

تحضير المعلم


المفاهيم الأساسية

١. القدرة على الانتظار لتنظيم الرغبات، هي علامة نُضج.
٢. المُخدرات، والكحول، كما ممارسة الجنس قبل الزواج، تُعد بمنحنا شعورًا من الرضا الشديد، وإشباعًا فوريًا. لذا، هي جذابة جدًا، لا سيّما لمن حياتهم صعبة أو مملة. لكنّ مدمري الأحلام هذه في عصرنا الحاضر، غالبًا ما تتحوّل إلى أسياد في حياتنا فنكون عبيدًا لها. فهي تستولي على حياة الذين ظنّوا أنهم أقوى بما فيه الكفاية لاسترجاع السيطرة على حياتهم متى شاؤوا.

الأهداف

- مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:
١. يستكشفوا درجة تهوّرهم عندما يواجهون ظروفًا تُعرّضهم للتجربة، ومدى قدرتهم على تأجيل عمليّة إشباع رغباتهم.
 ٢. يصفوا كيف يستطيع مدمرو الأحلام أن يتحوّلوا إلى «سادة لاستعبادهم».
 ٣. يُقاوموا اتّخاذ قرارات متهوّرة لدى تعرّضهم لتجارب جذابة.
 ٤. يُدركوا أنه لقاء فوزنا بلذّة وقتيّة تعدنا بها «قتلة الأحلام»، علينا أن ندفع الثمن بقيّة حياتنا.

معلومات توضيحية

- ملاحظة:** في حال ارتأيتم أن ينضمّ إليكم ضيف في هذا الدرس، فعلى الأرجح لن يعود يتوافر لديكم الوقت الكافي لإكمال جميع الأنشطة لهذا الدرس. وبسبب الأهميّة البالغة التي يكتسبها هذا الدرس لجهة إدراك مدى قيمة مقاومة إغراء فوزنا بإشباع فوري لرغباتنا، قد تنوي إعطاء هذا الدرس ضمن حصّتين.
- إن كان لديكم ضيف، أحرّص على استخدام تلك الفقرات فقط التي تنصّرها العلامة «» - أي تلك الفقرات التي تظهر تحت الخيار أ، الأمر الذي يمنح ضيفك ٢٠ دقيقة من فترة الصفّ.
- في حال عدم وجود ضيف، اعتمد الفقرات التي تظهر تحت الخيار ب.

المصطلحات الأساسية

- إغراء إشباعنا الفوري لرغباتنا: الرغبة في الحصول على ما نُريد الآن، من دون الاهتمام بأيّ عواقب تنتج عن ذلك على المدى الطويل.

المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجَدَات مع قطعتين من الحلوى القاسية على الأقل.

إن أمكن، أحضر معك عددًا كافيًا من الحلوى القاسية لكي يحصل كلّ تلميذ على قطعة منها.

ملاحظة: "حلوى النعناع" على شكل إطار إنقاذ الحياة، في حال توافرها، تُعدّ خيارًا جيّدًا. فهي مزوّدة بثقب في الوسط لتجنب الأولاد خطر الاختناق بها.



في حال دعوت أحد الرياضيين أو الموسيقيين، إلخ. للتحدّث إلى الصفّ، أحرّص على تخصيص ٢٠ دقيقة له ، على الأقل، في نهاية الحصّة. لمساعدتك على التأكّد من ذلك، راجع الدرس ككلّ لكي تُقرّر ما هي الفقرات التي بإمكانك اختصارها أو حتى حذفها إن كانت بعض المقاطع تستغرق وقتًا أطول ممّا هو مخطّط لها.

الدرس

البدء بالدرس

المقدمة

الخياران أ و ب

[إن كان لديك العدد الكافي من الحلوى القاسية لكلّ تلميذ، ابدأ الدرس بتوزيع قطعة على كلّ واحد منهم، لكن أطلب منهم عدم وضعها في فمهم الآن. وفي حال لم يتوافر لديك قطعة لكلّ تلميذ، اختر تلميذين على الأقل، أعط كلّ واحد منهما قطعة وليقفا أمام الجميع.

قلّ لتلامذتك أنّ الحلوى هي لهم لكي يستمتعوا بها خلال قراءتك الرسالة التي وجهتها الجدّات إلى كريم، مروان، ودارين. اشرح لهم أنّ الغرض من الاختبار هو اكتشاف مقدار الفترة التي بإمكان الشاب أو الشابة الإبقاء خلالها على قطعة الحلوى داخل الفم من دون التهامها بالكامل. لا يجوز لتلامذتك إخراج الحلوى بعد وضعها في الفم. بعد انتهائك من القراءة، لاحظ من الذي أبقى على أكبر قدر من الحلوى في الفم.]

