

## تحضير المعلم

### المفاهيم الأساسية

١. العادات هي وليدة خيارات متشابهة تتكرّر.
٢. بعض العادات الشخصية تُساعدنا على تحقيق أهدافنا، فيما عادات أخرى تمنعنا من بلوغ أهدافنا.
٣. عندنا القدرة على التأثير في مسار حياتنا، من خلال اختيارنا لتلك العادات التي ينبغي تنميتها وتلك التي علينا كسرها.

### الأهداف

مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:

١. يُحدّدوا بعض العادات التي قد تُقَيِّدهم فتمنعهم من بلوغ أهدافهم الشخصية في الحياة.
٢. يُحدّدوا تلك العادات التي تقوّيهم وتمكّنهم من بلوغ أهدافهم الشخصية في الحياة.
٣. يختاروا عادةً إيجابية واحدة من أجل العمل على تنميتها خلال الشهر التالي.

### المواد/التحضير

داخل الصندوق: قصّة الجدّات ومقبض باب قديم أو مسكة باب.

- سلسلة متينة. لا يلزم أن تكون طويلة. سوف ترفعها عاليًا لإظهار كم من الصعب كسر بعض العادات.
- بكّرة من خيطان الخياطة.

## الدرس

## البدء بالدرس



## القصة

نحو ٦ دقائق

في المرّة الماضية، نظرنا إلى الحرّية الناضجة وغير الناضجة. اليوم، سنرى كيف أن لدى العادات القدرة إمّا على تحريرنا وإمّا على تقييدنا.

[اقرأ القصة:]

ريم كانت تنظر تلك النظرات التي تقول: "اليوم، هو يوم لن تنسوه سريعاً." مروان دفع كريم بمرفقه وهزّ رأسه للإشارة إليه بضرورة النظر إلى دارين. فالمعلّمة كانت على التوّ قد سلّمتها غرض اليوم من الصندوق اللغز الخاصّ بجداّتهم. كان ذلك كناية عن مقبض باب قديم.

"لماذا يصلح هذا؟" سألت دارين؟

"لفتح الأبواب،" ردّ كريم وهو يتصنّع الابتسامة.

"أو تسكيرها،" أضاف مروان.

عبست دارين ببساطة وهي تنظر إلى صديقيها، ثم راحت تُحدّق في معلّمتهم للحصول منها على جواب أكثر إقناعاً.

"هما على حقّ تماماً،" قالت ريم.

"آه!" قال الولدان.

"الجداّات أردنّ منّي إخباركم عن مقبض للباب يكتنفه الغموض، بل بالحري عن مقبضين للباب. حرّك أحدهما وادخل حياة من السعادة التي لا يُعبّر عنها. آه، لكن حرّك الآخر، فتظهر المعضلة. حرّك الآخر فينتهي كلّ مزاح، كما أنّ ظلمة رهيبية سوف تفترس روحك وتلتهمها."

جاء وقع هذه الكلمات الأخيرة عنيماً على مروان بحيث ارتجف في صميم كيانه وشعر بقشعريرة سرت في جسده. أمّا كريم فاكتفى بالانحناء إلى الأمام ولسان حاله: "يبدو أنّ في الأمر بداية لقصة!"

"في أرض شمس منتصف الليل، وبعيداً عن شواطئ الحضارة، حيث الحياة عسرة، والموت يسود، ثمة هوة محفورة عند الغسق مُحاطة بجدران صخرية عالية لا تُخترق. هناك بابان جُعلا في عمق الصخر، الباب الواحد محادياً للآخر، أحدهما إلى اليسار، والآخر إلى اليمين، وكأنهما حارسان صامتان للغموض والشهوة، للرجاء واليأس.

من حين إلى آخر، يُنزل صاحب الحفرة تائهاً مسكيناً إلى الحفرة بواسطة الحبال. لم تكن كلماته إلى السجين لتتبذل أبداً: 'اختر مصيرك. وراء أحد البابين سعادة وراحة لا توصفان؛ وشبع يفوق كلّ خيال. بالمقابل، وراء الباب الآخر هناك ما يجمّد روحك ويجعل الموت يبدو عدباً بالمقارنة. اختر، اختر مصيرك!' يُترك التائه لحسم أمره. سارع بعضهم لاختيار هذا الباب أو ذاك، فحرّكوا المقبض وواجهوا مصيرهم. آخرون أجّلوا هذا القرار قدر الإمكان إلى أن كادوا يجنّون تحت وطأة الجوع أو العطش. وفي نهاية المطاف، كلّ من جرى إنزاله في الحفرة، اختار أحد البابين. والحقّ يُقال إنّ كلمات صاحب الحفرة كانت تصحّ دائماً.

