

من نفسك



التعبير الأفضل عن الذات

القمر
أنطونيوس كمال جليم

عن نفسك

التعبير الأفضل عن الذات

القمص

أنطونيوس كمال حليم

السلسلة / أريد أن أكون

الكتاب / كن نفسك (التعبير الأفضل عن الذات)

المؤلف / القمص أنطونيوس كمال حليم

الطبعة / الأولى

كمبيوتر : جورجيت نصيف

تصميمات وأخراج : م / ناجي زكريا ت : ٢٠٥٥٤٣٣

تصميم الغلاف والطباعة : مطبعة أرساني جرافيك

٢٦ ش عبد الله صالح - شبرا

رقم الإيداع : ٩٨ / ١٣٨٥٨

الترقيم الدولي : 5 - 7108 - 19 - 977



قداسة البابا المعظم

الأنبا شنودة الثالث



نواقة الحبر للجليل
الأبنا صموئيل
أسقف شين القناطر وتوابعها

هذا الكتاب

خلق الله الإنسان على صورته ومثاله، ولكن بعض
الرتوش علقت بها ، كما لجأ الإنسان إلى أوراق
التي ن ليختفي وراءها عن نفسه وعن الآخرين.
وهذا الكتاب يهدف إلى فهم النفس ، كما يصلح
كأساس لعلاقات إنسانية قائمة على المحبة
الإنجيلية وعدم الرياء. ولذلك فهو دراسة مطلوبة
لكل الشباب والبالغين، وخاصة المخطوبين و
حديثي الزواج. ولا أنسى أن أقدم الشكر للأستاذ
فيليب فاروق لمساعدته لي في ترجمة أجزاء من
هذا البحث. راجياً أن يكون هذا الكتاب خطوة في
طريق تنفيذ وصية المحبة.

القمص

انطونيوس كمال حليم

المحتويات

الصفحة

١٠	لغتك تظهرك	الفصل الأول
٢٨	نعم حين تعنى نعم	الفصل الثاني
٤٠	أنت أمام نفسك (الالتقاء بذاتك)	الفصل الثالث
٥٢	أنت أمام المرأة (الالتقاء بذاتك في نور الله)	الفصل الرابع
٧٠	ذاتك الحقيقية (الالتقاء بذاتك أمام الآخرين)	الفصل الخامس

الجزء الثاني

٧٨	تدريبات عملية ومجموعات عمل لمعرفة النفس والتعبير السليم عن الذات.	الفصل السادس
١٠٤	أنشطة ابتكارية لمعرفة النفس والتعبير السليم عن الذات.	الفصل السابع
١١٢	مرشد لمحاسبة النفس	ملحق

بن أبوجرير ما في نفسي

بصدق وأمانة،

فذلك امر ينطلب

مجاورة من نوع

خاص.

القضية الأولى

الطبيب والمعلم

الإفصاح المناسب عن الذات مهارة اجتماعية يجد العديد من الناس صعوبة من ممارستها. فبعض الناس يعبرون عن ذواتهم بطريقة غير مناسبة، أمام أشخاص لا يفهمونهم ولا يقدرّون صراحتهم، أما الصراحة الزائدة فقد ينظر إليها أنها انعدام للحياء أو وقاحة) وتجاسر.

وفى نظرنا فإن الوسط في موضوع الصراحة ليس هو دائماً الأفضل، بل يجب أن نتبنى ما نسميه التعبير "الناسب" عن النفس:

فهناك مواقف يجب فيها الکتتمان التام،

ومواقف ينبغي فيها الصراحة الكاملة،

وهناك أشخاص ينبغي أن نصارحهم أكثر من أشخاص آخرين،

وهناك مجالات ينبغي أن تكون خاصة بنا وأخرى تكشفها للآخرين.

مثال :

الصراحة التامة مطلوبة بين الزوجين، لكن بعض مشكلات العمل يمكن للزوج أن يخفيها عن زوجته رفقاً بها من تحمل أزمات لا تعنيها، لكنه لا بد أن يخبرها ولو كفكرة عامة عن مكاسبه وخسائره. كذلك فإن مشكلات الماضي يجب أن يتم الإفصاح عنها بشئ من الحساسية والدقة، بطريقة لا يكون فيها الخداع ولا يكون فيها صدمة للشريك.

التحفظ مقابل الجرأة الزائدة

يرى بعض علماء الاجتماع (مثل مادوك 1970) أن العصر السذى نعيش

فيه (بالذات في الغرب) يشهد فيضاً من الصراحة الزائدة، إسمعه يقول:

"إن الناس هذه الأيام فقدوا الكتمان، فإن البعض يخبرون الغرباء بأشياء لم يكونوا يقولونها للكاهن أو الطبيب أو الصديق المفضل: أشد مخاوفهم، أكثر عيوبهم خزيًا، أكثر خيالتهم جنونًا. فإننا نعاصر هذه الأيام ما يمكن أن يسمى "موت التحفظ أو الحياء".

وعلى النقيض من هذا الرأي نعرض لآراء عالم آخر هو بينت Bennett 1970 فهو يرى أننا يجب أن نتعلم مزيداً من الإفصاح والتعبير عن النفس. فالسرية داخل الجماعة تتعارض مع التعاون والعلاقة الوثيقة أو الصداقة، وبالتالي فالتكتم يتعارض مع نمو الجماعة ورخائها.

وحتى في مجال الجنس يرى بينيت أنه بالرغم من أن الجنس مجال خاص وشخصي، إلا أن السرية أو التحفظ قد تفسد النظرة السليمة فالوالدان لا يحدثوا أبنائهم بما يكفي، والزوجان لا يجدون مرشداً يصارحونه بمشكلاتهم الزوجية، أو يترددون في استشارته بسبب الكتمان الزائد عن المطلوب.

أما الاعتراف فيلاحظ بينيت أنه أنتقل من الاعتراف العلني، الذي كان يمارس في الكنيسة الأولى، إلى الاعتراف الخاص حفظاً لماء الوجه، ولكنه يرى أن الاعتراف العام يفيد في تنقية الجماعة ونقاوتها.

ويخلص بينيت "بنتيجة أن الاحتياج الآن هو إلى مزيد من التواصل وليس لمزيد من الكتمان.

لعلك عزيزى القارئ ترى الآن وجهتى النظر، أو تميل إلى إحداهما أكثر من الأخرى، ولكن اسمح لى بأن أدلى برأىي المتواضع فى موضوع الإفصاح والتعبير عن النفس وهو يتلخص فى أننا نحتاج أن نتعلم:

(كيف) نكون صرحاء بالطريقة المناسبة ؟

(متى) نظهر ما بداخلنا ؟

(ولن) نشرح ذواتنا، (ولأى) درجة نفعل هذا،

وهذا هو هدف هذا الكتاب العملى فى جملة.

قالت الجارية التى حضرت محاكمة الرب يسوع لبطرس "حقاً أنت أيضاً منهم

أن لغتك تظهرك" (مت ٢٦ : ٧٣) والواقع أن الكتاب يُقرأ من عنوانه، وأنت تفصح عما خفى من ذاتك سواء أردت أو لم ترد.

فالناس يعرفون عنك عن طريق الأشياء التى تريد أن تظهرها، وعن طريق

الانطباعات التى يستنتجونها عن شخصيتك. أما طرق التعبير فهى ثلاث:

١- لغت الحديث

فنحن نعبر لفظياً عن الأشياء التى يعرفها الناس عنا، مثل: (إنسى إنسان

حجول بعض الشيء)، أو تعبر لفظياً عن أشياء لا يعرفها الناس عنا، مثل (أنسى أحلم

بأن يكون لى محل تجاري كبير).

٢- لغة الجسد

فإذا ذعك شخص لزيارة فقد توافقه لفظياً قائلاً (إن شاء الله)، ولكن صوتك المتردد وحركة يديك قد تدل على شكك في تحقيق الزيارة، فلهجتك تظهرك، وتعبيرات وجهك وطبقة صوتك وحركة جسدك تظهر للناس نواياك.

٣- لغة الأفعال

أن ما تعمله يتحدث بصوت أعلى مما تقول كما يقول المثل الإنجليزي

"Deeds speak louder than words"

الأفعال تتحدث أكثر من الأقوال.



كالطريقة التي تختار بها ملابسك، والتوقيت الذي تصل فيه إلى عملك، والأصدقاء الذين تختارهم، وكيف تقضى وقت فراغك، وكيف تنظم منزلك، وأي برامج التلفزيون تشاهد، ونوع القراءة التي تختارها، وأسلوب التعامل مع الآخرين، ومدى التزامك بعودك ... إلخ

وبالطبع فإن العديد من هذه الأفعال يفصح عما بداخلك.

إلى أى مدى نستطيع أن نختبئ ما فى داخلنا ؟

إن نبوح بما فى داخلنا له فائدة عظيمة، فهو تنفيس عن المشاعر الدفينة العواطف المكبوتة وينبغى أن يتم هذا فى وقت مناسب، بطريقة معتدلة، قبل أن يتم فى وقت غير مناسب وبطريقة عنيفة.

الضجعة أم الجمل :

إن بعض الناس يملأون الدنيا ضجيجاً (أو نقيقاً كالضفادع) ويشتكون لأقل ألم نفسى، وهذا يريحهم ويساعدهم على التخلص من هذه المشاعر، ثم نسيانها، بل تجدهم يتأرجحون بين الشكوى والألم، وبين الضحك والسعادة، والناس تتعجب من تقلبهم قائلين، إنك لو رأيت الضجة التى يصنعونها لا تصدق أن المشكلة ستحل بهذه السرعة. والبعض الآخر من الناس يشبهون الجمل الذى يتحمل صاحبه حين يضربه لغترات طويلة، ولكنه يقوم عليه بكل قوة فيسحقه.

وهذا الكتاب يساعدك على تجنب طرفى النقيض، فتعبر تعبيراً مناسباً عن مشاعرك فى وقت مناسب، دون كبت أو ضياع للخصوصية، دون انفجارات غير متوقعة، أو كتمان يعرض صحتك النفسية لضغوط قد لا يقوى جهازك العصبى على احتمالها. أن التحكم فى المشاعر أفضل من كبتها أو إطلاقها فى انفجارات غير محسوبة.

تشبيهات أخرى

هناك تشبيهات أخرى يمكن استخدامها تعبر عن المواقف الخاطئة للإفصاح عن النفس أو الكتمان الزائد أو التعبير غير المناسب.

و قد استخدمها إيجان ١٩٧٩ G. Egan في كتابه "القيم عن الحياة الاجتماعية"
"Interpersonal Living" ص ٢٦٢، ذكر فيها :

١- مضرب البيض أم المكتسة الكهربائية

فهناك شخص يتحدث عن نفسه بدون توقف مثل الخلاط أو مضرب البيض،
حتى يفرض نفسه على الجماعة (يشبه مثل الضفدعة)، أو الذي يدخل كل شيء في
باطنه مثل المكتسة الكهربائية، الذي "يشترى ولا يبيع"، فلا يريد أن يفصح عن شيء
مما يشعر أو يفكر به.

٢- مصارع الثيران أو الجراح

وهو شخص يواجه الآخرين ويؤلمهم حتى يردون على أسئلته، فالمصارع يغرر
الأسهم في ظهور الثور حتى يزداد حماسا، وبعض الناس يسألك أسئلة استفزازية،
فيجعلونك تواجههم بطريقة دفاعية أو هجومية دون أن تصارحهم.
أما الجراح فهو "يقطع العرق حتى يسبح الدم" وهو مثل يقصد به المواجهة حتى
الأعماق، أو إظهارها بداخل الآخرين بطريقة حاسمة.

٣- أبو الهول

وهو شخص لا يبيع بما في داخله فإن نطقه فهي كلمات أقل من المطلوب معرفته،
أما وجهه فهو كالتمثال أو القناع "mask face" لا يعبر عن شيء من انفعالاته.

والشكل التالي يوضح المدى الذى يتحرك فيه الناس فى مجال التعبير عن النفس.

الكبت	المكر والكذب	التكلم	التعطف	الصبر	الإفصاح عن	الصراحة الواجحة أو لقص	الإفصاحات
	والمراوغة	والسريرة		القليل	المشاعر والآراء	الطاعة	الأدب

مدى الصراحة

ومرة أخرى نقول أن الوضع المتوسط ليس هو الأفضل دائماً، بل أن التمييز و
الإفراز والتحكم فى النفس هو الوضع الأمثل، حين نبوح أو حين نكتم، فى ظروف
معينة، أو مع شخص ما.

معطلات التعبير المناسب عن النفس

إن معطلات التعبير المناسب عن النفس
متعددة، فبعضها ينتج فى سوء النية
أو عدم الرغبة فى الإفصاح، أو عدم
القدرة على التعبير لنقص المهارة
المطلوبة، أو مخاوف داخلية أو خشية
من التقاليد أو ردود فعل الآخرين.
وإليك مجموعة من هذه الأساليب.



وتلاحظ أن الأسباب الأولى (من ١ - ٤) لعدم الإفصاح عن النفس أسباب اجتماعية.
أما الأسباب الأخرى فهى نفسية تنبع من داخلنا.

أسباب اجتماعية

١- عدم الأمانة

وهي خطأ شائع في مجتمعنا، وحتى في كنائسنا!، فالكذب خطية صعبة عند الله، ولكنها سهلة جدا عند الكثير من الناس. فالتقطية والتجمل وعدم الصراحة كلها تنبع من عدم الأمانة. وحين نجد بعض السياسيين أو رجال الدين أو العلم يستمرؤن الكذب قد نقاثر بهم. وفي دراسة أمريكية وجد كوهن 1959 Kohn أن أولياء الأمور يحرصون على تعليم أبنائهم قيما أساسية من ضمنها الأمانة والصراحة، ولكن الممارسة العملية وقدوة هؤلاء الآباء لم تأت متمشية مع ما يريدون تعليمه لأبنائهم، حتى أصبحت المشكلة الآن "من أصدق؟ وهل يصدقني الآخرون حين أعبّر عن نفسي؟".

٢- الدعاية

يقول إريك فروم 1947 Fromm إنه في المجتمع الاستهلاكي التنافسي يميل الناس إلى اعتبار أنفسهم ومواهبهم سلعة تباع، ويجيب الدعاية من أجلها لأجل الوصول إلى النجاح، فتسويق المواهب سمة عصرية.

وإذا قارنا رأى السيكولوجي الأمريكي الأشهر فروم بالاتجاه النسكي في القرون الأولى الذي يوصى بإخفاء الفضائل وإنكار الذات، نجد الهوة شاسعة. فالبعض يوصى

أن نحقر أنفسنا وننسب إليها عيوباً قد لا تكون فيها والبعض أن ننسب لها مميزات ليست فيها.

والأفضل أننا حين نتحدث عن مميزاتنا أن ننسبها لله كوزنات وعطايا، على أن نفعل ذلك من دواخلنا وليس من أطراف شفاهنا، ولكن علينا أن نتحدث عن أنفسنا بدقة فنعبر عن مميزاتنا بدون الوقوع في عيب الدعاية للذات، وكذلك علينا أن نتحدث عن عيوبنا كما نشعر بها، ولا ننع في محاولة التظاهر بالاتضاع الزائد حتى يمدحنا الآخرون.

٣- الأنماط والأدوار

"فالبيت لا يجب أن تكون عنيفة"،

و"أنت رجل لا تيكى"

هذه الأنماط والأدوار الجامدة التي يتوقعها منا الآخرون تجعلنا نتردد في الإفصاح عن مشاعرنا الحقيقية.

٤- القتال

تشجع بعض الأسر أبنائها على التعبير عن أنفسهم، فعندما تذهبين لزيارة أختك ويقول أبنك هامسا إنى جائع "فإن قلت له" إذهب إلى خالتك وقل لها" فأنت تشجعيه على الصراحة، كما تعلميه آداب الحديث اللبق، بأن يقول لها "من فضلك يا طنط عاوز سندوتش، أما إذا ذهبت بنفسك وقلت لأختك، أو قلت لطفلك أسكت

حتى نعود للمزول، أو صرخت بصوت عال "دائماً تكسفتني!" فهذه كلها معطلات للصراحة.

قد وجد إثنان من العلماء هما دوستور وستريكلياند Dostor & Strickland 1969 أن الأشخاص القادرون على التعبير الكافي عن النفس هم اللذين نشأوا في أسر متفهمة تساعد أبنائها على النمو بلا قهر زائد.

أسباب نفسية

٥- الخوف من الدخول في علاقة حميمة

إن مجرد أن أقول لك عن أعمى الداخلية يجعلك في مرتبة الصديق، فالبعض منا يخاف من الصداقة، ويكتفى بمشور العلاقات الإنسانية، كالمعاملات والواجبات، دون الدخول إلى علاقة حميمة، فهم لا ينجون من التعبير عن النفس بل من مناخ الألفة التي يصاحبها.

٦- الخوف من تحمل المسؤولية

حين أهدر عن بعض نقائصي أو مميزاتي أو أهدافي، فإني أشعر بالالتزام لإصلاح نفسي أو استخدام مواهبى أو العمل على تحقيق أهدافي، فيجب على أن أتغير، وإن كنت أبوح بما فى نفسي أمام مجموعة أكبر، فإن الجماعة تطالبني

بسلوك متوقع. وهكذا فإن البعض يهرب من التعبير عن النفس حتى يتجنب مسئولية التغيير في حياته العملية.

٧ - الخوف من سقوط الهالة أو الردف

الهالة أو الهيبة أو السمعة أو احترام الناس شيء يكتسب بصعوبة وقد أظن أنه حين تكشف بعض ضعفتي أو مشاكلي سيحتمل الناس أنني معرض للخطأ أو لست كاملاً كما يظنون. أو أن الناس حين يعرفون حقيقة من أنا أو "يعرفوني على حقيقتي" سوف يردلونني، والواقع أن هذا الإحساس ناتج من عدم قبولي الداخلي للنفس.

٨ - الخوف من معرفة النفس

سنرى في فصل لاحق أن التعبير عن النفس أمام الآخرين يصحبه معرفة أعمق لدواخلنا، ولما كان البعض يخافون في مواجهة أنفسهم فهم كذلك يتجنبون التعبير عن أنفسهم بعمق، حتى لا تحدث مكاشفة مؤلمة للذات تهدد أمنهم الزائف.

