواجب التبشيري

اكتب الآية الذهبية على ورقة A4 ولونها وعلقها على سريرك:

"أَحِبِّ الرَّبَّ إِلَهَكَ بِكُلِّ قَلْبِكَ وَكُلِّ نَفْسِكَ وَكُلِّ ذَهْنِكَ. وَأَحِبِّ قَرِيبَكَ حُبَّكَ لِنَفْسِكَ".

تعرف الجماعة المؤمنة الوصية الذهبية لربنا يسوع، لذلك واجبنا التبشيري اليوم يتطلب التبشير في الحياة، بعيش المحبة كل يوم. وعندما ننترجع أو نتهاون أو ننساق إلى العنف وإيذاء ذواتنا والآخرين... لننظر إلى الآية المعلقة على سريرنا، ونعترف ونتوب عن خطايانا ونعود لعيش الوصية من جديد، وهكذا نساعد من حولنا في أوقات ضعفهم بكل محبة واخوة ودون حكم مسبق عليهم.

محبة القريب تعني أن أكون راعياً للآخرين كما أكون لنفسي

اللقاء الثاني عشر: الطريق إلى الله الأب بالصلاة

هدف اللقاء

أن يتعلم الاطفال كيف يقتربون بالصلاة إلى الله كأب حنون، راعي، واهب العطايا، غافر للآثام.

المدخل النشويقي

أعزائي، حينما يحمل الأب ابنه الصغير ويلعب معه ويرميه إلى الأعلى، نسمع ضحكات الطفل تعلو أرجاء المنزل. وحينما يتوقف الأب عن ذلك، يبكي راغباً بالمزيد... الطفل لا يخاف، لأنه يعرف جيداً أن أباه في انتظاره وأنه في أمان.

تعالوا معي، أحبائي، لنستمع إلى تعليم يسوع ونتعرف على الله أبينا السماوي من خلال الصلاة.

النص الكتابي: متى 6 / 9 - 10

((فَصَلُّوا أَنْتُمْ هَذِهِ الصَّلَاةَ: أَبَانَا الَّذِي فِي السَّمَوَاتِ لِيُقَدِّسَ اسْمَكَ لِيَأْتِ مَلَكُوتَكَ لِيَكُنْ مَا تَشَاءُ فِي الْأَرْضِ كَمَا فِي السَّمَاءِ. أُرْزُقْنَا الْيَوْمَ خُبْزَ يَوْمِنَا وَأَعْفِنَا مِمَّا عَلَيْنَا فَقَدْ أَعْفَيْنَا نَحْنُ أَيْضًا مَنْ لَنَا عَلَيْهِ وَلَا تَتْرُكْنَا

نَتَعَرَّضُ لِلتَّجْرِبَةِ بَلْ نَجِّنَا مِنَ الشَّرِّيرِ فَإِنْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَاتِهِمْ يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ السَّمَاوِيِّ وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ لَا يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ زَلَاتِكُمْ)).

نعلية الحياة

- ❖ الصلاة هي علاقة الصداقة مع الله، فنحن نتحدث إليه ونسمعه يتحدث إلينا من خلال كلماته في الكتاب المقدس ومن خلال أحداث الحياة... فالصلاة هي التي تجعلنا في علاقة دائمة مع الله أبينا...
- ❖ مع أنه هناك أوقات محددة للصلاة في الكنيسة، فنحن نستطيع أن نتحدث مع الله في كل وقت: ونحن نمشي في الشارع، في غرفتنا، على سريرنا قبل النوم،... الخ.
- ❖ الصلاة فردية وجماعية، والاثنتان مهمتان... فالصلاة الفردية لا تغنينا عن حضور القداس مع عائلتنا ومع الجماعة المسيحية كلها...
- ❖ الصلاة الربية التي علمنا إياها يسوع تتضمن تمجيذاً لله الأب وبعض الطلبات الضرورية التي نحتاجها لنسير في طريق الرب...
- ❖ الصلاة تعاش في الحياة الواقعية، فعندما أصلي من أجل الفقير، فالصلاة تتحول إلى فعل مساعدة له، وعندما أصلي لمن أساء إليّ، فالصلاة تتحول إلى فعل غفران أظهره للمسيء.

التفاعل مع كلمة الله

أولاً: تمرين التنفس ٤ شهيق، ٣ حفظ، ٤ زفير، ٢ حفظ لمزيد من التركيز. تكراره قبل الصلاة مرات عديدة يساعدنا في التركيز في الصلاة.

ثانياً: مراجعة حياة (انظر - احكم - اعمل) نشجع الجميع على التعبير والإجابة ولكن لا نجبر أحداً.