لكن كيف يتمّ الاختيار؟ هل هي مسألة حظّ ليس إلا، أم بناءً على شيء آخر؟ وهل التائه متروك للصدفة العمياء؟ أم هل هناك ما يُمكن اكتشافه من الظرف للمساعدة على اتخاذ قرار مبنيّ على معرفة؟

طوت ريم الورقة التي تحتوي على القصة ونظرت إلى كلّ واحد من تلامذتها الثلاثة. ثمّ سألت، "ماذا الآن؟ كيف تتصرّفون في هذه الحال؟"

”أنا أختار الباب الأيسر،“ قال كريم وهو يهز كتفيه.  
 ”أنا أصلي،“ أجابت دارين.  
 ”أبحث عن أي أثر للدم على البابين،“ صرّح مروان.  
 ”أجل،“ قال كريم. ”سأجعل أذني على الباب للإصغاء إلى صوت ما يتصاعد من الداخل!“  
 ”ربّما، هناك رائحة ما لكي تُساعدنا على الاختيار،“ أضافت دارين.  
 ”من قال إنّ البابين غير مزوّدين بنوافذ؟“ قال مروان. ”لعلّ بوسعنا النظر عبرها لرؤية ما يوجد في الداخل!“  
 ”أجل،“ قالت المعلمة. ”القصة تسهوا عن قول الشيء الكثير. ربّما، يكون من الأفضل أن أوصل القراءة.“  
 فتحت ريم الورقة وواصلت القراءة.

”عاجلاً أم آجلاً، واجهت كلّ تائه مفاجأة مشابهة. فالحياة أو الموت لم يحضرا عند مدخل أيّ من البابين. ذلك لأنّ خلف كلّ باب كان هناك باب آخر، وآخر خلفه. والقرار باختيار هذا الباب أو ذاك، كان يجب اتّخاذه مرّات لا تُحصى. بعضهم اختاروا الأيسر أو الأيمن وثبتوا على قرارهم هذا إلى أن كشف الباب الأخير مصيرهم. آخرون دأبوا على التقلّب بسرعة بين البابين تارةً باتجاه الباب الأيسر وطوراً باتجاه الأيمن. لكنّ كلّ واحد حسم أمره في نهاية المطاف على الباب الأيمن أو الأيسر. فيما راح المقبض يدور الواحد تلو الآخر لكشف النزر اليسير من اللغز.“

”كنت على حقّ يا مروان، أو تقريباً على حقّ،“ قالت له المعلمة.

”فمع توافر بعض الدلائل خارج المجموعة الأولى من الأبواب، ظلّت هذه الدلائل مبهمة وغير مقنعة لصاحب الخبرة الضئيلة في الاختيار بين الأبواب. لكنّ الجميل في الأمر هو أنّ الدليل كان يتّضح أكثر مع كلّ باب جديد. فرائحة الحياة الزكية أو الرائحة النتنة المنبعثة من التعلّق، راحت تفوح أكثر فأكثر كلّما توغلّ أحدهم إلى الداخل. كما أنّ أصوات الاندهاش أو العويل، ازدادت تميّزاً بعضها عن بعض. لكن هنا بالكامل كان يكمن الخطر! ذلك لأنّ كلّ رائحة لم تكن مُدرّكة بالحواس. كما أنّ أصوات نفيّر التحذير أو الرجاء، تكمن في الضجيج المتصاعد وراء معظم التائهين. فكّل خيار كان يعمل على تعزيز الخيار التالي، حتى لم يبق سوى مجال ضئيل للاختيار. وعلى هذا الأساس، بات مصير كلّ واحد مرتبطاً ليس بخيار واحد، بل بسلسلة طويلة من الخيارات.“