٩ - مشكلات الشعور بالذنب أو الخزي

الإحساس بالخزي هو ليس مجرد الشعور بالخجل، بل هو أيضاً شعور بتعرض مفاجئ أمام النفس والآخرين لكشف عيوب، في وقت لم أكن فيه مستعداً لذلك، أو إنني غير متوقع من نفسي هذا السلوك الرديء أو المخزي أو المجلب للعار.

العلاقة بين شخصين تقوم على الثقة، ولكنني حين أقبل شيئاً مشيناً فإنني أكرس العلاقة، والحل يكون في مكاشفة بها اعتراف بالخطأ، دون الدفاع عن النفس حتى

تعود العلاقة لما كانت عليه بل أفضل والذي يخاف من التعبير عن أخطائه فإنه يهرب من شعور الخزي أو الخجل الزائد، ولكنه يفقد ثقة الآخرين. وقد يكون الحل هو الإفصاح عن الندم لطرف ثالث كصديق أو كمرشد، ويطلب منه الحديث للطرف الذي أضير مما يزيد النمو في الحياة الاجتماعية والروحية.

قائمة

عند التعبير عن النفس يجب أن نحدد :

العمق : أى جزء من ذاتى سوف أكشف ؟

العرض : كمية المشاعر والآراء التى سأعبر عنها.

الزمن : المدة التى أريد أن أقضيها فى التعرف أو المعاينة.

السرعة : التى سوف أخرج بها ما بداخلى .

التدرج : فالتعبير المناسب عن النفس لا يجب أن يحدث صدمة

للمستمع ، بل ينمو مع زيادة الثقة وثبات العلاقة.

الشخص : الذى أنوى أن أصارحه.

نوع العلاقة : هل هى حميمة أم سطحية أم بين الإثنين؟

الموقف : وهل يسمح بأى درجة من الإفصاح؟

مدى المخاطرة : فعدم المخاطرة وتجنب التعبير عن النفس يضعف العلاقات،

أما القفزات والتعرض الزائد فهو غير مضمون النتائج.

مشاعر يصعب مواجهتها

قام لوفت Luft ١٩٦٩ بحصر المشاعر التي يجد معظمنا صعوبة في مواجهتها

معظم الأحيان. أيهما تجد ينطبق عليك شخصيا؟

١ - الشعور بعدم الكفاءة : إنني شخص أقل من العادي في قدراتي الذهنية، وخاصة القدرات الخاصة بالقراءة.

٢ - الإحساس بالردل : إنني أشعر أن لا أحد يفهمني، وحين أعبر عن مشاعري فليس هناك استجابة.

٤ - مشاعر الخجل : في بعض المواقف أتمنى لو اختلفت تماما من الوجود.

٥ - مشاعر الإعجاب : إنني أميل لأي شخص يبادلني الاحترام وأتعلق به، وخاصة إن كان من الجنس الآخر.

٦ - مشاعر العنف : قد كان تصرف زميلي مقززا حتى تمنيت أن أهينه علنا لولا التزامي بالأخلاق.

٧ - مشاعر التملك : إنني أغار حين تهتم زوجتي بأبنائي أكثر مني.

٨ - مشاعر الاعتمادية : حين لا أجدك معي فإنني أشعر بالعجز التام.

٩ - الشعور بالذنب : أتمنى لو أن صديقي قد رفع كفه ولطمني حين أخطأت هكذا في حقه.

درجة المخاطرة

لاحظ الدارسون أن التعبير عن المشاعر يكون أقل خطرا ويفعله الناس بلا تردد

إذا كان مختصا بالأشياء أكثر من الأشخاص "فأنا أكره قيادة السيارة" أسهل من

التعبير "أنا أكره البخيل"، أو "أنا أكره ماجد" كذلك فهي أقل خطرا من استعمال "أنا أكرهك" ويلجأ الناس لاستخدام طرف ثالث أو ضمير الغائب حتى لا يقعوا في مواجهة، مثل:

"أستقني لا تحب الجبناء" أو "هناك رأى يجيز الاختلاط".

وحيث تقول "كنت بالأمس غاضبا فهذا أسهل من أن نقول أنا الآن غاضب، كذلك فيسهل علينا أن نمتح شخصا من أن نذمه مواجهة.

ونعود لتذكر نصيحة "إيجان" الذي ينصح بعدم التحفظ الشديد، ولا المكاشفة المفرطة التي تنطوي على خطورة لعدم التأكد من رد فعلها على المستمع، بل استخدم المكاشفة المناسبة في الأوقات المناسبة.

اخبر نفسك

في التدريب التالي تستطيع أن تحدد درجة المخاطرة كما تشعر بها إذا عبرت عن أحد المشاعر التالية. ضع رقم (١) على التعبيرات الأقل صعوبة في التعبير عنها، ورقم (٨) على أصعبها حين تعبر عنها أو أخطرها أو أكثرها مجازفة، ثم رتب باقى الجمل فيما بينهما من ٢-٧ لتحصل على تسلسل يبدأ بأسهل التعبيرات:

أ - الأسبوع الماضى كنت غاضبا بشدة منك حين سخرت منى أمام الناس، فلم أظهر ذلك ولكن داخلى كان يغلى.

ب - كان توفيق يقود سيارته بالأمس مسرعا ليلحق الميعاد فى المطار، فأغلقت الإشارة حتى كاد يسحق السيارات التى أمامه.

- ج - عندما أحضرت لى ابنتي كارتا فى عيد الأم فرت الدموع من عيني.
- د - إن عاطف لا يثق فى ابنتي إلين فهو يشعر أنها تتحكم فيه ولا تصارحه.
- هـ - إنى أكره قوانين المدينة الجامعية فهي تعتبرنا أطفالا يحتاجون إلى إشراف مباشر.

- و - إنى مهتم بك جدا ولكنى أخشى أنك لا تبادلينى نفس الاهتمام.
- ز - تامر يشعر أن سامى يتجاهله حين ترك العمل معه فى المحل التجارى.
- ح - أشعر براحة لأن زوجتى أتصلت بى فى الصباح وطلبت المصالحة.

الإجابات

- أ - ٧ - مواجهة مع شخص أمامى ولكنها فى الماضى.
- ب - ١ - مشاعر شخص آخر فى الماضى كان غاضباً من شىء (الإشارة).
- ج - ٥ - مشاعر صعب التعبير عنها بين شخصين ولكنها فى الماضى.
- د - ٤ - مشاعر فى الحاضر لكنها بين شخصين آخرين.
- هـ - ٢ - مشاعر قوية ولكنها ضد القوانين ولا يوجد فيها مواجهة شخصية.
- و - ٨ - أصعب المشاعر لأنها فى الحاضر بين شخصين وأنا واحد منهما.
- ز - ٣ - بين شخصين فى الماضى.
- ح - ٦ - مشاعر شخصية فى المضارع.



ليكن كلامكم نعم نعم

لا لا

وإن ظنبت من ذلك فهو

(متى ٥: ٣٧)

العلماء الذين هم

علماء في كل شيء



تحدثنا في الفصل السابق عن أهمية الإفصاح المناسب عن النفس في المواقف المختلفة ومع الأشخاص المناسبين وبالدرجة المناسبة.

وفي هذا الفصل الهام نقدم نظرية أساسية تجد قبولا عالميا، توضح ببساطة فوائد التعبير المناسب عن النفس وأهميته، وهذه النظرية هي "نافذة جوهاري" وخلاصة هذه

النظرية هي :
إنى حين أعبر عن نفسى أمام الآخرين فإن هذه فرصة ذهبية بالنسبة لى لأكتشف نفسى، وحين أستمع لرأى الناس عن نفسى بصدق وثقة وبنون خوف، فإنى أعرف المزيد عن ذاتى، وبالتالي فإن ذاتى الحقيقية تكون غير مجهولة لى، بمميزاتها وعيوبها.

نافذة جوهاري

جوزيف لوفت Joseph Luft ومارى لينجهام Harry Lingham عالمان أمريكيان من علماء السلوك، وقد وضعوا نظرية عام ١٩٧٠ سميت باختصار بالاسم الأول لهما جو/ هارى ، وهذه النظرية وضعت فى شكل رسم تخطيطى للذات. مكون من أربعة نوافذ كالآتى :
يعتمد الشكل التوضيحي للذات على محورين :

المحور الأول :

ما أعرفه عن نفسى : الصفات والأنشطة التى تميزنى والمعروفة لى عن نفسى.

المحور الثاني:

ما يعرفه الآخرون عنى: الصفات والأنشطة التي تميزني والمعروفة للآخرين

وبالتالي فإن هناك صفات أو أنشطة:

- ١- معروفة لي وللآخرين.
- ٢- معروفة لي ومجهولة بالنسبة للآخرين.
- ٣- مجهولة لي ومعروفة للآخرين.
- ٤- مجهولة بالنسبة لي وللآخرين.

ما أعرفه عن نفسي

- ١- مهنة ليكتبت
- ٢- مهنة ليكتبت
- ٣- مهنة ليكتبت
- ٤- مهنة ليكتبت

ما يعرفه الآخرون عني

وقد وضع جوهاري أسما لكل منطقة من مناطق الذات الأربعة كالآتي:

١- المنطقة العامة: (PUBLIC)

وهي المعروفة لي وللآخرين.

وهذه هي المنطقة الواضحة من ذاتي، فهو ما أعرفه عن نفسي ما يعرفه عني الناس.

وهي الجزء من ذاتي الذي أشارك فيه من هم حولي، وهذه المنطقة تحتوي على مسيل

المثال: إسمي، سكني، وظيفتي، أسرتي، مظهري، الطريقة التي أنظم بها منزلي.

ووقت فراغي، شهاداتي وثقافتي، قيمتي، وتصرفاتي الخ. ولذلك فهي منطقة

مفتوحة للتفاعل.

٢ - المنطقة الخاصة (PRIVATE)

وهي المعروفة لي والمجهولة للآخرين

وهي المنطقة التي أخبئ فيها بعض المعلومات عن نفسي ولا أبوح بها، لأنني أخبئها عنهم وربما لا أريد أن أكتشفها، أو لا أستطيع ذلك. وتحتوي هذه المنطقة على سبيل المثال على:

أفكارى الخفية، مشاعري الخاصة، طموحاتي، مخاوفى التي أنتصر عليها، كبريائى الذى لا أظهره، ربما بعض الكراهية لبعض الأشخاص، الأفكار والأفعال التى أخجل من إظهارها، الأفكار والأفعال الثمينة التى لا أريد الإفصاح عنها لأنها غالية على. أو قد يحدث انى أبوح ببعض المعلومات عن نفسي، ولكن الآخرين لا يريدون أو لا يقدرون أن يفهموا تعبيراتى، فيظل هذا الجزء من ذاتى مخفيا عنهم.

٣ - المنطقة العمياء (Blind)

وهي مجهولة لي ومعروفة للآخرين:

هي الجزء من حياتنا الذى يعرفه عنا الآخرون ولكننا لانعرفه عن أنفسنا. ومنها على سبيل المثال:

نظرة الآخرين تجاهنا، كيف يفهمون أسلوبنا وقيمون صفاتنا: فقد يظنون أن حديثنا مملا أو أسلوبنا فى الإدارة دكتاتوريا أو أن عاداتنا فظة، وقد لا يقولون لنا أننا نأذى شعورهم أحيانا، وكذلك لا يقولون لنا أننا نريحهم، أو أنهم يعجبون بنا فى بعض

الأحيان. وقد تكون هذه المنطقة مجهولة لنا لأننا لا نريد أن نسمع ما يقوله الآخرون. عنا، بالرغم من محاولتهم التعبير عن رأيهم، فنظل أعيننا مغلقة عن هذه المنطقة.

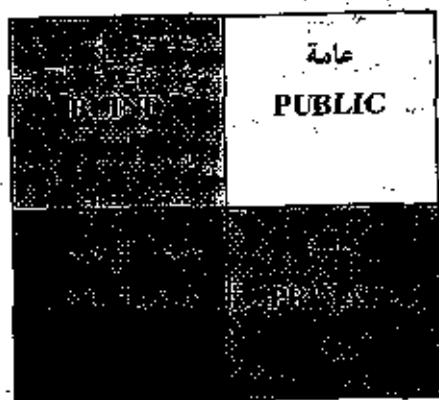
٤- المنطقة الغامضة (UNKNOWN)

وهي مجهولة لي وللآخرين:

وهي ما أسماه فرويد بالاشهور أو اللاوعي *Unconscious or subconscious*

يمكن تشبيهها بقاعدة جبل الثلج أو مخزن الخبرات. وهي تحتوى على سبيل المثال على أعمق مشاعرنا وأعمق خبرتنا التي تكون قد نسيناها ولكنها لازالت تؤثر فيها.

معروفة للذات غير معروفة للذات



معروفة للآخرين

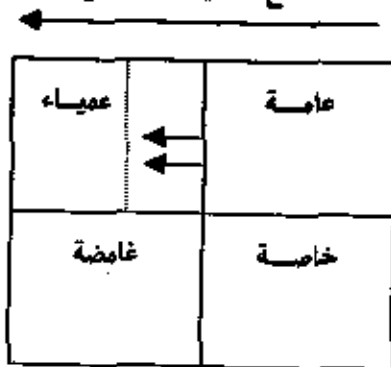
غير معروفة

للآخرين

كيف نزيد اد فهمنا لأنفسنا؟

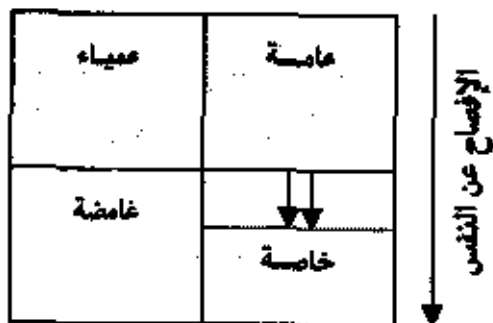
إن فحص أنفسنا في ضوء وصايا الله هو أحد الطرق المجربة لذلك ، وهذا ما سوف نستخدمه في الفصل الرابع ، وتبقى هناك وسيلتان يقترحهما جوهاري يمكن معهما الفهم الأفضل للنفس عن طريق الاحتكاك الصادق مع الآخرين.

الاستماع لتعليقات الآخرين

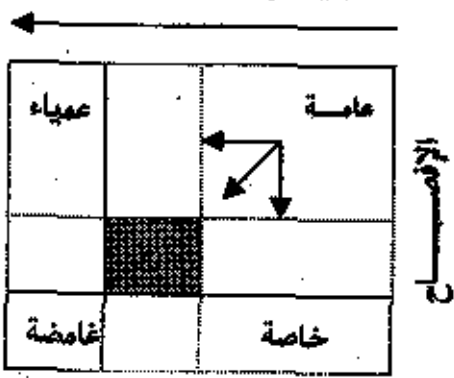


١ - هناك وسيلتان يزيدان من فهمنا لأنفسنا الأولى هي الصدى *Feed back* وهي الاستماع لتعليقات وآراء الآخرين عنى (تقييمهم ... رد فعلهم). وعلينا أن نسمع إليهم بانفتاح وشجاعة، حتى أساعدهم على الاستمرار فى الإدلاء بأرائهم، وحتى تتاح لى الفرصة لمزيد من معرفة الذات.

٢ - أما الطريقة الثانية التى تزيد من فهمنا لأنفسنا فهى الإفصاح عن النفس، سواء بالقول أو بالفعل. وفى هذا الكتاب تجد العديد من التدرّيب التى تفيدك فى إتقان هذه المهارة الهامة.



الأستماع لتعليقات الآخرين



أما نتيجة الاستماع لتعليقات الآخرين والإفصاح عن النفس فهي أن المنطقة الغامضة نفسها تقل، كما يتضح في الشكل الأخير بالمنطقة الظللة، التي تنكشف لنا تدريجياً بأخذ صورة الشكل (أ) وليس الشكل (ب).

بأى وجهه يُظهر الآخرين؟

عمياء	عامة
غامضة	خاصة

الغامض

عمياء	عامة
غامضة	خاصة

الصريح

الشكل الأيمن يبين شخص يواجه الناس بانفتاح وجرأة، فالمنطقة الحرة للتعامل وهي المنطقة العامة المكشوفة له وللآخرين كبيرة، أما الشخص الثاني فهو يفصح قليلاً جداً عن ذاته، ويتلقى القليل من ردود الفعل والتقييم ولذلك فالمنطقة العامة عنده صغيرة للغاية.

وهناك مختلف الأنواع من الناس، فهناك الأسم للنقد الذي تكون عنده المنطقة العمياء كبيرة، وهناك المتكتم الذي يخفي الأشياء عن الآخرين وتكون عنده المنطقة الخاصة كبيرة.

عمياء	خاصة
غامضة	كبيرة

المكتوم

عمياء كبيرة	خاصة
غامضة	خاصة

الأصم للفتد

متى أفصح عن نفسي؟

و يمكنني أن أخذ بعض الحذر في بعض المواقف، فلا أتعامل بنفس الانفتاح في العمل أو الوظيفة الذي أتعامل به مع زوجتي في المنزل.

عمياء	خاصة
غامضة	خاصة

نافذة شخصيتي بالعمل

عمياء	خاصة
غامضة	خاصة

نافذة شخصيتي بالمنزل

ذلك فإن مقدار انفتاحي لمجموعة أتعرف عليها لأول مرة يختلف عنه بعد التعارف
فتزيد المنطقة العامة أو المكشوفة تدريجيا بزيادة الثقة بين الناس.

فوائد الانفتاح

- أن النمو النفسي والاجتماعي يرتبطان بمزيد من الصراحة (المناسبة) والانفتاح سواء بقبول التقييم (مدحا أو ذما) أو بالإفصاح عن الذات.
- لاحظ أن التغيير في منطقة ما من ذاتنا يؤثر في المناطق الأخرى.
- ولذلك فإن جو الثقة المتبادلة بينك وبين الآخرين يفيد في مزيد من الثقة والصراحة وفهم الذات.
- إن محاولة تعرية الناس أو كشف دواخلهم بالضغط عليهم تكون عادة فاشلة وغير مجدية، والأفضل أن نعطيهم الثقة ونكشف لهم عن جزء من أنفسنا حتى يستطيعون مكاشفتنا.
- هذا الانفتاح يزيد الاتصال والتفاهم الناجح بين الناس.
- كذلك فإن احترام خصوصية الآخرين تحتم علينا أن نترك لهم حرية التعبير أو عدم التعبير عما يروونه مناسيا عن ذواتهم.
- الصراحة والانفتاح يزيدان من الروح المعنوية للجماعة ويدعمان رابطة الصحبة بين الأفراد بعضهم ببعض.

