

الشابات



١

الشابات ١

الشابات ١

نشرته

كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة

مدينة سولت ليك، يوتا

حقوق الطبع © ١٩٩٦ لكنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة

جميع الحقوق محفوظة

تاريخ الموافقة على النسخة الإنجليزية: ٩٤/٥

تاريخ الموافقة على الترجمة: ٩٤/٥

ترجمة 1 Young Women manual

34823 102 Arabic

Printed in the USA

المحتويات

صفحة	رقم الدرس والعنوان
٧	مقدمة
١١	إرشادات خاصة تتعلق بالأعضاء المعاقين
١٢	الحياة كإبنة لله
١٣	١ ابنة لله
١٧	٢ يسوع المسيح، المخلص
٢٠	٣ إتباع قدوة يسوع المسيح
٢٥	٤ السعي للحصول على رفقة الروح القدس
٣٠	تأدية الدور الإلهي للمرأة
٣١	٥ العثور على البهجة في إلهيتنا الكامنة
٣٣	٦ العثور على البهجة الآن
٣٨	٧ التدبير المنزلي
٤٣	٨ مشاعرنا تجاه أدوارنا الإلهية
٤٦	الإسهام في الحياة العائلية
٤٧	٩ إكرام الوالدين
٥٥	١٠ مساندة أعضاء العائلة
٦٠	١١ النمو والنضوج في الاعتماد على الذات، الجزء الأول
٦٦	١٢ النمو والنضوج في الاعتماد على الذات، الجزء الثاني
٧١	التعلم عن الكهنوت
٧٢	١٣ مساندة حملة الكهنوت
٧٧	١٤ القيادة البطيرية في المنزل
٨٤	١٥ كهنوت ملكيصادق
٨٩	١٦ النساء وحملة الكهنوت
٩٣	التعلم عن التاريخ العائلي وعمل المعبد
٩٤	١٧ الغرض من العهود والمراسيم
٩٨	١٨ زواج المعبد--متطلب للحياة العائلية الأبدية
١٠٤	١٩ السجلات الشخصية
١١١	المشاركة في العمل التبشيري
١١٢	٢٠ مد يد العون للآخرين
١١٧	٢١ القدوة الصالحة تؤثر على الآخرين
١٢١	النمو في الروحية
١٢٢	٢٢ التوبة

١٢٦	٢٣ المغفرة
١٣١	٢٤ الصلاة والتأمل
١٣٦	٢٥ يوم الرب
١٤٠	٢٦ الشهادة
١٤٥	٢٧ دراسة الكتب المقدسة
١٥٠	٢٨ مقاومة الخطية
١٥٥	٢٩ المجيء الثاني
١٥٩	٣٠ الخدمة
١٦٤	معيشة حياة فاضلة
١٦٥	٣١ النشاطات الجماعية: الأساس للمواعدة بحكمة
١٧١	٣٢ النقاء الشخصي من خلال ضبط النفس
١٧٦	٣٣ تجنب التأثيرات المنحطة للوسائل الإعلامية
١٨٢	٣٤ الأفكار المستحقة
١٨٨	٣٥ العيش بصلاح وسط الضغوط
١٩٣	٣٦ أهمية الحق لعيش حياة صالحة
١٩٧	المحافظة على الصحة الجسدية
١٩٨	٣٧ العناية بأجسادنا
٢٠٢	٣٨ التغذية وكلمة الحكمة
٢٠٧	٣٩ استخدام المخدرات
٢١٣	٤٠ العناية الصحية في المنزل
٢١٨	النمو الاجتماعي والعاطفي
٢١٩	٤١ القدرة على النجاح
٢٢٣	٤٢ الشجاعة للمحاولة
٢٢٦	٤٣ العيش الصالح
٢٣٠	إدارة الموارد الشخصية
٢٣١	٤٤ استخدام الوقت بحكمة
٢٣٦	٤٥ قيمة العمل
٢٤٢	٤٦ الغرض من التعليم وقيمه
٢٤٦	٤٧ تشجيع تنمية المواهب
٢٥٠	تنمية المهارات القيادية
٢٥١	٤٨ أهداف المدى القصير كمفاتيح
٢٥٥	٤٩ تفويض المسؤوليات للآخرين
٢٥٩	٥٠ إلى مرشدة الشباب: تحضير الدروس من خطابات المؤتمر العام

مقدمة

معلومات عامة هذا المساق الدراسي مصمم لشابات الكنيسة. بدراسة الدروس الموجودة في هذا الدليل الدراسي فإنه سيصبح بإمكان كل شابة أن تفهم بشكل أفضل خطة الرب لأجلها وأن تحصل على المساعدة في بناء خياراتها الشخصية وسلوكها على أساس مبادئ الإنجيل.

أشار الشيخ م. رسل بالارد بما يلي، "من النصائح الجيدة التي يمكن أن توجه للمدرسين هي أن يدرسوا بحرص الكتب المقدسة وأدلتهم الدراسية قبل أن يتجهوا إلى أية مراجع إضافية خارجية. يبدو أن الكثير من المدرسين يخرجون عن المناهج الموافق عليها دون أن يراجعوها بشكل كامل. إذا شعر المدرسون أنهم يحتاجون إلى مراجع بالإضافة إلى الكتب المقدسة والأدلة الدراسية لتقديم الدرس فإن عليهم أن يأخذوا بعين الاعتبار أولاً استخدام مجلات الكنيسة"
(M. Russell Ballard, in Conference Report, Apr. 1983, p. 93; or *Ensign*, May 1983, p. 68).

تدريس الوحدات يشمل تدريس الوحدات التكرار، الدراسة العميقة، وتعلم المبادئ المتعلقة بالوحدة إلى أن يتم فهمها وتطبيقها يومياً. ينقسم هذا الدليل الدراسي إلى الوحدات التالية:

تأدية الدور الإلهي للمرأة

الإسهام في الحياة العائلية

المساهمة في الحياة العائلية

التعلم عن الكهنوت

التعلم عن التاريخ العائلي وعمل المعبد

المشاركة في العمل التبشيري

النمو في الروحية

معيشة حياة فاضلة

المحافظة على الصحة الجسدية

النمو الاجتماعي والعاطفي

إدارة الموارد الشخصية

تتمية المهارات القيادية

عند تدريس هذه الوحدات قيمي حاجات الشابات في فصلك بسؤال نفسك ما يلي:

ما هي المشاكل التي يواجهونها؟

ما هي الدروس السابقة التي درسناها عن الموضوع؟

ما الذي يعرفه حاليا عن الموضوع؟

أي من هذه الدروس يفي بحاجاتهن؟

بعدها تأخذين بحرص حاجات شاباتك بعين الاعتبار، أدرسي عناوين كل الدروس وأهدافها لتحديد أي من هذه الدروس سيفي أكثر بهذه الحاجات. بالتخطيط جيدا مقدما فإنه يمكن لك أن تتقي أن الشابات سيحصلن على دروس في كل الوحدات وأنت ستوفرين منها كاملا ومتوازنا.

المراجع

الكتب المقدسة: إن حجر الأساس لهذا المساق هو الكتب المقدسة . شجعي الشابات على إحضار نسخهن من الأعمال الأساسية إلى الفصل في كل أسبوع.

علمي دروسك بحيث تستعمل الكتب المقدسة كل أسبوع. إذا كان الوقت محدودا أو فقدت الشابات تركيزهن اختاري فقط المراجع التي ستكون الأكثر فعالية. استعملي الكتب المقدسة بحكمة. من خلال تحضيرك يمكن لها أن تصبح أداة تعليمية قوية.

يجب على كل واحدة من الشابات أن تقرأ من الكتب المقدسة خلال كل درس تقريبا. حثيهن بتوجيه سؤال أو تقديم مشكلة. ربما أردت كتابة المرجع الكتابي على السبورة كي تعرف الطالبات أين يبحثن عنه. عادة يجب أن يُسأل السؤال قبل قراءة المرجع الكتابي وإلا فإنه سيكون على الطالبة إعادة قراءة المرجع الكتابي لإجابة السؤال.

في بعض الأحيان ربما تعطي إحدى الشابات الإجابة الصحيحة بكلماتها الخاصة من دون الرجوع إلى الآية الكتابية. عندما يحدث ذلك، اسألي أسئلة إضافية لجعلها تقرأ الآية الكتابية؛ على سبيل المثال، "كيف عبر بولس عن ذلك؟" أو "ما هي الأفكار الإضافية التي يمكن أن نحصل عليها من هذه الفقرة؟" قبل أن تثيري حماس الفتيات لتفتيش الكتب المقدسة، يجب أن تكوني أنت نفسك متحمسة لذلك. حضري نفسك من خلال الدراسة العميقة، الصلاة، والتأمل بالفقرات التي تتوقعين من الفتيات أن يبحثن عنها خلال الدرس.

Teaching—No Greater Call (٣٣٠٤٣) هو مورد قيم لجميع المدرسين. يحتوي هذا المرجع على اقتراحات لتحضير الدروس؛ التحضير الروحي؛ وتعليم تقنيات التدريس كلعب الأدوار، فترات الحديث العشوائي، الأسئلة، توضيحات السبورة، الدروس الموضوعية، واقتراحات بخصوص إشراك أعضاء الفصل. كما يحتوي أيضا على أفكار بخصوص التحكم في السلوك أثناء الدرس، ترتيب غرفة الدرس، واقتراحات عديدة أخرى لتحسين مهارات التدريس. ارجعي لهذا المرجع للحصول على المساعدة أثناء تحضير الدروس وتقديمها.

مجلات الكنيسة: تحتوي مجلات الكنيسة على مقالات وقصص من الممكن أن تساعد على تدعيم مادة الدرس.

تشكيل الدرس

يحتوي كل درس على ما يلي:

العناصر الأساسية

١. الهدف. يبين هذا الجزء الهدف من الدرس --- ما تريدين من الشابات فهمه أو عمله نتيجة الدرس.

٢. الاستعداد. يشمل هذا الجزء المواد التي تحتاجينها لتقديم الدرس، كالصور والنشرات، والفروض التي يجب تعيينها مسبقاً. معظم الصور المطلوبة في الدرس موجودة في نهاية الدليل الدراسي. يدل رقم الصورة على ترتيبها في نهاية الدليل. الرقم بين الأقواس هو رقم الصورة في مكتبة بيت الاجتماعات. لا يجب إزالة هذه الصور من الدليل. توجد النشرات وأوراق العمل في نهاية كل درس. لا تقم بإزالتها من الدليل الدراسي حيث يمكن نسخها إلكترونياً.

٣. طريقة مقترحة لتقديم الدرس. الملاحظات في الهامش الأيسر تقترح طرقاً للتعليم، أما النص الأساسي للدرس يقدم المعلومات التي يجب تدريسها. من المعلومات المتوفرة اختاري المواد والأساليب التي تقضي حاجات شاباتك على أفضل وجه ممكن خلال الوقت المتوفر. (عندما يكون مناسباً، يمكن تمديد الدرس لأكثر من فترة دراسية واحدة.)

يحتوي النص الأساسي للدرس على ما يلي:

- أ. مقدمة. هذه طريقة مقترحة لبدء الدرس والحيازة على اهتمام وانتباه أعضاء الفصل.
- ب. العناوين الفرعية. الأقسام الفردية من الدرس تحتوي على الأفكار الأساسية. علمي كل قسم باستخدام الكتب المقدسة، القصص، الاقتباسات، والنشاطات المتوفرة.
- ج. الخلاصة. يعطي هذا الجزء ملخصاً للدرس ويقترح مشاركة المشاعر بخصوص المبدأ الذي نوقش و/أو شهادة لهذا المبدأ الإنجيلي.
- د. تطبيق الدرس. يقترح هذا الجزء خطة عمل محددة، أو وظيفة، أو هدفاً لمساعدة كل شابة على تطبيق المبدأ الذي نوقش في حياتها. (عندما يكون مناسباً يمكن توفير الوقت في بداية الدرس التالي وذلك لتشارك الشابات تجاربهن. يمكن لك أن تثيري مثل هذا النقاش بقولك، "في الأسبوع الماضي تكلمنا عن _____ . هل جربت ذلك؟ كيف شعرتن بخصوص ذلك؟" إذا لم تستجب الشابات في البدء، يمكنك أن تضيفي، "لقد جربته أنا وهذه هي تجربتي." بمشاركة تجاربك الإيجابية يمكن لك أن تساعد الشابات على تعلم كيفية تطبيق المبادئ في حياتهن.)
- هـ. أنشطة مقترحة. هذه هي أنشطة تتعلق بالدرس يمكن التخطيط لها لتوسيع موضوع الدرس وتدعيمه.

تدريس الشابات

أنت تقومين بتدريس شابات، وليس مجرد تدريس درس فقط! صلي باجتهاد للحصول على الإلهام

لمساعدتهن على التعلم وتحقيق أقصى ما بمقدرتهن كبنات لله.

يشتمل التعليم الفعال على معرفة كل شابة، أبوياها، وعائلتها.

فكري بكل شابة. فكري بعائلتها.

قيمي وانظري إلى كل فتاة كما ينظر إليها الأب السماوي.

تقبلي كل واحدة كما هي وساعديها على النمو في الإنجيل.

تعلمي عن كل فتاة وذلك بسؤال نفسك:

ما هي اهتماماتها، رغباتها، مواهبها، وأهدافها؟

ما هي خلفيتها وتجربتها: في البيت؟ في الكنيسة؟ في المدرسة؟ في العمل؟ مع رفاقها؟

ما هي حاجاتها؟

كيف يمكن لي مساعدتها؟

إن الطريقة الأفضل لمساعدة كل شابة هي مساعدتها على تعلم الإنجيل والعيش حسبه. الرئيس ماريون ج. رومني أشار علينا بقوله: "إن تعلم الإنجيل من الكلمة المكتوبة ليس كافياً. بل يجب العيش حسبها. في الواقع، إن اكتساب المعرفة بالإنجيل والعيش حسبه هما أمران مرتبطان سوية ومتلازمان. لا يمكن لأحد أن يتعلم الإنجيل بشكل كامل دون العيش حسبه. المعرفة بالإنجيل تأتي على درجات: يتعلم المرء القليل ثم يطبع ما يتعلمه؛ ثم يتعلم أكثر ويطبع ذلك؛ وتستمر هذه العملية كدورة أبدية. هذا هو النمط الذي يمكننا من خلاله أن نمضي قدماً حتى نصل إلى المعرفة الكاملة بالإنجيل" (Marion G. Romney, "Records of Great Worth," Ensign, Sept. 1980, p. 4).

إرشادات خاصة لإشراك الأعضاء المعاقين

عندما بدأ يسوع خدمته الأرضية دخل المجمع في بلدته في الناصرة في يوم السبت ووقف ليقرأ. "فدفع إليه سفر أشعياء النبي. ولما فتح السفر وجد الموضوع الذي كان مكتوباً فيه . روح الرب علي لأنه مسحني لأبشر المساكين أرسلني لأشفي المنكسري القلوب لأنادي للمأسورين بالإطلاق وللعمي بالبصر وأرسل المنسحقين للحرية" (لوقا ٤: ١٧-١٨).

خلال خدمته، أعطى المخلص أولوية عالية لأولئك الذين يحتاجون إلى مساعدة خاصة. وعلى الرغم من أن المعلم في أي من فصول الكنيسة لن يكون بحوزته التدريب التقني والمرافق لتقديم مساعدة مختصة للأعضاء المصابين بإعاقات فإنه من المتوقع أن يحوز كل موجه في الكنيسة على التفهم والقلب الرؤوم ورغبة في شمل هؤلاء الأعضاء حيثما يكون بالإمكان في جميع الأنشطة التعليمية للفصل. من الأعضاء الذين يحتاجون إلى انتباه خاص أولئك المصابين بإعاقات عقلية، سمعية، بصرية، جسدية، كلامية، أو حضارية (ولغوية)، شعورية، اجتماعية، عمرية، وتعليمية. ستفيد الإرشادات التالية كل معلم في إفادة كل الأعضاء ذوي الحاجات الخاصة.

كوني على معرفة بحاجات وقدرات كل طالبة في الفصل. راجعي القادة الكهنوتيين، الآباء، وأعضاء العائلة، وإذا كان من الضروري، الأعضاء المعاقين أنفسهم، لتحديد حاجاتهم الخاصة.

قبل دعوة عضوات الفصل للقراءة، تقديم كلمة، أو الصلاة راجعيني مسبقاً بسؤالهن، "كيف تشعرن بخصوص القراءة في الفصل، الصلاة على الملأ، وما إلى ذلك؟"

حاولي تعظيم مشاركة وتعلم الأعضاء المعاقين.

تأكدي من أن جميع الجهود تبذل للتأكد من أن كل عضوة في الفصل تقدم الاحترام والتفهم اللازمين لكل عضوة أخرى في الفصل.

كوني طبيعية، بشوشة، وحنونة. كل منا مولود لله ويحتاج للمحبة والتفهم بغض النظر عن أية إعاقة ومدى سوء هذه الإعاقة.

على المعلمين في الكنيسة أن يتذكروا أن كل عضو، بغض النظر عن قدراته الجسدية، العقلية، العاطفية، أو الاجتماعية، له قدرات مدهشة للنمو تجاه الألوهية الكاملة. إن علينا التزاماً بأن نبذل جهداً خاصاً، إذا كان ضرورياً، لنعلمهم كل ما يقدرون على تعلمه. تذكرني كلمات المخلص، "بما أنكم فعلتموه بأحد أخوتي هؤلاء الأصاغر فبي فعلتم" (متى ٢٥: ٤٠).

الحياة كآبنة لله

الدرس الأول

ابنة لله

الهدف	ستفهم كل شابة بوضوح أكبر علاقتها الفريدة بأبيها السماوي.
الاستعداد للدرس	<p>١. حضري لائحة مكتوب عليها الكلمات ابنة لله.</p> <p>٢. الصورة ١، أب وابنته، والموجودة في نهاية الدليل الدراسي.</p> <p>٣. حضري بطاقة، أو ورقة، لكل فتاة مكتوب عليها الاقتباسين الموجودين في نهاية هذا الجزء "لقد كنت وما زلت محبوبة".</p> <p>٤. عيني شابة لتحضير قراءة موسيقية للترنيمه "O My Father" (Hymns, no. 292).</p> <p>٥. عيني شابة لقراءة آية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغيبين بها.</p>
طريقة مقترحة لتقديم الدرس	مقدمة: من أنت؟
فترة تعارف	<p>ابتدئي هذه الفترة بالتعريف بنفسك، ثم اسمحي لكل شابة أن تفعل المثل. خلال فترة التعارف شجعي كل فتاة على أن تشارك حقيقة عن نفسها تجعلها مميزة في عائلتها أو بين أصدقائها. بعد فترة التعارف اطلبي من الشابات أن يفكرن بالعلاقات في حياتهن. أشيري إلى أن كل فتاة لها علاقات مختلفة ولأنها مميزة فإن مساهمتها في هذه العلاقات مميزة أيضا. ثم بيني أن الشابات لهن علاقات متشابهة. كل شابة هي ابنة ولها أم وأب، أجداد، وأجداد أكبر، الخ.</p>
صورة ونقاش على السبورة	<p>كل شابة هي ابنة لله</p> <p>بعد انتهاء فترة التعارف أشيري إلى أنه ليس كل شابة لها نفس العلاقات (يمكن ألا يكون للبعض أخوات، أو أبناء عمومة، الخ.) لكن الجميع لديهم أب وأم، ولذلك فإن جميعهن بنات. أخبريهن بأنك الآن ستركزين على إحدى هذه العلاقات: علاقة الأب والابنة.</p> <p>اعرضي صورة الأب والابنة.</p> <p>اطلبي من كل عضوة في الفصل أن تحاول ما يجب أن تكون عليه العلاقة المثالية بين الأب والابنة. دعي الشابات يتكلمن عما يجب أن يفعله الأب لجعل العلاقة ناجحة. اكتبي الإجابات على السبورة تحت عنوان "الأب" ووجهي النقاش لتحصلي على المعلومات الموجودة على السبورة النموذجية التالية.</p> <p>ثم اطلبي من عضوات الفصل أن يوضحن ما يجب أن تفعله الابنة لتشجع هذه العلاقة المثالية بين الأب والابنة. ثانية وجهي النقاش وسجلي الإجابات على السبورة تحت عنوان "الابنة".</p>

الأب	الابنة
١. توفير الحاجات المادية	١. تظهر التقدير
٢. يستمع	٢. تستشير وتأمين أبيها على أسرارها
٣. يرشد	٣. تحترمه
٤. يعلم	٤. مطيعة
٥. يحب	٥. تحبه
٦. يعزي	٦. تخدمه
٧. العلاقة معه مستقرة	٧. العلاقة معه مستقرة

أخبرني الفصل أنه بالإضافة إلى وجود العلاقة ما بين الابنة وأب أرضي، فإنهم جميعا يتشاركون في علاقة مميزة جدا---ألا وهي أن كل واحدة منهم هي ابنة لأبينا السماوي. اعرضي الصورة "ابنة لله".

لمساعدة الفتيات على أن يفهمن بأنهن حرفيات بنات روحيات لأبيهن السماوي. اطلبي منهن أن يفكرن بعلاقتهم معه كبناته أثناء قراءة كلمات الترنيمة "O My Father" كقراءة موسيقية. (يمكن الحصول على أكبر فعالية ممكنة عند تقديم هذه الفقرة كقراءة مصحوبة بالموسيقى، ويمكن تسجيل ذلك مسبقا إذا كان ضروريا، لكن يمكن أيضا قراءتها أو غنائها.)

بالاستناد إلى الترنيمة ذكرى الفصل بمحبة الأب السماوي لنا في حياتنا ما قبل الأرضية. هو أبو أرواحنا؛ ونحن أبناءه. لقد قام بتربيتنا وتعليمنا وهو يعرفنا جيدا.

قراءة موسيقية

ملخص

لقد كنت وما زلت محبوبة

أخبرني الفصل أن الرب طرح سؤالا هاما جعل أيوب يتأمل في بداياته. دعي عضوات الفصل يقرأن ويناقشن أيوب ٣٨: ٤--٧. ناقشي هذه الآية وعلاقتها بكل شابة. ربما رغبت بأن تستعملي بعضا من الأسئلة التالية في هذا النقاش:

ما هي الفترة في التاريخ الأبدي المشار إليها في هذه الآيات؟

لم ترنمت الكواكب وحنف جميع بني الله؟

ما هي الإجابة التي على أيوب، أو عليك أنت، أن تعطيها على سؤال الرب، "أين كنت؟"

"هناك إله في السماء أبدي لا نهاية له، كائن أزلي، ممجد، معلى. له هيكل من اللحم والعظام. وهو رجل قائم من الموت مقدس وكامل ونحن نرثه. نحن أبناءه الروحيين. إنه يعيش في الوحدة الأسرية ونحن أعضاء في عائلته. لقد عشنا معه في هذه الحياة ما قبل الأرضية لفترة لا تنتهي من الزمن" (Bruce R. McConkie, *Making Our Calling and Election Sure*, Brigham Young University (Speeches of the Year [Provo, 25 Mar. 1969, p. 5).

أشيرني إلى أن الأب السماوي أحب كل شابة في الحياة ما قبل الأرضية. محبته أبدية ثابتة. وحتى الآن فإن الأب السماوي يحب كل شابة. دعي عضوات الفصل يسمين بعض بركاتهن التي تظهر بأن

نقاش آية كتابية

اقتباس

نقاش على السبورة

أباهن السماوي يحبهن. اطلبي من كل عضوة في الفصل مرتين على الأقل أن تذكر بركات حصلت عليها من أبينا السماوي.

عند انتهاء هذا النشاط ارجعي إلى القائمة المكتوبة على السبورة عما هو متوقع من الأب حتى يكون جزءاً من علاقة أب-بنت ناجحة. من خلال نقاش البركات التي ذكرتها عضوات الفصل أشيري إلى الطرق التي يبين بها الأب السماوي حبه لكل واحدة من بناته. ونقاش

دراسة آيات كتابية

اطلبي من الشابات أن يعثرن على ويقرأن المراجع الكتابية التالية التي تبين أنه بالإضافة إلى البركات التي ذكرناها فإن أبينا السماوي وعدنا ببركات عظيمة لنقضي حاجتنا.

يوحنا ١٤: ١٦--١٨ (العزاء)

يعقوب ٤: ١٠ (الإرشاد والتوجيه)

متى ٧: ٧--١١ (المساعدة في حل المشاكل، الفهم)

يوحنا ٣: ١٦ (أعظم دليل من الله على محبته)

اطلبي من عضوات الفصل أن يوضحن أهمية الفهم بأننا بنات لأبينا السماوي.

اقتباسات

بعد أن تجيب عضوات الفصل، اطلبي من إحداهن قراءة الاقتباسين التاليين للفصل:

"الحقيقة هي... أن الإنسان مولود لله--إله في طور التكوين..."

"كون الإنسان هو مولود لله هي أهم معرفة متوفرة للبشر الفانيين" (Marion G. Romney, in)

(Conference Report, Apr. 1973, p. 136; or Ensign, July 1973, p. 14)

"إنني أريدكم أن تقولوا لأنفسكم المرة تلو الأخرى،... أنا [ابن أو بنت] لله، وعند عمل ذلك ابتدئوا

اليوم بالحياة بشكل أقرب من هذه المثل وذلك لتجعلوا حياتكم أكثر سعادة وثمراً بسبب إدراككم

لما هيتمكم" (Harold B. Lee, in Conference Report, Oct. 1973, p. 10; or Ensign, Jan. 1974, p. 6).

وزعي لفافات ورقية تحتوي على الاقتباسات المذكورة أعلاه على كل عضوة في الفصل. شجعي

لفافات

الشابات على حفظ الاقتباسات وتطبيقها باستمرار في حياتهن.

يريد منا الأب السماوي أن نتقرب منه أكثر

أوضحني أنه من خلال الكتب المقدسة وأنبيائنا تعلمنا أن كلامنا هو مولود للأب السماوي. لقد عشنا معه وهو يحبنا. أيضاً من الكتب المقدسة ومن البركات التي ذكرناها معا كفصل فإننا مدركون للدليل الذي منحنا إياه الأب السماوي عن رغبته بأن تكون علاقته جيدة مع كل واحدة من بناته.

محاضرة المدرسة

دعي الشابات يقترحن ما يمكن لهن عمله ليظهرن رغبتهن في مواصلة علاقتهن مع أبيهن السماوي وتحسينها.

نقاش

ارجعي إلى اللائحة على السبورة والتي تتضمن الأمور التي يمكن للابنة عملها في علاقة الأب والابنة. اسألي الأسئلة التالية لتبيني كيف تستخدم هذه الصفات في تطوير العلاقة مع أبينا السماوي وتحسينها.

- كيف نظهر تقديرنا لأبينا السماوي؟ (من خلال الطاعة وإظهار الامتثال).
- كيف نأتمن أبينا السماوي على أسرانا ونستشيرهم؟ (بالصلاة).

- أوضحي أنه يمكن لشاببة في بعض الأحيان أن تصبح محببة لأنه يبدو لها أنه لا يُستجاب لصلواتها. لكن أبينا السماوي بحكمته يسمح لنا أن نصارع العديد من مشاكلنا، محفزا ومرشدا إيانا حينما يكون ذلك من الضروري.
- كيف نتعلم من أبينا السماوي؟ (بدراسة كلمته من الكتب المقدسة، بالاستماع إلى أنبيائه، وبالاستماع بعد الصلاة.)
- كيف نظهر محبتنا لأبينا السماوي؟ (بحفظ وصاياه [أنظري يوحنا ١٤: ١٥] وبخدمة الآخرين [أنظر متى ٢٥: ٤٠ وموصايا ٢: ١٧].)

الخلاصة: علاقة إلهية

دعي الشابات يعثرن على ويقرأن المبادئ والعهود ٨٨: ٦٣ ثم أشيري إلى أن أبينا السماوي يرغب حقا في أن تقترب جميعا منه.

آية كتابية

ذكرى الشابات بأنهن حرفيا بنات للأب السماوي وأنه يحبهن. من خلال أعمالهن وخياراتهن فإنهن يحددن مدى قوة العلاقة التي سيحظين بها معه. لن يتخلى عنهن الأب أبدا. إذا فعلن إرادته، وصلين طلبا للإرشاد فإنهن سيعرفن المسار الذي يجب أن تتبعه حياتهن وسيؤكدن من أنهن بنات لله وأنهن حقا محبوبات من أبيهن.

محاضرة المدرسة

تطبيق الدرس

مرة أخرى ارجعي إلى الاقتباسين الموجودين في اللفافات الورقية وتحدي الشابات بأن يحفظن هذه المعلومات وأن يطبقنها في حياتهن.

الدرس الثاني

يسوع المسيح، المخلص

الهدف

ستدرك كل شاببة أن يسوع المسيح هو مخلصها وأن كفارته تجعل ممكنا لها أن تقوم من الموت وأن تعيش مع الله ثانية.

الاستعداد للدرس

1. الصورة ٢، المخلص، والموجودة في نهاية الدليل. قبل بدء الفصل اعرضي الصورة على طاولة مرتبة وذلك لخلق جو خاشع.
2. عيني الشاببات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم

تشهد الكتب المقدسة أن يسوع هو المسيح، مخلص العالم

الدرس

اكتبي يسوع هو المسيح والمراجع الكتابية التالية على السبورة. دعي كل فتاة تعود إلى المراجع في كتبها المقدسة. إقرأها سوياً ثم دعي كل فتاة تضع علامة على الفقرات. ناقشي كل آية كتابية بتمعن.

يسوع هو المسيح
يوحنا ٣: ١٦-١٧
يوحنا ١٤: ٦
المبادئ والعهد ٧٦: ٤٠-٤٢
١ نافي ٢٢: ١٢
١ يوحنا ٤: ١٤
موصايا ٣: ١٧-١٨

أوضحي أن هذه فقرات قليلة من بين الفقرات العديدة التي تشهد أن يسوع هو المسيح، مخلص العالم.

كفارة يسوع المسيح تجعل الخلاص والإعلاء ممكنين

نقاش آية كتابية

اطلبي من متطوعة أن تكرر البند الثالث من بنود الإيمان. ناقشي مع الفصل ماهية كفارة المسيح ومعناها بالنسبة لنا. يجب أن يتضمن نقاشك النقاط التالية:

1. تطوع المسيح ليبدل حياته كي يخلص جميع البشر.
2. عُين المسيح مسبقاً، أو اختير، لهذه المهمة قبل بدء العالم.
3. جلب تعدي آدم الموت إلى العالم. كفارة المسيح دفعت جزاء ذلك القانون المكسور وجعلت من الممكن بالنسبة لنا أن نتغلب على الموت.

٤. لم يدفع المسيح ثمن تعدي آدم فقط بل وأيضا ثمن خطايانا---إذا أطعنا قوانين ومراسيم الإنجيل.

٥. لأنه الابن الحرفي لله، فإن المسيح هو الشخص الوحيد الذي يمكن أن تكون له القوة على الموت. لقد ورث من الله قوة الحياة أو الخلود. وأيضا، ولأنه الشخص الوحيد الغير خاطئ من بين الذين عاشوا على الأرض فقد كان الشخص الوحيد الذي لم يكن للشيطان عليه قوة. لذلك، ولأنه الشخص الوحيد من بين كل من عاشوا على الأرض والذي لم يكن للشيطان سلطة عليه، فذلك كان هو الشخص الوحيد القادر على تحقيق الكفارة من بين كل من عاشوا.

٦. بسبب تضحية المسيح، سيقوم جميع البشر من الموت.

٧. الأنبياء، قبل وبعد حياة المسيح على الأرض، شهدوا له.

أكتبي المراجع الكتابية التالية على السبورة:

ألما ١١ : ٤٢--٤٣

ألما ١١ : ٤٠

دعي الشابات يقرأن الآيات الكتابية ويحددن النتيجة الهامتين لكفارة يسوع المسيح. (يمكن لنا أن نقوم من الموت، ويمكن لنا أن نُعلى ونحصل على الحياة الأبدية.)

• طبقا لألما، من هم الناس الذين سيحصلون على الحياة الأبدية؟ (أولئك الذين يؤمنون باسم يسوع المسيح.)

اسألني الطالبات عما إذا كن قد حاولن تصور كيفية شعور المخلص عند حمله خطايانا على نفسه. إقرأي بصوت مرتفع أو اطلبي من شابة أن تقرأ بصوت مرتفع القصة التي قصها الشيخ أورسن ف. ويتني:

"ثم حصلت على رؤيا مدهشة، تحذير من مصدر أعلى، تحذير لا يمكن إنكاره. كان حلما، أو رؤيا في حلم، بينما كنت نائما على سريري في بلدة كولومبيا الصغيرة، بمقاطعة لانكستر ببنسلفانيا. بدا لي وكأنني في حديقة جنسيماني وأنا أشهد آلام المخلص. رأيته بالوضوح الذي أرى به أيا من الناس. كنت واقفا خلف شجرة في مؤخرة الحديقة ومن هناك رأيت يسوع مع بطرس ويعقوب ويوحنا وكانوا قد دخلوا من باب صغير على يميني. تاركا الرسل الثلاثة هناك، وبعد أن طلب منهم أن يركعوا ويصلوا، عبر ابن الله إلى الجانب الآخر، حيث ركع هو أيضا وصلى. كانت تلك الصلاة نفسها التي يألّفها جميع قراء الكتاب المقدس: 'يا أبتاه إن أمكن فلتعبر عني هذه الكأس ولكن ليس كما أريد أنا بل كما تريد أنت.'"

"أثناء صلاته تساقطت الدموع على وجهه والذي كان متجها نحوي. تأثرت جدا بالمشهد حتى أنني أنا أيضا بكيت بدافع تعاطفي الخالص معه. انجذب قلبي بأكمله نحوه؛ أحببته بكل نفسي، وتمنيت أن أكون معه كما لم أتمن شيئا آخر.

"ثم وقف ومشى إلى حيث كان أولئك الرسل راكعين---وكانوا قد ناموا سريعا! فهزهم برقة، وأوقفهم، وفي صوت رقيق به نبرة توبيخ لا يشوبه أقل مشاعر الغضب أو نفاذ الصبر، سألهم بحزن عن سبب عدم تمكنهم من أن يسهروا معه ساعة واحدة. كان هو يقف هناك، وآلام كل رجل وامرأة وطفل تخترق نفسه الرقيقة---وهم لم يتمكنوا من أن يسهروا معه ساعة واحدة فقط"

Through Memory's Halls: The Life Story of Orson F. Whitney [Independence, Mo.: Zion's

(Printing and Publishing Co., 1930), p. 82

- أسئلة للتفكير
- هل تمر بنا أوقات لا نبالي بها بكل ما عاناه المسيح لأجلنا؟ هل نفشل في تقدير الهبتين العظيمتين اللتين وهبهما لنا؟
 - ما الذي يجب أن نفعله لنجعل الكفارة فعالة في حياتنا؟

للحصول على الإعلاء، يجب أن نتوب ونرجع إلى المخلص

أكتبي على السبورة: حيلمان ١٤: ١٣

نقاش آية كتابية

طبقا لحيلمان ١٤: ١٣، إذا كنا نؤمن حقا بيسوع المسيح، فما الذي سنشعر بالتحفز لفعله؟
أضيفي إلى السبورة: المبادئ والعهد ١٩: ١٦-١٩. أطلبي قراءة هذه الآيات بصوت مرتفع.
كيف تشعرين بمعرفتك أن يسوع المسيح قاسى لأجل خطايك، كيلا تعانوا بسببها، إن تبتم؟
أضيفي إلى السبورة: المبادئ والعهد ٥٨: ٤٣.

طبقا للمبادئ والعهد ٥٨: ٤٣، ما الذي سيفعله الشخص التائب حقا؟

تتطلب التوبة الحقيقية الوقت والمجهود. يجب أن نبين لأنفسنا وللرب أننا قد تخلينا عن خطايانا.
"يؤمن بعض الناس بالتوبة الفورية. ومع أنه يمكن لك أن تتوقف عن فعل شيء بشكل فوري. . . ، فإن التوبة الحقيقية تحدث عندما تظهر، بمرور الزمن، بأن ما أزمعت على عمله قد تحقق حقا وأن [الخطية] قد غادرت حياتك حقا" (Loren C. Dunn, *Read, Ponder, Pray*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 7 Mar. 1972], p. 4).

اقتباس

أوضحني أن الاعتراف بالخطية والتخلي عنها ضروري وحيوي. بعض الخطايا يجب أن يُعترف بها للقادة الكهنوتيين. لكن هناك حاجة إلى ما هو أكثر من ذلك للحصول على المغفرة.
• ما هو الضروري أكثر من ذلك؟

نقاش آية كتابية

أوضحني أن الشخصيات في الآيات الكتابية الثلاث التالية كانوا جميعا توابين وسعوا للحصول على المغفرة من الخطية، وكان لهم جميعا تجارب متشابهة. دعي الشباب يقرأن بصمت بينما تُقرأ الآيات التالية بصوت مرتفع:

أنوش ١: ٤-٨

موصايا ٤: ١-٣

ألما ٣٨: ٨

• في كل من هذه الأمثلة الكتابية كيف حصلت الشخصيات على المغفرة؟
ذكرني الشباب أنه للحصول على المغفرة فإننا يجب أن نرجع إلى الآب السماوي مؤمنين بيسوع المسيح. لقد أمد يسوع المسيح كلا منا بهبتين عظيمتين. القيامة وهي مجانية للجميع. الإعلاء، أو الحياة الأبدية، وهي هبة مشروطة بإيماننا بيسوع المسيح والتوبة بكل قلوبنا.

الخلاصة

ربما أردت أن تدلي بشهادتك عن أهمية يسوع المسيح كمخلصنا. ساعدي الشباب على أن يدركن أهميته بالنسبة لهن. من دونه لن تكون هناك قيامة لنا أو رجاء بالعودة إلى محضره. بسبب المسيح فإننا لم نجد ذلك الرجاء فقط بل أيضا الوعد ببركات في هذه الحياة من خلال إخلصنا.

شهادة

الدرس الثالث

إتباع قدوة يسوع المسيح

الهدف	الإستعداد للدرس
يجب أن تجاهد كل شاببة لإتباع قدوة يسوع المسيح	١. صورة ٢، المخلص
	٢. اختياري: حضري النشرة المقترح تحضيرها في نهاية القسم، "يمكن لنا أن نتعلم إتباع يسوع المسيح".
	٣. عيني شاببة لتغني أو تقرأ الترنيمة "Come, Follow Me" (Hymns, no. 116).
	٤. عيني الشاببات ليقدمن أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم الدرس	مقدمة
	• ما الذي يعنيه إتباع يسوع المسيح بالنسبة لحياتك؟ (أوضحي أن يسوع المسيح هو القدوة الكاملة لكل من يتبعه.)
أغنية	أطلبي من الشاببة التي عينتها أو من الفصل أن يغني، "Come, Follow Me" (Hymns, no. 116)، أو اطلبي قراءة الكلمات.

بحث في الكتب	وضع يسوع المسيح قدوة كاملة لنقتدي بها
	المقدسة ونقاش
	أطلبي من الشاببات أن يقرأن ويضعن علامة على الآيات الكتابية التالية:
	٢ نافي ٣١ : ١٠
	٢ نافي ٣١ : ١٦--١٧
	١ بطرس ٢ : ٢١
	سأل المخلص تلاميذه النافيين الاثني عشر قائلاً، "أي نوع من البشر يجب أن تكونوا؟" ثم، مجيباً على سؤاله، قال، "الحق أقول لكم : يجب أن تكونوا مثلي" (٣ نافي ٢٧ : ٢٧). التعاليم نفسها تنطبق على جميع الشاببات . الإجابة واحدة.
	أطلبي من الشاببات أن يقرأن ويضعن علامة على يوحنا ١٣ : ١٥.
السيورة	أطلبي من الشاببات أن يسمين بعض خصائص وصفات يسوع التي يمكن أن نتبعها. أكتبي اقتراحاتهن على السيورة وناقشي أمثلة على هذه الصفات. بعض منها يمكن أن يشمل:

حليم ومتواضع

متى ١١ : ٢٩ (كان يسوع "حليماً ومتواضع القلب".)

فيلبي ٢ : ٨ (يسوع "كإنسان وضع نفسه وأطاع حتى الموت".)

قاوم التجربة

متى ٤ : ١-١١ (قاوم يسوع تجارب الشيطان).
المبادئ والعهود ٢٠: ٢٢ (لم يستسلم يسوع للتجارب).

أحب وخدم الآخرين

مرقس ١ : ٤٠-٤٤ (شفى يسوع أبرصا).

يوحنا ١١ : ٢٠-٤٦ (أقام يسوع لعازر من الموت).

٣ نافي ١٧ : ٧، ٩-١٠، ٢١ (شفى يسوع المرضى والمصابين وبارك الأطفال الصغار).

أوضحى أن يسوع وضع لنا في كل الأمور القدوة الكاملة لنتبعها. لقد أوصينا بأن نتبعه. عندما نطيع هذه الوصية فإننا سنشعر ببهجة عظيمة في حياتنا. ارجعي إلى القائمة الموجودة على السبورة.

- كيف يمكن لنا أن نبين التواضع في حياتنا؟ (على سبيل المثال، يمكن لنا أن نكون مطيعين لوالدينا ولوصايا الله؛ يمكن لنا أن نضع الحاجات والأمنيات الصالحة للآخرين فوق حاجاتنا). ما هي بعض الطرق اليومية التي يمكن لنا أن نتبع بها قدوة المخلص؟ (على سبيل المثال، ما هي بعض التجارب المحددة التي يتوجب علينا أن نتغلب عليها في كل يوم؟ كيف يمكن لقدوة المسيح أن تساعدك في التغلب على هذه التجارب؟

محاضرة المدرسة

يمكن لنا أن نتعلم إتباع يسوع المسيح

أطلبى من الشباب أن يستمعن إلى التوضيح الذي قدمه ماريون ج. رومني عن الكيفية التي تعلم بها إتباع قدوة يسوع المسيح:

محاضرة المدرسة
واقتراس

"خلال سني مراهقتي المبكرة وقع بين يدي كتاب أو كتيب عنوانه 'ما الذي سيفعله يسوع؟'. . . السؤال المطروح أوجز رغبة كانت في منذ كنت طفلا. عدة مرات واجهت تحديات وقرارات صعبة وكنت أسأل نفسي 'ما الذي سيفعله يسوع؟'. . . أثناء تأملي [ذلك] السؤال رجعت إلى الكتب المقدسة بحثا عن الإجابة. وهناك، وفي الإنجيل حسبما دونه يوحنا، وجدت الإجابة الواضحة والأكيدة: يسوع سيفعل دوما إرادة أبيه. وهو نفسه أعلن عن ذلك مرارا. . . ولست أفعل شيئا من نفسي؛ بل أتكلم بهذا كما علمني أبي.

"والذي أرسلني هو معي ولم يتركني الأب وحدي لأنني في كل حين أفعل ما يرضيه. . . (يوحنا ٧ : ١٥، ١٦، ١٨؛ ٨ : ٢٦، ٢٨، ٢٩؛ ١٠ : ٣٠). . . بعد أن تعلمت أن يسوع سيصنع دوما إرادة أبيه، كان هدفي التالي هو اكتشاف ما سيفعله يسوع دوما ليتأكد من إرادة أبيه. بتفتيش العهد الجديد اكتشفت أنه من بين الأمور التي فعلها كانت أنه عمل على أن يتعرف بشكل دقيق على ما أعلن أبوه أنه إرادته، كما هي مسجلة في العهد القديم. الدليل على فعله لذلك هو أنه في العبارات المسجلة في العهد الجديد، اقتبس يسوع آيات العهد القديم أكثر من مائة مرة.

"وأخيرا، والأهم من ذلك كله، تعلمت أن يسوع تواصل مع أبيه باستمرار من خلال الصلاة. فعل ذلك ليس فقط لأجل معرفة إرادة أبيه ولكن أيضا للحصول على القوة لعمل إرادة أبيه. صام يسوع وصلى. . . قد يبدو أنه خلال فترة خدمته الأرضية لم يتخذ يسوع قرارا خطيرا أو يواجه مشكلة دون أن يصلي [أنظري متى ٤ : ٢؛ لوقا ٤ : ٤؛ لوقا ٦ : ١٢-١٣؛ متى ٢٦ : ٣٩؛ لوقا ٢٢ : ٤٢، ٤٤].

"اعتمادا على ما سبق وما معه من آيات كتابية قررت في شبابي بأن أفضل طريقة بالنسبة لي لحل مشاكلي ولإجابة أسئلتني ستكون أن أتابع الحياة كيسوع: تنمية رغبة صادقة بأن أفعل إرادة الرب؛ أن أعرف ما أوحى به الرب بخصوص المسائل المطروحة؛ الصلاة باجتهاد وإيمان للحصول على الإلهام لفهم إرادته والشجاعة لأنفذها. . . .

"إن أفضل الحلول للمشاكل وأحسن الأجوبة على الأسئلة والتي حصلت عليها في حياتي الخاصة، وصلت إليها كما يلي:

١. منذ كنت شابا فتشت الكتب المقدسة.
 ٢. حاولت بإخلاص أن أواجه التحدي أو السؤال المطروح برغبة مخلصه بأن أحاول حله كيسوع.
 ٣. سعيت، من خلال الدراسة الجادة والصلاة، أن أقيم البدائل مستتيرا بما كنت أعرفه عن مبادئ الإنجيل.
 ٤. اتخذت قرارا في قرارة نفسي.
 ٥. أخذت المسألة إلى الرب، أخبرته بالمشكلة، وأخبرته أنني كنت أريد أن أفعل ما هو صواب في نظره، وطلبت منه أن يمنحني سلام البال إذا كنت قد اتخذت القرار الصحيح" (Marion G. Romney, "What Would Jesus Do?" *New Era*, Sept. 1972, pp. 4--6).
- ناقشي الطرق الخمسة التي استعملها الرئيس رومني ليتعلم ما يريد منه يسوع أن يفعل.
- أكتبي هذه الوسائل على السبورة، أو حضريها كنشرة للشابات. ناقشي كيف يمكن للشابات استخدام كل من هذه الخطوات في حياتهم الخاصة ليقتدوا بيسوع وذلك بأن يتعلموا ما يريد هو منهم أن يفعلوا.
- "باتباع هذا النمط، عاش يسوع حياة كاملة. لا يمكن لنا بالطبع، أن نضاهيه في أدائه. لكن يمكن لنا رغم ذلك أن نحقق بالإقتداء به تقدما أكبر تجاه هذه الغاية أكثر من أية وسيلة أخرى" (Romney, "What Would Jesus Do?" p. 5).

نقاش

السبورة

(نشرة اختيارية)

اقتباس إيجازي

باتباع قدوة المخلص يمكن لنا أن نحسن حياتنا

أوضحني أن اتباع قدوة المخلص حتى بأبسط الطرق يمكن أن يؤدي إلى تحسن عظيم في حياتنا. القصة التالية تبين لنا كيف مارست إحدى الشابات تعاليم يسوع ورأت تحسنا في حياتها.

"وصلت شارلوت إلى وقت صعب في حياتها. كانت ممثلة بالسخط. بدا كل شيء خاطئا لها. . . كان أصدقائها مبتذلين؛ بيتها غير جذاب؛ وشخصيتها غير محبوبة، وكانت مدركة لذلك تماما. كانت المشكلة أكبر من أن تتحملها شارلوت. . .

"للحصول على المساعدة، ذهبت شارلوت إلى مارجریت إيمس، وهي امرأة كانت حياتها كالحياة التي أرادت شارلوت أن تعيشها. عبرت شارلوت عما كان يجيش بصدرها من أحزان بسبب حياتها الخائبة التعيسة. . . وبعد أن عبرت مارجریت عن تعاطفها قالت، 'يمكن لك أن تغيري لك كل ذلك إن كانت لديك الإرادة'. . .

محاضرة المدرسة

قصة

"[لبدء حياة جديدة، اقترحت السيدة إيمس على شارلوت]: 'عيشي أربعا وعشرين ساعة كما لو أن المسيح كان يقف بجانبك، راثيا لكل ما تفعلينه. ثم عودي إلي ثانية وسنتحدث عن الأمر. هل ستفعلين ذلك؟'

"وبعض... التردد، أجابت، 'حسنا، يا سيدة إيمس'... .