وماذا كان يقف وراء كلّ من الأبواب؟ أه، الكلّ يعتمد على راوي القصة. تزعم رواية قديمة أنّ حورية جميلة تنتظر خلف أحد البابين فيما يريض نمر مفترس وراء الآخر. لكنّ أولئك الرواة الذين يصوغون كلماتهم حتى تكون أقرب إلى الواقع، يتحدّثون عن أفراح ومسرات من صنف مختلف. يتحدّث أحدهم عن التأثيرات الوخيمة للمخدّرات التي تشلّ الذهن وتُصييه بالذهول. كما أنهم يُخبرون عن الجروح الناجمة عن إقامة علاقات جنسيّة غير شرعيّة والتي تترك المرء أشبه بصدفة فارغة.

يُشيد أحدهم بالمكافآت المترتبة على الضمير النقيّ فيما يحتفي آخر بالشبع الناتج من الحياة التي تُحسن عيشها. لكن هناك إجماع على أنّ ما من خيار واحد يُحتّم على الفرد مصيره الأبدي. كما أنّ الكلّ يتحدّثون عن النتيجة المتركمة للخيارات، سواءً كانت للخير أم للشرّ. والجميع أكّدوا أنّ كلّ واحد منا هو تائه معرّض للوقوع في حفرة الاختيارات.“

طوت ريم القصة ونظرت إلى كلّ من تلامذتها بدوره. كان كلّ واحد منهم في بداية رحلة من الخيارات، تُلازمه كلّ حياته. تُرى، إلى أين ستقودهم خياراتهم؟ وكيف عساهم أن يختاروا؟

⌚ = ٦ دقائق



## مناقشة القصة

## نحو ٤ دقائق

أطلب من التلامذة أن ينتقلوا إلى مفكراتهم الشخصية من أجل النظر إلى أهدافهم للحياة.

بعض العادات المُحرّرة التي يُمكن ذكرها، تشمل:

العادات التي تصقل المهارات:

- التمرّن
- الخضوع لمدرّب أو معلّم
- التخطيط
- تناول الطعام المغذّي
- الراحة

العادات التي تُثمّي التفكير:

- طرح الأسئلة
- المقارنة
- التحليل
- دمج المعلومات

في حال لم يكن أيّ من تلامذتك موهوباً في العزف على البيانو، اسأل إن كان أحدهم يُجيد العزف على الغيتار، أو الرقص، أو في مجال الفنّ، أو الرياضة.

إن كانت الموهبة التي لدى التلميذ ليست العزف على البيانو، ركّز بالحري على موهبته.

أنتم تُراعون أفكاراً عن نوع الحياة التي تُريدون عيشها، وذلك كالمُزارع العالم بالمحاصيل التي يودّ جنيها. تذكروا كيف أنه سبق لكم أن أعددتكم قائمة بأهدافكم للحياة، على الصفحة الأولى من مفكراتكم الشخصية.

في هذا الدرس، ستبدأون باختيار الباب الأول من جملة عدّة أبواب تودي بكم إلى تحقيق الأهداف لحياتكم.

معظم الخيارات الفردية التي ستتخذونها في الحياة، لن تُكافؤا عليها أو تكون وبالاً عليكم فوراً، كما هي الحال في الخيار المذكور في قصة الجدّات، هذا مع كون هذا الأمر يصحّ على بعضها. لكنّ سلسلة من الخيارات المُشابهة التي لا تكتسب أهمية بالغة حسب الظاهر، قد تعود علينا في نهاية المطاف بالنفع الجليل أو بالضرر المأساوي.

العبرة هنا هي أنّ العادات هي وليدة تكرار خيارات متشابهة. هذا يصحّ سواءً أكانت العادة تنظيف الأسنان بواسطة الفرشاة، أو اختيار صنف الطعام المغذّي، أو التهكّم على الأشخاص الذين لا تُوافقهم الرأي، أو التمرّن على العزف على آلة موسيقية.

العادات قد تكون مُحرّرة. لعلّ هذا الأمر لم يخطر على بالك من قبل، لكن هل بوسعك التفكير في عادة مُحرّرة؟ عادة ينجم عنها المزيد من الحرية؟

[شجّع التلامذة على التفكير في عادات مُحرّرة إلى حين حصولك على ثلاث منها أو أربع.]