كيفية الانفتاح

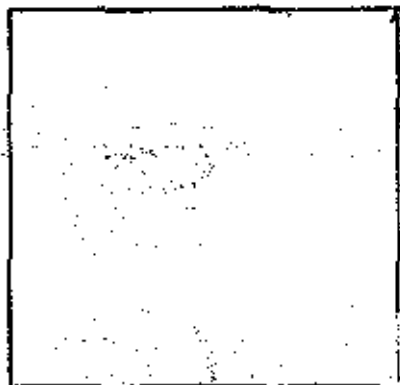
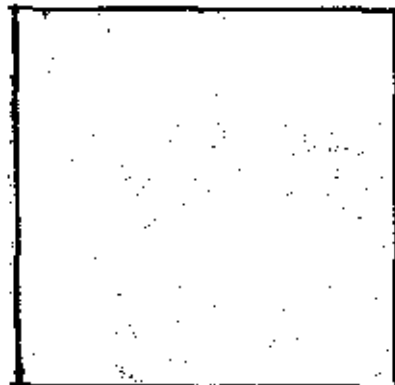
- إن الناس الذين حققوا نجاحا أكبر في حياتهم يميلون إلى الانفتاح أكثر من أولئك الذين ينغلقون على مشاكلهم واحتياجاتهم الغير مشبعة.

- إن كشفك لذاتك أمام الآخرين ينبغي أن يكون بطريقة مناسبة، فيه درجة معقول من المخاطرة (أى لا تكشف كل شئ مرة واحدة لشخص لا تعرفه) بل يكون تدريجيا، يزداد بزيادة العلاقة (خطيبة أو خطيب أو زوجة الخ)

- ليس معنى كشفك لذاتك أو فهمك للآخرين أن تواجههم صراحة بكل عيوبهم، أو تحرمهم من حفظ ماء وجوههم، فبعض الناس يميل إلى الحيل الدفاعية ووسائل التبرير لتغطية بعض نقائصهم، وعليك أن تكون متفهما لأهمية هذه الوسائل الدفاعية لضعاف النفوس ولا تحرمهم منها فجأة. (لزيد من الاطلاع الرأ "اكتشف نفسك للمؤلف")

تدريب

ارسم نافذة جوهاري الخاصة بك كما هي الآن ثم ارسما كما تريد أن تكون.



ما فيه حكمة

وما يدب شعره

وما منه نخشش

وما له تكره

وما به تؤمن،

وما فيه تطمح،

وما عليه اعزم.

العلماء والمفكرين

في العالم الإسلامي

(الجزء الأول)

هذا الفصل فصل عملي يساعدك على الالتقاء بالذات.

ليس بالضرورة معرفة العيوب فقط، بل أيضاً للمواهب والامكانيات والمميزات والطموح.

إلخ فما يشكل ذاتك هو :

ما فيه تفكر

وما به تشعر

وما منه تختشى

وما له تكره

وما به تؤمن

وما فيه تطمح

وما عليه تعزم

إخبر نفسك

صفاتى الإيجابية والسلبية

(استفتاء مبسط)

تعليمات :

— سوف تجد قائمتان ينبغي عليك أن تملأهما واحدة للنقاط الحسنة (قدراتك) والأخرى للضعفات والعيوب.

- أثناء ملء هذه القوائم يجب أن تملأها بسرعة وبأمانة.

- حاول أن تتعرف أية مشاعر وأفكار تبرز عند تسجيلك للنقاط الحسنة والسيئة.

اكتب ٦ صفات إيجابية تجدها في نفسك: (الوقت المحدد: ٣ دقائق)

١-
٢-
٣-

٤-
٥-
٦-

لاحظ بعناية الأفكار والمشاعر التي تمتلكك عند كتابة قائمة الصفات الحسنة أو الإيجابية

مجدداً عندما أنتبه بمشاعر التي شعرت به - (الوقت المحدد: حقيقتان)

اكتب ٦ صفات سلبية في شخصيتك: (الوقت المحدد: ٣ دقائق)

١-
٢-
٣-

٤-
٥-
٦-

لاحظ بعناية الأفكار والمشاعر التي تتلذذك عند كتابتك لصفاتك السلبية أو نقاط ضعفك

(الوقت المحدد: حقيقتان)

مجدداً عندما أنتبه بمشورتي شعرت به - (الوقت المحدد: حقيقتان)

خليل الشريب:

بعد هذا التدريب لاحظ الآتي:

+ من السهل إيجاد الخصال السلبية في أنفسنا عن الخصال الإيجابية.

- + معظمنا يعرف قدر ضئيل عن مدى قدراته.
- + أننا لا نمتلك رؤية حقيقية لشخصنا... لماذا؟ لأننا لا نحب أنفسنا.
- + أننا لا نحب أن نتقبل صدمات ايجابية (أى معرفة كاشفة لمميزاتنا).
- + إعرض القائمة بالمميزات والعيوب على بعض أصدقائك إذا أردت ذلك. وشاركهم نفس التدريب إذا كانوا يرغبون فى عرض القائمة الخاصة بهم.
- قد تلاحظ أن الآخرين يرون مميزاتك أفضل مما ترى نفسك .

التدريب

أكتب صلاة على الآية

"اقبلوا بعضكم بعضا كما قبلكم المصير لِمَجْدِ اللَّهِ"

(رُؤ ١٥ : ٧)

ركز على الجزء الثاني من الآية .

الله قبلى

على أن أقبل نفسي

بمميزاتا وعيوبها

وأطوارها

وأن أقبل الآخرين،

كما هم.

أنا و مشاعري

أكمل الجمل التالية حتى تلتقي بمشاعرك الخاصة.

لا تفكر كثيراً في أفضل الإجابات بل أكتب الإجابة التي تطرق على ذهنك لأول

وهلة :

١ - إنى أغضب من ذاتى عندما ...

٢ - أكون راضياً عن نفسى عندما ...

٣ - أثق فى نفسى عندما ...

٤ - أشعر بالخجل عندما ...

٥ - عندما أفضل فأنى ...

٦ - أتشجع عندما ...

٧ - أشعر بالحيرة عندما ...

٨ - أحتقر نفسى عندما ...

٩ - أشعر بالثقة عندما ...

١٠ - إذا لم أسر على مبادئى

الخاصة فأنى ...

١١ - عندما أنجح فأنى ...

١٢ - إنى أضطرب عندما ...

١٣ - أشعر بهتلام داخلى حينما ...



١٤ - أفضل ما أحب في نفسي ...

١٥ - عندما لا أفهم نفسي فإنني ...

١٦ - أشعر بالاكتمال عندما ...

١٧ - أغضب على نفسي إذا ...

١٨ - أشعر بالانسراح عندما ...

١٩ - إذا فحصت نفسي فإنني ...

٢٠ - إذا فحصت رأى الناس عنى فإنني ...

راجع هذه القائمة مرة أخرى استنتج منها شيئاً عن شعورك بنفسك.

كيف يؤثر إحساسك بذاتك في علاقاتك بالآخرين؟

علاقاتك بالآخرين

تدريب :

أكمل الجمل الناقصة بسرعة عن نفسك في علاقاتك بالآخرين، لا تستغرق وقتاً طويلاً في التفكير. واستخدم الجمل الناقصة في إثارة تفكيرك لردود فصل تلقائية عن ذاتك .

لا تضع الإجابات المفروض أن تكون، فلا تقل "أنا كريم" لأنك تشعر بواجبك أن تكون كريماً.

تحدث عن واقعك وليس على ما تنوى أن تفعله، بل عبر عن ذاتك الآن كما هي.

- ١ - الشيء الذي أحبه في نفسي هو...
- ٢ - الناس الذين يحبونى ...
- ٣ - لا أحب الناس الذين ...
- ٤ - عندما يتجاهلني الناس فإننى ...
- ٥ - الطريقة التي أصبر بها عن نفسي ...
- ٦ - عندما يمتدحني شخص ما فإننى ...
- ٧ - في علاقاتي مع الناس تجدني ...
- ٨ - إن كنت لا أميل إلى شخص ما فإننى ...
- ٩ - الذين يعرفونني عن قرب ...
- ١٠ - عندما أبوح بشئ عن نقائصي فإننى ...
- ١١ - والدي ...
- ١٢ - أستطيع أن أصف مزاجي النفسي بأنه ...
- ١٣ - أكون في أفضل أوقاتي مع الناس عندما ...
- ١٤ - عندما أكون مع مجموعة من الأعراب فإننى ...
- ١٥ - أشعر بالوحدة حينما ...
- ١٦ - أغار من ...
- ١٧ - إذا يادلتني شخص ما بشاعر عميقة فإن ...
- ١٨ - إذا فحصت علاقاتي الاجتماعية أجدها ...
- ١٩ - عندما أشعر بالغيرة فإننى ...

- ٢٠ - أعتقد أنني آذيت شعور الآخرين عندما ...
- ٢١ - الذين لا يعرفونني جيداً ...
- ٢٢ - أخي ...
- ٢٣ - أفضل شخص يعرفني ...
- ٢٤ - أكبر قيمة أقدسها في العلاقات البشرية ...
- ٢٥ - ما أسمى إليه في علاقتي هو ...
- ٢٦ - ما يخرجنى ...
- ٢٧ - إنني أحلم بـ ...
- ٢٨ - أسرتي ...
- ٢٩ - عندما يواجهني شخصاً ما بأخطائي فإنني ...
- ٣٠ - أكون في أفضل حالاتي عندما ...
- ٣١ - أحب الناس الذين ...
- ٣٢ - أشعر بالذنب في علاقتي مع الآخرين عندما ...
- ٣٣ - عندما يغضب شخصاً ما مني فإنني ...
- ٣٤ - أختي ...
- ٣٥ - قليل من الناس يعرفون أنني ...
- ٣٦ - عندما أفكر في الصداقة أو الألفة فإنني أتذكر ...
- ٣٧ - عندما أقابل شخصاً واثقاً في نفسه فإنني ...
- ٣٨ - إذا عرف شخص مميزاتى ...



- ٣٩ - عندما أكون غائباً فإن أصدقائي ...
- ٤٠ - معظم الناس يعتقدون إنى ...
- ٤١ - أكثر شيء أكره فى نفسى هو ...
- ٤٢ - عندما أكون وسط أصدقائى فإنى ...
- ٤٣ - أغضب من الآخرين عندما ...
- ٤٤ - إنى أكره ...
- ٤٥ - ما يجعلنى متوتراً فى علاقاتى مع الآخرين ...
- ٤٦ - عندما أكون راضياً عن نفسى فإنى ...
- ٤٧ - عندما لا يقدرنى الناس فإنى ...
- ٤٨ - فى علاقاتى مع الآخرين أتشجع حينما ...
- ٤٩ - فى علاقاتى مع الآخرين تعلمت هذه السنة أن ...
- ٥٠ - عندما أعجب بشخص لا يبادلنى نفس الشعور ...
- ٥١ - أشعر بالحرج عندما ...
- ٥٢ - عندما يستعمل أحد الناس النصيح المباشر معى فإنى ...
- ٥٣ - الشيء الذى يعطلى فى علاقاتى مع الآخرين هو ...
- ٥٤ - أشعر بأنى مهمل عندما ...
- ٥٥ - عندما أشارك أفكارى مع الآخرين فإنى ...
- ٥٦ - أحب أن يتصف شريك حياتى بـ ...
- ٥٧ - يكون الآخرين سعداء عندما أكون ...

٥٨ العلاقة بالآخرين هامة ولكن ...

٥٩ عندما يكتشف الناس عيوبى ...

٦٠ فى علاقاتى بالآخرين فأنى أهرب من مواقف ...

بعد أن تكمل هذه الجمل عد إليها مرة أخرى، وضع دائرة على أكثرها تعبيراً عن نفسك وأستخدمها فى التواصل والإفصاح عن ذاتك متى أردت ذلك.

التدريب

١٥ جملة توبخاً وأذناً

فى هذا التدريب مطلوب منك تكوين ١٥ جملة تصف بها ذاتك وتبدأ بكلمة أنا اجتهد أن تكمل القائمة لكى تصف نفسك بدقة وشمول، وعندما تفعل ذلك تلتقى

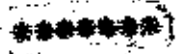
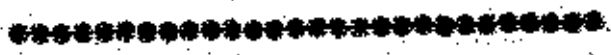
بذاتك.

- | | |
|---|-----|
| ١ | -٩ |
| ٢ | -١٠ |
| ٣ | -١١ |
| ٤ | -١٢ |
| ٥ | -١٣ |
| ٦ | -١٤ |
| ٧ | -١٥ |
| ٨ | |

خروج إجابته

كلم أحد المشاركين بكتابة هذه القائمة عن نفسه:

أنا ذكي - أنا مرح - أنا مجتهد - أنا غير ناضج عاطفياً - أنا أمرب من
المسؤوليات - أنا أعيل إلى الراحة أكثر من التعب - أنا متقلب في مشاعري - أنا
أحياناً أكون خجولاً أكثر من اللازم - أنا أشعر بالغيرة ممن يتفوقون علي - أنا
سريع الملل - أنا استمتع بشعبية ومحبة أصدقائي - أنا رحوم بالضعفاء - أنا لا
أتردد في انتهاك الفرص المناسبة - أنا قد أكون مكاراً بعض الوقت حين أريد ذلك -
أنا متدين وأخاف الله.





ولكن لا يمكن أن نخدع كل الناس
كل الوقت.

القفل الرابع

أنت العالم المموتة

(الكتاب في نور الله)

ماذا يقول الكتاب المقدس؟

سنقدم لك في هذا القسم الهام من كتابنا المتواضع ما تقوله كلمة الله بخصوص معرفة النفس وضرورة الإفصاح عن المشاعر، وكيف تكون (نعم) الخاصة بنا (نعم) و (لا) الخاصة بنا (لا).

وسوف نقسم هذه الدراسة إلى عدة أقسام:-

١ - داود يتأمل ذاته مز ١٣٩ - مز ٥١.

٢ - صراحه الرب يسوع المطلق.

٣ - بولس الإنسان الصادق.

٤ - خليفة الله الجديدة.



١٠ يارب قد اختبرتنى وعرفتنى

٢ أنت عرفت جلوسى وقيامى . فهمت فكرى من بعيد ،

٣ مسكنى ومريضى ذريت وكل طرقى عرفت . لأنه ليس كلمة فى لسانى إلا وأنت عرفتها

كلها . ٥ من خلف ومن قدام حاصرتنى وجعلت على يدك . ٦ عجيبة هذه المعرفة فوقى

ارتفعت لا أستطيعها . ٧ أين أنهب من روحك ومن وجهك أين أهرب ، ٨ إن صعدت إلى

السموات فأنت هناك . وإن قرشت فى الهاوية فما أنت . ٩ إن أخذت جناحى الصبح

وسكنت فى أقاصى البحر . ١٠ فهناك أيضا تهدينى يدك وتمسكنى يمينك ؛

١١ فقلت إنما الظلمة تغشائى ، فالليل يمشى حولى ، ١٢ الظلمة أيضا لا تظلم يدك

والليل مثل النهار يمشى . كالظلمة هكذا النور .

١٣ لأنك أنت القنيت كلينى ، نسجتنى فى بطن أمى . ١٤ أحمذك من أجل أنى قد امتزت

عجيباً . عجيبة هى أعمالك ونفسى تعرف ذلك يقيناً ، ١٥ لم تخف عنك عظامى حينما

صنعتنى فى الخفاء ورقت فى أعماق الأرض . ١٦ رأيت عيناك أعضاءى وفى سفرك كلها كتبت

يوم تصورت إذ لم يكن واحد منها ، ١٧ ما أكرم أفكارك يا الله عندى

ما أكثر جملتها . ١٨ إن أحصاها فهى أكثر من الرمل .

استهضت وأنا بعد معك ١٩ لئيك تفتل الأشرار يا الله ، فى رجال الدماء ابعيدوا عنى ؛

٢٠ الذين يكلمونك بالكر ناطقين بالكذب هم أعداؤك .

٢١ ألا أيقض ميقضيك يارب وأمقت مقاوميك ،

٢٢ بعضاً تاماً أبهضتهم . صاروا لى أهداء ٢٣ إختبرنى يا الله وأعرف قلبى امتحننى وأعرف

أفكارى . ٢٤ وانظر إن كان فى طريق باطل وأهدنى طريقاً أهدياً هليلوزيا .

يمتاز هذا المزمور بعمق الحكمة المتضمنة بين آياته، وهو ينفرد بنظرة تأملية لا تخلو من مسحة الرثاء على ضعف الإنسان، ولعله من المفيد قراءة هذا المزمور بطريقة المراجعة الصوتية (الأتيفونيا) لتذوق الموسيقى الداخلية التي يذخر بها. فيقول كل فريق شطراً من أبيات المزمور ويرد عليه الفريق الآخر.