"كان الوقت في فترة متأخرة من بعد الظهر عندما عادت شارلوت إلى المنزل. كانت تعلم بأنه كان متوقعا منها أن تساعد في وضع العشاء على الطاولة. ذهبت إلى الجارور وأخذت منه غطاء طاولة تجعد. وعندما وضعت على الطاولة، لاحظت وجود بعض البقع. وهنا خطرت لها أول فكرة للتغيير.

"قالت لنفسها، 'إن كان المسيح سيأكل معنا فإنني لن أضع الغطاء المبقع'.

"أحضرت غطاء نظيفا وبنفس الفكرة أحضرت وعاء به زهور من الحديقة. ووضعت الزبدة في

صحن نظيف بدلا من الصحن المتسخ؛ ثم قطعت الخبز بعناية... .

"سألها والدها، 'هل لدينا رفقة الليلة؟'... .

"فابتسمت شارلوت وقالت، 'أنت فقط يا أبي'... .

"وجلست والدتها، والتي كانت مرهقة وتشعر بالحر، وقالت، 'لا أدري ما الذي دهاها لتعد كل ذلك

لنا نحن فقط. إنني أعتقد أنها تتوقع حضور شخص ما قبل انتهائنا'... .

"قالت شارلوت، 'لا أعرف شخصا يجدر بي أن أعد له ذلك أكثر من أهلي'.

"ملأت الدهشة وجوه أفراد العائلة للحظة. لم تكن تلك طبيعة شارلوت.

"في غرفة المعيشة [بعد العشاء] استلت شارلوت مجلة من قاع كومة المجلات وبدأت بالقراءة. كانت

قد أحضرت المجلة إلى البيت وأخفتها. بعد عدة دقائق وضعت المجلة جانبا وفكرت... . 'لو كان

المسيح يجلس معي للقراءة فإنه لن يمكنني قراءة هذا، ثم حملت المجلة خارجا ورمتها في كيس

المهملات... .

[في اليوم التالي] ذهبت شارلوت إلى العمل ثانية... . كانت تكره وظيفتها جدا... .

"فكرت في نفسها وهي تدخل إلى المتجر، 'المسيح إلى جانبي'... . ألقّت شارلوت تحية الصباح

وهي تبسم لكل من لاقتهم... .

"[تمكنت شارلوت حتى من أن تحل المشاكل التي واجهتها مع الزبائن غير اللطاف وذلك بتذكير

نفسها كيف كانت ستتصرف لو كان المسيح إلى جانبها. في ذلك المساء عادت إلى منزل مارجریت

إيمس لتناقش التجربة.]

"لقد جربت يا سيدة إيمس، لقد بذلت أفضل ما بوسعي، و---حسنا، لقد غير ذلك كل شيء. إنني

أعتقد أنني أرى ما تعنيه. بالطبع، لم أتمكن من تغيير الأشياء التي كانت تضايقتني. لا زلت فقيرة،

ولا أقدر على الذهاب إلى المدرسة، وأعيش في بيت قبيح... .

"فأجابت السيدة إيمس، 'آه يا عزيزتي! لكنك بدأت زرع البذور فقط قبل أربع وعشرين ساعة... .

هل يمكنك المواصلة كما بدأت؟ إن لديك الكلمة [المفتاح]. إنها المسيح. إن القلق... لا يغير الأمر

كثيرا؛ لكن المسيح يغير. فقط تذكرني أن تجعلي مسار حياتك اليومية قريبا جدا منه'.

"فأجابت شارلوت، 'سأفعل ذلك.' (Janet Craig, in *Stories That Live*, comp. Lucy Gertsch)

Thomson [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1956], pp. 34--43; quoted in *The Latter-day*

(*Saint Woman: Basic Manual for Women, Part B* [1979], pp. 5--7

إذا كان الوقت يسمح، ناقشي بعض الأمور التي ربما رغبت الشباب بتغييرها في حياتهن اليومية كما

فعلت شارلوت بإتباعها قدوة يسوع المسيح.

نقاش

تطبيق الدرس

شجعي كل شابة على أن تضع أهدافا ستساعدنا على أن نصبح مثل يسوع المسيح بشكل أكبر وذلك باتباع قدوته. تحديهن على أن يتغيرن كما تغيرت شارلوت.

الدرس الرابع

السعي للحصول على رفقة الروح القدس

<p>الهدف</p> <p>الاستعداد للدرس</p> <p>طريقة مقترحة لتقديم</p> <p>الدرس</p> <p>عرض</p> <p>نقاش</p> <p>نقاش</p>	<p>ستجاهد كل شابة لتكون مستحقة للرفقة المتواصلة للروح القدس.</p> <p>١. صورة ٣، نافي، لامن، ولموئيل، والموجودة في نهاية الدليل الدراسي.</p> <p>٢. اختياري: أحضري منديلا أو وشاحا كبيرا بشكل كاف ليلف الرأس.</p> <p>٣. اختياري: وفري بطاقة كبيرة (ذات حواف مزخرفة) وقلما لكل فتاة ليؤمن بنسخ النقاش على السبورة.</p> <p>٤. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.</p> <p>مقدمة</p> <p>اطلبي من إحدى الفتيات أن تغطي عينيها بالمنديل. اجعليها تستدير حول نفسها عدة مرات حتى لا تعرف الجهة التي تواجهها. الآن اطلبي منها أن تشير إلى شيء (مثلا، الجزء الشمالي من الغرفة، السبورة، أو أي شيء آخر.) ربما أخبرتك أنها لا تعرف مكان هذه الأشياء أو ربما تقدم إجابة غير صحيحة. حافظي على عيون الفتاة مغطاة ثم دعي فتاة أخرى من الفصل تقف بجانب الشيء الذي سميته وتهمس بصوت منخفض، "ها هو هنا." الآن اطلبي من الفتاة أن تشير إلى مكان السبورة. إذا كانت تثق بالصوت فإنها ستتمكن من تقديم الإجابة الصحيحة.</p> <p>• ما الذي يبينه هذا العرض عن خبرتنا مع الروح القدس؟ (في العديد من الأحيان نعجز عن رؤية الاتجاه الذي يجب أن نسلكه لأن مؤثرات أخرى تعمينا عنه. يمكن لنا أن نعثر على الاتجاه الذي يجب أن نسلكه بالسعي وراء الروح القدس. لا يمكن لنا أن نرى الروح القدس لكن يمكننا الاستماع إليه والشعور به وهو يرشدنا. ولأن الروح القدس سيتكلم إلينا برقة فإن أسمعنا يجب أن تكون مرهفة للاستماع إليه. ويمكن لنا دوما أن نثق بالروح القدس ليقودنا في الاتجاه الصحيح.)</p> <p>يمكن لنا أن نعيش لنكون مستحقين لصحبة الروح القدس</p> <p>• كيف حصلت على موهبة الروح القدس؟ (بعد الاعتماد بالتغطيس في الماء، وضع حامل لكهنوت ملكيصادق يديه على رأسي وثبنتي كعضوة في الكنيسة، وطلب مني أن أستلم الروح القدس.)</p> <p>أشيري إلى أنه عندما نُثبت فإنه لا يطلب من الروح القدس أن يأتي إلينا، بل أننا نُخبر بأن نستلم الروح القدس. قال نافي بأن "الروح القدس... هو عطية الله لكل طالب مخلص" (١ نافي ١٠: ١٧).</p> <p>إن استلام الإرشاد الروحي أو عدمه يتوقف على كل واحد منا.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

قدمي لكل شابة بطاقة كبيرة من الورق المقوى. دعي الفتيات يقمن بنسخ النقاش الذي على السبورة على البطاقة. ربما أرادت الفتيات أن يقمن بتعليق البطاقة على جدار في المنزل وذلك لتعود إليها مستقبلاً.

اكتبي العنوان الاستحقاق على السبورة.

ناقشي مع الفتيات ما يجب أن تفعله كل واحدة منهن لتكون مستحقة لرفقة الروح القدس. اكتبي أفكارهن على السبورة تأكدي من ذكر ما يلي:

الاستحقاق

١. التوبة عن الخطايا.
٢. طاعة وصايا الآب السماوي.
٣. الصلاة لرفقة الروح القدس.
٤. اطلبي بإيمان.
٥. التخلي عن الأمور الدنيوية.
٦. الحياة بإخلاص لعهد المعمودية.
٧. كوني قابلة للتعليم.

أوضحني أنه بعد سعيها للحصول على إرشاد الروح القدس، فإنه من المهم جداً بالنسبة لنا أن نستمع إلى "الصوت الهامس والمنخفض" (١ نافي ١٧: ٤٥). ربما يتكلم إلينا بكلمات، لكن صوته يأتينا في أغلب الأحيان بشكل طبيعي كفكرة، شعور، أو انطباع. ورغم أن هذا الانطباع قد يطغى على شخص ما فإنه شخصاً آخر قد لا يشعر به على الإطلاق إن لم يكن مستحقاً للحصول على الروح القدس. يجب أن نكون مخلصين ممثلين بروح الصلاة لنحصل على رفقة الروح القدس المستمرة.

قصي هذه القصة:

خبرة نافي، لآمان، ولموئيل تبين لنا أهمية أن نكون مستحقين لنحصل على إرشاد الروح القدس. عاش لحي وعائلته في أورشليم في وقت تعاضم فيه الشر، عندما كانت المدينة على وشك أن تدمر. أراد الرب أن يحمي هذه العائلة الطيبة ولذلك طلب من لحي أن يغادر المدينة. أحد أبناء لحي، نافي، كان صالحاً جداً. استمع نافي للروح القدس وساعد في قيادة عائلته إلى أرض الموعد. لكن أخوي نافي، لآمان ولموئيل، لم يكونا مؤمنين كنافي. لم يؤمنا أن الرب كان يقودهم، وتذمروا ضد أبيهم وأخيهم. اعتقدوا أن أباهم كان أحماً ليرك منزلهم المريح وممتلكاتهم الكثيرة في أورشليم لأجل أن يسافر في البرية القاحلة. وقد حاول الاثنان حتى أن يقتلا أبيهما وأخيهما الأصغر. لم يكن لدى لآمان ولموئيل أية رغبة لعمل إرادة الرب وكانت قلوبهما صعبة ومجردة من الإحساس فلم يتمكن الروح القدس من التواصل معهما (أنظر ١ نافي ١٧: ٧-٤٥).

اطلبي من شابة قراءة ١ نافي ١٧: ٤٥.

ناقشي سبب عدم تمكن لآمان ولموئيل من سماع صوت الروح القدس الهامس والمنخفض. أشيري إلى أنه رغم تكلم الروح القدس إليهما من وقت لآخر فإنهما كانا "مجردين من الإحساس" ولم يتمكنوا من الإحساس بكلماته.

لم نحتاج إلى أن نكون حساسين بمشاعرنا لنفهم إلهامات الروح القدس؟

بشعور من السلام أو العزاء، أو قد تأتي تحذيراته إلينا من خلال مشاعر بعدم الارتياح. كيف يمكن لنا أن نفقد القدرة على الشعور بإلهامات الروح القدس؟ (بإهمالها، برفض التوبة، بالإصغاء أكثر إلى ما يقوله الآخرون.)

أشيري إلى أن الروح القدس يتكلم إلينا غالباً

يمكن للروح القدس أن يبارك حياتنا

الآن اكتب العنوان البركات على السبورة.

ناقش على السبورة

ناقشي الطرق المختلفة التي يمكن أن يبارك بها الروح القدس حياتنا. تأكدي من ذكر البركات المكتوبة لديك. إذا رغبت، استخدم المراجع الكتابية. دعي الفتيات ينسخن هذه النقاط على بطاقتهن.

البركات	الاستحقاق
١. يعلم كافة الأمور ويذكرنا بجميع الأمور (يوحنا ١٤: ٢٦).	١. التوبة عن الخطايا.
٢. يظهر لنا الأمور المستقبلية (يوحنا ١٦: ١٣).	٢. طاعة وصايا الأب السماوي.
٣. يعلم حقيقة كل الأمور (موروني ١٠: ٥).	٣. الصلاة للحصول على رقة الروح القدس.
٤. يشهد للأب والإبن (المبادئ والعهد ٤٢: ١٧).	٤. اطلبى بإيمان.
٥. هو المعزي (يوحنا ١٤: ٢٦؛ المبادئ والعهد ٤٢: ١٦).	٥. التخلي عن الأمور الدنيوية.
٦. يكشف الأمور لعقولنا وقلوبنا (المبادئ والعهد ٨: ٢).	٦. الحياة بإخلاص لعهد المعمودية.
	٧. كوني قابلة للتعليم.

قصي القصص التالية لتبيني الطرق التي يمكن أن يكون بها الروح القدس بركة لمن يستمعون إليه. عندما عادت جيني إلى المنزل من المدرسة في يوم الخميس وجدت والديها بانتظارها. قالت والدتها، "لقد توفي عمك كارل هذا الصباح. أبوك وأنا سنبقى مع الخالة مارجريت لبضعة أيام حتى انتهاء الجنازة. إننا نثق بك لتعتني بالأمور في المنزل أثناء سفرنا. اطلبى الأخت مارتن إذا احتجت إلى أية مساعدة."

قصة

أثناء ابتعاد سيارة والديها شعرت جيني ببعض الإثارة. كانت تحب أن تكون في موقع مسئول دون أن يوجد أحد يوجه لها الأوامر. كانت تحب الشعور بالمسؤولية. لذلك، درست لامتحانها بالرياضيات، ثم اتصلت بعدد من الأصدقاء، تناولت العشاء، ثم استقرت لتنتهي قراءة قصة لأجل مادة اللغة الإنجليزية. بحلول وقت نومها بدأت تشعر ببعض عدم الارتياح. لم تكن قد قضت ليلة كاملة بمفردها من قبل. أخذت تحرق في الظلام ثم ابتدأت بسماع بعض الأصوات الصغيرة. وكلما حاولت الاستماع بجهد أكبر كلما سمعت أكثر --- أصوات صرير وطققة. هل من الممكن أن يكون هنالك أحد يحاول

اقتحام المنزل؟ تسارعت دقات قلبها. نظرت إلى ساعتها؛ بدا لها وكأن ساعات مرت منذ أن أطفأت الضوء، وركعت لتصلي صلاة قصيرة، ثم ذهبت للفراش. لكن، طبقا للساعة فلم يكن قد مضى أكثر من عشرين دقيقة.

بينما كانت جيني تتساءل بياس عما يجب عليها فعله، توسلت إلى الأب السماوي أن يساعدها. وعلى الفور، تقريبا، تذكرت سماع قصة عن الرئيس ديفيد أ. مكاي كيف كان خائفا في إحدى المرات وكيف صلى طلبا للمساعدة. وعلى الرغم من صعوبة ذلك فقد خرجت من سريرها وركعت بجانبه. أثناء صلاتها، طمأن شعور هادئ قلبها الخفاق. عادت جيني إلى سريرها وفورا خلدت للنوم. في اليوم التالي شعرت جيني بارتياح واستعداد لامتحانها في الرياضيات.

• ما هما البركتان اللتان منحهما الروح القدس لجيني؟ (تذكرت شيئا كانت تعلمه مسبقا، وشعور بالارتياح.)

نقاش

"قرب انتهاء مراسم جنازة لأم ماتت أثناء الولادة، طغت روح ثقيلة على الجمع الذي احتشد لحضور الجنازة. كانت الكلمات التأبينية كلها بليغة لكن الكثيرين ممن كانوا موجودين هناك يومها شعروا ببعض المرارة. كيف يمكن لأب سماوي محب أن يسمح بموت مثل هذه الأم الرائعة تاركة وراءها عائلة تتكون من أربعة أطفال صغار ليعتني بهم والدهم الحزين لوحده؟

قصة

"في نهاية البرنامج الرسمي نهض الأب الشاب بهدوء من مقعده وتوجه إلى المنصة. قال بهدوء، 'إنني أشعر بأساكم وقلقكم، لكن هناك شيئا يجب أن أقوله لأعزيكم. في الساعة الأولى بعد موت زوجتي لم أدر إذا ما كان بإمكانني أن أتحمّل ذلك---كيف يمكن لي أن أستمر بدونها. لكن بعد ذلك ملأت نفسي روح سلام حلوة، ومنذ ذلك الحين حصلت على تأكيد بأن كل شيء سيكون كما يرام. لا تقلقوا بشأننا، سنكون بخير.'

"حلت روح العزاء هذه على الجمع. وعاد كل إلى منزله وهو يشعر بالعزاء" (Spencer J. Condie, "Thy Constant Companion": The Promised Blessings of the Holy Ghost," *Ensign*, Oct. 1980, p. 33).

اطلبي من الفتيات مناقشة الكيفية التي بارك بها الروح القدس هذا الأب الشاب.

نقاش

الخلاصة

إقراي الفقرة التالية:

اقتباس

"سواء أكان عملا فوريا لحمايتنا، شعورا بكلماته، أو قراءة يسمع المرء صوته من خلالها، فإن كل هذه تأتي من الله. جميع هذه الأمور هي مواهب الروح لشخص استلم الروح القدس عند المعمودية ويرغب في الاستمتاع بتأثيره" (S. Dilworth Young, "How the Holy Ghost Can Help You," *New*) (*Era*, Oct. 1971, p. 6).

ذكرى الفتيات أن مقدرتهن على سماع صوت الروح القدس الهامس والمنخفض تعتمد على إخلاصهن لوصايا الرب. إذا استمعن للروح القدس فإن إلهاماته ستكون أعظم مصدر للعزاء والإرشاد، ورفيق دائم. لن نكون أبدا لوحدها إن كنا مستحقين لاستلام الروح القدس.

تطبيق الدرس

اطلبي من الفتيات أن يأخذن بطاقاتهن للمنزل، علقنها على الحائط ، وارجعي إليها قبل الصلاة في الليل. تحديهن بأن يسعين ليكون الروح القدس رفيقا دائما لهن.

تأدية الدور الإلهي للمرأة

الدرس الخامس

العثور على البهجة في إلهيتنا الكامنة

الهدف

ستفهم كل شابة مقدرتها الإلهية الكامنة فيها وستتعلم كيف تجد البهجة فيها.

الاستعداد للدرس

١. قومي بدعوة أخت مثالية (ويفضل أخت تزوجت في المعبد وعندها عائلة)، وافق عليها المرشدون الكهنوتيون، لتتكلم عن بهجة الكينونة امرأة. اطلبي منها أن تتكلم عن بعض الأمور البهيجة والتحديات التي مرت بها، بما في ذلك بعض من هذه الأمور والتي مرت بها عندما كانت في سن الشابات الموجودات في الفصل. يمكن لها أن تتكلم عن تجارب محددة وخيارات ساعدتها على أن تبقى قريبة من الآب السماوي والبركات والمباهج التي نتجت عن ذلك. يجب عليها أن تركز على بهجة الكينونة امرأة في جميع المراحل العمرية. اقترحي عليها أن تستغرق كلمتها عشرين دقيقة. واطلبي منها أن تمنح بعض الوقت للفتيات ليسألنها أسئلة ويعبرن عن مشاعرهن.

أو

يمكن لك دعوة جدة، أم، وامرأة شابة تزوجت حديثًا بحيث يوافق عليهن المرشدون الكهنوتيون، ليعبرن باختصار عن مباهج الأثوثة والتي يشعرن بها في الوقت الحاضر. يمكن لك أن تقترحي عليهن أن يذكرن أيضا المباهج التي عرفنها عندما كن في سن الشابات. شديدي على كل واحدة منهن بأن الوقت المخصص لها هو خمس أو ست دقائق. يمكن لك أن تقترحي عليهن بأنك ستحسبين الوقت وستشيرين إليهن عندما ينتهي الوقت المخصص.

٢. إذا كان ممكنا ورغبت بعمل ذلك، حضري نسخة من رسالة الرئاسة العامة للشابات لكل واحدة من عضوات الفصل والضيوف.

طريقة مقترحة لتقديم

يمكن لنا أن نجد البهجة بإدراكنا لمن نحن، وما يمكن لنا أن نصير إليه

الدرس

قدمي المتحدث الخاص أو المتحدثين وأوضحي للشابات بأن فصل اليوم هو ليتعلمن عن ألوهيتهن الكامنة كشابات والبهجة التي تأتي من كونهن بنات لله. أخبري الشابات أنه يمكن لهن توجيه الأسئلة وبيدين تعليقاتهن بعد الكلمة.

المتحدثون الضيوف

ونقاش

بعد انتهاء الكلمة وأسئلة الفصل، عبري عن تقديرك للمتحدث الضيف أو المتحدثين الضيوف.

نقاش المدرسة وشهادة

عبري عن محبتك للفتيات في فصلك. أخبريهن بأنك تقدرين طاقتهن وحماسهن بدخولهن في عالم النضوج الجديد. ركزي على أهمية الحصول على السعادة الآن باتخاذ القرارات الصائبة وبتباعد يسوع المسيح. يجب أن نعمل ذلك الآن، وليس في وقت مستقبلي من الممكن أن نُحل فيه مشاكلنا أو عندما نتحقق أحلامنا وأمنياتنا. في عالم الصعاب والتحديات هذا، فإن ذلك الوقت المثالي ربما لن يأتي أبداً. إن البهجة والسعادة يتوفران في أي وقت في الحياة لكل من يعيشون كما يريدهم الآب السماوي أن يعيشوا.

أوضحي الكيفية التي يرشد بها الإنجيل وبيبارك حياتنا بمساعدتنا على فهم أدوارنا الإلهية وقدراتنا الكامنة كنساء.

يمكن لنا أن نختبر البهجة في كل مرحلة من مراحل الحياة

عبري عن بهجتك لكونك امرأة وإيمانك بأن قديسات الأيام الأخيرة يمكن أن يحصلن على سعادة عظيمة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

إذا سمح الوقت وبدا لك أن المزاج العام يسمح بذلك، يمكنك دعوة الفتيات ليصفن بعض المباهج التي يختبرنها كشابات من قديسات الأيام الأخيرة.

محاضرة المدرسة

الخلاصة

إقرأي تحدياً خاصاً لكل شابة من الرئاسة العامة للشابات

قراءة

صديقاتنا الفستيات العزيمات:

أنتن مباركات ومفضلات من أبينا السماوي لأنكن أحياء اليوم. إن العالم مليء بالجمال والفرص --- أكثر من أي فترة أخرى في التاريخ البشري. إن سنوات الإعداد المميزة هذه ستكون مليئة بالاكتشاف، البحث، النمو، مد يد العون، وتعلم خطة الله وما يتوقعه منا كبناته.

هذا العالم نفسه مليء بالقيح والمؤثرات الشريرة. ستتعرضن للتحديات، التجارب، المعارضة، والهجوم بكل طريقة من قبل مخططات ومعتقدات الشيطان.

أبونا السماوي على علم بكل هذا وهو على علم بكن. إن لديه الثقة والإيمان بأنكن ستستغلن سنوات الاستعداد هذه بأن تكن بنات مطيعات لله يمكن صقلهن وتشكيلهن لأجل المهمة الخاصة والمصير الذي يجب أن تؤدوه. صلوا دائماً، كن على علم بمخلصن يسوع المسيح، ادرسوا الكتب المقدسة وفكروا بطرق محددة لتطبيق تعاليمها في حياتكن. عشن مستحقات لبركات الكهنوت، كن سعيدات وامشين بهامة مرفوعة ببهجة وشكر لنور إنجيل يسوع المسيح.

إنكن محاطات بالكثير ممن يحبونكن ويريدون حمايتكن وإرشادكن --- الأصدقاء، المسئولون عن فصولكن، القادة البالغون، أسقفياتكن، آباؤكن وعائلاتكن، وفوق الكل يسوع المسيح وأبيكن السماوي. ونحن أيضاً جزء ممن يهتمون بكن ويحبونكن كثيراً. إننا نصلي دوماً بأنكن ستباركن وستحصلن على القوة في إعدادكن للحياة مع أبيكن السماوي لأنه دعا الجميع ليقبلوا إلى المسيح (أنظري المبادئ والعهد ٢٠: ٥٩) ويكونوا "كاملين فيه" (موروني ١٠: ٣٢).

مع خالص محبتنا

الرئاسة العامة للشابات

الدرس السادس

العثور على البهجة الآن

الهدف

أن تشعر كل طالبة في الفصل بالبهجة لكونها من قديسات الأيام الأخيرة.

الاستعداد للدرس

١. أحضري أوراقا وأقلام رصاص لكل عضوة في الفصل.
٢. أحضري مرآة صغيرة.
٣. حضري لائحة أو ورقة كبيرة مكتوب عليها التصريح التالي للرئيس هارولد ب. لي: "السعادة لا تعتمد على ما يحدث حولك بل على ما يحدث بداخلك".
٤. عيني شابة لتقرأ الفقرة المعنونة "الخلق".
٥. عيني الشابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

مقدمة: انعكاسات

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

مرري مرآة صغيرة بين عضوات الفصل. اطلبي من كل فتاة أن تفكر بهذه الأسئلة بصمت أثناء رؤيتها لانعكاس صورتها في المرآة.

درس موضوعي

- ماذا ترين في المرآة؟
- هل الفتاة التي ترينها في المرآة سعيدة؟ لماذا؟
- هل الفتاة التي ترينها هي الفتاة التي تريد أن تكونيها؟
- ما هو أكثر شيء تحببته في الفتاة التي ترينها؟
- ما الذي ترغبين في تغييره بالفتاة التي ترينها؟
- ما هي مواهب وبركات الفتاة التي ترينها؟
- ما الذي ترغبين به للفتاة التي ترينها؟

السعادة هي . . .

نشاط تقييم

وزعي ورقة وقلم لكل واحدة من عضوات الفصل. دعي كل فتاة ترسم خطا عموديا في منتصف الورقة وتُعنون العمودين الناتجين "السعادة والبهجة على المدى الطويل" و "المرح والإشباع المؤقت" اقرأي قائمة النشاطات التالية على الفصل، ووجهي الفتيات ليضعن كل نشاط في العمود الذي يعتقدن أنه يصف مشاعرهن الشخصية بخصوصه. ربما أردت تعديل قائمة النشاطات لتوائم اهتمامات وخبرات عضوات الفصل والأعضاء في منطقتك المحلية.

١. السباحة
٢. تناول الحلوى
٣. مساعدة شخص
٤. التسوق
٥. تحصيل علامات جيدة في المدرسة
٦. الصلاة

٧. صنع شيء ما
٨. الحياكة
٩. المشي
١٠. الاعتناء بطفل
١١. تنظيف منزلك أو شقتك
١٢. الحديث مع صديق
١٣. قراءة الكتب المقدسة
١٤. الفوز بمسابقة
١٥. قراءة كتاب جيد
١٦. إنهاء عمل كبير
١٧. الاستماع للموسيقى
١٨. طهو طعام مفضل
١٩. الرقص
٢٠. إخبار شخص ما عن الإنجيل

بعد أن تنتهي الشبابات تقييم النشاطات اطلبي منهن أن يفكرن بأنشطة ممتعة أخرى وأن يصفنها إلى أي من العمودين. ركزي للطالبات على أن قوائمهن واستجاباتهن ستختلف لأن لكل واحدة اهتماماتها الفردية ولذلك فلن يستجبن بالطريقة نفسها.

الآب السماوي يريدنا أن نحظى بالبهجة

تعريفات ونقاش بعد أن تكمل عضوات الفصل نشاط التقييم اطلبي منهن أن يُعرِّفن الكلمات التالية: المرح، الإشباع، السعادة، البهجة.

ناقشي مع الفصل الفروقات بين هذه المشاعر واربطيها بتقييماتهن.

نقاش آية كتابية اسألني عضوات الفصل إن كن يتذكرن ما أخبرنا به الآب السماوي عن البهجة والسعادة. أوضحي أن الكتب المقدسة تستعمل هذين المصطلحين بشكل متبادل. بعد مناقشة ما تتذكره الفتيات، اكتبني المراجع الكتابية التالية على السبورة. اطلبي من الشبابات تحديد موقع هذه المراجع في نسخهن من الأعمال الأساسية وأن يقرأوها بصوت مرتفع سوية. ركزي للفصل على أن الآب السماوي يريد منا أن نكون سعداء وأن نحظى بالبهجة.

المراجع: ٢ نافي ٢: ٢٤--٢٥؛ يوحنا ١٣: ١٥، ١٧؛ ألما ٤١: ١٠.

نقاش آية كتابية • هل هذه البهجة هي شيء يمكن أن نحظى به اليوم، أو هل هي شيء سنحظى به في المستقبل فقط؟

وجهي أجوبة الفصل بحيث تفهم الشباب أنه يمكن لهن أن يكن سعيدات اليوم وأنهن يجب أن يجتهدن في الحصول على البهجة الآن.

من هو المسئول عن التأكد من أنكن سعيدات ومبتهجات الآن؟

للإجابة عن هذا السؤال قومي بدعوة عضوات الفصل لتحديد موقع المبادئ والعهود ٥٨: ٢٧--٢٨ وقراءتها بصوت مرتفع. ركزي على العبارة "لأن السلطة فيهم"، مشيرة إلى أن كل شابة تمتلك السلطة (القوة) لتجلب السعادة إلى حياتها.

إعرضي اللانحة المكتوب عليها التصريح التالي للرئيس هارولد ب. لي: "السعادة لا تعتمد على ما يحدث حولك بل على ما يحدث بداخلك." (A Sure Trumpet Sound: Quotations from President Lee, "Ensign, Feb. 1974, p. 78). ناقشي باختصار حقيقة هذا التصريح وكيف ينطبق على كل واحدة من الفتيات.

أوضحني أنه رغم أننا نمتلك القوة بداخلنا للتحكم بسلوكنا فإننا كثيرا ما نكون غير سعداء. اطلبي من الشباب أن يقترحن أسبابا تجعلنا غير سعداء. عندما تستجيب عضوات الفصل سجلي الأجوبة على الجهة اليسرى من السبورة. أتركي الجانب الأيمن من السبورة فارغا لتسجلي لاحقا أثناء الدرس طرق التغلب على عدم السعادة. ما يلي هي أمثلة على بعض هذه الأسباب:

لائحة

نقاش على السبورة

أسباب عدم السعادة

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ١. عدم طاعة الرب | ٧. حياة منزلية غير مرضية |
| ٢. انعدام وجود الأهداف أو الأغراض | ٨. عدم وجود الأصدقاء |
| ٣. الخوف والقلق | ٩. الوحدة |
| ٤. ضعف الثقة بالنفس | ١٠. حب الذات |
| ٥. عدم تحقيق شيء | ١١. علاقة فقيرة مع الأب السماوي |
| ٦. عدم وجود الحب | |

يمكننا أن نحظى بالبهجة الآن

• كفتيات من قديسات الأيام الأخيرة، ما الذي تعرفنه أو تمتلكه ويمكن له أن يساعدكن في التغلب على كل واحد من أسباب عدم السعادة هذه والحصول على بهجة أعظم؟

اطلبي من الشباب أن يكتبن قائمة بالأمور التي يمكنهن عملها لمساعدتهن في العثور على البهجة الآن. أكملني القائمة التي على اللوح بتسجيل أجوبتهن واطلبي من الفتيات تسجيلها على ظهر أوراقهن. وجهي هذا النشاط لمساعدتهن على اكتشاف البهجة الناتجة من كونهن ما هن عليه الآن--شابات من قديسات الأيام الأخيرة. وجهي النقاش بشكل إيجابي، وركزي على النواحي التالية:

نقاش على السبورة

١. كل شابة لها شخصية قائمة بذاتها يقيماها ويحبها كل من أبيها السماوي وعائلتها.
٢. كل شابة تمتلك شيئا لتشاركه ويمكن أن يساعد الآخرين.
٣. يمكن لكل شابة أن تطور مواهبها بطريقة تجلب القناعة الحقيقية لها.
٤. لكل شابة القوة والمسئولية لتغير وتوجه حياتها في طرق الصلاح والسعادة.

٥. للشابات قديسات الأيام الأخيرة فرص متميزة وفرص للحصول على المساعدة لتحقيق هذه الأهداف.

اختمي بقولك أن البهجة والسعادة يجب أن يصبحا جزءا من حياتنا الآن--- وليس مجرد شيء نتوقع حصوله في المستقبل.

دعي الشابة المعينة مسبقا تقرأ الاقتباس التالي لتشير إلى الأمور التي تجلب السعادة للفرد الآن. إن العالم مليء بالأشياء الجميلة التي يمكن لها ويجب أن تجعل كل واحد منا سعيدا.

الخلق

"في البداية (ولكنها لم تكن حقا البداية--- بل مجرد لحظة في عمر الزمان الذي لا ينتهي)، تعلمت عن خطة أبي السماوي لي ولأخوتي وأخواتي الروحانيين. أبونا الحبيب نفسه كان معلى وكاملا وقدوسا، لكنه أراد أن يمنحنا الفرصة لتتبع خطاه. وكان ابنه البكر، أخونا الأكبر، يسوع، هو من سينظم عالما حيث يمكننا أن نعيش وننمو ونتعلم الحب والاهتمام الحقيقي. لكن ذلك سيكون صعبا في عالم الإنسان فيه غير كامل وبوجود شريعة لا يمكن خرقها، ويجب علينا نحن أن نختار إذا ما كنا سنتبعه.

"ولذلك، . . . قلت، 'نعم.' وانتظرت حلول دوري.

"وانطلق يسوع يصنع عالما لي ولكم، أبناء الآب. وفي أحد الأيام تركت مكانا لا أتذكره الآن لآتي إلى هنا، لأبتدئ وحدة بين حياتي والأرض.

"أثناء الفترة الضبابية المشرقة التي ندعوها بالطفولة أدركت لأول مرة معنى الجمال--- رائحة زهرة الآس، رؤيتي للبحر والشمس والرمل لأول مرة، والضباب--- قطرات الندى على وجهي، النحل، الزهور، وأشجار السرو التي حنتها الريح بشكل عجيب.

"وأثناء نموي أصبح العالم أكثر عجبا؛ وفي داخلي بدأ الشعور بالدفء والألم الحلو الذي هو حب الأرض.

"[يسوع] صنع النور الذي ينسدل رقيقا فضيا في الليل ويصنع الظلال أثناء هبوب الريح---النور الرقيق، ذو الزرقة المذهبة، الذي يشع في أيام الربيع المشمسة--- والنور الذي ينشر ألوانه بدءا بالحمرة الزاهية فالبرنقالي فالذهبي ليزيل الكحل الأسود الذي هو الليل--- شروق الشمس. ولي أنا خلق عيوننا لترى.

"ثم صنع الريح لتتساب برقة خلال الألوف من أوراق الشجر، والمياه المتلألئة المناسبة جعلها تغني وهي تتأرجح في مجراها متجهة نحو البحر، والطيور لتملأ أجواء الصباح بأصواتها العذبة. ولي خلق آذاننا لتسمع.

"وصنع الأيدي لأمس بالإشراق والدفء الذي هو في 'كيف حالك؟' أو 'سأساعد' أو 'لقد ابتدأت بحبك'؛ وعيونا لتتكلم، لترى أبعد من الكلمات، لتفهم، لتستكشف.

"أعطاني قلبا يرى ويسمع ويشعر بالأرض التي صنعها، وعميقا في داخلي يزداد حب الأرض بل ويفيض. أعطاني دموع البهجة لأذرفها.

"لديكم أنتم هذه أيضا. إنها هبات--- بركات تفوق قدرتنا على الاستيعاب.

"وفي يوم ما عندما أرى [يسوع] ثانية ويرحب أبي بعودتي، فإنني أرجو أنني مع قريني سنتمكن من البدء بصنع عالم مثل هذا العالم. وسيتجه أبناؤنا في البرودة الحلوة لنار الصباح نحو سماء أرضهم وعيونهم تفيض بدموع حب الأرض وهي تقول، 'شكرا يا أبتاه' " (Ann Busath, "Creation," *Improvement Era*, Sept. 1967, p. 56).

الخلاصة

أدلي بشهادتك عن أهمية أن يكون الإنسان سعيدا الآن وعن المباحج التي من الممكن أن تحصل عليها الفتيات من إخلصهن لمقاييس الشابات قديسات الأيام الأخيرة. كوني متحمسة وشجعي الفتيات على تحمل مسؤولية سعادتهن الآن.

تطبيق الدرس

دعي طالبات الفصل يخترن طريقة أو طريقتين لمساعدتهن في العثور على البهجة. اقترحي عليهن أن يخترن بندا أو بندين سيركزن عليهن خلال الأسبوع القادم.

الدرس السابع

التدبير المنزلي

	ستتقن كل شابة بشكل أفضل المباحج التي يمكن أن تأتي من التدبير المنزلي.	الهدف
	أحضري ورقة وقلم رصاص لكل واحدة من عضوات الفصل.	الاستعداد للدرس
	التدبير المنزلي مسئولية هامة ومقدسة	طريقة مقترحة لتطوير الدرس
	<p>اطلبي من كل شابة أن تتخيل بأنه قد عُرضت عليها وظيفة. أثناء قراءتك لوصف هذه الوظيفة اطلبي من الشابات أن يرفعن أيديهن عندما يعجبن بإحدى صفات هذه الوظيفة.</p> <p>وصف الوظيفة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ستحققين شيئاً ذو شأن من الممكن أن يؤثر على سعادة من حولك. 2. ستساعدين في اختيار ظروف العمل وتأسيس جو لطيف للآخرين. 3. ستساعدين في التحكم بالنفقات. 4. ستقررين ما هو العمل الذي سيؤدي، متى سيؤدي، وكيف سيؤدي. 5. ستحددن الساعات. 6. ستستمتعين بوجودك مع الجميع في المؤسسة بأكملها وستحظين بالفرصة لإسعادهم. 	مسح وظيفي
	<p>• ما هي الوظيفة التي تم وصفها؟ (التدبير المنزلي، أو امرأة تعتني بعائلتها).</p> <p>أوضحني أن التدبير المنزلي هو إحدى المسؤوليات التي أعطينا إياها. يريد الأب السماوي من جميع الرجال والنساء أن يجعلوا بيوتهم، قرناءهم، وعائلاتهم، على رأس قائمة أولوياتهم. إن عائلتنا هي جزء من مهمتنا الإلهية.</p>	نقاش محاضرة المدرسة
	<p>قومي بدعوة الشابات ليلاحظن الإخلاص الذي أظهرته المرأة في القصة التالية:</p> <p>"ربما مثل معظم المراهقين كنت أتصور أن محبة والدي لي دون ثمن. لم آخذ ولو لمرة بعين الاعتبار كمية الوقت، الجهد، النقود، أو الصبر والتي كانوا يضحون بها لأجلي. وخصوصاً والدي والتي ينطبق عليها ذلك.</p> <p>"ويبدو لي، الآن، أنني غضبت في الكثير من الأحيان من أمي، وغضبت من الأمور التي كانت تؤمن بها، وأمور كانت تطلب مني فعلها، وأمور كانت تخبرني عنها بخصوص طفولتها. كنت أستاذ من حقيقة كوني الكبرى بين سبعة أطفال وما حملني ذلك إياه من مسئوليات؛ وهذا هو ما شعرت به. كان علي أن أكون القدوة---كلمة كبرت وأنا أكرهها---أن أقود الطريق، أن أجرب الأشياء وأقع في المشاكل لكي يكون، كما بدا لي، الطريق سالكا للأطفال الآخرين ليفعلوا ما يفعلونه دوماً. أتذكر كيف كنت أبغض نبرة صوت أمي التي كانت تدعوني بها لأساعدها. لا تزال بعض عباراتها عالقة في ذهني، ولا زلت أسمع نبرة الصوت تلك إلى اليوم:</p>	قصة

"كريستي، ساعديني في إعداد العشاء،"

"التوأمين يحتاجان إلى تنظيف أحذيتهما."

"كريستي، سو وجاي يتشاجران؛ ألا يمكنك فعل شيء؟"

"نانسي بحاجة لبعض العناية، هلا قرأت لها قصة؟"

"دوما أردت أن أقول، 'لا،' لكنني بالطبع لم أفعل ذلك."

"ثم كان أيلول يأتي وكننت أذهب إلى الجامعة . طوال حياتي الشابة كانت المدرسة تحمل معها شذى رومانسيا بالنسبة لي. هناك التقى والديّ؛ وهناك وقعا في الحب؛ وهناك وُلدت. ولذلك كنت أتطلع بشوق للذهاب---إلى ما كان بالنسبة لي---'المنزل'."

"ولكن في ذلك الوقت، في أيلول، كان هنالك ما هو أكثر من ذلك؛ كنت أريد الابتعاد عن المنزل، منزلي الحقيقي. ورغم ذلك، وبمرور الوقت، وبقرائتي لرسائل أمي التي كانت تخبرني عن الأمور التي كانت تفعلها في حياتها اليومية، بدأت أدرك في أعماق شعوري، بأنها كانت تكرر كل وقتها، نقودها، وجهدها وأفكارها لأجل أبنائها. تعلمت أن جميع مقابلاتها، كل تسوقها، وترتيبها للمنزل، وكل تعليمها---في الواقع كل شيء---كان مرتبطا بشكل مباشر أو غير مباشر بخدمة عائلتها. وقد تعلمت كل ذلك ببطء ورقّة حتى أنني لم أدرك أبدا أن هذه المعرفة كانت موجودة."

"ثم في أحد الأيام عدت إلى المنزل من الفصول ووجدت رسالة من والدي. كانت رسالة بسيطة وعادية مليئة بالأخبار من المنزل. تكلمت الرسالة عن كيف قام ديف ودان، التوأمين، بوضع لفة كاملة من ورق التواليت في المراض مما تسبب في فيضانه في الوقت الذي كانت والدي تستعد فيه للذهاب إلى جمعية الإعانة. وتكلمت ببساطة عن كيفية عثور والدي على بعض الوقت لتقص شعر ساندي. وتكلمت عن كيف ذهبت والدي مع نانسي إلى درس الرقص وكيف راقبتها وكانت فخورة بها جدا."

"كانت الرسالة مجرد رسالة اعتيادية، لكنني ما كدت أصل إلى الصفحة الثانية حتى بدأ في داخلي شعور انتشر في جميع أجزائي. كان مثل شعاع الشمس الذي يخترق غيمة ناشرا ضياءه. تمكنت فجأة أن أرى والدي على ما هي عليه---كائنة غير أنانية، محبة، الشخص الذي فعل لأجلي أكثر من أي إنسان آخر، ورغم ذلك كانت آخر من كنت أعترف بفضلها."

"رمت بنفسي على سريري وأجهشت بالبكاء؛ بكيت لفرحتي باكتشافي المفاجئ؛ بكيت لحزني بسبب عدم اعترافي بالجميل، وكيف كان ذلك بلا شك يجرح مشاعر والدي. كتبت إليها بسرعة رسالة أخبرتها فيها عن محبتي وتقديري لها. لم تكن رسالة جيدة، لكنها كانت من القلب؛ وردت هي علي بنفس السرعة:

"عزيزتي كريستي، لقد قرأت رسالتك وبكيت،" (Kristine Walker, "I Found My Mother," *New Era*, Oct. 1974, p. 27).

• ما هي أهمية فهم وتقدير كل شابة لدور الأم كمديرة منزلية؟

نقاش

أوضحني أن كل واحدة منا يمكن أن نشعر بالبهجة نفسها التي شعرت بها والدة كريستي. إن القناعة الشخصية التي نشعر بها كل مديرة منزلية، والتي تأتي من معرفتها بأنها تسهم في سعادة عائلتها، تساندها خلال أنشطتها اليومية. عندما يعبر لها أعضاء عائلتها عن امتنانهم فإنها تشعر برضا أكبر.

محاضرة المدرسة

التدبير المنزلي أكثر من مجرد ترتيب المنزل

أوضحى أن التدبير المنزلي يشمل مجموعة واسعة من النشاطات، وجميعها هامة. ومن أهمها، بالطبع، هو الحفاظ على نظافة المنزل والعناية بالحاجات المادية لأعضاء العائلة. ورغم ذلك، فإن هنالك جانب مهم آخر للتدبير المنزلي، كما تشير الأخت بيلز س. سبافورد، وهي رئيسة سابقة لجمعية الإعانة:

محاضرة المدرسة

"التدبير المنزلي، كما أراه، يقع في قسمين أساسيين: التدبير المنزلي والعناية بالمنزل. التدبير المنزلي يشمل في ثناياه القيم الروحية: الحب، السلام، الهدوء، التوافق بين أفراد الأسرة، الأمان. ويجعل من مكان الإقامة بقعة يمكن أن يستريح فيها أفراد الأسرة من مشاكل العالم وحيرته ويجدون فيها التفهم والانتعاش. وتجعل من المنزل مكانا يتسم بالهدوء؛ ودليلا على الذوق الرفيع، والتحضر، والقيم السامية. إن للرجال، والنساء، والأطفال على حد سواء مساهماتهم الفردية التي تجعل من المنزل والحياة العائلية شيئا جيدا، وكل منهم بجني فوائدها.

اقتباس

"العناية بالمنزل تشمل المحافظة على نظافة المنزل وترتيبه وإدارته جيدا. يشمل ذلك الإدارة المالية، والتي يؤدي الفشل فيها عادة إلى الشقاق العائلي" (Belle S. Spafford, *A Woman's Reach* [Salt] (Lake City: Deseret Book Co., 1974), pp. 24--25).

• كيف يرتبط العمل المنزلي والتدبير المنزلي سوية؟ كيف يمكن للثنتين أن يجلبا لنا عوائد حسنة؟ دعي الشابات يصفن منزلا تتطور فيه القيم الروحية. دعيهن أيضا يوضحن سبب أهمية مهارات كإدارة النقود وإعداد الطعام لخلق منزل يمكن لروح الله أن يسكن فيه.

نقاش

يمكن للشابة أن تكون مدبرة منزلية الآن

• كيف يمكن لك أن تكوني مدبرة منزلية في بيتك الآن؟ ربما أردت كتابة قائمة بالإجابات على السبورة. تأكدي أن القائمة تشمل الأفكار المذكورة في الاقتباس الموجود أعلاه.

نقاش على السبورة

قسمي الشابات إلى مجموعتين وأعطي كل مجموعة واحدة من المشاكل التالية. اطلبي منهن أن يناقشنا وأن يقمن بتحضير بعض الإرشادات حول كيفية حل المشاكل وتحقيق المهام المطلوبة. اطلبي منهن أن يذكرن المصادر المساعدة. وفري لهن الورق والأقلام لأخذ الملاحظات.

نشاط لمجموعات

صغيرة

المهمة ١

عدت إلى البيت من المدرسة فوجدت أن والدتك تشعر بالإعياء وبآلام في الرأس. كان الطفل يبكي، وأخويك الأصغر سنا يتشاجران، والبيت في حالة فوضى. وكان والدك سيعود للعشاء بعد وقت قريب جدا. ما الذي يمكنك فعله لخلق جو روعي في منزلك؟ ماذا ستفعلن حيال ذلك؟

المهمة ٢

والدتك ستغيب عن المنزل حتى وقت العشاء وطلبت منك أن تخططي لتحضير وجبة مغذية ومتوازنة لعائلتك التي تتكون من أربعة أفراد. تكلمي عن الكيفية التي ستختارين بها وستحضرين كل جزء من أجزاء الوجبة. أوضحي كيف ستخططين وقتك بحيث يكون كل شيء جاهزا في الوقت نفسه.

اسمحي للشابات بأن يأخذن بضع دقائق للتفكير في هذه المسائل؛ ثم اطلبي من كل مجموعة تقديم إرشاداتها إلى الفصل. دعي كل عضوات الفصل يشاركن في محاضرة كل مجموعة. حيثما تدعو الحاجة لمعلومات إضافية قومي بتوفيرها بنفسك.

أوضحني أنه رغم أن كل شابة لا تدير بيتها الخاص بها بعد فإن الشابة لا تزال مدبرة منزلية ويمكن لها أن تحسن من أجواء منزلها. طريقة عملها لذلك يمكن أن تجلب البهجة لعائلتها. إذا كان الوقت يسمح فربما يمكنك أن تقصي القصة التالية، والتي ترويها أم:

"عندما كانت كارين تعود إلى المنزل من الجامعة لتقضي أسبوع إجازتها بين الفصول الدراسية، كنا نقوم بعمل العديد من الأمور الممتعة سوية. كنا نتسوق، نتحدث سوية، نبوح بأسرارنا لبعضنا، كنا نخطط ثيابا جديدة، نبحث عن وظيفة صيفية، وكنا نستمتع بأداء العديد من الأنشطة سوية كعائلة. كان ترتيب المنزل مهملًا بسبب وجود أمور أهم. حتى غرفة العائلة لم تكن تكتس و كانت عدة الخياطة تترك متناثرة فيها.

