

## تحضير المعلم

### المفاهيم الأساسية

لعلّ إحدى المؤشّرات الأكثر تأكيدًا لطريقة معاملة الشابّ أو الشابة شريك الحياة، وبالأخصّ بعد أن تكون قد همدت مرحلة «شهر العسل» المليئة بالإثارة الرومانسيّة، هي كيفية تعامل الشخص في الوقت الراهن مع أفراد من الجنس الآخر – أي مع الأهل ومع سائر أعضاء العائلة المُقربين.

### الأهداف

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

١. يذكروا عددًا من «أخطاء الحماقة» التي يقترفها المراهقون في إطار علاقتهم بأفراد من الجنس الآخر.
٢. يختاروا تطوير خصائص خُلق إيجابية بمقدورهم العمل عليها الآن، لمساعدتهم على الاستعداد بشكل أفضل لزواج ناجح.
٣. يختاروا التوقيع على مفكّراتهم الشخصية أم لا، ملتزمين بذلك انتظار أن يحين وقت الزواج لممارسة الجنس.

### معلومات توضيحية

رُكّز هذا الدرس على المزايا الخُلقية التي بوسع المراهقين العمل على تطويرها فيهم الآن، وليس في وقت ما من المستقبل، الأمر الذي سيُساعدهم على الاستعداد لزواج ناجح.

### المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجدّات، مع هديّة مغلّفة (اختياري).

## الدرس

### البدء بالدرس

#### قصة مفاجئة للزميل ٥ دقائق

اليوم، حصّتنا الأخيرة حول العلاقات بين الذكور والإناث، وسنبدأ بالحديث عن المفاجآت. بعد قليل، سيطلب منك أن تُشكّل فريقًا مع شخص قريب منك، ثم على كلّ واحد منكما مشاركة الآخر بأمرين بشكل مختصر.

الأمر الأوّل يتعلّق بحصولك على مفاجأة سعيدة حقًا. قد يرتبط الأمر بهديّة لم تكن تتوقّعها. أو خبر سار زُفّ إليك أنت أو لعائلتك. ربّما كنت تتوقّع حصولك على معدّل راسب في امتحان لكنه جاء جيّدًا.

بعد أن يكون كلّ واحد منّا شارك بمفاجأة سارّة، عليكم الآن وصف مفاجأة مؤلمة. ربّما عندما مرض أحدهم أو أصيب بأذى. أو ربّما حصولك على معدّل راسب في امتحان في حين كنت تتوقّع الحصول على معدّل جيّد. باستطاعتك اختيار أيّ نوع من المفاجآت السيّئة، سواء أكانت كبيرة أم صغيرة.

حسنًا، دعونا نُسارع إلى تكوين فرّق من اثنين من أجل البدء في وصف مفاجأة سعيدة وأخرى سيّئة.

في سياق قصّتنا اليوم، سيحصل التلامذة الثلاثة على مفاجأة. أتساءل إن كانت من النوع السارّ أو المؤلم.

يعمل كل تلميذين معًا:

- فيشاركان في مفاجأة سارّة.
- ثمّ يشاركان في مفاجأة مؤلمة.

ساعد التلامذة على تشكيل الفرّق بأقلّ ضجة ممكنة. بعد أن يبدو لك أنّهم في معظمهم قد شاركوا في مفاجأتين، قل لهم:

[اختر أربعة تلامذة لئيشكّلوا «فريق إصغاء». قد يجلسوا إلى طاولة أو يبقوا في مقاعدهم.

في نهاية القصّة يجب على كلّ واحد منهم أن يكون على استعداد للإجابة عن سؤال.]