١. هل تصلي؟ لماذا تصلي؟ (علينا كمعلمين أن نشعر الأطفال بالأمان ولا نوقفهم حينما تكون إجاباتهم مثلاً: خوفاً من الله، أمنا وأبونا يجبرانا، لا نعرف لماذا نصلي... الخ. دعوهم يعبرون).
٢. ماذا تصلي؟ شاركنا؟
٣. متى تصلي؟
٤. هل يمكننا الصلاة دون انقطاع؟ لماذا؟ إذا كانت الإجابة لا؟ وإذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
٥. اختتم مراجعة الحياة قائلاً: "الصلاة حوار مع أبينا الذي لا نخافه فهو أمين في عودته، فإذا كان أبونا الأرضي المحدود في قدراته وإمكاناته، حاضر في حياتنا ويخاف علينا ويعمل على رعايتنا، فكيف الله ذو القدرة غير المحدودة الذي جعل كلمته تصبح جسداً ليحل بيننا بشخص يسوع، لنقترب منه بثقة ودون خوف ودون حاجز!

نعم، نستطيع أن نصلي في كل حين؛ فحينما أردد آية معيّنة حلال يومي، مثلاً: الربّ نوري وخلصي، أو احبك يا الله، أو شكراً يا رب، أو اغفر لي يا رب، أو باركني وبارك اعمالتي، أو خلصني وخلص العالم...

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

الخ، فإنما أنا اتحد بيسوع كل دقيقة، وافتح بابي الذي يقرعه ليدخل ويرافقني في أدق تفاصيل حياتي بهدوء وسلام.

ثالثاً: اكتب صلاة شكر ليسوع ربنا

رابعاً: تقييم للدورة

اختر الطريقة الشفوية للتعبير عن رأيهم بالدورة الصيفية أو التحريرية، ويمكن في الطريقة التحريرية أن نختار أحد الخيارين المذكورين أدناه:

- اقسم السبورة قسمين، وارسم وجهًا باسمًا في نصف، ووجهًا عابسًا في النصف الآخر، ثم نادِ كل طفل ليرسم شعوره عن الوقت الذي قضاه في التدريب...

- يمكن رسم خط مستقيم مرقّم من ١ إلى عشرة. نادِ كل طفل ليضع الدرجة التي يعتقد أن الدورة تستحقها.

خامساً: الواجب التبشيري

اختر الآية التي تعتقد أنك بحاجة لتعيشها، وقرّر أن تعيشها حقيقةً في كل أيامك، فتكون قدوةً للآخرين ويعرفون يسوع من خالك.



ملحق رقم (١)

اهمية تشجيع الطفل على كتابة القصة

تعتبر القصة من الوسائل المعتمدة في تنمية شخصية الطفل وتوسيع مداركه. إن كتابة القصة من طرف الطفل لها أهمية تربوية كبيرة، فهي:

١. أسلوب جيّد ليتعلّم تنظيم أفكاره والقدرة على التعبير اللفظي.
٢. استخدام الأسلوب الكتابي للتواصل مع الآخرين.
٣. كما أن كتابة القصص تساعد الطفل في فهم ما يكتبه الآخرون.
٤. إنها من أهم الوسائل التفرغية للانفعالات النفسية والمكبوتات التي يعيشها والتي يعجز عن التعبير عنها.
٥. قراءة قصصهم المكتوبة تصبح مرآة تكشف للمربين والمعلمين وذوي الطفل، أفكاره ومخاوفه وتحدياته وأحلامه، فيتمكنوا من تقديم المساندة المطلوبة في الوقت المناسب والصحيح.
٦. الكتابة تهذيب للجسد والنفس والروح.
٧. وسيلة لنقل الخبرات للآخرين.
٨. تنمي كتابة القصص القدرات على حل المشاكل وتحفز المخيلة على الابداع الصوري وتقوي الذاكرة البصرية.

نعلّم الطفل أركان القصة:

١. العنوان (يجب أن يعبر عن فحوى القصة)
٢. الشخصيات (عدد محدود، فيها البطل)
٣. مقدمة القصة (مثلاً كان يا ما كان)
٤. الموقف، المشكل (الحدث، المشكلة)
٥. الحل للمشكلة
٦. الخاتمة

ملحق رقم (٢)

اكمل الجزء الناقص من السيناريو

فريق رقم ١

عنوان القصة:

١. كان يا ما كان، فتاة اسمها لينا ذهبت إلى المدرسة. وفي الطريق، عند عبور الشارع، سقطت حقيبتها من يدها على الحجر، وتمزقت وسقط طعامها على الأرض وبدأت تبكي.....