+ مناقشة : بماذا تشعر عندما تريد أن تهرب من شيء ما أو من شخص ما؟

الآيات من ١-٦ :-

١ - ما هي الأشياء الخاصة التي يعرفها الله عنى ؟ وما هي مجالات الحياة التي تشملها معرفة الله ؟

٢ - ماذا يفعل الله أيضاً بالإضافة إلى معرفته لى ؟ وماذا نفهم عنه من خلال ذلك ؟

٣ - ما هو رد فعل المرنم حينما أدرك هذه الحقائق ؟ وما هي صفات الله التي ذكرت ضمناً في هذا الجزء ؟

٤ - ماذا يعنى بالنسبة لك أن تدرك أن الله يعرف كل شيء عنك وأنه يعمل في حياتك ؟

الآيات من ٧-١٢ :-

٥ - ما هي استجابة المرنم حينما أدرك أن الله يعرفه معرفة وثيقة عن قرب؟ عدد طرق الهروب التي ذكرها وتخيلها داود في المزمور؟

٦ - لماذا تفشل محاولة الهروب من الله في كل واحدة من هذه الحالات ؟ وما هي الحقيقة التي يؤكد بها هذا عن الله ؟

٧- ما هي العلاقة بين الله والإنسان التي تصورها الآية (١٠) ؟ وما هي الطرق التي يحاول بها الناس اليوم أن يهربوا من معرفة الله ومن حقيقة وجوده؟ وإلى أي مدى تنجح محاولاتهم ؟

الآيات من ١٣- ١٨ :-

٨- رأيت كيف يحاول المرثم أن يهرب ويختفي من الله حين يدرك معرفة الله الكاملة له (آية ١-٦) ، وحضوره الدائم معه (آية ٦-١٢) ، ما هي الأشياء الأخرى التي يدركها المرثم في هذا الجزء ؟

٩- متى بدأت معرفة الله به ؟

١٠- أذكر مراحل نمو الجنين التي يذكرها المزمور في آية (١٣-١٩).

ما هو التعبير الإيجابي في موقف المرثم في الآيات (١٧ ، ١٨) ؟

الآيات من ١٩- ٢٤ :-

١١- ما هو التفكير الفاجئ الذي طرأ على ذهن المرثم بعد أن أدرك شيئاً عن علم الله الشامل بكل الأمور، وحضوره الكامل في كل وقت ومكان، وقوته الخلاقة ؟ وما هو

نوع الإثم الذي يصف به المزمور الأشرار ؟

١٢- مع أي مجموعة من الناس يحاول المرثم أن يضع نفسه الآن؟

١٣- ما الذي تلاحظه من اختلاف في أسلوب المرثم في الآيتين (٢٣ ، ٢٤) بالمقارنة

بالجزء الأول من المزمور؟ وكيف يمكنك تحليل هذا التغيير في المرثم؟

١٤ - على أساس ما أدركه وعرفه المرء عن الله وعن نفسه، ما هي الطلبات التي يقدمها الآن؟

ملخص: اشرح الطرق التي تحاول بها نحن أو الآخرون أن نهرب من الله.

اقرأ هذا الزمور من ترجمات مختلفة

"قلبا نقياً"

١٦ ارحمني يا الله حسب رحمتك و حسب كثرة رأفتك أمح معاصي. ٢ اغسلني كثيراً من أثمي ومن خطيئتي طهرني. ٣ لأنني عارف بمعاصي وخطيئتي أمامي دائماً. ٤ إليك وحدك أخطأت والشرف دام عينيك صنعت لكي تتبرر في أقوالك وتزكو في قضائك. ٥ هانذا بالإثم صورت وبالخطية جعلت بي أسي.

٦ ها قد سرت بالحق في الباطن ففي السريرة تعرفني حكمة. ٧ طهرني بالزوافا فأطهر. اغسلني فأبيض أكثر من الثلج. ٨ أسمعني سروراً وفرحاً. فتهب عظام سحقتها. ٩ أسر وجهك عن خطاياي وأمح كل أثامي.

١٠ قلباً نقياً أخلق فيّ يا الله وروحاً مستقيماً جدد فيّ داخلي. ١١ لا تطرحني من قدام وجهك وروحك القدوس لا تنزع مني. ١٢ رد لي بهجة خلاصك وبروح منتدبة اعضدني. ١٣ فأعلم الأئمة طرقك والخطاة إليك يرجعون.

١٤ نجنتي من النماء يا الله إله خلاصي. فيسبح لساني برك. ١٥ يارب افتح شفتي فيخير فيّ بتسبيحك. ١٦ لأنك لا تسر بذبيحة وإلا فكنت أقدمها. بمحرقة لا ترضى. ١٧ ذبائح الله هي روح منكسرة. القلب المنكسر والمنسحق يا الله لا تحقته.

١٨ أحسن برضاك إلى صهيون. ابن اسوار أورشليم. ١٩ حينئذ تسر بذبائح البير محرقة وتقدم تامة. حينئذ يصعدون على مذبحك عجولاً. هيلوليا

إن الخطيئة تفقدنا براءتنا ولكنها لا تفقدنا الأمل في عمل الله فينا، فهو يطهرنا وينقينا ويسامحنا، نحن الآن نعرف عيوبنا ولكننا نعرف أن هذه العيوب لها حل عند الله، ونفرح بذلك.

الأعداد من ١-١٢ :-

١ - ما المناسبة التي كتبت فيها هذا المزمور كما ورد في عنوانه؟

انظر ٢ صم ١٢ : ١-١٤

٢ - ما الذي فهم داود أنه يحتاجه؟ وعلى أي أساس وضع طلباته؟

٣ - ما الاعتراف الذي يقدمه؟ وما الذي يفهمه عن طبيعة إثمه؟ وعن طبيعته الآثمة؟

٤ - ما هي صفات الله كما ذكرها في الآيات من ١-٤؟ وكيف ترتبط بموقف داود؟

٥ - إلى أي شيء يوجه انتباهك تكرار (ها) في الآيتين ٥، ٦؟

ما الذي يفهم داود أنه إرادة الله في (عدد ٦)؟

٦ - وبناءً على هذا الفهم، أي شيء يطلب داود بعد الغفران والصفح (عدد ٧-٩)؟

وفي كل منها من هو الإيجابي ومن هو السلبي؟

لا حظ أن الزوقا كان نباتاً تستخدم غصونه لرش الدم على الشخص الذي يتطهر

من الدنس حسب شريعة موسى، كما أن هناك أيضاً التطهير بالماء؟

٧ - من الانشغال بالتطهير من الخطية، ينتقل إهتمام داود إلى شيء آخر، ما هو

(أعداد ٨، ١٠، ١٢) ما العلاقة التي يخشى فقدانها؟ ولماذا؟

٨ - ما التعهدات التي يقدمها داود الآن؟ وماذا سوف تكون نتائج شفاء نفسه من

الخطية ؟

٩ - ما هي أنواع التقدمة التي يرضى بها الله ويقبلها ؟

١٠ من المعتقد أن العديدين ١٨ ، ١٩ ، قد أضيفا إلى المزموير داود فيما بعد ليلائم العبادة الجماهيرية ، وربما يكون هذا قد تم بعد السبي إلى بابل عندما سقطت أسوار اورشليم وانقطع تقديم الذبائح. عد إلى المزمور مرة أخرى، وتأمله معبرا عن اعتراف أمة عاصية متمردة، أو كنيسة تائبة.

صراحة الرب يسوع المطلقة:

كان الرب يسوع مثالا للإنسانية في أكمل صورها. وقال عنه بيلاطس "هذا هو الإنسان" (يو: ١٩: ٥) ومع كونه إلها إلا أنه صار ابن بشر بكامل بشريته وحتى سمي ابن الإنسان.

- وفي الشواهد التالية سوف نلاحظ صراحة الرب يسوع في التعبير عن مشاعره الإنسانية من فرح وحزن وحب وقلق وغضب (مقدس) بلا تردد.
- استخراج الشواهد التالية :
- وأكتبها كاملة وعلق عليها.

أمانة السيد وصدقته وكراميته للرياء.

• أش ٢٩ : ١٣ - ١٥

• مت ١٥ : ٧ - ٩

• مت ٢٣ : ٥ - ١٠

• مر ٦ : ٢ - ٦

• مت ٥ : ١٣ - ١٦

• مت ٥ : ٢٣ - ٢٧

• مت ٦ : ١٦ : ١٨

• مت ٧ : ١ - ٥

• مت ٧ : ١٥ - ٢١

• يو ١٨ : ٣٧

فرح السيد

• لو ١٩ : ٢

• يو ١٢ : ٢٠ - ٢٣

• يو ١٥ : ١١ و ١٦

• يو ١٦ : ٢٢

• يو ١٧ : ١٣

حزن السيد

• لو ١٨ : ٢٢ - ٢٤



• لو ٢٢ : ٢٥ - ٦٢

• مر ٣ : ١ - ٦

• لو ٦ : ١٤

• يو ٤٢ : ٢٧

• مر ١٤ : ٣٤

• لو ١٢ : ٤٢

غضب السيد

• لو ١٧ : ٢

• لو ٢٠ : ٤٥ - ٤٧

• يو ٢ : ١٣ - ١٧

• لو ١٦ : ١٩ - ٢٣

• مت ٤ : ٨ - ١٠

• مر ٨ : ٣١ - ٣٣

• لو ١٣ : ٣٢

محبة السيد وعواطفه

• يو ١٥ : ٩ - ١٥

• مت ١٨ : ١ - ٦ ، مت ١٠ : ١٤

• يو ١١ : ٣٥ ، ٣٨

نشاط تعليمي

استخرج الآيات التي أعلن فيها السيد المسيح عن نفسه، وخاصة بكلمة أنا هو، وعبر عن كل إعلان بجملة واحدة من عندك.

مقال:

أنا هو الكرامة الحقيقية: المسيح يعلن عن أنه الأصل وهو يحملنا كأغصان
أنا هو

بولس الإنسان الصادق

حياة بولس الرسول نموذجاً لإنسان صادق مع نفسه فهو يعلن عن ذاته في مراحل حياته المختلفة منذ أن كان فريسيّاً ضيق الأفق مضطهداً للكنيسة، حتى أصبح بنعمة الله على ما هو عليه، وفيما بين الاثنين تجده يعبر عن مراحل الجهاد الروحي والصراع بين الخير والشر في داخله دون خجل من هذا الإعلان.

إن صراحة بولس الرسول تشجعنا حين نكتشف أننا لم نصل إلى الكمال بعد.

تجد في هذه الشواهد منهجاً كاملاً لمعرفة النفس على ضوء كلمة الله.

فأنت مقبول لأن الله خلقك ولكن لازال عليك أن تجاهد وتصارع طبيعتك القديمة، ولا ينبغي عليك أن تظن في نفسك أكثر مما يجب ولا أقل مما يجب لأننا نحن "خطاه مبررون".

استخرج هذه الشواهد، وضع من عندك عناوينها :

(أع ٢٢ : ٢٣)

(أع ٢٧ ، ٢٨ ، أع ٢٣ : ٦)

(١ كو ١٥ : ١٠)

(٢ كو ٥ : ١٧ - ١٩)

(رو ١ : ١)

(رو ٨ : ٢٩)

(١ كو ٤ : ٢)

(١ كو ٤ : ٢)

(رو ٧ : ٢٤)

(رو ٧ : ٢٥)

(رو ٨ : ١ ، ١٦ ، ١٧)

(أف ٢ : ٨ ، رو ١ ، ١٦ ، ١٧)

(رو ٩ : ٣ ، ١٩ - ٢٣)

(٢ كو ٥ : ١٠ - ١١)

(في ٣ : ١٢ - ١٤)

(رو ١٢ : ٣)

خليقة الله الجديدة

اقرأ أرميا ١٨ : ١ - ٧

الكلام الذي صار إلى أرميا من قبل الرب قائلاً: قم أنزل إلى بيت الفخارى وهناك أسمعك كلامي. فنزلت إلى بيت الفخارى وإذا هو يصنع عملاً على الدواب. ففسد الوعاء الذي كان يصنعه من الطين بيد الفخارى فساد وعمله وعبء آخر كما حسن في عيني الفخارى أن يصنعه. فصار إلى كلام الرب قائلاً: أما استطيع أن اصنع بكم كهذا الفخارى يا بيت إسرائيل يقول الرب. هوذا كالطين بيد الفخارى أنتم هكذا بيدي يا بيت إسرائيل.

ملاحظات للمنسق :

هذا التدريب يعتمد على التخيل، والتخيل هنا هو : إن الله سوف يخلقني مرة ثانية

فهو يسألني "كيف تريدني أن أخلقك؟"

هذا التدريب ربما يجعلني أعرض ما أنفر منه

في نفسي ...

كمثال للأشياء التي لا أحبها في نفسي ...

الجزء الموجود بداخلي والذي لا أقبله ...

الأشياء التي أرفضها في نفسي ...

وأيضاً يكشف هذا التدريب عن نفسي المثالية.

كمثال ما أود أن أراه في نفسي ...

وبالتقابل بين ما أكونه (نفسى الحقيقية) مع ما أود أن أكونه (نفسى المثالية) ربما
أكتشف بعض مصادر الصراع والقلق بداخلي ..

هذا التخيل له قيمة كبيرة ، ويجب أن يدار بواسطة منسق جيد..

من خلال المشاركة والتفاعل فإن المنسق يجب أن يقود المشاركين إلى قبول شخصى
حقيقى لأنفسهم ليدركوا أن الله صنعهم كإتاء لمجد إسمه ، وأن ما فيهم من خير هو
من الله.

المتطلبات : مواد للكتابة لكل شخص.

حجم المجموعة :

ليس أكثر من ٨ ، ١٠ أشخاص فى كل مجموعة.

يتم اختيار منسق جيد لكل مجموعة.

الخطوات :

١- التخيل :

الله يريد أن يخلقك مرة ثانية .

تعليمات للمشاركين : (تعطى بواسطة المنسق).

الاسترخاء

أغلق عينيك أسترخ ، كن مستسلماً لفترة ...

بعض مظاهر التخيل المساعدة :

اننى الآن فى مواجهة مع الله... تخيل...

أنت تقف أمامه بكل النقاط الحسنة والسيدة... بكل قواك وضعفائك... بكل الخصال الإيجابية والسلبية... بكل ممتلكاتك وكل ديونك.

أنت لا تستطيع أن تخبئ شئ عن الله... فهو يعرف ما بداخلك... حاول أن ترى نفسك كما يراك الله...

تخيل أن الله يخبرك الآن: أنا سوف أعيد خلقك من جديد...

نعم فسوف أعيد صناعتك كما تود أن تكون... سوف أغير كل شئ بك بحسب ما تريد...

استمع إلى الله... بم تشعمر تجاه هذا الاقتراح؟... كن واعياً بمشاعرك... وفى النهاية يقول الله:

ما هى الأشياء التى تود التخلص منها فى نفسك؟

كيف تود خلقتك الجديدة من الناحية النفسية - الجسمانية - العقلية - العاطفية؟
من أى جنس تود أن تكون؟

- ما نوع الوالدين الذين تود الحياة معهما؟ ما نوع العائلة؟

... المنزل؟... التعليم؟... المكانة الاجتماعية؟... الطبقة؟... البلد؟... الديانة؟

- هل هناك أى شئ تودنى أن أفعله لك؟ أخبرنى حالاً قبل أن أعيد تشكيلك...

- أعطنى فى نقاط محددة ثلاثة نقاط أساسية تود أن تتخلص منها وأيضاً ثلاثة نقاط أساسية تود أن تكون بك...

٢- مرحلة كتابة ما تخيلته:

بنهاية مرحلة التخيل... يطلب من

المشاركين أن يصفوا:

أ - كيف كان تخيلك ؟ صف كل ما تخيلته...

ب - النقاط الأساسية التي شغلت عقلك...

ج - الثلاث نقاط الأساسية التي طلبت فيها من الله

أن تتخلص منها...

د - الثلاث نقاط الأساسية التي طلبت من الله أن

يعطيك إياها...
هـ - مشاعرك... ردود أفعالك...
و - هل علمت أي شيء عن نفسك؟ ما هو؟

٣- المشاركة - التفاعل - التأمل:

• يعمل المشاركون الآن على مناقشة تجاربهم...
• (ملاحظة : المشاركة تكون حرة... لا أحد يجبر على مشاركة أو كشف شيء لا يريد الكشف عنه... أخبر باقي الأعضاء بذلك بمجرد بدء المناقشة).
• بعد ذلك يبدأ أحدهم في توضيح بعض النقاط... ولا يسمح بالأسئلة أو الاستفسارات...
- ٢٦ -

• ثم التفاعل... شجع في المشاركين أن يتفاعلوا فهي جزء هام في هذا

التدريب

• يأتي دور الاستجابة... ولا يُعطى أحد استجابة ما لم يطلب ذلك...•

• يمكن هنا أن يعرض المنسق ملاحظاته وتعليقه على المشاركين...•

• أعط المشاركين بعض الوقت للتأمل الشخصي... الصلاة... الاستيطان...•

• تنتهي الجلسة بصلاة جماعية على أن يصل كل لآخر.

ولكنها أصعب الموضوعات
فإن أتتكم في يومٍ من الأيام
فإن أتتكم في يومٍ من الأيام
فإن أتتكم في يومٍ من الأيام

وهي أقرب شيء إلى نفسي،
ولكنها أصعب الموضوعات
في دراستها وفي شرحها.

القول الثاني

قوله الحقيقة

(الاصالة بذاتك امام الآخرين)

هذا الفصل

عزيزي القارئ يساعدك على شئ من الانفتاح للتعبير عن نفسك أمام الآخرين، كذلك فهو يساعدك على فهم الآخرين حين يعبرون عن أنفسهم .

التعبيرات الثلاثة عن النفس

يعبر الناس عن أنفسهم بثلاثة طرق شائعة هي :-

التعبير عن المشاعر، والتعبير عن الخبرات، والتعبير عن السلوكيات (أو الأعمال).

١- التعبير عن المشاعر

أ- مشاعر ظاهرة

للمستمع : أى أن المستمع يلاحظها، كأن أقول "لقد كنت غاضباً جداً بالأمس" أو "أنى أشعر بالتردد عند التعرف بشخصيات جديدة".

ب- مشاعر غير ظاهرة

"عندما يواجهني شخصاً ما بعيوبى فأنى لا أظهر الضيق ولكنى أشعر بداخلي بغلى"
"إنى أشعر بالإحباط لإحساسي بأنى لست على درجة كبيرة من الجمال."
رغم أن لى مميزات أخرى ولكنى أشعر دائماً بأنى أقل من غيرى"



٢- التعبير عن الخبرات

والخبرة هي ما يحدث لي وهي ليست مجرد مشاعر، لكنها مشاعر وأحداث وآراء مثل :
"إنى أعانى من الصداع بسبب الآم الأسنان".

"لقد حدثت لي أزمة بسبب المواجهة مع زملائى فى العمل بالأمس".

"لازلت أذكر نظرات الاحتقار (أو الإعجاب) الذى رمانى بها عماد".

"إن الناس يجدون أنى صعب فى التعامل، لذلك لا يقتربون منى أكثر من اللازم".