- العضو رقم ١: ما الذي فرّ من صندوق «باندورا»؟
- العضو رقم ٢: ما الذي بقي داخل صندوق «باندورا»؟
- العضو رقم ٣: إلى جانب الفضوليّة، ما الذي قد يدفعنا إلى فتح الصندوق باكراً وقبل الأوان برأي الجدّات؟
- العضو رقم ٤: ما الذي عرّفت به سلوى على أنه «عدوّ نفسك»؟

[اقرأ القصّة التالية:]

#### القصّة ٦ دقائق

دخل الأصدقاء الثلاثة قاعة الصفّ واستوقفتهم فورًا الرزمة الصغيرة الجذّابة على مكتب المعلّمة. وحيث إنّ المعلّمة لم تكن قد حضرت بعد، تناول كريم الرزمة وهزّها محاولاً بذلك معرفة ما في داخلها.

"ماذا تظنّ يوجد في داخلها؟" سأل مروان.

"إنه شيء مصدره جدّاتنا؟" اقترحت دارين.

"علّه شيء للأكل،" قال كريم.

"يجب أن يكون كذلك. أنظروا الكتابة بخطّ اليد في الخارج. 'رزمة مفاجأة للأحفاد'، أي لنا نحن! برأيكم، هل يجب علينا فتحها؟" سألت دارين.

"هل تريدون معرفة ما في داخلها؟" سألت ريم خلال دخولها الصفّ. قفز الثلاثة من أماكنهم لدى سماعهم صوتها. للمعلمين طريقتهم للظهور بغتة وبشكل غير متوقّع، ما يحملكم على التساؤل إن كانوا يتعمّدون ذلك.

هزّ الثلاثة رؤوسهم بـ "نعم".

"حسنًا، ثمّة سبيل واحد لاكتشاف الأمر، أليس كذلك؟" قالت ريم.

تناول كريم الصندوق. "من المؤكّد أنهم استخدموا ما يكفي من الورق اللاصق على هذه الرزمة!"

"ربما جرى تغليفها بإحكام لاحتوائها على شيء مميّز في الداخل،" قالت دارين وهي تحاول فكّ أحد الشرائط المربوطة.

"يكفي أن تمزّقوا الغلاف وتكفّوا عن اللهب،" اقترح كريم.

"سأحاول هنا،" قال كريم وهو يُمعن في تمزيق الغلاف. طار الورق مع الورق اللاصق وتناثر خلال عملية التمزيق هذه. سرعان ما حصل على كومة كبيرة من الورق والورق اللاصق – مع الصندوق.

فتح الصندوق لكي يعثر في داخله على ورقة واحدة ملفوفة على شكل كرة. فتح الورقة الملفوفة – لكنّه لم يجد أيّ شيء مكتوب عليها.

لا أفهم!" قالت دارين. لماذا الإقدام على لفّ قطعة سخيّة من الورق؟"

الصوت الناتج من مغلفٍ مختوم تحرّكه المعلّمة على حافة مكتبها، قاطع تساؤلهم. التفت الثلاثة وهم يُحدّقون فيها.

"فاتني ذكر وجود بطاقة مُرفقة بالصندوق." قالت. "عادةً ما نفتح البطاقة قبل الرزمة."

"لم نكن على علم بوجود البطاقة!" اعترض مروان.

"دعونا نفتحها الآن،" اقترح كريم. "دارين، هلّا فتحتِ البطاقة؟"

كان داخل المغلف بطاقة من صنع يدوي ومكتوب عليها بخطّ كبير:

بعض الأمور تكون الأفضل في حال تركها غير مفتوحة – على الأقلّ الآن.

إن كان بإمكانكم مقاومة فتح هذه الرزمة،

بوسعكم استبدالها بما هو ممتع ومسلّ،

ومثير أكثر. الخيار لكم.

"هذا غير عادل،" صرخ كريم. "لقد أخفيتِ البطاقة لحملنا على فتح الصندوق!"

أعاد مروان الورق المجدّد إلى داخل الصندوق، ثمّ قام بجمع كلّ الورق والورق اللاصق والشرائط لكي يُعيد لفّ الرزمة بشكل غير بارع. "هذه هي الهدية، نوّد استبدالها بشيء رائع كما وعدتِ البطاقة،" قال مروان.