فريق رقم ٢

عنوان القصة:

٢. كان يا ما كان، صبي متميز وشاطر اسمه سامر، خرج ليشتري الخبز. وفجأة خرج ثلاثة أطفال متنمرين من الشارع الخدمي، فخاف منهم وارتعب وهرب بعيدًا عائداً إلى داره.....

فريق رقم ٣

عنوان القصة:

٣. كان يا ما كان، مدرسة ازدادت شكاوي الأطفال بفقدانهم احتياجاتهم المدرسية. وفي يوم من الأيام، دخلت سارة الصف لتأخذ منديلها وتنشف يديها المبللتين، وهناك شاهدت أحمد يفتح حقيبة زميله ويسرق منها قلم مميز، هدية خاله القادم من ألمانيا.....

ملحق رقم (٣)

يوغا الضحك وأهميته

يوغا الضحك ممارسة فريدة من نوعها، تجمع بين الضحك غير المشروط، والتنفس اليوجي (Pranayama).

وبحسب ما نُشر على موقع «هيلث سايت»، يمكن لأي شخص أن يضحك دون الاعتماد على الفكاهة أو النكات. وفي بداية التدريب يقوم الشخص بمحاكاة الضحك مع الحفاظ على النظر للآخرين في المجموعة المتدربة، ليشجعوا بعضهم البعض، وهذا يؤدي بدوره إلى الضحك الحقيقي.

تبدأ جلسات يوجا الضحك بالإحماء الخفيف والتي تشمل تمدد الجسم، والتصفيق وحركة الجسم، وتستخدم تمارين التنفس لإعداد الرئتين للضحك، تليها سلسلة من «تمارين الضحك» التي تجمع بين طريقة التمثيل وتقنيات التصور.

يوضح كاتاريا، أحد مدربي اليوجا، أهمية الضحك للجسم، ويقول: «عندما تبدأ الضحك تتغير الكيمياء، وتتغير فسيولوجيا الجسم، فإن فرصك في تجربة السعادة أكبر بكثير، إن يوجا الضحك ليست أكثر من استحضار الجسم والعقل من أجل السعادة».

فوائد يوجا الضحك

١- يرفع الحالة المزاجية: ضحك اليوجا يمكنه تغيير الحالة المزاجية في غضون دقائق عن طريق إفراز الاندورفين، وهذا يضفي شعورًا جيدًا، ويبقي البهجة على مدار اليوم.

٢- يحسّن الصحة: الضحك يقلل الإجهاد ويقوي جهاز المناعة.

٣- مزيد من الطاقة: الدماغ يحتاج ٢٥٪ أكثر من الأكسجين لتحقيق الأداء الأمثل، ويمكن لتمارين الضحك زيادة صافي إمدادات الأكسجين إلى الجسم والدماغ مما يساعد في تحسين الكفاءة والأداء، ويضفي شعورًا بالحيوية، وزيادة القدرة على العمل.

٤- يبني موقفًا إيجابيًا: يمكن لأي شخص أن يضحك في الأوقات السعيدة، ولكن ضحك اليوجا يعلم الناس الضحك دون قيد أو شرط حتى يتمكنوا من الضحك حتى في الأوقات صعبة، فإنه يوفر قوة في المحن، ويساعد الناس في الحفاظ على موقف عقلي إيجابي بغض النظر عن الظروف التي هم فيها.

ملحق رقم (٤)

محبة المرء لذاته شيء ضروري يؤثر ويتأثر بالمحيط الاجتماعي

يتمحور الحب بشكل عام حول الأخذ والعطاء، فإذا كان المرء يستطيع منح ما يكفي من الرعاية والاهتمام والتعاطف لنفسه، فعلى الأغلب يمكنه منح هذه المشاعر للآخرين أيضاً، هذا بخلاف محبة النفس والأنانية، اللتين تقومان على الأخذ والاستغلال وتفضيل الذات.

"لا يمكننا أن نحب الآخرين ما لم نتمكن من حب أنفسنا"، قول مأثور يحمل العديد من المعاني والدلائل، أبرزها أن الحب يزدهر ويكبر عندما نقدّمه للآخرين، ولكنه دائماً يبدأ عند النفس، فعندما يحب المرء ذاته فإن العالم من حوله يصبح أكثر جمالاً وجاذبية ونجاحاً، فحب النفس ليس استثناء، حيث يتيح للمرء النظر إلى الأشياء والأشخاص والحياة بمنظور أفضل وأكثر إيجابية، ولكن الشيء الأكثر أهمية هو أن كل هذه التغييرات تتعلق بتصور المرء فقط.