هل كلّنا جاهزين؟ ضعوا قطع الحلوى داخل أفواهكم. من الجدّات.

القصة

نحو ١٠ دقائق



[بعد أن يكون كلّ تلميذ (أو الذين اخترتهم) قد وضعوا الحلوى داخل أفواههم، ابدأ بقراءة القصة: «معارك الحلوى».]

الخياران أ و ب

*يشمل ذلك توزيع الحلوى، القصة، والتعليقات التي تلي القصة.

«ماذا عند جدّاتنا لنا اليوم؟» سأل كريم.

«لا تكن مُستعجلاً بهذا القدر!» قالت دارين. «أحبّ العبرة من الأشياء داخل صندوقهنّ وهي تصل إلينا.»

«لعلّ بوسعي إرضاء كلّ واحد منكما في هذا الصباح،» قالت ريم. ثمّ جعلت قطعة من الحلوى الشفافة باللون الأخضر الغامق على الطاولة أمامهما.

«بحسب ظني، لا يجوز لنا أكلها مباشرة الآن،» قال مروان.

«لن يكون ذلك أحكم شيء تفعلوه،» قالت المعلمة موافقةً.

رفع كريم قطعة الحلوى وجعلها على مقربة من عينه. «هذه الحلوى ليست مُعدّة للأكل. إنها للنظر من خلالها.»

ضحكت ريم، «هذا بالتمام ما خطر على بال جدّتك، سلوى! كانت هذه قطعها من الحلوى.»

«أجل، أتذكّر ذلك! كانت تحتفظ بها داخل حقيبتها كما أنها أرّنتي طريقة التطلّع عبرها إلى أمور مختلفة من حولنا.»

«إذا، درسُ اليوم يتعلّق بتمكّنا من فعل أكثر من أمر واحد بمعظم الأشياء؟» سأل مروان.

«ليس تمامًا، مع أنه بوسعك استخلاص ذلك،» أجابت المعلمة.

"إن كانت قطعة الحلوى هذه تخصّ جدّتي، هل هذا يعني أنّ بإمكانني الاحتفاظ بها في نهاية هذا الدرس؟" سأل كريم.
"أظنّ أنّ عليك الانتظار حتى نهاية القصة لاكتشاف ذلك"، قالت ريم.

أعزاءنا:

شكّلت قطعة الحلوى الخضراء التي تخصّ سلوى، إحدى مقتنياتها الثمينة. كانت الشيء الوحيد الذي تذكّرت أنّ أباهـا وهبها إياه.

كانت تلك الحادثة مليئة بالعواقب غير المقصودة....

كان والد سلوى رجلاً لطيفاً، يُفرط في شرب الكحول، والغريب في الأمر كما يبدو، أنّه كان يخاف من سلوى عندما كانت فتاة صغيرة. أفترض أنّه لم يكن يعرف طريقة التعامل معها كما أنّه كان يخشى التصرف معها بشكل خاطئ. لكنّ الخوف لم يكن بمثابة شعور مقبول، لذا حلّ الغضب مكانه عند أبيها.

عندما كان على أمّها ملازمة المستشفى على مدى سنّة أسابيع بسبب مشكلة عانتها في الدم، وجد نفسه بمفرده مع طفلة في الرابعة من عمرها للاعتناء بها. كان لديه أخت في مدينة أخرى، لكنّه بما أنّه لم يُكلّف نفسه عناء التحدّث إليها على مدى سنوات، لم يكن له أيّ مساعدة مرجّوة من أخته. كان هناك دار حضّانة تعتني بالأطفال، تهتمّ بسلوى خلال جزء من النهار؛ أمّا خلال ما تبقى من الوقت، فكان أبوها يعتني بها.

غالبًا ما كان يتركها لفترات طويلة. وخلال إجازات نهاية الأسبوع، كان يسكر ويبقى سكران. كان يصطحبها معه إلى المستشفى مرتين في الأسبوع لرؤية أمّها. حدث في نحو منتصف فترة السنّة أسابيع هذه، أنّ دخلت قطعة الحلوى الشفّافة الخضراء عالمها.

كانت سلوى تتطلّع فُدمًا إلى زيارة أمّها، هذا مع كونها كانت تنفر من الروائح والأصوات داخل المستشفى. كان أبوها يلبسها أفضل تنورة وقميص عندها لكلّ زيارة. لكن لدى بلوغها المكان، بالطبع لم يكن هو يرتاح مثلها هناك. ذات مرة، لم يمكّن سوى ١٥ دقيقة فقط، هذا مع كون رحلتها التي أفلتتها إلى هناك استغرقت نحو ٤٥ دقيقة!

