الدرس
٢٥

قوّة القول «لا»

تحضير المعلّم

المفاهيم الأساسيّة

١. يحتاج التلامذة إلى إدراك أهمّيّة قول «لا» للأنشطة التي قد تؤذيهم جسديًّا، عاطفيًّا، أو نفسيًّا.

٢. على التلامذة تعلّم متى باستطاعتهم قول «لا،» وطريقة التصرّف في الظروف التي يتعذّر عليهم فيها قول «لا».

٣. يحتاج بعض التلامذة إلى تعلّم كيف يقولون «لا» بفعاليّة.

الأهداف

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

١. يُعدّوا مشاهد قصيرة لتوضيح أهمّيّة القول «لا» في بعض الحالات.

٢. يثقوا أنّ بإمكانهم أن يقولوا «لا» بكلماتهم أو بأفعالهم.

٣. يصفوا كم هو صعب على الناس الصمود مقابل الضغط الذي تُمارسه عليهم الجماعة.

المواد/التحضير

لا يحتوي الصندوق على أيّ شيء يتعلّق بهذا الدرس. **لا رسالة من الجدّات.**

عشر حبّات من الفاصوليا لكلّ تلميذ في صفّك. قد تستعيض عنها بأزرار، أو كِلل، أو حجارة، أو أيّ رموز صغيرة بالإمكان جمعها بسهولة. في ما يخصّ «لعبة الفاصوليا،» لا حاجة إلى التعريف بالرموز، ولا حتى أن تكون من الحجم نفسه، ما دامت صغيرة ما يسمح للتلميذ بحمل نحو ٢٠ منها بسهولة.

إعداد مشهد «التجربة بتناول الكحول». قبل البدء، عليك أن تكون قد رتّبت لبعض التلامذة الأكبر سنًّا (ربّما من صفّ دراما) أن يُعدّوا مشهدًا أو مسرحيّة قصيرة لتوضيح السيناريو التالي:

- لبّى نديم الدعوة للذهاب إلى بيت صديقه فريد لمشاهدة مباراة في كرة القدم على شاشة التلفاز. إنها بعد ظهر يوم السبت، وأهل فريد ليسوا في البيت.
- في منتصف المباراة، يقصد فريد البراد لإحضار بعض المأكولات الخفيفة فيستوقفه مخزون الأهل من البيرة، فينادي نديم قائلاً: «تعال وانظر ماذا وجدت.»
- يعرض فريد كوبًا من البيرة على نديم. يردّ عليه نديم بالقول: «لا،» لكنّ فريدًا يُقرّر أن يشرب الكحول.
- يُدرك نديم أنّه في حال مكوثه لوقت أطول، قد يُجرَّب بشرب الكحول أيضًا، نظرًا للضغط الذي كان يُمارسه عليه فريد.
- يشعر نديم بالضغط عليه للقول «نعم»، وتجنّبًا لحصول توتّر في علاقة الصداقة بينه وبين فريد، يُقرّر مغادرة المكان لإنهاء مشاهدة المباراة في بيته.

الدرس

البدء بالدرس

المقدّمة

دقيقتان

في المرّة السابقة، رأينا أيّ تأثير قويّ قد يكون لوسائل الإعلام فينا لإغوائنا للقيام بأمور قد تكون مُدمّرة للأحلام. وقبل عدّة دروس، وبالتحديد في الدرس الأوّل من هذه الوحدة عن المهارات للحياة، لمسنا قوّة ضغط الزملاء. اليوم، سنتعلّم ونمارس فعليًّا إحدى أقوى المهارات لمحاربة ضغط الزملاء. اليوم، سنُمارس فنّ القول «لا» الذي لطالما أثبت فعاليّته واقتداره.

قلّة منّا فقط يقصدون أن يُدخلوا ذراعهم طوعًا في قفص دبّ جائع، أو يقفزون أمام سيارة تتحرّك.

[بالطبع، بعض الفتيان في هذا العمر قد يُجيبون بـ «نعم» لهذه التصرّفات الخطرة لبرهان رجوليّتهم. أيضًا، قد تأتي على ذكر حالات خطرة أخرى تتعلّق بمدينتكم أو ظرفكم بالتحديد.]