عندما يحب المرء ذاته فإنه يصبح شخصاً أفضل، لكون ذلك يحسّن الحالة النفسية والعاطفية، التي تنعكس إيجابياً على الصحة والحالة الجسدية. كما أن حبّ الذات واحترام النفس يجعلان الفرد يتمتع بعلاقة أسرية دافئة وناجحة، قائمة على العطاء والاحترام المتبادل بين الشريكين، وخالية من أي ازدراء أو سوء معاملة، ما يساعد في استمرار الحياة الأسرية ونجاحها. ويشير خبراء إلى أن حب الذات واحترامها يعتبران من العوامل الرئيسية في تكوين شخصية سوية ومؤثرة وناجحة اجتماعياً وعملياً، إلا أنهم يؤكدون أن الإفراط في ذلك والمبالغة في تقدير الذات قد يؤديان إلى الأنانية التي تأتي بنتيجة عكسية على حياة الفرد.

وفي هذا السياق قالت الدكتورة رضوى إبراهيم، أستاذة علم النفس في الجامعة الأميركية في القاهرة "إن حب الذات يعتبر أحد العوامل الرئيسية في تكوين شخصية مؤثرة وذات قيمة، إلا أن هذا الحب والاعتزاز يتراجعان تحت ضغوط الحياة، مما يؤثر سلباً على الإنسان سواء نفسياً أو اجتماعياً، لافتة إلى أن المرء قد يمرّ بمراحل يشعر فيها بالإحباط والحزن، مما يجعله يرفض ذاته ويقسو عليها، وتتطور الحالة تدريجياً حتى تصل إلى ازدراء الذات واحتقار النفس، وهنا يظهر التأثير السلبي لتلك الحالة في كره المجتمع أيضاً، وال فشل في العلاقات الاجتماعية، وربما توتر العلاقات الأسرية".

حب الذات هو مفتاح من مفاتيح الارتقاء بالذات

وأضافت "على المرء التخفيف من هذه المشاعر السلبية، وتهوينها على النفس وتحسين معاملتها، حتى تتحسن الحالة المزاجية"، مشيرة إلى أن ذلك يتحقق من خلال استخدام مفاتيح السعادة الشخصية للإنسان التي تدخله عالم المرح والسعادة، للقضاء على حالة الإحباط والحزن والسخط على كل شيء، والتي تؤدي إلى ازدراء الذات. ونصحت إبراهيم بضرورة التوقف عن مقارنة النفس بالآخرين، لما لذلك من آثار سلبية على الحالة النفسية، وجنوح نحو رفض الذات وعدم الرضا بالوضع القائم، كذلك عدم الرضوخ لرغبات الآخرين،

تعليم يسوع هو الطريق أحلام دانيال يوخنا والأب ألبير هشام نَعوم

واستبعاد كل ما يسبب ضغوطاً على الشخصية ويصيبها بالضيق والتوتر، مع تخليص النفس من القيود لإبعاد التعاسة والإحباط، وإدخال الأفكار الإيجابية إلى العقل، فهذا هو المعنى الحقيقي لحب الذات وتقديرها.

ومن جانبها أوضحت الدكتورة سامية الجندي، أستاذة علم النفس الاجتماعي بجامعة الأزهر قائلة "إن حب الذات يمنح طاقة إيجابية للمرء تساعد على مواجهة تحديات الحياة، وتزيد من ثقته بنفسه وشعوره بقيمته، مما ينعكس إيجابياً على الحياة العملية والاجتماعية للفرد، ويجعله ناجحاً سواء في عمله أو محيطه الاجتماعي، مبيّنة أن الدائرة الاجتماعية المحيطة بالفرد مؤثرة بشكل مباشر في درجة حب المرء لذاته سواء سلبياً بتدني قيمته، أو إيجابياً بدعمه نفسياً والثناء عليه، حيث تظل محبة المرء لذاته شيئاً ضرورياً يؤثر ويتأثر بالمحيط الاجتماعي. وأشارت الجندي إلى أنه قبل التوجه لحب الآخرين واحترامهم وحسن معاملتهم، يجب أولاً أن يحب المرء ذاته ويحترمها ويحسن معاملتها، من منطلق فاقده الشيء لا يعطيه، فتطوير حب الذات هو مفتاح من مفاتيح الارتقاء بالذات وتحصيل السعادة وتحقيق النجاح.

أما الدكتور خليل فاضل، استشاري الطب النفسي، فيرى أن المرء بحاجة إلى تقدير ذاته، من أجل أن يُعترف به في المحيط الاجتماعي، لافتاً إلى أن حب الذات هو الخطوة الأولى لنمو الثقة بالنفس، مما يؤثر في التصور الذي يكوّنه الآخرون عن الشخص، موضحاً أن حب الذات كغيره من ميكانيزمات الشخصية له جانب سلبي، حيث قد يتطرق حبّ النفس المبالغ فيه إلى إعجاب زائد عن اللازم، فيتحوّل بذلك إلى تشوّه نفسي، يترجمه تضخم الأنا ومركزيتها، وهذا المنحى غير السليم معروف باسم النرجسية، وهو ما قد يتخذ شكل حالة مرضية، بما هو إفراط في تضخيم الذات ومبالغة في اعتبارها.