لم تكن سلوى تعلم في ذلك الوقت أنّ أباهـا لا يستطيع البقاء من دون مُسكر أكثر من ساعات قليلة فقط. كانت زيارتهما إلى المستشفى تجعله يبلغ الحدّ الأقصى لاحتماله. وفي إطار سعيه لوضع حدّ لتأقّفها عندما يتركها وحدها أو يرغمها على ترك أمّها قبل قضائها الوقت الكافي في زيارتها، خطرت على باله لعبة الحلوى.

لدى دخولهما المستشفى ذات مساء، أخبرها أنّ بوسعها الحصول على قطعة واحدة من الحلوى، على أن تضعها في فمها. ومتى انتهت من الحلوى، يكون قد حان الوقت للرحيل. في البداية، كان يسرّها مجرد الحصول على الحلوى القاسية، بحيث راحت تمتصّها أو تمضغها على عجلة قبل أن تكون على استعداد للرجوع إلى البيت بوقت طويل. كان أبوها يسألها: "هل لا تزال قطعة الحلوى داخل فمك؟ افتحي فمك وأرني إياها." كان كلّ ما عندها لإظهاره هو لسان مصبوغ باللونين الأحمر أو البنفسجي. لم يعد هناك أيّ أثر للحلوى. كان يُعدّ هذا في نظر أبيها علامة على أنّه حان الوقت للرحيل، وهكذا كانا يُغادران بسرعة.

كانت سلوى بالطبع تشعر بالانزعاج الشديد بما أنّ مغادرتها المُبكرة كانت ناتجة من عجزها عن عدم التهام قطعة الحلوى. كانت هي إلى حدّ ما، سبب عدم تمكّنها من المكوث في المستشفى لزيارة أمّها لوقت أطول. ثمّ أعطاهـا أبوها قطعة الحلوى الشفّافة والقاسية.

عندما نزع الأب عنها الغلاف ووضعها في فمها، كان طعمها أروع بكثير من أيّ من قطع الحلوى التي أعطاهـا من قبل. كانت البنفسجية بطعم الحامض، فيما الحمراء لها طعم أشبه بالقرفة. أمّا هذه الحلوى الخضراء فكان طعمها حلّوا كالرقيق المستخرج من أكثر الزهور الاستوائية التي بإمكانكم تخيلها. انكسر قلبها. فكيف سيكون بإمكانها مقاومة هذا الأمر؟

لكن على قدر ما كانت الحلوى الخضراء حلوة المذاق، كانت فكرة الجلوس على مقربة من سرير أمّها أحلى بعد في نظرها. وللمرّة الأولى قاومت الرغبة عندها لالتهام قطعة الحلوى الخضراء هذه بشكل خاصّ. فعوضًا عن امتصاصها أو طحنها تحت أسنانها، أبقت عليها بين أسنانها الخلفية للإبقاء عليها ناشفة قدر المُستطاع.

وعندما كان أبوها يسألها أنّ ثريه الحلوى، كانت تأتي بها إلى الجهة الأمامية من فمها وثرية الحلوى الخضراء وهي لا تزال على حالها.

كان يتعجب من عدم إقدامها على التهامها. كانت تمرّ بضع دقائق ثمّ يلتبس منها أن يراها من جديد. لم تكن أمها على علم "بلعبتهما" لكن في المرّة الثالثة التي طلب فيها رؤية قطعة الحلوى، بدأت تشكّ في ما كان يحصل. أخيراً، قرّر أبوها أنّه حان الوقت للرحيل، مع وجود الحلوى أو في غيابها – وهذه المرّة وافقت الأم. ففي كلّ مرّة قبلاً كانا على استعداد للذهاب، كان الحزن يبدو على عينيّ الأم التي كان يئتابها شعور بالوحشة. أمّا هذه المرّة فظهر عليها أنها تنبض بالحياة والحيوية. كانت تدور معركة للبقاء برفقتهما، وكانت ابنتها تفوز بصراعها الأول. لعبة الحلوى انتهت في تلك الليلة، لكنّ شيئاً أهمّ بكثير بدأ – فعرفت سلوى وللمرّة الأولى في حياتها أنّه كان بإمكانها السيطرة على بعض الأمور في عالمها. لم تكن قد تركت بالتمام تحت رحمة نزوات الآخرين ورغباتهم، على الأقلّ عندما كان الأمر يتعلّق بما يدور داخلها.

لم تأكل أبداً قطعة الحلوى، بل لقتها وحافظت عليها كتذكّار على أنّها لم تكن تحتاج إلى الاستسلام والرضوخ لضعف أبيها، ولا حتّى لضعفها هي. لم يسبق لها أن سمعت العبارة "الإشباع المؤخّر للرغبات"، لكنها ذاقت قوة مقاومة الميول المتهورّة من أجل الفوز بمكافآت أعظم – مثل قضاء المزيد من الوقت بجوار أمها.