ظهرت علامات الحزن على المعلّمة وهي تتناول الصندوق، ثمّ هزّت رأسها وهي تقول: "أخشى ألا يكون هذا

الصندوق نفسه الذي أعطيته لكم – لقد جرى فتحه."

"كلاً، لم نكن على علم بذلك"، قال كريم مُتَشَكِّياً.  
 "كلاً، لم تعلموا ذلك، هل هذا صحيح؟" قالت ريم. "تستحقّون الشفقة."  
 "حسناً، ما الذي يحصل؟" سألت دارين. "ما الذي تقصد جدّاتنا أن توصله لنا؟"  
 "لعلّ هذه البطاقة الثانية تُسلّط الضوء على ذلك"، قالت المعلّمة.  
 "لا يزال هناك بطاقة أخرى!" سأل الثلاثة بتعجّب.  
 "هلاً أعلمتينا ما هو عدد البطاقات التي معك من جدّاتنا؟" سأل كريم.  
 "سؤال جيّد! لعلّها فكرة في محلّها للاستفهام عن أيّ شيء يُرافق ما تُريدون فتحه"، اقترحت ريم. "من المُفضّل اكتشاف قدر ما تستطيعون، قبل إقدامكم على فتح أيّ رزمة يكتنفها الغموض."  
 وضعت المعلّمة المُغلّف الثاني على الطاولة قبالة التلامذة. "دارين، هل تودّين قراءة ما قصدت جدّات إعلامكم به؟"  
 أخذت دارين المُغلّف المختوم ونظرت إلى معلّمتها.  
 "أجل، إنه لأمر آمن فتح هذا المُغلّف"، قالت ريم بنبرة تشجيع.  
 احتوت البطاقة على صفحة مكتوبة بكلّ ترتيب. بدأت دارين بالقراءة:  
 أعزاءنا:

كم هو من السهل أن تخربوا حياتكم حتى يفوتكم في نهاية المطاف بلوغ الأمر الذي حاولتم جاهدين الفوز به! هل تتذكرون الأسطورة الإغريقية المتعلّقة بصندوق "باندورا"؟ تروي القصة أنّ الآلهة أعطتها صندوقاً لغزاً، كان عليها عدم فتحه. لكنّ فضوليتها تتغلّب عليها وهكذا تُقرّر إلقاء نظرة خاطفة على محتواه. وما إن نزعت الختم عن الصندوق، حتى خرجت منه كلّ الوبيلات لبلاد العالم. حاولت جاهدة إعادة أمر واحد من الأشياء القذرة إلى داخل الصندوق، لكنها لم تفلح. اليأس، الكراهية، الشعور بالذنب، التأسّف، الانتقام، العار، والخداع – شكّل ذلك غيضاً من فيض اللصيقات التي حلّت بالعالم.

كان ثقل ما فعلته "باندورا" هائلاً جدّاً عليها، لكنّها تعود وترى أمراً أخيراً داخل الصندوق – الأمل. ففي خضمّ إطلاق العنان لهذا الشرّ كله، لا يزال هناك فضيلة واحدة كفيلة بإنقاذ الموقف.

يوجد في داخلكم العديد من الآمال والأحلام – اختبارات ذات معنى، في انتظار أن تتدوّقوها طيلة زمان حياتكم. لكنّ الحياة قد تُخبئ الشيء الكثير من الأمور المؤلمة: خسارة، تأسّف، عدم إنصاف، وظلم هي مجرد ظلال للعُقد العاطفية التي قد تخرب حياتكم متى حاولتم أن تنموا بشكل أسرع من اللازم، أو تفتحوا للغز الرائع الخاصّ بإمكاناتكم الجنسية قبل الأوان.