وشدد فاضل على أن بين حب الذات والنرجسية خطأً فاصلاً، ويلزم للحفاظ عليه الالتزام بالواقعية، فإذا كان يتعيّن على الفرد تسليط الضوء على قدراته والتركيز على نجاحاته، فإن التعثرات ينبغي أن تأخذ حصتها من الاهتمام، حتى تساعد في تطوير الذات والارتقاء بها وعدم تكرار نفس الأخطاء. كذلك لا يمكن أن ينفصل الشخص عن دائرته الاجتماعية ويتجاهلها، مع عدم التوقّف بسلبية عند أحكام عناصر هذه الدائرة الاجتماعية بشأنه، ولا ينبغي أن يدفع ذلك إلى الاعتقاد بأنه أعلى من الآخرين، في إطار علاقات متوازنة للتعامل مع المحيط الاجتماعي والارتقاء بقيمة الذات.

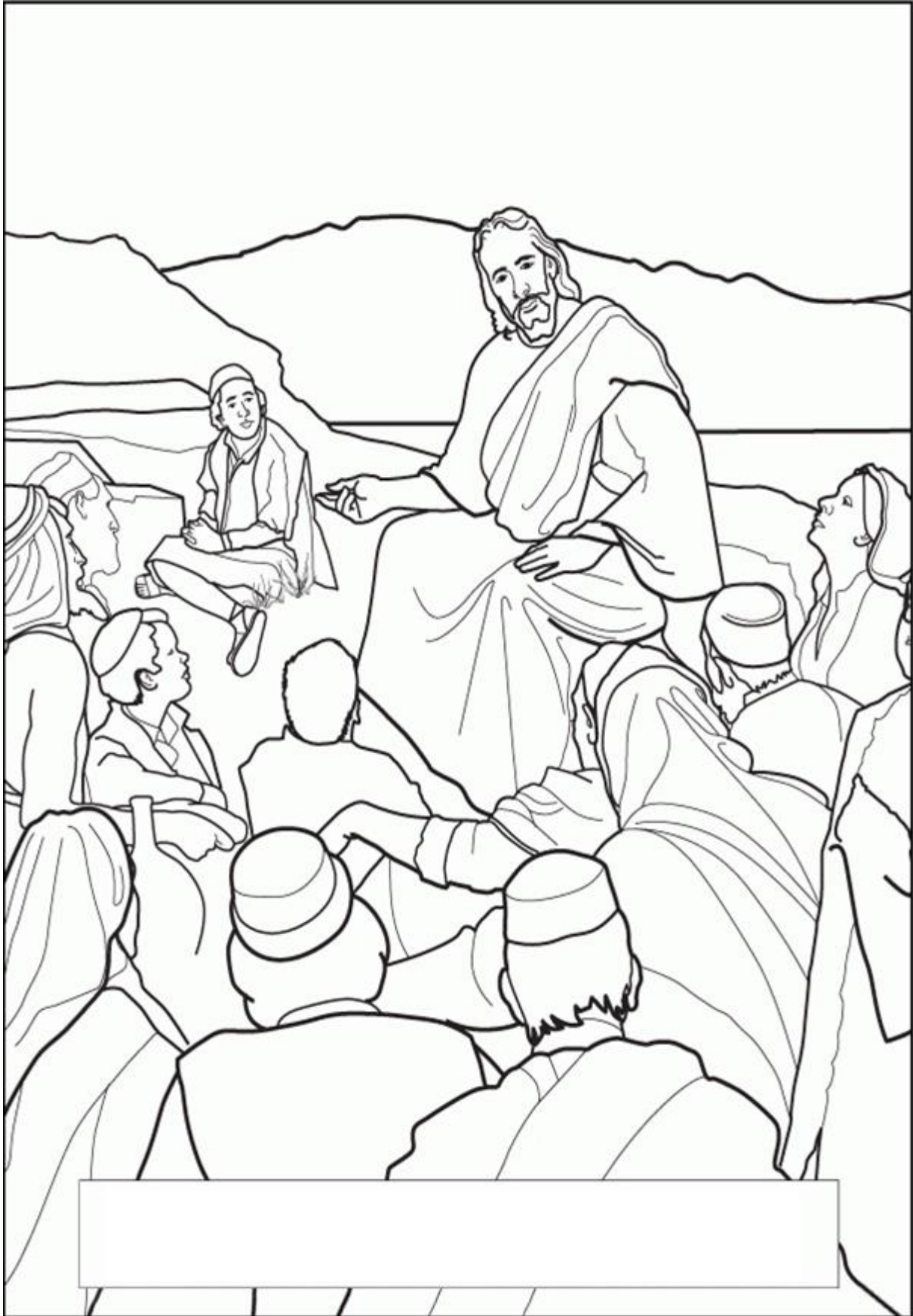
ما هو حب الذات وكيف نحب ذاتنا

حب الذات هو مصطلح يُعبر عن حالة التقدير للنفس والذي ينمو ويتطور من خلال ممارسة الأعمال التي تدعم نمو الشخص الجسدي، والنفسي، والروحي، وفيه يتقبل الشخص نقاط ضعفه، ويتعامل مع نقاط قوته بشكل أفضل، كما أنه لا يحتاج إلى تفسير نواقصه بل يُركز على تحقيق أهدافه للوصول إلى النجاح، والعيش بسعادة.