كم واحد منكم ضليع من مهارة ما؟

[أدع هذا الشخص إلى رفع يده.]

هل كنت تستمتع بهذه المهارة منذ البداية؟ وهل أحسست أحياناً بأنّ التمرّن مملّ وشاق؟

[على الأرجح، سوف يتذكّر العازف الشاب أمامك أيام المشقّة والضجر التي عاشها في الأول. إن كنت على علم بأنّ هذا التلميذ موهوب ويستمتع مثلاً بالعزف على البيانو، إطرح عليه سؤالاً إضافياً بعد:]

متى أصبح العزف على البيانو أمراً ممتعاً؟ كم يبلغ عدد السنين التي ثابرت خلالها قبل أن بدأت تستمتع بالعزف؟

بالنسبة إلى العازف، زيادة المهارة هي مسألة تكوين عادات من شأنها تحرير طاقاته الموسيقية. فالعازف الماهر (أو الرياضي، أو الحرفي، أو الراقص، أو الفنّان)، يكون مُقيّداً لبعض الوقت بضرورة التمرّن لساعات لصقل مهارته، لكنّ الشخص الماهر تعود وتحرّره تلك المهارات عينها التي لطالما عانى لاكتسابها.

١٠ = دقائق



## تَقْصِي الدرس



## تَذَكَّرْ وَخَمِّنْ

نحو ٨ دقائق

قد تعمل العادات أيضًا على الحدّ من قدراتنا.

[تذكّر مع الصفّ:]

هل لا زلتم تذكرون القائمة التي أعدناها ضمن فرقتنا في الدرس ٢؟  
فبعض الحواجز التي ذكرتموها في الدرس ٢ هي العادات. ما هي بعض  
العادات السلبية التي تمنع الناس من تحقيق أهدافهم؟

[دَوِّن الإجابات على اللوح ما إن يقترحها التلامذة. سيعرض تلامذتك، على  
الأرجح، قائمة تضمّ بنودًا شبيهة بما يظهر أدناه.

سوف يعرضون، على الأرجح، أكثر من هذه البنود الأربعة، لكنّ تأكّد من  
كون القائمة التي جمعها الصفّ، تحوي هذه الأربعة، على الأقلّ:

- التأجيل.
- الكذب.
- الاسترسال في النوم في الصباح.
- البقاء خارجًا حتى ساعة متقدّمة من الليل.

[والآن، اسأل تلامذتك:]

ما هي بعض الأعذار التي يُقدّمها الناس لتبرير عاداتهم السيئة؟

[لمساعدتهم على البدء، اقترح عليهم عددًا واحدًا أو اثنين كما يظهر أدناه:]

- التأجيل: "أنا أكثر ما أنتج تحت الضغط."
- البقاء خارجًا حتى ساعة متقدّمة من الليل: "لا أشعر بالنعاس بعد."

بعض العادات الأخرى التي تحدّ  
من قدراتنا هي:

- التوقّع من الغير مصادقتك.
- إهمال النظافة الشخصية.
- فعلٌ فقط ما تُحبّ القيام به.
- التهكّم على الذين لا تتفق معهم.

١٨ دقيقة =

[لتوضيح قوة العادات، أطلب من أحد الفتيان الأقوى والأكبر في الصف أن  
يقف في الجهة الأمامية من الصف وذراعه على جنبه. ثمّ بلّف دورة واحدة  
من الخيطان حول ذراعيه فوق المرفقين (الكوعين)، واربط الخيط على  
شكل عقدة. ثم خاطبه بالقول:]

الآن، حاول قطع الخيط بمدّك ذراعيك بعيدًا عن جسدك.

[هذا سيكون سهلاً عليه. ثمّ لفّ الخيط حول ذراعيه ثلاث مرّات، أربطه  
على شكل عقدة ثمّ أطلب منه أن يقطعه. سيتمكّن، على الأرجح من  
قطعه، لكن بعد بذل مجهودٍ إضافيًّا.