"مر الأسبوع بسرعة، وفي الساعة الخامسة من بعد ظهر ذلك الأربعاء كان أصدقاؤها سيأتون كي تعود معهم إلى الكلية. كان عندي موعد في الثالثة من بعد الظهر ولذلك ودعتها وتركت البيت وأنا ممتنة أنها ستكون هناك حتى تودع أختها الصغار عندما يعودون من المدرسة إلى البيت وكي تعتني بهم إلى أن يعود والدها من العمل إلى المنزل.

"بعد ذهابي إلى مواعدي بقليل، اتصل أصدقاء كارين وقالوا أنهم سيتأخرون وأنهم لن يأخذوها قبل الساعة التاسعة. ولما كانت حقيبتها جاهزة وجدت كارين أنه صار لديها الآن خمس ساعات إضافية. فجلست على البيانو مع ستيوارت وساعدته في التمرين؛ وجلست على السلام وتحدثت مع روجرز وساعدته على طي صحفه الموجودة في حمالة الصحف؛ وحضرت طاولة العشاء و جهزت العشاء لتقدمه عندما يعود والدها من العمل؛ وبمساعدة أختها نظفت المطبخ بعد ذلك.

"وبعد أن غادر والدها مع الصبية إلى ليلة النشاطات جمعت كارين عدة التنظيف والمكنسة وحولت غرفة العائلة التي سادتها الفوضى إلى غرفة يُقتخر بها. ثم، ولما اكتشفت أن لديها ساعة إضافية، قامت بتنظيف الحمام.

لاحقا في ذلك المساء عندما عدت من مواعدي، نزلت إلى الطابق الأسفل لأنظر الصبية. لما مررت بغرفة العائلة ورأيت الحمام والمطبخ شعرت بفخر خاص.

"لما تحدثت مع زوجي عن ذلك تأملنا في حقيقة أن كارين أثناء نموها كانت دوما مدبرة منزلية. وتذكرنا الأوقات التي كنا نجدها فيها في المطبخ وهي تصنع الكعك مع أختها وتذكرنا كيف أنها في عيد الميلاد الماضي قامت بشراء قطعة من القماش المطرز وفاجأتني بتتورة طويلة جميلة. إنني أردي هذه التتورة بفخر. يالها من فتاة رائعة تريد من غنى منزلنا بنظرتها السعيدة للأمور."

- ما هي الطرق التي جلبت بها كارين البهجة لأختها؟ لأبيها؟ لأمها؟
- كيف يمكن للتدبير المنزلي أن يزيد من قربكن لعائلاتكن؟
- كيف يشجع النظام والنظافة أعضاء العائلة على بذل أقصى ما بوسعهم؟
- لم نشعر بشعور جيد عندما نعود إلى منزلنا ونجده نظيفا؟
- كيف يعكس البيت المحافظ عليه محبة أعضاء العائلة لبعضهم البعض؟

نقاش

• كيف يغني التدبير المنزلي الجو الروحي في المنزل؟

أوضحى أن البيت المرتب والمعتنى به والذي يدعو روح الرب يبني الثقة والفخر في الناس الذين يعيشون فيه حيث أنهم يشعرون بالراحة والسلام. وهو أيضا مكان يمكن لإيمانهم وشهادتهم أن تنمو فيه. مثل هذا المنزل يتطلب جهود كل شخص يعيش فيه ويعكس اهتمام كل فرد من أفراد الأسرة بالفرد الآخر. إنه منزل يعكس الاجتهاد والعمل الجاد.

نشاطات صافية ممكنة

يمكنك مع رئاسة الفصل أن تقرري تخصيص بعض أنشطة التدبير المنزلي خلال الأسبوع لمساعدة أعضاء الفصل على تعلم مهارات جديدة واختبار النواحي الإيجابية من التدبير المنزلي. ما يلي هي بعض الاقتراحات (خذي موافقة قائدك الكهنوتي قبل دعوة متحدث ضيف):

١. قومي بدعوة شخص مختص لتدريس الفصل عن كيفية تبديل فلكة الحنفيه، تصليح قابس كهربائي، تسليك المغسلة أو مصرف المياه، أو تعليق صورة.
٢. تعلم التقنيات الصحيحة والبسيطة لتصليح الثياب واعقدي ورشة تصليح للثياب مع عضوات الفصل.
٣. قومي بدعوة شخص مختص لتعليم استخدام الألوان، الموضه، والقماش في الثياب، وتطبيق هذه المعلومات في تصميم الثياب.
٤. قومي بدعوة شخص مختص لتعليم ما يجب البحث عنه عند شراء الملابس والأقمشة، وكيفية قراءة وفهم الدمغات التجارية، وكيفية الاعتناء بالقماش.
٥. قومي بدعوة شخص مختص لتعليم الفصل كيفية غسل، وتلبس، وتغيير الفوط، وتغذية الأطفال الرضع والصغار والعناية بهم، بما في ذلك كيفية تهدئة طفل مزعج.
٦. قومي بدعوة شخص مختص ليطلع الفصل عن إدارة الأموال، تحضير الموازنات، والبيع بالتقسيط.
٧. قومي بدعوة شخص مختص ليطلع عن الديكور بما في ذلك استخدام الألوان، التوازن، التناسق والتناسب وطرق يمكن للشابات بها أن يحسن من مظهر بيوتهن.
٨. قومي بتخطيط وإقامة حدث غذائي خاص مثل حفلة لتزيين الكعك، أو معرض للأطعمة الدولية، حفل إفطار، أو ليلة للطهو الفولكلوري.
٩. أقيمي حفلة لتبادل وصفات تحضير الطعام حيث تحضر كل واحدة طعاما مفضلا لديها ليجربه الآخرون وبحيث يمكن تبادل الوصفات.
١٠. أقيمي "ليلة إبداعية لتحضير الطعام" بتقسيم الفصل إلى فرق لتحضير أطعمة باستخدام المكونات الموجودة في كيس أو صندوق.

الدرس الثامن

مشاعرنا تجاه أدوارنا الإلهية

الهدف	سنطور كل شابة مشاعر إيجابية تجاه أدوارها الإلهية كزوجة وكأم.
الاستعداد للدرس	<p>١. اختياري: قومي بتحضير نشرات كما هو مقترح في الخلاصة.</p> <p>٢. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغبين بها.</p>
الدرس	نحن نتقبل رأي الرب عن أدوار النساء
قصة	<p>مر رحالة بمحجرة ورأى ثلاثة رجال يعملون. سأل الرحالة كل رجل عما كان يفعل. عكست إجابة كل رجل رأياً مختلفاً تجاه الوظيفة نفسها. "أنا أقص الصخر"، أجاب الرجل الأول. وأجاب الثاني، "إنني أكسب ثلاث قطع ذهبية نقداً كل يوم." وابتسم الرجل الثالث وقال، "وأنا أساعد في بناء بيت الله."</p>
محاضرة المدرسة ونقاش	<ul style="list-style-type: none"> • كيف أثر موقف كل رجل على نظرتَه إلى مهمته؟ • لماذا تعظم احتمالية أن الرجل الثالث يعتبر وظيفته مثيرة وتستحق جهده؟ <p>أشيري إلى أنه يمكن أن يكون لدينا مواقف إيجابية أو سلبية بخصوص أدوارنا الإلهية كزوجات وأمّهات. البعض ينظر إلى هذه الأدوار على أنها مهينة ويسودها الذل، لكن أدوارنا هذه هي في الواقع جزء من وعد مقدس أقمناه قبل مجيئنا إلى الأرض. إنها جزء من البركات التي نحصل عليها كبنات لله.</p> <p>أوضح الرئيس سبنسر و. كمبل أننا "أخذنا على أنفسنا عهداً، عهداً مقدساً، في السماء قبل أن نأتي إلى هذه الحياة الفانية.</p> <p>"لقد أقمناه عهداً. أقمناه قبل أن نقبل بوضعنا هنا على الأرض. . . .</p> <p>"وألزمتنا أنفسنا لأبينا السماوي، بأنه إذا أرسلنا إلى الأرض ومنحنا أجساداً والفرص القيمة التي توفرها الحياة الأرضية، فإننا سنحفظ حياتنا نقيّةً وسنتزوج في المعبد المقدس وسنربي عائلات ونعلمها الصلاح. كان هذا قسماً مقدساً، وعداً مقدساً" (Spencer W. Kimball, "Be Ye Therefore")</p> <p>.(Perfect," address given at the Salt Lake Institute of Religion, 10 Jan. 1975, p. 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هي الأدوار التي وعدنا الأب السماوي أننا سنقبلها قبل مجيئنا إلى الأرض؟ (أنا سنتزوج ونحصل على عائلة.) <p>وواصل الرئيس كمبل قوله، "لا. . . ترتكبن خطأ الانجراف وراء المهام الثانوية والتي ستتسبب في إهمالكن لواجباتكن كالولادة وتربية أبناء أبينا السماوي الروحانيين" (Ensign, Nov. 1979, pp. 102--3).</p>

محاضرة المدرسة
ونقاش

أشيري إلى أن النظرة الدنيوية لدور المرأة خاطئة جزئياً لأنها ذاتية. تركز هذه النظرة على الحقوق التي يجب أن تأخذها المرأة حتى أنها تكاد تهمل فرصها للعطاء. نظرة الرب أشمل، تركز على فرص الرجال والنساء للمحبة والخدمة. هذه النظرة يمكن لها أن تساعدنا على تجنب الوقوع في شرك الأنانية والتعاسة.

أوضحني أننا إذا كنا نؤمن بأن الحياة كزوجة وكأم روتينية ومملة فإنها ستكون كذلك. لكنه إذا كان بإمكاننا أن نفهم أغراضنا الإلهية وندرك القدرات الكامنة فينا، فإن دورنا سيحمل معنى أعظم من أية مهمة أخرى في هذا العالم. إذا ساندنا أزواجنا ببشاشة وحماسة، وإذا حببنا، ورببنا وعلّمنا أرواحنا صالحة فإنه يمكن لنا أن نختبر أعظم فناعة ممكنة.

- كيف يمكن للفهم الواضح والموقف الصالح تجاه دور الزوجة والأم أن يبارك حياتنا؟
- كيف يمكن للموقف الذي نتخذه تجاه هذه الأدوار أن يؤثر علينا لبقية حياتنا؟
- كيف يمكن لتعاليم الرب وخدامه بخصوص أدوارنا أن تساعد على حمايتنا من أخطار تبني المواقف الدنيوية؟

دور الزوجة والشريكة

اطلبي من الفتيات أن يقرأن من كتاب المبادئ والعهود ٢٥: ٥، ١٤، ١٦، والذي يحتوي على توجيهات الرب لإيما سميث. أوضحني أن هذه النصيحة بأن نعزي أزواجنا وبأن نسلك سلوكاً متواضعاً يمكن توجيهها لجميع النساء.

آية كتابية

لا يجب على المرأة أن تقلل من شأن القوة العظيمة التي تملكها كمعزية ومساعدة لزوجها حيث أنه من الممكن أن يحتاج للتعزية والتشجيع لأداء دوره كزوج، وموفر لحاجات المنزل، وكقائد ومعلم. عندما دعي الرئيس سينسر و. كمبل ليكون رسولا شعر بأنه مغمور بالأثقال عند استلامه للدعوة. تكلم الرئيس كمبل عن الكيفية التي قوته بها زوجته وشجعته:

محاضرة المدرسة

" عندما تدعونا الكنيسة فإننا نطيع، لكن الفكرة الطاغية كانت محدداتي وقلة قدراتي ونقاط ضعفي حتى أنني شعرت بالعجز. عندها تغلبت دموعي علي. أنت الدموع عندها كأنها فيض لا ينتهي. . . . بكيت وبكيت. . . . تشنجت وأخذت أنتحب. كانت زوجتي تجلس بجانبني على الأرض، وكانت تمر بيديها على شعري محاولة تهدئتي. . . .

" . . . كانت زوجتي هي خلاصي. قامت بتعزيتي وتشجيعي وواصلت القول بأن هناك طريقاً واحداً ليُتبع. . . .

" . . . واصلت حديثي لكامبلا قائلاً بأنني لست متأكدًا مما يجب فعله، على الرغم من أنني كنت أعرف طوال الوقت أن هناك مساراً واحداً. واصلت تشجيعي وأصرت على أن قبول الدعوة هو الشيء

الوحيد" (Edward L. Kimball and Andrew E. Kimball, Jr., *Spencer W. Kimball* [Salt Lake City: Bookcraft, 1977], pp. 191--92).

أشيري إلى أن الرئيس كمبل واصل ليصبح نبياً عظيماً من أنبياء الرب.

نقاش ومحاضرة

كيف كان دور كامبلا كزوجة وشريكة مهما في حياة زوجها؟

المدرسة

أشيري إلى أنه إذا كنا نمتلك الموقف الصحيح تجاه دورنا كزوجة وشريكة فإنه يمكن أن يكون لنا نحن أيضاً تأثير عظيم إلى الأبد في حياة أزواجنا المستقبليين بغض النظر عن مركزهم في الحياة. لا يجب علينا أن نقلل أبداً من أهمية دور النساء كزوجات.

اطلبي من شابة أن تقرأ رسالة كورنثوس الأولى ١١: ١١.

- كيف يمكن للأزواج والزوجات أن يساعدوا بعضهم؟

دور الأم والمعلمة

قال الرئيس ديفيد أ. مكاي: "الأمومة قريبة من الألوهية. إنها أعلى وأقدس خدمة يمكن أن تقوم بها

[أمراً]" (في 3-12-1942, Conference Report, Oct. 1942, pp. 12-13).

- كيف يمكن لهذه العبارة التي أدلى بها أحد أنبياء الله أن تقوي من مواقفنا تجاه أدوارنا؟
- كيف يمكن لفهم مثل هذه العبارات الصادرة عن أنبياء الرب أن تساعدنا على تجنب المواقف الدنيوية لبعض النساء والتي تنص على أن الأمومة هي عمل متعب وعبء يسلب الحرية الشخصية؟

أوضحني أن الأمومة تعلمنا أن نكون محبين أكثر كما أنها تعلمنا التضحية.

قال الرئيس سبنسر و. كمبل:

"على الشابات أن يخططن وأن يحضرن للزواج والحمل بالأطفال وتربيتهم. إنه حقك الإلهي

والمنعطف المؤدي إلى أعظم وأسمى سعادة" (*Ensign*, "Privileges and Responsibilities of Sisters,"

(Nov. 1978, p. 103).

أصبحت أم شابة لطفلتين بسرطان قاتل. قبل موتها مباشرة نسق زوجها مع المستشفى بحيث تنقل

زوجته مارلين إلى منطقة معزولة في ساحة المستشفى بحيث يقوم بنزلة معها ومع ابنتيهما الصغيرتين. كان ذلك نشاطا استمتعوا به كثيرا كعائلة قبل مرض الأم. جلسوا جميعا تحت شجرة قيقب كبيرة، تناولوا غداءهم، وابتهجوا بتلك اللحظات القيمة التي كانوا فيها معا سوية كعائلة. بعد تلك التجربة عادت مارلين إلى سريرها في المستشفى وكتبت ما يلي في مذكراتها:

"قيل لي دوما أنه 'إذا كنت تملكين الصحة فإنك تملكين كل شيء'. اليوم أدركت أن ذلك ليس صحيحا، لأنني أملك كل شيء ولكن ليست لدي الصحة. هذا الكل بالنسبة لي كان جلوسي تحت تلك الشجرة الكبيرة اليوم---مع زوجي العزيز وطفلتي الحلوتين. لا يوجد شيء آخر يهمني حقا. لقد جلب لي دوري كزوجة وأم أعظم مباحي وسعادتي في هذه الحياة. إنني سأترك النزاهات والكثير من المتع الدنيوية ورائي لكن عائلتي ستكون لي لكل الأبدية."

- كيف ساعد موقف هذه الزوجة الشابة والأم تجاه دورها في تكيفها مع مرضها؟
- كيف يمكن لموقفها أن يؤثر على مواقف بناتها تجاه أدوارهن عندما يصبحن زوجات وأمهات؟

نقاش

الخلاصة

منحنا الرئيس سبنسر و. كمبل التشجيع التالي:

"أن تكون المرأة صالحة لهو شيء رائع في أي سن. إنها لدعوة نبيلة بشكل خاص أن تكون المرأة صالحة خلال هذه الفترات الختامية على هذه الأرض، وقبل المجيء الثاني لمخلصنا. يمكن لقوة المرأة الصالحة وتأثيرها اليوم أن يكون عشرة أضعاف ما يمكن أن يكون عليه خلال الفترات الهادئة. لقد وضعت هنا لتساعد على إثراء، حماية، وحراسة المنزل---الذي هو اليوم الوحدة الأساسية والأكثر نبلا في المجتمع" (*Ensign*, Nov. 1978, p. 103).

اقتباس ونشرة

اختيارية

الإسهام في الحياة العائلية

الدرس التاسع

إكرام الوالدين

الهدف	ستحاول كل شابة أن تحسن من علاقتها مع والديها.
الاستعداد للدرس	<p>١. اصنعي نسخة من الاستبيانات الموجودة في هذا الدرس لكل واحدة من الشابات. يمكنك أن تقدمي الاستفتاءات للشابات قبل أسبوع وذلك كي يحضرنها معبأة إلى الفصل.</p> <p>٢. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغيبين بها.</p> <p>أثناء تحضيرك لهذا الدرس قومي بتعديل مادة الدرس إن كانت هناك أية شابة في فصلك ممن ليس لهن أب أو أم في بيوتهن.</p>
ملاحظة للمدرسة	
طريقة مقترحة لتقديم	يمكننا أن نتعلم تمييز محبة والدينا
الدرس	
قصة	<p>اقرأ الجزء الأول من القصة التالية، "واجب عطلة منزلي".</p> <p>"من الصعب علي أن أقص ذلك لأن تصرفي لم يكن ناضجا نوعا ما. لي صديقة تعيش في التلال، ولدى عائلتها [كل شيء]---منزل كبير، سيارات جميلة، ملابس. . . لكن لا تفهموني خطأ---إنهم أناس جيّدون حقا ويعاملونني بشكل ممتاز. والد كارين يخدم في الأسقفية وحياتهم العائلية كاملة---الحياة التي اعتقدت دوما أنها الحياة المثالية.</p> <p>" . . . حسنا، أنا أذهب إلى هناك كثيرا، وكانوا قد دعوني إلى عشاء ليلة عيد الميلاد. كل شيء كان رائعا. أعني، تناولنا الطعام في غرفة الطعام وكان هناك شموع، أواني من الكريستال والخزف الصيني، وشوكتين وملعقتين. وابتدأ والدها بإعطاء الصلاة العائلية.</p> <p>" . . . لم أحصل في حياتي على هدية تتجاوز قيمتها الخمسة دولارات أبدا. كان بإمكانني فقط أن أتخيل ما ستكون عليه الأمور عندما يأتي سانتا كلوز في تلك الليلة. . . .</p> <p>"عندما أعادني الأخ ميلر إلى منزلي شعرت بأنني لم أكن أرغب في الدخول إليه. قال لي، 'عيد ميلاد سعيد يا شيريل. لقد استمتعنا حقا برفقتك لنا.' كان رقيقا وأبويا حقا وأردت أن أخبره كم هو رائع لكنني قلت له فقط، 'شكرا، كان ذلك رائعا!'</p> <p>"كان الباب مغلقا لذلك وقفت هناك أقرع الجرس وأنا أنظر إلى الباب الذي كان طلاؤه يتقشر؛ ثم نظرت إلى الستارة التي مزقتها الكلب قبل عام. لم أتمكن من منع نفسي أن تقارن ما بين منزلنا المتداعي ومنزل آل ميلر. سمعت صوت والدي يتحرك نحو الباب مرتديا شبشبته ورأيت وميض التلغاز في غرفة المعيشة. فتح والدي الباب وبدأ يصرخ علي وهو يقول أنني تأخرت كثيرا وأقل ما كان علي فعله هو أن أبقى في المنزل في ليلة عيد الميلاد. . . لكنني قلت لنفسني أنه كان نصف سكران وأنه لم يعن كل ما قاله.</p>

" . . لم يكن هنالك أي شيء حولي يوحي بأجواء عيد الميلاد بل مجرد إكليل باهت على الباب وشجرة عيد ميلاد رخيصة تتدلى عنها كرات صغيرة مشبوكة بدبابيس الشعر. كان البيت في حالة فوضى وتفوح منه رائحة لحم مدخن كريهة.

"أنت والدتي إلى عتبة المنزل وهي ترتدي رداء [عتيقاً]. . . وكان بإمكانني أن أرى في ملامحها أنها أصيبت بالصداع النصفي [ألم في الرأس] ثانية. كانت تقول، 'كنت أتمنى لو كانت ابنتي الصغرى تبقى في المنزل بين الحين والآخر لتساعد والدتها.

"كنت على وشك أن أبكي، عرفت ذلك من الغصة في حلقي. وضعت يدي على كتف والدتي وكل ما أمكنني قوله كان 'أسف يا أمي،' ولم أكن أعني ذلك.

"ذهبت إلى غرفتي وأغلقت الباب، ورفست حذاء أختي بعيداً عن طريقي.

"لم يكن بإمكانني أن أفهم لم ولدت في عائلتي وليس لعائلة مثل آل ميلر. . . إنه من الصعب حقاً أن تكوني العضو الوحيد في الكنيسة في عائلتك. أخبرني الشيوخ أن ذلك سيكون صعباً وأن عملاً كبيراً كان ينتظرني وذلك بأن أكون قدوة حسنة. حاولت ذلك لكن عائلتي اعتقدت أنني كنت أشعر بأنني صرت شيئاً كبيراً بانضمامي للكنيسة وتغيير ليحياتي. . . .

"ذهبت إلى سريري دون أن أصلي. لم يكن بإمكانني ذلك. كنت أشعر بالمرارة لدرجة أنني لم أعتقد أن الرب سيسمعني."

نقاش

- كيف شعرت شيريل تجاه والديها؟ لماذا؟
- كيف تشعرن تجاه والدي شيريل؟
- ما الذي كان بإمكان شيريل أن تفعله لتحسين الوضع في منزلها؟

قصة

اقرأي خاتمة القصة.

"في صباح يوم عيد الميلاد استيقظت متأخرة وكانت الشمس تسطع مباشرة فوق سريري. صباح عيد الميلاد! نهضت من سريري وأنا أشعر بالشعور المميز لذلك اليوم. . . وضعت ردائي علي وذهبت إلى غرفة المعيشة. . . .

" ذلك لك يا شيريل،" [قالت لي والدتي]، وهي تشير إلى صندوق تحت الشجرة.

"دفع والدي الصندوق نحوي. كان صندوقاً كبيراً ليس ملفوفاً بورق هدايا بل مربوطاً ببواقي لفافات الهدايا. اعتقدت أن ذلك سيكون قميص تمرين لحصة التربية الرياضية لأنني كنت بحاجة لواحد، لكنه لم يكن. عندما أبعدت اللفافات الورقية رأيت ثانياً أجمل فستان طويل رأيتته. كان واحداً من الفساتين ذات الموضة القديمة مع تنويرته الطويلة وأربطته والكشكش. لا بد أنه [ثمين جداً].

"عجزت عن الكلام لدقيقة. كانت أنفاسي محبوسة.

" 'لا أصدق ذلك! كم هو رائع!' ظللت أردد ذلك المرة تلو الأخرى وكنت أمسك بالرداء واضعة إياه علي.

" . . . كان والدي ينظر بعيداً، لكنني ذهبت إليه وجلست بجانبه. لم أتمكن من منع نفسي من رمي ذراعي حوله ومعانقته بحرارة، لا أتذكر آخر مرة فعلت فيها ذلك!

" كيف تمكنت من عمل ذلك يا أبي؟ أعني، أنني أعلم أنه ليس عندك نقود كافية لذلك!"

"تظر والدي إلى . . . الكنبه ولم يقل أية كلمة، لكن فمه كان مغلقا ويرتعث قليلا. حرك ذراعه ووضعها حول كتفي بسرعة وأبعدها بسرعة. جلست هناك لوهلة وأنا أنظر إلى ركبتي بنطاله المهترئتان وكنت أفكر بالمحبة والعطاء وبحجم المهمة التي كانت تنتظرنني" (Carol C. Ottesen, "Holiday Homework," *New Era*, Dec. 1972, pp. 22--23).

نقاش

- كيف غير الاستماع إلى نهاية القصة مشاعركن تجاه والد شيريل؟
- لم تعتقدن أن هذه الشابة ووالدها لم يفهما مشاعر بعضهما؟
- ما هي المؤشرات التي كانت تدل على محبة والدي شيريل لها؟
- هل تتساءلن في بعض الأحيان إن كان والديكن يحبانكن؟
- ما هي الطرق التي يبين والديكن محبتهم بواسطتها؟
- كيف يمكن لكن أن تتعلمن فهم والديكن بشكل أفضل؟

فهم الوالدين هو المفتاح لعلاقة أفضل

أوضحني أن محبتنا وتقديرنا للأشخاص الآخرين ينمو عندما نفهمهم ونتعرف أكثر على خلفياتهم، خبراتهم، ومشاعرهم.

إذا كانت الشابات قد أكملن الاستبيانات مقدما ناقشيهن معهن في هذا الوقت. إذا لم يكن قد فعلن ذلك وزعي نسخة لكل شابة. شجعيهن على تعبئته بقدر استطاعتهن خلال الأسبوع القادم. إذا لم يكن قادرات على تعبئة الاستبيان يجب أن يطلبن الأجوبة من والديهن.

استبيان

ما الذي تعرفينه عن والدتك؟

١. الاسم قبل الزواج: _____
٢. مكان الولادة: _____
٣. هل رباها والداها؟ _____
٤. عدد أخوتها وأخواتها: _____
٥. ترتيبها في عائلتها (الأكبر، الأصغر، إلخ): _____
٦. مهنة والداها: _____
٧. هل كان لديهم أية ضمانات مالية؟ _____
٨. الانتماء الديني لعائلتها: _____
٩. ما هي التجارب الروحية التي تُقدرها؟ _____
١٠. هل هناك أي خلفية خاصة أو تقاليد معينة؟ _____
١١. ما هي طبيعة العلاقة التي كانت بينها وبين والديها؟ _____
١٢. ما هو مستواها التعليمي؟ _____
١٣. ما هي الذكريات العزيزة عليها من أيام المدرسة؟ _____
١٤. هل عملت خارج المنزل قبل الزواج؟ _____
١٥. ما هو هدفها الرئيس في الحياة؟ _____

١٦. ما الذي يسعدنا؟
 ١٧. ما الذي يحزننا؟
 ١٨. ما هي الصعاب التي تغلبت عليها؟
 ١٩. ما هو أكثر ما تستمتع بعمله مع عائلته؟
 ٢٠. ما الذي تستمتع بعمله في أوقات فراغها؟

ما الذي تعرفينه عن والدك؟

١. الاسم:
 ٢. مكان الولادة:
 ٣. هل رباه والديه؟
 ٤. عدد أخوته وأخواته:
 ٥. ترتيبه في عائلته (الأكبر، الأصغر، إلخ):
 ٦. مهنة والده:
 ٧. هل كان لديهم أية ضمانات مالية؟
 ٨. الانتماء الديني لعائلته:
 ٩. ما هي التجارب الروحية التي يُقدرها؟
 ١٠. هل هناك أي خلفية خاصة أو تقاليد معينة؟
 ١١. ما هي طبيعة العلاقة التي كانت بينه وبين والديه؟
 ١٢. ما هو مستواه التعليمي؟
 ١٣. ما هي الذكريات العزيزة عليه من أيام المدرسة؟
 ١٤. ما هي مهنته؟
 ١٥. ما هو هدفه الرئيس في الحياة؟
 ١٦. ما الذي يسعدنا؟
 ١٧. ما الذي يحزننا؟
 ١٨. ما هي الصعاب التي تغلب عليها؟
 ١٩. ما هو أكثر ما يستمتع بعمله مع عائلته؟
 ٢٠. ما الذي يستمتع بعمله في أوقات فراغه؟
 مستعملة للاستبيانات واصلي النقاش.

نقاش

- هل تفهمين لم يشعر والداك كما يشعران تجاه الدين (أو الكنيسة)؟
- كيف يمكن لتعلمك عن المراحل الأولى في حياة والديك أن يساعدك على فهم مشاعرهم؟
- كيف يمكن لمعرفتك بالأجوبة على الأسئلة الموجودة في الاستبيانات أن تساعدك على بناء علاقة أفضل مع والدك ووالدتك؟

علاقة الفتاة التي في القصة بوالدها صارت أكثر قربا بعد أن فهمت مشاعره. أشيري إلى أن اكتشاف المزيد عن والديهم سيساعد الشابات على تطوير علاقتهم مع والديهم.

اختمي النقاش بأن
توضحي للشابات بأن

أوصي الآب السماوي كل شابة أن تكرم والديها

اطلبي من الشابات أن يرجعن إلى الخروج ٢٠: ١٢. أوضحي أن الله أوصانا أن نكرم والدينا. قبل أن تقرأ إحدى عضوات الفصل الخروج ٢٠: ١٢، اطلبي من الشابات أن ينتبهن للوعد المُعطى مع الوصية.

آية كتابية

- ما هو الوعد الذي يعطيه الرب لأولئك الذين يكرمون والديهم؟
- ما الذي يمكن أن يعنيه هذا الوعد؟
- لماذا تعتقدن أن الرب جعل إكرام الوالدين وصية؟
- اطلبي من شابة أن تقرأ وصية بولس في كولوسي ٣: ٢٠.
- ما هي الأسباب التي يعطيها بولس لطاعة الوالدين؟
- أوضحي أن تعلم إكرام وطاعة والدينا الأرضيين يساعدنا على إقامة علاقة أفضل معهم. كما يمكن أن يحضرنا ذلك لنحب ونطيع أبانا السماوي بشكل أكمل.

نحن مسؤولات عن تحسين علاقتنا مع والدينا

- هل تتحسن علاقتك بوالديك فوراً عند معرفتك بأن الله أوصاك أن تكريميهما وتطيعيهما؟
- ما هي بعض الأمور المحددة التي يمكنك فعلها لتحسين علاقتك مع والديك؟
- باستجابة الشابات، قومي بتلخيص أجوبتهن على السبورة. من الممكن أن تخدم الاقتراحات التالية كمرشد لك.

سؤال للتفكير

نقاش على السبورة

لتحسين العلاقة مع والدي، سوف:

١. أكون مطيعة.
٢. أكون مخلصه لهما بعدم قول أشياء غير لطيفة عنهم أو لهم.
٣. أكون بشوشة مع جميع أفراد العائلة.
٤. أكون إنسانة لطيفة.
٥. أكون أكثر تقديماً للعون في المنزل.
٦. أحاول فهم سلوكياتهم وتصرفاتهم.
٧. أعبر عن تقديري وشكري.
٨. أناقش مشاكلتي، مخططاتي، وأهدافي معهم.
٩. أجعلهم يعلمون أين أنا دائماً.

بيني أن الابنة يمكن أن تقوم بالعديد من الأمور لتحسين علاقتها مع والديها. يختلف الآباء فيما يتعلق بما يفرحهم لكن أن تكون كل فتاة إنسانة جيدة هي طريقة يمكن لكل فتاة أن تكرم بها والديها. لا يمكن

محاضرة المدرسة

للفتاة تغيير والديها لكن يمكن لها تحسين وتقوية علاقتها معهم بتغيير سلوكها. أعطى الشيخ لورن س. دن مثالا جيدا:

"أتذكر مسرحية تم إنتاجها كفيلم مؤخرا. تناولت المسرحية قصة والدين عاد ابنيهما الوحيد من الخدمة العسكرية. لم يكن الأب وابنه قريبين أبدا من بعضهما. كان الوضع هو أن الأب والابن كانا يحبان بعضهما البعض لكن لم يكن بإمكانهما التعبير عن أنفسهما، ولذلك نشأت العداوات لأن كل واحد منهما اعتقد أن الآخر لا يحبه. . . كانت ذروة المسرحية عندما قال الصبي لوالده شيئا قريبا مما يلي: "أبي، لقد امتعضت منك عندما كنت أصغر سنا لأنك لم تقل لي أبدا أنك تحبني، لكنني أدركت بعد ذلك أنني لم أقل لك أبدا أنني أحبك. حسنا يا أبي، إنني أقول لك الآن: أنا أحبك." في لحظة مؤثرة تعانق الأب والابن وانبثق من كل منهما حبه الذي كتّمه خلال السنين. ربما لم يكن هذا ليحدث لو لم يدرك الابن أنه كان مقصرا في التعبير عن مشاعره لأبيه" (في Conference Report, Apr. 1969, pp. 22--23; or *Improvement Era*, June 1969, pp. 52--53).

أضيفي العبارة أخبريهم بأنك تحبينهم إلى القائمة التي على السبورة.

السبورة وقصة

توجهت إحدى الشابات إلى أبيها السماوي في صلاة ملحة وكانت مصممة على أن تحسن من مشاعرها بخصوص والديها. أثناء صلاتها قررت أن تشكر الرب لوجود والديها رغم أنها لم تفعل ذلك من قبل. وبينما كانت تردد كلمات الشكر امتلأ أفكارها بالعديد من الأسباب التي يجب أن تكون ممتنة بسببها لوجود والديها. نهضت عن ركبتيها وهي ممثلة بمحبة وفهم جديدين لشخصين أدركت أنهما أبناء لله مثلها تماما.

أضيفي صلي طلبا للمساعدة إلى القائمة التي على السبورة.

السبورة

• ما الذي ستفعلينه لتحسين علاقتك مع والديك وبالتالي إسعاد أهلك السماوي؟

سؤال للتفكير

أنشطة مقترحة

١. خططي لإقامة ليلة "لتكريم والدين".
 ٢. طوري خطة، يمكن لكل فتاة تنفيذها في بيتها مع أخوتها وأخواتها، للتعبير عن الإكرام والتقدير لوالديها.
 ٣. اقترحي أن تقوم كل شابة بكتابة رسالة تعبير عن التقدير لوالديها.
 ٤. يمكن لكل شابة أن تضع أهدافا شخصية لتعبر عن إكرامها واحترامها لوالديها.
- ما الذي تعرفينه عن والدتك؟

١. الاسم قبل الزواج: _____
٢. مكان الولادة: _____
٣. هل رباها والداها؟ _____
٤. عدد أخوتها وأخواتها: _____
٥. ترتيبها في عائلتها (الأكبر، الأصغر، إلخ.): _____
٦. مهنة والداها: _____
٧. هل كان لديهم أية ضمانات مالية؟ _____
٨. الانتماء الديني لعائلتها: _____

٩. ما هي التجارب الروحية التي تُقدِّرها؟

١٠. هل هناك أي خلفية خاصة أو تقاليد معينة؟

١١. ما هي طبيعة العلاقة التي كانت بينها وبين والديها؟

١٢. ما هو مستواها التعليمي؟

١٣. ما هي الذكريات العزيزة عليها من أيام المدرسة؟

١٤. هل عملت خارج المنزل قبل الزواج؟

١٥. ما هو هدفها الرئيس في الحياة؟

١٦. ما الذي يسعدها؟

١٧. ما الذي يحزنها؟

١٨. ما هي الصعاب التي تغلبت عليها؟

١٩. ما هو أكثر ما تستمتع بعمله مع عائلتها؟

٢٠. ما الذي تستمتع بعمله في أوقات فراغها؟

ما الذي تعرفينه عن والدك؟

١. الاسم:

٢. مكان الولادة:

٣. هل رباه والديه؟

٤. عدد أخوته وأخواته:

٥. ترتيبه في عائلته (الأكبر، الأصغر، إلخ).

٦. مهنة والده:

٧. هل كان لديهم أية ضمانات مالية؟

٨. الانتماء الديني لعائلته:

٩. ما هي التجارب الروحية التي يُقدِّرها؟

١٠. هل هناك أي خلفية خاصة أو تقاليد معينة؟

١١. ما هي طبيعة العلاقة التي كانت بينه وبين والديه؟

١٢. ما هو مستواه التعليمي؟

١٣. ما هي الذكريات العزيزة عليه من أيام المدرسة؟

١٤. ما هي مهنته؟

١٥. ما هو هدفه الرئيس في الحياة؟

١٦. ما الذي يسعده؟

١٧. ما الذي يحزنها؟

١٨. ما هي الصعاب التي تغلب عليها؟

١٩. ما هو أكثر ما يستمتع بعمله مع عائلته؟

٢٠. ما الذي يستمتع بعمله في أوقات فراغه؟

الدرس العاشر

مساندة

أعضاء العائلة

الهدف	ستتعلم كل شابة كيف تساند أعضاء عائلتها وتكون مخلصه لهم.
الاستعداد للدرس	<p>١. الصورتان ٤، ٥، أعضاء العائلة يساندون بعضهم البعض، والموجودتان في نهاية هذا الدليل الدراسي. اعرضي الصور في الأوقات المناسبة خلال الدرس.</p> <p>٢. قومي بصنع نسخة من الآية الكتابية الموجودة في الخلاصة لكل فتاة.</p> <p>٣. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.</p>
ملاحظة إلى المدرسة	<p>أثناء تحضيرك لهذا الدرس كوني حساسة تجاه عضوات الفصل الذين من الممكن ألا يكون لهم أب، أم، أو أخوة في بيوتهم أو الذين قد لا يكون أعضاء عائلاتهم من النشيطين في الكنيسة.</p>
طريقة مقترحة لتقديم الدرس	<p>مقدمة</p>
محاضرة المدرسة ونقاش	<p>اطلبي من الشابات أن يفكرن بوقت كن يتكلمن فيه مع صديقاتهن وشعرن وكأن صديقاتهن لا يستمعن لما كن يقلنه. ثم اطلبي منهن التفكير بوقت انتبهت فيه صديقاتهن واهتممن بما كن يقلنه.</p> <p>• كيف شعرتن عندما بدا أن صديقاتكن يتجاهلنكن؟</p> <p>• ما هو الفرق الذي حصل عندما استمعت صديقاتكن لكن وأظهرن اهتماما بما كنتن تتكلمن عنه؟</p>
محاضرة المدرسة اقتباس	<p>أشيري إلى أن كل واحدة منا تحتاج إلى موافقة ورضا الناس الذين سيمنحوننا المساندة، الإخلاص، والتشجيع. يمكن للعائلة أن توفر مثل هذا النوع من القوة، التشجيع، والأمان عندما يتحد أعضاؤها ليساندوا بعضهم البعض. لقد طلب الرب منا أن نكون متحدين ضمن رباط عائلاتنا الأرضية. إن الشعور بالوحدة هو المفتاح لتكوين عائلة ناجحة من قديسي الأيام الأخيرة؛ حيث يساند الوالدين متحدين أبناءهما، ويساند الأبناء والديهما، ويساند الأخوة والأخوات بعضهم للمساعدة في خلق هذا الشعور. لنمکن عائلاتنا من الوصول إلى وجهتها الأبدية يجب أن نعمل سوية ونساند بعضنا بعضا.</p> <p>"كن واحدا ممن يبنون ويمنون. كن إنسانا متفهما ذا قلب غفور ينظر إلى الأفضل في البشر. أترك الناس أفضل مما وجدتهم عليه" (Marvin J. Ashton, in Conference Report, Apr. 1992, p. 26; or) (Ensign, May 1992, p. 20).</p>
نقاش	<p>• من يمكن أن يساندنا من بين من نراهم؟ (الأبوين، الأخوة، الأخوات، أقرباء آخرون، المعلمون، الأصدقاء، وقادة الكنيسة.)</p>

- من يمكن أن يساندنا من دون محاضرة المدرسة
- أن نراه؟ (أبوانا السماويان، أحببنا الذين توفوا وأولئك الذين هم على وشك المجيء إلى الأرض.)
- أوضحي أنه من المهم بالنسبة لنا أن نتعلم كيف نساعد أعضاء عائلتنا. طريقة جيدة للبدء بذلك هو أن نتعرف على ما يفعله كل واحد من أعضاء عائلتنا في الكنيسة، العمل، المدرسة، وفي المنزل. ونحن بحاجة لأن نكون على علم بما يواجهونه من تحديات خاصة.

مساعدة والدك

- نقاش أوضحي أن الأب كرب للعائلة مسئول عن الإنعاش الروحي والمادي للأسرة.
- ما هي المسؤوليات المختلفة التي يتحملها أبواك في عائلتك؟ (الظروف الفردية تختلف ويمكن للأجوبة أن تتضمن عددا من الحالات التي يوفر فيها الآباء مزيجا من الحاجات المادية، العاطفية، الفكرية، والروحية.)
- كيف يمكنك أن تتعلم ما هي متطلبات عمل آبائك اليوم ودعوته الكنسية؟ ماذا يمكن لكن أن تعمل لتؤيد آباءك في هذه الأدوار الهامة؟
- أشيري إلى أنه بتعلم الشابة عن مسؤوليات والدها وصلاتها لأجله كل يوم فإنها ستتوصل إلى إدراك ما يمكنها فعله لمساعدته ومساعدته. في بعض الأحيان يكون أفضل شيء هو الصلاة لأجله كل يوم. يمكن لها أيضا أن تطلب من والدها أن يصلي لأجلها أو، عندما تكون بحاجة، أن يمنحها بركة. ركزي على أنه يمكن أن يكون هناك قوة عظيمة في مثل هذا النوع من الإسناد المتبادل.
- متى تحتاجين إلى مساعدة إلهية وبركة خاصة؟ (عند تقديم امتحان مهم، بدء سنة دراسية جديدة، إلقاء كلمة، الانتقال، الخ.)
- أوضحي أننا نحتاج في بعض الأحيان إلى قوة إضافية من الرب عندما يواجهنا القلق، الصعاب، أو التجارب. معظم الآباء مستعدون لمساعدة أبنائهم عندما يعرفون بحاجاتهم. لكن المسؤولية لمقاة على عاتقنا لمشاركة هذه المشاعر مع آبائنا وأن نطلب مساعدتهم.
- كيف يمكن لطلب بركة أبوية أن يكون وسيلة لمساعدة والدك؟ أوضحي أنه على الرغم من أن الأب الذي لا يحمل الكهنوت لن يكون قادرا على منح بركة كهنوتية فإنه قادر على مساعدتنا بطرق عديدة أخرى.

قصص ونقاش

- قصي القصص التالية واستعملي الأسئلة لتشجيع النقاش.
- بينما كانت سارة تدرس في الجامعة بعيدا عن المنزل واجهت مشكلة وكانت بحاجة ماسة إلى بعض النصح. لم يكن والدها عضوا نشطا في الكنيسة لكن سارة شعرت أنه هو الشخص الذي يمكن لها أن تطلب مساعدته. عندما شاركته مشكلتها تردد أن يقدم لها النصح في البدء؛ لكنه في النهاية أعطاها مشورة جيدة بخصوص مشكلتها. لاحقا أسرَّ والد سارة لوالدتها، "لم أكن أبدا فخورا كما كنت عندما سعت ابنتي لأخذ مشورتي."

- كيف أظهرت سارة مساعدتها لوالدها؟
- على المدى الطويل ما هو الأثر الذي سيحدثه طلب سارة للمشورة من والدها؟
- ما هي طبيعة العلاقة التي ستكون بين الأب وابنته إذا بنيت على أساس تقديم واستلام مثل هذه الأنواع من المساعدة؟

أشيري إلى أنه كما نقدر نحن انتباه الآخرين إلى إنجازاتنا أو مديحنا عند تأديتنا لعمل جيد فإن آباءنا أيضا يقدرون ذلك. كتبت ابنة ملاحظة خاصة إلى والدها في عيد ميلاده. اختتمت الملاحظة بقولها، "أنت أعظم رجل أعرفه. في بعض الأحيان عندما أسمع صديقاتي يتفوهن بأمر غير جيدة عن آبائهن فإنني أشعر بامتنان أكبر لأنك والدي. إنني أحبك كثيرا. شكرا للأشياء الكثيرة التي تفعلها لأجلي وفوق كل شيء شكرا لقدوتك الحسنة."

• كيف يمكن لرسالة مثل هذه أن تجعل الأب يشعر؟

ما هي بعض الطرق الأخرى لإظهار المحبة، الاحترام، اللباقة، والامتنان؟

اطلبي من الشباب أن يفكرن بآخر مرة مدحن فيها والدهن لعمله أي شيء، سواء مظهره أو تأديته لمهامه؟

• كيف يمكن للابنة أن تعبر عن أو تظهر تقديرها لأمر كالأمور التالية: وسائل الراحة المنزلية، اللباس، المشورة والنصح، القدوة الجيدة، أو الحياة نفسها؟

حتي الفتيات على التفكير بعمق واكتبي على السبورة طرقا أخرى يمكن للشابات بواسطتها أن يساندين آباءهن.

السبورة

مساعدة والدتك

• ما هي المسؤوليات المختلفة التي تتحملها والداتكن في عائلاتكن؟ (يمكن للأجوبة أن تتضمن عددا من الحالات توفر فيها الأمهات مزيجا من الحاجات المادية، العاطفية، الفكرية، والروحية.) ساعدي الفتيات على أن يفهمن حجم العمل المطلوب من الآباء لتربية العائلة والتضحيات العديدة التي يقوم بها آباؤهن في حياتهم.

نقاش

• ما هو جدول أمهاتكن اليومي؟ ما هو حجم العمل الذي تتطلبه منها دعواتهن الكنسية؟ ما الذي يمكنكن فعله لمساعدة أمهاتكن في مسؤولياتهن الهامة؟

أخبري الشباب أن تتعلم عن مسؤوليات أمهاتهن هو الخطوة الأولى لتقديم المساعدة. أوضحي أن العديد من الأمور التي يمكن لهن فعلها لمساعدة آباؤهن ستساعدن أيضا على مساعدة أمهاتهن. يمكن لهن أن يطلبن مشورة أمهاتهن، يصلين لأجلهن، ويعبرن عن تقديرهن لجميع الأمور التي تقوم أمهاتهن بفعلها.

محاضرة المدرسة

قصي القصة التالية:

قصة ونقاش

بعد موت والدتها وجدت إحدى البنات بين المقتنيات الشخصية لوالدها عدة رزم تحتوي على رسائل وملاحظات مطوية بترتيب. غمرت المشاعر هذه البنات عندما أدركت أن أمها احتفظت بمشاعر الحب والتقدير التي استلمتها من أعضاء عائلتها خلال السنين. كانت تلك هي كنوزها. لم يكن لدى الابنة أية فكرة أن تلك الأشياء كانت تعني الكثير لوالدها.

• كيف تعتقدن أن الأم تشعر عندما يشكرها أبناؤها على الأمور التي تفعلها؟ هل تعتقدن أنها تلاحظ عندما لا يشكرونها؟

مساعدة والديك

أوضحني للفتيات أن الآباء يحتاجون إلى ما هو أكثر من التعبير الشفهي عن المساندة من أبنائهم. لكل عائلة ظروف فريدة من نوعها تضيف إلى المسؤوليات الملقاة على الآباء.
قصي القصة التالية التي تبين ما فعلته إحدى البنات لمساندة والديها:

قصة

بمناسبة دعوة زوجها إلى رئاسة وتد وفتت الزوجة على المنصة وتكلمت عن امتنانها العميق للمساندة التي حصلت عليها دوماً من ابنتها الكبرى. تذكرت أنه أثناء خدمة زوجها كأسقف ساعدتها كريستين على تحمل أعباء عائلتها التي تتكون من ثمانية أفراد. كما تكلمت عن فقرة كتبها كريستين في مذكراتها وشاركتها إياها بعد ذلك بعام. كانت تقول: "إنني أعلم أنني لا أفعل كل ما بوسعي لأجل عائلتي، لذلك وضعت هدفاً وهو أن أساعدهم دوماً عندما يحتاجون للمساعدة. مع اقتراب موعد ولادة الطفل الجديد فإن أُمِّي ستحتاج للمزيد من المساعدة الخاصة. إنني أريد أن أكون موجودة دوماً عندما تحتاجني. إنني أعلم أنه بخدمتي لعائلتي فإنني أخدم أبي السماوي أيضاً."
شاركي المواقف التالية مع الفتيات وأسألين ما الذي بإمكانهن فعله في كل حالة لمساعدة والديهن أو ليظهرن المحبة والاهتمام بهما.