أه نعم، والفضولية هي إحدى الأمور التي قد تخدعكم إذ تدفعكم إلى فتح الصندوق قبل الأوان. فالضجر، والحقد، واليأس، والحماسة، والسداجة، تُشكّل بعض الأصوات الداخلية التي تسعى جاهدة لحملك على تجاهل صوت ذواتكم المُفضلى أو الأصوات الآتية، على ممرّ سنّي حياتكم والصادرة عن أناس يُحبّونكم ولا يمتنون إلا ما هو الأفضل لكم. وباقتباسنا كلام سلوى، إنّ عدوّ نفوسكم، يبقى يُشير دائماً إلى ذلك الأمر غير المتوافر لديكم، جاعلاً منه المعيار لسعادتكم أو شبعكم. "الثمرة المُحرّمة"، عبارة تنطبق جيّداً خارج إطار جنة عدن.

جدّاتكم

١١ دقيقة



## استكشاف الدرس



## تقرير الفريق المُستمع مع بحث

٨ دقائق

[اسأل العضو رقم ١ من الفريق المُستمع، إن كان بوسعه إعلامك بما فرّ من صندوق «بانديورا». في حال سها عن ذكر أيّ من الأمور التالية، اسأل إن كان أحد في الصفّ يتذكّر ذلك.

**الإجابة:** كلّ أشكال الويلات المعروفة. مذكور أيضًا - اليأس، الكراهية، الشعور بالذنب، التأسّف، الانتقام، العار، والخداع.

اسأل العضو رقم ٢ من الفريق المُستمع، إن كان بوسعه إعلامك بما بقي داخل صندوق «بانديورا».

**الإجابة:** الأمل.]

[سؤال للبحث في الصفّ:]

بعد إطلاق العنان لكلّ الويلات المعروفة، لماذا بقي الأمل داخل الصندوق؟

[اسأل العضو رقم ٣ من الفريق المُستمع، إن كان بوسعه إعلامك بما ذكرته الجدّات، إلى جانب الفضوليّة، أنّه قد يمكن أن يؤدي إلى فتح الصندوق قبل الأوان.

**الإجابة:** الضجر، الحقد، اليأس، الحماسة، والسذاجة.

اسأل العضو رقم ٤ من الفريق المُستمع، إن كان بوسعه إعلامك بالتعريف الذي عرضته سلوى بـ «عدوّ نفوسكم».

**الإجابة:** هو الذي يُركّز دائمًا وأبدًا على الشيء الذي تفتقرون إليه ويجعل منه المعيار لسعادتكم أو لشبعكم القلبي.]

أحصر البحث بأربع دقائق.

أحصر البحث بأربع دقائق.

سؤال اختياريّ للبحث: كيف قد تُشكّل هذه حافزًا لنا؟

⌚ = ١٩ دقيقة

دعونا نُخصّص بعض الوقت للعمل كلّ اثنين معًا على مراجعة دفاتركم للدروس الأربعة الأخيرة مع قصّة اليوم. بناءً على كلّ ما تعلّمناه في هذه الدروس، دوّنوا «أمورًا يُقدّم عليها الشّبّان والشابات وتُفسد حياتهم.» دوّنوا كلّ الأمور التي بإمكانكم العثور عليها.

[قلّ لتلامذتك إنّ لديهم أربع دقائق للعمل معًا.]

[لاحظ الفرق خلال العمل، وإن كانوا يستصعبون العثور على أفكار، قدّم لهم اقتراحًا لمساعدتهم على الانطلاق مثل:

- نفاذ صبرهم بسرعة
- رفض تأجيل الفوز بإشباع فوريّ لرغباتهم
- إلحاق الضرر بالآخرين بالكلام والثرثرة (عدم الاحترام)
- ممارسة الجنس قبل الزواج



## مراجعة تكاملية ثانية

٨ دقائق

- الكذب (عدم الاستقامة)
  - مراعاة أحقاد (المرارة)
  - الحياة التي محورها الذات (الأنانية)
  - التركيز على العلاقة الجسدية بدلاً من العلاقة العاطفية
- [بعد أربع دقائق، أطلب من كل فريق من اثنين مشاركة الصف في فكرة واحدة دونها، ولتدوّن كل واحد في دفتره فحوى هذه المشاركة.
- أشكر كل واحد ممن شاركوا. ثم أسأل إن كان أي فريق قد فكّر بأمر ما لم يؤت على ذكره، ثم أضف هذه الأفكار.]