في هذه الظروف، لن يكون للقول «لا» الكثير من التأثير. أحيانًا، أفضل طريقة للقول «لا» تكون بواسطة أفعالكم. لذا في هذا الدرس، سنبحث أهمّيّة القول «لا» بأفعالنا وكلامنا.

عندما كنّا أصغر سنًّا، غالبًا ما كانت أمّهاتنا تقول «لا» لمنعنا من الإقدام على أنشطة خطرة. أمّا اليوم فسنرى كيف يمكن لكلّ واحد منّا أن يختار قول «لا».

قليلون منّا فقط يُدركون ما أسهل أن يؤثّر علينا الآخرون إلى قول «نعم»، حتى عندما لا نرغب في القول «نعم».

لا يوجد اليوم رسالة من الجدّات.

نشاط دفعك إلى قول «نعم»

نحو ٨ دقائق

سأوزّع على كلّ واحد منكم ١٠ حبّات من الفاصوليا *[أو الكِلل، أو الحجارة الصغيرة، أو أيّ رموز أخرى متوافرة لديك]*. **ثمّ، سيُعيَّن لك شريك. سيدور الحديث بينك وبين شريكك حول المعلّم المفضّل لدى كلّ واحد منكما أو الهواية المُفضّلة عنده.**

القصد من هذا النشاط هو أن تحتفظ بحبّات الفاصوليا التي في حوزتك. ففي كلّ مرّة يجعلك شريكك تقول اللفظة «نعم،» عليك التخلّي عن إحدى حبّاتك.

إن كان لديك بعض الوقت، قد ترتئي اختيار أحد التلامذة لتمثيل المشهد التالي وإظهار طريقة سير اللعبة.

[بداية الفقرة الاختياريّة:]

المعلّم: **«هل كنت في المدرسة البارحة؟»**

التلميذ: **«نعم.»**

المعلّم: **«أعطني حبّة فاصوليا.»**

المعلّم: **"آسف، لأني خدعتك، أليس كذلك؟"**

التلميذ: **"نعم."**

المعلّم: **"أعطني حبّة أخرى من الفاصوليا."**

المعلّم: **"هل تريدني أن أردّ لك حبّتَي الفاصوليا؟"**

التلميذ: (يهزّ برأسه كعلامة على القبول)

المعلّم: **"أعطني حبّة فاصوليا."**

المعلّم (مخاطبًا الصفّ بكامله): **"هل تفهمون الآن طريقة الاشتراك في هذه اللعبة؟"**

التلامذة: كثيرون يهزّون رؤوسهم أو يُعبّرون بشكل من أشكال "نعم".

المعلّم: **"كلّ واحد منكم مدين لي بحبّة فاصوليا!"**

[نهاية الفقرة الاختيارية.]

ملاحظة: تقتضي صيغة أخرى من هذه اللعبة السماح للتلامذة بالتحرّك بحريّة في أرجاء الغرفة للتحدّث مع من يشاؤون. الرابح هو الذي يكون معه أكبر عدد من حبّات الفاصوليا.

سنواصل اللعبة على مدى ثلاث دقائق. في نهاية هذه الفترة، أيّ واحد من الاثنين، في حوزته أكبر عدد من حبّات الفاصوليا، يكون هو الرابح.

= ١٠ دقائق

استكشاف الدرس

نقطة تحوّل

باستطاعتكم رؤية كيف نستخدم هذا النوع من الألفاظ بسهولة في إطار كلامنا كلّ يوم. في الواقع، نحن غالبًا ما نستعمل صِيغًا متنوّعة من «نعم» من دون التفكير قبل التفوّه بها. أنا متأكّد أنّ بإمكان ثلاثة أو أربعة منكم إخبار الصفّ عن بعض الأساليب الخلّاقة التي اعتمدتموها لدفع شريككم إلى قول «نعم» خلال اللعبة.

[اسمح لكثيرين بمشاركة أمثلة على ذلك.]

نشاط ما هو الخطّ الأطول

نحو ٥ دقائق

[في النشاط التالي، سيرى التلامذة كم سيكون من السهل على أصدقائهم الرضوخ للضغط المُمارَس عليهم لقول «نعم» عندما يعلمون أنهم في حاجة إلى قول «لا».