توقّف قليلاً خلال الاختبار العملي للتصريح بما يلي:]

أظهرت الأبحاث أنّ الكثير من العادات المألوفة بالإمكان ترسيخها فينا في

## اختبار عملي

نحو ٥ دقائق



ملاحظة:

إن كان يتوافر لديك عدد من  
بكرات الخيطان، بإمكانك تحويل  
هذا إلى نشاط لمجموعات  
صغيرة. بهذه الطريقة، إنك  
تسمح لكلّ تلميذ بأن يختبر  
لنفسه قوة العادات المتكرّرة.

غضون ثلاثة أسابيع. وإن كنت تُثابر على فعل الأمر عينه على مدى ٢١ يومًا متتالية، فقد تكون قد رسّخت بذلك عادةً متينةً للغاية. بعض الأمثلة هي التالية:

- النهوض من النوم في الوقت عينه كلّ صباح.
- إحضار دفترك معك إلى المدرسة كلّ يوم.

[الآن، ثمّ بلّف الخيط حول ذراعِي الولد ٢١ مرة، على أن يعدّ الصفّ معك عدد المرّات بصوت عالٍ لمساعدتك على تعقّب المرّات التي جرى خلالها لفّ الخيط حول ذراعِي الفتى. أحرص على جعل الخيطان تتشابك بحيث تُكوّن حبلًا متينًا.]

متى انتهيت من لفّ الخيط وتثبيتته في مكانه على شكل عقدة، أطلب من الفتى أن يمدّ ذراعيه بعيدًا عن جسده مُحاولًا بذلك قطع الخيط. لن يتمكّن، على الأرجح، من قطعه على الإطلاق. وحتى لو قوّي على ذلك، فسيحتاج إلى خوض صراع مرير للتمكّن من تحرير نفسه.]

23 = دقيقة



[أعرض بكرة الخيطان على تلامذتك فيما تُخاطبهم بالقول:]

قبل خمس مئة سنة، شخص ألماني من مناصري التيار الإنساني، ويُدعى "إراسمُس"، قال: "نحن نزرع أفكارنا، فنحصد أفعالنا؛ نزرع أفعالنا، فنحصد خُلقنا؛ نحن نزرع خُلقنا، فنحصد مصيرنا."

بوسعك اختيار مصيرك الشخصي من خلال اختيارك أيّ عادات سوف تزرعها وتلك التي ستكسرهما. نحن حدّدنا بعض العادات التي تُعيق الناس في مسيرتهم، ورأينا كيف أنّ العادات قد تكون عنيفة. بعض الشبّان والشابات مُقَيّدون بعادات كهذه.

[أشّر إلى القائمة بالعادات السلبيّة.]

بعضهم، ومن خلال تبرير عاداتهم السيئة عوضًا عن العمل على تغييرها، قد اختاروا بذلك مستقبلهم. ما هي بعض الوظائف والطموحات التي لن تكون مُتاحة لمن هم مُقَيّدون بالعادات التي ذكرناها؟

[القائمة أدناه، تحوي بعض العيّنات عنها:]

المستقبل غير مُتاح:

- قبطان طائرة
- عالم
- مدير من الدرجة الأولى
- رياضي على صعيد عالمي
- مُقاول ناجح
- أستاذ جامعي
- كاهن/قسيس

خمن

نحو ٧ دقائق



دوّن في أعلى اللوح:

"المستقبل غير مُتاح"

دوّن إجابات التلامذة ضمن قائمة.

30 = دقيقة





## سجّل العادات الإيجابية نحو ٨ دقائق

أخيراً، اختر إحدى الوظائف التي، على ما يبدو، تستميل الصفّ على نحوٍ خاص. اسأل:]

ما هي العادات الضرورية لإحراز النجاح في هذا المجال من العمل؟

إنّك تلامذتك بأنّ العادات الإيجابية هي تماماً مثل العادات السلبية، وعلى شاكلة الخيط الملفوف حول ذراعي الفتى، من الصعب كسرها. فالناس الناجحون هم أيضاً مقيدون بعاداتهم الإيجابية بنفس المقدار الذي به يجد الفاشلون أنفسهم مقيدين بعاداتهم السيئة؛ غير أنّ النتائج تختلف.

إذا سمح الوقت، اسأل تلامذتك إن كانوا على علم بشخص ما، ربّما أحد أقربائهم، أو صديق للعائلة، تمكّن من إحراز نجاح على صعيد عمله من خلال تنميته لعادات حميدة. أطلب منهم مشاركة الصفّ في ما يعرفونه عن عادات ذلك الشخص الإيجابية.]