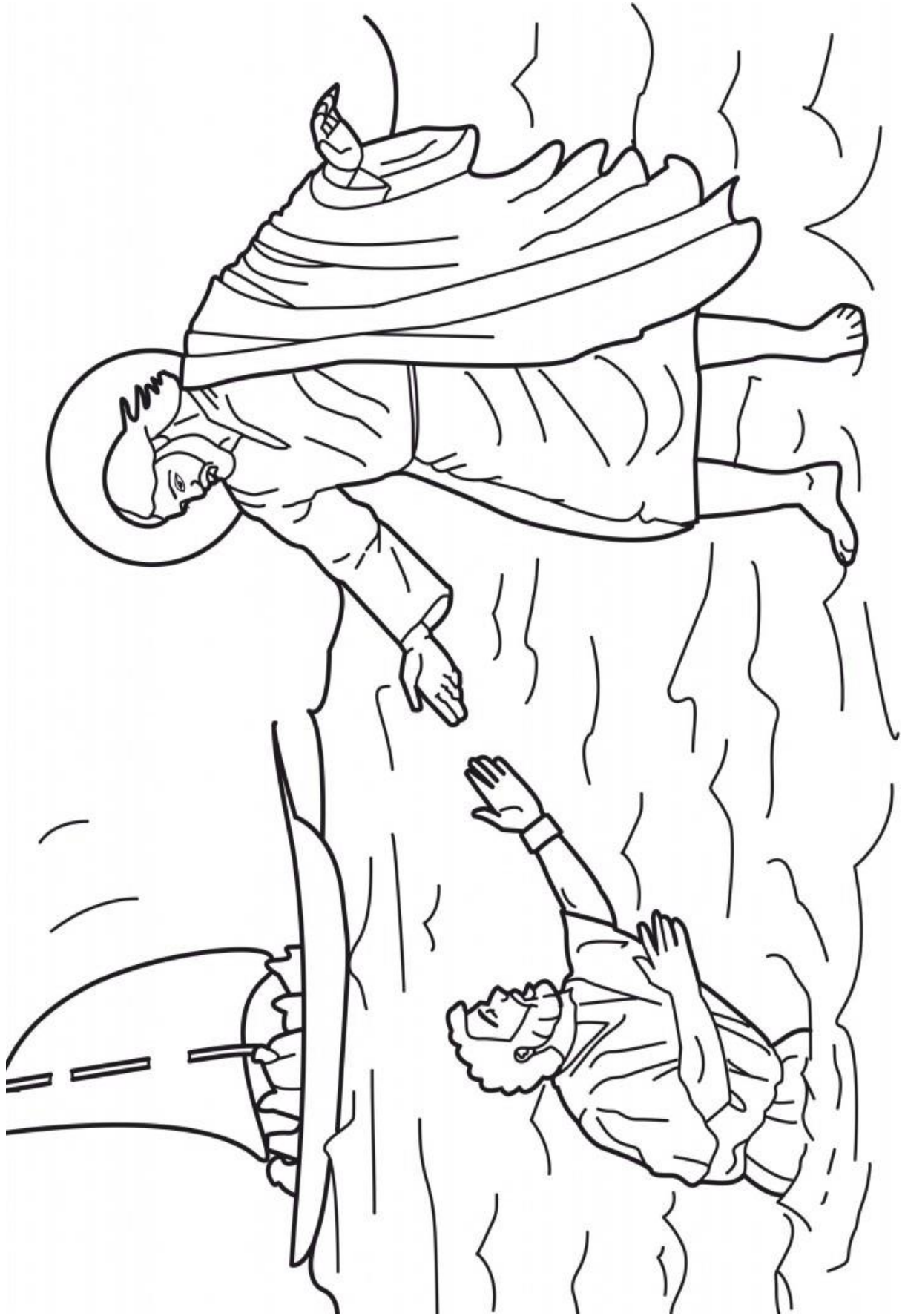
كيف نحب ذاتنا

١. اقبل ذاتك واستشعر أنك خليفة الله الفريدة وذكر نفسك بها مرارًا وتكرارًا.
٢. انظر لذاتك كما نظر الله إليك اول مرة واندعش وقال إنه حسن جدًا.
٣. اعرف مواردك وقواك الداخلية وحافظ عليها في قلبك من تنمر الآخرين.
٤. استخدام نقاط القوة التي تعزز من ثقة الشخص بنفسه وبالتالي حبه لذاته، ويُمكن أن يتم ذلك من خلال التفكير في بعض الإنجازات التي حققها الشخص في حياته، بغض النظر عن حجم تلك الإنجازات، كالفوز بجائزة ما، أو الالتحاق بوظيفة جيدة، أو التخرج من الجامعة، أو فقدان الوزن، وغيرها، ثم كتابة نقاط القوة التي تم استخدامها لإنجاز تلك الأهداف واستخدامها لتحقيق المزيد من النجاح.
٥. تجنّب المقارنات من أهم الأسس لتحقيق حب الذات، الابتعاد عن أسلوب مقارنة النفس بالآخرين، بحيث يجب على الشخص السعي لتطوير ذاته وتنمية معرفته للحصول على نسخة أفضل من نفسه، وعدم النظر إلى الأشخاص الآخرين ومقارنتهم بالذات.
٦. الاستمتاع بالوقت مع النفس والقيام بالأنشطة المختلفة التي يستمتع بها عندما يكون وحيدًا، وذلك للوصول إلى حبّ الذات، بالإضافة إلى ضرورة الاستمتاع بأموره الخاصة التي يقوم بها سواء كان يسير في منتزه، أو يشاهد فيلمًا، أو يتناول وجبة طعام، والعديد من الأمور الأخرى.