أطلب من تلميذ الخروج من الصفّ إلى مكتب المدرسة (أو إلى أيّ مكان آخر). في غيابه، أرسم خطّين مستقيمين على اللوح، مع الحرص على ألّا يتقاطعا. لا تجعل الخطّين قريبَين أحدهما من الآخر، أو تسمح لهما بأن يتلامسا.

اشرح للصفّ أنّك متى سألتهم عن الخطّ الأطول بين الاثنين، عليهم اختيار الخطّ ٢. لدى رجوع التلميذ، اسأل الصفّ أيّ من الخطّين هو الأطول.

ملاحظة: أحرص على اختيار تلميذ لا يرتبك بسهولة.

ارسم خطًّا عموديًّا بطول نحو ١٠٠ سنتيمتر (الخطّ ١).

أرسم خطًّا أفقيًّا بطول ٩٠ سنتيمترًا (الخطّ ٢).

الطريقة البديلة:

إن كان اللوح المتوافر لديك صغيرًا جدًّا فيكون الخطّان قريبَين جدًّا، قد تطلب من تلميذين أن يقف أحدهما في جهة من الغرفة، والآخر في الجهة المقابلة، على أن يحمل كلّ واحد منهما خيطًا بطول خيط زميله تقريبًا، ويُبقيه متوازيًا مع الأرض.

= ١٥ دقيقة

*[قل: "**ارفعوا أيديكم إن كنتم تظنّون أنّ الخطّ ١ هو أطول**." بالطبع، التلميذ الذي خارج الغرفة سيرفع يده. ثمّ اسأل: "**كم واحد منكم يظنّ أنّ الخطّ ٢ هو أطول؟**"]*

سيرفع بقيّة التلامذة أيديهم. اسأل التلميذ الذي بمفرده إن كان يريد تغيير إجابته – في معظم الأوقات، سيُجيب التلميذ بـ "نعم". وحتّى لو لم يقل التلميذ "نعم"، اسأله إن كان ما حصل قد دفعه إلى إعادة التفكير في السؤال، أو هل أصبح عنده الآن ثقة أقلّ بإجابته. اسأل إن كان قد تجرّب بأن يوافق الصفّ رأيهم.]

***(اسم التلميذ)* غيّر إجابته (أو تجرّب بأن يُغيّرها) بسبب تأثّره بالمجموعة. غالبًا ما يضغط علينا الأصدقاء أو المعارف لكي نقول "نعم" عندما يجب أن نقول "لا". باستطاعتنا قول "لا" بكلامنا، أو أفعالنا، أو بكليهما معًا.**

مشهد التجربة بالشرب

نحو ١٠ دقائق

[نشاط – راجع فقرة التحضير للدرس.

أخبر الصفّ أنّ مشهدًا قصيرًا سيُعرض عليهم. أطلب من التلميذين الأكبر سنًّا الشروع في التمثيل. أشكرهم متى انتهوا.

ثمّ اسأل الصفّ ككلّ:]

أيّ تصرّفات أخرى كان بوسع نديم الإقدام عليها؟

١. في الحالة نفسها، هل كنت ستتصرّف كنديم أو بطريقة أخرى؟

٢. ما الذي كان من شأنه تسهيل القرار بعدم المكوث وشرب الكحول؟

[مثلاً: إن كان لدى نديم صديق آخر يهمّ بالمغادرة.]

٣. ما الذي كان من شأنه جعل القرار أصعب؟

[فكرة مساعِدة للمعلّم: إن كانت المجموعة أكبر أو ضغط عليه أصدقاؤه للمكوث.]

٤. هل بوسعكم التفكير بطريقة أخرى لقول «لا» للشرب أو للسكر من دون المخاطرة بخسارة صداقة فريد؟

بإمكانك أيضًا التوسّع في هذا المشهد بطرحك الأسئلة التالية:

= ٢٥ دقيقة

نشاط التمرّن على قول «لا»

نحو ٨ دقائق

ليس على نديم وحده أن يتمتّع بالقوّة اللازمة لقول «لا»، بل يجب أن يصحّ هذا على فريد أيضًا. فالصديق الفعلي هو الذي عنده ما يكفي من القوّة لكي يُحبّ، ويُعطي من دون التفكير باستغلال الآخر.