نقاش

١. جدتك مريضة وتتطلب المزيد من العناية في منزلها.
٢. أصيب جدك بجلطة ولذا يجب أن يأتي ليعيش في منزلكم.
٣. حل موعد عيد زواج والديك.
٤. يوم الصوم هو يوم الأحد القادم، وأنت تعلمين أن والدتك تواجه بعض التحديات الخاصة الآن.
٥. والدك يحتاج إلى مساعدتك لكن هناك صديقة ستزورك بعد الدوام المدرسي وأنت تريدين أن تكوني معها.
٦. كلا من والدك ووالدتك خارج المنزل خلال اليوم وأتى أخوتك وأخواتك الأصغر سناً من المدرسة في نفس وقت عودتك.

مساندة كل أخ وأخت

• لم من الصعب في بعض الأحيان التعبير عن المحبة والمساندة لأخوتك وأخواتك؟
أشيرني إلى أن بعض الناس يُحرجون من إظهار محبتهم للأخوة والأخوات. ولدى الآخرون عادة سيئة وهي التقليل من شأن أخوتهم وأخواتهم بدلاً من بناء ثقتهم بأنفسهم.
قصت الأخت راي مكاي، زوجة الرئيس ديفيد أ. مكاي قصة عن فتاة صغيرة اعتادت الاستمتاع بعزف موسيقاها أثناء غنائها الأغاني لزائريها أو أصدقائها.
"في إحدى الأيام سمعها أخوها الأكبر وعندما وصلوا إلى المنزل استهزأ بغنائها، وضحك وأفسد عليها بملاحظته، 'آه، أعتقد أن الناس يحبون سماعك تحاولين الغناء. إنهم فقط يتظاهرون بذلك،' لم يتمكن أحد من إقناعها بالغناء بعد ذلك؛ على الأقل كان عليها أن تتأكد أن أخاها لم يكن موجوداً ضمن مسافة يمكنه سماعها منها. . . أينما يذهبون، . . . يجب على [الأخوة والأخوات] أن يصلوا لأجل نجاح بعضهم البعض، وإذا شعرت من تقوم بالأداء بأنها تقوم بعمل جيد بسبب تلك الصلوات فإنها سترغب في أن تكون عائلتها دوماً موجودة في الوقت المهم في حياتها والذي تكون فيه خائفة ومرتعبة من النجاح. ما تحتاجه هو تحفيزها بالمديح والذي يجب أن يأتي من أفراد عائلتها أنفسهم.
ويا للسعادة التي تأتي بعد تحضير وأداء صعبين من تحية أعضاء العائلة الذين ليس لديهم إلا التشجيع

قصة

Emma Rae Riggs McKay, *The Art of Rearing Children Peacefully* [Provo: Brigham Young University Press, 1952], p. 11.

والمديح لتقديمه"

تتذكر إحدى البنات أن أباهما بين كيف يمكن للأبناء أن يقضوا حاجات بعضهم ضمن نطاق العائلة. "في أحد الأيام أحضر [والدي] دلو مليء بالماء، والآخر فارغاً. ثم طلب من كل منا أن يفكر بشيء يزعجنا أو يحبطنا أو يشعرنا بالخيبة. مقابل كل شيء ذكرناه كان يأخذ كأس ماء من الدلو المليء. ثم أخبرنا أننا مثل ذلك الوعاء وعندما تحدثت أمور تزعجنا خلال اليوم فإن مقدار كوب من الثقة بالنفس يؤخذ منا. وبالتدريج فإننا نقترّب من القاع [إلى أن يفرغ الدلو تماماً]. ثم استدار إلى الوعاء الآخر وطلب منا اقتراحات عن كيفية مساعدة الشخص الذي فرغ دلوه ليملاه ثانية. وعند تقديم كل اقتراح طلب منا أن نتقدم ونضع كأس ماء في الدلو الفارغ. ثم اختتم والدي بالقول بأن المنزل هو المكان الذي نأتي إليه لنملاً دلائعنا وأنها يجب أن نحرس ونكون حساسين لحاجات الآخرين لأننا مسؤولون عن مساعدة وقضاء حاجات أخوتنا وأخواتنا" Eric G. Stephan and Judith Stephan Smith, *What Happy Families Are Doing* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], pp. 57--58.

قصة

اكتبي على السبورة الطرق التي اقترحتها الفتيات لبناء ومساندة أخوتهم وأخواتهم. وجهي النقاش باستعمال القصة السابقة والإيضاح كأساس للنقاش. ربما أردت طرح أسئلة كالأسئلة التالية:

السبورة ونقاش

- ما هي مشاعر ركن بخصوص فوز عضو آخر في العائلة بجائزة أو تحقيقه لشيء؟ هل أنتن مستعدات لمشاركة ما يعود إليكن مع الآخرين؟ متى كانت آخر مرة أجلتن فيها عملكن لتساعدن أختاً أو أختاً؟ كيف أثر ذلك على علاقتكن مع ذلك الشخص؟ هل تنتظرن أن يفعل أحدهم شيئاً لطيفاً لكن قبل تقديم مساندةكن لهم؟

- ما الذي يمكن للشابة أن تفعله في المواقف التالية لتبين مساندةكن؟

نقاش

١. لأخ يخدم في بعثة تبشيرية.
٢. لأخت متزوجة وزوجها لا يخرجان لوحدهما كثيراً لأن لديهما عدة أطفال صغار.
٣. لأخت أصغر سناً عينت لتقدم أول صلاة لها في الابتدائية.
٤. لأخ سيحصل على ترفيع في الكهنوت.
٥. لأخت ستعزف على البيانو في حفلة موسيقية ليلة الخميس القادم بينما لديك أنت امتحان مدرسي هام يوم الجمعة.

الخلاصة

اطلبي من إحدى عضوات الفصل أن تقرأ المبادئ والعهود ١٠٨: ٧. أخبري الفتيات بأن مواقفهم المؤيدة يمكن أن تنتقل للآخرين. يمكن لهذه المواقف أن تنتشر منهم إلى كل فرد من أفراد عائلاتهم مقلة بذلك الخلافات ومشجعة على مشاعر الدفء والوحدة في العائلة.

محاضرة المدرسة

تطبيق الدرس

اقتري أن تقوم كل شابة بعمل شيء واحد خلال الأسبوع القادم لأجل أبيها، أمها، أخوتها، وأخواتها لتظهر من خلاله تأييدها لهم.

الدرس الحادي عشر

النمو والنضوج في الاعتماد على الذات، الجزء الأول

الهدف

ستدرك كل شابة بأنها تنمو في استقلاليتها وستسعى لتصبح أكثر اعتمادا على ذاتها.

الاستعداد للدرس

١. الصور ٦، ٧، ٨، و ٩، طفلة بنت، شابة، عروس وعريس، وأم شابة مع طفلها. جميع هذه الصور موجودة في نهاية هذا الدليل الدراسي.
٢. أحضري أفلاما رصاصية لعضوات الفصل.
٣. اصنعي نسخة لكل فتاة من الامتحان الموجز الموجود على الصفحة التالية أو اقرئيه بصوت مرتفع لهن.
٤. اختياري: اصنعي نسخة من القصيدة، "الخروج"، لكل فتاة وذلك ليأخذنها إلى المنزل.
٥. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم

بنضوجنا نصبح أقل اعتمادا على الغير وأكثر اعتمادا على الذات

الدرس

محاضرة المدرسة

ونقاش

- اعرضي صوراً لفتيات من مختلف الأعمار. اطلبي من الشابات أن يفكرن في صور الفتيات. استعملي الأسئلة لتشجيع النقاش حول القدرات الإضافية التي نحصل عليها بنضوجنا. مثلا:
- ما الذي يمكن لطفل في الخامسة من العمر أن يفعله بالمقارنة مع طفل رضيع؟ (يمشي، يتكلم، يلبس بنفسه، يصنع اختيارات بسيطة، الخ.)
 - ما الذي يمكن لشخص في الثانية والعشرين من العمر أن يفعله بالمقارنة مع شخص في الرابعة عشرة؟ (يقود سيارة، يواعد، يعمل في وظيفة منتظمة، يتزوج، يكون أسرة، الخ.)
 - لماذا لا يجب أن نتوقع أن يقوم شخص في الخامسة بعمل ما يقوم به شخص في الرابعة عشر، أو أن يقوم شخص في الرابعة عشر بعمل ما يقوم به شخص في الثانية والعشرين؟
- ساعدني الشابات على أن يدركن أن الانتقال من الاعتمادية على الغير إلى الاستقلالية المتزايدة هو انتقال تدريجي وأن لكل سن قدراتها المختلفة.

قال الرئيس سينسر و. كمبرل:

اقتباس

"في أول عقد من حياتك كانت هناك أيام بهيجة، سعيدة، وغير مسؤولة. قام والداك وعائلتك بحمايتك، علموك وأطعموك، ألبسوك وقدموا لك المأوى؛ لكن الآن في العقد الثاني من حياتك فهناك بعض الحرية. وبالتدريج تقوم بتطوير مسئوليتك وتقوم بعدد متزايد من القرارات الشخصية. في هذه المرحلة تتضح وتحمل المسؤولية" ("President Kimball Speaks Out on Planning Your Life," *New Era*, Sept. 1981, p. 47).

نقاش

- لماذا يمكن الإشارة إلى أول عشر سنوات من حياتك على أنها "غير مسئولة"؟ من كان الأساس مسئولاً عنك في حينها؟
- كيف قدم لكن والداك وعائلتك المأوى؟
- ما هي المسؤوليات الجديدة التي تحملتها عند المعمودية؟
- لماذا تحصلن على بعض الحرية في العقد الثاني من حياتك؟
- ما هي أنواع القرارات التي يمكن لكن اتخاذها الآن والتي لم يكن بإمكانك اتخاذها وأنتن في العاشرة؟

ملاحظة للمدرسة

تؤكد من أن الشباب يفهم بوضوح أن تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات هي أمور مرغوب بها وما يريه الأب السماوي ويتوقعه. لكن ذلك لا يعني أننا نصبح مستقلين عن توجيهه في حياتنا أو عن النصائح الجيدة التي يعطينا إياها والدانا وقادتنا الكهنوتيون. "إن الرب كريم جداً في منحنا الحرية التي يمنحنا إياها. كلما تعلمنا أكثر بأن نتبع الصواب، كلما أصبحنا أكثر اعتماداً على الذات روحياً، وكلما ترسخت حريتنا واستقلاليتنا" (Boyd K. Packer, "Self-reliance," *Ensign*, Aug. 1975,) (p. 89).

السبورة

اكتبي الكلمة الاعتمادية على الجانب الأيسر من اللوح وعبارة الاعتماد على الذات على الجانب الأيمن. ارسمي سهماً من كلمة الاعتمادية إلى عبارة الاعتماد على الذات. أشيري إلى أن النبي جوزيف سميث أعطى تعريفاً جيداً للاعتماد على الذات عندما سأله أحدهم كيف كان يحكم القديسين. اطلبي من إحدى الفتيات أن تقرأ العبارة التالية: "أقوم بتعليمهم مبادئ صحيحة ويقومون هم بحكم أنفسهم" (كما اقتبست في *John Taylor, Millennial Star*, 13:339).

أشيري إلى أن هناك عنصرين هامين للاعتماد على الذات. يجب علينا أولاً أن نعرف المبادئ الصحيحة؛ ثم يجب أن تكون لدينا القدرة على حكم أنفسنا بالاستناد إلى تلك المبادئ.

امتحان موجز

لمساعدة الشباب على قياس اعتمادهم على ذاتهم قومي بتقديم الامتحان الموجز التالي. وزعي قلم رصاص ونسخة من الامتحان الموجز لكل فتاة. اقرأي قائمة الخيارات. الخيارات التي على اليسار تشير إلى أن هنالك حاجة للتعزيز؛ الخيارات التي على اليمين تشير إلى الاعتماد على الذات. اطلبي من الفتيات أن يقيمن أنفسهن بوضع رقم من واحد إلى عشرة بجانب كل خيار، حيث أن رقم واحد هو الأدنى مرتبة ورقم عشرة هو الأعلى مرتبة.

تمثل ١٠	تقديرك	تمثل ١
١. يمكنني أن أتخذ قرارا بناء على مبادئ الإنجيل على الرغم من أن ذلك يعني أنني أقوم بعمل شيء يختلف عما تفعله صديقاتي.		١. يقرر الآخرون معظم ما أفعله.
٢. أدرك أنني يجب أن أساعد في عمل المنزل ومساندة والداي وعائلتي.		٢. أتجنب أداء العمل المنزلي وأعمال العائلة.
٣. أقوم بالتخطيط لعملتي المدرسي ووقت دراستي.		٣. أتأخر غالبا في أداء واجباتي المدرسية أو أنا بحاجة للتذكير بأن أدرس.
٤. أقوم بكسب بعض من نقودي. يمكنني إدارة نقودي والتخطيط لعشوري ومدخراتي. أعرف كيف أقوم بشراء الأشياء بحكمة.		٤. لا أكسب أية نقود؛ كل ما لدي يعطيني إياه والداي.
٥. إنني أتعلم كيف أضبط نفسي بحيث أصحو في الموعد لأمارس مهاراتي.		٥. عندما يحين وقت النهوض من النوم أو وقت التمرين على مواهبي أجد صعوبة في البدء.
٦. أتحمل مسئولية أخطائي ومشاكلي.		٦. عندما تسير أموري بشكل خاطئ أجد عنزا للوم شخص آخر.
٧. أقوم بتطوير بعض المهارات التي ستساعد على تأهيلي للعمل وأفكر ببعض المجالات الدراسية.		٧. ليست لي أية أهداف محددة بالنسبة لما أريد عمله مهنيا أو تعليميا.
٨. عندي مخططي الدراسي الخاص وأدرس الكتب المقدسة بانتظام.		٨. نادرا ما أقرأ الكتب المقدسة باستثناء ما أقرأه في الفصول الرسمية.
٩. يمكنني أن أنظم وقتي وأنا دقيقة في مواعيدي.		٩. كثيرا ما أتأخر في الذهاب إلى فصولي أو اجتماعاتي.
١٠. أصوم عندما أكون بحاجة لمساعدة الرب في مشاكلي الخاصة.		١٠. نادرا ما أصوم لأنني أجوع كثيرا وأواجه صعوبة عندما أفعل ذلك.

يمكننا أن نصبح أكثر اعتمادا على الذات

بعد أن تأخذ الشباب الامتحان الموجز ركزي على أن تحقيق الاعتمادية على الذات هي عملية تدريجية. نحن لا نصبح معتمدين على ذواتنا فجأة. نحن ننمو بمعدلات مختلفة في جميع النواحي المذكورة في الامتحان الموجز.

بمساعدة الفتيات اختاري اثنتين أو ثلاثة بنود من الامتحان الموجز والتي يبدو أنها وثيقة الصلة بفصلك. إذا كان الفصل كبيرا بما فيه الكفاية قسميه إلى مجموعات وعيني لكل مجموعة أحد المواضيع لتناقشها. دعي الفتيات يشاركن أفكارهن حول كيفية الصيرورة أكثر اعتمادا على الذات في تلك الناحية. على سبيل المثال: استحني أفكارك وشاركي طرقا لتذكير نفسك بأن تمارسي أو تكلمي مهامنا يومية محددة، تحددني طرقا لتنظيم المصروف وللناكد من أن العشور على رأس الأولويات التي يُعتنى بها، أو طرقا لتقوية نفسك يوميا باستخدام الكتب المقدسة. يجب أن نكتب فتاة واحدة من كل مجموعة الأفكار التي تُعطى. اطلبي من المجموعات أن تقدم تقريرا للفصل عن اكتشافاتها.

نقاش وأسئلة سريعة

دعي الفتيات ينتقلن إلى المبادئ والعهود ٩٣: ١٣-١٤، ٢٠، وأن يقرآن ويضعن علامة على هذه الآيات. ساعديهن على أن يدركن أن التقدم والنمو لا يحدث فجأة. المخلص نفسه نما وتسلم "الملء" وحصل على "نعمة على نعمة". اطلبي منهن أن يأخذن بعين الاعتبار الآية ٢٠.

• ما هو الوعد المعطى لنا في هذه الآية؟ (يمكن لنا أن ننمو كالمخلص، شيئاً فشيئاً، ونحصل على الملء.)

أوضحني أنه كالفرخ الصغير والذي كي يخرج من البيضة يجب أن ينقها بنفسه، كذلك الأمر مع نمونا في الاعتماد على الذات والذي يتطلب جهدنا واجتهادنا الشخصيين. وفي بعض الأحيان قد يكون هذا النمو مؤلماً.

اطلبي قراءة القصيدة التالية:

الخروج

أحياناً الخروج من القشرة يؤلم. . .

والمتعلم حديثاً،

كالفرخ الصغير رقيق.

مخيف ألا تك أكثر

من مخلوق صغير

ضعيف.

لذا تذكر

وتذكر

نفير البوق يدعوك للملجأ:

"كالدجاجة

التي تحت جناحيها

تجمع فراخها. . ."

لمكان تنمو فيه

وتقوى.

(Dianne Dibb Forbis, *New Era*, Dec. 1977, p. 7.)

• ما هي بعض "القشور التي تحاولن الخروج منها" و "العلوم الحديثة" التي تختبرنها في العقد الثاني من حياتكن؟ (بعض الأمثلة يمكن أن تكون النمو في الشهادة، تجارب جديدة، تحديات جديدة في المدرسة، تغير العلاقات مع الأصدقاء، الخ.) هل تجعلكن جميع هذه التغييرات والقرارات تشعرن "كالفرخ الصغير"، "رقيقات" وخائفات؟

• ما هو "نفير البوق"؟ (النفير هو آلة نفخ موسيقية من العصور الوسطى لها صوت واضح ورائع.) ما الذي تقترح القصيدة علينا أن نفعله عندما لا نكون متأكدين من شيء وخائفين أثناء محاولتنا أن ننمو؟ من هم الأشخاص وما هي الأماكن التي يمكن أن توفر لنا الملجأ؟ (الرب، أبوانا، عائلاتنا، منازلنا.)

نقاش آيات كتابية

نشرة قصيدة

(اختياري)

نقاش

نقاش آيات كتابية

من هو الذي وعد أن يجمعنا "كما تجمع الدجاجة فراخها تحت جناحها"؟
أشيري إلى أنه بقرنا من أبنائنا السماوي ومن المخلص فإنه يمكننا أن ننمو في القوة.

دعي الفتيات يعثرن
على المبادئ والعهود
٢٩: ١-٢ ويقرأن
ويضعن علامة على
هذه الآيات الكتابية.

الخلاصة

بينني أنه عندما نعتمد على ذواتنا فإننا نسعد بذلك أبنائنا السماوي. إنه مهم بأن نتعلم القيام بالعديد من الأمور لوحدها، ولا يسره من يفعلون الأمور عندما يؤمرون. (انظري المبادئ والعهود ٥٨: ٢٧--
(٢٩).

محاضرة المدرسة

أشيري إلى أننا أثناء نقصان اعتمادنا على الآخرين، فإننا نحتاج إلى أن ندرب أنفسنا على الاستماع إلى الإرشاد الواضح، "نداء النفير" الذي يوجهه لنا الرب. إننا بحاجة لأن نتعلم حكم أنفسنا طبقاً لمبادئه. إن أبنائنا السماوي، والذي ينتظر نمونا بفرغ الصبر، سيمنحنا أيضاً القوة لتحقيق هذه الغاية.

امتحان موجز

تمثل ١

تقديرك

تمثل ١٠

١. يمكنني أن أتخذ قرارا بناء على مبادئ الإنجيل على الرغم من أن ذلك يعني أنني أقوم بعمل شيء يختلف عما تفعله صديقاتي.
٢. أدرك أنني يجب أن أساعد في عمل المنزل ومساندة والداي وعائلتي.
٣. أقوم بالتخطيط لعملي المدرسي ووقت دراستي.
٤. أقوم بكسب بعض من نقودي. يمكنني إدارة نقودي والتخطيط لعشوري ومدخراتي. أعرف كيف أقوم بشراء الأشياء بحكمة.
٥. إنني أتعلم كيف أضبط نفسي بحيث أصحو في الموعد لأمارس مهاراتي.
٦. أتحمل مسئولية أخطائي ومشاكلي.
٧. أقوم بتطوير بعض المهارات التي ستساعد على تأهيلي للعمل وأفكر ببعض المجالات الدراسية.
٨. عندي مخططي الدراسي الخاص وأدرس الكتب المقدسة بانتظام.
٩. يمكنني أن أنظم وقتي وأنا دقيقة في مواعيدي.
١٠. أصوم عندما أكون بحاجة لمساعدة الرب في مشاكلي الخاصة.

١. يقرر الآخرون معظم ما أفعله.
٢. أتجنب أداء العمل المنزلي وأعمال العائلة.
٣. أتأخر غالبا في أداء واجباتي المدرسية أو أنا بحاجة للتذكير بأن أدرس.
٤. لا أكسب أية نقود؛ كل ما لدي يعطيني إياه والداي.
٥. عندما يحين وقت النهوض من النوم أو وقت التمرين على مواهبي أجد صعوبة في البدء.
٦. عندما تسير أموري بشكل خاطئ أجد عذرا للوم شخص آخر.
٧. ليست لي أية أهداف محددة بالنسبة لما أريد عمله مهنيا أو تعليميا.
٨. نادرا ما أقرأ الكتب المقدسة باستثناء ما أقرأه في الفصول الرسمية.
٩. كثيرا ما أتأخر في الذهاب إلى فصولي أو اجتماعاتي.
١٠. نادرا ما أصوم لأنني أجوع كثيرا وأواجه صعوبة عندما أفعل ذلك.

الدرس الثاني عشر

النمو والنضوج في الاعتماد على الذات، الجزء الثاني

الهدف

ستسعى كل شابة لتقوية علاقتها مع عائلتها أثناء اعتمادها أكثر على ذاتها.

الاستعداد للدرس

١. أحضري ورقة وقلم رصاص لكل عضوة في الفصل.
 ٢. أحضري قطعتين من الملابس---واحدة صغيرة جدا وتبدو أنها لفئة عمرية أصغر من الفئة العمرية لطالبات الفصل، وواحدة أخرى كبيرة جدا تناسب شخصا بالغا.
 ٣. عيني أربع فتيات ليقمن بالتحضير المسبق لتقديم المسرحيات.
 ٤. بموافقة مرشدك الكهنوتي اختاري عضوات الندوة الأربعة. الموضوعان الأول والثاني يجب أن يقدمهما شابات في السابعة عشر أو بالغات. اطلبي منهن أن يمنحن الفتيات نصائح إيجابية للتعامل بنجاح مع التغيرات التي تحدث في عائلتهن. الموضوع الثالث يجب أن تقدمه أم وفتاة تبلغ الرابعة أو الخامسة عشر (من الممكن أن تكون ابنتها). اطلبي منهن أن يشاركن أفكار مع الفصل عن طرق يمكن للأمهات والبنات أن يتواصلن فيها كبالغات. لا يجب أن تستغرق كل عضوة مشاركة في الندوة أكثر من أربع دقائق. يجب أن تقودي النقاش بتعليقاتك وأسئلتك بحيث تؤدي الهدف من الدرس. إذا لم يكن من الممكن إقامة نقاش باستخدام ندوة أقيمي نقاشا في الفصل عن أهم المواضيع. وسوية قومي مع الفتيات بكتابة قائمة بالأمور التي يمكن أن تقوم الفتيات وآبائهن وذلك للحفاظ على قوة العلاقات الأسرية خلال فترة النمو هذه.
 ٥. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.
- حتى تقومي بإدارة وقت الفصل بنجاح ادرسي الدرس وعيني الوظائف بحرص. ستحتاجين تقريبا لنصف أو ثلثي فترة الدرس لنقاش الندوة.

ملاحظة للمدرسة

بنمونا في الاعتماد على الذات فإننا نحتاج لأن نتكيف للتغيرات في المواقف والمشاعر

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

اعرضي قطعتي اللباس على الشابات. اسألي واحدة من الفتيات إذا ما كانت تعتقد أن بإمكانها ارتداء القطعة الصغيرة. هل ستكون مريحة؟ هل ستحب ارتداؤها بين صديقاتها؟ لم لا؟ اسألي فتاة أخرى كيف سيكون شعورها عندما ترتدي قطعة لباس كبيرة. هل ستكون مرتاحة وهي ترتديها؟ لم لا؟ ساعدي الفتيات على التفكير بالمرحلة الحالية في حياتهن. إنهن في مرحلة أعلى من البلوغ ويتحملن مسؤولية أكثر نتيجة لأعمالهن. ربما يشعرن أحيانا بأن تقييدات الصبا تعرقلهن. في أحيان أخرى ربما يشعرن بانعدام الاطمئنان بسبب مسؤوليات سن البلوغ. بنمو قدرتهن على الاعتماد على أنفسهن يمكن لهن أن يشعرن بنفس الشعور الناتج عن ارتداء قطعة اللباس الكبيرة. أشيري إلى أن التغيير في مشاعرهن ربما يكون محيرا لهن ولعائلتهن.

نشاط ونقاش

محاضرة المدرسة

حوار استعملي الحوار التالي لمساعدة الفتيات على أن يدركن كيف تتغير سلوكياتهن وكيف يمكن لذلك أن يؤثر على الآخرين.

كارول: [ووالدتها موجودة في غرفة كارول] أمي، لست حقا بحاجة لأن ترتبي غرفتي أثناء غيابي كل يوم. إنني كبيرة ومنظمة بحيث يمكنني الاعتناء بنفسني.
 الأم: هذا حسن يا كارول. إنني سعيدة لأنك تريدين تحمل المسؤولية. إنني أتمنى لو كان لأخوتك نفس موقفك. [تخرج من الغرفة وتمر بضع ثوان].

كارول: [من غرفتها] أمي! لقد تذكرت للتو أنه كان يفترض بي أن أكون في التدريب للاستعراض قبل نصف ساعة. لا يمكنني أن أجد زيي! إنني أعلم أنه في مكان ما في غرفتك!

• ما هي الطرق التي كانت كارول تريد أن تصبح بواسطتها أكثر اعتمادا على الذات؟
 • كيف شعرت والدتها بخصوص ذلك؟

• هل كان تصرف كارول متوافقا دوما مع رغبتها في أن تعتمد على ذاتها؟
 • ما الذي تعتقدن أن كارول كانت تفكر به عندما لم تعثر على زيها؟
 • ما الذي على كارول ووالدتها أن يفهمنه بخصوص التغييرات في السلوك؟

ليندا: [تقترب من والدها الذي يقرأ] أبي، هل يمكن لي أن أفعل شيئا لأكسب بعض النقود؟
 الأب: لأجل ماذا؟

ليندا: أريد أن أشتري زوجا جديدا من الأحذية.

الأب: اعتقدت أنني قبل وقت قصير اشتريت لك زوجا من الأحذية.

ليندا: لكن هذه أحذية رياضية لأجل رحلة فصلنا الخلية عندما نلعب الكرة.

الأب: ما رأيك باستعمال زوج قديم من أحذية أختك؟

ليندا: [بغضب] آه يا أبي. إنك لا تهتم كيف أبدو. الآباء لا يفهمون أي شيء. [وضربت قدمها بغضب على الأرض].

أكثر اعتمادا على ذاتها؟

• كيف كان يمكن لها أن تستجيب للوضع بحيث تظهر بأنها كانت أكثر نضوجا واعتمادا على ذاتها؟

دعي الفتيات يقرأن أفسس ٦: ١-٤. اطلبي منهن أن يناقشن الكيفية التي كان يمكن لهذه الآيات أن تغير بها النقاش بين ليندا ووالدها.

أوضحني أن جزءا من النمو يشمل تعلم كيفية التحكم بعواطفنا، مزاجنا، ومواقفنا. إن الآباء والشابات يحتاجون إلى أن يعبروا عن محبتهم بشكل متواصل وأن يمارسوا الصبر بين بعضهم البعض خلال وقت النمو والنضوج هذا.

اختمي هذا الجزء من الدرس بأن تناقشي مع الشابات التصريحات التالية المتعلقة بالاعتماد على الذات.

"إن الرب كريم جدا في الحرية التي يمنحنا إياها. كلما تعلمنا أكثر إتباع الصواب كلما صرنا أكثر اعتمادية على ذواتنا روحيا، وكلما ترسخت أكثر حريتنا واستقلاليتنا" (Boyd K. Packer, "Self-reliance," *Ensign*, Aug. 1975, p. 89).

حوار

نقاش

حوار

نقاش

• كيف كانت ليندا تحاول أن تكون

آية كتابية

اقتباسات

"إن فهم مفهوم الاعتماد على الذات وممارسته بالشكل الصحيح لهو فضيلة قدسية مرغوبة؛ ولكن عندما لا يشمل هذا المفهوم الرب فإنه يصبح رذيلة تحرف البشر عن طرق الصلاح. . . لكن، ومع ذلك كله، فإن الإنسان بنفسه ليس مستقلاً تماماً. وليس عليه أن يثق بقوته أو بذراع اللحم. فالرب هو مشيره ومخلصه والذي عليه يجب أن يعتمد ليحصل على الإرشاد، التوجيه، والإلهام"
-Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], pp. 701-702.

من المهم الحفاظ على علاقات عائلية قوية خلال أوقات النمو هذه

- كيف تتجاوزين عندما تشعرين أنك لا تستمتعين باستقلالية كافية؟

سؤال للتفكير

قصة

أوضحني أنه في بعض الأحيان تكون رغباتنا بأن نصبح مستقلين وأكثر اعتماداً على الذات قوية لدرجة أننا نبتدئ بالتصرف بشكل سلبي تجاه أي نوع من أنواع السلطة التي تُمارس علينا. قص الشيخ جيمس إ. تالمج (والذي كان أحد سلطات الكنيسة العامة) قصة نحلة طارت إلى مكتبه في يوم صيفي حار. بعد أن دارت في الغرفة عدة مرات فشلت النحلة في أن تجد الشباك النصف مفتوح الذي دخلت إلى الغرفة من خلاله. كان الشيخ تالمج يفهم بعض الأمور التي لم تتمكن النحلة من فهمها. كان يعلم أنه إذا بقيت النحلة محصورة في الغرفة فإنها كانت ستموت. أملاً في أن يحررها ذهب إلى الشباك وفتحه بكامله. حاول أن يقود النحلة لتخرج من الشباك لكنها رفضت أن تُقاد. حاول بجهد أكبر لكن النحلة غضبت ولسعت يده. استمرت النحلة في طيرانها بعناد ولم تجد أبداً الشباك الذي سيقودها إلى الحرية. بحلول اليوم التالي ماتت هذه النحلة. (أنظري James E. Talmage, "The Parable of the Unwise Bee," *Improvement Era*, Nov. 1962, p. 817).

اقترحي على الشباب أن هناك الكثير من الناس في حياتهم والذين يريدون أن يساعدهم ويرشدهم في بحثهم عن الحرية والاعتماد على الذات. هؤلاء الناس يعرفون في العادة ويفهمون أموراً ربما لا تعرفها الشباب.

- كيف يمكن للتمرد أن يزيد من صعوبة الحصول على الحرية والاعتمادية على الذات؟
- ما هو الخطأ في الشعور كما لو أنك تريد أن يتركك والديك وحدك أحراراً لتفعلن ما ترغبين به؟

- لم يعد هذا الموقف غير منطقي أو حكيم؟

- في النهاية أمام من ستكونون أنتن ووالديكن مسئولين؟ (جميعنا مسئولون أمام أبينا السماوي.)

أوضحني أن الرب يُحَمِّلُ الآباء مسئولية ثقيلة وهي تعليم وتدريب أبنائهم طبقاً لوصاياهم. دعي إحدى الفتيات تقرأ المبادئ والعهد ٩٣: ٤٠-٤٣ و ٦٨: ٢٥. أشيري إلى أن الكتب المقدسة تعلمنا أيضاً أن الآباء مسئولون عن طاعة والديهم كما ناقشنا مسبقاً. إن عملية الصيرورة أكثر اعتماداً على الذات عادة ما تكون معقدة وتتطلب من الأبناء أن يكونوا مطيعين أثناء تعلمهم لكيفية الاعتماد على الذات. خلال هذا الوقت والذي يساعدهم فيه الآباء على تحمل المسئولية يمكن للوالدين أيضاً أن يواجهوا صعوبة في السماح للأبناء بأن يصبحوا معتمدين على ذواتهم. لكن هناك طرقاً يمكن للشباب بواسطتها أن يحافظن على علاقات عائلية قوية خلال هذه الفترة.

محاضرة المدرسة

قدمي أعضاء هيئة المحلفين الذين عينتهم سابقاً. وزعي ورقاً وأقلاماً على الفتيات واقترحي عليهن

ندوة

ان تكتبن ملاحظات عن الأفكار التي يشعرون بأنها مهمة لهن. حسبما يسمح الوقت قومي بدعوة الفتيات ليسألن أسئلة أثناء سير الندوة.

الموضوع الأول (تقدمه فتاة في السابعة عشر أو البالغة الشابة): "كيف يمكن لي أن أحسن علاقتي مع والدي؟"

الأفكار التالية، أو أفكار أخرى اكتشفها أعضاء الندوة، يمكن لها أن تخدم كأساس لهذه المحاضرة. إذا كانت العلاقات متوترة فإنكن تتحملن مسئولية المحاولة الجادة لتصحيح الوضع. ما يلي هي بعض الطرق لتصحيح علاقة متوترة:

١. خصصن الوقت للاجتماع سوية والحديث عندما يكون هناك ضغط أقل على والديكن.
٢. اجعلن والديكن يعرفون أنكن تقيمن شيئاً يفعلانه.
٣. بهدوء حاولن أن تكتشفن ما يفعله والديكن؛ ثم ساعدنهم دون أن يُطلب منكن.
٤. اعتذرن عندما تسئرن إلى أحد والديكن.
٥. دوماً كن مستعدات لتغفرن لوالديكن شيئاً فعلاه بجد أو هيئ لكن أنهما فعلاه (أنظري المبادئ والعهود ٤٢: ٨٨؛ ٦٤: ٩-١٠).
٦. صلوا سوية.
٧. حافظي على روح مرحة.

الموضوع الثاني (تقدمه فتاة في السابعة عشر أو شابة بالغة): "كيف يمكن لي أن أكسب ثقة والدي؟" الأفكار التالية، أو أفكار أخرى اكتشفها أعضاء الندوة، يمكن لها أن تخدم كأساس لهذه المحاضرة.

١. يحب الآباء أبنائهم ويشعرون عادة بالقلق عليهم. نتيجة لذلك فإنهما يمكن ألا يمنحا الإذن لأبنائهم أن يفعلوا شيئاً قد يبدو أنه غير آمن أو غير حكيم.
- يجب أن يكون الأبناء متفهمين وأن يمنحوا والديهما معلومات كافية عن نشاط مقترح يمكن لوالديهما أن يشعرا بارتياح ليمنحا الإذن بعمله.
٢. إن مقدار الثقة التي يضعها الوالدان في شابة تتعلق كثيراً بأداء هذه الشابة. كلما أثبتت أكثر أنها قادرة على الحفاظ على التزاماتها، وكلما ضبطت نفسها أكثر، كلما قلت القيود الموضوعية عليها.
- الكثير من الخلافات التي تنشأ في البيت تكون بسبب أمور بسيطة كأداء مهمات منزلية، الدراسة، أو حظر الخروج. إذا أثبتت الشابة أنه يمكن لها أن تتدبر هذه الأمور البسيطة فإنها ووالديها سيكتسبون الثقة باعتمادها على ذاتها ونضجها.

الموضوع الثالث (تقدمه أم وفتاة في الرابعة أو الخامسة عشر): "كيف يمكن لنا أن ننكف مع علاقاتنا المتغيرة؟"

الأفكار التالية، أو أفكار أخرى اكتشفها أعضاء الندوة، يمكن لها أن تخدم كأساس لهذه المحاضرة.

الأم:

١. يعتاد الآباء على تعليم أبنائهم وإعطائهم إرشادات محددة. وفي بعض الأحيان يكون من الصعب عليهم أن يتذكروا أهمية بعض الأشياء بالنسبة لأبنائهم. "أيها الآباء، أتذكرون عندما كنتم صغاراً، أتذكرون سبب رغبتكم في عمل بعض الأمور التي أردتم عملها؛ أتذكرون كيف كنتم متحمسين للحصول على رضا المجتمع، وحساسيتكم تجاه النقد في الوقت غير المناسب والسهولة التي كانت قلوبكم تتأذى بها، وكيف كانت بعض الأمور، والتي تبدو الآن أقل أهمية، كانت مهمة لكم جداً حينها. كل هذا نطلب منكم أن تذكروه كآباء" (Richard L. Evans, in Conference Report, Apr.)

(1968, p. 87; or *Improvement Era*, June 1968, p. 89).

٢. ربما يكون من الصعب على أحد الوالدين أن يرى طفله يكبر ويصبح مستقلاً، لكن الحديث معهم على مستوى أكثر بلوغاً يمكن أن يجلب الحماس والسعادة.
الإبنة:

١. من المؤلم لأحد الوالدين أن يعامل بعدم احترام. "للوالدين. . . قلوب يمكن أن تتألم؛ . . . وهم، مثلكم، حساسون للنقد الذي في غير وقته، وسوء الفهم لدوافعهم. تذكروا أنه ليس هناك شيء، صالح، لن يفعله لكم" (Richard L. Evans, *Improvement Era*, June 1968, p. 90). ناقشي طرقاً يمكن بواسطتها إظهار الاحترام للوالدين خلال فترة النمو هذه.
٢. يمكن السيطرة على العواطف والمشاعر السلبية وليس هناك حاجة للانغماس فيها أو إطلاقها على أعضاء العائلة. يمكن للأباء والأبناء أن يجدوا طرقاً إيجابية للتخلص من المشاعر والعواطف السلبية.
الأم والبنات:

اقترحي طرقاً يمكن للأمهات والبنات أن يتحدثوا بواسطتها بشكل أكثر بلوغاً. "إنهم لكم وأنتم لهم، وأنتم وهم سوية لكم الامتياز، الحق، والواجب، لأن تجلسوا وتشاركوا أفكاركم وتنفكروا بقراراتكم مع بعضكم البعض، وذلك لكي تتمكنوا سوية من أن تسمعوا لرأي بعضكم وتحصلوا على الاحترام— وتعملوا، وتصلوا وتخططوا سوية لاكتمال سعادتكم دوماً وللأبد" (Richard L. Evans, *Improvement Era*, June 1968, p. 90).

اختمي الدرس بالتركيز على أن التغيرات في المشاعر والمواقف والتي تمر بها الشابات وعائلاتهن خلال أوقات النمو هي أمور اعتيادية. يمكن أن تُصاغ روابط عائلية قوية خلال هذه الفترة من خلال الفهم المتبادل والتعاون.

تطبيق الدرس

اقترحي على الشابات أن يستعملن ملاحظاتهم ليناقشن مشاعرهن واحتياجاتهن الشخصية مع آبائهن.

التعلم عن الكهنوت

الدرس الثالث عشر

مساندة حملة الكهنوت

الهدف

ستتعلم كل شابة أهمية مساندة القيادة الكهنوتية.

الاستعداد للدرس

١. حضري نسخة من الاستبيان التالي لكل فتاة:

هل يمكن لك تسمية المسؤولين الكهنوتيين الذين يخدمونك:

رئيس الكنيسة _____

أعضاء رابطة الرسل الاثني عشر _____، _____، _____،

_____، _____، _____،

_____، _____، _____،

_____، _____، _____،

رئيس الورد أو البعثة التبشيرية _____

الأسقف أو رئيس الفرع _____

مدرساك المنزليان _____، _____

من هو قائدك الكهنوتي المباشر؟ (تأكدي من أن الشابات يفهمن بأنه والدهن إذا كان يحمل الكهنوت.)

٢. أحضري قلم رصاص لكل فتاة.

٣. أعدي لكل فتاة نسخة من الأسئلة الثمانية في مقالة الأخت آردث كاب.

٤. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

٥. إذا كان الفيلم "The Blessings of the Priesthood," in *Family Home Evening Video*

Supplement 2 (53277) متوفرا في منطقتك فقومي بعرضه.

طريقة مقترحة لتقديم

يمكن لنا أن نؤيد القادة الكهنوتيين

الدرس

وزعي قلم رصاص والاستبيان لكل فتاة. اطلبي من الفتيات أن يسمين كل حامل للكهنوت مذكور على الورقة في الفراغ المخصص لذلك. عندما ينتهين أسأليهن إذا ما كن يؤيدن ويساندين هؤلاء القادة الكهنوتيين.

نقاش

ما معنى مساندة وتأييد شخص ما؟

إحدى التعاريف القاموسية لكلمة يساند هي "تعزيز اهتمامات أو قضية" أو "الدفاع عن أو دعم شيء لأنه صحيح؛ نصير." كلمة تأييد تعني "منح المساعدة أو الراحة إلى." (*Webster's New Collegiate*)

السيبورة

.(*Dictionary*, 7th ed. [Springfield, Mass.: G. & C. Merriam Co., 1973], pp. 1171, 1174)

اكتبي هذه التعريفات على السبورة

تحت التعريفات اكتبتي الكلمات لماذا و كيف. وتحت ذلك اكتبتي قائمة عمودية تحتوي على كل قائد كهنوتي في الاستبيان (أسقف، مدرس منزلي، الخ.)

يسألك: "تعزير اهتمامات أو قضية" أو "الدفاع عن أو دعم شيء لأنه صحيح: يناصر."	
يؤيد: "منح المساعدة أو الراحة إلى."	
لماذا	كيف
	رئيس الكنيسة
	رابطة الرسل الاثني عشر
	رئيس الوند
	الأسقف
	المدرس المنزلي
	الأب

ما هي بعض الأسباب التي لأجلها طلب الرب منا أن نؤيد ونساند قادتنا؟ ما هي بعض الطرق التي يمكن أن نفعل بها ذلك؟

لكل قائد كهنوتي اطلبي من الفتيات أن يذكرن سببا واحدا على الأقل لتأييده و عدة طرق يمكن لهم بها عمل ذلك. اكتبتي قائمة بهذه الإجابات بجانب اسم القائد الكهنوتي. شجعي الشابات على أن يفكرن بطرق محددة لمساندة كل قائد. مثلا، بدلا من كتابة، "عمل ما يطلبه الأسقف"، يمكن أن يكتبن، "القبول برضا أداء مهمة للحديث في اجتماع قريبان والتحضير لها بحرص".

لمساعدة الشابات على فهم سبب ضرورة تأييدهم لقادتهم الكهنوتيين دعيهن يقرأن الآيات الكتابية التالية والاقتباس: المبادئ والعهود ١: ٣٨؛ المبادئ والعهود ١١٢: ٢٠؛ أخبار الأيام الثاني ٢٠: ٢٠، و عاموس ٣: ٧.

"إن للرجال والنساء على السواء امتياز تأييد الكهنوت. سيكون هناك القليل من الإلهام ولا تقدم، سواء في البيت أو في منظمات الكنيسة التي لا تؤيد فيها النساء حملة الكهنوت" (Matthew Cowley, *Matthew Cowley Speaks* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 194).

آيات كتابية واقتباس

يمكننا أن نمنح التأييد بالصلاة لأجل قادتنا

أشيري إلى أنه من الطرق المهمة التي يمكننا بها أن نساعد قادتنا هي بالصلاة لأجلهم.

قومي بدعوة عضوة الفصل المعينة لتشارك القصة التالية عن الكيفية التي تأثرت بها إحدى الشابات من أسرة الشيخ عزرا تافت بنسن وتقويتهم له في دوره الكهنوتي:

في المرة الأولى التي [أتيت فيها] إلى المسكن في مدينة سولت ليك لحضور مؤتمر عام للكنيسة بهرتني عظمة المبنى ولكن ما بهرتني أكثر كان جلال محضر السلطات العامة الذين كانوا مجتمعين هناك.

قصة

"خلال سنوات نموي زار الكثير منهم فرعنا الصغير في مونتانا. لم يكن لدينا تلفاز ولم يكن بإمكاننا استقبال المؤتمر على المذياع. ولذلك كنا نتطلع لكل زيارة على أنها بركة خاصة. كان يبدو لي أنهم يمتلكون قوة وإيماناً فوق البشر الآخرين.

ثم في [ذلك] اليوم من نيسان. . . اكتشفت مصدرا من مصادر قوة السلطة العامة.

"كنت أجلس مع أبناء وبنات الشيخ عزرا تافت بنسن الستة، وكانت إحداهن رفيقتي في السكن في الجامعة. وصلت إثارتي قمتها عندما نهض الرئيس مكاي وأعلن اسم المتحدث التالي. نظرت باحترام إلى الشيخ بنسن وهو ينهض، ولم أكن قد التقيته بعد، ثم مشى تجاه الميكروفون. كان رجلا ضخما، يزيد طوله على الستة أقدام. كان يحمل شهادة الدكتوراة، كان رجلا معروفا على مستوى العالم كوزير الزراعة في الولايات المتحدة وشاهدا خاصا للرب، رجلا بدا أنه هادئ وواثق من نفسه، رجلا تكلم إلى جموع عديدة في جميع أنحاء العالم. فجأة، لمست ذراعي يد. مالتي علي فتاة صغيرة وهمست تستعجلني، 'صلي لأبي.'

"كنت مذهولة إلى حد ما، فكرت، 'كان أحدهم يمرر هذه الرسالة إلى الجلوس في الصف وكان علي أن أمررها. هل يجب أن أقول، 'صلي للشيخ بنسن'؟ هل أقول، 'يفترض بك أن تصلي لأبيك'؟ وبسبب إحساسي بالحاجة للتصرف ملت إلى الجانب وهمست ببساطة، 'صلي لأبي.'

"راقبت هذه الهمسة تنتقل خلال الصف إلى حيث كانت الأخت بنسن تجلس، وكان رأسها محنيا.

"في العديد من الأحيان منذ ذلك اليوم تذكرت تلك الرسالة---صلي لأبي، بطيريك المنزل. صلي لأجله أثناء خدمته كرئيس قطاع أو مدرس منزلي. صلي لأجله عندما يصبح سكرتيرا تنفيذيا لمجموعة مدنية، عندما تزدهر أعماله، أو عندما يحدث تنزيل في راتبه. صلي لأجله أثناء إعطائه للمشورة في أمسية عائلية منزلية. صلي للأب الذي يعمل لساعات طويلة كي يتمكن جيروولد من الذهاب في بعثة تبشيرية وكي تتمكن ديان من الذهاب للجامعة. صلي لأجله عندما يتكلم في اجتماع القربان أو يمنح الأم بركة كي تشفى. صلي أثناء تعميده لوليم أو عندما يعطي طفلا صغيرا حديث الولادة اسما وبركة أبوية. وفي المساء إذا أتى إلى المنزل متعبا أو محبطا صلي لأجله. صلي للأب في كل ما يفعله---في الأمور الصغيرة والعظيمة.

"بمرور السنوات ، أنت وانقضت عدة مؤتمرات عامة، وفي كل مرة وقف فيها الرئيس بنسن ليتكلم كنت أفكر، 'أبناؤه، المتناثرون في جميع أرجاء القارة، متحدون الآن في الصلاة لأجل أبيهم.'

"وآمنت أن الرسالة الصغيرة التي مرت في الصف. . . قبل عدة سنوات هي أهم رسالة يمكن أن تتشارك بها العائلة. يالها من قوة وإيمان غير اعتياديين تلك التي يمكن لرجل أن يحصل عليها لمواجهة تحديات الحياة اليومية إن كان أحد أبنائه أو بناته يهمل في مكان ما في العالم، 'صلي لأبي' . (Elaine S. McKay, "Pray for Dad," *New Era*, June 1975, p. 33)

ركزي على أن تأييد ومساندة حملة الكهنوت هو أكثر من مجرد رفع الأيدي لتأييدهم. إن ذلك يعني الصلاة لأجلهم، التكلم بشكل حسن عنهم، وطاعتهم.

يمكن لنا أن نقوي حملة الكهنوت الشباب

أشيري إلى أن التزام الشابة بأن تساند حملة الكهنوت لا يشمل فقط قاداتها. بل يمكن أن يكون لها قدرة كبيرة على تقوية وتأييد الشباب الذين في سنها.