٣- التعبير عن السلوكيات (أو الأعمال)

"إنى أحب أن أعمل كل شئ بنفسى".

"إنى شخص منظم فى عملى ولكنى أناخر فى أدائه قليلاً".

"حين أغضب فإنى أميل إلى ضبط نفسى حتى لا آخذ قراراً".

هناك ثلاثة طرق للتعبير عن نفسك (عن مشاعرك وخبراتك وسلوكياتك)

وفى هذا القسم نقدم لك تقسيماً للتعبيرات حسب ((مفهومها)) كالآتى :

التعبير بكلمة أو التعبير بجملة أو اصطلاح، أو التعبير بفعل.



التعبير بكلمة

إنى أشعر بالسعادة

إنى أشعر بالغضب

إنى أشعر بالوحدة.

إنى أشعر بالتأزم.

أنى أشعر باليأس.

التعير بجملة أو اصطلاح:

أشعر أنى أقلست (الإرهاق).

رأسى تدور (الحيرة).

رأسى سينفجر (الغضب).

كانى أطير (السعادة الشديدة).

كانى وقعت فى حفرة (الإحباط المفاجئ).

التعير بفعل:

كنت عايز أسلم عليه (الإعجاب).

كنت عايز أموت نفسى (الغيظ).

أوشكت أن أسقط من فوق الكرسي (الصدمة).

لم أكن أريد أن أنام طول الليل (السعادة العميقة).

تدريب : عبر عن أحد المشاعر التالية بثلاثة أنواع من التعبيرات بكلمة أو اصطلاح

أو سلوك. مثال :

السعادة:

كلمة : انى سعيد.

جملة : كان حجر رفع من على قلبي.

فعل : عايز أعزكم على حاجة ساعة.

الغضب :

كلمة : أنا متضايق.

جملة : شاعر أنى ما انفجر.

فعل : عايز أشيل الناس من قدامى.

القلق :

كلمة : أشعر أنى عصبى.

جملة : كان دبابيس بتشوكنى.

فعل : دائماً أفرك يدى.

الحجل :

كلمة : أنا مكسوف.

جملة : الدم اتجمد فى عروقى.

فعل : عايز الأرض تنشق وتبلعنى.

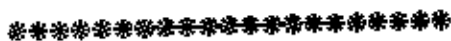
تدريب

الأمثلة السابقة تساعدك على فهم نفسك والآخرين من خلال التعبير الدقيق.

تدرب على وضع تعبيرات مختلفة فى شكل كلمة أو جملة أو فعل فيما يختص

بالمشاعر أو الخبرات التالية :

التردد	الإحساس بالذنب
الاختلاط والارتباك	الإحساس بالردل
خيبة الأمل	السلام
الإحباط	الإحساس بالنقص
الغيرة	الاكتئاب
الاحترام	الاكتفاء
الحزن	الحب
الشك	الخوف
التفوق	الملل
الثقة	الانتفاء





لأن من من الناس

يعرفون نور الانسان

الذي روح الانسان

الذي فيه

(1 كور ٢: ١١)

القلم العربي

تعداد ريبه عمليه و محتوياتها عمل

البحر والفقير والسير السلام من الناس

هذا الجزء العملى فى الكتاب يمكنك أن تدرسه بمفردك أو فى مجموعات من ٣ - ٥ أشخاص، على أن تكون مجموعة متفاهمة، ويحسن أن يكون التعارف قد تم من قبل حتى يسهل المكاشفة والتواصل من أجل مزيد من التفاعل بين المشاركين. وهى مثالية بين الأزواج والخطوبين، ويستطيع المشاركون إذا أرادوا أن يناقشوا حلول التمارين التى توضح عن الذات متى أرادوا، أما التعليق فلا يسمح به إلا إذا أراد المشتركون ذلك.

فإن أخبرتك عما بذاتى فعليك أن تستمع بفهم، وتساعدنى على أن أخرج من نفسى فى جو غير ناقد، ولاتدلى برأيك فيما تسمع إلا حين يطلب صاحب الشأن منك ذلك. ثم تقوم بدورك بالإفصاح عما تريد أن تقوله عن ذاتك، ويمكنك أن تخفى ما لا تريد أن تكشفه فهذه التدريبات ليست مواجهة أو مكاشفة كلية، ولا هى تقييم تحليلي ولكنها مشجعات لمعرفة النفس فى مرآة الآخرين، فى جو ودى من المحبة المسيحية والصراحة والثقة.

وقد يحدث حين أكتشف نفس أو أعير عنها للآخرين أن ألتقي ببعض الخبرات العميقة فى حياتى، قد تكون خبرات مؤلة أو حساسة، أو خاصة جداً، وقد يسبب لى هذا بعض الحرج، ومن الخطر الاستمرار فى هذا الكشف إلا إذا كان الجو النفسى والروحى مناسباً، مشعباً بالمحبة والنضوج والعلاقة الإنسانية، وهنا أقرر أن أفصح أو أتوقف بحسب رغبتى.

قائمة ميزات إيمانية لإمكاناتك

طريقة إجراء التدريب :

جهز قائمة ميزانية (أصول خصوم) أو (دائن ومدين) وأكتب ذلك في عمودين يواجه أحدهما الآخر، حيث الأصول هي الممتلكات والخصوم هي المسؤوليات في حياتك.

كمثال :



- ١ - في دراستك أو ثقافتك.
- ٢ - في ممارستك للرياضة.
- ٣ - في الحياة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية.
- ٤ - في خدمة المجتمع.
- ٥ - في صلاتك.
- ٦ - في حياتك كإبن ، أو أب ، أو أم ، أو زوج ، أو زوجة
- ٧ - في عملك.
- ٨ - في حياتك الأدبية.
- ٩ - في اللياقة العضلية والصحة الجسدية.
- ١٠ - في الصحة العقلية والإتزان النفسي.
- ١١ - في حياتك العاطفية.

١٢ - في علاقتك بالجنس الآخر.

١٣ - في حياتك كذكر أو كأنثى.

١٤ - في حياتك كمسيحي.

١٥ - في حياتك كخادم أو كشخص متدين.

١٦ - في صفاتك القيادية .

مثال :

أصول	خصوه
٣	٧
صفر	١٠
٥	٥
٨	٢

دراستي أو عملي

الرياضة

خدمة المجتمع

الحياة الاجتماعية

تدريب ٢

هل أنت نجم أم دائرة

هذا التدريب يساعدك على اكتشاف التوازن في حياتك، كذلك على التعبير عن

نفسك. مطلوب منك تقييم بعض جوانب حياتك، مع اعطاء أسباباً لهذا التقييم.

يتروك للمشارك حرية اختيار جوانب الحياة المختلفة، كذلك يتروك له حرية إشراك الآخرين في النتيجة التي توصل إليها، وهل يريد تعليقاً أم لا، يفضل أن يكون حجم المجموعة صغير ٣ - ٥ أشخاص.

التقييم يمكن أن يكون في مجالات الحياة مثل :

١ - الرياضات.

٢ - الصحة.

٣ - الحياة الاجتماعية.

٤ - المساعدة ومدى تحقيقها.

٥ - المعرفة بالجنس الآخر (سعادتك مع الجنس الآخر).

٦ - تحقيق دورك كطالب / كعامل / كمتخصص في مهنة.

٧ - أدائك كإبن / كإبنة / كأب.

٨ - حياتك المسيحية.

٩ - حياتك الأدبية.

١٠ - دورك الاجتماعي.

١١ - الصداقة والمسئولية.

١٢ - الحياة العاطفية والالتزان.

- المشترك هنا له الحرية في حذف أو إضافة مجالات أخرى.

• أيضاً يمكن للتقييم أن يكون في جوانب مختلفة في نفس المجال من الحياة . . .

كمثال :

الحياة النفسية :

- ١ - التعبير بالموءة تجاه الآخريين .
- ٢ - المقدرة على إظهار الحب والموءة .
- ٣ - المقدرة على تجاوز المشاعر السلبية مثل الغضب .
- ٤ - المقدرة على إعطاء استجابة سلبية .
- ٥ - المقدرة على استقبال استجابة سلبية .
- ٦ - التغلب على الفشل .
- ٧ - تحمل الاحباط وخيبة الأمل .
- ٨ - المقدرة على الاستمتاع بالأشياء الحسنة الموجودة بالحياة بلا أى احساس بالذنب .
- ٩ - المقدرة على الاسترخاء .
- ١٠ - مستوى تحقيق الذات .
- ١١ - الرضا بالوظيفة .
- ١٢ - الثقة بالنفس والآخريين .

يمكن للمنسق حذف أو اضافة أية بنوء أخرى مثل : النظام ، الشعور بالقلق ، المخاوف ، التشاؤم ، الشك ، الغيرة... إلخ
- يمكن للمشارك أيضاً أن يشكل قوائم مشابهة فى أى مجال آخر من الحياة مثل :

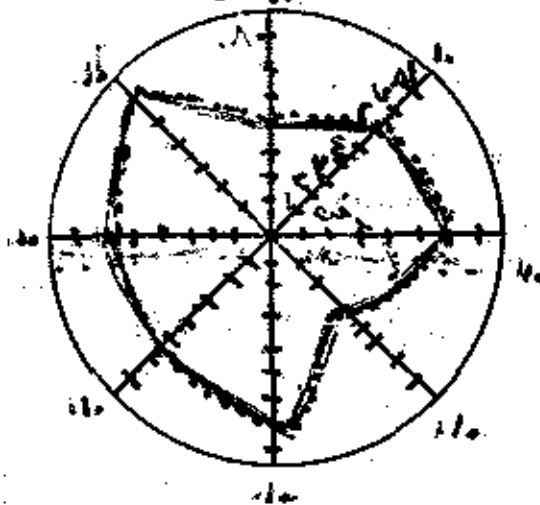
الحياة الروحية - الحياة الدينية - الشؤون الاجتماعية - الحياة العائلية - الأصدقاء

والحياة الاجتماعية . الخ

أسلوب التقييم سوف يكون كالآتي :

ارسم محيط دائرة بأنصاف أقطار متساوية البعد .. كل نصف قطر يعبر عن

أحد المجالات التي تم بها التقييم، عند تلاقي كل نصف قطر مع الدائرة يكتب النجم على الجانب الآخر من الدائرة (كماوضح بالشكل).



شكل دائرة التقييم

أنصاف الأقطار مقسمة إلى ١٠ أجزاء من ١ : ١٠ بحيث يكون رقم واحد الحد الأدنى،

رقم ١٠ يكون الحد الأقصى.

يطلب من المشاركين رسم خطاً مقاطعاً أنصاف الأقطار في نقاط التقييم.

عند انتهاء التقييم الشكل التكون بتقاطع الخط مع أنصاف الأقطار يعبر عن تقييم حياة الشخص.

ربما يبدو الشكل كشيء مثل دائرة أو نجم، إذا كان الشخص معتدلاً في مشاعره فإن الشكل سوف يشبه دائرة، أما إذا كان الشخص غير ذلك فإن الشكل سوف يشبه نجم غير منتظم.

وليس التوازن هو الأفضل دائماً، فقد يختار الشخص مجالات يتفوق أو يتخصص فيها مع إهمال نواحي أخرى. والسعادة تكون بأن تحقق ذاتك، وتعمل ما تحب، وتكون راضياً بعملك، واثقاً من رضى الله عنه. وهذا التدريب يفيدك فقط في معرفة نفسك والتعبير عنها بطريقة بصرية متموسة.

شكل دائرة التقييم

الخطوات :

١- رسم الدائرة

وزع على المشاركين الرسوم البيانية "لدائرة التقييم"

- أعط التعليمات الخاصة بهذا أى :

- + افحص الدائرة المعطاة لك... بها عدة أنصاف أقطار...
- + كل نصف قطر يعبر عن مجال في حياتك، كمثال... الرياضات... الخ

- + أبدأ مثلاً بتقييم الرياضات... في نصف القطر الخاص بها سوف تجد ١٠ أرقام
- ... رقم ١ هو الحد الأدنى للتقييم، رقم ١٠ هو الحد الأقصى للتقييم...
- + كيف تقييم نفسك في العمل؟ ضع قلمك على الرقم الذي تقييم نفسك به.
- + بعد ذلك انتقل إلى نصف القطر الموجود على اليمين وهو مجال آخر وليكن الدراسات... كيف تستطيع تقييم نفسك في دراساتك وقدراتك الثقافية؟ ارسم خطأ مستقيماً ينتقل من نقطة تقييم العمل إلى نقطة تقييم الدراسات.
- + بعد ذلك انتقل إلى مجال آخر مثل الحياة الاجتماعية... ارسم خطأ مستقيماً ليصل بين نقطة تقييم الدراسات إلى نقطة تقييم الحياة الاجتماعية.
- + أكمل الدائرة بنفس الطريقة وانتقل من مجال لآخر حتى تنتهي من التقييم في جميع المجالات.

+ بمجرد انتهاء العمل وزع على المشاركين "قائمة التقييم" واعطهم تعليماتك كالتالي:
 "الآن يكتب كل منكم أسباب التقييم. اعط أسباب، حقائق، أحداث" واذكر لهم نماذج من حياتك حتى تثبت صحة تقييمك.

- قائمة "ماذا التغيير"

- ١- أنا قيمت نفسي في العمل لأن ...
- ٢- أنا قيمت نفسي ... في دراساتي وقدراتي العقلية لأن ...
- ٣- أنا قيمت نفسي ... في الحياة الاجتماعية لأن ...

- ٤ أنا قيمت نفسي ... في السعادة ومدى تحقيقها في الحياة لأن ...
- ٥ أنا قيمت نفسي ... في الصداقة والمودة لأن ...
- ٦- أنا قيمت نفسي ... عن دورى كابين/ كابينة/ كاب/ كام/ كزوج/ كزوجة لأن ...
- ٧ أنا قيمت نفسي ... في حياتى المسيحية لأن ...
- ٨- أنا قيمت نفسي ... في الخدمة لأن ...

تدريب ٣

الصورة الظلية (سيلوت) الخاصة بك

-أرسم صورة ظلية لنفسك (الصورة الظلية هي تحديدات خارجية لمنظر جانبي لشخص).



-استخدم حبراً ثقيلًا لتعطي لمسات من الأضواء والظلال لجميع الأجزاء ... الضوء الظلال السوداء سوف تمثل قواك وضعفاتك.

- يمكنك استخدام الألوان أيضاً.. لون صورتك الظلية بحيث تُعبر الألوان عن نظرتك الكلية لشخصك .. وعن البريق والمواقع المظلمة في حياتك ..

تمرين للجماعة

- يمكن أن يبرز المشاركون أشكالهم بما فيها من المواقع المضيئة والمظلمة تباقي أفراد المجموعة إن أرادوا ذلك، يوضحون المعاني الرمزية لختلف الأشكال والرسوم الملونة، و أيضاً الحالة التي كانوا عليها في هذه الأوقات.

التدريب ٤

الكاريكاتور

الكاريكاتور رسم قريب من الحقيقة لكنه يجسم الصفات الايجابية والسلبية بشئ من المبالغة.

فوائد هذا التدريب

١ - يبين للمشاركين فكرتهم عن أنفسهم ورؤيتهم الشخصية لقواتهم.

٢ - يقوم بإبراز الذات المثالية ... كمثال
ماذا يتمنون أن يصبحوا ...

٣ - يقوم بتفسير ماذا يحبون أو لا يحبوا في أنفسهم ... حيث يمكن إبراز الأجزاء -
الوجودية بأنفسهم التي يقبلونها أو يرفضونها ...



المطلوب

- ورق رسم أو أوراق فلوسكاب لكل شخص.

- أقلام ألوان رصاص، أقلام شمع، أقلام ألوان قلوستر.

طرق أخرى لإجراء التدريب :

يمكنك سؤال المشاركين رسم كاريكاتير لأنفسهم:

أ - كما يعتقدون أن الآخرين يرونهم عليه.

ب - كما يحبون أن يراهم الآخرون.

ج - ما يحبه الآخرون فيهم وما لا يحبونه.

د - موضحين اعتقاد الأشخاص المقربين فيهم ، كمثال: والديهم - أصدقائهم -

مدرسيهم - رؤسائهم.

هـ - موضحين نظرة الله لهم .

النموذج الأول:

أرسم كاريكاتير لنفسك كما تراها ...

- إذا كنت ذكياً يمكنك أن ترسم نفسك برأس كبيرة إذا كنت غضوباً، ارسم وجهك

أحمرأ ... استخدم كل من الرسم والألوان كتمثيل نموذجي لنفسك ...

النموذج الثاني:

ارسم رسماً كاريكاتيرياً لما تود أن تكون أو تحاول أن تكون ... إذا كنت تود أن

تكون عطوفاً ... ارسم قلباً متسعاً ... استخدم كل من الرسم والألوان كتمثيل

نموذجي لنفسك ...

النموذج الثالث :

ارسم رسماً يبرز أو يمثل ما تحب ومالا تحب في ذاتك.

- أرجل قصيرة مثلاً إذا كان لديك عجز في القدرات الرياضية ... استخدم كل من الرسم والألوان كتتمثيل رمزي لنفسك.

المشاركة - التأمل - التأمل

- سوف يبرز المشاركون رسوماتهم لباقي أفراد المجموعة مع توضيح المعنى الخاص بالرسم ... بالألوان ... بالأشكال ... بالظلال ...

- أعضاء المجموعة يمكنهم طلب بعض الإيضاحات دون فتح باب المناقشة بعد.

- بعد المشاركة ... يجمع فيهم التفاعل ... ومن خلاله يمكنك مساعدة المشاركين لزيد من الكشف عما بداخلهم.

- بعد الانتهاء من ذلك سوف يقدم المنسق بعض ملاحظاته على سير التدريب ونتائجه.

- يمكن للمشاركين طلب استجابة من المجموعة أو المنسق ... ولا أحد يعطى تلك الاستجابة ما لم يطلب ذلك.

- يمكن للمشاركين أن يشرحوا للمجموعة ما عرفوه عن الذات من خلال هذا التدريب.

- والآن يقضى الوقت في التأمل الشخصي، الاستبطان، الصلاة ...

- إنه الجلسة بالصلاة الجماعية بحيث يصلى كل واحد من أجل نفسه ومن أجل الآخر.