بإمكانك، على الأرجح، الخروج بقائمت مشابهة من العادات الإيجابية، وذلك بمعزل عن الوظيفة التي يختارها الصفّ.

⌚ = ٣٨ دقيقة

## إنهاء الدرس



## نمي العادات الإيجابية نحو ٧ دقائق

أطلب من تلامذتك إلقاء نظرة على العادات الإيجابية التي دوّنتها على اللوح. وليرجعوا أيضاً إلى أهداف الحياة التي كانوا قد أدرجوها قبلاً داخل مفكراتهم الشخصية. أدعهم إلى تحديد إحدى هذه العادات التي يودّون تطويرها فيهم على مدى فترة الـ ٢١ يوماً التالية، عادة من شأنها مساعدتهم على بلوغ الأهداف لحياتهم، ولتدوّنوها في دفاترهم. من ثم، اجعلهم يكتبون الإجابة عن السؤال التالي:]

ما هي التغييرات المحددة التي بإمكانك إدخالها على برنامجي اليومي على مدى فترة الـ ٢١ يوماً التالية لتنمية هذه العادة الإيجابية؟

قل لهم إنك ستطلب منهم تقديم تقرير عن نتائج تطوير عاداتهم هذه، وذلك بعد ثلاثة أسابيع.]

في هذا الدرس، تحدّثنا عن العادات الإيجابية والسلبية التي تتطوّر بفعل التكرار مع الوقت. لكن، هناك أمور نقوم بها من شأنها إلحاق الضرر بنا بشكل أسرع بكثير. وسنتناول بعضاً منها ضمن الوحدة التالية.

بعض من هذه الأمور (كالمخدّرات مثلاً) بإمكانها تقييدنا بعد مجرد اختبار واحد أو اثنين. هذه "العادات" هي أكثر من كونها كخيوط، حيث هي أشبه بالسلسلة. من منكم يتطوّر لتكرار اختبارنا العملي بواسطة هذه السلسلة؟

ارفع بيديك سلسلة متينة. نكر التلامذة بضرورة إحضار مفكراتهم الشخصية معهم إلى الصفّ لما يكتسب هذا من أهمية بالغة.]

اليوم، رأينا كيف بوسع العادات تقييدنا أو تحريرنا. في الحصّة التالية، سوف ننظر إلى أمر له تأثيره الهائل في مدى قدرتنا على تحقيق أحلامنا. في المرّة القادمة، سنتناول القوّة المتوافرة في إطار الجماعة.

قبل صرف تلامذتك، تذكر أنّ تُملي عليهم أسئلة "الأهل - المعلم".

⌚ = ٤٥ دقيقة

## الموارد

### للتعمق أكثر

اليوم، تَعَلَّمْنَا عَمَّا لِلْعَادَاتِ مِنْ قُوَّةٍ، إِمَّا لِمُسَاعَدَتِنَا عَلَى بُلُوغِ أَهْدَافِنَا وَتَحْقِيقِ أَحْلَامِنَا، وَإِمَّا لِحِزْنِنَا إِلَى أَسْفَلِ وَالْحَوُولِ دُونَ بُلُوغِهَا. يَحْتَوِي الْكِتَابُ الْمَقْدَسُ عَلَى رِسَالَةٍ تَوْضِحُ لَنَا أَكْثَرَ، طَرِيقَةَ عَمَلِ كُلِّ هَذَا.

[أَقْرَأْ غَلَاطِيَةَ ٦: ٧ وَ ٩ مِنْ كِتَابِكَ الْمَقْدَسِ أَوْ أَقْرَأْ هَذَا النَّصَّ بَعْدَ إِعَادَةِ صِيَاغَتِهِ عَلَى النُّحُوِّ التَّالِيَةِ:]