خلال عرض التقارير، دوّن أفكارهم على اللوح.

٢٧ = ⌚ دقيقة

## الأضداد



٨ دقائق

[انقل إلى تلامذتك رغبتك في رؤية كل اثنين منهم يعملان معاً لكي تدوّن بسرعة ما تُعدّ الأمور التي ذكروها «أضداداً».

امنحهم دقيقة واحدة لتدوين شيء مُضادّ، ثم اكتبه أنت بدورك على اللوح.]

لنلاحظ كيف أنّ الأضداد التي ذكرتوها هي من الخصائص الإيجابية للخلق. هذه الخصائص أو المزايا الخلقية، لن تُساعدكم على أن تكونوا صالحين على وجه العموم وحسب، بل إنّها تُعدّ من الخصائص التي تُساعدكم على بناء زواج سعيد، مع إعدادكم لإقامة علاقة حميمة على الصعيدين الجسدي والعاطفي متى تزوّجتم.

إذاً، كيف عساكم البدء في تطوير كل واحدة من هذه المزايا منذ الآن؟ دعونا نتناول كل واحدة منها لنرى إن كان بإمكاننا الوصول إلى بعض الأفكار.

أريد من كل واحد مُعاودة العمل مع شريكه لبحث السبيل لتطوير – أو العمل على تطوير أكثر – تلك المزايا الخلقية التي تبادرت إلى ذهنكما خلال عملكما معاً.

[امنح تلامذتك خمس دقائق للعمل معاً كشريكين، ثم التمس منهما أن يكونا على استعداد لعرض عملهما على الصف خلال دقيقة واحدة.

قبل بدئهم بتقديم التقارير، أطلب منهم أخذ ملاحظات عن تقارير الفرق الأخرى في دفاترهم – بما في ذلك السلوك السلبي، ونقيضه، والسبيل إلى تطوير الخصائص الإيجابية، كما يقترح ذلك كل فريق.]

٣٥ = ⌚ دقيقة



## نصائح مبنية على الخبرة دقيقتان

[شارك تلامذتك المُساعدات التالية من خبرتك أو من خبرة الآخرين.]

دعوني أعطيكم مساعداً صغيراً لكي تتذكروه متى بلغت السن التي تبدوون فيها بأن تتعاملوا مع الزواج بجدية.

- أيتها الفتيات، هل تردن معرفة كيف سيُعاملكن ذلك الرجل الذي تبغين التزوج منه، بعد عشر أو عشرين سنة من الآن؟ من السهل اكتشاف ذلك. يكفي النظر إلى الطريقة التي بها يتعامل مع أمه وأخواته. إن كان ينتقدهم الآن، الاحتمالات كبيرة أنه سيُباشر في انتقادك بعد انقضاء شهر العسل.
- أيها الفتيان، هذا ينطبق عليكم أنتم أيضاً. هل تلك الفتاة الجميلة لطيفة مع الآخرين، وبالأخص مع أمها وأبيها؟ أم هل يغلب عليها طابع السخرية، أو التسلط، أو العدا، أو التمرد؟ إن صح هذا فيها، فقد ترغبون في الاستمرار في البحث.

لكن، في حال أظهر ذلك الشاب أو الشابة احتراماً لذويه، ويُعاملهم بلطف، وكياسة، ومحبة، ويسعى جاهداً لإرضائهم، إحزروا ما سيلبي ذلك. هذا الشخص سوف يُعاملكم بهذه الطريقة عينها، حتى متى شختم.

إليكم أهم فكرة تخص الحب والزواج، سيتسنى لكم سماعها.