الرسوم الرمزية

تدريب جماعي

ملاحظة للمناقشة :



يطلب من المشاركين إعداد رسماً يرمز لهم ،

بما يشعرون ، قواهم ، ضعفاتهم ،

فشلهم ، ... الخ

- وضح لهم أن القيمة الفنية لرسوماتهم

لათهم ... فقط المهم هو الكشف عما

بالذات .

- دعهم يعرفون أن الرسوم سوف تتم

المشاركة فيها ... وعلى الرغم من ذلك فإن

جميع المشاركين لهم مطلق الحرية في

التعبير عن أنفسهم خلال الرسومات .

- يجب إمدادهم بقدر وافى من أدوات الرسم ..

- هذه الطريقة لها قيمة إسقاطية كبيرة .. فإن الرسوم يمكن أن تكشف الكثير عن

الذات الحقيقية للمشاركين .

- فى جلسة المشاركة يجب أن تكون حذراً ولا تدفع المشاركين للكشف عما بأنفسهم أكثر من اللازم.

- إذا تولد لديك شك فى اثناء المشاركة أن أحد المشاركين لديه نوع من المشكلة الشخصية، ويمكنك أن تفرد به فى وقت لاحق.

المتطلبات :

• أدوات رسم لكل الأشخاص ٠٠٠ ورق رسم أو فلويسكاب، أقلام ٠٠٠، إلخ
حجم المجموعة :

يجب ألا يتخطى عدد أفراد المجموعة ٨ إلى ١٠ أشخاص .. اختر لهم منسقاً متمرناً لكل مجموعة صغيرة.

الخطوات :

١- إعداد الرسم الرمزي لذاتك.

تعليمات للمشاركين :

ارسم أى شئ أياً كان : مناظر طبيعية، حيوان ما ، شخص، عنصر من عناصر الطبيعية، عنصر صناعى، منظر معين، ٠٠٠ الخ ، وذلك بحيث يمثل من تكون، بماذا تشعر، ماذا تحب أو لا تحب، جناحك وفشلك، قوتك وضعفك، رغباتك ، حينئذ لشئ ما ٠٠٠ الخ باختصار يجب أن يمثل الرسم كل شئ هناك.

- لا تستخدم فقط الخطوط والتصميمات للرمز لذاتك، بل استخدم الألوان والظلال بوفرة - وأيضاً النماذج الملونة، الرسوم البيانية الملونة ٠٠٠ الخ.

- عند المشاركة يجب أن تكون لديك القدرة على تقرير المعاني المختلفة للتصميمات ، والألوان، والنماذج ٠٠٠ كل شئ ترسمه يجب أن يكون له مدلول لديك.
- اعط للمشاركين وقتاً كافياً لاكمال رسوماتهم..

٢- المشاركة - التفاعل - التأمل :

- أحد المشاركين سوف يعرض رسمه ٠٠٠ سوف يوضح للمجموعة المعاني المختلفة للتصميمات والألوان .
- يمكن لأعضاء المجموعة طلب بعض التوضيح .
- تحت قيادة المنسق يمكنهم سؤال الشخص الذي عرض رسمه - كى يمكنه تفسير بعض النقاط الأخرى لهم ٠٠٠ وعلى الرغم من ذلك، يعطى هذا الشخص الحرية فى الإجابة عن تلك الأسئلة ٠٠٠ يمكن للمنسق إيقاف الأسئلة والاستفسارات فى مرحلة ما وذلك لدواعى الحيطة والحذر.
- وبالطبع غير مسموح بالمقاطعة أثناء عرض الشخص لرسومه.
- بعد المشاركة والتوضيح يأتى التفاعل ٠٠٠ شجع التفاعل بقدر الإمكان.
- عند مشاركة الجميع يمكن لأى شخص طلب استجابة من المجموعة ٠٠٠ ولا يعطى أحد استجابة ما لم يطلب ذلك.
- يمكن للمنسق إعطاء بعض ملاحظاته وتعقيبه على المشاركة.
- اعط المشاركين بعض الوقت للصلاة الخاصة والتأمل.
- إنه الجلسة بالصلاة الجماعية على أن يصلى كل للآخر.

طريقة أخرى لعمل التدريب

إذا كنت مرشحاً للانتخاب فإختر رمزاً يعبر عن ذاتك. اشرح لماذا اخترت هذا .

الرسم



تدريب ٦

كتابة الرسائل

ملاحظة المبرمج

هذا التدريب بسيط ويلائم جميع الأشخاص.

- يطلب من المشاركين كتابة رسالة لأفضل صديق أو كاتب أسرارهم، حيث يكشفون

شيئاً عن أنفسهم.

- للمشارك الحرية من اختيار عنوان الرسالة بحيث تلمس أحد جوانب الحياة التي

يود مناقشتها.

- يمكن ترك اختيار العنوان للمشاركين ١٠٠ فقط إعطهم بعض العناوين المقترحة لاختيار انسبها.

- ينبغي أن يعرف المشاركون أن رسائلهم سوف تناقش، إذا أرادوا بالطبع .. ولا يجب إجبار أى مشارك على مناقشة شئ خاص .

الطلبات :

أدوات للكتابة لكل فرد ..

الخطوات :

١- كتابة الرسالة :

- أطلب من كل مشارك أن يكتب رسالة إلى صديقه المفضل تحت أى عنوان يفضله أو اعط المشاركين قائمة العناوين التالية :
- أسوأ يوم أو سنة فى حياتك ...
- أسعد يوم أو سنة فى حياتك ...
- نقاط التحول فى حياتك ...
- مرات الندم على شئ مضى وأسباب ذلك ...
- المخاوف مما سيحدث وأسباب ذلك ...



عملي / دراستي ...

مشاكل المنزل... الأشياء التي لا أبوح بها لأحد... الأشياء التي أود معرفتها ولا

أجرؤ على السؤال عنها...

فشلت في شيء ما...

طموحاتي ورغباتي الدفينة...

المساعدة التي أود الحصول عليها من الناس...

جوانب قوتي وضعفاتي...

٢- المشاركة - التفاعل - التأمل:

- يمكن للمشاركة أن تتم في مجموعات من اثنين أو ثلاثة أو من ٥ - ٨ أشخاص،

اختار منسق مدرب لكل مجموعة.

- إذا كانت المجموعة من ٥ إلى ٨ أشخاص فاتبع هذه الطريقة:

على من يريد من المشاركين قراءة رسائلهم لباقي افراد المجموعة.

بعد أن ينتهي كل مشارك من قراءة رسالته يمكن لباقي المجموعة طلب بعض

الإيضاحات.

لايصح بطرح الأسئلة والمناقشات قبل نهاية العرض.

بعد ذلك يتم التفاعل بين الأفراد...

ثم يبدأ المنسق في إعطاء ملاحظاته...

يمكن لأي شخص أن يطلب استجابة من المجموعة ... ولا أحد يعطي تلك
الاستجابة ما لم يطلب بنفسه، لئلا يكون فيها مكاشفة هو غير مستعد لها.
اعط المشاركين وقتاً للصلاة الخاصة والتأمل.
تنتهي الجلسة بصلاة جماعية على أن يصلح كل للأخر ...

التدريب ٧

كتابة المقال

ملاحظات للمنسق :

في هذا التدريب نستخدم طريقة "كتابة المقال" كوسيلة للإفصاح عن الذات
من الواضح أن عنوان موضوع المقال يحدد بواسطة المنسق تبعاً للأهداف التي يريد
تحقيقها.

اعط المشاركين بعض العناوين المقترحة (في الملحق الموجود بنهاية هذا
التدريب) بحيث يعبر هذا العنوان عما يودون الكشف عن أنفسهم من خلاله.
بالإضافة إلى ذلك فسوف يوجد مجموعة متنوعة من المقالات عند مناقشتهم لمقالاتهم
مع بعضهم البعض .

ضع في اعتبارك أن هذه الطريقة تستنفذ الكثير من الوقت.
الوقت المحدد لاتمام المقال يجب أن يحدد سلفاً ويبلغ للمشاركين طول المقال. والوقت
يوزعان بحيث يتلامهان مع بعضهما، على أن خمسة عشر دقيقة إلى ثلاثين دقيقة قد
تكون مناسبة .

حجم المجموعة :

هذا الطريقة تجرى في مجموعات صغيرة مثلا ٥ ، ٦ أعضاء إذا تخطى العدد ٨ أقسمهم إلى مجموعات أصغر ليس أقل من ٤ أو أكثر من ٦ أعضاء.
في هذه الحالة، اختر منسقا متمرنا لكل مجموعة .

المتطلبات :

أدوات الكتابة لكل مشارك.

الإجراءات :

١- كتابة المقال

أعط المشاركين هذه الملاحظات :

اكتب مقالا عنوانه "٠٠٠" أو أى عنوان تختاره.

سوف تعطى قائمة بالمقالات المقترحة وعددها ٤٠ (أعطهم نسخة من القائمة).

اختر أيهما يناسبك.

لديك (٠٠٠) دقيقة لاتمام مقالك.

كن أميناً في مشاهرك وخبراتك.

كن مختصاً ٠٠٠ اكتب من نفسك بصدق.

صف أفكارك بواقعية بقدر الإمكان.

هذه ليست مسابقة في كتابة المقال ٠٠٠ فلا يجب أن يعطى تقديرات أو مقارنات ،

ولا يقيم الشخص على أسلوبه لأن المقصود هو اللقاء مع النفس.

٢- المشاركة - التفاعل - التأمل :

سوف يناقش أعضاء المجموعة مقالاتهم

يمكن الاستفسار عن بعض النقاط وطلب توضيحها ولكن الأسئلة والمناقشات غير مسموح بها .

يبدأ التفاعل ١٠٠ شجع أفراد المجموعة كي يتفاعلوا، وشجع فيهم المزيد من الإفصاح عن الذات.

يمكن للمنسق إعطاء ملاحظاته وتحليله لبعض النقاط.

بعد الانتهاء من هذا يمكن طلب الاستجابة من المجموعة، ولا أحد يعطى ذلك ما لم يطلبها.

في النهاية أعط المشاركين بعض الوقت للتأمل الشخصي، الاستبطان، الصلاة الخاصة.

تنتهي الجلسة بصلاة جماعية على أن يصلى كل للآخر

الملاحق

قائمة بالعناوين المقترحة لكتابة المقال

- ١ أحلامي ٠٠٠
- ٢ - أسوأ الأوقات في حياتي ٠٠٠
- ٣ - إذا كنت أستطيع أن أصنع نفسي مرة أخرى ٠٠٠
- ٤ - إذا كان متاح لي أن ٠٠٠

٥ - ما أوده حقاً هو التخلص من ...

٦ - أشد ما أودتني ...

٧ - عندما أفكر في ... أشعر أن ...

٨ - أشعر بالعجز عندما ...

٩ - لم استطاع الناس أن يفهموا ...

١٠ - إن عرفتنى بصدق فهل أعجبك ؟

١١ - هل يأخذون كلامى بجدية ؟

١٢ - أقل الجوانب المعروفة عنى ...

١٣ - نعم أنا خائف من ...

١٤ - يبدو أن لا أحد يحبني ...

١٥ - هل أنا مثل الآخرين ؟

١٦ - خبراتى فى الصداقة ...

١٧ - أحتاج لشخص فى حياتى ...

١٨ - إن كنت استطيع التعبير بحرية ...

١٩ - أشياء أود نسيانها ...

٢٠ - هل أنا خائف من الحياة ... لماذا ؟

٢١ - الأشياء التى ندمت عليها ...

٢٢ - يا لها من حياة رائعة !

٢٣ - طباهى المتفيرة .





- ٢٤ - خبراتي وتجاربي مع الحب.
- ٢٥ - فلسفتي في الحياة.
- ٢٦ - أفكارى الدفينة.
- ٢٧ - ما يظهر من نفسى.
- ٢٨ - هذا هو أنا سواء قبلت أم لا!
- ٢٩ - يجب أن أعتد على الآخرين تقريباً فى كل شئ.
- ٣٠ - الجوانب المشرقة والمظلمة فى حياتى.
- ٣١ - هذا يجب أن أواجهه ١٠٠ ولكن كيف ؟
- ٣٢ - هم يقولون أن الحياة جميلة ١٠٠ هل هذا صحيح ؟
- ٣٣ - يقولون أن كل الناس تبحث عن شئ ، عما أبحث أنا؟
- ٣٤ - أكثر الأشياء التى تبهجنى.
- ٣٥ - يمكننى أن أواجه الحياة بمفردى، فلا احتاج للآخرين.
- ٣٦ - التجربة مع الله.
- ٣٧ - الصلاة فى حياتى.

٢٨ - أتنا يجب أن نحب الآخرين . فلماذا ؟

٣٩ - كيف أواجه القلق ؟ هل سيمنكنني ذلك ؟

٤٠ - الحياة خدعة ... أشعر أنني خدعت .



ان نفسك مليئة بالامهات
لان بها صورة الله

وفيها من الجمال ما

لا تتوقعه

رغم العيوب التي المصفتها

بها الخطيئة

والنفاق من الضمير وليست بها

او لحياتك من الأحتكاك

بالعالم

القلم السامع

الأسئلة التكرارية لمعرفة النفس

(والتعبير السليم عن الذات)

”إن الذى قد اغتسل ليس له حاجة إلا إلى غسل رجليه بل هو ظاهر كله“

(يو ١٣: ١٠)

فى الجزء التالى عزيزى القارئ تجد بعض الأنشطة المتقدمة، بعد أن تكون المجموعة قد تدرت على المصارحة والمشاركة فى جو مسيحي، أو اذا كنت تقوم بالدراسة وحدك أو مع شريك الحياة . ستجد أن هذا الجزء يساعدك على الغوص أكثر داخل نفسك.

إذا قمت بهذه التدريبات مع الآخرين فيجب أن تكون المجموعة متعاطفة، لأن التدريبات التالية بها درجة كبيرة من الكشف عن النفس، ومن الخطأ استخدامها أمام مجموعة تبدأ فى التعارف أو تنتقد بعضها بعضاً.

هذه هي التدريبات :

إن الخيال مفيد لتداعى الأفكار وتواردها، والالتقاء باللاشعور والتلاقى مع المشاعر الخاصة فى جو آمن. وفيه تلامس مع فكرتى عن نفسى وفكرة الآخرين عنى، وفى كل هذا من الحقائق ما يصعب الوصول إليها فى الواقع المادى. وحين أغوص داخل نفسى وأجول بأفكارى وأحرر مشاعرى فأغلب الظن إنى سأجنى فائدة كبيرة.

أما المشكلة الوحيدة فى أن بعض الخبرات التى أدخل إليها قد تكون بها مشاعر مؤلمة بعض الشيء لبعض الناس.

ولكن هذه الخبرات موجودة داخلي، ومن الأفضل أن أتعامل معها حتى
تطفوا على السطح. مما يساعدني على فهم ذاتي، بحيث لا تكون هذه
الخبرات سبب في تحريك حياتي دون وعي مني، وهكذا يكون الداخل
والخارج شيئاً واحداً.

أما بالنسبة للمتدينين فإن معرفة النفس تجني لهم فائدة أخرى، ففهم
دواخلنا يساعدنا على كشفها أمام الله، حتى يشفي بنعمته الأعماق، بعد أن
يجرح ويعصب، يسحق ويدها تشفيان (أى ٥: ١٨) يمينه تحت رأسي وشمال
تعاقتني (نش ٢: ٦) عصاه وعكازه يعزيانني.

التدريب ٨

أنت الآن قرب السبعين.

قد دعيت للإدلاء بخبراتك في ندوة بعنوان "خبرات في الحياة" ...
تخيل مسئول الندوة وقد قام لتعريف الناس بك فماذا يقول؟ اكتب هذه المقدمة
في حوالي ٢٠ جملة عنك، ماذا تتمنى أن تكون قد حققته في حياتك.
ما هي الأشياء التي تفخر بها.
الأشياء التي جلبت عليك السعادة والرضى.

..... الخ

حوار تخيلي "ما بداخلك يتحدث"

ملاحظات للمنسق :

يطلب من المشاركين الاستماع باهتمام للأحاديث الداخلية التي تجري داخلياً بين أجزاء الجسم، كمثال: العقل والقلب.

كل حوار يمكن تخيله كنوع من النقاش، مما يؤدي إلى اكتشاف النفس، فهو سوف يبرز على السطح التوترات الداخلية، الصراعات، الكبت، الخ. أثناء التجربة لا يمكنك تفسير أو تحليل الموضوع محل المناقشة.

- إذا تولد لديك شعور أن أحد المشاركين يحتاج مساعدة يمكنك توجيهه إلى متخصص، أو جلسة خاصة أو اب اعتراف.

المطلوب :

- أدوات للكتابة لكل فرد.

- نموذج للأحاديث الداخلية لكل فرد.

- منسق لكل مجموعة من ٨ أعضاء.

حجم المجموعة :

في مرحلة المناقشة لا يجب أن تزيد المجموعة عن ٨ أعضاء.

الخطوات :

١- بعض الأفكار الشهيدة القصيرة:

توجد بعض الحوارات التي تدور في أعماق أنفسنا.

هذه الحوارات تحدث بين جزئين متقابلين في أنفسنا، كأمثلة لذلك :

+ أحد الأجزاء يحثنا على فعل شئ والجزء الآخر يحثنا على عدم فعل ذلك الشئ.

+ أحد الأجزاء يريدنا أن نكون سعداء والآخر يريدنا غير سعداء .

+ أحد الأجزاء يتصرف بحكمة والآخر بغير حكمة.

+ أحياناً نشعر بتجاذب و توافر متزامن.

+ الحب مقابل الحقد .

+ هناك صراعات ، معارك ، توترات ، انقسامات موجودة بداخلنا .

في هذا التدريب سوف نحاول الإنصات بعناية إلى بعض الحوارات التي تحدث بداخلنا .

سوف تتخيل إنك تسمع هذه الحوارات بوضوح ، كما لو كانت هناك أصوات تتحدث إليك ، وهذا يحدث عادة سواء لاحظته أم لا ، فقط عليك تدوينه .

٢- الأسئاع إلى الحوارات الداخلية :

تعليمات للمنسق : إعط المشاركين نموذجاً للحوارات الداخلية .