”لَا يُمْكِنُكُمْ أَنْ تَخْدَعُوا اللَّهَ، لِذَا لَا تَخْدَعُوا أَنْفُسَكُمْ! فَسَوْفَ تَحْصِدُونَ مَا تَزْرَعُونَ. فَلَا تَسْمَحُوا لِأَنْفُسِكُمْ بِأَنْ تَمَلُّوا مِنْ فِعْلِ الْخَيْرِ. فَفِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ، سَوْفَ نَجْنِي مَحْصُولًا جَيِّدًا إِنْ كُنَّا لَا نَفْشَلُ أَوْ نَتْرَاجِعُ.“

يُشَبِّهُ الْكِتَابُ الْمَقْدَسُ تَطْوِيرَنَا لِلْعَادَاتِ بِعَمَلِيَّةِ الزَّرْعِ. كَمْ وَاحِدٌ مِنْكُمْ سَبَقَ لَهُ أَنْ زَرَعَ شَيْئًا صَالِحًا لِلأَكْلِ دَاخِلَ بَسْتَانٍ؟ هَلَّا رَفَعْتُمْ أَيْدِيَكُمْ. فِي حَالِ حُصُولِ هَذَا، لَعَلَّكُمْ لَاحِظْتُمْ الْقَوَانِينَ الثَّلَاثَةَ التَّالِيَةَ لِلزَّرْعِ وَالْحِصَادِ.

القوانين الثلاثة هي:

١. أنت تحصد الشيء نفسه الذي زرعت.
٢. أنت تحصد في وقت لاحق بعد أن تزرع.
٣. أنت تحصد أكثر مما تزرع.

بِالنِّسْبَةِ إِلَيْكُمْ أَنْتُمْ الَّذِينَ زَرَعْتُمْ فِي الْبَسَاتِينِ، هَلْ سَبَقَ لَكُمْ أَنْ زَرَعْتُمْ بَذُورَ الْبِنْدُورَةِ (الطماطم) لِكَيْ تَكْتَشِفُوا فِي مَا بَعْدَ أَنْ نَبَاتَ الْخِيَارِ هُوَ الَّذِي نَمَا عَوْضًا عَنْهَا؟ أَمْ هَلْ زَرَعْتُمْ الْبَصَلَ لِكَيْ تَحْصِدُوا الْجِزْرَ؟ كَلَّا، مَا لَمْ تَفْتَرَفُوا خَطَأً وَالتَّبَسَّ عَلَيْكُمْ مَا قَدْ زَرَعْتُمُوهُ!

هَذَا هُوَ الْقَانُونُ رَقْمُ ١. ”أَنْتَ تَحْصِدُ دَائِمًا الشَّيْءَ نَفْسَهُ الَّذِي زَرَعْتَهُ.“  
إِنْ زَرَعْتَ بِنْدُورَةً، فَسَتَحْصِدُ بِنْدُورَةً.

دَعُونِي أَطْرَحُ عَلَيْكُمْ مَا يَلِي: هَلْ سَبَقَ لَكُمْ أَنْ زَرَعْتُمْ بَذُورَ الْجِزْرِ، ثُمَّ جِئْتُمْ فِي الْيَوْمِ التَّالِيِ وَحْصَدْتُمْ جِزْرًا نَامِيًا بِالتَّمَامِ؟ طَبَعًا لَا.

الْقَانُونُ رَقْمُ ٢ يُصْرِّحُ بِالْقَوْلِ: ”أَنْتَ تَحْصِدُ فِي وَقْتٍ لَاحِقٍ بَعْدَ عَمَلِيَّةِ الزَّرْعِ، عَادَةً بَعْدَ أُسَابِيعٍ أَوْ حَتَّى أَشْهُرٍ.“

المحصول يلزمه وقت لكي ينمو.

سؤال أخير: بماذا ستشعرون في حال زرعتم مجموعة من البذور، وانتظرتم شهرًا واحدًا أو اثنين قبل أن تنقبوا الأرض حيث زرعتم لكي لا تعثروا هناك سوى على تلك البذور عينها؟ ستشعرون بخيبة أمل، بل حتى بصدمة. فنحن عندما نزرع أشياء، نتوقّع منها أن تنمو كثيرًا.

فالجزرة النامية بالتمام، كم هي أكبر بكثير من بذرة الجزر الصغيرة جدًا؟  
مئة مرة أكبر، ربّما حتى ألف مرة.

القانون رقم ٣ يقول: "أنت تحصد أكثر ممّا تزرع، وعادةً أكثر بكثير منه."