اطلبي من عضوة الفصل المعينة أن تقص القصة التالية:

قصة

تكلم شيخ شاب، دُعي ليخدم في بعثة تبشيرية في بلاد أجنبية، في اجتماع القربان في جناحه. كان هناك الكثير من الشباب في الاجتماع بما في ذلك عدد كبير وغير اعتيادي من الشباب. في ملاحظاته الختامية بدأت أشعر بالتأثير القوي لأصدقاء هذا الشاب عليه والذي كان ناضجا روحيا بشكل يفوق سنه. بعد أن عبر عن امتنانه لعائلته وأحبائه وقبل أن يدلي بشهادته الأخيرة، أمسك بالمنصة من جانبيها وانحنى للأمام. حتى رأسه للحظة ثم رفعه وقال بهدوء، 'وأنا أشكر جميع أصدقائي، وخصوصا أنتن أيها الفتيات اللواتي بين الحضور واللواتي حافظتن على المقاييس وشجعتوني على أن أفعل المثل'. ازدادت نبرة صوته عمقا وتابع قائلا، 'شكرا لتأثيرك الذي ساعدني على أن أعد نفسي للتبشير'. " (Ardeh G. Kapp, "By the Way She Is," *New Era*, Sept.) 2 - 10-1976).

- ما هي بعض الطرق التي من الممكن أن تكون الفتيات قد أثرن فيها على المبشر الشاب؟
- ما هو الدور الذي لعبته في اتخاذ قراره بالتبشير؟
- كيف يمكن لمواقفك وسلوكك أن تؤثر على قرار شاب؟

نقاش

أوضحني أن للشابات القدرة على أن يؤثرن بشكل إيجابي على حملة الكهنوت في تأديتهم لمسئولياتهم. أقرأي الفقرات التالية والتي تصف فيها الأخت أردث كاب الطرق التي يظهر بها هذا التأثير: "يا شابات كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة، [١] هل يفهم الشباب الذين تختلطن بهم أن لديكن مقياسا للامتياز لن تتحرفن عنه؟ [٢] هل يعرفون من خلال أقوالكن وأفعالكن أنكن تحترمن وتكرمن أبائكن وأنكن [٣] تتبعن مشورة قادة الكنيسة؟ [٤] هل يعلمون أنكن لن تواعدن قبل بلوغ سن السادسة عشر لأن نبي الرب منحنا هذا الإرشاد؟ [٥] من خلال أفعالكن هل يعلمون أنكن عقدتن عزائمكن على أن تكن صالحات ولن تضعفن؟ [٦] هل يمكن لهم أن ينظروا إلى صداقتكن لينتقوا بأنفسهم ويحترموها؟ [٧] هل سيساعد حديثكن، لباسكن، اختياركن للنشاطات الترفيهية، الموسيقى، الكتب، والأفلام الشباب الذين يختلطون معكن على أن يُعجبوا بالأنوثة ويحترموها؟ في الوقت الذي يتعرض فيه الشباب لمفهوم العالم المشوه لدور الأنوثة، [٨] هل يمكن لهم أن يروا فيكن الرقي والطلاوة التي تبث فيهم شعورا بالهيبة، الاحترام، والتكريم لهذه الدعوة المقدسة؟

اقتباس

"من العجيب أنني لم أدرك ذلك مسبقا، لكنه ليس من خلال تشجيع الشابة للشباب على أن يذهب للتبشير يمكن الشعور بعظيم تأثيرها. بل يكون ذلك من خلال أعمالها والتي تكشف التزامها وشهادتها لإنجيل يسوع المسيح وتعطي الدليل من خلال قوتها وتأثيرها في تقدم أمور الخير" (By the Way (She Is," p. 13; numbers added).

تطبيق الدرس

نشرة

أعط كل عضوة في الفصل نسخة من الأسئلة الثمانية التي اقترحتها الأخت كاب. اطلبي من كل منهن أن تأخذ النشرة إلى بيتها وأن تحلل بحرص وبروح الصلاة نفسها وأفعالها. اقترحي أن تضع الشابات النشرات في كتب الذكرى خاصتهن وأن يرجعن إلى القائمة من حين إلى حين لتقييم أنفسهن.

استبيان

هل يمكن لك تسمية المسؤولين الكهنوتيين الذين يخدمونك:

رئيس الكنيسة _____

أعضاء رابطة الرسل الاثني عشر _____ ، _____ ، _____ ، _____ ، _____ ،

_____ ، _____ ،

_____ ، _____ ، _____ ،

_____ ، _____ ، _____ ،

رئيس الوند أو البعثة التبشيرية

الأسقف أو رئيس الفرع

مدرساك المنزليان _____ ، _____ ،

من هو قائدك الكهنوتي المباشر؟ _____

الدرس الرابع عشر

القيادة البطريكية في المنزل

الهدف

ستفهم كل شابة النظام البطريكي في المنزل.

الاستعداد للدرس

١. أحضري قلم رصاص لكل فتاة.
 ٢. باستعمال الأسئلة أدناه، حضري نسخة من الامتحان الموجز الموجود في هذا الدرس لكل فتاة. إذا لم ترغبي في استعمال الامتحان الموجز عيني الأسئلة لعضوات الفصل. أعطي الفتيات الاقتباسات التي تتوافق مع أسئلتهن واجعليهن يقمن بتقديم ندوة.
 ٣. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغبين بها.
- ملاحظة للمدرسة
- الشابات في فصلك يأتين من خلفيات وظروف عائلية متنوعة. لدى البعض آباء هم بطاركة صالحون في عائلاتهم. قد يكون لأخريات آباء غير نشيطين في الكنيسة أو ليسوا أعضاء فيها. وقد لا يكون لدى البعض آباء في منازلهم. كوني حساسة لظروف كل شابة. بغض النظر عن الظروف العائلية الحالية فإن الهدف من هذا الدرس هو تعليم ماهية النظام البطريكي وكيف يمكن للبطريكي أن يبارك عائلته.

طريقة مقترحة لتقديم

النظام البطريكي هو خطة الرب للعائلات

الدرس

امتحان موجز

قدمي لكل شابة قلم رصاص ونسخة من الامتحان الموجز التالي. امنحينهن حوالي خمس دقائق ليجهن على الأسئلة. أوضحي أن أحدا لن يرى أجوبتهن. أشيري إلى أنه قد يكون هناك أكثر من إجابة واحدة صحيحة.

ما الذي تعرفينه عن النظام البطريكي؟

اختاري الإجابة أو الأجوبة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية:

١. النظام البطريكي هو ---

أ. توصية بالحصول على بركتك البطريكية.

ب. أمر بالحصول على سلع من بيت خزن الأسقف.

ج. نظام الرب الإلهي للحكم.

٢. أهم منظمة في الكنيسة هي ---

أ. رابطة الرسل الاثني عشر.

ب. الرئاسة الأولى.

ج. الأسرة.

٣. السلطة المترئسة في أسرتك هي ---

أ. رئيس الكنيسة.

- ب. الأسقف.
- ج. أبوك (أو أمك، إذا لم يكن أبوك يعيش في المنزل).
٤. كالسلطة المترئسة في المنزل فإن بعض مسؤوليات الأب هي أن---
- أ. يترأس ويوجه شئون منزله وأسرته بصلاح.
- ب. توفير الحاجات المادية والروحية لعائلته.
- ج. يطلب من الرب الحصول على الرؤيا الشخصية بخصوص عائلته.
٥. بعض مسؤوليات الأم هي---
- أ. إنجاب الأطفال وتربيتهم.
- ب. المساعدة في توفير الحاجات الروحية والمادية لعائلتها.
- ج. أن تكون رفيقة، مستشارة، وصديقة لزوجها.
٦. طبقاً لخطة الرب من هو المسئول عن محبة وتعليم الأطفال؟
- أ. الأب فقط.
- ب. الأم فقط.
- ج. كلا الوالدين.
٧. خطة الرب هي---
- أ. أن تكون هناك مساواة كاملة بين الرجل والمرأة.
- ب. الرجل أهم لأنه يحمل الكهنوت.
- ج. يحب الرب بناته كما يحب أبناءه.
٨. رغم أن كل أب يترأس في عائلته فإنه حتى يترأس كبطريرك لعائلته فإنه يجب عليه أن---
- أ. يكون خريجا جامعيا.
- ب. أن تكون لديه وظيفة جيدة.
- ج. أن يكون حاملا لكهنوت ملكيصادق.
٩. يلعب الأب دور البطريرك لأنه---
- أ. أكثر استحقاقا ومؤهل بشكل أفضل.
- ب. لأن ذلك هو دوره الإلهي.
- ج. المسألة هي مسألة شريعة ونظام.
- بعد أن تنهي الفتيات الامتحان الموجز اقرأي الأسئلة بصوت مرتفع. بعد قراءة كل سؤال دعي الفتيات يقدمن أجوبتهن. ثم اقرأي، أو اجعلي أحدا غيرك يقرأ، الاقتباس المناسب من الاقتباسات أدناه.
- كل اقتباس يحتوي على إشارة إلى الإجابة الصحيحة على السؤال الذي يشير إليه. الأحرف المائلة أضيفت لتظهر الكلمات الأساسية. بعد قراءة كل اقتباس حددي الإجابة أو الأجوبة الصحيحة على السؤال.

السؤال الأول

اقتباسات ونقاش

"حكم الرب بطريركي بطبيعته. الأسرة. . هي المركز" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 559; italics added).

السؤال الثاني

الأسرة هي أهم منظمة في حياتنا هذه أو في الأبدية. غرضنا في هذه الحياة هو أن نخلق لأنفسنا وحدات عائلية أبدية" (Joseph Fielding Smith, in Conference Report, Apr. 1972, p. 13; or) *(Ensign, July 1972, p. 27)*.

السؤال الثالث

"سلطة التروؤس في المنزل منوطة دوما بالأب، وفي جميع شؤون المنزل والأمور العائلية لا توجد أية سلطة أخرى فوقه" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co.], (1975), p. 27; italics added).

السؤال الرابع

قال الرئيس عزرا تافت بنسن، "لقد عين الله الآباء ليكونوا المترئسين في المنزل. يجب على الآباء أن يوفروا العيش، أن يحبوا، وأن يوجهوا" (في *Ensign*, Conference Report, Apr. 1984, p. 6; or *Ensign*, May 1984, p. 6).

"الأبوة هي قيادة، وأهم نوع من أنواع القيادة. لقد كانت دوما كذلك. أيها الأب، بمعونة ومشورة وتشجيع رفيقتك الأبدية، فإن عليك أن تترأس في المنزل." [Father, Consider Your Ways, pamphlet, 1973, pp. 4-5]. (كما اقتبسها عزرا تافت بنسن *Ensign*, Nov. 1987, p. 49).

بما أن ذلك هو مفهوم على هذه الدرجة من الأهمية ربما أردت أن تناقشي الإجابة بتفصيل أكثر. أشيري إلى أن الثلاثة أجوبة المعطاة في الامتحان الموجز صحيحة. اطلبي من الشابات أن يضمن اقتراحات أخرى حول الأمور التي يفعلها الأب كالرأس البطريركي في المنزل. تصريحات الرئيس بنسن تقترح البعض؛ ربما يمكنك أن تحصلي من الشابات على اقتراحات أخرى مثل توفير القدوة الصالحة، مشاركة شهادته ومعتقداته، التأكد من تعليم أفراد العائلة مبادئ صحيحة.

السؤال الخامس

"عند الخلق أعطيت مسئولية إنجاب الأطفال وتربيتهم للأب. وعُيّن الأب للدور الأساسي والذي هو توفير العيش. لا يوجد شيء في الكتب المقدسة كلها يغير هذا الفهم الأساسي. وبالتأكيد، فإن الكتب المقدسة الحديثة والأنبياء الحديثين قوا هذه العلاقة الأساسية بين الآباء والأمهات" (The Church and the Proposed Equal Rights Amendment" [booklet], pp. 11-12, *Ensign*, Mar. 1980). "حسن الحظ، فإنه ليس مطلوباً من [الأب] أن يترأس ويقضي ويتصرف من دون مشورة أو مساعدة. [إن له] زوجة---رفيقة، مستشارة، شريكة، مساعدة، وصديقة" (Father, Consider Your Ways) ([pamphlet, n.d.], p. 3; italics added).

السؤال السادس

"حقاً إنها لمسئولية عظيمة تلك التي تقع على عاتق الزوجين عندما يجلبان أطفالاً إلى العالم. فالمطلوب منهم ليس فقط توفير الغذاء والكساء والمأوى لكن أيضاً المحبة، اللطف، التنظيم، التعليم، والتدريب" (Spencer W. Kimball, "Train Up a Child," *Ensign*, Apr. 1978, p. 5; italics added).

السؤال السابع

في الكنيسة هناك مساواة كاملة بين الرجل والمرأة. لقد وضع الرب الإنجيل للرجال والنساء على السواء. . إن امتيازات ومتطلبات الإنجيل متشابهة بشكل أساسي بالنسبة للرجال والنساء. إن الرب

John A. Widtsoe, *Evidences and Reconciliations* [Salt Lake City:] "يحب بناته كما يحب أبنائه" (Bookcraft, 1960), p. 30; italics added.

السؤال الثامن

"رغم أن كل أب هو رأس عائلته فإنه بالمعنى الحرفي للكلمة لا يمكن دعوة عائلة من قديسي الأيام الأخيرة عائلة بطيركية إلا إذا كان الزوج يحمل كهنوت ملكيصادق وكانت الزوجة متروجة أو مختومة للزوج في المعبد، وكان الأبناء مولودون في العهد أو مختومون لوالديهم" (*A Light unto the World* [Melchizedek Priesthood course of study, 1967--68], p. 55).

بما أنه من المحتمل أن يكون في فصلك شابات لا يحمل والدهن كهنوت ملكيصادق فإنك ربما رغبت أن تقرأي وتناقشي التصريح التالي.

"ردا على التعليق، 'زوجي [أو والدي] ليس عضوا في الكنيسة ولا يحترمها،' أجب بمحبة وعطف: 'أيتها الأخت العزيزة، سواء أكان عضوا أم لا فإنه لا يزال الأب ورأس العائلة. . . سانديه في أعماله الإيجابية. بيني له أنك تؤمنين وتتقين بقدرته على توجيه العائلة. شجعيه من خلال القدوات النبيلة'" (Richard G. Scott, "Father Is Head of the Family," *Ensign*, Feb. 1977, pp. 84--85).

السؤال التاسع

"النظام البطيركي هو من مصدر إلهي وسيستمر خلال الحياة الأرضية والأبدية. هنالك إذا سبب معين يجب لأجله على الرجال، النساء، والأطفال أن يفهموا هذا النظام وهذه السلطة الموجودة في منازل شعب الله. . . إن ذلك ليس مجرد سؤال حول من هو الأكثر تأهيلا. وليس مجرد سؤال يدور بأكمله حول عيش حياة صالحة على أكمل وجه. إنه سؤال يتعلق معظمه بالقانون والنظام" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, p. 287; italics added).

أشيري إلى أن الكلمة بطيريك مرتبطة بكلمة أب. لكننا نستعمل هذه الكلمة بطريقة خاصة. العبارة نظام بطيركي تعود إلى سلسلة الأشخاص منذ آدم ومن تلاه عبر الأجيال من الذين ارتبطوا سوية من خلال مراسيم المعبد الأبدية. سيحافظ هؤلاء الناس على علاقاتهم العائلية للأبد. عندما يتزوج اثنان في المعبد فإن الزوج والزوجة يصبحان مؤهلين ليصيرا جزءا من هذه العائلة الأبدية العظيمة. ويصبح الرجل ليس الأب فقط بل بطيريك عائلته. هذا يعني أنه مسئول عن مساعدة عائلته على أن تحيا بحيث يمكنهم العودة إلى الأب السماوي سوية. ولأنه يحمل كهنوت ملكيصادق فإنه يمكن له أن يبارك عائلته ويعلمهم بطريقة لا يمكن له عملها بأية طريقة أخرى.

يمكن للشابة أن تساند والدها في دوره

اطلبي من الشابات أن يفكرن بطرق يمكن لهن بواسطتها تأييد آباتهن. اکتبي قائمة بالأفكار على السبورة. يمكن لاقتراحاتهن أن تشمل بعضا مما يلي:

ملاحظة للمدرسة

محاضرة المدرسة

نقاش على السبورة

طرق مساندة الأب

الطاعة
قضاء وقت سوية
مشاركة الاهتمامات والمخاوف
طلب بركة أبوية
السعي للنصح والإرشاد منه
معرفة
كوني قدوة جيدة لأخوتك وأخواتك
امنحيه المحبة والتقدير
ابني ولا تهدمي
سانديه في الأمسية العائلية المنزلية
كوني بشوشة ومصدرا للعون في المنزل

قصة

ربما تشعر بعض الشباب أنه سيكون من الصعب التعبير عن محبتهم ومساندتهم لأبائهم. ربما رغبت في أن تقص شابة القصة التالية:

عندما كانت الأخت لويس كريستسن فتاة طلبت مدرستها في مدرسة الأحد من كل عضوة في الفصل أن تقول لوالدها أنها تحبه. شعرت لويس أن تلك كانت مهمة مستحيلة الأداء بالنسبة لها. لم يكن والدها نشيطا في الكنيسة وكانت هناك تباعد كبير في التواصل بينهما. لم يُعبّر أبدا عن الحب بشكل شفوي في عائلتها. بقيت لويس في الفصل بعد أن غادرت عضوات الفصل الأخريات وذلك لتخبر مدرستها أنه لم يكن بإمكانها عمل ذلك. قالت بكلماتها:

"لكن الأخت إنيس لم تتفتح. نظرت إلي وقالت، 'ليس مهما من هو والدك أو ماذا يفعل، إنه بحاجة أن يسمع هذه الكلمات منك تماما كما يحتاج أي أب لسماعها. إنني أريدك أن تعطيني أنك ستؤدين هذه المهمة.'"

"وافقت، وخلال الأيام القليلة التالية شعرت بعبء عظيم. عرفت أنه سيُرفع عندما أؤدي التزامي. في ليلة ما، وبعد أن ذهب الآخرون إلى النوم، انتظرت بتوتر اللحظة المناسبة لأقول هذه الكلمات. كان والذي يدخل سيجارة ووقف ليضع الرماد في المنفضة. عندها قلت له بصوت مرتعش، متوتر، غير مسموع تقريبا، 'أبي، إنني أحبك.'"

"كان يدير ظهره إلي ولم يستدر ليقول أي شيء أو يفعل أي شيء. كنت متأكدة أنه لم يسمعني. ولذلك كررت القول بضعف. 'أبي، إنني أحبك.' وعندها، استدار نحوي. كان والذي غير الحساس المترفع عنا يبكي والدموع تتساقط على وجنتيه. وضع ذراعيه حولي وعانقني وقبلني على رأسي. كانت تلك المرة الأولى في سنوات حياتي الستة عشر التي أتذكر فيها أنني ووالدي تعانقتا.

"اليوم أنا أم وعندي عائلتي الكبيرة. أنا أحبك عبارة مألوفة في بيتنا. وماذا عن والدي الحبيب؟ اليوم

هو كاهن عالي يعمل بجد لبناء ملكوت الله" (Lois Christensen, "Telling My Father I Loved

(Him," *Ensign*, Feb. 1978, p. 51).

خلاصة

محاضرة المدرسة

ذكرى الفتيات أنه الأب من خلال التعيين الإلهي هو الرأس البطريركي في المنزل. لقد منحه الرب مسئولية الإنعاش الروحي والمادي لعائلته، وسيكون مسئولاً عن هذه المسئولية. إن دعوته هي أن يتأسس ويوجه شؤون بيته وعائلته بروح الصلاح والمحبة. إن على كل عضو في العائلة التزام بأن يؤيد ويساند الأب في أدائه لدوره البطريركي. هناك الكثير مما يمكن للشباب أن تفعله لتؤدي هذه المسئولية بنفسها وأن تؤثر على أعضاء العائلة الآخرين كي يساندوا أبيهم في دوره الهام.

تطبيق الدرس

اطلبي من كل شابة أن تختار من القائمة التي على السبورة اثنين أو ثلاثة أمور ستفعلها هذا الأسبوع لتؤيد والدها في دوره البطريركي.

ما الذي تعرفينه عن النظام البطريركي؟

اختاري الإجابة أو الأجوبة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية:

1. النظام البطريركي هو ---
 - أ. توصية بالحصول على بركتك البطريركية.
 - ب. أمر بالحصول على سلع من بيت خزن الأسقف.
 - ج. نظام الرب الإلهي للحكم.
2. أهم منظمة في الكنيسة هي ---
 - أ. رابطة الرسل الاثني عشر.
 - ب. الرئاسة الأولى.
 - ج. الأسرة.
3. السلطة المترئسة في أسرتك هي ---
 - أ. رئيس الكنيسة.
 - ب. الأسقف.
 - ج. أبوك (أو أمك، إذا لم يكن أبوك يعيش في المنزل).
4. كالسلطة المترئسة في المنزل فإن بعض مسئوليات الأب هي أن ---
 - أ. يتأسس ويوجه شؤون منزله وأسرته بصلاح.
 - ب. توفير الحاجات المادية والروحية لعائلته.
 - ج. يطلب من الرب الحصول على الرؤيا الشخصية بخصوص عائلته.
5. بعض مسئوليات الأم هي أن ---
 - أ. إنجاب الأطفال وتربيتهم.
 - ب. المساعدة في توفير الحاجات الروحية والمادية لعائلتها.
 - ج. أن تكون رفيقة، مستشارة، وصديقة لزوجها.
6. طبقاً لخطة الرب من هو المسئول عن محبة وتعليم الأطفال؟
 - أ. الأب فقط.
 - ب. الأم فقط.

- ج. كلا الوالدين.
٧. خطة الرب هي ---
- أ. أن تكون هناك مساواة كاملة بين الرجل والمرأة.
- ب. الرجل أهم لأنه يحمل الكهنوت.
- ج. يحب الرب بناته كما يحب أبناءه.
٨. رغم أن كل أب يترأس في عائلته فإنه حتى يترأس كبطريرك لعائلته فإنه يجب عليه أن ---
- أ. يكون خريجا جامعيا.
- ب. أن تكون لديه وظيفة جيدة.
- ج. أن يكون حاملا لكهنوت ملكيصادق.
٩. يلعب الأب دور البطريرك لأنه ---
- أ. أكثر استحقاقا ومؤهل بشكل أفضل.
- ب. لأن ذلك هو دوره الإلهي.
- ج. المسألة هي مسألة شريعة ونظام.

الدرس الخامس عشر

كهنوت ملكيصادق

الهدف

ستفهم كل شاببة واجبات والتزامات أولئك الذين يحملون كهنوت ملكيصادق.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ١٠، استعادة كهنوت ملكيصادق (٦٢٣٧١)، والموجودة في نهاية هذا الدليل الدراسي.
٢. إذا كان ممكنا، اصنعي نسخة لكل عضوة في الفصل من النشرة، "المناصب والمسئوليات في كهنوت ملكيصادق"، والموجودة في نهاية الدرس.
٣. عيني شاببات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

اقتباس

"الكهنوت هو القوة التي فوض الله بها البشر ليتصرفوا لأجل مباركة وخلص الجنس البشري كله. ومع أننا في بعض الأحيان ندعو حملة الكهنوت 'بالكهنوت'، فإننا يجب ألا ننسى أن الكهنوت لا يملكه و لا يتجسد في من يحمله. إنه وديعة مقدسة تُستعمل لخير الرجال، والنساء، والأطفال على حد سواء. قال الشيخ جون أ. ويدسو، 'ليس للرجال فضل على النساء في الحصول على البركات التي تتبع من الكهنوت وتصاحب حملته.' (Priesthood and Church Government, Salt Lake City) على سبيل المثال يجب على الشاببات أن يحصلن كشابباتنا على فرصة للحصول على بركات من القادة الكهنوتيين. (Deseret Book Co., 1939, p. 83 Dallin H. Oaks, in Conference Report, Apr.) (1992, p. 51; or Ensign, May 1992, p. 36).

استعادة كهنوت ملكيصادق

محاضرة المدرسة

اعرضي صورة استعادة كهنوت ملكيصادق. أوضحي أن بطرس، يعقوب، ويوحنا يحملون مفاتيح كهنوت ملكيصادق. ظهر هؤلاء لجوزف سميث وأوليفر كاودري قبل وقت قصير من تنظيم الكنيسة وذلك ليعيدوا قوى هذا الكهنوت إلى الأرض.

لحملة كهنوت ملكيصادق واجبات محددة

نشاط على السبورة

أوضحي أن الرب نظم الكهنوت وذلك لتمتلكه من الانتشار في جميع أنحاء العالم ولمباركة كل عضو في الكنيسة. كل منصب في كهنوت ملكيصادق أعطي مسئوليات محددة وذلك حتى يمكن لعمل الرب وأغراضه أن تتواصل كما ينبغي هو. أوضحي أنك ستقرئين عدة أدلة لتحديد منصب أو رابطة في كهنوت ملكيصادق. حالما تعتقد إحدى الشاببات أنها تعرف اسم المنصب أو الرابطة التي تصفونها فإنه يجب عليها أن ترفع يدها. اقرأي جميع الأدلة حتى ولو كانت الشاببات يعرفن الإجابة من أول دليل. بعد قراءة الأدلة اطلبي من الفتيات إعطاء الإجابة الصحيحة.

عند إعطاء الإجابات الصحيحة اكتب كل واحد منها على السبورة.

١. (أ) أعضاء رابطتي هم شهود خاصون ليسوع المسيح للعالم كله. (ب) أعضاء رابطتي يؤيدهم أعضاء الكنيسة في كل مكان كأنبيا، ورائين، وكاشفين. (ج) عادة ما ألقى كلمة في المؤتمر العام. إلى أية رابطة أنتمي؟ (رابطة الرسل الاثني عشر.)
٢. (أ) لرابطتي مسئولية خاصة بأداء العمل التبشيري في جميع أنحاء العالم وتقديم الإنجيل في الأراضي الأجنبية. (ب) يمكن أن يكون هناك سبعة من هذه الروابط من السلطات العامة في الكنيسة. (ج) عندما تنظم بالكامل فإن رابطتي ستحتوي على سبعين من السلطات العامة. من نحن؟ (إحدى روابط السبعين.)
٣. (أ) يمكن أن يكون هنالك ستة وتسعون عضوا في رابطتي. (ب) يمكن لي أن أعمد وأن أمنح موهبة الروح القدس للناس الذين ينضمون إلى الكنيسة. (ج) عادة ما تراني مع رفيق في التبشير. (د) أدعى عادة لمباركة المرضى. ما هو منصب الكهنوتي؟ (شيخ.)
٤. (أ) أحمل كهنوت ملكيصادق. (ب) ترونني عادة في المؤتمر العام. (ج) أنا الكاهن العالي الرئيس في الكنيسة. (د) رجل واحد فقط يحمل هذا المنصب في الكنيسة خلال فترة زمنية واحدة. ما هي دعوتي؟ (رئيس الكنيسة.)
٥. (أ) أنا كاهن عالي. (ب) يخدم معي مستشاران واثنى عشر ممثلا آخر. (د) أنا مسئول عن جميع الأنشطة الكهنوتية في عدة أجنحة في الكنيسة. (د) أتكلم عادة في مؤتمر الوند. ما هي دعوتي؟ (رئيس الوند.)
٦. (أ) أنا الكاهن العالي المترنس في الجناح. (ب) أنا رئيس رابطة الكهنة في جناحي (انظري المبادئ والعهود ١٠٧: ٨٧-٨٨). (ج) معظم عملي هو مع الشبيبة في جناحي. (د) إحدى مهماتي الهامة هي مقابلة الشباب. ما هي دعوتي؟ (الأسقف.)
٧. (أ) ليس هنالك حد لعدد الأعضاء في رابطتي. (ب) يمكن لي أن أكون الأسقف أو مستشار الأسقف. (ج) رئيس الوند هو رئيس رابطتي. ما هو منصب الكهنوتي؟ (الكاهن العالي.)
لتقوية فهم الشباب عن واجبات والتزامات حملة كهنوت ملكيصادق راجع سوية المعلومات الموجودة في "المناصب والمسئوليات في كهنوت ملكيصادق." استعملي مراجع كتابية حسب الحاجة للإجابة عن الأسئلة التي ربما تطرحها الشباب.

نقاش

المنصب	العدد في الرابطة	المسئوليات	مراجع كتابية
شيخ	٩٦	١. التعليم ٢. الوعظ ٣. التعميد ٤. التثبيت ٥. قيادة الاجتماعات ٦. مباركة المرضى ٧. العمل ضمن المجالس الكنسية التأديبية ٨. العمل في واجبات كهنوت هارون ٩. رسامة شيوخ أو كهنة، معلمين أو شمامسة	المبادئ والعهد ٢٠: ٣٩، ٤١--٤٥؛ المبادئ والعهد ٤٢: ٤٣-- ٩٠، ٤٤
كاهن عالي	جميع الكهنة العالين في الوند	١. أداء جميع مسئوليات الشيخ ٢. يمكن أن يرسم لمنصب أسقف، أو رئيس وند، الخ	المبادئ والعهد ٢٠: ٦٧ و ١٠٧: ١٠؛ المبادئ والعهد ٨٤: ١١١ و ٦٨: ١٩
بطيريك	لا توجد رابطة؛ البطاركة هم أيضا كهنة عالون.	١. يؤدي مسئوليات الشيخ والكاهن العالي ٢. يعطي بركات بطيريكية	المبادئ والعهد ١٠٧: ٣٩-- ٥٣ المبادئ والعهد ١٠٧: ٢٥، ٣٤، ٣٨، ٩٣--٩٧
سبعون	٧٠	١. هو سلطة عامة ٢. يعظ لكل العالم	
رسول	١٢	١. يؤدي جميع المسئوليات الكهنوتية ٢. يخدم كشاهد خاص ليسوع المسيح لكل العالم ٣. تحمل رابطة الرسل الاثني عشر مفاتيح الملكوت على الأرض؛ تصبح المفاتيح فاعلة عند موت رئيس الكنيسة	المبادئ والعهد ١٨: ٢٦-- ٢٧؛ المبادئ والعهد ١٠٧: ٢٣، ٣٣

الرسامة لكهنوت ملكيصادق هي بركة عظيمة

محاضرة المدرسة

أوضحني أن كهنوت ملكيصادق هو أحد أهم البركات التي سبق وأعطها الله لأبنائه. يمنح كهنوت ملكيصادق الرجال القوة لأداء المراسيم الخلاصية التي يحتاجها كل شخص للحصول على الحياة الأبدية وكل بركات الله العظمى. لأن هذا الكهنوت الأعلى حيوي جدا لأجل التقدم الأبدي فإن الرسامة لكهنوت ملكيصادق خطوة هامة جدا في حياة أي رجل.

أوضحني أن كل شاب في الكنيسة يجب أن يُعَدَّ نفسه ليرسَمَ لكهنوت ملكيصادق. سيقابله أسقفه ورئيس وئده وسبقيمان معا لإخلاصه للرب والكنيسة. إذا وجداه مستحقا فسيُرسَمَ لكهنوت ملكيصادق. يحصل على هذا الكهنوت بقسم وعهد (انظري المبادئ والعهود ٨٤: ٣٣-٤٤)، والذي أوضح له. علمنا الشيخ ماريون ج. رومني عن المسؤوليات التي تُلقَى على عاتق من يحملون كهنوت ملكيصادق. قال:

اقتباس

"إن وضع من يحصل على كهنوت ملكيصادق ثم يخرق العهد يصفه الرب بالكلمات التالية: 'أما الذين ينكثون هذا العهد بعد استلامه وبيتعدون عنه فلن تُغْفَرَ لهم خطاياهم في هذا العالم ولا في العالم الآتي.' [المبادئ والعهود ٨٤: ٤١]

"بوجود مثل هذه العقوبة لمن يخرقون العهد، فربما يتساءل المرء عما إذا كان يجدر به قبول التزامات العهد؛ مما يعني أنه ربما يشك في ذلك إلى أن يقرأ الآية التي تلي نص العقوبة. هناك يتعلم أن وضع من لا يحصلون على العهد والقسم ليس أفضل بكثير، إن كان على الإطلاق، ممن يحصلون عليه ويخرقونه. لأن الرب في تلك الآية يقول: 'ويل لأولئك الذين لا يأتون إلى هذا الكهنوت الذي تسلمتموه، . . . [المبادئ والعهود ٨٤: ٤٢]

"ومن هنا يُستمد وقار وأهمية 'القسم والعهد للذين يتبعان الكهنوت' " (في Conference Report, (Apr. 1962, p. 18; or *The Improvement Era*, June 1962, p. 416).

راجعي وناقشي المبادئ والعهود ٨٤: ٤١-٤٢ حسب الحاجة لمساعدة الشباب على فهم المسؤولية العظيمة التي يحملها الرجال على أنفسهم عندما يُرسَمون لكهنوت ملكيصادق.

آيات كتابية

ناقشي الأسئلة التالية مع الفصل لمساعدة الشباب على فهم حاجتهم لإظهار الاحترام لكهنوت ملكيصادق وأولئك الذين يحملونه.

نقاش

- من دون كهنوت ملكيصادق هل سيكون تقدمنا الأبدي كنساء ممكنا؟
- كيف ينعكس احترامنا لكهنوت ملكيصادق على أفكارنا، كلماتنا، وأفعالنا؟
- عندما نعامل حملة الكهنوت باحترام فكيف نكرم بذلك كهنوت ملكيصادق؟
- إذا أردنا أن تشجع حملة الكهنوت على تكريم كهنوتهم فما الذي يمكننا أن نفعله؟

الخلاصة

اختمي الدرس بالتركيز على أهمية تكريم كهنوت ملكيصادق ومن يحملونه. أولئك الذين يحملون كهنوت ملكيصادق التزموا بطاعة أبينا السماوي واستعمال كهنوته لمباركة أبنائه. هم، مثلنا، جزء من عملية محاولة الصيرورة مثل الله. إن إيماننا وثقتنا بهم سيحفزانهم ويلهمانهم لتكريم كهنوتهم على أكمل وجه.

محاضرة المدرسة

المنصب	العدد في الرابطة	المسئوليات	مراجع كتابية
شيخ	٩٦	١. التعليم ٢. الوعظ ٣. التعميد ٤. التثبيت ٥. قيادة الاجتماعات ٦. مباركة المرضى ٧. العمل ضمن المجالس الكنسية التأديبية ٨. العمل في واجبات كهنوت هارون ٩. رسامة شيوخ أو كهنة، معلمين أو شمامسة	المبادئ والعهود ٢٠ : ٣٩، ٤١--٤٥؛ المبادئ والعهود ٤٢ : ٤٣-- ٩٠، ٤٤
كاهن عالي		١. أداء جميع مسئوليات الشيخ ٢. يمكن أن يرسم لمنصب أسقف، أو رئيس وتد، الخ	المبادئ والعهود ٢٠ : ٦٧ و ١٠٧ : ١٠؛ المبادئ والعهود ٨٤ : ١١١ و ٦٨ : ١٩
بطريرك		١. يؤدي مسئوليات الشيخ والكاهن العالي ٢. يعطي بركات بطريركية	المبادئ والعهود ١٠٧ : ٣٩-- ٥٣ المبادئ والعهود ١٠٧ : ٢٥، ٣٤، ٣٨، ٩٣--٩٧
سبعون	٧٠	١. هو سلطة عامة ٢. يعظ لكل العالم	
رسول	١٢	١. يؤدي جميع المسئوليات الكهنوتية ٢. يخدم كشاهد خاص ليسوع المسيح لكل العالم ٣. تحمل رابطة الرسل الاثني عشر مفاتيح الملكوت على الأرض؛ تصبح المفاتيح فاعلة عند موت رئيس الكنيسة	المبادئ والعهود ١٨ : ٢٦-- ٢٧؛ المبادئ والعهود ١٠٧ : ٢٣، ٣٣

الدرس السادس عشر

النساء وحملة الكهنوت

الهدف ستفهم كل شابة أن المرأة وزوجها يمكن لهما أن يدخلوا إلى أعلى درجات المجد السماوي سوية فقط.

الاستعداد للدرس

١. حضري المقاطع الورقية المطلوبة في الدرس.
٢. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم
الدرس

للنساء علاقة مهمة مع الرجال والكهنوت

نقاش كتابي

دعي الشابات يقرأن ١ كورنثوس ١١: ١١ والمبادئ والعهود ١٣١: ١-٤.

- ما الذي تخبرنا هذه الآيات الكتابية أنه ضروري لنا لنحصل على أعلى درجة في المجد السماوي؟

ساعدي الشابات على أن يفهمن أنه حتى يتمكن من بلوغ مقدراتهن الإلهية فإنه يجب عليهن أن يتزوجن زواجا سماويا من حامل صالح للكهنوت. يجب أن يدركن أنهن مع رجل صالح يحمل الكهنوت جزء لا يتجزأ من خطة الله الأبدية. الرجل أساسي للمرأة والمرأة أساسية للرجل.

محاضرة المدرسة

نقاش آية كتابية

- ما الذي تقوله الآيات في التكوين ٢: ١٨ عن الرجل من دون المرأة؟

اشرحي أن "معينا نظيره" تعني أن الرب أراد أن يوفر لأدم شخصا مناسباً له، شخصاً كان مستحقاً ليكون معه.

اقرأ موسى ٥: ١. أشيري إلى أن أول رجل وامرأة على الأرض كان بينهما علاقة هامة. "كذلك حواء زوجته عملت معه".

- لم من المهم بالنسبة للزوج والزوجة أن يقوموا بعمل الأشياء سوية؟ ما هي أهم علاقة تمتلكها المرأة؟ كيف على الرجل أن ينظر إلى زوجته؟

اقرأ التصريح التالي الذي أدلى به الرئيس سبنسر و. كمبل:

اقتباس

"كمؤشر على الأهمية التي أعطتها الآلهة للنساء، قال الرب،

"لذلك يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته ويكونان جسداً واحداً." (التكوين ٢: ٢٤).

"هل لاحظتم ذلك؟ هي، المرأة، تحتل المكانة الأولى. هي تحتل المرتبة الأولى حتى فوق الوالدين الأعمام بالنسبة لنا جميعاً. حتى الأبناء يجب أن يحتلوا مكانهم المهم والمناسب" (The Blessings)

.(and Responsibilities of Womanhood," *Ensign*, Mar. 1976, p. 72)

يجب أن تكون الشابة مصدراً للتأييد في علاقتها مع حامل الكهنوت

- ما هو موقفك الشخصي تجاه حملة الكهنوت الذين تعملون وتختلطن معهم؟ هل تؤيدونهم؟ لم ولم لا؟

سؤال للتفكير

اعرضي المقاطع الورقية التالية واحدا واحدا. اطلبي من الشباب أن يقررن إذا ما كان المقطع الورقي يشير إلى عمل تأييد أو لا. ضعي المقطع الورقي على السبورة تحت التصنيف المناسب. توضيح كامل على السبورة

مؤيد	غير مؤيد
تحفيز	الاستخفاف
تقوية	الإضعاف
تأييد	التجاهل
إرشاد	الإهمال

- ما هو الفرق الرئيس بين الكلمات المكتوبة في هذين العمودين؟ (أحد الأعمدة يمثل العمل الإيجابي؛ والآخر يمثل العمل السلبي، غير المفيد، وربما المدمر).
 - أي من الكلمات التالية يصف موقفك تجاه حملة الكهنوت الذين تعملين وتختلطين معهم؟
- اقرأ وناقشي الحالات الدراسية التالية لمساعدة الصبايا على الفهم بأن لهن فرصا عديدة ليظهرن التأييد لحملة الكهنوت الآن.

نقاش

سؤال للتفكير

حالات دراسية ونقاش

الحالة الدراسية ١

دُعيت لين لتكون رئيسة لفصل الشباب في كانون ثاني. بدا لها أن الشباب تركوا معظم العمل للشابات عندما كانوا يقيمون أنشطة مشتركة. أصيبت لين بالإحباط ونفذ صبرها. كان عليها أن تذكر قادة الشباب بكل شيء تقريبا. لم تكن تحب أن تكون لوحدة لكنها كانت خائفة أنها إذا لم تفعل ذلك فإنه لن يتم تنفيذ شيء. بعد نقاش طويل اقترحت مرشدتها عليها أن تغير موقفها. اقترحت على لين أن تقوم بتطوير موقف إيجابي بخصوص مسؤولياتها وعلاقتها مع الشباب الذين يحملون الكهنوت. قبلت لين المشورة وبقلب مليء بالصلاة ذهبت إلى العمل لتحديد مسؤولياتها في كل مهمة وكيف يمكن لها أن تؤديها بسرعة وفعالية. ثم توقعت وصلت أن ينجز الشباب مسؤولياتهم بنفس السرعة والفعالية. نجح موقفها الإيجابي القائم على الصلاة. استجاب الشباب لأنها عاملتهم كقادة كهنوتيين مسؤولين. علموا أن الشباب يعتمدون عليهم وأنهم سيؤيدونهم ويشجعونهم فبدأوا بأداء حصتهم من العمل بشكل كامل. وبدلا من التذمر والإرغام بدأت لين بالاعتماد على أخوة الكهنوت. كان ذلك شعورا رائعا!

- كيف كان موقف لين السلبي يؤثر على جهودها في مساندة حملة الكهنوت؟
- كيف غير موقف لين المؤيد سلوكها وسلوك من كانت تخدم معهم؟

الحالة الدراسية ٢

كانت جيني تشعر بحماس شديد أثناء حديثها وصديقاتها عن مخططاتهن الكبيرة لليلة الجمعة. لعدة أيام كن يخططن لإقامة عشاء خاص في منزل جولي للاحتفال بنهاية العام الدراسي. والد جيني، والذي كان رئيس الفرع، وأخيها ديفيد، والذي عُين حديثا ككاهن، كان عندهما بعض المخططات المثيرة لليلة الجمعة. في فرعه المعزول نوعا ما في كينايا بالأسكا، كانوا نادرا ما يحظون بزيارة من سلطة عامة. في يوم الجمعة ذاك كانا يخططان للذهاب بالسيارة إلى أنكورج، والتي تبعد حوالي مئة وخمسين ميلا، وذلك ليشاركا في أمسية الوند للأباء والأبناء وفي مؤتمر للكهنوت سيحضره أحد

السلطات العامة. كان والد جيني متحمسا بشكل خاص لأنه كانت لديه العديد من الأسئلة كقائد كهنوتي جديد والتي كان يريد أن يوجهها.

في يوم الجمعة خرجت جيني من المدرسة عند منتصف الظهر وأسعدت إلى المنزل. عندما وصلت وجدت أن خيبة الأمل كانت تبدو على والدها وديفيد. كانت والدة جيني قد أصيبت بالإنفلونزا وكانت مريضة جدا لتتقوى على الاعتناء بأخيها الصغير وأختها. بالإضافة إلى ذلك، وبينما كان ديفيد يحزم عذاته مزق مسمار حقيبة نومه وكانت حشوتها الداخلية تخرج منها. بدا لهما أنه لا يمكنهما حضور المؤتمر.

اطلبي من الشابات أن يضعن أنفسهن في مكان جيني وأن ينهين القصة. اطلبي من الشابات أن يأخذن بعين الاعتبار البركات التي يمكن لجيني أن تجلبها لعائلتها وفرعها إن قررت أن تبقى في المنزل ولا تذهب إلى الحفلة وذلك كي تساعد والدتها. يمكن أن يشمل ذلك روح التضحية التي ستشعر بها، الإلهام والإرشاد الذي سيحصل عليه والدها ليساعده في أداء دعوته الكهنوتية الجديدة، التجربة التي من الممكن أن يستمتع بها أخيها ديفيد، وتقدير ديفيد لها.

استعملي أيا من الأسئلة التالية لتحفزي النقاش:

- إن بقيت جيني في المنزل فكيف سيساعد ذلك والدها؟
- كيف تظنون أن أختها ديفيد سيشعر تجاهها؟
- ما هو الفرق الذي ستحدثه تضحياتها هذه إن قامت بها عن قناعة وبرضا بدلا من أن تقوم بها بتذمر؟
- ما هو الأثر الذي ستحدثه قوتها على الأطفال الأصغر سنا في العائلة؟
- ما الذي يمكنك فعله كشابات لتؤيدن بنشاط الشباب الذين يحملون الكهنوت؟ اكتبي على السبورة قائمة بأفكار الشابات. يمكن أن يشمل ذلك بعض الأفكار التالية:

نقاش على السبورة

1. التركيز على ملاحظاته الجيدة.
2. تزويده بالأفكار.
3. معاملته كما يردنه أن يكون.
4. الإصغاء إليه.
5. الأمانة في إطرائه.
6. مسانده في مشاريعه ودعوته.
7. تقديم المشورة له عندما يطلب ذلك.
8. أداء ما فوّضت بعمله.
9. تأييده بالصلاة.

الخلاصة

اقرأي التصريحات التالية:

اقتباسات

"بالتأكيد ليس هنالك أي جنس أو طبقة لها الامتياز على الأخرى في داخل كنيسة المسيح الحقيقية. وفي الواقع لا يمكن أن يكون هناك تفريق بين الأجناس إلا ما يصنعه أو يسمح به البشر. للرجال عملهم ليؤدوه وقواهم ليمارسوها لمنفعة جميع أعضاء الكنيسة بغض النظر عن الجنس أو السن.

"وكذلك الأمر مع المرأة: إن عليها ممارسة مواهبها الخاصة لمنفعة ورقي الجنس كله. إن هذه المسؤولية المشتركة تجعل الرجال والنساء حقا 'رفاق فريق' يؤدي إلى تقدم البشر. كل واحد منهم مكمل للآخر ولا يمكن لأي جنس أن يعمل بشكل فاعل وحده في عمل العالم" (*Priesthood and Church Government*, comp. John A. Widtsoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], p. 92; *(italics added)*).

"لم يسبق للنساء في التاريخ أن استمتعن بحرية الفكر والعمل التي تستمتع بها نساء هذه الكنيسة. منذ يوم استعادتها مُنحت النسوة حقوقهن الدينية كاملة، وفي معابد الإنجيل المستعاد لا يمكن للرجل أن يشارك في أعلى المراسيم دون أن تكون زوجته بجانبه. في جميع أمور الحياة تُعطى استقلاليتها الكاملة.

"يعطي ذلك للمرأة مسؤولية جبارة، إذا استخدمتها وأكرمته، فستزداد هذه المسؤولية في القوة لها، لكنها إن أهملتها وعاملتها باستخفاف أو فشلت في تعظيمها فإنها ستخسر ما تمتلكه الآن وستتنازل بذلك عن حق المولد خاصتها. وبسبب هذا الامتياز العظيم فإن نساء هذه الكنيسة يجب أن يكن ممتنات أبدا ومستعدات لاستخدام هذه العلاقة الثمينة والاعتزاز بها. فحيث يُعطى الكثير فإنه يُطلب الكثير" (*Leah D. Widtsoe, Priesthood and Womanhood, as quoted in Priesthood and Church*) (*Government*, comp. John A. Widtsoe, pp. 90--91).

دعي الشابات يعلمن بمشاعرك وامتنانك لعلاقتك مع الكهنوت. ساعدين على أن يفهمن أن كل واحدة منهن يمكن لها أن تبارك بنشاط حياة أولئك الذين يحملون الكهنوت من حولهن. عندما يفعلن ذلك فإنهن سيستلمن بركات الكهنوت وقدرات أكبر لتأدية مسؤولياتهن الشخصية.

شهادة

نشاط مقترح للشبيبة الذين تزيد أعمارهم عن ستة عشر عاما

قومي بدعوة الشباب لينضموا للشابات في نشاط خاص. ضعي في حيز التطبيق المبادئ التي علّمت في هذا الدرس أثناء تنظيمك للنشاط. تأكدي أن الجميع له وظيفة ليؤديها وذلك ليكون النشاط ناجحا. يمكن للنشاط أن يكون كالتالي:

أقيمي ندوة حول الطرق التي يمكن للشابات أن يساعدن بها الشباب على تكريم وتعظيم كهنوتهم والتحضير للخدمة في بعثة تبشيرية.

المشي سوية معهم عند شروق الشمس وتناول الإفطار.

مساعدة الشباب على التحضير للتبشير بتعليمهم صنع الخبز أو أي طعام أساسي آخر.

من خلال العمل مع قادة الكهنوت اختاري مشروعا للخدمة لمساعدة الأعضاء وغير الأعضاء في منطقتك.