- اشرح لهم معنى النموذج والتعليمات المدونة به

- أعطهم وقتاً كافياً لاتمام عملهم .

نموذج للأحاديث الداخلية

تعليمات :

- سوف تجد قائمة ببعض الأحاديث والحوارات الداخلية التي ربما تحدث بداخلك .
- اختر أيهما يناسبك واستمع إليه بعناية .
- أكتب الحوار بالكامل كما تدركه .
- الموضوع الرئيسي للحوار هو أنت ٠٠٠ على أن يكون أحد الجوانب يهاجمك أو يدينك والآخر يدافع عنك . أحدهم يوافقك والآخر يعنفك وهكذا
- ٢- يمكن للمشاركين قراءة قائمة الحوارات ثم يجيبون على هذه النقاط :
- ما هو الحوار الذي تفضل الاستماع إليه ؟ لماذا ؟
- ما هو الحوار الذي لا تفضل الاستماع إليه ؟ لماذا ؟
- ما هو الحوار الذي يسرك الاستماع إليه ؟ لماذا ؟
- ما هو الحوار الذي يؤلك الاستماع إليه ؟ لماذا ؟
- والآن قرر ٠٠٠ ما هو الحوار الذي سوف تستمع إليه ؟ لماذا ؟
- من خلال هذه الأسئلة يمكن أن تكتشف الحواجز النفسية في المشاركين .

قائمة الحوارات الداخلية الممكنة :

- بين الوالد داخلك والطفل داخلك .

- تفسك الطيبة والسيئة .
- المنطق وعواطفك ، عقلك وقلبك .
- نفسك الظاهرة (كمثال ما تربيته للآخرين من نفسك) ونفسك الحقيقية (ما تعرفه حقيقة عن نفسك) .
- طموحاتك أو آمالك ، وانجازاتك الفعلية .
- ما تكونه الآن ، وما تود أن تكونه .
- هذا الجزء الحزين فيك الذى يصيبك بالكآبة ، وذلك الجزء السعيد الذى يجعلك راضياً .
- نفسك الفاشلة والناجحة .
- نفسك المتشككة والمؤمنة .
- نفسك العادية والشاذة .
- نفسك المحبة المعطاءة ، ونفسك المدمرة الغاضبة .
- أفراحك وأحزانك ، رضاك وخيبة آمالك .
- نفسك الأمينة وغير الأمينة .
- أنت ومخاوفك .
- نفسك الطاهرة ونفسك الشريرة .
- الشيطان والملاك بداخلك .
- نفسك المحبة ونفسك الأنانية .
- نفسك المتسامحة ونفسك المحبة للانتقام .

استقنا تخيلي " إذا كنت ... أنا أود أن أكون ..."

الجزء (أ) : أملاً الفراغات

تعليمات :

سوف تجد في هذه القائمة ١٠ جمل ناقصة تبدأ بـ : " إذا كنت... " اقرأ الجمل واحدة فواحدة وأكملها بسرعة. لا تفكر كثيراً أو طويلاً... كن فورياً، جاداً وصادقاً... أكتب ما يتبادر لذهنك بقليل من التأمل... ينبغي أن يكون لديك إحساس فطري من التخيل و سرعة البديهة للإجابة عن الأسئلة .

– أسئلة نموذجية مع بعض الأيضاحات :

" إذا كنت نوعاً من الخضروات ، أود أن أكون ... "

أملاً الفراغات بإسم نوع من الخضروات بحيث يرمز لما تشعر به وبما تكونه في عالم الناس. كمثال جزر، بصل، بطاطس، الخ... بمعنى آخر أن نوع الخضروات الذي تختاره يجب أن يشعر أو يتصرف أو يسلك في عالم الخضروات بطريقة مشابهة للطريقة التي تشعر بها، أو تتصرف بها، أو تسلكها في عالم الناس.

من الواضح أنك مطالب بالتعبير فقط عما تكونه بالفعل أو بما تشعره، لا بما تود أن تكونه أو بما تشعر بأنك يجب أن تكونه.

أكمل العشرة جمل الآتية :

١ - إذا كنت حيواناً ، أود أن أكون ...

٢ - إذا كنت حشرة ، أود أن أكون ...

٣ - إذا كنت طائراً ، أود أن أكون ...

٤ - إذا كنت زهرة ، أود أن أكون ...

٥ - إذا كنت لونهاً ، أود أن أكون ...

٦ - إذا كنت ساعة في النهار أو الليل ، أود أن أكون ...

٧ - إذا كنت جزءاً من منزل أو مبنى ، أود أن أكون ...

٨ - إذا كنت طعاماً أو مذاقاً ، أود أن أكون ...

٩ - إذا كنت إنساناً ، أود أن أكون ...

١٠ - إذا كنت رائحة ، أود أن أكون ...

الجزء (ب) : الأسباب

تعليمات :

بعد إجابتك للجملة (١) في الجزء (أ) من الاستفتاء أجب عن الآتي :

ما هو الحيوان الذي اخترته لنفسك؟

لماذا اخترته ؟ إشرح ووضح ذلك ، اعط أمثلة من حياتك بحيث تناسب

اختيارك.

-- هل اختيارك هذا يدل عليك في شيء ما؟ ما هو؟ كيف؟

- بما نشعر تجاهه ؟

- ماذا سوف تفعل تجاهه ؟

بعد الانتهاء من جملة (١) انتقل الى جملة (٢) - التي تعبر عن الحشرة التي اخترتها لنفسك واتبع نفس الخطوات السابقة.

بعد ذلك انتقل الى جملة ٣ . . . وهكذا .

- أي أفكار ، أحاسيس ، ردود أفعال تود تسجيلها ؟ لك مطلق الحرية في تحديد

ذلك

الملحق

قائمة عناصر التعريف أو كشف الهوية

إذا أردت تغيير الجزء (أ) من الاستفتاء نقترح عليك بعض البنود الأخرى :

- إذا كنت فاكهة .

- إذا كنت آلة موسيقية .

- إذا كنت فصلاً من فصول السنة .

- إذا كنت عصراً أو مرحلة من حياة الإنسان .

- إذا كنت إحساساً أو عاطفة .

- إذا كنت مرضاً أو عسلة .

- إذا كنت جزءاً من الأرض .

- إذا كنت بقعة من التربة .

- إذا كنت جزءاً من شجرة .

- إذا كنت أداة من أدوات العمل .

- إذا كنت صوتاً .

- إذا كنت كمية من الماء .

- إذا كنت كتاباً .



قديريب ١١

رسم تخيلي "نهر الحياة"

ملاحظات للمدقق :

هذا التدريب يعتمد على كل من التخيل والرسم والتوضيح الرمزي .

- يطلب من المشاركين أن يتخيلوا أنهم نهر ، كي يتعرفوا من خلال هذا التخيل على مصدره حتى مصبه ، ثم يبدأ المشاركون في رسم مجرى النهر بطريقة رمزية .

- هذا التدريب له إمكانية الإفصاح عن الذات وأيضاً استكشاف الذات .

- من خلال هذا التدريب يمكن للمشاركين أن يتتبعوا سيرتهم الذاتية .

- وأيضاً يمكن للمشاركين أن يعرضوا آمالهم وأمنياتهم لحياة المستقبل كما

يوضحها مجرى النهر في المستقبل .

- يجب أن يكون المنسق وأعضاء المجموعة متقبلين ومتفهمين ويهتم كل منهم الآخر.
- يجب على المنسق أن يساعد المشاركين كي يقدرُوا الجمال والعظمة والجلال المتواجدين في كل الأنهار، إن النهر قد يتعكر وقد يضيق، وقد ينحرق وقد يتبثت، وقد يتوقف، وكذلك فإنه قد يصفوا أو يهدأ، أو يبرد أو يسخن أو يندفع .. إلخ.

حجم المجموعة

- في مرحلة المناقشة يجب ألا تتعدى المجموعات ٨ أعضاء لكل ١٠٠٠ ويتم تعيين منسق جيد لكل.

متطلبات التدريب :

- أدوات للكتابة لكل فرد.
- أدوات للرسم : ورق فلوسكاب أو ورق رسم، أقلام ألوان.
- تهيئة إجراء التدرج

١- التخيل : تعليمات للمشاركين :

- الاسترخاء (قد تفيد تدريبات الاستماع إلى موسيقى هادئة).
- أغلق عينيك وكن هادئاً لفترة .
- ابدأ التخيل .

أ - الحاضر :

تخيل أنك نهر ١٠٠ حياتك تستمر في السريان كالنهر ١٠٠ حاول أن تشعر بالفيضان والسريان في حياتك ١٠٠

ما نوع النهر الذى تتخيله الآن ؟ كبير ... صغير ... سريع ... بطى ...
 هائج ... هادئ ... بارد ... ساخن ... صاف ... معكر ...
 لون المياه ... شفافة ... عميقة ...
 كيف يكون القاع ...؟ والضفاف ...؟
 ما هى العقبات التى تجتازها الآن ؟
 ماذا عن المجرى ...؟ مستقيم ... متعرج ... ملتو

..- الماضى

- استمر فى التخيل ... أنت الآن نهر ... دعنا الآن نستعيد تاريخ
 حياتك ...
 - كيف كانت نشاطك ؟
 - كيف بدأت التدفق والانسياب ؟ اتبع مجرى النهر ... ما نوع تاريخك
 كنهر ؟ المجرى ... القاع ... الطول ... الاتساع ... العمق ... كمية
 الماء ... اللون ... السرعة ...
 كيف نرى التيارات العابرة فى حياتك ... الناس فى حياتك ... القنوات
 المختلفة التى تنساب داخل حياتك ...
 فائدة نهرك ...؟ من يستفيد منه ...؟ كيف ...؟
 ما هى مراحل حياة نهرك ؟
 أية جوانب أخرى هامة فى نهرك ؟

ج - المستقبل :

- استمر في التخيل ١٠٠ حاول أن تبحث بدقة في المستقبل ١٠٠
ما هو النهر الذى سوف تكونه ؟
كم سيكون طول النهر ؟
علي أية عقبات سوف يمر ؟ سدود ١٠٠ شلالات ١٠٠ جنادل ١٠٠ ؟
هل النهر سيتساقط وينتفش ؟ أم سوف يجف ؟
من سيكون سعيداً أو حزيناً بالمرور فوقك ؟
هل هناك أية تجديدات أو تغيرات هامة تتنبأ بحدوثها فى المجرى ؟
نهايتك ١٠٠

٢- الرسم الرمزي :

والآن تذكر خيالاتك : "نهر حياتي"

- على لوح أو عدة ألواح من الورق ، ابدأ فى رسم رمزي لما تخيلته .
- ارسـم خريطة بحيث توضح النهر مرسوما عليها .
- استخدم الألوان والتصميمات للتعبير عن كل ما تخيلته .
- مصادر نهرك ١٠٠ المجرى ١٠٠ المراحل منذ النشأة حتى النهاية أو الوفاة ١٠٠
لون المياه ١٠٠ الكمية ١٠٠ السرعة ١٠٠ العمق .
- القنوات المنسابة .
- الضفاف ١٠٠ العقبات والصخور التي مررت عليها ١٠٠ صور الطبيعة من حولك .

- الكائنات الحية التي تسبح فيك... مدى الاستفادة التي يحصلون عليها منك.

- مشارك... آمالك... مخاوفك... هواجس في المستقبل...
- أي شيء آخر عنك كنهر...

٣- المشاركة - التفاعل - التأمل:

- يبدأ أعضاء المجموعة في مناقشة ما تخيلوه وشرح رسومهم الرمزية إلى بقية الأعضاء.

- يمكن بعد ذلك للمجموعة استيضاح بعض النقاط ، ولا يسمح بالأسئلة والمناقشات .

- يمكن لأعضاء المجموعة أن يطلبوا شرح بعض النقاط الهامة في الرسم... وذلك من الشخص صاحب الرسم... إذا أن تلك النقاط ربما تستلزم بعض التوضيح... وبالطبع لصاحب الرسم مطلق الحرية في إجابة تلك الاستفسارات أو الإحجام عن الإجابة عنها.

- بعد ذلك يأتي دور التفاعل... حاول تشجيع التفاعل فيما بينهم بقدر الإمكان...

بعد الانتهاء من ذلك يمكن لأي شخص أن يطلب استجابة من المجموعة، ولا يعطى أحد استجابة من ألم يطلب ذلك .

- يمكن للمنسق أن يعطى ملاحظاته وتعليقه على التدريب .

- أعط المجموعة بعض الوقت للتأمل والاستيطان والصلاة الخاصة .

تدريب تخيلي: "حديقة قلبي"

الخطوات :

١- مقدمة تقدم بواسطة المنسق: (أفكار مقترحة)

كل شخص فينا يمكن أن يقارن بحديقة .

توجد عدة أنواع من الحدائق...

أشجار كبيرة ، شجيرات صغيرة ،

ورود ، فواكه ، زينة...

توجد عدة مخلوقات في الحدائق...

طيور ، سحالي ، فراشات، أسماك

البرك ، النحل.

في الحديقة يوجد الجمال والقيح...

غزارة وكثرة في الألوان ، عبير

الأزهار، روائح حادة للأسمدة والنباتات

والنباتات المتعفنة، نمو سريع للحشائش...



توجد نباتات وفواكه جميلة وأخرى سامة ...

توجد أماكن نظيفة وأخرى غير نظيفة في الحديقة ... يوجد في كل مكان
برك صغيرة .

من الماء بها يقع نظيفة نقية وبها روائح قذرة ...

توجد أشياء أخرى في الحديقة ... جيدة وسيئة ... سارة وغير سارة ...
جذابة ومنفرة ...

٢- الخيال (تعليمات للمشاركين)

- الاسترخاء.

- أغلق عينيك.

- أطلق العنان لخيالاتك.

إنني حديقة ... كبيرة ... صغيرة ... مظهرها ...

انذهب إلى نزهة وأنظر إلى حديقتك ... انظر بامعان إلى كل زاوية أو ركن فيها
... اكتشف ما فيه ...

لاحظ بعناية كل ما تراه ... كل ما هو موجود بها ... كل ما هو يحدث
تواجده ولكنه غير موجود.

انظر، لمس، استنشق، تذوق، اسمع ...

أفعل كل ما تتمناه.

٣- توقف عن الخيل وارجع للواقع :

تعليمات الممنوع

- أنت ما زلت في الحديقة ١٠٠ اجلس وخذ راحة لفترة ١٠٠
- تذكر واستجمع كل ما رأيته واكتشفته في نفسك ١٠٠
- ما أحببته كثيراً في نفسك ١٠٠ في صديقك ١٠٠
- ما لم تحبه في نفسك ١٠٠ في صديقك ١٠٠

٤- أكتب بجرئك :

تذكر خيالاتك واكتب :

- ما رأيته في حديقتك ١٠٠
- ما شعرت به في حديقتك ١٠٠
- ما فعلته في حديقتك ١٠٠
- ما علمته ، ما اكتشفته في نفسك ١٠٠
- ما أحببته كثيراً في نفسك في حديقتك ١٠٠
- ما لم تحبه في نفسك في حديقتك ١٠٠

٥- المشاركة - الشاعل - الناقل :

يبدأ كل مشارك في مناقشة ما كتبه .

بعد مشاركة كل شخص يمكن السؤال عن بعض الإيضاحات من ولا يمكن طرح الأسئلة

والمناقشات .

يأتى بعد ذلك التفاعل... وهنا يبدأ المنسق في إرشاد المشاركين الى اكتشاف

النفس والإفصاح عنها وقبول الآخرين.

بعد ذلك يمكن لأي شخص طلب الاستجابة.. ولا أحد يعطى ذلك ما لم

يطلب ذلك.

يبدأ المنسق في إلقاء ملاحظاته وتعليق.. ويمكن أن يعطى فكرة مبسطة حين

كيفية قبول النفس، حب النفس كما خلقها الله ثم تطويرها

تنهي الجلسة بصلاة جماعية بحيث يصلى كل للآخر

التدريب ١٣

أزرع وترقب

ملاحظات للمدقق

هذا التدريب يعتمد على خيال بسيط جداً.

- يمكن من خلاله كشف النفس واكتشافها...

- يمكن أداؤه في وقت قصير مثلاً

ساعة أو نصف الساعة من البداية

للنهاية.

- الخيال هنا أن الله يقف أمامك

ويعطيك بذرة. في الواقع هذه البذرة

هي أنا.



بكل احتمالات النمو، الحقيقة، طيبة القلب والجمال... الله يخبرني أن أزرع هذه البذرة وأترقب النتائج... يجب أن أترقب زرع البذرة، نموها ومن ثم أترقب ماء يفترض أن أصبح في عيني الله.

التطلعات :

أدوات للكتابة لكل فرد... .

جحم المجموعة :

- عند المناقشة يجب ألا يزيد عدد أشخاص المجموعة عن ٨ أشخاص .
- اختر منسقاً لكل مجموعة تتكون من ٨ أشخاص.

الخطوات :

١- التخيل

(تعليمات للمشاركين)

- الاسترخاء... .

- أغلق عينيك... فكر وتذكر بهدوء لفترة زمنية... .

التخيل :

تخيل أنك في حديقة... الرب آت ثم يقف أمامك... يتكلم لك... يظهر لك حبه... .

يفتح ذراعيه ويقدم لك بذرة صغيرة... هذه البذرة في الحقيقة هي أنت بكل ظروفك

وقدراتك ... بكل مواهبك وجمالك ...

الرب يخبرك بأن تعتنى بهذه البذرة ... تزرعها ... ترعاها ...
ويقول لك : "إنها جميلة ... عظيمة ... ازرعها وترقب ما يحدث"

خذ هذه البذرة في راحة يدك ... انظر إليها ... ما نوعها؟ ماذا
سوف تنتج؟

ابحث عن مكان في الخديقة لزرعتها.. ازرعها بعناية فائقة ... ارويها ...
اعطها سماداً ... اعتنى بها ...

راقب البذرة ... ترقب ما سيحدث ...

ما نوع الشجرة - النبات - الوردة الفاخرة - النبات المتسلق أو أي شيء ...

سوف ينتج منها ...

في الحقيقة فإن البذرة سوف تنبت ... سوف تعطي براعم ... وروداً ...
فاخرة ...

انظر إلى الخليقة الجديدة بعناية وحب.