الآيتان اللتان قرأناهما تُعزّزان وتدعمان هذه القوانين عينها التي تنطبق على العادات. فإن أردت الناس أن يُعاملوك باللطف ويُشجعوك، أيّ عادات عليك ممارستها؟ هل عليك أن تسخر بالآخرين وتنتقدهم باستمرار؟ أيّ صنف من المحاصيل تتوقّع أن تحصد إن كنت تزرع بذور الانتقاد؟ أما زلت تذكر قوانين الزرع والحصاد؟

- أنت تحصد دائماً الشيء نفسه الذي زرعت: الناس سوف ينتقدونك.
- أنت تحصد في وقت لاحق بعد أن تزرع: قد يتحمّل الناس انتقادك لبعض الوقت، لكنهم في نهاية المطاف، سيسأمون من عاداتك الشائنة هذه ويبدأون بالردّ عليك.
- أنت تحصد أكثر ممّا تزرع: إن كنت تزرع الشيء القليل من الانتقاد، فسيعود عليك في نهاية المطاف قدرٌ كبير. وإن كنت تزرع العديد من البذور الهدّامة، فستعود عليك في نهاية المطاف تحت شكل طوفان جارف وكاسح.

هذه القوانين الثلاثة، ولحسن الحظّ، تعمل أيضاً مع العادات الإيجابية. إن كنت تُعامل الناس بلطف، ولو بقدر قليل، سيبدأ الناس بالمقابل يُعاملونك باللطف أيضاً.

قد تحتاج أن تنتظر لبعض الوقت، لكن إن تابعت بأن تكون لطيفاً، سرعان ما ستجد أنه أصبح لديك أصدقاء كثيرون. فزرعك لصدقات قليلة الآن، من المحتمل أن يجعلك تجني حصاداً وفيراً من الصداقات الحميمة خلال حياتك الباقية.

الآن، سنشارك في لعبة اسمها "حزورة تمثيل العادات".

أُقد صقّك في لعبة تتبع التنظيم والقوانين عينها للعبة الرسم المذكورة في  
الدرس ٢، ضمن الفقرة "للتعمق أكثر".

الفارق هو أنك هذه المرّة ستزوّد مندوبي الفِرَق بقطع صغيرة من الورق مكتوب على كلّ منها عادة ما. أعدّ مزيجاً من العادات الجيدة والسيئة. بعض الأمثلة قد تكون "الكسل"، "الابتهاج"، "الشفقة"، "العجرفة"، إلخ.

عوضاً عن الرسم على اللوح، يترتب على مندوبي الفِرَق تمثيل العادة بصمت فيما يُحاول سائر أعضاء الفريق أن يحزروا ما هي العادة. في هذه اللعبة، لا يحقّ لهم الكتابة أو رسم أيّ شيء أو القيام بحركات تُمثّل أرقاماً أو أحرفاً. [

## نشاط تمثيل هدف حياتك

**نقطة التركيز**

تأكد من تخصيص وقت للنقاش في نهاية نشاط التعلم، بشكل يُمكن التلامذة من مناقشة العلاقة القائمة بين النشاط التعليمي والدرس. أصغ جيداً للتأكد من كونهم قد استوعبوا النقاط الأساسية المذكورة. وفي حال شعرت بأن نقطة واحدة أو أكثر قد أهملت، أحرص على قيادة البحث للتأكد من فهمهم هذه الأفكار الجوهرية.

١. نحن مسؤولون عن العادات التي ننمّيها فينا.
٢. الاحتمالات كبيرة بأننا سنحصد "محصولاً" أكبر من النجاح في الحياة، إن كنا نبدأ بزرع عادات حميدة مع حرصنا على اقتلاع العادات السيئة الآن، بينما لا نزال في صباننا.

## الرابط بين الأهل والمعلّم

### للبحث في إطار العائلة:

١. رجاءً، مشاركة ولدكم في العادات التي أنت كأب أو كأم عملت على تطويرها، وتلك التي صارتت من أجل كسرهما.
٢. ما هي العادة الإيجابية التي اختار ولدكم المُراهق تتميتها في حياته على مدى الثلاثة الأسابيع التالية؟ اسألوا كيف بوسعكم مساعدته.