لنتذكّر أنّ المحبّة تريد الأفضل للشخص الآخر – ذَكرًا كان أم أنثى. فالشخص الذي يستغلّ الآخرين، شعاره الأخذ لا العطاء، كما أنّه يستخدم الآخرين للحصول على مأربه ولغايات شخصيّة. الضغط الاستغلالي هو دائمًا مدمّر، عاجلًا أم آجلًا.

دعوني أُطلعكم على سرّ صغير. هذا السرّ بسيط جدًّا، ما يجعلنا نستصعب في البداية تصديق مدى فعاليّته. السرّ هو: الردّ بـ «لا» بسيطة يبقى أقوى وأقدر من مجموعة كبيرة من الأعذار والشروحات.

إليكم السبب: في كلّ مرّة تشرح لماذا لا تريد القيام بشيء ما، أو تعرض أعذارًا، فكأنك بذلك تُقدّم دعوة للشخص الذي يُحاول إقناعك. فالعذر هو أشبه بدعوتك له إلى محاججتك ومناقشتك. بالمقابل، الـ «لا» البسيطة، لا تمنح الشخص الآخر أيّ مجال للتداول في الأمر.

ما يجب فعله أو عدم فعله في إطار قول "لا".

إليك العديد من الإرشادات حول ما يجب «فعله» أو «عدم فعله» في إطار قول «لا» بشكل حاسم وقاطع.

١. قُل «لا» بهدوء وبشكل مباشر. لا ترفع صوتك، أو تقولها بأنين أو بشكل خجول. تكلّم بثقة بناءً على قرارك السابق بأن تقول «لا» في هذا الظرف.

٢. كن لطيفًا. فأنت لا تقصد أن تؤذي، بل مجرّد رفض العرض.

٣. حافظ على البساطة. قاومْ ما يدفعك إلى التوسّع في الأسباب وراء قولك «لا». ابقَ لطيفًا.

كرّر ذلك على قدر ما تحتاج. إدخال بعض التعديلات جيّد، وقد يجعلك ترتاح أكثر، لكن إن لم يكن بوسعك التفكير بأيّ شيء آخر، يكفي أن تُكرّر «لا». ففي نهاية المطاف، لا بدّ أن يتعب مَن يسعى لإقناعك، ويكفّ عن ذلك.

= ٣٣ دقيقة

التمرّن على قول «لا»

نحو ٨ دقائق

ليس على نديم وحده أن يتمتّع بالقوّة اللازمة لقول «لا»، بل يجب أن يصحّ هذا على فريد أيضًا. فالصديق الفعلي هو الذي عنده ما يكفي من القوّة لكي يُحبّ، ويُعطي من دون التفكير باستغلال الآخر.

لنتذكّر أنّ المحبّة تريد الأفضل للشخص الآخر – ذَكرًا كان أم أنثى. فالشخص الذي يستغلّ الآخرين، شعاره الأخذ لا العطاء، كما أنّه يستخدم الآخرين للحصول على مأربه ولغايات شخصيّة. الضغط الاستغلالي هو دائمًا مدمّر، عاجلًا أم آجلًا.

المُجرِّب: **"تفضّل، تناولْ القليل من البيرة."**

نديم: **"لا، شكرًا."**

المُجرِّب: **"آه، هيّا بنا. لا أحبّ أن أشرب بمفردي."**

نديم: **"أُفضّل ألّا أشرب."**

المُجرِّب: **"ماذا دهاك، ألا تستطيع السيطرة على نفسك عندما تشرب الكحول؟"**

نديم: **"أفضّل عدم الشرب."**

المُجرِّب: **"أراهن على كونك لم تجرّب ذلك من قبل."**

نديم: **"كلّا، شكرًا."**

المُجرِّب: **"وجودك معي هنا ليس ممتعًا على الإطلاق."**

نديم: **"آسف، بإمكانك أن تشرب أنت."**

المُجرِّب: **"تناول جُرعة واحدة فقط."**

نديم: **"كلّا، لكن شكرًا على كلّ حال."**

[أدعُ كلّ مجموعة إلى تمثيل مشهدها. ناقشوا وقيّموا، واترك التلامذة يقترحون إدخال تحسينات على كلّ مشهد. ناقشوا أيضًا تأثير حجم المجموعة، وتأثير شخص آخر يقول أيضًا "لا".]