بحسب النظرة الشاملة إلى الأمور، قد تبدو معارك الحلوى أقلّ بعض الشيء من أمر عرّضي وتافه. لكن داخل قلب فتاة صغيرة واحدة، شكّل ذلك بداية الاستقلال، وما هو أكثر من ذلك – عزمها على ألا تكون مستعبدة لرغباتنا جدّاتكم

استكشاف الدرس



تفصّل حجم قطع الحلوى

دعونا الآن نرى إن كان بإمكاننا تحديد أيّ حلوى قد استهلكنا بطريقة أقلّ. بينما أجول بينكم لرؤية حجم قطعة الحلوى التي في فمكم، الرجاء وضعها بين أسنانكم الأمامية.

علّق على القطع الأصغر والأكبر، وكذلك أيضاً على التلامذة الذين لم يبقّ لديهم أيّ أثر للحلوى. اسأل التلامذة كيف تمكّنوا من عدم أكلها والتهامها.

ركّز على فكرة أنّ الشخص متى أراد، يقدر أن يتحكّم ببعض أقوى وأعنف الاندفاعات ويسيطر عليها. في الواقع، القدرة على الانتظار لتنميط الرغبات، هو علامة من علامات النضج.

في درسنا لهذا اليوم، سنستكشف مدى قدرتنا على الانتظار إلى وقت لاحق للحصول على ما نريد. يُسمّى هذا «الإشباع المؤخّر للرغبات». يرتكز هذا الاستكشاف على ثلاث ملاحظات حول الحياة في المجتمع:

١. نحن مُحاطون بالناس، والشركات، ووسائل الإعلام (الإعلانات) التي تحاول التأثير فينا.
٢. التجربة هي عندما يستخدم أحدهم رغباتك للتأثير فيك ودفعك إلى فعل ما يريده الشخص الآخر.
٣. أفضل حماية ضدّ التجارب، هي تعلّم كيف تنتظر للفوز بما تريد أو تحتاج إليه (الإشباع المؤخّر للرغبات).

١٠ = دقيقة (الخياران أ و ب)

نقاش حول الناس الأكثر عُرضةً من

سواهم

٣ دقائق

الخيار ب

⌚ = ١٣ دقيقة (الخيار ب)

الإجابة عن أسئلة «الانتظار»

٨ دقائق

الخياران أ و ب



برأيكم، ما الذي يجعل بعض الناس أكثر عُرضةً من سواهم للتأثيرات السلبية؟
دُونوا أفكاركم في دفاتركم أولاً.

[دُون الاقتراحات على اللوح، وشجّع النقاش، على قدر ما يسمح به الوقت.]

أمثلة على الإجابات:

- الافتقار إلى أهداف للحياة
- عدم الثقة بالنفس – الشعور بعدم الأمان
- الافتقار إلى احترام الذات
- عدم أخذ عواقب الخيارات بعين الاعتبار
- حاجة الشخص إلى قبول الآخرين ومحبتهم له

سأطرح عليكم الآن مجموعة من الأسئلة المتعلقة بكم. الرجاء كتابة الأجوبة
عنها في دفاتركم.

١. أخبر بجملة أو جملتين عن وقت كانت عندك رغبة شديدة في الحصول
على شيء ما، لكن أحد والديك أو معلمك لم يسمح لك بالحصول عليه.
صِف شعورك وماذا فعلت.

٢. أخبر بجملة أو جملتين عن وقت جعلك أحدهم تنتظر للفوز بشيء ترغب
فيه. صِف شعورك.

٣. أخبر بجملة أو جملتين عن وقت كانت عندك رغبة شديدة في الحصول
على شيء ما، لكنك قلت «لا» لنفسك، حتى عندما كان بوسعك الفوز به.

جوابك عن السؤال الثالث، يبقى الجواب الأهم. إن كنت قد قلت «لا» لنفسك،
فأنت تكون في هذه الحال قد مارست الإشباع المؤخر للرغبات. وبقدر ما
تتمرن على القول «لا» لنفسك، تطوّر فيك من جرّاء ذلك المزيد من ضبط
النفس. وعندما يرى الناس الآخرون حياتك المنضبطة، ستزداد من جرّاء ذلك
احتمالات الوثوق بك.

ضبط النفس عملية نجتهد جميعنا لتحسينها – أحياناً ننجح أكثر من أحيان
أخرى. قد يكون للافتقار إلى ضبط النفس في بعض نواحي الحياة عواقب
مفاجئة ووخيمة. في هذه الحال، يؤذينا الآخرون، لكن بشكل أبطأ.