٧. امنح نفسك إذنًا برفض طلب أو أمر ما وقول كلمة "لا"، أو خذ وقت كافٍ للتفكير في قرار معين قبل قبوله، ومن الأمثلة على ذلك قول: "أنا بحاجة إلى النظر في الجدول الزمني الخاص بي"، فهذا يُساعد الشخص على فعل ما يُحبه ويرضيه مما يُعزز من حبه لذاته.
٨. كافئ نفسك عند كل جهد تبذله ويثمر، وسامح نفسك حينما لا تأتي الأمور كما تحب.
٩. تعاطف مع ذاتك في أوقات الشدة وكن حنونًا معها، مد يدك واحضن ذاتك مطبطنًا على كتفك وأسمع ذاتك كلامًا مواسيًا ومشجعًا ومطمئنًا أن كل الامور ستكون بخير.
١٠. كلنا نخطأ فهذه ليست نهاية العالم، لا تشعر بالذنب بل اجعله حافزًا لتنتقل لمزيد من التعلم.
١١. نفذ تمرين المرأة، قف أمام المرأة وانظر باعجاب لنفسك، وأسمع نفسك كلمات الحب والتقدير والتشجيع يوميًا. ١٢. مارس تمارين الاسترخاء. ١٣. اسمع الموسيقى الخاصة بالاسترخاء.

لَوْن مَعِي - اللقَاء الأول ((فدنا إليه تلاميذه، فشرع يعلمهم))



لَوْن مَعِي - اللقَاء الثالث ((سارع إلى إرضاء خصمك))