التعلم عن التاريخ العائلي وعمل المعبد

الدرس السابع عشر

الغرض من العهود والمراسيم

الهدف	ستفهم كل شاببة كيف تؤثر إقامة العهود واستلام المراسيم على حياتها.
الاستعداد للدرس	<p>١. الصور ١١، المعمودية (٦٢٠١٨)؛ ١٢، القربان (٦٢٠٢١)؛ ١٣، المعبد.</p> <p>٢. اصنعي سلما من الورق أو استعدي لرسم سلّم على السبورة تاركة فراغا على درجاته لتكتبي عليها.</p> <p>٣. عيني المراجع الكتابية التالية: أنوش ١: ١٥--١٧، المبادئ والعهود ٨٢: ١٠؛ البند الخامس من بنود الإيمان؛ المبادئ والعهود ٨٤: ١٩--٢٢؛ موسى ٦: ٥٨--٥٩؛ لوقا ٢٢: ١٩--٢٠.</p> <p>٤. حضري ورقة لكل سؤال للمناقشة وكتبي عليها السؤال، الآيات الكتابية، والاقتباسات التي تنطبق عليه.</p> <p>٥. عيني شابات ليقدمن أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.</p> <p>٦. إذا كان متوفرا في منطقتك اعرضي الفيلم "Temples are for Eternal Covenants" والموجود في Family Home Evening Video Supplement 2 (٥٣٢٧٧).</p>

طريقة مقترحة لتقديم الدرس	المقدمة
وظائف كتابية	قبل بدء الدرس عيني المراجع الكتابية. اطلبي من الشابات أن يكن مستعدات لقراءة هذه الآيات عند حلول الأوقات المناسبة أثناء الدرس.
محاضرة المدرسة	ساعدي الشابات على أن يتعلمن أهمية الفهم الكامل للاتفاقيات التي نعدها سوية. لعمل ذلك اطلبي من كل فتاة أن تتخيل أن أحدهم عرض عليها وظيفة لتعمل بها بعد انتهاء الدوام المدرسي ثلاثة مرات في الأسبوع. كان الراتب جيدا لكن صاحب العمل وافق على أن يدفع لها فقط عندما يمكنه ذلك.
نقاش	<ul style="list-style-type: none"> • هل ترغبن في الدخول في مثل هذه الاتفاقية؟ لم أو لم لا؟ • ما الذي تحتجن لمعرفته قبل الدخول في اتفاقية مع شخص آخر؟ <p>أشيري إلى أنه في أية اتفاقية يجب أن تكون لنا الثقة في الطرف الآخر من الاتفاقية. نحن بحاجة إلى أن نعرف أنه يمكننا الثقة في الشخص الآخر.</p>

محاضرة المدرسة	عندما نحصل على مراسيم الكهنوت فإننا نقيم عهودا مقدسة
نقاش على السبورة	<p>أوضحني أن هناك شخصا واحدا يمكن لنا دوما أن نثق به ليحافظ على اتفاقية. عندما نقيم اتفاقيات مع هذا الشخص فإننا نعلم دوما أنها عادلة ولن تسقط أبدا. الاتفاقيات مع هذا الشخص تُدعى بالعهود، وهي تجلب لنا بركات ذات قيمة أبدية. هذا الشخص هو الرب.</p> <p>اطلبي من الفتاة المعين لها أنوش ١: ١٥--١٧ أن تقرأ الآيات الكتابية.</p> <p>اكتبي الكلمة عهود على السبورة ثم اقرأي التعريف التالي:</p>

" العهد هو ميثاق، اتفاقية، عقد، أو وعد متبادل مُلزم وجليل بين الله وشخص فرد أو مجموعة من الأشخاص المختارين" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 166; italics added).

• أين يمكن لنا أن نتعلم شروط عهدنا مع الآب السماوي؟
أشيري إلى أن الكتب المقدسة تحتوي على معظم هذه الشروط. وهي تشرح لنا ما يتوقعه الآب السماوي منا وما الذي يعدنا به بالمقابل.
دعي الفتاة المعينة تقرأ المبادئ والعهد ٨٢: ١٠. أشيري إلى أن استلام البركات يعتمد على حفاظنا على طرفنا في الاتفاقية. يمكن لنا أن نتق في أنه يمكن الاعتماد كلية على الآب السماوي.
أوضحني أن العديد من المراسيم الكهنوتية تتطلب منا أن نقيم العهود مع الرب عند نقبل المراسيم. اكتبني الكلمة مراسيم على السبورة.

• ما هو المرسوم؟

استعملي الاقتباس التالي لمساعدة الشابات على فهم ماهية المرسوم.
" المرسوم هو رمز أرضي لحقيقة روحية. وهو عادة عمل يرمز لعهد أو اتفاقية مع الرب" (John A. Widtsoe, *Priesthood and Church Government*, rev. ed. [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 348; italics added).

عرضي صور المعمودية، القربان، والمعبد. أشيري إلى أن المعمودية، القربان، والختم في المعبد هي جميعا مراسيم. عندما نستلم كل واحد منها فإننا نبين أننا عقدنا اتفاقيات معينة، أو عهود مع الآب السماوي.

آيات كتابية ونقاش
دعي الشابات المعين لهن موسى ٦: ٥٨--٥٩ ولوقا ٢٢: ١٩--٢٠ يقرأن هذه الآيات. أشيري إلى الكيفية التي تساعدنا بها رموز مراسيم المعمودية والقربان على تذكر عهدنا.

• ما سبب ضرورة عهود ومراسيم الإنجيل؟ لم ليس من الكافي أن نحاول أن نكون أشخاصا جيدين؟

دعي الفتاة المعين لها المبادئ والعهد ٨٤: ١٩--٢٢ تقرأ هذه الآيات.

محاضرة المدرسة
أشيري إلى أن كل مرسوم من مراسيم الإنجيل هو لمنفعتنا. إن الحفاظ على العهود والمشاركة في المراسيم يساعدان على تحضيرنا للعودة إلى محضر الآب السماوي. إن إقامة هذه العهود، واستلام الطقوس المقدسة، والإخلاص في الحفاظ على عهدنا هو مثل تسلق سلم سيعيدنا حتما إلى أبينا السماوي.

اقتباس ولائحة إيضاح
دعي فتاة تقرأ الاقتباس التالي. أثناء عملها لذلك اعرضي السلم الورقي أو ارسمي واحدا على السبورة.
أو السبورة

"عندما سافر يعقوب من بئر سبع إلى حاران رأى حلما رأى فيه نفسه على الأرض عند أول سلم كان يرتفع عاليا إلى السماء وكان الرب يقف على قمته. ورأى ملائكة تصعد وتنزل على ذلك. وأدرك يعقوب أن العهود التي أقامها مع الرب هناك كانت درجات على السلم يجب عليه هو نفسه أن يتسلقها ليحصل على البركات الموعودة---البركات التي ستؤهله لدخول السماء ومرافقة الرب" (Marion G. Romney, "Temples---The Gates to Heaven," *Ensign*, Mar. 1971, p. 16).

ناقشي ماهية العهود التي يمكن اعتبارها كدرجات على السلم. بينما تقوم الشابات بتسمية العهود اكتبها على درجات السلم. من الممكن أن تستفيدي من الاقتراح على الشابات أن يفكرن بالعهود التي تُقام مع المراسيم الكهنوتية كالمعمودية والتثبيت، تناول من القربان، رسامة الشباب للكهنوت، الأغطية، والزواج السماوي. (ربما أردت الرجوع إلى موصايا ١٨: ٨-١٠؛ المبادئ والعهود ٢٠: ٣٧؛ ٢٠: ٧٥-٧٩؛ ٨٤: ٣٣-٣٤، ٣٩-٤٠؛ ١٣٢: ٦.)

ناقشي كيف سيؤهلنا استلام هذه المراسيم والحياة حسب العهود "لدخول السماء ومرافقة الرب."

نحن مسئولون عن الحفاظ على العهود التي نقيمها مع الرب

محاضرة المدرسة ركزي للشابات على أننا عندما نقيم عهودا مع الرب فإننا نقطع وعودا مقدسة بأن "تذكره دوما ونحفظ وصاياه" (انظري المبادئ والعهود ٢٠: ٧٧). حالما نقيم عهودا مع الرب فإننا عندها نكون مسئولين عن أن نتذكر عهودنا وأن نحافظ عليها.

تجربة شخصية قصي التجربة التالية التي مرت بها أخت ساموية.

"بعد استلامي للإرشادات الأخيرة من أسقي ورئيس وتدي دخلت إلى المعبد. يالها من بركة مجيدة بأن تكوني داخل ذلك البيت! تفتحت عينا، وأذناي، وقلبي على مصارعها لأستوعب تعاليمه. شعرت بواقعية كل عهد عقده في كل ذرة من جسدي وعظامي. شعرت أنني كنت أف أمام الرب مباشرة في كل مرة عقدت فيها عهدا معه. . . وصار حقا بالنسبة لي أنني كنت بالتأكيد في العالم ولكن ليس منه" (Sipua J. Matuauto, "The Glorious Moments," *Ensign*, Aug. 1974, p. 64).

ركزي على أن حامل الكهنوت الذي يؤدي المرسوم يمثل الرب حقا. اطلبي من الفتاة المعين لها البند الخامس من بنود الإيمان أن تقرأه بصوت مرتفع.

محاضرة المدرسة أشيري إلى أن الأب السماوي يعرف العهود التي نقوم بها. ربما ستكون هناك أوقات سنشعر خلالها بأننا نقف لوحدها في محاولتنا لأن نحافظ على عهودنا. لكن الرب على علم بنا وسيكون بجانبنا في صراعنا لنبقى على إيماننا.

اقتباس اقراي التصريح التالي الذي أدلى به أحد قادة الكنيسة الأوائل:

"عندما دخلنا في مياه المعمودية وتعاهدنا مع أبينا السماوي أن نخدمه ونحفظ وصاياه أُلزم هو أيضا نفسه بعهد لنا بأنه لن يتخلى عنا أبدا، ولن يتركنا وحدنا أبدا، ولن ينسانا أبدا، وأنا حتى عندما نكون في خضم التجارب والمحن، وعندما يتكالب كل شيء علينا، فإنه سيكون بقرينا وسيؤيدنا. كان ذلك عهدا، و. . . يمكن لنا أن نتق بالوعد الذي قطعه" (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, vol. 1, (comp. Jerreld L. Newquist [Salt Lake City: Zion's Book Store, 1957], p. 170).

ناقشي كيف أن المعرفة بأن الأب السماوي وعدنا أن يساعدنا ستقوي مقدرتنا وإصرارنا على حفظ العهود التي أقمناها.

كيفية محافظتنا على العهود التي أقمناها تؤثر على مجرى حياتنا

قصة اختيارية قصي القصة التالية لتبيني كيف أثرت العهود التي أقمناها فتاة على حياتها.

قبل عدة سنوات اعتمدت فتاة في بحيرة بالقرب من منزلها. وبينما كانت تجلس في ملابسها المبتلة أوضح أبوها لها أن معموديتها كانت خطوتها الأولى على الطريق إلى المملكة السماوية. علمها أنها يجب أن تحضر لخطوة ثانية في حياتها، الأغطية وزواج المعبد. ثم أوضح بحرص أنه عندما يثبتها إنها ستحصل على موهبة الروح القدس؛ وأن هذه الهبة ستساعدنا في الحفاظ على العهود التي أقامتها.

أثناء تثبيتها أقامت عهدا صامتا مع الرب بأنها لن تفعل أبدا شيئا سيمنعها من اتخاذ تلك الخطوة الثانية. خلال سنوات المرافقة، وعندما اتخذت القرارات في وجه التجارب القوية، تذكرت وعدها. والآن، وبعد عدة سنوات، أصبحت أما لستة أطفال، ولا تزال تتذكر كم كان ذلك الوعد مهما ومساعدته لها على أن تبقى مستحقة لاستلام الأغطية والزواج السماوي والبدء بإنشاء عائلتها الأبدية الخاصة.

يمكن للتفكير في الأسئلة التالية أن يساعد الفتيات على أن يدركن كيف ستتأثر حياتهن بالطريقة التي يحافظن بها على عهودهن مع الرب. يمكن لك إما أن تطلبي من الفتيات الاستجابة لكل من الأسئلة الثلاثة من خلال نقاش في الفصل أو يمكن لك تقسيم الفصل إلى ثلاثة مجموعات وإعطاء سؤال لكل مجموعة لتناقشه وتقدم تقريرا به.

أسئلة ومراجع

ما يلي هي الأسئلة تصاحبها المراجع الكتابية، الاقتباسات، والأفكار التي ستساعدك على اكتشاف الأجوبة.

١. كيف يتأثر مجرى حياتك إن لم تقطعن عهودا؟ (انظري المبادئ والعهود ٥٨: ٣٠؛ ١٣٢: ٧). "خنوا رجلين، ربما يكونان على نفس الدرجة من الصلاح، ربما يكونان على خلق متساو، عطفان، أمينان وعادلان، لكن أحدهما معتمد والآخر غير معتمد. هناك فرق عظيم بينهما لأن واحدا هو ابن الله مفدي بطاعته لقوانينه، بينما يبقى الآخر في الظلمة" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1986], p. 97).
٢. كيف يتأثر مجرى حياتك إذا قطعتن عهودا ولم تحافظن عليها؟ (انظري المبادئ والعهود ١: ١٤-١٥؛ ٥٨: ٢٩؛ ارجعي إلى تصريح الشيخ كانون.) كيف ستختلف الحياة من دون البركة التي يصفها الشيخ كانون؟
٣. كيف يتأثر مجرى حياتك إن أقمتن عهودا وبقيتن مخلصات لها؟ (انظري المبادئ والعهود ٥٤: ٦؛ موصايا ٥: ٧، ١٥). "الله. . بسبب محبته لنا تنازل ليقم عهودا معنا وذلك كي يقينا من الفشل، الحزن، الندم، وحتى نقوم إلى أعلى أعالي المجد التي وعد بها المخلصون ومن يصبرون إلى المنتهى" (ElRay L. Christiansen, in Conference Report, Oct. 1972, p. 46; or *Ensign*, Jan. 1973, p. 51).

تطبيق الدرس

اقترحي أن تستخدم كل شابة الوقت خلال اجتماع القربان لتفكر بالعهود التي قطعتها عند المعمودية وتخطط كيف يمكن لها الحفاظ عليها على أكمل وجه خلال الأسبوع القادم.

الدرس الثامن عشر

زواج المعبد، متطلب للحياة العائلية الأبدية

الهدف

ستفهم كل شاببة أن زواج المعبد ضروري للحياة العائلية الأبدية.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ٨، عريس وعروس، والموجودة في نهاية هذا الدليل الدراسي.
٢. عيني شاببات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغبين بها.
٣. إذا كان متوفرا في منطقتك اعرضي الفيلم " In This Holy Place " والموجود على شريط الفيديو *Come unto Me (53146)*. إذا عُرض الفيلم ربما أردت أن تقضي أسبوعين في إعطاء هذا الدرس.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

هذا الدرس

نقاش على السبورة

اعرضي على الشاببات صورة العريس والعروس. اكتبي زفاف على السبورة واطلبي من الشاببات أن يقترحن أكبر عدد ممكن من الكلمات الفردية لوصف ما تعنيه الصورة وكلمة زفاف بالنسبة لهن. من الممكن أن تشمل هذه القائمة كلمات مثل رداء الزفاف، السعادة، الخاتم، الأبدية، توصية بدخول المعبد، الزهور، إشبينة العروس، الحب، الاستحقاق، شهر العسل، المراسم، الهدايا، الأصدقاء، العائلة، السلطة، و حفل الاستقبال.

امسحي كلمة زفاف عن السبورة و اكتبي العبارة زواج المعبد مكانها. أوضحي للشاببات أن هنالك فرقا بين زواج المعبد و حفل الزواج. هناك العديد من الطرق للاحتفال بالزواج كعقد حفل استقبال وإعطاء الهدايا. لكن زواج المعبد بذاته هو مرسوم مقدس---عهد بين العروس والعريس والرب. تتعاهد العروس مع العريس ومع الرب؛ ويتعاهد العريس مع العروس ومع الرب. اطلبي من الشاببات أن يحددن من القائمة الكلمات التي تصف زواج المعبد وليس احتفال الزواج. ارسمي دائرة حول هذه الكلمات. اسألني الشاببات إن كن يرغبن بإضافة كلمات أخرى إلى القائمة.

ارجعي إلى صورة العريس والعروس وأوضحي أن زواج المعبد لا يؤدي بصحبة الأبهة والمراسم التي تصاحب حفلات الزواج الكنسية الكبيرة. بل يحدث زواج المعبد في غرفة ختم صغيرة وجميلة. يركع الزوجان وهما يواجهان بعضهما وبينهما المذبح في محضر أفراد العائلة والأصدقاء المقربين الذين يحملون توصيات بدخول المعبد. ثم يقوم رجل يحمل سلطة ختم الزوجين لزمن الحياة الأرضية وللايد بإعطائهما بعض المشورة. ثم يؤدي مرسوم الختم.

صورة ومحاضرة

المدرسة

نقاش

اطلبي من الشاببات أن يقترحن بعض الأسباب التي يطرحها الشباب تبريرا لعدم الانتظار إلى أن يتزوجوا في المعبد. فيما يلي قائمة بالأسباب التي يعطيها الشباب. بسرعة تأملي كل سبب مع عضوات الفصل بالإضافة إلى أية اقتراحات أخرى من الممكن أن تقدمها الفتيات.

١. البعض لا يفهمون أهمية زواج المعبد.
 ٢. البعض يتزوجون وهم صغار في السن أكثر من اللازم.
 ٣. البعض لا يريدون ارتداء رداء المعبد.
 ٤. البعض غير مستحقين (غير أطهار خلقياً، لا يحفظون كلمة الحكمة، لا يدفعون العشور، الخ).
 ٥. للبعض آباء، أعضاء عائلة، أقرباء، أو أصدقاء لن يتمكنوا من الحضور إلى الزفاف.
 ٦. البعض يتزوجون من غير عضو.
 ٧. البعض غير متأكدون كفاية من حبههم ولذلك لا يريدون الزواج للأبدية.
- الآن اطلبني من الشابات أن يقترحن أسباباً أخرى يعطيها الشباب للزواج في المعبد. فيما يلي قائمة بالأسباب التي يعطيها الشباب. بسرعة تأملوها بالإضافة إلى الاقتراحات التي تقدمها عضوات الفصل.
١. لأنه وصية من وصايا الله.
 ٢. وعد الأب السماوي بأنه سيعطي بركات كثيرة لكل من يتزوجون في بيته ويعيشون طبقاً للعهد التي أقاموها هناك.
 ٣. لأنه الطريقة الوحيدة التي يمكن للزوج والزوجة والعائلة أن يكونوا سوية في الحياة الآخرة.
 ٤. يسمح لنا أن نعيش في محضر الله في أعلى درجات المجد السماوي.
 ٥. علم الآباء وتمنوا أن يتزوج أبناؤهم في المعبد.
 ٦. الأصدقاء يتزوجون في المعبد.
 ٧. الزوجان يحبان بعضهما جداً لدرجة أنهما يريدان أن يكونا سوية للأبد.
 ٨. يمكن لكل شريك أن يعلم أن الشريك الآخر يُقِيم الإنجيل.
 ٩. يمكن لكل شريك أن يتأكد من أن الشريك الآخر طاهر وعفيف.

زواج المعبد هو مرسوم أبدي

قصة

اقرأ التصريح التالي الذي أدلى به الشيخ بروس ر. مكونكي:

"كنت أنا وزوجتي في نقاش جدي قبل وقت قصير وكنا نعد فيه بركاتنا الكثيرة. سمينا العديد من الأمور التي أتت لنا، بسبب الكنيسة، بسبب عائلتنا، بسبب استعادة الحقيقة الأبدية والتي حصلت في هذه الأيام؛ ثم أوصلت هي النقاش إلى ذروته بطرح السؤال: 'ما هي أعظم بركة أتت إلى حياتك؟' ومن دون أن أتردد للحظة قلت، 'أعظم بركة أتت إلي في اليوم الثالث عشر من تشرين أول ١٩٣٧ في الساعة الحادية عشر والثلاث صباحاً عندما حظيت بامتياز الركوع في معبد سولت ليك عند مذبح الرب لأخذك كرفيقتي الأبدية.'

"فقلت، 'حسناً، لقد اجتزت الامتحان.'

"إنني أؤمن أن أهم شيء من الممكن أن يفعله قديس الأيام الأخيرة في العالم هو زواجه من الشخص المناسب، في المكان المناسب، وعلى يد السلطة المناسبة؛ وكى---عندما يختمون بهذا الشكل بالقوة والسلطة التي أعادها إيليا النبي--- يكون الشيء الوحيد المتبقي لقديس الأيام الأخيرة ليفعله هو أن يعيش بحيث تكون شروط ونصوص العهد الذي أبرم بهذا الشكل ملزمة وفاعلة للأبد" (Agency)

.(or Inspiration?" *New Era*, Jan. 1975, p. 38)

أوضحني أن القوة التي تربط الرجل والمرأة معا للأبد هي قوة الكهنوت. عندما يتزوج الرجل والمرأة في المعبد فإنهما يقيمان عهداً، أو وعداً، بقوة الكهنوت مع أبيهما السماوي بأنهما سيعيشان حياة

محاضرة المدرسة

وسحفاظان على وصاياه. ويتعهد أبيهما السماوي بأتهما، مع أبنائهما، سيكونان سوية كعائلة خلال الأبدية. يدهما الأب السماوي أيضا بالعديد من البركات الأخرى الخاصة إن كانوا صالحين وحافظوا على وصاياه.

- لم يعد الزواج من الشخص المناسب، في المكان المناسب، على يد السلطة المناسبة أهم شيء يمكن للمرء أن يفعله في هذه الحياة؟
- ما هي أهمية الزواج؟

• لم يتوقع الأب السماوي من أبنائه وبناته أن يتزوجوا في المعبد؟
 • هل هنالك قوة غير قوة الكهنوت من الممكن أن تختم الرجل والمرأة للأبد؟
 • كيف يمكن لزواج المعبد أن يساعد الزوج والزوجة أن يتقدما للأبد؟
 • إذا تزوج اثنان على يد سلطة مدنية فهل يكون عقد الزواج ملزما خلال الأبدية؟ لم أو لم لا؟
 أوضحي أن الأب السماوي أوصى أبناءه وبناته أن يتزوجوا في المعبد. قال الرئيس كميل، "فقط من خلال الزواج السماوي يمكن للمرء أن يجد الطريق المستقيم، الممر الضيق. لا يمكن الحصول على الحياة الأبدية بأي شكل آخر. لقد كان الرب محددًا جدًا وواضحًا جدًا في مسألة الزواج" (-Marriage-).
 6 p. Feb. 1976, "New Era, The Proper Way" (-). للاستمرار كزوج وزوجة خلال الأبدية، فإنه يجب على الزوجين أن يتزوجا على يد سلطة كهنوتية في بيت الرب وأن يعيشا بعد ذلك طبقا للعهد التي أقامها في المعبد.

الآن هو وقت التحضير لزواج المعبد

اقرأ ونقاشي الاقتباسين التاليين من رؤساء سابقين للكنيسة:

"إنني أؤمن أنه لا يجب على أي قديس أو قديسة من قديسي الأيام الأخيرة أن يدخلوا جهدا حتى يأتيا إلى بيت الرب ليبتدئا الحياة سوية. إن العهود التي تُقام بين هذه الجدران المقدسة والعهود المقدسة التي يقيمونها لزمان الحياة الأرضية وللأبد هي حصن ضد العديد من تجارب الحياة التي يبدو أنها تحطم المنازل وتدمر السعادة.

"إن البركات والوعود التي تأتي من بدنهما حياتهما سوية، لزمان الحياة الأرضية وللأبد، في معبد الرب، لا يمكن الحصول عليها بأية طريقة أخرى وقديسي وقديسات الأيام الأخيرة الشباب الذين يبتدئون حياتهم سوية بهذه الطريقة سيجدون أن شراكتهم الأبدية في ظل العهد الأبدي تصبح الأساس الذي يُبنى عليه السلام، السعادة، الفضيلة، الحب، وجميع الحقائق الأبدية للحياة هنا وفي الآخرة"
 (Heber J. Grant, "Presidents of the Church Speak on Temple Marriage," *New Era*, June 1971.)
 .(p. 8)

"الآن، إن بذور الحياة الزوجية تُزرع في مرحلة الشباب. السعادة لا تبتدئ على المذبح؛ بل تبتدئ خلال فترة الشباب والمواعدة. تُزرع بذور السعادة هذه بقدرتك على التحكم بعواطفك القوية. يجب أن تكون العفة هي الفضيلة المسيطرة بين الشباب الناشئين. في الكنيسة هناك مقياس واحد وهو ينطبق على الفتية كما ينطبق على الفتيات. إذا تبعتم ذلك المقياس---وبالتأكيد إن أنصتم لما يمليه عليكم ضميركم---فستتعلمون أن التحكم في النفس خلال الشباب والتقيّد بالمقياس الوحيد، الأخلاقية، هو

مصدر الرجولة المكتملة، وتاج الأوثثة الحققة، وأساس البيت السعيد، والعامل الذي يسهم في تقوية دوامية الجنس البشري.

"أما الانحلال في الشباب فهو كدين شخصي يجب أن يُدفع بمرور العمر سواء أكان ذلك بعد عشرين، ثلاثين، أو أربعين عاما. إن التحكم والعفة هي أيضا بذور تُزرع وستعطي عوائد كبيرة خلال السنين القادمة، وهذه السنين تمر بسرعة---بسرعة كبيرة لو تعلمون" (David O. McKay, "The Choice" . (of an Eternal Companion," *Improvement Era*, Apr. 1965, p. 285

يمكن للشباب أن تحصل على البهجة من خلال زواج المعبد

اقرأ القصة التالية:

قصة

'بدأ كل شيء في أول يوم أحد من آذار. أم هل أنا مخطئ؟ أعتقد أنه لم يكن لذلك بداية حقا، لأن كارين، إميلي، وأنا كنا أفضل الصديقات لفترة طويلة. وسواء كنا ---نحتفل بأعياد الميلاد ونحيك حقائب يد متشابهة في الابتدائية كفتيات صغيرات أو كنا نمشي بأقصى سرعتنا أثناء التدريب، أو نواعد الشباب سوية في المرحلة الثانوية--- فإن شخصياتنا المختلفة كانت تبدو وكأنها كانت بشكل ما تكمل بعضها بعضا، ولمدة خمسة عشر عاما كنا حقا لا ننفصل.

"ولكن بعد التخرج من الثانوية بدأت الأمور تتغير بالنسبة لثلاثينا المرح. عاشت كارين وإميلي في منزلهما وذهبتا إلى الجامعة بينما عشت أنا على بعد ثلاث ساعات في منزل للطالبات في إحدى الكليات الجامعية مع خمسة غريبات. بعد أن تحملنا الكثير سوية تساءلنا عما ستفعله بضعة أميال لصداقتنا العظيمة. لكننا سرعان ما عرفنا. . . .

"أدركت أن تواصلنا الخاص اختفى، ولكنني صعقت في أحد الأيام عندما فتحت صندوق بريدي لأجد دعوة زفاف من إميلي. والأكثر عجبا كان غياب كلمة معبد من الدعوة.

"أسرعت إلى البيت في عطلة نهاية الأسبوع تلك واتجهت فورا إلى منزل إميلي. وهناك تكلمنا--- تكلمنا بالطريقة التي كدنا ننساها والتي اعتدنا التكلم بها في العام الذي مضى وبدا كأنه كان أبدية. كانت قد عرفت تيد لمدة شهرين فقط لكنه كان الشاب الأكثر وسامة، ذكاء، وشعبية في الحرم الجامعي. كان كلاهما سينيهاين الدراسة ليذهب تيد بعدها ليدرس طب الأسنان. كان أهله قد وافقوا على مساعدته بالنفقات ولذلك لم تكن تلك مشكلة. بعد تخرجه، قالت إميلي مازحة، كان كل ما عليه فعله هو أن يجلس ويجمع النقود.

"مرة أخرى بدأت أشعر بالقرب من إميلي، ثم سمعت نفسي فجأة أتساءل بصوت مرتفع عن سبب عدم ذكر المعبد على بطاقة الدعوة. فقالت، 'لا يمكننا ذلك،' بأسلوب جريئ لكنه عجز عن أن يخفي تخوفها الذي أحسست به. 'تيد معمداني في المقام الأول، وبالإضافة إلى ذلك فإننا نريد الزواج في كوخ التزلج الذي يمتلكه والداه وأن نكتب عهود زواجنا بأنفسنا. يجب أن يكون الزواج شيئا شخصيا وذا معنى وليس مجرد الكلمات نفسها للجميع. سينضم تيد للكنيسة في يوم ما؛ ولكنه إذا لم ينضم فانظري إلى والدي. إنه ليس عضوا ولكن ذلك لم يمنع والدتي من أن تكون نشيطة في الكنيسة ولن يمنعني ذلك أيضا.'

"بعد أن أنهت إميلي كلمتها القصيرة التي تدربت عليها جيدا بنى عنادها حاجزا بيننا مرة أخرى. ما الذي يمكنني قوله؟ بعد عدة دقائق من الحوار المنقطع محاولة تخفيف ضيقي ودعتها."
أوقفي سرد القصة ودعي الفتيات يفكرن في السؤال:

إن كنت صديقة لإميلي فما الذي ستقولينه لها؟

تابعي القصة:

"بعد ثلاثة أسابيع حضرت حفل زواج إميلي وتيد في كوخ التزلج. وخلافا لتوقعاتي كان ذلك حدثا صاعقا---رغم أنه لم يكن دينيا بأي حال من الأحوال. قرأ الإثنان قصيدة لبعضهما كمرسوم الزواج، وأثناء ذلك كان هناك عزف خفيف للناي في الخلفية. بعد ذلك كان هناك رقص، مع عصير لنا نحن المورمون وشمبانيا للآخرين. كان والدي تيد من كبار الأغنياء، وقد لاحظت ذلك، وكاننا قد خططنا تقريبا لكل شيء. كانا في غاية السعادة بزوجة ابنتهما (وربما كان للشمبانيا دور في هذه السعادة المفرطة أيضا). لكنني لاحظت أن عينا والدة إميلي كانتا حراوين ومتورمين---كما لو أنها بكت كثيرا. الأمهات كذلك---وخصوصا عندما يتزوج ابنهم الوحيد أو ابنتهم الوحيدة.

"ولدهشتي ظلت إميلي نشيطة في الكنيسة رغم عملها المدرسي ومسئولياتها الزوجية، حضرت اجتماعاتها بإخلاص وخدمت أيضا كعاملة مكتبة مساعدة. عاشت هي وتيد في شقة ضمن جناحنا وكنت أراها كثيرا. كانت دوما تعطيني تقارير بهيجة عن زواجها وكانت تخبرني عن مدى طيب تيد معها. وكنت أفكر في نفسي، 'يا لها من حياة'.

"بعد ستة أشهر تزوجت كارين من مبشر عائد من التبشير كان على وشك الانتهاء من درجة الماجستير في التربية. تزوج الإثنان في معبد لوجان ولذلك لم أتمكن من الذهاب. لكنني حضرت حفل الاستقبال في قاعتنا الثقافية وكان جميلا حقا. . . .

"ظلمت أرى إميلي وكانت تأتي للكنيسة مبهجة ومتحمسة بشأن كل ما كانت تفعله. 'لا مشاكل على الإطلاق،' كانت تقول. 'إنه متحرر حقا. 'أذهبي إلى كنيستك وسأذهب إلى كنيستتي.' لكنه لا يذهب حتى إلى كنيسته.' لكنني كنت أتذكر دوما إميلي عندما كانت صغيرة وهي تصلي أن يعمدها أبوها غير العضو، أو وهي تتساعل إن كان والدها سيأخذها إلى حفلة الابتدائية للبنات والآباء، أو وهي تتظاهر أنه لم يكن مهما أنه ذهب للعب الجولف بدلا من أن يكون في حفل تخرجها من السمينار. لكن، رغم ذلك، فالطفولة جزء ضئيل من الحياة وما هو أثرها على المدى الطويل؟

"رزقت كارين وإميلي، وكانتا لا تزالان تقومان بعمل الأشياء سوية، بطفلتين وكان يفصل بينهما أسبوع واحد. أخذت فستانا ورديا لابنة إميلي ووقعت في حبها بشكل كامل. أخبرتني والدة كارين في الكنيسة في أحد الأيام أن كارين وديفيد وصغيرتهما ميليسا سيأتيان في آذار ليرى الجميع الطفلة وكى تُبارك بحيث يكون جدها وأخوة كارين الرائعين الثلاثة واقفين في الدائرة.
ثم أتى أول يوم أحد في آذار. . . .

"حالما دخلت. . . إلى بيت الاجتماعات، التقيت بإميلي وطفلتها على المدخل. كانت أول مرة لها في الكنيسة منذ ولادة جولي. تكلمنا لدقيقة ثم دخلنا إلى بيت الاجتماع. كانت إميلي ووالدتها تجلسان في الصف الواقع أمامي. . . .

"من خلال صفوف الرؤوس والأكتاف التي كنت أراها من موقعي في الصف الرابع من الخلف لمحت كارين وبقية أفراد عائلتها وهم يحتلون الصف الأوسط بأكمله. . .

"بعد انتهاء الأغاني والإعلانات وبعد أن تناولنا من القربان وقف الأسقف إدواردز خلف المنصة وقال، 'في هذه الأمسية لدينا حدث مميز. إنني أعرف الكثيرون منكم والذين عرفوا كارين إيفانز منذ أن كانت طفلة صغيرة.' نظرت إميلي باتجاهي إلى الخلف وغمزت بعينها لكنها بعد ذلك أدرات نظرها بحدة بينما تابع الأسقف. 'والآن، وفي هذه الأمسية، كارين، واسمها الآن كارين ساندرز، أحضرت طفلتها الصغيرة لتتسلم اسما وبركة من زوجها. سيقف في الحلقة أبوها وأختها.'
 "أثناء مراقبتي لديفيد وهو يأخذ ابنته الصغيرة من كارين ويحملها بخشوع إلى المقدمة، كان بإمكانني رؤية جانب إميلي. كانت الدموع تملأ عيناها الزرقاوان العميقتان بسرعة وكانت تتدفق على وجنتيها وتتساقط على رأس جولي المحني. انتفض كتفاها بشدة عندما دفنت رأسها في عنق ابنتها. وضعت والدة إميلي نراعها حول كتفي ابنتها اللذان كانا يرتعشان، وكان بإمكانني أن أرى أنها هي أيضا كانت تبكي. نظرت إميلي إلى الأعلى وسمعتها تتحب وتهمس بياس، 'آه يا أمي! من سيبارك طفلي؟'
 "ثم سمعت ديفيد ساندرز وهو يقول في مقدمة الغرفة، 'أباركك يا ميليسا بعقل وجسد صحيح، وأنتك ستعيشين حياة صالحة، حتى عندما يأتي الوقت ستلتقين ابنا مختارا من أبناء الأب السماوي، ابن يكرم كهوته وسياخذك إلى معبد الرب لتُختَمي له للأبدية.' طوال البركة وبقية وقت الاجتماع امتص رداء جولي الطفلة دموع والدتها.

"والآن، ورغم مرور عام. . . فإنني. . . كلما أرى أما وطفلا وحدهما، ينكمش قلبي لأنني أرى إيمي فيهما" (Carolyn White Zaugg, "I Keep Seeing Emily," *New Era*, June 1975, pp. 26--29).

الخلاصة

أقراي ما يلي من كلمة ألقاها الشيخ بويد ك. باكر. ربما أردت عمل نسخة من هذا التصريح لكل فتاة.

"إنني أتصوركم وأنتم تأتون إلى المعبد لتختنموا لزم الحياة الأرضية وللأبد. إنني أتوق إلى أن أتحدث عن مرسوم الختم المقدس، لكننا لا نفعل ذلك خارج تلك الجدران المقدسة. إن الطبيعة السامية لكل ما نمنح إياه على مذبح الزواج مدهش ويستحق كل دقيقة من الانتظار والصبر. . . .
 "لكن ذلك هو ليس ختام قصة الحب. في الكتب، أو في المسرحيات، أو على المنصة تُسدل الستارة عند هذه النقطة. لكن الأمر ليس كذلك في الحب الحقيقي. ذلك ليس هو الختام---بل البداية فقط"
 .(Eternal Love [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], p. 20).

اقتباس

الدرس التاسع عشر

السجلات الشخصية

الهدف

ستدرك كل شابة أهمية حفظ سجل شخصي.

- الاستعداد للدرس
١. حضري نسختين من مجموعتي الأسئلة الموجودتان في بداية الدرس. اشملي بذلك المراجع الكتابية ولكن ليس الأجوبة.
 ٢. كوني مستعدة لتخبري الشابات عن أحد أجدادك وكيف أثر ذلك الشخص على حياتك؛ أو اجعلي ضيفا، وافق عليه مرشدك الكهنوتي، يخبر الفصل عن أحد أجداده.
 ٢. حضري نشرة بالاقتراسات الموجودة في خلاصة الدرس وذلك لتعطيها لكل عضوة في الفصل.
 ٤. عيني شابتين أو ثلاثة ليتكلمن باختصار عن جدهن أو أجدادهن العظام وكيف أثروا على حياتهن.
 ٥. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبن بها.
 ٦. انظري إلى نهاية الدرس لنشاط اختياري في التاريخ العائلي.

يوصي الآب السماوي أبناءه بأن يحفظوا سجلات شخصية

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

- امتحان موجز
- قسمي الفصل إلى فريقين. تأكدي أن كل مجموعة معها مجموعة الأعمال الأساسية وقلم رصاص. أعطي فريقا الأسئلة والمراجع الكتابية لمجموعة الأسئلة أ وأعطي الفريق الثاني الأمور نفسها لمجموعة الأسئلة ب. امنحي الشابات خمس دقائق لإجابة الأسئلة.

الأسئلة---المجموعة أ

١. من هو أول من دون المعلومات الأولى في كتاب للذكرى؟ (موسى ٦: ٥--٨).
٢. قومي بتسمية نبيين آخرين من أنبياء العهد القديم ممن حفظوا كتابا للذكرى. (موسى ٦: ٤٥--٤٦؛ ملاخي ٣: ١٦).
٣. عند تأدية مراسيم كهنوتية كالمعمودية وزواج المعبد أين تُحفظ السجلات؟ (المبادئ والعهد ١٢٨: ٧).
٤. ما هو أحد أسباب حفظ المذكرات أو التاريخ الشخصي؟ (٢ نافي ٢٥: ٢٣).
٥. عندما ظهر المسيح للناقبين علم أن بعض الأحداث الهامة لم تُكتب في سجلاتهم. ما الذي أمر الناس أن يفعلوه؟ (٣ نافي ٢٣: ٦--١٣).

أجوبة المجموعة أ

١. آدم
 ٢. أخنوخ وملاخي
 ٣. على الأرض وفي السماء
 ٤. لإقناع أبنائنا أن يؤمنوا بالمسيح
 ٥. أن يكتبوا الأحداث التي أهملوا تسجيلها
- أسئلة---المجموعة ب

١. كيف نعلم أن يسوع ينحدر من سلالة داود وإبراهيم؟ (متى ١: ١).
 ٢. لم عاد نافي وأخوته إلى منزل لابان؟ (١ نافي ٣ : ١-٤).
 ٣. لم حفظ نافي سجلا لحياته أثناء مغادرته وعائلة أبيه لأورشليم ورحيلهم إلى أمريكا؟ (١ نافي ١ : ٣-٣).
 ٤. من علم آدم وأبناءه كيف يحفظون كتابا للذكرى؟ (موسى ٦ : ٤٦).
 ٥. كيف اكتسب إبراهيم المعرفة بحقوق الكهنوت وعن الخليقة؟ (إبراهيم ١ : ٣١).
- الأجوبة على المجموعة ب

١. هذه المعلومات مدونة في الكتاب المقدس.
٢. للحصول على سجلات اليهود وسجلا بأسابيه.
٣. لأنه كان يملك المعرفة بأمر الصلاح وأسرار الله.
٤. تعلموا على يد الرب.
٥. كانت مكتوبة في سجلات آباءه.

دعي كل مجموعة تقدم الأجوبة على مجموعة أسئلتها إلى الفصل. بعد أن تعطي الشابات الأجوبة على الامتحان الموجز اطلبي من الفصل بأكمله أن يستجيب لما يلي:

نقاش

- ما هي نوعية المعلومات التي حفظها موسى، نافي، وإبراهيم في كتب ذكراهم؟ (أسماء أعضاء عائلاتهم، الأحداث الهامة، الشهادات الشخصية، النبؤات بخصوص الأمور الآتية، البركات التي حصلوا عليها من أبيهم في السماء، والوصايا التي حصلوا عليها).
- لم من المهم حفظ سجل شخصي؟ (من خلال السجل الشخصي يمكن للمرأة أن تشارك مع أحفادها أحداث حياتها، شهادتها، أفكارها ومشاعرها، وسجل ببركات الآب السماوي لها).
- كيف تعلمن أن الآب السماوي يريد منكن أن تحتفظن بسجل لحياتكن؟ (منذ بدء الزمان أوصى الآب أبناءه أن يحتفظوا بسجل لحياتهم. والأنبياء الحديثون يشجعوننا على كتابة المذكرات خلال أيام حياتنا).

يمكن لسجلات الأجداد أن تجلب لنا البهجة والقوة

اقرأ أو قصي القصة التالية:

قصة

"مات عمي بنجامين قبل حوالي ثلاثين سنة وكانت أمته محفوظة في الصناديق القديمة في علية بيت المزرعة.

"قال جون متذمرا وهو يساعد والدته وأخته في ترتيب هذه الأمعة، 'إنني أتساءل لم احتفظ جدي [بكل أمعة عمي الأكبر] طوال هذه السنوات.' كان الجد قد مات قبل بضعة أسابيع وكانت ابنته جيني لين وهي ابنته الحية الوحيدة وولداها قد أتيا لينظفا بيت العائلة القديم.

"رمى جون قبعة عديمة الشكل في برميل كبير في وسط الغرفة وهو يقول، 'يا إلهي، ألا تتساءل أحيانا إن كانت هنالك آفة تهاجم شجرة العائلة؟ أعني، لم يخزنون كل هذه الأشياء العديمة القيمة؟ انظري إلى هذا الكتاب التالف: بامبلا، أو نفع الفضيلة. يا إلهي!"

"تلك، أجابت أخته أليس بهدوء، هي النسخة الإنجليزية الأولى من هذه الرواية. لطفا ضعها جانبا في صندوق التخزين.

"والآن، ماذا عن هذا؟ دفتر ملاحظات مستعمل؟ من بعقله السليم سيحتفظ بهذا؟ . . ."

"توجهت جيني إلى هناك ونظرت إلى الكتاب الذي كان جون يحمله. . .
 " هل يمكنك أن تفهم ما يقوله؟" تساءلت أليس، منضمة إلى أمها وأخيها.
 " هذا سهل،" أجاب جون أثناء جلوسه وبدئه بالقراءة وهو يقفز من صفحة إلى صفحة.
 "آيار ٤، ١٨٨٨ . . .

" إن ذلك يبدو وكأنه دفتر مذكرات أو شيء من هذا القبيل!"

"آيار ٤، ١٨٨٨: حبست والدتي الكمان ثانياً في صندوق خشب الأرز هذا الصباح. قالت لي بأنه يمثل إغراء كبيراً بالنسبة لي قبل حلب الأبقار. إنها محقة، على ما أعتقد. إنه من الجيد أن الفتية أكثر جدية وإلا لما تمكنت هذه الأرض الصغيرة من إطعامنا نحن الثمانية. لو كان الوالد لا يزال حياً لتدبرنا أمورنا بشكل أفضل.

"أيلول ٣، ١٨٨٨: أخبر السيد كارتر والدتي اليوم أنه قام بتعليمي كل ما يعرفه وأنتي بحاجة إلى مدرس متقدم أكثر منه. تعيش أخت اسمها الأخت كندال في كولفيل يُفترض أنها عزفت في يوم ما مع أوركسترا فيلادلفيا قبل أن تنضم للكنيسة وتهاجر إلى الغرب. وعدتني أمي أنه بإمكانني أن أسألها عن إمكانية قبولها لي كطالب عندها. المشكلة الوحيدة ستكون مقدار ما ستطلبه كثنم للدروس. سُمح لي أن أتولى أمر الدجاجات وأن أحتفظ بنقود البيض لأدفع لدروس الموسيقى. . . .
 "تيسان ٨، ١٨٩٢: أدركت اليوم أن هنالك ثلاثة أشياء أحبها أكثر من أي شيء آخر: الرب، عائلتي، وموسيقاي. وأنا أعلم الآن أن محبة شيء ما لا تستثن بالضرورة محبة شيء آخر. عندما تكون الأشياء جميعها صالحة فإن محبتها تكون واحدة.

"كانون أول ١، ١٨٩٢: إن الوقت متأخر جداً لكن لا يمكنني النوم. كنت أنسخ الموسيقى بمساعدة والدتي طوال الأمسية. طُلب مني أن أذهب إلى سولت ليك لأداء بروفة مع الأوركسترا المحلية. . . .
 "آذار ٥، ١٨٩٣: بعد عدة أسابيع من التدريب المتداخل مع ساعات من الصلوات، ذهبت إلى سولت ليك وتدربت. السيد دين، القائد، أخبرني أنني كنت أفضل عازف كمان متمرس سمعه يعزف غرب مدينة دنفر. ربما لم يكن قد سمع الكثيرين غرب دنفر لكن والدتي كانت مسرورة حينما أخبرتها بذلك. سأكون في دنفر في أوائل الخريف للتدريبات وسأكسب ما يكفي من النقود لمعيشتي بالإضافة إلى القليل الذي سأبعثه لوالدتي والآخرين. في اجتماع القربان يوم الأحد سأعزف مقطوعة مختارة لموزارت تعلمتها أثناء التدريبات.

"آذار ١١، ١٨٩٣: لم حدث ذلك الآن؟ لم حدث في هذا الوقت من حياتي؟ بعد اجتماع القربان يوم الأحد، دعاني الأسقف رينولتز إلى مكتبه وسألني كيف كانت التدريبات. أخبرته أنني قد استؤجرت، وسألني إذا ما كان بإمكانني أن أتخلى عن العزف مع الأوركسترا لمدة عامين. أوضح لي أنني قبل أن أبدأ بكسب النقود فإن هنالك شيئاً آخر أدين به للرب. 'ومن دون شك' في عقله قال لي أن تلك هي إرادة الرب، وطلب مني أن أقبل دعوة للخدمة التبشيرية. إنني أعلم أنني أدين بكل ما أملكه لله، وأن عامين بعيداً عن عزفي للكمان ليساً بالشيء الكثير ولكنني أعتقد أنني سأتخلى عن أكثر مما أقدر على تحمله. ورغم ذلك كنت أعلم أن الشك في قلبي كان رهبة وليس شكاً ولذلك وعدت الأسقف أنه إن كانت هنالك طريقة لتجميع النقود الكافية فإنني سأقبل الدعوة. . . .

"آذار ١٣، ١٨٩٣: في الليلة الماضية أخبرت والدتي عن دعوة الخدمة التبشيرية. كانت بهجتها تفوق التصور. قالت أن والدي أراد دوماً أن يخدم في بعثة تبشيرية لكنه قُتل قبل أن يتمكن من فعل ذلك. والآن بإمكانني أن أؤدي الخدمة التبشيرية بدلا منه. عندما سألتها كيف سنجعم النقود اعتم وجهها. أوضحت لها أنني لن أسمح لها ببيع المزيد من الأرض، وأخبرتها بالوعد المشروط الذي أعطيته للأسقف. نظرت إلي بهدوء للحظة ثم قالت، 'بن هنالك طريقة يمكننا بها أن نجعم النقود. هذه العائلة تملك شيئاً واحداً له قيمة كبيرة يمكنها أن ترسلك إلى بعثتك التبشيرية. يجب عليك أن تبيع كمانك.'"

"آذار ١٧، ١٨٩٣: يجب الوفاء بالوعد وهنالك طريقة. في يوم الاثنين التالي سأذهب إلى سولت ليك وسأبيع كمانتي. إذا تمكنت من جمع المقدار الكافي لسفري فسأغادر فوراً إلى بعثتي التبشيرية. لقد اتخذت قراري وأشعر بالسلام تجاهه.