تمرين مفيد لتطوّر النُضج عندك، هو القول «لا» لنفسك عندما يكون بوسعك
الحصول على شيء عندك رغبة شديدة في الحصول عليه، لكنك أدركت أنّ
الاستسلام للرغبة لن يكون قراراً حكيماً كرفضها.

نحن ننمو في الحكمة على قدر ما نتمرن على اتخاذ خيارات حكيمة. كما أننا ننضج مع ممارستنا للحكمة.

إنّ ما تقوم به الآن، يُشكّل ما ستكون عليه في المستقبل. إنّ لدى أهلك، وأصحابك، ومعلميك تأثيراً في ما ستصبح. لكن لديك أنت أيضاً قدرًا كبيراً من التأثير في مصيرك. باستطاعتك ممارسة هذه القدرة على تقرير وجهة حياتك من خلال ثلاث طرق على الأقل:

١. تجنّب مدمري الأحلام.

٢. وضع أهداف لما تريد أن تكون عليه في الحياة.

٣. تحديد أيّ تضحيات أنت على استعداد للقيام بها للبلوغ إلى هناك.

المخدّرات، والكحول، والجنس قبل الزواج، تعدّ بمنحنا قدرًا كبيرًا من اللذة وبإشباع فوري. لذا هي جذابة، وبالأخصّ لمن حياتهم تبدو صعبة أو ممّلة. لكنّ مدمري الأحلام هذه غالبًا ما تتحوّل إلى أسياد تستعبدنا في زمننا الحاضر، بحيث تستولي وتسيطر على حياة أولئك الذين لم يحلموا في يوم من الأيام أن يصبحوا عبيدًا لها.

⌚ = ١٨ دقيقة (الخيار أ)

⌚ = ٢١ دقيقة (الخيار ب)

الرجاء التفكير رجوعًا في الدرس حيث دونتم أحلامكم للحياة في مفكّراتكم الشخصية، ما تريدون أن تكونوا عليه وتفعلوه كبالغين. ليُدوّن كلّ واحد منّا حلمه في بضع جمل. وإن لم يكن لدى أحدكم مفكّراته الشخصية معه الآن، يكفي أن يُدوّن جملة جديدة يذكر فيها تقريبًا ما سبق له أن كتب.

تذكّر أحلام حياتك

نحو دقيقتين

الخيار ب

ليختَر كلّ تلميذ شريكًا له لهذه الفقرة.

والآن، ليُخصّص كلّ واحد منكم دقيقة واحدة لوصف أيّ حلم شخصي أنت على استعداد أن تشارك محتواه مع أحد شركائك في الصفّ. لا تكتفي بتسميته فقط، بل صفه واذكر لماذا تبغي تحقيقه.

[اشرح أنّ هذا الأمر اختياري. لا بأس إن لم يشاؤوا فعل ذلك.]

تحدّث إليهم بعد مرور خمس دقائق لإعطائهم توجيهات جديدة.]

وصف حلم أو هدف

هدف

نحو دقيقتين

الخيار ب

تقرير

٥ دقائق

الخيار ب

⌚ = ٣١ دقيقة (الخيار ب)

محاضرة تطبيقات



نحو دقيقتان

الخياران أ و ب

قد ترتئي تذكير تلامذتك بوحدة أو أكثر من مغامرات الأبطال التي قرأوها حديثاً في صفوف الأدب، أو تسألهم عن قصص تتعلق بهذه المغامرات وهم لا يزالون يتذكرونها.

تعريف: أكثر ما اشتهرت حوريات البحر في دورها ضمن كتاب "الأوديسي" لـ "هوميروس". كانت أناشيدها تُغوي البحارة، الأمر الذي يؤدي إلى مقتلهم. أمر "أوديسيوس" بأن يُصار إلى إغلاق آذان طاقم البحارة عنده بالشمع (بموجب تعليمات "سيركي") حتى لا يُصغوا إلى أناشيد الحوريات. وفي رواية "الأرغونوتس"، غنى "أورفيوس" أحياناً عذبة للحوول دون وقوع الرجال ضحية لحوريات البحر.

قد ترغب أيضاً في إضافة "التدخين" إلى هذه القائمة، وبالأخص إن كنت قد علمت الدرس الاختياري حول التدخين (الموجود ضمن الملحق لهذا المنهج) أو إن كنت تُخطّط لتعليم تلامذتك هذا الدرس لاحقاً خلال هذا المساق.

⌚ = ٢٠ دقيقة (الخيار أ)

⌚ = ٣٣ دقيقة (الخيار ب)

في ضوء النقاش الذي دار بينكم للتوّ، أتمنى على بعض منكم أن يشاركونا أي حلم التي ذُكرت أمامكم يحتاج إلى القدر الكبير من المثابرة والجهد لتتميمه. سأدوّن ذلك على اللوح (أو على ورقة كبيرة).