= ٤١ دقيقة

إنهاء الدرس

نشاط المفكّرة الشخصيّة

نحو ٤ دقائق

[دوّن على اللوح أو على مُلصق بعض الأساليب الماهرة ابتكرها التلامذة لقول «لا». ثمّ أطلب منهم إكمال النشاط التالي.]

١. دوّنوا داخل مفكّراتكم الشخصيّة قائمة بأساليب ماهرة لقول «لا».

٢. أيضًا، أكملوا الجملة التالية: «ظرفٌ أشعر بأنّه من الصعب عليّ أن أقول «لا» هو ....»

[بعد دقيقتين أو ثلاث دقائق، أطلب من تلامذتك إكمال المَهمّة رقم ٣:]

٣. دوّنوا عدّة أساليب مختلفة لقول «لا» في إطار الظرف المذكور في الرقم ٢.

تمرّنا في هذه الحصّة على قوّة قول «لا». وفي الحصّة التالية، سوف نواصل عمليّة تطويرنا لمهارات حياتنا من خلال استكشافنا لما لأصناف متنوّعة من المعتقدات من قدرة على جعلنا نُحقّق أحلامنا أو نخسرها.

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

= ٤٥ دقيقة

الموارد

للتعمّق أكثر

في هذا الدرس، تمرّنا بعض الشيء على تعلّم كيف نقول «لا» لتجارب محدّدة. لكن المشكلة تبدأ أحيانًا قبل ذلك. فنحن قد نُعرّض أنفسنا لتجارب أكثر من اللزوم بسبب الرفقة والأشخاص الذين نُعاشرهم باستمرار. في بداية سفر المزامير في الكتاب المقدّس، يُطالعنا ثلاثة أنواع من الناس علينا أن نتعلّم ضرورة تجنّبهم.

[إقرإ المزمور ١: ١]

دعونا نتحدّث قليلًا عن كلّ نوع منها. ما معنى في نظركم «السلوك في مشورة الأشرار،» و»الوقوف في طريق الخطاة،» و»الجلوس في مجلس المستهزئين؟»

[واصلوا البحث إلى حين شعورك بأنّه أصبح لدى الصفّ مفهوم واضح لكلّ نوع.]

نشاط الأمثلة المعاصرة

[قسّم الصفّ إلى ثلاثة فِرق أو أكثر. أطلب من كلّ فريق ذكر أمثلة معاصرة عمّا قد تبدو عليه كلّ عبارة من زاوية الاختبارات الراهنة للمراهقين. ثمّ، ابدأوا من العبارة الأولى «السلوك في مشورة الأشرار» وأعدد على اللوح قائمة تتضمّن جميع الأفكار من كلّ الفِرَق. كرّر هذه العمليّة مع العبارتين التاليتين.]

نقطة التركيز

١. **نحن نكون في منتصف الطريق للاستسلام للتجربة عندما نقضي وقتًا طويلًا مع أناس يقومون بأشياء نُريد تجنّبها.**

٢. **أحيانًا، الناس الأفضل مظهرًا، والأكثر مهارة أو شعبيّة هم الذين يصفهم الكتاب المقدّس بـ «الأشرار،» و»الخطاة،» و»المستهزئين.»**

تأكّد من تخصيص وقت للنقاش في نهاية نشاط التعلّم، بشكل يُمكّن التلامذة من مناقشة العلاقة القائمة بين النشاط التعليميّ والدرس. أصغِ جيّدًا للتأكّد من كونهم قد استوعبوا النقاط الأساسيّة المذكورة. وفي حال شعرت بأنّ نقطة واحدة أو أكثر قد أُهمِلت، أُحرُص على قيادة البحث للتأكّد من فهمهم هذه الأفكار الجوهريّة.

التواصل بين الأهل والمعلّم

للبحث في إطار العائلة:

١. صفوا لولدكم المُراهق وقتًا تجنّبتم فيه حالة كان بإمكانها تعريضكم للضرر.

٢. صفوا ظرفًا تجرّبتم خلاله للإقدام على شيء لا تريدون فعلًا القيام به. كيف تمكّنتم من قول «لا» بفعالية؟