"آذار ٢٣، ١٨٩٣، استيقظت هذا الصباح وأخذت كمانتي من علبته. طوال اليوم بأكمله عزفت الموسيقى التي أحبها. وفي المساء عندما خبت الأضواء لم يعد بإمكانني الرؤية لأعزف. لقد وضعت الأداة في صندوقها. سيكفي ذلك. سأغادر غداً.

" هذا هو كل شيء، قال جون دون أن يصدق. 'السجل ينتهي هنا. لا يوجد المزيد. ما الذي حدث؟ هل عاد وحصل على كمان جديد؟ هل فعل ذلك؟ هل تمكن من العزف في الأوركسترا السيمفونية؟ أمي، هل تعرفين ما حدث؟"

" لا أعرف يا جون، أجابت أمه بهدوء. 'أعتقد أن هنالك من يعرف لكنني لا أمانع انتهاء القصة هنا. إنك تعرف أهم شيء عنه.'

" انتظري، صاح جون. 'انظري هناك بعض الكتابة في نهاية الدفتر. نظر بسرعة إلى السجل الصغير، ثم سعل سعل صغيرة ليغطي الصوت الذي كاد يخرج من حنجرته وأعطى الكتاب إلى جيني. وقال، 'أمي، وهو خائف من أن يثق بنفسه لقراءة أية كلمات أخرى.

"أخذت جيني الكتاب ومشت متوجهة إلى النافذة المثلثية لتلتقط جزءاً من الضوء الذي بدأ يخبو ونظرت إلى الصفحة. اليد التي كتبت هذه الكلمات لم تكن اليد الثابتة نفسها التي ابتدأت بكتابة المذكرات لكن الحروف كانت مكتوبة بدقة ووضوح. قرأت:

"حزيران ٢٣، ١٩٣٨: أعظم قرار اتخذته في حياتي كان التخلي عن شيء أحببته بشدة لأجل الله الذي أحببته أكثر. لم ينسني الله أبداً لذلك. بنجامين لاندارت" (Karen Nolen, "Benjamin: Son of

(the Right Hand," *New Era*, May 1974, pp. 35--37

- من تجربة أليس وجون ما الذي يمكن أن نتعلمه عن كتابة المذكرات؟
- ما الذي تعلمته أليس وجون عن عمهما من مذكراته؟
- كيف تعتقدن أن أليس وجون شعرا تجاه عمهما بعد قراءة مذكراته؟
- كيف من الممكن أن تكون مذكرات بنجامين لاندارت قد جلبت السعادة لحياته؟
- كيف يمكن للمذكرات الشخصية أن تبارك حياة أبناء فرد ما وأحفاده؟
- هل تعلمين بعض الأشياء المثيرة عن حياة والدك عندما كانا في مثل سنك تقريباً؟
- هل تحبين الاستماع إليهما وهما يتحدثان عن طفولتهما، كيف التقيا وتزوجا، وعذك عندما كنت صغيرة؟

نقاش

- كيف يمكن لمعرفتك عن حياة والديك أو أي من أجدادك أن تساعدك على العيش بصلاحي أكثر اليوم؟

أوضحني أنه من خلال قراءتهما لمذكرات عمهما الأكبر تعلمت ليس وجون عن عائلة بنجامين لاندارت واهتماماته الشخصية. تعلموا أيضا عن حبه لأبيه السماوي. أثناء تعلمهما عن حياته نما حبهما له. يمكن للمذكرات أن تساعدنا على تذكر الأحداث التي تجري في حياتنا. يمكن لحفظ السجلات الشخصية أن يجلب البهجة لأبنائنا وأحفادنا.

محاضرة المدرسة

علقت إحدى الشبابات، "إن حفظ المذكرات الشخصية هو تقليد في عائلتنا. . . أثناء بعض أمسياتنا العائلية المنزلية يقرأ علينا والذي بعض السجلات من مذكرات جدي الأعظم وهذا يلهمني لكي أحتفظ بمذكراتي. إذا حصلت ذريتي على نصف المتعة التي حصلت عليها من قراءة مذكرات أجدادي فإن ذلك يستحق الوقت الذي أستغرقه في كتابتها" (Laura Call, quoted in Kathleen Lubeck, "A Journal" (Called Lucy," *New Era*, Nov. 1981, p. 40).

شاركي مع الشبابات قصة عن أحد أجدادك وتكلمي عن الكيفية التي أثرت عليك بها هذه التجربة التي مر بها شخص آخر. ثم اطلبي من الشبابات اللواتي حضرن قصة عن أجدادهن أو أجدادهن العظام أن يقصصن هذه القصص على أعضاء الفصل.

قصص شخصية

الخلاصة

وزعي النشرة التالية التي تحتوي على التصريح التالي الذي أدلى به الرئيس سبنسر و. كمبل واجعلين يقرأه بصوت مرتفع:

"إننا نحث الشباب على أن يبتدئوا بكتابة وحفظ سجلات لجميع الأمور الهامة في حياتهم الخاصة" ("The Angels May Quote from It," *New Era*, Oct. 1975, p. 4).

"إنني أعددكم أنكم إذا حفظتم مذكراتكم وسجلاتكم فإنها ستكون حقا مصدرا لإلهام عظيم لعائلاتكم، لأبنائكم، لأحفادكم، وآخرين عبر الأجيال. كل منا مهم لأولئك القريبين منا والأعزاء بالنسبة لنا وعندما نقرأ ذريتنا عن تجاربنا الحياتية فإنهم أيضا سيتعرفون علينا وسيحبوننا. وفي ذلك اليوم الجليل عندما تكون عائلتنا سوية في الأبديات فإننا سنكون على علم ببعضنا بعضا" (President Kimball) ("Speaks Out on Personal Journals," *New Era*, Dec. 1980, p. 26).

العثور على أجدادك باستخدام برنامج البحث العائلي FamilySearch®

نشاط اختياري عن التاريخ العائلي

ستتعلم كل عضوة في الفصل ماهية برنامج البحث العائلي، وكيف يمكن له أن يساعدن على تحديد أجدادهن، وما يمكن لهن أن يفعلنه لجعله أكثر فائدة.

الهدف

سيأخذ هذا النشاط الشبابات إلى موقع يتوفر فيه برنامج البحث العائلي.

الوصف

خلال الاستعداد ستحدد مستشارة الفصل مكان عقد النشاط. اعتمادا على الظروف المحلية، يمكن أن

الاستعداد

يتم ذلك في مركز للتاريخ العائلي، مركز الوند، بيت الاجتماعات المحلي، أو بيت أحد الأعضاء. إذا كان ممكنا اختاري موقعا يوجد فيه أكثر من محطة عمل مثبت عليها برنامج البحث العائلي (وذلك كي تتمكن أكثر من شابة من العمل في الوقت نفسه).

ملاحظة: إن كان الفصل كبيرا ربما كان من الحكمة تقسيمه إلى أكثر من فريق.

خططي لإضافة أقسام أخرى للنشاط. أثناء استخدام الفتيات لبرنامج البحث العائلي من الممكن أن تتعلم أخريات عن برنامج استخلاص السجلات العائلية ثم المشاركة في أي مشروع استخلاص آخر. يجب أن يُنسَق ذلك مع منسق الجناح لبرنامج استخلاص السجلات العائلية. من الممكن أن تشمل النشاطات الأخرى إرشادات عن المعابد أو ألعاب لمساعدة الشباب على تركيز انتباههم إلى أجدادهم.

يجب أن يتم تعيين الشباب قبل النشاط للعمل مع آبائهم على تعبئة شجرة الأنساب وإن يدونوا أكبر عدد ممكن من أسماء أجدادهم.

تحديد العمل المطلوب لأداء التاريخ العائلي لأجدادنا

أخبري الشباب أننا نفتش بحثا عن أجدادنا لنمنحهم الفرص نفسها ليُختموا ضمن عائلة الله تماما كما نحصل على ذلك في هذه الحياة. هذه المراسيم الخلاصية (المعمودية، الترسيم للكهنوت، الأعتيات، والختم) تسمح لنا بالدخول إلى المملكة السماوية، إذا كنا مستحقين.

برنامج البحث العائلي هو نظام كمبيوتر يسهل الناس في الحصول على معلومات عن أجدادهم وإرسال أسمائهم إلى المعبد. عندما يُدخَل اسم أحد الأجداد في الحاسوب فإن البرنامج يقوم بعملية مسح سريعة لملايين الأسماء الموجودة في ملفات الكمبيوتر ويعثر على الأسماء التي تطابقها. ثم يقوم البرنامج بإرشاد الأشخاص من الأسماء إلى شاشات كاملة من المعلومات مثل التواريخ وأماكن الولادة، الزواج، والوفاة؛ وأسماء الآباء، والأطفال، والقرناء.

المعلومات في برنامج البحث العائلي تأتي من مصادر مثل سجلات الأنساب العائلية، سجلات كنسية، وسجلات حكومية.

يتكون برنامج البحث العائلي من عدة ملفات من المعلومات. الملف الذي سيكون الأكثر فائدة للشبيبة هو ملف الأنساب. يحتوي هذا الملف على معلومات عن التاريخ العائلي والتي قدمها أعضاء الكنيسة وآخرون في جميع أنحاء العالم منذ عام ١٩٧٩. يحتوي الملف على أسماء الملايين من الأشخاص المرتبطين في سلاسل عائلية.

ملاحظة: يمكن للمرشد أن يوضح للشابات أهمية معلومات تاريخهن العائلي برفع "كتاب للذكرى" مليء بسلاسل النسب وسجلات المجموعات العائلية. يمكن للمرشد أن يوضح أن المعلومات في هذا الكتاب قيمة جدا ولكن في هذا النموذج المطبوع فهي قيمة فقط لبضعة أشخاص. رغم ذلك، ومن خلال تحويل هذه المعلومات إلى شكل محوسب (باستعمال برنامج الكمبيوتر ملف الأنساب الشخصي) يمكن تضمينها في ملف الأنساب حيث يمكن للكثير من الناس الآخرين الاستفادة منها.

يجب أن يشير المرشد أيضا إلى أن ملف الأنساب غير كامل. به الكثير من المعلومات ولكن هناك الكثير مما يمكن إضافته---بما في ذلك المعلومات التي قد تكون لدى الشباب عن أجدادهم.

نشاط

يشمل ملف الأنساب أيضا أسماء وعناوين الأشخاص الذين ساهموا بتقديم معلومات إليه. بهذا الشكل من الممكن أن تكتشف الشابات أبناء عمومة وأخوال لم يسبق لهن أن التقين بهم. لمساعدة الشابات على أن يفهمن بشكل أكبر أهمية برنامج البحث العائلي يمكن للمرشد أن يشرح أنه من دون الكمبيوتر فإنه يجب عليهن البحث في سجلات من الميكروفيش أو عدة صفحات من الكتب للعثور على المعلومات عن أجدادهن. الكثيرون ممن فعلوا ذلك استغرقهم ذلك العديد من الساعات. الكمبيوتر يجعل من الممكن لنا أن نبحث في المعلومات نفسها في عدة دقائق فقط. اطلبي من الشابات أن يمارسن استخدام برنامج البحث العائلي للعثور على المعلومات عن أجدادهن. ساعديهن على استدعاء الأسماء الموجودة في سلاسل النسب خاصتهن. إذا لم يكن هنالك شيء عن أجدادهن في ملف الأنساب ذكريهن بأنه يمكن أن يقدمن خدمة عظيمة بالتأكد من تقديم المعلومات عن أجدادهن إلى الملف.

أثناء استخدام الشابات لبرنامج البحث العائلي يجب عليهن طباعة المعلومات التي يجدنها. من ملف الأنساب يمكن لهن طباعة سلسلة نسب.

بعد أن تحظى جميع الشابات بالفرصة لاستخدام برنامج البحث العائلي، راجعي ما أنجزته. تحديهن لمواصلة العثور على معلومات عن أجدادهن والمساهمة بالمعلومات لملف الأنساب.

من الممكن أن يكون هناك أعضاء في الجناح ممن يمتلكون مجموعة ضخمة من التاريخ العائلي بشكل مطبوع (كتب للذكرى). يمكن للشابات تقديم خدمة قيمة بإدخال المعلومات إلى الكمبيوتر ومساعدة الأعضاء على المساهمة بها إلى ملف الأنساب. حتى ينجح ذلك يجب أن يتوفر عدد من الحواسيب الشخصية عليها ملف الأنساب الشخصي. يمكن لمستشاري الجناح للتاريخ العائلي أن يساعدوا قادة الشابات في تنظيم مثل مشروع الخدمة هذا.

قبل النشاط

المشاركة في العمل التبشيري

الدرس العشرون

مد يد العون للآخرين

الهدف

ستصادق كل شابة الفتيات اللواتي في سنها وسيشجعنهن على المشاركة في أنشطة الكنيسة واجتماعاتها.

الاستعداد للدرس

عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغيبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم

مقدمة: اكتشاف أوجه الشبه

الدرس

حالات دراسية

اقرأ الحالات التالية بصوت مرتفع للشابات. دعيهن يحاولن اكتشاف ما هو مفقود في كل حالة. (الصديق---شخص يهتم بك.)

١. رجل، يستلقي على جانب الطريق وهو مسروق ومضروب ومسروق، يهمله المارة.

٢. فتاة ترتدي لباسا قديما وكبير بالنسبة لقوامها الرشيق تمشي إلى المدرسة يوما بعد يوم بينما تمشي أخريات في مثل سنها في مجموعات على بعد عدة أقدام منها.

٣. شاب يبقى في المنزل كل أحد لأنه يشعر أن لا أحد في رباطته الكهنوتية يهتم به حقا.

يمكن لنا أن نكون أصدقاء مع العديد من نوعيات الناس

خرافة

كان كلبان يلعبان على جانب الطريق في أحد الأيام عندما مرت بجانبهما قطة وتساءلت "هل يمكن أن أنضم إليكما في اللعب؟"

"لا! أنت الإجابة بخشونة من أحد الكلاب وتابعت القطة مسيرتها على الطريق.

تساءل الكلب الآخر "لم فعلت ذلك؟"

"لا يمكن للكلاب اللعب مع ذلك النوع من الحيوانات. القطط مختلفة عنا. إنها تصدر أصواتا غريبة وتريد أن تتسلق الأشجار طوال الوقت. إنني أريد أن ألعب مع أحد مثلي."

بعد عدة دقائق مرت سلحفاة يبدو عليها الوحدة وكانت تمشي ببطء على الطريق. هي أيضا توقفت وسألت الكلاب إن كان يمكن لها الانضمام إليهما في مرحهما. ومرة أخرى رفض ذلك الكلب، ولذلك تابعت السلحفاة طريقها.

"ولم يمكنها هي الأخرى اللعب؟" سأله صديقه.

"أرأيت كيف كانت تبدو؟ إنها لا تشبهنا أيضا. وربما لا يمكن لها أن تجري بمثل سرعتنا أو أن

تلاحق الأشياء بمثل طريقتنا. إنني أريد شخصا أكثر مثلي."

"آه،" قال الآخر.

مرت عدة دقائق ومر أرنب وهو يقفز على الطريق. لاحظ أن الكلبين كانا يلعبان وتوقف ليرى إن كان بإمكانه مشاركتهما. رفض هو الآخر. لكنه رغم ذلك أراد أن يعرف لم ليس بإمكانه اللعب.

توقف الكلب الذي رفضه عن اللعب ونظر إلى الأرنب.
 "أنت تختلف عني. ليس لك نفس اللون. شكلك مختلف. أنت لا تفعل الأمور نفسها. صوتك مختلف.
 إنني أريد شخصا مثلي."
 "ماذا تحب أن تفعل؟" تساءل الأرنب.
 "أحب أن أجري وأقفز" كانت إجابته.
 "حسنا . . ." قال الأرنب.

توقفي هنا واطلبي من الشابات أن يقترحن كيف يمكن للقصة أن تنتهي.

اختمي القصة:

تحدى الأرنب الكلبين أن يسابقاه في الغابات القريبة. في نهاية المسار كان الأرنب متقدما جدا عليهما فتوقف وانتظر أن يلحقا به.
 "إنني أحب أن أقفز وأجري أيضا" قال الأرنب.
 "أنت تبدو مختلفا وصوتك مختلف عنا لكنك مثلنا في بعض الأمور" قال الكلب الثاني. "نحن فقط لم نكن نعرفك."

هل يمكنك أن تربطي بين هذه القصة وحياتك الخاصة؟

- لم لم يرغب الكلب الأول في اللعب مع أي من الحيوانات الأخرى؟
 - لم لعبت الكلاب في النهاية مع الأرنب؟
 - كيف يمكن لك تطبيق هذه الأفكار على حياتك؟
 - هل يمكن لكن أن تفكرن في أية شابة في منطقتن ربما يحتجن أحدا ليلتظن به؟
 - كيف يمكن لك أن تكتشي إن كانت لهن اهتمامات متشابهة؟
- أوضحي أننا في بعض الأحيان نهمل الآخرين ولا نשמلمهم في صداقاتنا بسبب لونها المختلف، أو لباسهم أو عاداتهم. إننا بحاجة لأن نأخذ الوقت لنعرفهم بشكل أفضل ولنكتشف خصالهم الجيدة واهتماماتنا المتشابهة.

يمكننا أن نمد يد الصداقة للآخرين

أوضحي أن يسوع أبدى اهتماما كبيرا بأولئك الذين كانوا مفقودين. في إحدى الأمثال يخبرنا عن قطعة نقد ضائعة. دعي عضوات الفصل يفتحن كتبهن المقدسة على لوقا ١٥: ٨-١٠. اطلبي من واحدة من الشابات أن تقرأ المثل.

أشيري إلى أن قطعة النقد الضائعة في هذا المثل يمكن مقارنتها بشخص وحيد أو مفقود. يمكن مقارنة المرأة بشخص يفتقد هذا الشخص ويسعى بنشاط للبحث عنه. اقرأي المثل مرة ثانية آية آية وناقشي كيف يمكن تطبيقه على الشابات اللواتي ليس لهن صديقات كثيرات أو لا يأتين إلى الكنيسة بانتظام. دعي الشابات يوضحن كيف يمكن للرب أن يعلم أننا مهتمون حقا بشخص آخر.

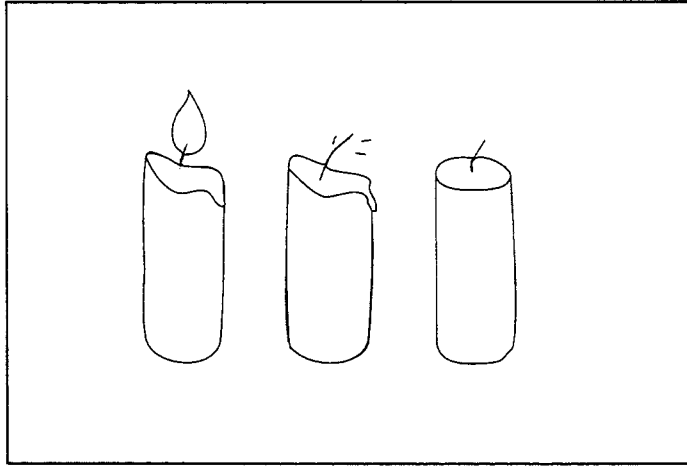
اطلبي من الشابات أن يناقشن ما يمكن عمله لمساعدة عضوة في الفصل على أن تصبح عضوة فاعلة في الكنيسة. ركزي على أن الشعور بالاهتمام وإظهاره مهم.

قدمي الحالات التالية إلى الشابات واجعليهن يقمن بحل المشاكل:

١. قابلت زميلة أقل نشاطا في الكنيسة في متجر. أردت أن تبيني لها أنك مهتمة بها. ماذا تفعلين؟
 ٢. قمت بدعوة صديقة أقل نشاطا إلى الفصل لكنها تتردد قبل أن تعطيك الإجابة، ثم تقول أنها ربما تأتي في وقت ما؟ ما الذي يمكنك أن تفعلينه؟
 ٣. قمت بدعوة صديقة أقل نشاطا إلى فصل الشابات. لكنها تقول أنها لا تريد الذهاب لينظر إليها الناس بتعجب لأنها تحضر اجتماعات الكنيسة. ما الذي يمكن لك قوله أو فعله؟
 ٤. عند تشجيعك عضوة أقل نشاطا على حضور الفصل تجيبك بأنها لا تحب الاجتماعات. ما الذي ستفعلينه؟
 ٥. تطلبين من عضوة أقل نشاطا الحضور إلى الفصل وتجيبيك بالرفض. ما الذي يمكنك فعله؟
- أشيرني إلى أنه ليس هناك إجابة واحدة صحيحة للعديد من الحالات التي تواجهها الشابات عند محاولة تنشيط عضو أقل نشاطا. من المهم إبداء الاهتمام والقلق على الفرد في كل حالة. يمكن للاهتمام الأصيل أن يتغلب على العديد من الصعاب وأن يؤثر على شخص ما أكثر من أي شيء آخر.
- ارسمي ثلاث شمعات على اللوح كما هو مبين أدناه:

محاضرة المدرسة

نقاش على السبورة



أشيرني إلى الشمعة الأولى ذات اللهب الكامل. أخبرني الشابات أن هذه الشمعة من الممكن أن تمثلن. اكتبي الكلمة أنت تحت الشمعة الأولى. أوضحي للشابات أن الشمعة الثانية تمثل عضوا أقل نشاطا-- وهي شمعة كانت مضاءة في وقت ما لكن ضوءها خبا مؤقتا. من خلال قوة الشمعة الأولى يمكن إضاءة الشمعة الثانية.

• ما الذي تشعرن أن الشمعة الثالثة تمثله؟ (غير عضو.)

الشمعة الثالثة هي شمعة لم تُضاء أبدا لكن إذا لمسها مصدر تتوهج ناره فإنه يمكن لها أن تضيء مثل الشمعتين الأخرين. أشيرني إلى أن الشموع متشابهة وبها جميع العناصر الأساسية للاحتراق ولكنها تحتاج إلى مصدر خارجي لبدء اللهب. الناس أيضا متشابهون بشكل أساسي ولكن إذا لمسهم الروح القدس فإنه يمكن لهم أن يصبحوا نورا للعالم، مثل الشمعة. دعي إحدى عضوات الفصل تفتح كتابها لتقرأ المبادئ والعهد ١٠٣: ٩ وتقرأ ما قاله الرب عن القديسين.

نقاش آية كتابية

• ما هي بعض الطرق التي يمكن أن نكون بها نورا لشخص آخر؟ (اكتبي قائمة بردود عضوات الفصل على السبورة إلى جانب الشموع. الأجوبة المحتملة من الممكن أن تشمل الذهاب للتبشير، أو أن يكن كالنور من خلال القدوة الصالحة، الصداقة، المواخاة، والخدمة.)

ارسمي لهبا على الشمعة الثالثة.

شاركي القصة التالية مع شخص كان مصدرا لإنارة شمعة الإنجيل في شخص آخر:
 "كانت صديقتي الحميمة، الصديقة التي نشأت معها وعرفتها منذ ذلك اليوم المخيف في الصف الأول.
 ومنذ ذلك الحين تشاركنا في كل شيء من أسرة الدمى إلى صنع الكعك إلى فصول المدرسة الثانوية
 إلى حفلات المنامة في بيوت بعضنا. كان هنالك فرق واحد بيننا. لم تكن هي تعرف الحقيقة وأنا كنت
 أعرفها.

"استغرقت اثني عشر عاما لأدرك أن الإنجيل ينتمي ليس فقط لي بل لها أيضا وأنه ربما كان يمكن
 لها العثور عليه من خلالي.

"أخذت مشكلتي إلى مبشرين معتقدة أنني سأعطيها الوظيفة لكنني كنت واهمة.
 "اطلبي أنت منها وسنعلما نحن"، قال المبشرون.

"لم يبد لي أن هناك مشكلة في تعليمها. وظيفتي كانت أصعب المهام.
 "اتصلت بها بالهاتف.

قلت لها، "مرحبا، هلا ترغيبين في المجيء إلى منزلي لمشاهدة فيلم الليلة؟ المبشرون الجدد في
 جناحنا سيعرضونه."

"أنت وشاهدت الفيلم وغادرت دون أن تقول الكثير عنه.

"بعد أسبوع زارني الشيوخ وسألوني، 'هل حددت معها موعدا يمكن لها أن تصغي فيه للإنجيل؟'

"حسنا، لم نقل الكثير عن الفيلم. ولم أعرف إذا ما كان علي أن أدعوها ثانية."

"اتصلي بها واسألها"، قال أحدهم وكان من النوع الذي يكره تضييع الوقت. حسنا، لم يكن بإمكانني
 أن أناقش شيئا، ولذلك وبتردد وقشعريرة رفعت سماعة الهاتف واتصلت. كنت دوما أتساءل لم كانت
 هذه الأشياء صعبة جدا على الدوام.

"قلت، 'مرحبا شيريل، كنت أتساءل. . . حسنا، الشيوخ موجودون هنا الآن و. . . حسنا، كنت أتساءل

عما إذا كنت في تريدين في وقت ما القوم و. . . تعلم المزيد عن الكنيسة؟'

"كان هناك صمت طويل.

"نعم، نعم، أعتقد ذلك."

"تتفست الصعداء وقلت، 'متى تريدين القدوم؟'

"في أي وقت تريدينه كما أعتقد."

"غدا مساء؟"

"نعم، هذا ممتاز."

"استدرت نحو الشيوخ وقلت. 'هل غدا مساء مناسب؟'

"فهذا رأسيهما بحماس. . . ."

"قلت لها وأنا أضغ السماعه، 'شكرا لك يا شيريل.'

"فقلت، 'لحظة يا باتي، إنني أريدك أن تعلمي أنني لن أتفق مع ما سيقولانه.'

"آه، هذا حسن. تعالي فقط!'

"لكنني قد أتجادل معهما وأنا لا أريد الجدل."

" إن كنت تريدان الاختلاف معهما فلا بأس في ذلك بالنسبة لهما، إنهما لا يمانعان بذلك. " تم اتخاذ الخطوة الثانية.

"بنهاية الزيارة الرابعة لم تجادلها مرة واحدة. في الواقع وافقت من كل قلبها مع كل ما قاله الشيوخ لها. في الليلة التي كان الشيخ الأصغر سنا يتحدث فيها وأثناء ختمه للنقاش نظر إليها وقال، 'إننا نريد تحديد يوم السبت ليكون يوم معموديتك. ما رأيك بذلك؟'

"شهو الشيخ الأكبر سنا فهو لم يتوقع حدوث ذلك بهذه السرعة. دق قلبي بسرعة وكل ما كان بإمكانني عمله هو حبس أنفاسي. كان هناك صمت للحظة.

"هزت شيريل رأسها وقالت، 'نعم.'

"لم أتحرك بل بدأت أرتجف عندما طلبنا منها أن تصلي.

"فصلت وقدمت صلاة جميلة.

"أبقيت رأسي محنيا. لم يكن بإمكانني النظر للأعلى وغادر المبشرون في صمت.

"ثم شعرت بذراعيها حولي وبكينا سوية.

"قالت لي وهي تبسم رغم دموعها، 'باتي، شكرا لك.'

كانت تشكرني على شيء لم يمكنها أن تعطيه إلا لنفسها، كانت تشكرني رغم أنها أعطتني أعظم هدية

كنت أمل في الحصول عليها---تقبلها لأتمن ما كنت أملكه، إنجيل يسوع المسيح" (Patti Wiltbank,

19-18 pp. "The First Step Was the Hardest," *New Era*, Jan. 1976).

الخلاصة

أشيري إلى الشموع على السبورة. أوضحني أن الرب قال أننا لا يجب أن نخفي نورنا تحت المكبال (متى ٥: ١٥--١٦). يجب علينا أن نشاركه مع الآخرين. إن نور شابة واحدة يحدث الفرق.

اشهدي للشابات أنهن إذا حاولن بصدق أن يصادقن الآخرين فإن الرب سيباركهن لجهودهن. شجعيهن على أن يشاركن نورهن بشكل واع مع الآخرين.

محاضرة المدرسة

شهادة

تطبيق الدرس

قومي بدعوة الشابات ليخترن أحدا ما يرغبن، كفصل، في أن يقمن بإعادة تنشيطه أو هدايته إلى الإنجيل. دعيهن يطورن خطة لعمل ذلك. اطلبي من إحدى الفتيات أن تدون ملاحظات بالأفكار أثناء نقاشها. اختاري بندا من قائمة الأفكار والتي يمكن للفصل أن يبتدئ بالعمل عليها الآن.

الدرس الحادي والعشرون

القدوة الصالحة تؤثر على الآخرين

الهدف

أن تكون كل شابة قدوة صالحة للآخرين

الاستعداد للدرس

١. على أوراق منفصلة حضري نسخة من الآيات الكتابية التالية: يوحنا ١٣: ١٥؛ ١ تيموثاوس ٤: ١٢؛ ١ بطرس ٢: ٢١؛ متى ٥: ١٦.
٢. ادرسي جيدا التصريحات والقصص الموجودة في الدرس.
٣. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم

يمكن للقدوة الصالحة أن تؤثر على الآخرين

الدرس

قصة

اقرأ التصريح التالي للأخت آردث ج. كاب:

"عندما تحفظون الوصايا وتتبعون قدوة المخلص فإن ذلك مثل رفع مصباح عاليا. إن قدوتك الصالحة تساعد الآخرين في العثور على طريقهم في عالم آخذ في الإظلام. إن الشجاعة مطلوبة لعمل ما تعرف بأنه صحيح حتى عندما يكون صعبا، صعبا جدا. لكنك لن تخسر شجاعتك إلا إذا اخترت ذلك" ("Stand for Truth and Righteousness," *Ensign*, Nov. 1988, p. 94).

قصي القصة التالية:

"عمري سبعة عشر عاما وأنا عضوة في الكنيسة منذ أن كنت في الثامنة. الحياة حسب الإنجيل لم تكن أبدا مشكلة بالنسبة لي إلا البارحة عندما مررت بتجربة لا تتسى مع صبي اسمه كريغ. . . . في إحدى الأيام في صف الرياضيات، قررت [مجموعة من الشباب] أن تكون فظة بشكل خاص مع كريغ والذي يجلس إلى جانبي. كريغ هادئ وهو ليس أذكى صبي في الفصل ولذلك كان هؤلاء الصبية يحبون السخرية منه. في إحدى الأيام قرروا أن يخبروا بقية الطلبة في الفصل أن يتجاهلوا كريغ. عادة ما كنت أساعده في المسائل التي لم يكن يفهمها، ولذلك عندما سمعت بمخططهم لم أعرف ما يجب أن أفعله.

". . . قبل عدة دقائق من الخروج من الفصل اتحنى كريغ نحوي وسألني عن كيفية حل مسألة معينة. اتجهت أنظار كل من في الفصل إلي ليروا كيف سأعالج الوضع. بدأ قلبي يخفق وتصيب العرق من كفة يدي. أردت فعل ما هو لطيف بالإجابة عليه لكن كان بإمكانني أن أشعر بالضغط يتصاعد وكل زملائي في الفصل ينتظرون مني أن أزره.

"شعرت بوجهي يسخن وعرفت أنه صار أحمرًا واستدردت إلى كريغ وشرحت له كيف يحل المسألة وانتهى الأمر. فور أن انتهت الحصّة بدأ الصبية يشتمونني وصبوا جام غضبهم علي. لم أصدق أننا

كنا في المدرسة الثانوية شعرت وكأنني في الصف الأول وأردت أن أبكي. لكن عميقا في داخلي عرفت أنني فعلت الشيء الصحيح.

"في اليوم التالي خشيت العودة إلى فصل الرياضيات. لكنني عندما وصلت إلى هناك التقاني الصبية نفسهم وأخبروني أنهم يريدون القيام بنفس الحيلة ورجوني ثانية أن أماشيهم. لكن عندها كنت قد حصلت على اليقين من أن ما فعلته في اليوم السابق كان صحيحا ولم يكن هنالك وسيلة يمكن أن تقنعني بأن ألعب لعبتهم.

"عندما أخبرتهم بذلك صعقتني أكبر مفاجآت حياتي. أفضل صديقاتي والتي كانت تجلس بالقرب مني قالت لهم أنها لن تتعاون معهم أيضا. انضم إلينا عدد آخر من الطلبة وسرعان ما قرر كل من في الفصل تقريبا أن مخططهم كان صبيانيا وأحمقا. قبل نهاية الفصل كان كل طالب يتحدث إلى كريغ وحتى الصبية الذين بدأوا الشيء بأكمله كانوا يناقشونه في بعض المسائل.

"من كل ذلك تعلمت أنه أن يكون الإنسان قدوة صالحة هو أمر ليس بالسهولة التي يبدو بها لكن شخصا واحدا يمكن أن يحدث الكثير من الفرق. إن كانت لديك الشجاعة الكافية، والإيمان الكافي فيمكنك التأثير على مجموعة كاملة من الأشخاص رغم كافة الضغوطات" (Stephanie Christensen, "When the Pressure Is On," *New Era*, Jan. 1988, pp. 8--9).

اسألني الأسئلة التالية. امنحي الشباب بعض الوقت للإجابة عن كل سؤال.

نقاش

- لم يجب أن نحاول دوما أن نكون قدوة صالحة، حتى عندما يكون ذلك صعبا؟
- ما هي المصادر المتوفرة لمساعدتك على أن تكوني قدوة صالحة؟
- كيف يمكنك التأثير على أصدقائك ليعملوا الخير؟

أوضحني أن أعضاء كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة لهم مسئولية كبيرة هي التواصل مع الآخرين وضرب المثل الصالح. إننا نعرف ما هو صحيح وما هو خاطئ وعندنا تأكيد أن أبنائنا السماوي سيكون دوما معنا عندما نفعل ما هو صحيح. إن القرب من الأب السماوي بحفظ وصاياها هو أمر أفضل بكثير من تحقيق الشعبية لدى الآخرين بخرق الوصايا.

محاضرة المدرسة

قومي بدعوة عضوات الفصل لمشاركة قصص عن الأوقات التي أثر فيها شخص آخر عليهن ليعملن الخير أو عندما أثرن على شخص آخر للخير. ربما أردت أن تقصي عليهن بعض تجاربك الشخصية.

نقاش

اطلبي من عدة شابات أن يشاركن حالات أمكن لهن فيها أن يضرين مثلا يُحتذى ولم يفعلن ذلك. دعيهن يتكلمن عن شعورهن بعد ذلك.

ارسمي إشارة طرح (--) كبيرة على السبورة. اسألني الفتيات عما نعينه عندما نقول أن لشخص تأثير سلبي على الآخرين.

نقاش على السبورة

ارسمي إشارة جمع (+) كبيرة على السبورة. اسألني الفتيات عما نعينه بالقول أن لشخص تأثير إيجابي على الآخرين.

ناقشي بعض الطرق التي يمكن أن نكون بها ذا تأثير إيجابي على الآخرين.

الكتب المقدسة تشدد على أهمية القدوة الصالحة

أوضحني أن المخلص بين لنا كيف تكون قدوة صالحة. كان دوما مخلصا لما كان يعلم أنه صحيح. قدي نسا من الآيات الكتابية التالية إلى الشباب ليقرأ أنها بصوت مرتفع:

١. "لأنني أعطيتكم مثالا حتى كما صنعت أنا بكم تصنعون أنتم أيضا" (يوحنا ١٣ : ١٥).
٢. "لا يستهن أحد بحدائقك بل كن قدوة للمؤمنين في الكلام في التصرف في المحبة في الروح في الإيمان في الطهارة" (١ تيموثاوس ٤ : ١٢).
٣. "المسيح أيضا تألم لأجلنا تاركنا لنا مثالا لكي نتبعوا خطواته" (١ بطرس ٢ : ٢١).
٤. "قليضي نوركم هكذا قدام الناس لكي يروا أعمالكم الحسنة ويمجدوا أباكم الذي في السموات" (متى ٥ : ١٦).

ناقشي كيف تنطبق هذه الآيات الكتابية على حياة الشاب. اسألني الأسئلة التالية:

- كيف يمكن لجعلك نورك يضيء (أو كينونتك قدوة صالحة) أن يجلب المجد للآب السماوي؟
- كيف يمكن أن تكوني مثالا إيجابيا لأصدقائك بالكلمة؟ بالمحبة الطاهرة؟ بالإيمان؟ بالنقاء؟

يمكن للقدوة الصالحة أن تجلب البهجة للكثيرين

قصة

أقراي الشهادة التالية من الأخت شيرلي كاسبر زوجة لاجب الجولف الشهير الأسبق بيبي كاسبر. اطلبي من الشباب أن يستمع ليحدد الطرق المختلفة التي تلعب بها القدوة دورا هاما في القصة: "قلت في العديد من المناسبات أنني كنت مستعدة للانضمام لكنيسة يسوع المسيح لقيديسي الأيام الأخيرة قبل عدة سنوات من بيبي. كنت قد عرفت على المورمون أكثر من بيل. عندما كنت شابة كانت أعز صديقات أمي مورمونية. وعندما كبرت ولاحقا عندما تزوجنا كان لي عدة أصدقاء من المورمون من مختلف أنحاء البلاد.

"عندما فاز بيبي ببطولة الولايات المتحدة في عام ١٩٥٩ وتمكنا من أن نقضي المزيد من الوقت في مدينة سولت ليك بيوتا تمرست في الديانة وتمكنت من ملاحظة العديد من الأمور المثيرة. كان ذلك في الوقت الذي أمعنت فيه النظر بالديانة المورمونية. أردت أن أتعرف عليها، وكلما عرفت المزيد كلما أردت أكثر أن أستم في التعلم.

"كانت هناك صراحة في المورمون --- ليس بطريقة وقحة، ولكن بطريقة يبدو لي من خلالها أن كل عضو بدا وانقا من أن ما يفعله بخصوص الدين كان هو الشيء الذي يريد أن يفعله. "بدا أنهم كانوا يعيشون أفضل من الآخرين، وأنهم مزدهرون --- ولا أعني ذلك من الناحية المادية. كانوا أناسا أصحاب، سعداء، ومشغولون. كانوا مشغولين بعائلاتهم. إذا التقيت بمورموني فإنك عادة ما تلقى بعائلته.

"أحببت برنامج الكنيسة للشبيبة. كنت دوما أفضل جوقة المسكن وأردت دوما أن أعني معها. لم يجبرنا أحد على هذه الديانة كنا نستمتع بأصدقائنا المورمون كما هم.

"أذكر أولى حفلاتنا في يوتا. بدا لي أن هناك شربا أقل وبالتأكيد تدخيننا أقل. بعد الجلوس في الغرف المعبقة بالدخان ليلة بعد ليلة، ويوما بعد يوم فإنك تستمتع بالرفاه الذي يوفره الهواء النقي.

"أكرر؛ أحببت طريقة حياة الشعب المورموني. أثار ذلك فضولي أكثر من أي وقت مضى... .

"أحببت أن أدخل أنا وبيبل إلى المعبد قبل وقت طويل من وصولنا إلى هناك لكنه لم يكن مستعدا لذلك. إن ربنا ومخلصنا لطيف بنا بالطريقة التالية---إنه لا يمنحنا من قوانينه أكثر مما لدينا طاقة لنستوعبه. كان علينا جميعا أن نتقدم لنحصل على تلك القدرة قبل أن نُعطى ما نملكه الآن. عندما قال بيل أنه سيعتمد عرفت يقينا أنه كان يعني ذلك. . . ."

"تفتحت عوالم جديدة بالنسبة لنا. تمكنت من أن أدعو آخرين للكنيسة مع مبشرات في هونج كونج--- فقط لأتعلم عن البرنامج التبشيري.

"أخذتنا لعبة الجولف إلى أماكن بعيدة في العالم، وكنا نجد أن القديسين هم نفس الناس المحبين للطفاء أينما ذهبنا. وهم ليسوا في متحف بيل للذكريات كمحبين لرياضة الجولف فقط. إنهم أخوتنا وأخواتنا في الإنجيل---نفس الأخوة والأخوات الذين كانوا لنا في عالم الأرواح كأبناء وبنات لأبينا السماوي.

. . .

"لقد اكتشفنا نحن آل كاسبر أننا إذا جعلنا الناس يعلمون أننا من المورمون بألطف طريقة ممكنة فإننا نصبح أفضل بسبب ذلك. يحترمنا الناس بسبب معتقداتنا. ربما لا يتفقون معنا لكنهم يحترمونا كما نحترمهم ونحترم معتقداتهم. . . إننا محترمون بسبب معتقداتنا. بل ويُعجب بنا إذا كنا نستحق الإعجاب.

"لقد تعلمت أن القدوة تعني شيئا معينا في كل حالة. انضمت للكنيسة جزئيا بسبب قدوة المورمون الذين عرفتهم. إنني أريد أن أفعل للآخرين مقدار ما فعلوه لي" (Hack Miller, *The New Billy*, Casper [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1970], pp. 132--35).

دعي الفتيات يناقشن الطرق التي أثرت بها قدوات الآخرين على الأخت كاسبر. أشيري إلى أن تجربة الأخت كاسبر جعلتها ترغب في مساعدة الآخرين بأن تكون قدوة صالحة لهم.

نقاش

تطبيق الدرس

شجعي الشابات على أن يكن على معرفة بالقدوات الجيدة للأشخاص الذين من حولهن وأن يجتهدن في أن يكن أمثلة للصالح لكل من حولهم.

النمو في الروحية

الدرس الثاني والعشرون

التوبة

الهدف	ستفهم كل شابة مبدأ التوبة.
الاستعداد للدرس	<p>١. حضري المقاطع الورقية التسعة التالية "خطوات التوبة:" الإدراك للخطأ، "الوعد بعدم تكرار الخطية،" إعادة إلزام النفس، "إصلاح الخطأ،" الشعور بالحزن الحقيقي، "إفساح الوقت،" المغفرة للنفس وللآخرين، "الحصول على المغفرة من الرب."</p> <p>٢. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبين بها.</p>
طريقة مقترحة لتقديم الدرس	<p>التوبة ضرورية للحصول على المغفرة</p>
سؤال للتفكير	<p>• كيف تشعرن قبل وبعد التوبة؟</p>
آية كتابية	<p>وصف ألما مشاعره بعد توبته الصادقة. اجعلي شابة تقرأ موصايا ٢٧: ٢٩.</p>
اقتباس ونقاش	<p>اقرأ الاقتباس التالي والذي يقارن فيه أحد قادة كنيسةنا التوبة بالمحاة:</p> <p>"لدى الله. . . قلم رصاص عليه محاة وقد وعدنا أنه سيستعملها إذا تبنا وغيرنا طرقنا. . . لقد قال أننا إذا تخلينا عن الشر وجعلنا عقولنا تقف ضده، فإنه عندها سيغسل الأمر من دماغه وسينسى الأمر كله. إنه يتوقع منا بالطبع أن نغسله من دماغنا أيضا" (Sterling W. Sill, <i>Making the Most of Yourself</i> [Salt Lake City: Bookcraft, 1971], p. 93).</p> <p>• لم تمثل التوبة مبدأ رائعا وبركة رائعة في حياتنا؟</p>
اقتباس، مقاطع ورقية، ونقاش	<p>خطوات التوبة</p> <p>• كيف تتوبين؟</p> <p>للإجابة عن هذا السؤال ناقشني خطوات التوبة كما هي مستعرضة في الاقتباس التالي من الشيخ روبرت د. هيلز. أثناء تقديمك لكل خطوة قومي بتعليق المقطع المناسب. ناقشي معنى كل خطوة مع الشابات. دعي عضوات الفصل يقرأن الآيات المذكورة في الخطوتين ٢ و ٨.</p> <p>ابتدئي بعرض المقطع الورقي "خطوات التوبة:"</p> <p>" ١. علينا أن ندرك أننا ارتكبنا خطأ.</p> <p>" ٢. نتعهد مع الرب أننا لن نكرر الخطية التي ارتكبناها والتي نتوب عنها. 'وبذلك تعلمون إذا تاب رجل عن خطاياهم--- فلا بد أن يعترف بها ويتخلى عنها.' (المبادئ والعهود ٥٨: ٤٣).</p> <p>" ٣. إعادة إلزام أنفسنا بأن نعيش حياة أفضل في جميع مراحل الإنجيل.</p> <p>" ٤. إعادة تصحيح أخطائنا التي ارتكبناها من خلال---</p> <p>" أ. التوبة للرب أثناء الصلاة.</p> <p>" ب. الاعتراف لأسقفنا. . . [إذا كانت الخطية من الخطايا الرئيسة].</p>

- "ج. الاعتذار لمن أسأنا إليهم.
٥. عمق توبتنا يجب أن يكون حسب عمق الخطية التي ارتكبتها. ليس هنالك طريق سهل. إنه مولم لكنه يطهر.
٦. الوقت هو العامل التالي للتوبة وتصليح الخطأ.
- "أ. الوقت لنثبت لأنفسنا وللرب ولأخوتنا من بني البشر أننا ألزمتنا أنفسنا بطريقة حياة جديدة.
- "ب. الوقت لدراسة الكتب المقدسة وتكريس حياتنا للوصايا التي نتعلم أننا يجب أن نعيش حسبها لنكون سعداء ونحصل على البهجة.
٧. المغفرة الكاملة لأنفسنا والمغفرة من دون الشعور بالرغبة في عقاب من أساءوا إلينا.
٨. وأخيراً، أعظم البركات: مغفرة الرب. لا ننظر إلى الخلف بعد ذلك ونحن نشعر بالإحباط والألم، ولكن إلى الأمام وإلى المستقبل ونحن نشعر بالأمل والبهجة ومحبة الله، والنفس، وكل الجنس البشري" (في Conference Report, Oct. 1976, p. 34; or Ensign, Nov. 1976, p. 26).

التوبة هي عملية متواصلة

أوضحى أن التوبة هي هبة رائعة يمكن لها أن تساعدنا على التقدم في هذه الحياة. يجب أن نستعمل هذه الهبة بحكمة. أقرأي الاقتباس التالي:

"التوبة معطاة كالمبدأ الثاني والعظيم من مبادئ الإنجيل. . . .

"نحن جميعاً نرتكب الأخطاء. إذا كانت توبتنا مخلصاً فإن لنا الحق في أن نتقرب من [الأب السماوي] طلباً للمغفرة، لكن تذكروا أنه ليس هناك حصّة من الخطايا معينة لنا لنرتكبها. من الأفضل لنا يوماً ألا نرتكبها. وبالتأكيد لا يجب أن نستمر بحماقة وعناد في تكرار الأخطاء القديمة ذاتها المرة تلو الأخرى. من المفترض بنا أن نتعلم دروسنا. لا يكفي أن نكون صالحين اليوم كصالحنا في الأمس. يجب أن نكون أفضل. . . . لكن أحد أكثر التعاليم شيطانية والتي يمكن لأحد أن يؤيدها ستكون القول بأنه بسبب ارتكاب أحدهم للخطأ فإنه ليس من المهم إذا ارتكب واحدة أخرى، أو الكثير غيرها. إن أفضل وقت للتوبة هو الآن، قبل مجيء المرة الثانية" (Richard L. Evans, in Conference Report, Oct. 1969, p. 68; or Improvement Era, Dec. 1969, pp. 74, 76).

ساعدي الشباب على أن يدرك أن التوبة ليست فقط لأولئك الذين يرتكبون الخطايا الرئيسية، لكنها عملية الصيرورة إنساناً أفضل. يجب أن نستعمل مبدأ التوبة في كل يوم من أيام حياتنا. يساعدنا الاقتباس التالي على شرح عملية التوبة المتواصلة:

"لا غنى عن التوبة للحياة النامية حيث أنه في كل مراحل النمو يوجد تكيف مستمر، اكتساب ما هو حميد والتخلي عما هو سيء. لا يمكن لنا أن نستبدل حياة سيئة بحياة جيدة بكلمة واحدة أو عمل واحد؛ يجب أن يكون هنالك عملية متواصلة أو استبدال للأخطاء والأفعال السيئة بالحقيقة وأعمال الخير؛ والتحول مما هو سيء إلى ما هو جيد ومن الجيد إلى الأفضل. . . .

"عندما نتكلم عن الحاجة المستمرة للتوبة لا تفهموا من ذلك أنه يعني حلقة من ارتكاب الخطية والتوبة ثم ارتكاب الخطية ثانية. هذه ليست هي التوبة الكاملة. يجب أن نرى الصواب وأن نتبعه، وأن نميز الخطأ ونتخلى عنه لصالح 'الحزن حسب مشيئة الله' إذا كنا نريد الحصول على بركات التوبة الكاملة" (Hugh B. Brown, *Eternal Quest*, comp. Charles Manley Brown [Salt Lake City: Bookcraft, 1956], pp. 99, 102).