[بعد أن يكون عدد من التلامذة قد شاركوا، وحصلت على قائمتك على اللوح أو الورقة، علّق على القائمة، وبالأخص على تلك الأحلام التي ترى أنّها جديدة بالاهتمام.]

عندما تبدأ مسيرة تحقيق حلم، تكون بذلك قد انطلقت في عملية سعي وراء شيء ما. الأهداف التي أكثر ما تكتسب معنى وتعود عليك بالنفع لدى بلوغها، هي تلك التي تستلزم بذل مجهود ومثابرة. فكروا في مغامرات الأبطال التي قرأتم عنها في كتب الأدب - يتعلّق العديد منها بأبطال يقاومون التجارب التي تدفعهم إلى نسيان أحلامهم والاستسلام للإغراءات العنيفة للفوز بإشباع فوري لرغباتهم.

في الميثولوجيا الإغريقية القديمة، كان يجري تشخيص هذه التجارب العنيفة ويُطلق عليها اسم «حوريات البحر». الأبطال الذين وقعوا ضحية هذه «الحوريات» أصبحوا عبيداً لها ونادراً ما تمكّنوا من الإفلات من قبضتها. تستمينا هذه القصص لأنها تعكس تحديات نواجهها على صعيد الحياة الفعلية.

عليكم أن تُدركوا أنّه في حال سبق لأحد منكم أن تورط في أحد مدمري الأحلام التي سبق لنا أن درسنا عنها، هذا لا يعني أنّه محكوم عليك أن تبقى تتخبّط في فخّ حياة المآسي والفشل. بإمكانك الآن أخذ القرار بتغيير اتجاهك. لكنك عندما جرّبت أيّاً من مدمري الأحلام هذه، جعلت نفسك على درب صعبة أكثر ممّا لو لم تُجرّب ذلك. إن كنت متورطاً في أحد قاتلي الأحلام (المُخدّرات، الكحول، ممارسة الجنس قبل الزواج)، إليك بعض العواقب التي قد يترتب عليك تحملها:

- قد تجد أنّه سيصعب عليك أكثر فأكثر التقرب من الناس، حتّى الذين تحبّهم أكثر.
- قد تجد أنّه باتَ صعباً جدّاً عليك الاستمتاع بأمر كانت تُسليكَ وتُسرّك.
- وفي نهاية المطاف، ستجد نفسك وقد أصبحت عبداً للمُخدّرات أو الكحول أو الجنس. الأمور التي ظننت أنّها ستجعلك تشعر بالحرية، بإمكانها عوضاً عن ذلك أن تستعبدك وتتسلّط عليك.

إجابات مكتوبة

نحو ٥ دقائق

الخيار ب

في ما يلي سؤالان أريدكم الإجابة عنهما كتابةً. لن يرى أحد إجاباتكم سوى أنتم.

١. من جملة جميع الاحتياجات والرغبات التي تشعر بها، ما التي أكثر ما يصعب عليك الانتظار للحصول عليها؟

٢. لماذا برأيك، هذا الأمر هو بهذه الصعوبة؟

إذا أردت أن تصبحي راقصة «باليه» بارعة، ستحتاجين أن تبدئي باكراً دراسة وتعلّم قوانين الرقص وأصوله. عليك تحليل الحركات والقفزات والتمرّن عليها، إلى جانب بعض التفاصيل التي تتعلق بالمنصة والمسرح؛ تحتاجين أيضاً أن تتعلّمي عن المؤلفين الموسيقيين والكتاب؛ كما يلزمك أيضاً التدرّب على التحرك بشكل صحيح على المنصة مع الإصغاء إلى التعليمات.

مثلاً، في حال دفعك أحدهم إلى المسرح و لم تتعلّمي من قبل أصول الرقص وأساليبه، والأسوأ من هذا أيضاً عدم تعلّمك الشكل الصحيح، قد تستمتعين بالقفز، لكنّ الحضور سيُطالبون باسترجاع مالهم.

الإشباع الفوري للرغبات له عيوبه وشوائبه. بالمقابل، تحقيق أهدافكم وتشكيل حلم حياتكم، عملية تستلزم العمل الجاد، والانضباط، ومكابدة الآلام والتضحية. لا شيء يتحقّق من دون القيام بأي شيء.

هذا هو مبدأ المكافأة ذات معنى:

بشكل عام، كلما كانت المكافأة فورية، اكتسبت النتيجة معنى أقل، لكن كلما تأخّرت المكافأة، اكتسبت النتيجة معنى أكبر.

جميع الذين ينجحون في الحياة، يكونون على استعداد للقيام بتضحيات للبلوغ إلى هناك. قد يكون الأمر مؤلماً وصعباً، لكنّه في النهاية يستحقّ ذلك.