فهي تنمو وتنمو ... أمعن النظر إليها.

لاحظ بعناية ما نوع خلقتك أنت ... الحجم ... اللون ... الرائحة ...
الفائدة ... الجمال.

اجت على ركبتيك واشكر الله على خلقتك.

٢ - الكتابة

أ - خيالاتك :

- تذكر خيالاتك .

أكتب كل ما يمكنك تذكره من (خيالاتك) .

- أكتب عن المخلوق الجديد الذي أنتجته البذرة ٠٠٠ صف طبيعته ، جماله ، فائدته ،
مؤهلاته الحسنة ٠٠٠

ب - واقعك وحقيقتك :

- تذكر (واقع) حياتك اليومية : من أنت ؟ ماذا تكون ؟ مزاياك الحسنة ٠٠٠ جمالك
٠٠٠ تميزك ٠٠٠ فائدتك ٠٠٠ عيوبك ٠٠٠ ضعفاتك .

والآن اكتب عن نفسك كما تراها في حياتك اليومية ٠٠٠ من أنت ؟ ماذا تكون ؟
مزاياك الحسنة ٠٠٠ فضائلك ٠٠٠ نقاط القوة ٠٠٠ إنجازاتك ٠٠٠ نجاحاتك ٠٠٠ الجمال
٠٠٠ الفائدة ٠٠٠ الفضل عيوبك ٠٠٠ عجزك .

٣ - المشاركة :

كل مشارك يبدأ في مناقشة ما كتبه تحت (أ) ، (ب) في الخطوة السابقة .

- يمكن أعضاء المجموعة السؤال عن بعض الإيضاحات .

بمجرد الانتهاء من ذلك يبدأ المنسق في تشجيع التفاعل لإدراك الأهداف السابق

ذكرها ٠٠٠ وتفاعل أعضاء المجموعة بين أنفسهم يساعد في تحقيق هذا الغرض .

- بعد ذلك يمكن لأي شخص طلب استجابة من أعضاء المجموعة... ولا يعطى أحد ذلك إلا إذا طلب بنفسه.
- يمكن للمنتق أن يعرض ملاحظاته وتعليقه على المجموعة... يمكن للمنتق أن يعطى بعض الملاحظات على النقاط الآتية :
 - الرغبة في النمو.
 - الثقة بالنفس شرط للنمو.
 - ثقة مطلقة في القدرات الكامنة فينا.
 - قبول نفسى كما تكونه كى نحقق ما نريد أن نصبحه.
 - الاعتراف بجميل الرب فيما نكون وما سوف نصبحه.
 - أعط المشاركين وقتاً كافياً للتأمل والصلاة الشخصية...
 - تنتهى الجلسة بصلاة.

استخدم الآيات الإيجابية فى الصلاة مثل:

+ أستطيع حل شئ فى المسيح يسوع الذى يقوينى

(فى ٤ : ١٣).

+ أنسى ما وراء واعتد الى ما هو قدام

(فى ٣ : ١٣).

+++++

على كرسى الحكم الخاص بالله

ملاحظات للمنسق :

- هذا التدريب يعتمد على التخيل بدرجة كبيرة ٠٠٠ فالخيال هنا أننى "أرى الله جالساً على عرش الحكم ، والشخص المقدم للمحاكمة هو أنا"
- وأيضاً يمكن للتدريب مساعدة المشاركين كى يكتشفوا مواقفهم الأساسية وآراهم تجاه الله وتجاه أنفسهم.
- والهدف هنا ليس الإفصاح عن الذات أو الكشف عنها فقط ٠٠٠ بل انه يقود المشاركين إلى تصالح نفسى حقيقى، قبول شخصى لأنفسهم من خلال قبول الله وحبه لها ٠٠٠
- من أهداف هذا التدريب أيضاً إعادة تكييف وملائمة العلاقة بين المشاركين والله نحو ثقة كاملة ٠٠٠ تسليم تام للنفس ٠٠٠ عرفان بالجميل.
- فهو مناسب للأيام الروحية و الخلوات.
- حجم المجموعة :
- لمرحلة التخيل (الجزء ١) يمكن تواجد عدد غير محدد.
- أما بالنسبة لمرحلة المناقشة أو المشاركة، فان عدد الأفراد يجب ألا يتعدى ٨ أشخاص.

إذا كان عدد المشاركين كبيراً يمكن تقسيمهم إلى مجموعات أصغر ويتم تعيين

منسق جيد لكل مجموعة.

المطلوب:

مواد للكتابة لكل فرد.

خطوات التدريب:

١- التخيل:

أ- مرحلة التخيل: تعليمات للمشاركين:

الاسترخاء

- أغلق عينيك ... كن مسترخياً ومسترخياً ...

- التخيل ... تخيل بطريقة صريحة وواضحة الأشياء الآتية :

الرب إلهك إله عطوف ومتفهم ...

انه متسامح جداً ... فهو مستعد أن يسامح أسوأ الخطاة ...

انه يجلس على كرسي الحكم منتظراً شخص كي يحكم عليه ...

ثم يظهر شخص ما ... وهو أنا ...

أنظر إليه ... كيف يبدو؟ ما هي مشاعره؟

والآن الله ينظر إليه ... بما يشعر تجاهه؟

بما يخبره؟ ... ما هو الحوار الذي سيدور بينهما.

الآن يتحدث الله للشخص ... (الذي هو أنت) اذكر له كل الأفعال الحسنة التي فعلها ... كل فضائله التي لا تنكر ... سماحته وكرمه ... إنجازاته ... خصاله الإيجابية ...

حاول تذكرته بأخطائه ... عيوبه ... فشله ... سقطاته ...

اذكر له ضعفاته ... ضعف بصيرته ... خطاياها ...

احكم عليه بما يستحقه ...

ما هو قرار الله ؟ ما حكمه النهائي ؟

والآن ارجع لنفسك ... انك الآن "أنت" ما هي مشاعرك؟ مشاعرك نحو الله ؟ نحو

نفسك ؟ ...

كن محتفظاً بمشاعرك ...

اقض بعض الوقت مجتمعاً مع الله ... صل في أعماق قلبك .

ب- مرحلة التخيل والاستبطان :

وهنا تنتهي مرحلة التخيل ... حاول الآن تذكر ما تخيلته بوضوح ...

- أكتب النقاط الآتية :

ما تخيلته ...

مشاعرك أثناء التخيل ...

الحكم الذي صدر ضدك ... وبقدر الامكان اجعله مفصلاً ...

ما اكتشفته ...

صلاتك للرب ...

٢- المشاركة - الفاعل - التأمل:

- يبدأ أحد المشاركين في مناقشة ما كتبه - وسوف يقرأ على المجموعة ما كتبه في المرحلة ب من الجزء ١ .
- بعد مشاركة كل شخص يمكن للمجموعة السؤال عن بعض الايضاحات... ولا يسمح بالأسئلة والمناقشات...
- النقطة التالية هي التفاعل، اجعل الكل يشارك برودود أفعاله لما تم مناقشته... يجب أن تشجع فيهم التفاعل، فمن خلاله يمكن الوصول إلى الإفصاح عن الذات وكشف النفس.
- بعد ذلك يمكن لأي شخص طلب الاستجابة من المجموعة ولا يعطى أحد ذلك ما لم يطلب بنفسه.
- يمكن للمنسق أن يعرض استنتاجاته وملاحظاته على التدريب، يمكنه تصحيح بعض المفاهيم عن الله... حب الله والتسامح... الحب الغير المشروط للرب... عدالة الله... قلة الثقة في الله... مشاعر الذنب... الخوف من الله... الخوف من العقاب... طبيعة الخطية.
- تنتهي الجلسة بالتأمل والاستبطان ثم الصلاة الشخصية، يليها صلاة جماعية بحيث يملأ كل الآخر.

الصورة والأصل

تصنع ليوم روي أو خلوة ،

عندما تحاسب نفسك على ميزاتك وعيوبك تستطيع استخدام هذه الاطارات العامة في خلوتك مع نفسك.

١- تذكر كل أجزاء جسمك.

رأسك

عينك

أذناك

قلبك

بطنك

يداك

قدمك

تأمل الأفكار والأفعال الحسنة والسيئة التي يقوم بها كل عضو من أعضائك لأجل فهم أعمق للنفس.

٢- الفكر - القول - الفعل

أما الإطار الثاني الذي تستطيع أن تقسم إليه ذاتك فهو الفكر والعقل والفعل ويحسن أن تذكر كل من المميزات والعيوب في كل جزء من شخصيتك.

٣- العتل - العاطفة - الإرادة - الضمير - اللاشعور

وهذا الإطار يعبر عن خمس جوانب لشخصيتك تستطيع أن تحدد مواطن القوة والضعف بها.

٤- حياتي الخاصة - حياتي العامة

وفي حياتي الخاصة: علاقتي بنفسى، أفكاري، مشاعري قيمي، وعلاقتي بالله. أما في حياتي العامة: فعلاقتي بالآخرين، الرؤوسين والزملاء والرؤساء، الوالدين وشريك الحياة والأبناء والأخوة، ثم الجيران وشهير المسيحيين، ثم الأحياء والأعداء... الخ.

٥- الوصايا العشر والموعظة على الجبل

يمكنك محاسبة نفسك بناء على بنود الوصايا العشر (خر ٢٠) ثم محاسبتها على المستوى الأدق والأكثر سمواً بحسب الموعظة على الجبل (مت ٥-٧).

٦- النوايا والأعمال

يميل بعض الناس إلى محاسبة أنفسهم بحسب الأعمال: الدينية والإنسانية والواجبات: (صوم - صلاة - صدقة - مجاملة - أمانة في العمل... الخ).

أما البعض الآخر (الأكثر نضجاً) فيميلون إلى محاسبة أنفسهم بمقدار اقترابهم للهدف أو صدق نواياهم، أو رغبتهن المقدسة في التقدم وتكريس القلب ليس أداء الواجب :
(الحماس - الحب - الرغبة للعطاء - التضحية - النقاوة - الجهاد الروحي... إلخ).

والآن إليك هذا التدريب الأخير بعد قراءة لك لهذا الكتاب، الذي ربما يكون قد أقلقك بعض الشيء، ولكن القلق في التأمل وفحص النفس والتفكير ومحاولة تطبيق الوصية. أفضل من السلام الكاذب والتعمية وتسويق العمر باطلاً ولبس الأقنعة و"أوراق التوت" (مثل آدم).



من مشدداً على كتمان النفس

للأب الموقر القمص / بشوي صدق

نحو الله

نحو الآخرين

نحو نفسك

نحو إخلكم

ضع لنفسك درجة من ١ : ١٠ في كل من الأسئلة الآتية:

إلى أي مدى تحضر إليك:

نحو الله:

١ - تعلمت كيف تنسكب أمام الله في مخدع صلاتك، في مرات كثيرة يفيض

فيها حديثك له حاراً وعميقاً؟

٢ - التزمت بمعادة الصلاة اليومية، حتى في الفترات التي خلعت فيها عواطفك

من المشاعر الفياضة؟

- تذوقت حلوة التسييح، في أوقات تضيعها كقارورة طيب مسكوبة لدى العريس السماوى، بمشاعر وأنغام، فى خلوات روحية أو مع آخرين بصوتك وكلماتك، ومزاميرك، أو حتى بجوار شريط مسجل (كاسيت)؟
- خرجت من بيت الرب مع جماعة المؤمنين شعباناً برويته بعد حضورك الصلوات الكنسية؟

- امتلأت بإحساس الإتحاد بالمسيح نتيجة ممارساتك المنتظمة لسر التناول ؟
- تعمقت أكثر فى دراسات جديدة بالكتاب المقدس ؟
- قفزت إلى ذهنك وصايا أو تعزيات، من كلام الله، فى مواقف الحياة المتنوعة ؟
- فتشت فى تربة حياتك بنور روح الله، على نقاط الضعف فى فكرك وعبادتك وسلوكياتك، وقدمتها بروح التوبة للرب عازماً على الإصلاح؟
- إنتظمت فى ممارسة سر التوبة والإعتراف ؟
- قدمت بذبيحة جسدك الصائم رسالة شخصية لله ؟

خوففسك :

- تعرفت على مميزاتك الشخصية التى تملأك لذة وثقة وتدفعك للعمل ؟
- صارحت نفسك بإتجاهات خاطئة فيك، فى نقاط محددة وبدون تهويل ولا تهوين؟
- حاولت بصدق وإيجابية وبروح مملوءة بالرجاء والثقة إصلاح هذه الإتجاهات الخاطئة ؟

- وضعت لنفسك أهدافاً محددة (كبيرة في حياتك ككل أو صغيرة على مستوى عطلة صيفية مثلاً) ترجو تحقيقها.

- جعلت خلاص نفسك ونموك الروحي وبذل ذاتك لله أول الأهداف ؟

- ادخرت خبرات عن الله في معاملاته الشخصية لك ؟

- تدرت من خلال أحداث الحياة على فضائل روحية تشعر أنها غيرت من فكري وسلوكك ؟

- نموت في المعرفة الدينية بالقراءة والاستماع ؟

- أطلعت أكثر على جوانب من الثقافة والمعرفة، أو تدرت على مهارات

بها، في جوانب من الحياة متعددة ؟

- وفرت احتياجات جسمك (طعام - راحة - علاج - رياضة..)

ونفسك (فنون - فسحة - أصدقاء) ؟

لحو الآخرين :

- فتحت قلبك بالحب تجاه آخرين مختلفين عنك، حتى وإن لم تدخل معهم

في صداقة حميمة ؟

- بدأت بوضع علاقة ولو بسيطة، بشخص لم تكن تعرفه بعمق ؟

- تشاركك مع صديق تخفيم في فرحة أو أزمة، عندك أو عنده، سواء

بالحديث أو بالمعاملة أو بالخدمة ؟

- حرصت أن أقدم إلى كل من تقابله شحنة من اللطف المزوج بالاحترام، بعينيك
ولسانك ؟

- تجاوزت من داخلك الجراح التي سببها لك آخرون ، ولم يكن لديك ممانع من
التعامل معهم من جديد ؟

- يادرت بالإعتراف بخطأ صدر منك ؟

- أشرت إلى إيجابيات الآخرين ومدحها أكثر من نقدك لسلبياتهم ؟

- ضبعت كلماتك وحركاتك حتى لا تجرح أحاسيس شخص آخر ؟

- تصرفت بأمانة يائنية تجاه ما لا تملكه ؟

- سعيت نحو خدمة الكثيرين وإسعادهم، كرسالة تؤمن بها تعطى طعماً ومعنى

لحياتك ؟

خو الخدمة:

- وقفت أمام الله في مخدع صلاتك تحمل على صدرك خدمتك، ومخدوميك في

تضرع حار ؟

- تذكرت في مخدع صلاتك أعضاء جسدك الذين هم أخوتك الخدام وأبناء خدمة

كنيستك ؟

- صليت من أجل انتشار الإنجيل ، والخطة اليعيديين من كل جنس ؟

- تتلمذت في اجتماعات روحية شعرت فيها بالشعب بالله والدفء أمامه مع إخوتك ؟

- بذلت ما فى وسعك لتقدم خدمتك كذبيحة مرضية أمام الرب يفوح منها
الإيمان المخلص ؟

- اوتبظت بالنفوس التى تخدمها وسكبت جهدك لتسقيماً حياً وإهتماماً
وتنمية؟

- كرست من وقتك للإهتمام بالآخرين ؟

- خصصت من مالك نصيباً لصندوق الخدمة التى تعهدت بها ؟

- عبرت عن حبك لكل أعضاء عائلتك من الخدام والخدامات بالود والأخوة
والبذل ؟

- عبرت عن حبك لأعضاء عائلتك من أمناء الخدمة والآباء الكهنة بالتقدير
والاحترام والتلمذة.

والآن .. إجمع الدرجات التى أعطيتها لنفسك. نتعشم أن تكون أكثر من ٣٠٠
درجة .

الأهم من قياس نفسك هو إصلاح ما ينقصها، لذلك إقرأ الأسئلة مرة أخرى،
وضع دائرة حول السؤال الذى ستحاول أن تصلح من شأنك بخصوصه.

أخيراً أكتب من وحي نفس الأسئلة التى حولها حوارنا بعضنا
على نفسك أمام الرب طالما عمل نعمته.

تكريب

الكتيب في هذا المكان ما عرفته عن خاتك من خلال قراءتك
لهذا الكتاب وحل للتمارين التي فيه.
ثم اكتب سلام من واقع المزمور الباطني والنفوسون.

خلق في قلبا نقي





أيها الفخاري

+القرآن:

أنا كالخزف بين يديك

مثلما يحون في عينيك

لأصابعك تشكسل في

فأنا أشتقت لعملك في

ثقتي في نعمتك ويديك

قلبي أتجه الآن إليك

أيها الفخاري الأعظم

عد واصنع وعاءً آخر

+أخضع ذاتي دون عناد

لن أتوجع لن أتراجع

+أتى إليك بكل فسادى

لا لليأس ولا للماضى



تتبع حلقات
هذه السلسلة

أريد
أن
أكون

كن نفسك	التعبير الإفضى عن الذات
مراه نفسك	أساليب التعامل غير المباشر
اكتشف نفسك	وسائل التأقلم
ثق بنفسك	أنت بخير
اغفر لنفسك	تقبل عفاً الله
إقبل نفسك	قيمتك الحقيقية
طور نفسك	الطموح والواقع
ابدل نفسك	دراسة كتابية للتحاملات

هذا الكتاب

نفسك

بدون رقوش ،

بدون اقنعة ،

بدون مكياج ،

هي ما خلقه الله

وما أحبه .

وعليك ان تعبر عنها

بصدق ..

وتفهمها بعمق ،

في ضوء وصايا الله ،

ومرأة الآخرين .



هذه السلسلة

انك تملك نفساً واحدة

إن كسبتها كسبت كل شيء،

وإن خسرتها خسرت كل شيء،

فماذا ينتفع الإنسان

لوربح العالم كله

وخسر نفسه ؟

إن المحبة الروحية للنفس

تعنى فهمها في أعماقها،

وقبولها في محدوديتها ،

وتطويرها نحو الأفضل .

إن صورة الله تفتح في أعماق النفس

فأدخل إليها تجدد الله .