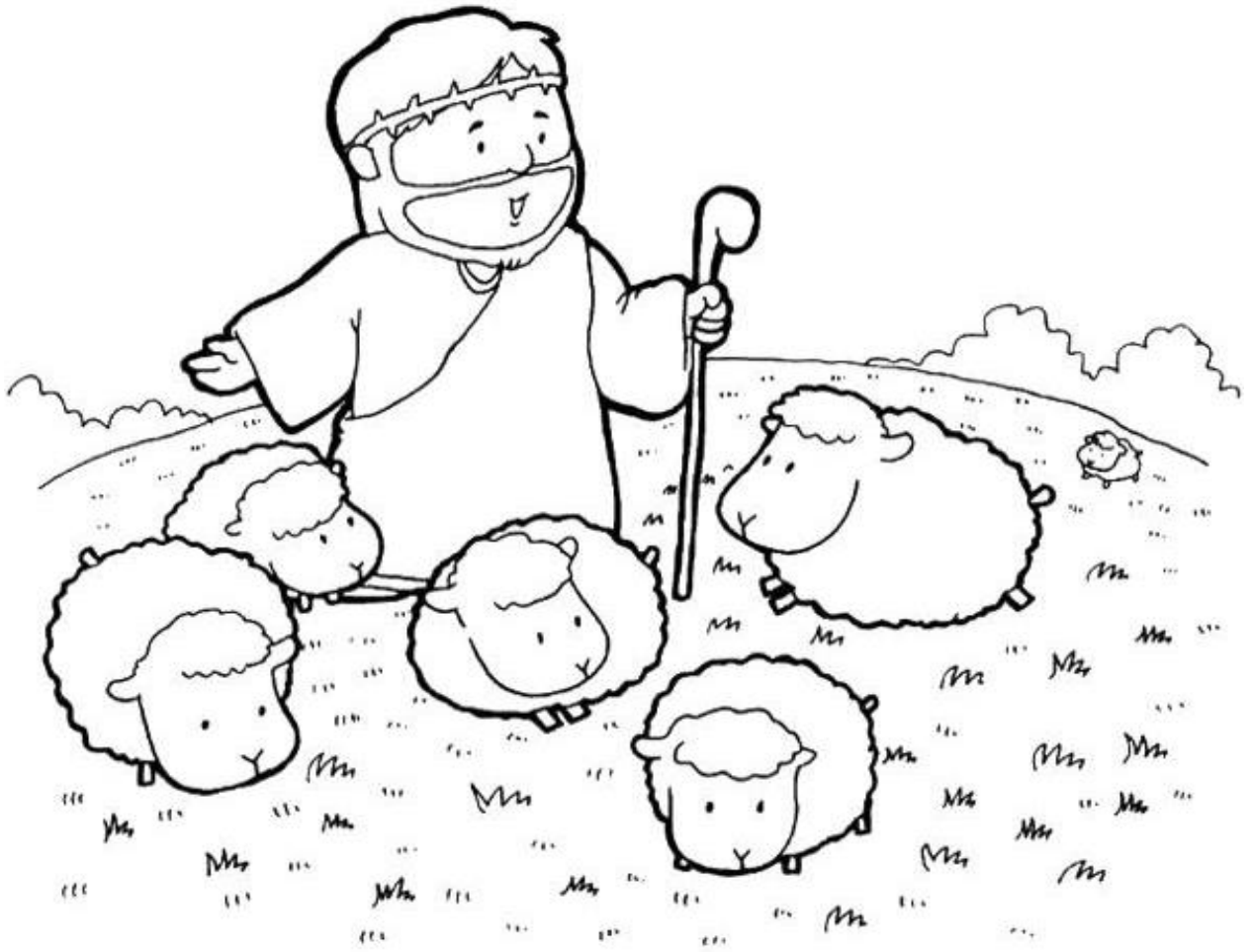
لَوْنٌ مَعِي - اللِّقَاءُ الرَّابِعُ ((يسوع يحبّني ويعلمني أن يكون كلامي نعم نعم ولا لا))



لَوْن مَعِي - اللِّقَاء الخَامِس ((يسوع يَحَبِّبني وَيَعَلِّمني مَحَبَّة الأَعْدَاء))



لَوْنٌ مَعِي - اللِّقَاءُ الحَادِي عَشْرَ ((محبّة القريب تعني أن أكون راعياً للآخرين كما أكون
لنفسِي))



فهرست

٢	تقديم
٤	اللقاء الأول: الطريق إلى الحياة
٦	اللقاء الثاني: الطريق إلى نقل الإيمان
٨	اللقاء الثالث: الطريق إلى الإبتعاد عن الخطيئة
١١	اللقاء الرابع: الطريق إلى الصدق
١٣	اللقاء الخامس: الطريق إلى السلام
١٦	اللقاء السادس: الطريق إلى الإحسان
٢٠	اللقاء السابع: الطريق إلى مراجعة الحياة
٢٣	اللقاء الثامن: الطريق إلى المغفرة
٢٥	اللقاء التاسع: الطريق إلى الغنى الحقيقي
٢٩	اللقاء العاشر: الطريق إلى الخدمة
٣٢	اللقاء الحادي عشر: الطريق إلى المحبة
٣٤	اللقاء الثاني عشر: الطريق إلى الله الأب بالصلاة
٣٧	ملحق رقم (١): أهمية تشجيع الطفل على كتابة القصة
٣٨	ملحق رقم (٢): اكمل الجزء الناقص من السيناريو
٣٩	ملحق رقم (٣): يوغا الضحك وأهميته
٤٠	ملحق رقم (٤): محبة المرء لذاته شيء ضروري يؤثر ويتأثر بالمحيط الاجتماعي
٤٣	لوّن معي