في الكتاب حبيبي سرغاي (My Sergei) بقلم «إيكاترينا غورديفا»، وصفّت للصعوبات الجمة التي كان عليها مكاببتها لكي تُصبح بطلة عالمية في التزلج. كانت تستيقظ كل صباح في الساعة ٣:٥٠ للتمرين، ثمّ كانت تعود وتخضع لتمرين في المساء من ٦:٣٠ وحتى ٩:٠٠. كان محظوراً عليها تناول بعض الأطعمة خلال صباها، كما كان عليها الانفصال عن عائلتها لفترات طويلة. وهكذا حُرمت من طفولة مملوءة باللهو واللعب. وفي نهاية المطاف، فُجعت «إيكاترينا» بموت زوجها المحبوب «سرغاي».

كان بإمكان كلّ هذه المشقّات أن تمنعها من تنميط حلم حياتها، لكنّها كانت على استعداد للتخلّي عن العديد من أفراح الصبا الوقتية من أجل هدف الفوز بميداليات في الألعاب الأولمبية.

٣٨ = دقيقة (الخيار ب)

[أحضر إلى الصفّ بطلاً محلّيّاً في الرياضة كالنزلج أو الركض أو في ألعاب القوى... لإجراء مقابلة معه. على الأسئلة أن تدور حول التضحيات التي كان عليه القيام بها باكراً في الحياة لكي يُصبح ما هو عليه. شجّع ضيفك على مشاركة التلامذة في تفاصيل تتعلّق بنظام التدريب الذي خضع له: عدّد الساعات في اليوم، عدّد الأيام في الأسبوع، كم كان ذلك مُتعباً، أيّ أنشطة أخرى كان عليه التضحية بها، إلخ.]

مقابلة

٢٠ دقيقة

الخيار أ

إن كنت تختار تضمين الدرس هذه المقابلة، اعلم أنها ستستغرق ٢٠ دقيقة على الأقل. في هذه الحال، قد تحتاج إلى حذف أحد الأنشطة السابقة، كالذي يُعنى بمدّمي الأحلام.

⌚ = ٤٠ دقيقة (الخيار أ)

[ناقش مع تلامذتك إن كان أحد منهم يعرف أيّ موسيقي، أو راقص، أو بطل رياضي، كان على استعداد للعمل بشكل جادّ لتنميط هدف على المدى الطويل.]

نقاش مفتوح في الصفّ

٢٠ دقيقة

الخيار ب

⌚ = ٤٣ دقيقة (الخيار ب)

إنهاء الدرس

[أطلب من تلامذتك إيجاد المكان حيث سبق لهم أن أعادوا كتابة حلم حياتهم في مفكراتهم الشخصية، إلى جانب الأهداف والتضحيات اللازمة لتحقيق ذلك الحلم. أطلب منهم إعادة قراءته في ضوء هذا الدرس، ومراجعته عند الضرورة، وإعادة صياغته.]

قبل أن يحين أوان الدرس التالي، كلّف التلامذة أن يحضروا عيّات عن إعلانات معهم. قد يجلبون معهم إعلانات من مجلّات، أو من جرائد، أو مُلصقات على مواد غذائية، أو شيء حصلوا عليه من الانترنت، أو يكتبوا على ورقة شيئاً سمعوه من الإذاعة أو رأوه على شاشة التلفاز.]

تعلّمنا في هذا الدرس عن مهارة جوهرية للحياة – تأخير إشباع الرغبات. وفي المرّة التالية، سنتطرق إلى مهارة أخرى للحياة – نزع القناع عن وسائل الإعلام.

نشاط المفكرة الشخصية

٥ دقائق كحدّ أقصى

الخياران أ و ب

ملاحظة: إن كنت لا تترتاح إلى فكرة الطلب من التلامذة إحضار الإعلانات، بإمكانك جلب مجموعة الإعلانات من اختيارك أنت، الأمر الذي يسمح لك بالتحكّم أكثر بتنظيم الدرس ٢٤.

قبل صرف تلامذتك، تذكّر أن تُملي عليهم أسئلة الأهل – المعلّم.

⌚ = ٤٥ دقيقة (الخياران أ و ب)

الموارد

للتعمق أكثر

في درسنا الأخير، نظرنا إلى شمشون وإلى أسبابه السطحية التي جعلته يطلب الزواج. واليوم، سنسمع المزيد عن أقوى رجل في العالم وما كلفه نفاذ صبره. وبما أن قصته طويلة نسبيًا في الكتاب المقدس، سأوجزها لكم.

[ما يلي مُقتبس من قصة ١٦.]