- هل تود أن تنمو إلى ذلك الشخص الأهل للزواج منه؟
  - هل تود أن تُصبح ذلك الشخص القادر أن يجذب إليه من هو موهوب، وذكي، وناضج عاطفياً؟
- في هذه الحال، أفضل ما بوسعك القيام به، هو تنمية علاقة جيدة بوالديك وإخوتك.
- أيها الشبان، تعاملكم مع والدتكم وأخواتكم بروح العطاء مع مراعاة لمشاعرهن، يبقى أعظم مدماك لبناء سعادتك الزوجية في المستقبل.
  - أيتها الشابات، تعاملكن مع أبائكن وإخوتكن بروح العطاء وبلطف، يُعد أعظم مدماك لضمان زواج سعيد.

في اعتقادي أنّ العديد منكم قد يجد أفكاره هذه بسيطة فوق اللزوم، أو من الصعب تصديقها. هذا لا يُفاجئني. ذلك لأنّ معظم الشبان والشابات لا يهتمون كثيراً بما يلزم ليكونوا شركاء رائعين في الزواج. وأحياناً، ولو فكروا في ذلك، فإن التعامل مع أفراد العائلة بلطف، وصبر، ومسامحة، هي من الأمور التي لا يُكلفون أنفسهم عناء القيام بها! إلا أنّ هذه الخصائص الإيجابية التي تحدثنا عنها، لن تظهر بشكل سحريّ فيك أو في شريك حياتك يوم زفافك. فإنه يلزمك سنوات لتطويرها، وستكون قد تقدّمت إلى الأمام سنوات كثيرة، في حال شرعت في تطويرها منذ الآن.

⌚ = ٣٧ دقيقة

## إنهاء الدرس



## الكتابة في المفكرة الشخصية

٨ دقائق

امنح التلامذة الوقت الكافي لإكمال المهمة.

تعهد:

"حتى يتسنى لي ممارسة الجنس مع فارس أحلامي، ولكي أبقى أتمتع بالصحة، ولكي أفوز بمحبة ناضجة وصادقة، أنا (دون اسمك) أتعهد بأن أمتنع عن ممارسة أي نشاط جنسي إلى حين زواجي."

امنح التلامذة الوقت الكافي لإكمال المهمة.

إنه الوقت مجددًا للرجوع إلى القائمة بالأحلام وبأيّ عوائق مرتبطة بها، سبق لكم أن دونتموها على الصفحة الأولى من «مفكراتكم الشخصية» تحت عنوان «أحلامي...»، والتعليقات التي صرّحتم بها تحت فقرات «معًا أقوى»، و «أؤكد استقلاليّتي عن المخدرات»، و «أؤكد استقلاليّتي عن الكحول» ضمن مفكراتكم.

خصّصوا بضع دقائق لإعادة قراءة كلماتكم متفكرين كيف عساها أن تكون قد تغيرت منذ ذلك الحين. في هذه الحال، لديكم ملء الحرية بإدخال التعديلات اللازمة على مفكراتكم الشخصية.

بعد إكمالكم مراجعة الفقرات السابقة، تُصبحون على استعداد لتدوين بند ضمن الفقرة تحت عنوان «أؤكد استقلاليّتي عن ممارسة الجنس قبل الزواج».

[املِ على تلامذتك التعهد التالي ليكتبوه على صفحة جديدة ضمن مفكراتهم الشخصية:]

«حتى يتسنى لي الانتظار لممارسة الجنس مع فتى/فتاة أحلامي، ولكي أبقى أتمتع بالصحة، ولكي أفوز بمحبة ناضجة وصادقة، أنا (دون اسمك) أتعهد بأن أمتنع عن ممارسة أي نشاط جنسي إلى حين زواجي».

اليوم، الفرصة متاحة لك للإدلاء بتصريح إيجابي يتناول ما تقوم به لتحقيق أهدافك وعن التأثير الكبير لامتناعك عن المخدرات، والكحول، والجنس قبل الزواج والذي سيساعدك في تحقيق أحلامك.