شمشون وبعد موت زوجته الأولى، يتعلّق بامرأة أخرى تُدعى دليلة. كانت هي أيضًا أجنبية، بل في الواقع تأمرت مع أعداء شمشون. وعدوا دليلة بإعطائها كمية هائلة من المال إن كان بوسعها اكتشاف السرّ للتغلب على قوة شمشون. لذا، سألتها ذات يوم: «قل لي كيف بالإمكان تقييدك بفعالية؟» تمّدّد شمشون وأخبرها أنه سيضعف إن كانوا يستخدمون معه نوعًا معينًا من الحبال. عندما حاولوا ذلك ولم ينجحوا، ترجّته دليلة من جديد، ومن جديد لم يُفش لها سرّه. يحصل هذا ثلاث مرّات وتُخاطبه أخيرًا بالقول: «كيف تزعم أنك تُحبّني وأنت لا تقول لي الحق؟»

أمعنت يومًا بعد يوم في مضايقته لكي يُخبرها بأمره. أخيرًا بعد أن أتعبته وأسخطته، أخبرها عن السرّ وراء شعره الطويل. من ثمّ تخونه دليلة إذ تسلّمتها لأعدائه، فتحصل على مالها. وعلى إثر ذلك، يُلقون القبض على شمشون وينقلونه إلى بلادهم حيث يُقيّدونه ويرغمونه على العمل داخل السجن. في النهاية، نما شعره من جديد، وتمتّع مجدّدًا بالقوة لزعزعة أعمدة القصر وهدمها، واستحقّ بذلك الثناء على قتله في مماته عددًا من أعدائه فاق عدد الذين كان قد قتلهم في حياته.

في إطار درسنا اليوم، تحدّثنا عن الإشباع المؤخّر للرغبات. لعلّ من أصعب الظروف التي قد تواجهك هي الردّ بـ «لا» على شخص يهّمك أمره وقد استرسل في الطلب منك القيام بعمل ما تعرف أنّه عليك عدم القيام به. فعلى غرار شمشون، نحن نُجرب أحيانًا بالاستسلام والإذعان لهم ومنحهم مبتغاهم. أحرّ شمشون لبعض الوقت، لكنّ دليلة «أتعبته» في نهاية المطاف.

لنخصّص بضع دقائق للتداول في بعض الأفكار حول نواح حيث قد ينزعج المراهقون من شعورهم بأنّ الأمر قد «أتعبهم». هل تتبادر بعض الأمثلة على ذهن أيّ واحد منكم؟

[اقبل كلّ الإجابات ودوّن الأهمّ بينها على اللوح.]

مداولة

في حال استصعبوا التفكير في هذه الأمور، قد تقترح عليهم ما يلي: "عندك صديق لا ينفك يُشجّعك ويحثك على تجربة المُخدّرات، أو الكحول، أو ممارسة الجنس قبل الزواج؟" أو "يتحين أحدهم الفرص لاستفزازك باعتبارك 'من الطراز القديم' أو لا تجاري أصدقاءك ولا تتحمس لشيء بما أنك لا تُشارك في أيّ تصرّف لا يخلو من المخاطرة." مع كلّ مثل، اطرح السؤال التالي: [من بوسعه التفكير في بعض الاستراتيجيات التي بإمكان أحد الشبان أو الشابات اعتمادها لتجنّب هذه المشكلة أو لإيجاد حلّ لها؟]

نشاط الكتابة في المفكرة الشخصية

[ليخصّص كلّ واحد من تلامذتك بعض الوقت للتدوين في مفكراتهم الشخصية، ناحية يشعرون بأنها تُشكّل لهم في الوقت الحاضر، أو ربّما في المستقبل، مصدر «تعب». قد يتعلّق ذلك بتجربة قد بدأوا بالاستسلام لها، أو ناحية قد يشعرون بأنهم ضعفاء ولا يقوون على مقاومتها في المستقبل. بعد تدوينهم تلك الناحية التي تتسبّب لهم بمشاكل، أدعهم إلى كتابة العديد من الخطوات التي قد يتّخذونها من ضمن خطة يعتمدونها لتجنّب التجربة.]

نقطة التركيز

١. بعض التجارب التي لا يبدو من الصعب جدًا مقاومتها في بداية الأمر، قد يُصبح ذلك أصعب عندما «نتعب» منها.
٢. بعض مدمري الأحلام يجب محاربتها مرارًا وتكرارًا، وعلى مدى فترة طويلة من الوقت.

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

التواصل بين الأهل والمعلم للبحث في إطار العائلة:

١. شاركوا ولدكم المراهق أحد أحلام حياتكم الذي قد تحقق.
٢. شاركوا ولدكم المراهق أحد أحلام حياتكم الذي لم يتحقق، مع التطرق إلى الأمر الذي حال دون إنجاز هذا الحلم.