خصّصوا بضع دقائق للوصف بدقة السبيل الذي ستعتمدونه للامتناع عن أيّ ممارسات جنسية سابقة للزواج وتجنّب بالتالي عواقبها السلبية على حياتكم. إن كنتم على استعداد للقيام بهذا التعهد، الرجاء التوقيع عليه وتاريخه. أحرصوا على ترك المكان الكافي لإدراج بعض التوقعات الأخرى، كما فعلتم في الفقرات السابقة.

في حال اتّخاذك هذا الخيار، التحدي التالي بالنسبة إليك يتمثل بمشاركة شخصين على الأقل، حول استقلاليّتك عن ممارسة الجنس قبل الزواج.

الخيار عندك لجهة قبول هذا التحدي أم لا. هؤلاء الأشخاص قد يكونون أولئك هم الذين سبق لك أن شاركتهم الفقرات السابقة أو أشخاص آخريين (من الأهل، أو الأجداد، أو معلّم، أو من الإخوة أو الأصدقاء) من بوسعك الوثوق بهم لدعمك.

شاركهم بعض الأمور التي تعلّمتها عن الطريقة التي بها قد يُشكّل الجنس قبل الزواج تدميرًا لأحلامك، وكيف تُخطّط لتجنّب هذه الأمور. ثم ادعهم إلى توقيع أسمائهم تحت اسمك بعد التصريح: «أؤكد استقلاليّتي عن الممارسات الجنسية قبل الزواج» كشهود على التزامك.



إن كنت تتحلّى بالشجاعة لاتخاذ هذا الموقف، ستكون على طريق تحقيق أحلامك، كما أنك ستستفيد من رفقة شريك موثوق به في الطريق، هذا الشخص الذي قد يُشكّل مصدر قوّة ودعم لك متى واجهتك التحديات والعوائق أمام تنفيذ تعهدك وتتميم أهدافك.

لكن، دعوني أضيف أمرًا واحدًا بعد. مهما بدا التزامك قويًا في الوقت الحاضر، سوف تواجه عاجلاً أم آجلاً التجربة القويّة بأن تنسى وعودك من أجل الاستسلام لما يبدو جيّدًا في نظرك. عليك التأكد من أنه في حال إذعانك واستسلامك، قد تؤدي بذلك في العمق، تطوّر العلاقة الحميمة في إطار زواجك. لكن، أريدك أن تعرف أننا في الوحدات التالية من هذا المساق، سنُطلعك على موارد هامة لمساعدتك على إكمال رحلتك حتى تحقيق أعظم أحلامك.

الآن، وبعد إكمالنا وحدتنا عن المسائل الجنسيّة، نحن جاهزون لاستكشاف بعض المهارات التي ستساعدنا على تحقيق أحلامنا. المهارة الأولى التي سنتطرق إليها في المرّة التالية، هي السبيل للتعامل مع الضغط الذي يدفعنا إلى المساومة.

قبل صرف تلامذتك، تذكر أن تُملّي عليهم أسئلة الأهل - المعلم.

⌚ = ٤٥ دقيقة

## الموارد

### للتعمق أكثر

ثمة مثلٌ يَحْتَنَّا على جعل حارس على باب قلوبنا بما أن القلب يُعَدُّ المهدي لأحلامنا: «فَوْقَ كُلِّ تَحْفَظِ احْفَظْ قَلْبَكَ، لِأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجَ الْحَيَاةِ» (أمثال ٤: ٢٣).

الحياة، ولسوء الحظ، مملوءة أمورًا كثيرة من شأنها، في حال أعطيناها المجال، أن تُدمر أحلامنا حتى قبل ولادتها. في هذا المساق، تعلّمنا عن العديد منها: المخدّرات، الكحول، وممارسة الجنس قبل الزواج. والأسوأ من هذا كلّهُ هو أنّ التجارب وفرص تدمير الذات عندنا، من السهل إيجادها. أمّا ما هو أصعب، وما هو طبيعي أقلّ، هو اكتشاف السبل الآيلة إلى حفظنا من تلك الأمور التي من شأنها إلحاق الأذى بقلوبنا.

### نشاط حفظك لقلبك

كيف باستطاعتنا «جعل حارس» على باب قلوبنا لصونها والإبقاء على المُخربين خارجًا؟ وكيف عسانا حماية «نوع الحياة» ذاك حيث تولد أحلامنا وتنمو؟ في الوحدة التالية، سندرس عن بعض مهارات الحياة التي من شأنها مساعدتنا. وفي معرض تحضير نفوسنا لتلك الوحدة، أريدكم أن تعرضوا أكبر عدد ممكن من الأفكار حول السبل المتنوعة لـ «حفظ قلوبنا»، وبفعلنا هذا، نصون أحلامنا. سنبدأ بعرض الأفكار، لكي نعود إلى تقييمها لاحقًا. إذًا، دعونا نعرض أكبر عدد من الأفكار، وأنا بدوري سأدونها على اللوح.

[بعد أن يكون قد أصبح لديك بين العشر والعشرين فكرة على اللوح، ومتى شعرت بأنّ معظم هذه الأفكار لا تُجدي نفعًا، واصل تلقّي اقتراحاتهم. وفي حال لمست أنّه فاتهم ذكر بعض الأفكار الأساسية، بإمكانك المساهمة ببعض أفكارك الخاصة.]

بعض الأفكار قد تكون: حذارِ المشورة الخاطئة الصادرة عن أصدقاء من أصحاب النوايا السليمة؛ لا تُساوم على قيمك؛ تصرف بحَيطة وحذر لدى تواجذك وجهًا لوجه وحدك مع شخص من الجنس الآخر؛ نَمِّ صداقات مع أناس يُشاركونك قيمك؛ أحرس حياتك الفكرية.]

دعونا نُركّز على أهمّ الأفكار. سنصوّت على تلك الأفكار التي تكتسب قيمة خاصة في نظرنا أو تُطبّق على أكمل وجه. بإمكان كلّ واحد منكم التصويت ثلاث مرّات كأقصى حدّ. خصّصوا دقيقة للتأمّل في مضمون القائمة لكي ينتقي كلّ واحد منكم الأفكار الثلاث التي تبدو الأفضل في نظره.

[اقرأ كلّ فكرة بصوت عالٍ، وليفزع التلامذة أيديهم في معرض التصويت مع الأفكار المُفضّلة لديهم. سجّل عدد الأصوات بمحاذاة الفكرة.]

دوّن على اللوح الأفكار لدى عرضها.

سجّل عدد الأصوات التي تحظى بها كلّ فكرة.

والآن، سنركز على الفكرتين، إلى الخمس أفكار التي نالت أكبر عدد من الأصوات لكي نُقيّمها بأكثر عمق. دعونا نحاول أن نتبع خطوات مُحدّدة مع كل من الأفكار التالية:

- كيف بوسعنا تنميتها بالتحديد؟
- أيّ جهة أخرى نحتاج أو نرغب في الاستعانة بها لمساعدتنا؟
- ما هي العوائق التي قد نحتاج إلى التغلب عليها لوضع هذه الأفكار موضع التنفيذ؟

١. من السهل أن تفقد قلبك. بالمقابل، تحتاج إلى بذل مجهود واعٍ مع العمل جاهداً لحفظه.

٢. من السهل حفظ قلوبنا إذا اعتمدنا في ذلك خطأً وخطوات محدّدة وملموسة.

## نقطة التركيز

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

## التواصل بين الأهل والمعلم

### للبحث في إطار العائلة:

١. شاركوا ولدكم المراهق مزيّة خُلقيّة واحدة أو اثنتين تُساهمان في نظركم في جعله شريكًا صالحًا في الزواج.
٢. أطلبوا من ولدكم المراهق مشاركتكم في القائمة بالمزايا الإيجابية التي جرى تناولها في الصفّ. شاركوه بدوركم ملاحظاتهم حول الطريقة التي بها قد تُساعد هذه المزايا الزواج.