محاضرة المدرسة ونقاش

أوضحني أنه أثناء نمونا روحيا فإننا ندرك أن الأمور التي بدت صحيحة في وقت سابق هي خاطئة. يساعد النمو الروحي المرء على أن يتخطى هذه الضعاف التي اكتشفها حديثا. هذا هو التقدم. في كل يوم أثناء تعلمنا عن الأمور التي يجب تجنبها تنمو معرفتنا وتقدم نحو مرحلة أخرى من مراحل النمو. ركزي على أن التوبة هي عملية متواصلة لتطوير نفسك في فكر وأعمالك عند اكتشافك لضعفك. تستمر هذه العملية طوال حياتنا كبالغين.

- هل يمكنك التفكير بأمور "صغيرة" في حياتك تحتاجين للتوبة عنها؟
- إذا عملت على تخليص نفسك من أحد هذه الأمور كل أسبوع، فكيف ستتطور حياتك ومشاعرك بقيمة الذات؟

صرح الرئيس سبنسر و. كمبل: "بما أننا جميعا نخطئ بدرجات كبرى أو صغرى فإننا جميعا نحتاج للتوبة المتواصلة، وترقية نظراتنا وأعمالنا. من الصعوبة على المرء أن يقوم بكل وصايا الرب في يوم، أسبوع، شهر، أو سنة. إن هذا جهد يجب أن يمتد طوال بقية حياة الإنسان" (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 202).

اقتباس

التوبة تجلب السلام

اطلبي من الشابات أن يستمعن للقصة التالية ليرين كيف يمكن مقارنتها بمبادئ التوبة. كانت جين تستمتع بالنزهات الخلوية وكانت تقضي العديد من الساعات بمفردها وهي تتسلق في الجبال. في إحدى الأيام اكتشفت كهفا وعلى الرغم من أن شعورا غير مريح حثها على ألا تدخل الكهف قادها فضولها إلى أن تلقي مجرد نظرة إلى داخله. توغلت في الدخول إلى الكهف وكانت ترى أمامها العديد من التكوينات الصخرية المغرية. وأخيرا أصبحت الظلمة في داخل الكهف كلية وأدركت أنها قد ضلت الطريق.

قصة

شعرت بالذعر، ثم بالخوف، ثم بالغضب على نفسها ومن مصيبتها. وعندما لم تتمكن من العثور على طريق العودة خيم عليها اليأس. ماذا يمكن لها أن تفعل الآن؟ لقد فقدت كل إحساس بالاتجاه ولم تتمكن من العثور على الطريق الصحيح. عند هذه النقطة قررت أن تصلي طلبا للمساعدة. توسلت للرب طلبا للإرشاد لترجع إلى الطريق الصحيح والتغلب على حمق غلطتها بالدخول إلى الكهف. أخذت تتلمس الجدران وعثرت على انحناءة في الطريق ثم رأت بعدها نورا خافتا. تحركت بسرعة باتجاه الضوء إلى أن وقفت أخيرا في نور الشمس.

- هل كانت جين تنوي أن تضل في الكهف؟
 - كيف تعتقد أن جين شعرت عندما خرجت من الكهف؟
 - هل شعرتن مرة بالضياع وانعدام قدرتك على العثور على الطريق ثانية إلى أبيكن السماوي؟
- أوضحني أن التوبة هي مثل الشعور الذي انتاب جين عندما أدركت خطأها، ثم أظهرت ندمها وصلت طلبا للمغفرة والإرشاد، ثم عادت إلى النور ثانية. إنه واحد من أحلى المشاعر بالسلام والتي يمكن للمرء أن يحصل عليها.

أسئلة للتفكير

أشيرني إلى أننا جميعا نرتكب أخطاء كل يوم في حياتنا. فقط من خلال التوبة الصحيحة والكاملة يمكن لنا أن نحصل على الشعور بالسلام الداخلي.

نقاش آيات كتابية

ألما، أحد أنبياء كتاب مورمون، اضطهد الكنيسة عندما كان شاباً. ظهر له ملاك وطلب منه أن يتوقف عن سلوكه الشرير. شعر ألما بندم عظيم عندما بدأ بالتوبة عن خطاياها. اطلبني من شابة أن تقرأ ألما ٣٦: ١٢--١٣، ١٥--١٦.

- فور أن أدرك ألما خطاياها، كيف شعر؟
- اطلبني من شابة أخرى أن تقرأ ألما ٣٦: ١٧--٢١.
- كيف وصف ألما مشاعره عندما تذكر كفارة يسوع المسيح وعرف أنه يمكن أن يُغفر له؟
- كيف تنمو محبتنا وتقديرنا للمخلص بتوبتنا المخلصة وسعينا للحصول على المغفرة؟

الخلاصة

أدلي بشهادتك عن حقيقة محبة يسوع وتضحيتة الكفارية. اشهدني أن الصلاح هو الطريق للسعادة وأنه حينما ارتكبت الخطايا، فإن المغفرة الكاملة متوفرة من خلال الإيمان بيسوع المسيح والتوبة الصادقة.

شهادة

الدرس الثالث والعشرون

المغفرة

الهدف	ستتعلم كل شابة أهمية المغفرة للآخرين.
الاستعداد للدرس	<p>١. أحضري قلم رصاص وورقة لكل طلبة في الفصل.</p> <p>٢. حضري لوحة مكتوبة عليها الآية، "وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحك الله أيضا في المسيح" (أفسس ٤: ٣٢).</p> <p>٣. اكتبتي على قطعة ورق تصريح الرئيس سينسر و. كمبل والموجود في الجزء الثاني من الدرس. أعطيتها لواحدة من الشابات قبل بدء الدرس واطلبي منها أن تدرسها حتى تقرأها جيدا أثناء الدرس.</p> <p>٤. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.</p>
طريقة مقترحة لتقديم الدرس	<p>مقدمة</p> <p>حالات دراسية</p> <p>قدمي لكل شابة قلم رصاص وورقة. أخبري الفصل أنك ستصفين حالتين. في ختام كل واحدة عليهن أن يكتبن ما كن سيفعلنه لو كن في وضع مماثل.</p> <p><i>الحالة الدراسية ١</i></p> <p>شاركت ماريان أمرا خاصا مع صديقتها كاثي ووثقت بها لتحفظ سرية حديثهما. لاحقا، سمعت ماريان كاثي وهي تخبر شخصا آخر بالأمر. وليس ذلك فقط، لكن كاثي أضافت أمورا اختلقتها إلى القصة، مخبرة بعض الأمور غير الصحيحة على أنها الحقيقة. تأثرت ماريان بعمق لأن صديقتها لم تحترم وعدها. لكنها كانت أيضا غاضبة جدا---كانت غاضبة لدرجة أنها فكرت بأنها لن تتكلم مع كاثي ثانية.</p> <p>اطلبي من كل شابة أن تدون ما ستفعله لو واجهت نفس موقف ماريان.</p> <p><i>الحالة الدراسية ٢</i></p> <p>خلال التدريبات الافتتاحية وضعت كارين محفظتها على كرسي وتركتها هناك عندما انفصلوا إلى فصولهم. عندما عادت لتأخذ المحفظة كانت قد اختفت. في اليوم التالي، أتت سوزان، وهي فتاة كانت قد انتقلت حديثا إلى الحي، إلى منزل كارين. اعترفت سوزان أنها أخذت المحفظة وأعادتها وقالت أنها كانت آسفة وطلبت من كارين أن تسامحها. قالت كارين، "بالتأكيد الأمر منسي." بعد عدة أيام كانت كارين تتكلم مع بعض الصديقات عندما تساءلت إحدى الفتيات إذا ما كان أحد يعرف سوزان. أعطي الشابات الوقت ليكتبن ما سيفعلنه لو واجهن نفس موقف كارين. اطلبي منهن أن يحفظن أوراقهن ليرجعن إليها لاحقا خلال الدرس.</p>

أوضحى أن يسوع المسيح علم الناس ما يجب أن يفعله عندما يسيء إليهم أحد ما. اطلبى من الشابات أن يستمعن للآيات الكتابية وأن يلاحظن الإرشادات التي أعطاهما يسوع. قومي بدعوة شابة لتقرأ متى ٥: ٤٣--٤٤.

- كيف يجب أن تعاملن من يسيء إليكن؟
- علم يسوع أنه من المطلوب من أتباعه أن يغفروا للجميع. يجب أن يحبوا أعداءهم وأن يباركوا لاغنيهم. وأوضح أيضا أنه لو فشل الشخص في المغفرة فإنه يرتكب خطيئة أعظم من المسيء.
- اطلبى من إحدى الشابات أن تقرأ المبادئ والعهود ٦٤: ٩--١٠.

• ما هي جدية الفشل في المغفرة للآخرين؟

• من هم المطلوب منكن أن تغفري لهم؟

وضع يسوع المثل الأعلى في المغفرة لمن يسيئون ويؤذون. أوضح أحد قادة كنيستنا: "يخبرنا التاريخ في الكتاب المقدس أنه لم يسبق لإنسان أن خضع للذل، الألم، والمعاناة التي مر بها مخلص العالم خلال الساعات الأخيرة من حياته على الأرض.

"بعد عدد من التهم الملققة خانه واحد ممن كانوا يعتبرون من حلقة أصدقائه المقربين. ثم خضع لما دُعي بمحاكمة والتي نتج عنها حكم كان نتاج الأولويات السياسية والعواطف الشعبية وليس العدالة." توقي عن قراءة الاقتباس وأسالي:

- كيف ستشعرن لو خانكن صديقة؟
 - كيف ستستجبن لشخص اتهمكن زورا بجريمة؟
- أوضحى أن معاناة يسوع لم تتوقف بعد الاتهام الزور وخيانة الصديق. تابعي القراءة.
- "ثم وفي تتابع سريع ومؤلم للأحداث: كان هناك صراع طويل في الطريق إلى الجلجثة أثناء حملته لنقل الصليب؛ سخرت منه الجموع وبصقوا عليه طوال الطريق؛ ثم قُدّم إليه الخل، وتوجّج بالأشواك يوحشية؛ وأخيرا، علّق، وكان جسده مكسرا وينزف، وكان أعداءه لا يزالون يوبخونه؛ وفي وسط كل هذا الوضع نطق يسوع برجاء وربما بهدوء وبخشوع عميق قال، 'يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون. . . . (لوقا ٢٣: ٣٤). (Robert L. Simpson, in Conference Report, Oct. 1966, p.)
- (128; or *Improvement Era*, Dec. 1966, p. 1148).

للحصول على مغفرة الله يجب أن نتعلم المغفرة للآخرين

أوضحى أنه عندما تمارس الشابة المغفرة فإنها تسمح للرب أن يغفر لها. سأل الشيخ ماريون د. هانكس السؤال التالي: "ألا يبدو أنه من الواحة أن نسأل ونتوقع من الرب أن يغفر لنا عندما لا نغفر نحن للآخرين؟---علنا؟ و 'في قلوبنا؟' (في Conference Report, Oct. 1973, p. 15; or *Ensign*, (Jan. 1974, p. 20).

- كيف تغفري لشخص علنا وفي قلوبكن؟
- كيف يمكن التغلب على مشاعر السخط، الغضب، أو الانتقام تجاه من يسيء إليكن وذلك لتتمكن من المغفرة بشكل حقيقي؟
- كيف يمكن للصلاة أن تساعدكن على المغفرة؟
- كيف يمكن لفهم المخلص والتعرف عليه أن يساعدكن على المغفرة للآخرين؟

أشيرني إلى أن الآب السماوي أوضح، كما هو مدون في الكتب المقدسة، أنه عندما يتوب الشخص، فإنه سيغفر خطاياهم و "لن يذكرها بعد" (انظري المبادئ والعهد ٥٨ : ٤٢). عندما تغفر الشابة لأحد ما فإنها يجب أن تخبر الشخص ذلك بشكل علني وتتسبب بالإساءة ولا تذكرها بعد ذلك أبداً.

قومي بدعوة التي أعطيتها تصريح الرئيس سبنسر و . كمبل لتقرأه بصوت مرتفع.

"هل يجب [علي] أن أغفر حتى ولو ظل الشخص [الذي أساء إلي] بارداً وغير مبالٍ ولثيم؟ لا يوجد شك في ذلك.

"إن الفكرة الشائعة بأن المسيء يجب أن يعتذر ويتضع بالمسوح والرماد قبل أن يُغفر له هي فكرة خاطئة. بالتأكيد، يجب على الشخص الذي يسبب الجرح أن يتغير بشكل كامل لكن بالنسبة للمساء إليه فإنه يجب عليه أن يغفر للمسيء بغض النظر عن موقف [الطرف] الآخر" (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 282).

• كيف يجب أن تعاملن الشخص الذي أساء إليكن أو جرحكن إذا لم يطلب المغفرة؟ ماذا لو لم يكن أسفاً؟

• كيف يجب أن تستجبن لشخص يرتكب بشكل متكرر الإساءة نفسها؟ (متى ١٨ : ٢١--٢٢).

اعرضي اللوحة التي صنعتها ومكتوبة عليها الآية، "وكونوا لطفاء بضعكم نحو بعض شفيقين متسامحين كما سامحك الله أيضاً في المسيح" (أفسس ٤ : ٣٢).

ارجعي إلى الحالات الدراسية التي قدمتها في بداية الفترة الدراسية. اطلبي من الشابات أن يتأملن في الاستجابات التي قدمنها. إذا كن يرغبن، يمكن للشابات أن يجرين تعديلاً على تعليقاتهن.

- لو كنت ماريان فكيف ستعاملين كاثي عندما ترينها ثانية؟
- لو كنت ماريان وكارين قد غفرتا حقاً فكيف سيشعرن في قلوبهن؟
- عندما غفرت كارين لسوزان قالت، "الأمر منسي". كيف يجب على كارين أن تتصرف لو كانت قد غفرت حقاً لسوزان؟

المغفرة تجلب الحب والبركات

رأيت في كنيسة في ميونيخ—رجل أصلع ضخم البنية في معطف رمادي، وكان يحمل في يديه قبعة بنية. كان الناس يخرجون من غرفة في الدور السفلي حيث كنت قد أنهيت إلقاء كلمة، وكانوا يتحركون بين صفوف المقاعد الخشبية متجهين إلى الباب في مؤخرة الغرفة. كان ذلك في عام ١٩٤٧ وكننت قد أتيت من هولندا إلى ألمانيا المهزومة أحمل الرسالة أن الله يغفر.

"كانت تلك هي الحقيقة التي كانوا بحاجة لسماعها في تلك البلاد المدمرة التي كانت تمتلئ بالمرارة وشاركتهم صورتي العقلية المفضلة. ربما لأن البحر لا يغيب عن تفكير الهولنديين فإنني كنت أحب أن أفكر أن المكان الذي ترمى فيه الخطايا المغفورة هو البحر. فقلت، 'عندما نعترف بخطايانا يلقينا الله في أعماق المحيطات حيث تختفي للأبد. . . .'

"حدقت في الوجوه العابسة وهي لا تجرؤ على تصديق قولي. لم يكن هنالك أسئلة بعد إلقاء كلمة في ألمانيا في عام ١٩٤٧. وقف الناس في صمت وحملوا حقائبهم ثم غادروا الغرفة بصمت.

"وآنذاك رأيت متجهاً إلى الأمام بعكس اتجاه الآخرين. ولدقيقة رأيت المعطف والقبعة البنية؛ وفي الدقيقة التي تلتها رأيت الزي الأزرق ومقدمة خوذة مرسوم عليها الجمجمة والعظمتين. وفجأة عادت

ذاكرتي بسرعة بي إلى الورااء: الغرفة الضخمة وأنوارها العالية القاسية؛ أكوام الملابس والأحذية التي تثير الشفقة مكمومة في وسط الغرفة؛ ذل المشي عارية مرورا بهذا الرجل. كان بإمكانني أن أرى خيال أختي وهي أمامي وعظامها الحادة بارزة من تحت جلدها. كم كنت نحيفة يا بتسي!
[كنت أنا وبتسي قد اعتقلنا لإخفاء اليهود في منزلنا أثناء الاحتلال النازي لهولندا؛ وكان هذا الرجل حارسا في مخيم الإبادة في رافنزبروك حيث أرسلنا.]
"والآن كان أمامي، ويده ممدودة لي: 'رسالة جيدة يا سيدتي! ياله من أمر جيد أن نعلم، كما قلت، أن جميع خطايانا تلقى في قعر البحر!'"

"أما أنا وبعد أن تكلمت بكل فصاحة عن المغفرة أخذت أقلب صفحات دفتر ملاحظاتي بدلا من أن أخذ تلك اليد. لن يتذكرني بالطبع---كيف يمكن له أن يتذكر سجيننة واحدة من بين ألوف السجينات؟
"لكنني تذكرته وتذكرت الكيس الجلدي الذي كان يتدلى من حزامه. كنت أقف وجها لوجه أمام أحد سجانني وبدا أن دمي تجمد في عروقه.

"كان يقول، 'لقد ذكرت رافنزبروك في كلمتك، لقد كنت حارسا هناك.' لا، لم يتذكرني.
"وتابع قائلا، 'ولكن منذ ذلك الوقت أصبحت مسيحيا. إنني أعلم أن الله قد غفر لي الأمور الوحشية التي فعلتها هناك، لكنني أحب أن أسمع ذلك من شفيتيك أيضا يا سيدتي،' ومرة أخرى امتدت اليد لي---
"هلا تسامحينني؟"

"ووقفت هناك---أنا والتي كانت خطاياي تُغفر الواحدة تلو الأخرى---ولم يكن بإمكانني أن أغفر.
كانت بتسي قد ماتت في ذلك المكان---هل يمكن له أن يمحو موتها الشنيع بمجرد طلبه ذلك؟
"وقف هناك لفترة تجاوزت البضع ثوان---وهو يمد يده---لكن بالنسبة لي بدا وكأنها ساعات أثناء صراعي مع أصعب شيء كان علي أن أفعله.

"لأنه كان علي أن أفعل ذلك---كنت أعلم ذلك. إن الرسالة بأن الله يغفر لها شرط مسبق: وهو أن نغفر لمن أساءوا إلينا. يقول يسوع، 'وإن لم تغفروا للناس زلاتهم لا يغفر لكم أبوكم أيضا زلاتكم.'
"كنت أعرف ذلك ليس فقط كوصية من وصايا الله بل كخبرة يومية. منذ نهاية الحرب صار عندي منزل في هولندا لضحايا الوحشية النازية. أولئك الذي تمكنوا من أن يغفروا لأعدائهم السابقين تمكنوا أيضا من العودة إلى العالم الخارجي وإعادة بناء حياتهم مهما كانت طبيعة الجروح الجسدية. أولئك الذين احتضنوا مرارتهم وحافظوا عليها ظلوا بلا قيمة. كان الأمر بهذه البساطة وبهذه الفظاعة.

"ورغم ذلك ظللت أقف هناك والبرود يعتصر قلبي. لكن المغفرة ليست مجرد عاطفة---كنت أعلم ذلك أيضا. المغفرة هي عمل الإرادة، ويمكن للإرادة أن تعمل بغض النظر عن حرارة القلب. . .
ساعديني!؛ صليت بصمت.؛ يمكنني أن أمد يدي؛ يمكنني أن أفعل هذا القدر وأنت زودني بالمشاعر.؛

'وبكل صلابة وميكانيكية وضعت يدي في اليد الممدودة نحوي وعندما فعلت ذلك حدث شيء مدهش. بدأ التيار يسري في كتفي ونزل بسرعة إلى ذراعي ثم إلى يدينا المتصافحتين. ثم بدا أن هذا الدفء الشافي يسري في كياني كله وجلب الدموع إلى عيني.

"صرخت، 'أنا أغفر لك أيها الأخ، من كل قلبي!'"

"لديقة طويلة أمسكنا بيدي بعضنا الحارس السابق والسجيننة السابقة. لم أعرف محبة الله بهذه الكثافة كما عرفتها عندئذ" (مقتبسة من "I'm Still Learning to Forgive" by Corrie ten Boom. Reprinted

by permission from *Guideposts Magazine*. Copyright © 1972 by Guideposts Associates, Inc.,
 (Carmel, New York 10512)

الخلاصة

آية كتابية وشهادة
 اختمي درس بقراءة المبادئ والعهود ٦٤: ٨--١٠ للفتيات وأوضحي تعاليمها من خلال القدوة الشخصية أو تجربة حقيقية لشخص آخر. أدلي بشهادتك عن ضرورة الحياة حسب هذا المبدأ إذا كان لنا أن نحصل على البركات التي وعد بها الرب.
 آية كتابية
 اقرأ أي ثانية أفسس ٤: ٣٢ من اللائحة وشجعي الشباب على أن يكن لطيفات ورقيقات القلب نحو الآخرين بتعلم المغفرة وإتباع قدوة المخلص.

الدرس الرابع والعشرون

الصلاة والتأمل

الهدف

ستدرك كل شاببة القيمة العظيمة للصلاة اليومية والتأمل في حياتها.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ١٤، يسوع يصلي في جثيماني (٦٢١٧٥).
٢. حضري لائحة مكتوب عليها تصريح الرئيس هارولد ب. لي، "الحياة هشة ولذلك يجب معالجتها بالصلاة".
٣. حضري نسخة من الدعوة التالية لكل فتاة في الفصل:

دعوة	
من:	المبادئ والعهود ١٠٤ : ٧٩
لماذا:	المبادئ والعهود ١٩ : ٢٨
	١ تسالونيكي ٥ : ١٨
	رسالة يعقوب ١ : ٥
	ألما ٣٤ : ٢٧
كيف:	٣ نافي ١٩ : ٦
	١ تيموثاوس ٤ : ١٥
أين:	متى ٦ : ٦
	ألما ٣٤ : ٢٦
متى:	ألما ٣٤ : ٢١
	١ تسالونيكي ٥ : ١٧
الوعد:	ألما ٣٧ : ٣٧
	R.S.V.P.

٤. عيني طالبات من الفصل ليقرأن البنود التالية الموجودة في الدرس:

أ. قصيدة "صلاة عامية"

ب. تصريح الشيخ ه. بيرك بيترسون عن كيفية الصلاة

ج. تصريح الرئيس ديفيد أ. مكاي عن التأمل

٥. قومي بدعوة شاببتين من فصلك لغناء الترنيمة "Prayer Is the Soul's Sincere Desire" (Hymns, no. 145) كثنائي.

٦. عيني عضوات من الفصل لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبين بها.

مقدمة: قدمي دعوة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

وزعي الدعوات على عضوات الفصل. خلال تقديم الدرس سيتم توجيه الفتيات لقراءة المراجع الكتابية المختلفة بالترتيب لاكتشاف الرسالة التي تحملها الدعوة.
أسألي الطالبات عن الشخص الذي وُجِّهت له الدعوة. دعيهن يعثرن على المبادئ والعهود ١٠٤ : ٧٩ ويقرأنها سويا. سيحدد ذلك أن الدعوة موجهة لكل واحدة من الطالبات.

الكتب المقدسة تعلمنا عن الصلاة

دعي الفتيات يقترحن الأسباب التي يدعونا الرب من أجلها للصلاة. بعد أن تعطي الفتيات اقتراحاتهن دعيهن يحددن الآيات الكتابية الأربع الموجودة على الدعوة. اطلبي قراءة كل مرجع كتابي ومن كل منها حددي السبب الذي يدعونا الرب من أجله للصلاة.
المبادئ والعهود ١٩ : ٢٨ (لأنها وصية)؛ ١ تسالونيكي ٥ : ١٨ (إعطاء الشكر في كل شيء، لأنها وصية لله)؛ يعقوب ١ : ٥ (إذا كنت تفتقر للحكمة)؛ وألما ٣٤ : ٢٧ (صل لمنفعتك ولمنفعة الآخرين).
أوضحي للشابات أن هنالك العديد من الأسباب للصلاة وأن هذه المراجع الكتابية الأربعة تمثل القليل منها.

لبدء النقاش عن كيفية الصلاة دعي عضوة الفصل المعينة تقرأ القصيدة التالية.

صلاة غير رسمية

"الطريقة الصحيحة لصلاة الرجل،"

قال الشماس لمويل كيز،

"وموقفه الوحيد الصحيح

هو على ركبتيه."

"كلا، بل أقول أن طريقة الصلاة،"

قال القس الدكتور الحكيم،

"هي الوقوف بانتصاب والأذرع ممدودة

والأعين مرفوعة وفي التأمل مستغرقة."

"لا، لا، لا" قال الشيخ سنو؛

"مثل هذا الوضع متعالٍ

على الرجل الصلاة والأعين بإحكام مغلقة

والرأس محني باتضاع."

"ويبدو لي أن يدها يجب

أن تكونا مضمومتين أمامه.

والإبهامين يشيران للأرض،"

قال القس الدكتور هنت.

"في العام الماضي سقطت على رأسي

في بئر هوجكين،" قال سيراس براون،
 "وكعبا قدماي مصوبان للأعلى،
 ورأسي مغزوز في الأرض؛
 وصليت في حينها وفي ذلك الوضع؛
 أفضل صلاة قلتها؛
 صلاة الصلوات التي سبق وقدمتها؛
 وكنت أقف على رأسي،
 مغزوزا في الأرض."

Sam Walter Foss, "The Prayer of Cyrus Brown," in *Stars to Steer By*, ed. Louis Untermeyer)
 .([New York: Harcourt, Brace and Co., 1941], pp. 301--2).

دعي الشباب يعثرن على ٣ نافي ١٩: ٦ كما هو محدد على دعواتهن. أوضحي أنه عندما ظهر
 المخلص على القارة الأمريكية علم تلاميذه كيفية الصلاة والذين بدورهم قاموا بتعليم الشعب. اطلبي
 قراءة الآية الكتابية واطلبي من الفتيات أن يتكلمن عن الكيفية التي تعلم بها النافيون الصلاة.
 أوضحي أنه لمساعدتنا في جهودنا لنقترب أكثر منه، منحنا أبونا السماوي الكثير من النصح من خلال
 قادتنا الحديثين عن كيفية الصلاة. اطلبي من عضوة الفصل المعينة أن تقرأ وتناقش الاقتراحات التي
 قدمها الأسقف هـ. بيرك بيترسون:

"عند شعورك بالحاجة للإفشاء بأسرارك للرب أو لتحسين نوعية زيارتك له---من خلال الصلاة،
 لو أمكنني القول---هل لي أن أقترح بضع خطوات لتتبعوها: اذهبوا إلى حيث تكونون وحدكم،
 اذهبوا حيث يمكنكم التفكير، اذهبوا إلى حيث يمكنكم الركوع، اذهبوا إلى حيث يمكنكم الحديث
 بصوت مرتفع معه. غرفة النوم، الحمام، أو الخزانة ستؤدي الغرض. الآن، تصوروه في عقولكم.
 فكروا فيمن تتحدثون إليه. سيطروا على أفكاركم---لا تدعوها تشتت، خاطبوه كأبيكم وكصديقكم.
 والآن أخبروه بما تشعرون بأنكم يجب أن تخبروه به---ليس عبارات مبتذلة فيها القليل من المعنى،
 لكن تبادلوا معه حديثا مخلصا ومن القلب. ائتمنوه على أسراركم، اطلبوا منه المغفرة، توسلوا إليه،
 ابتهجوا به، اشكروه، عبروا عن محبتكم له، ثم استمعوا لأجوبته. . . أجوبة الرب تأتي بهدوء---
 هدوء لم نعرفه. في الحقيقة، القلائل يسمعون بأذنيهم صوتا عاليا. يجب أن نستمع بحرص وإلا فإننا
 لن نميزه أبدا. معظم الأجوبة التي من الرب نحس بها في قلوبنا كتعبير دافئ ومريح أو من الممكن
 أن تأتي إلينا كأفكار في عقولنا. إنها تأتي للمستعدين والصبورين" (في Conference Report, Oct.
 1973, p. 13; or *Ensign*, Jan. 1974, p. 19).

اعرضي صورة المخلص وهو يصلي في جشيماني واطلبي من الفتيات أن يقترحن بعض الأمور
 التي نتعلمها عن الصلاة من خلال دراسة هذه الصورة. ساعديهن في التعرف على أمور مثل
 الاتضاع، العزلة، الإيمان، الركوع، التركيز، والتأمل.

التأمل هو نوع من الصلاة

نقاش كتابي

اطلبي من الشباب أن يعثرن على ويقرأن ١ تيموثاوس ٤: ١٥ تحت العنوان "كيف" على دعواتهن. اطلبي من الفتيات أن يعطينك مفهومهن للكلمة تأمل.

اقتباس

بعد أن تعطي الطالبات أجوبتهن على الأسئلة أعلاه دعي عضوة الفصل المعينة تقرأ التصريح التالي الذي قدمه الرئيس ديفيد أ. مكاي:

"أعتقد أننا لا نهتم كثيرا بقيمة التأمل، والذي هو من مبادئ التقوى. . . . التأمل هو لغة النفس. ويعرف على أنه نوع من التقوى الخاصة أو التمرين الروحي ويتكون من تفكير عميق ومتواصل في موضوع ديني. التأمل هو نوع من الصلاة. . . .

"التأمل هو أحد أقدس الأبواب وأكثرها سرية والتي من خلالها نعبر إلى محضر الرب" (David O. McKay, *Man May Know for Himself*, comp. Clare Middlemiss [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969], pp. 22--23).

ناقشي باختصار مرة أخرى الأماكن التي اقترح الأسقف بيترسون أن نذهب إليها لنكون وحدنا. ثم اطلبي من الشباب أن يفكرن بالمكان الذي سيذهبن إليه للتأمل.

نقاش كتابي

أوضحني أن مكان وكيفية صلاتنا وتأملنا يرتبطان ارتباطا وثيقا. دعي عضوات الفصل يعدن إلى دعواتهن ويحددن مكان الآيات المعينات لـ "أين". اقرأنها سوية وناقشن الأماكن التي يقترح الرب أن نذهب إليها:

متى ٦: ٦ (صلوا في مخادعكم والأماكن السرية.)

ألما ٣٤: ٢٦ (صلوا في مخادعكم، الأماكن السرية، وفي البرية.)

في هذا الوقت اطلبي من الشباب أن يفكرن أين يمكن أن تكون "برياتهن" الشخصية. ساعديهن في تحديد بعض الأماكن التي يمكن أن يذهبن إليها للصلاة.

نقاش كتابي

أوضحني أن الأب السماوي أخبرنا أيضا متى نصلي. اطلبي من الفتيات أن يرجعن إلى دعواتهن ليتعلمن عن الوقت المناسب للصلاة طبقا للكتب المقدسة:

ألما ٣٤: ٢١ (الصلاة صباحا، في منتصف النهار، وفي المساء.)

١ تسالونيكي ٥: ١٧ (صلوا بلا توقف.)

أثري على الشباب بحقيقة أن الأب السماوي متوفر دوما ويريد منهن أن يتواصلن معه. الحياة الصالحة تشمل صلاة لا تتوقف شكرا للرب.

الحياة هشة---عالجوها بالصلاة

اعرضي اللائحة: "الحياة هشة ولذلك يجب معالجتها بالصلاة." (اقتبسها Harold B. Lee, in Conference Report, Mexico and Central America Area Conference 1972, p. 48).

لائحة

اسألني الفتيات عن المشاكل، القرارات، والمغريات في حياتهن والتي يمكن معالجتها بشكل فعال بالتأمل والصلاة. سجلي أجوبتهن على السبورة:

السبورة

التأمل والصلاة ستساعدان في---

١. بناء الشهادة.

٢. التغلب على المواقف السلبية.

٣. الصوم صياما ذا معنى.

٤. تحمل ضغوط الرفاق.

٥. الحفاظ على مقاييس الكنيسة.

٦. مواجهة المشاكل المدرسية.

٧. تحسين الصورة الشخصية.

٨. الحفاظ على كلمة الحكمة.

٩. تنمية العادات الحميدة.

١٠. التغلب على الضعف.

• كيف يمكن للتأمل أن يجعل من صلاتك بخصوص الأمور التي على السبورة صلاة أكثر فعالية؟

اقتباس

بعد أن تجيب الفتيات على السؤال، اقرأ التصريح التالي من الشيخ بويد ك. باكر والذي يوضح بشكل أكبر السؤال الموجود أعلاه:

"عندما تواجه مشكلة فكر بها في عقلك أولاً. تأملها وحلها وتفكر بها. اقرأ الكتب المقدسة. صل بشأنها. . . ."

"تأمل في الأمور قليلا كل يوم ولا تكن في أزمة اتخاذ القرارات الرئيسة لحظيا. . . ."

"لقد تعلمت أن أفضل وقت لمصارعة المشاكل الرئيسة هي في الصباح الباكر. . . . إن سبورة عقلك تكون قد مُحيت بالنوم الجيد. . . . ولا تكون عوائق اليوم المتركمة واقفة في طريقك. يكون جسدك مرتاحا أيضا. ذلك هو الوقت للتفكير بشيء بحرص شديد والحصول على الرؤيا الشخصية "Self"- (reliance," Ensign, Aug. 1975, p. 88).

الخلاصة

أشيري إلى أن العديد من الدعوات تشمل (R.S.V.P) مما يعني أن الشخص الذي يستلمها يجب أن يقرر إذا ما كان سيرفض الدعوة أو سيقبلها وأن يعطي الرد. اطلبني من الفتيات أن يرجعن إلى دعواتهن وأن يقرأن الوعد قبل أن يقررن ما إذا كن سيرفضن أو سيقبلن الدعوة للصلاة والتأمل. دعيهن يقرأن ألما ٣٧: ٣٧ لاكتشاف الوعد الذي يقدمه الرب (سيوجهن للصالح، سيحرسهن، وسيقيمهن في اليوم الأخير).

اطلبي من الفتيات أن يفكرن بأجوبتهن على الدعوة بجد. أوضحي لهن أنهن إذا قبلن الدعوة للصلاة والتأمل فإنه يجب عليهن أن يلزمن أنفسهن ببرنامج يومي.

اقرأ ثانية اللائحة "الحياة هشة ولذلك يجب معالجتها بالصلاة."

اقترحي على الفتيات أن يعالجن حياتهن بالصلاة وأدلي بشهادتك عن قيمة الصلاة والتأمل في حياتك. شاركي تجربة من تجاربك الشخصية مع الصلاة وقومي بدعوة الفتيات أيضا ليشاركن تجاربهن.

شهادة

اختمي الدرس بدعوة الشابة المعينة لكي تغني الترنيمة، "Prayer Is the Soul's Sincere Desire"

ترنيمة

(Hymns, no. 145).

الدرس الخامس والعشرون

يوم الرب

الهدف

ستسعى كل شابة للتحسين من حفاظها على تقيدها بيوم الرب.

الاستعداد للدرس

١. أحضري قلم رصاص وورقة لكل شابة.
٢. حضري نشرة لكل شابة تشبه مسطرة للقياس. من الممكن أن تبدو كما يلي:

لقياس أنشطة يوم الرب											
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
هل سيفعلها يسوع؟				هل تسمو بالروح؟				هل تؤدي للخير؟			
هدفي: الحفاظ على نفسي بلا دنس											

٣. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم

الاستعداد ليوم الرب يعني بركات ذلك اليوم

الدرس

نشاط كتابي

قدمي لكل شابة قلم رصاص وورقة. أرشدي الطالبات ليؤمن بثي الورقة بحيث تكون عمودين. اطلبي منهن أن يعنون العمود الأول والقائمة "الأشياء التي فعلتها الأحد الماضي." لا يجب أن يستغرق هذا النشاط أكثر من خمس دقائق. اطلبي منهن الاحتفاظ بأوراقهن ليستعملنها لاحقاً خلال الدرس.

اقرأ قصة التالية:

قصة

"أتذكر قولتي لنفسك، 'ما بالي؟ إنني لا أحب يوم الأحد. أكون محتاراً فيه. أصاب بالصداع. أصرخ. أتجادل مع والدي. ورغم أنني أذهب إلى الكنيسة بانتظام فلا يبدو لي أنني أحقق شيئاً من ذلك. أين جميع البركات الموعودة؟ إنني أحاول الحفاظ على يوم الرب مقدساً. لا أذهب لمشاهدة الأفلام أو للتسوق وأذهب إلى اجتماعاتي. ما بالي؟ حسناً، لقد وجدت السبب.

"كنت أعرف في قلبي أنني عندما كنت أؤدي فروضي المدرسية يوم الأحد، أو كنت أشاهد التلفاز، أو أقوم بالحياسة، أو حتى بزيارة صديقاتي والحديث في الأمور التي تتحدث فيها الفتيات، فإنني لم أكن حقاً أحافظ على يوم الرب مقدساً. كان الأحد مثله مثل أي يوم آخر.

"حسناً، بعد إحد الدروس عن يوم الرب قررت أن أجعل الأمور مختلفة. قررت أنني سألقي نظرة جيدة على نفسي. وحالما اتخذت القرار امتلأت بالإلهام عن الكيفية التي يمكنني أن أجعله بها يوماً

أن نعد قائمة بالأمور التي يمكن عملها مقدما للتحضير ليوم الرب. فور أن أعددت القائمة انتظمت الأمور".

مميزا أكثر. أشار
درسنا إلى أننا يجب

دعي الفتيات يرجعن إلى القائمة التي أعددنها في بداية الفصل. اسألين عن أي من الأمور التي في قوائمهن كان يمكن تأديتها في يوم السبت وذلك ليكون يوم الأحد يوما خاصا. أشيري إلى أن الأحد هو يوم مقدس وأنا يجب أن نؤدي استعدادات خاصة له. قسمني الشابات إلى مجموعات. دعي كل مجموعة تعين كاتبة. أعطي كل مجموعة واحدا من الأسئلة التالية واطلبي منهن حك دماغهن حول الموضوع لفترة لا تتجاوز الخمس دقائق. من الممكن أن تساعد قوائم أنشطتهن في يوم الأحد جلساتهن لحك الدماغ.

حك دماغ جماعي

١. ما هي الاستعدادات التي يجب تأديتها يوم السبت وذلك ليكون يوم الأحد مميزا أكثر؟
 ٢. ما هي الأمور التي يجب إزالتها من أنشطة يوم الرب الاعتيادية ليكون يوم الأحد يوما روحيا؟
 ٣. ما هي الاستعدادات التي يمكن أدائها لتوفير الوقت والأنشطة للمشاركة العائلية يوم الأحد؟
- دعي كاتبة كل مجموعة تقدم تقريرا بأفكار واستنتاجات مجموعتها.

• ما هي البركات التي يمكننا الحصول عليها من التحضير المسبق ليوم الرب؟ (شعور بالرضا؛ التشوق ليوم الرب؛ الوقت للتفكير، التأمل، الصلاة، وقراءة الكتب المقدسة؛ روابط أوثق مع أفراد العائلة والآب السماوي.) اكتبني قائمة بالأجوبة على السبورة.

أشيري إلى أننا عندما نحافظ على قداسة يوم الرب فإننا نبارك لطاعتنا لوصية أبينا السماوي. دعي شابة تقرأ الخروج ٢٠: ٨-١١.

نقاش على السبورة

آية كتابية

التعبير عن العبادة يتم بالكلمة، الفكر، الأغنية، والعمل

في المبادئ والعهود ٥٩: ٩-١٠ أخبرنا بالمكان الذي يجب أن نذهب إليه في يوم الرب. دعي شابة تقرأ هذه الآيات.

نقاش كتابي

- أين أوصينا أن نذهب في يوم الرب؟
 - كيف يجب أن يكون موقفنا عندما نحضر اجتماع القربان؟
 - كيف يقوي حضور الاجتماعات كعائلة إلى تقوية الروابط والعلاقات؟
- اقرأي الاقتباس التالي:

اقتباس ونقاش

"كثيرا ما نأتي للعبادة وتقديم عطايانا دون تحضير نفوسنا الداخلية بنفس درجة الكمال التي نحققها في ملبسنا الخارجي وتأنقنا" (Robert L. Simpson, in Conference Report, Oct. 1966, p. 129; or) (Improvement Era, Dec. 1966, p. 1148).

- كيف يمكن لنا تحضير "نفوسنا الداخلية" ليوم الرب؟
- قدمي الحالات الدراسية التالية إلى الشابات للتحليل والنقاش: (ساعدي الشابات على أن يفهمن أن هناك العديد من الطرق للحفاظ على قداسة يوم الرب أو للفشل في عمل ذلك.)
١. تسلت هيلين وشيرلي إلى الصفوف الخلفية فور أن أعلن الأسقف عن الصلاة الافتتاحية وتابعنا الهمس خلال خدمة العبادة وكتبنا الملاحظات لبعضهما البعض.
 - كيف يمكن لأفعال هيلين وشيرلي أن تؤثر على تعبد من حولهن؟
 ٢. خلال ترنيمة القربان استرخت إميلي في مقعدها وأغلقت عيناها وحملت كتاب الترانيم مغلقا دون أن تغني.

حالات دراسية

- كيف يمكن للكلمات والموسيقى أن تُغني روح الاجتماع؟
 - ٣. جلست سو بجانب ماري خلال خدمة العبادة. أثناء مباركة وتقديم القربان تشتتت أفكار سو وأخذت تفكر بالفيلم الذي شاهدته في اليوم السابق. أجفلت عندما وكزتها ماري لتتناول من القربان.
 - كيف ستقارنين مظهر سو الخارجي الخاشع بمشاعرها الداخلية؟
 - ما الذي يمكن لكل شابة فعله خلال تناول القربان لتكون أكثر تعبدًا؟
 - ٤. كانت تيري مأخوذة بالموعظة التي كان يلقيها الأسقف عن التوبة. شعرت بشعور بالسلام وبأن ذلك كان حقا جزءا جميلا من الإنجيل.
 - كيف أظهرت تيري موقفها التعبدي؟
 - ما هي البركات التي يمكن الحصول عليها عندما يكون موقف الفرد تعبديا؟
 - ٥. دُعيت إيلين لزيارة منزل كارين والاستماع إلى أغنية شعبية جديدة. كانت قد سمعت أن آن، وهي صديقة أخرى، كانت مريضة. تذكرت أنها كانت قد صنعت بعض الكعك معها يوم السبت وقررت أنها ستأخذ بعض الكعك وستقوم بزيارة آن بدلا من كارين.
 - كيف عكس تصرف إيلين موقفها التعبدي؟
 - كيف كانت ستفقد شعورها بالعبادة لو ذهبت إلى منزل كارين؟
- لخصي النقاش بأن تذكرني أننا يمكن أن نعبد بالكلمة، من خلال الأفكار الصالحة، من خلال الموسيقى الروحية، ومن خلال الأعمال الجيدة. بيئي أن العبادة هي حياة وعمل---طاعة للأب السماوي.
- اقرأ تصريح الرئيس بنسن:

اقتباس

"الغرض من يوم الرب هو السمو بالروح، تجديد العهود، العبادة، الراحة، والصلاة. إنه يوم مخصص لغاية تغذية الروح، وحتى نحفظ أنفسنا بلا دنس من العالم وذلك بطاعة وصية الله" (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 10-14).

يجب أن نقيم أنشطتنا في يوم الرب

- كيف يمكن لنا أن نعرف ما يجب فعله وما لا يجب فعله في يوم الرب؟
 - هل ترغبين بقائمة بما يجب عمله وما لا يجب عمله في يوم الرب؟
- أوضحني أنه في الماضي فشل اليهود في إتباع الإرشاد الذي أعطني لهم للحفاظ على يوم الرب مقدسا. لمساعدتهم على معرفة أمور معينة يمكن ولا يمكن لهم عملها طور الأحبار قوانين صارمة. ما يلي قائمة ببعض هذه القوانين:

نقاش

١. "لم يكن يجب حل أو ربط بعض أنواع العقد. لم يكن هناك مانع في حل عقدة يمكن فكها بيد واحدة.
 ٢. "لم يكن يجب إطفاء أو إشعال النار.
 ٣. 'كان السفر يقتصر على مسافة أكثر من الميل بقليل. هذه المسافة، والتي عُرفت 'برحلة السبت'، قيست بقياس المسافة بين خيمة المسكن، الذي كان يستخدم في أيام موسى، إلى الخيام التي في أقصى المخيم ثم العودة إليه ثانية. وإذا سافر الشخص مسافة أكثر من ذلك فإنه كان عمل ولذلك كان يرتكب خطيئة" (*"Is It Lawful to Do Good on the Sabbath," New Testament Daily*)
- (Teacher Manual [seminary manual, 1980--81], p. 97).

٤. وكان هنالك أيضا سؤال عما إذا كان على المرء أن يأكل بيضة وضعتها في يوم السبت دجاجة لم تكن تعرف الشريعة. أحد الأحيار سمح بذلك بينما لم يسمح حبر آخر. (انظري Albert E. Bailey, *Daily Life in Bible Times* [New York: Charles Scribner's Sons, 1943], p. 255).

أوضحني أنه بدلا من هذه التقييدات فقد أعطينا إرشادات في هذه الأيام الأخيرة بخصوص يوم الرب. "في يومنا هذا ركز الرب بشدة على الحفاظ على يوم الرب. . . .

"ولأننا نعيش في مجتمع يخرق يوم الرب فإننا يجب. . . أن نعيش في العالم ولا نكون مع العالم "لسنا بحاجة للتسوق في يوم الرب. لن يكون هناك تسوق في صهيون في يوم الرب.

"لا يجب أن نحضر الأحداث الترفيهية، أو أن نصطاد في يوم الرب.

"إن كانت نوايانا صادقة. . . ، فإننا سنعيش في يوم الرب ضمن إطار الإرشادات التي أعطاها الرب في . . . المبادئ والعهد" (Marion G. Romney, in Conference Report, Apr. 1974, pp. 116-17; or *Ensign*, May 1974, p. 80).

• طبقا للمبادئ والعهد ٥٩: ٩، ما هو أحد الأغراض الأساسية ليوم الرب؟ (الحفاظ على أنفسنا بعيدا عن دنس العالم.)

• كيف يمكن لنا أن نحكم إذا ما كان نشاط ما سيبعدنا عن دنس العالم؟

اكتبي الأسئلة التالية على اللوح واطلبي من الشباب أن يكتبنها في العمود الأيمن من أوراقهن:

١. هل تؤدي للخير؟

٢. هل تسمو بالروح؟

٣. هل سيفعلها يسوع؟

دعي كل شابة تقيم الأنشطة التي تشترك فيها عادة في يوم الأحد بالإجابة عن الثلاثة أسئلة.

هذه الإرشادات توفر مقياسا لمساعدتنا على تقرير ما إذا كان نشاط ما مناسباً ليوم الرب. مثل هذا الأسلوب يتطلب نضوجاً أكثر من وجود قانون لكل حالة. لو حافظنا في عقولنا على الغرض من يوم الرب وهدفنا بالبقاء بعيدين عن دنس العالم فإننا سنتمكن من أن ننظم بفعالية أكبر أنشطتنا في يوم الرب.

بعد أن تناقش الشباب هذه الأفكار الثلاثة اقرأ أي التصريح التالي من أحد قادتنا في الكنيسة:

"سواء في المنزل أو في الكنيسة فإن أفكاركم وسلوككم يجب أن تكون دوماً متوافقة مع روح وهدف يوم الرب. أماكن اللهو والترفيه، والتي من الممكن أن تؤدي الغاية المطلوبة في الأوقات المناسبة، ليست محفزة للنمو الروحي ومثل هذه الأماكن لن تحفظنا 'بعيدين عن دنس العالم' لكنها ستحرمكم من 'ملاء الأرض' الذي وعد به من يتقيدون بقانون يوم الرب. أنتم يا من تجعلون من خرق يوم الرب عادة بفشلكم في 'جعله مقدساً' تخسرون نفساً ممثلة بالبهجة مقابل فجان مليء بالمتعة. أنتم تبدون الكثير من الاهتمام برغباتكم الجسدية على حساب صحتكم الروحية" (Harold B. Lee).

(*Decisions for Successful Living* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], pp. 147--48).

قدمي لكل شابة نشرة المسطرة وشجعي كلا منهن على الحفاظ بشكل أكمل على يوم الرب بتقييم أنشطتهن باستخدام الإرشادات الثلاثة. إدلي بشهادتك عن أهمية بركات الحفاظ على يوم الرب مقدساً.

اقتباس

تقييم شخصي

محاضرة المدرسة

اقتباس

نشرة

الدرس السادس والعشرون

الشهادة

الهدف

ستعرف كل شاببة كيف تحصل على وتقوي وتشارك شهادتها.

الاستعداد للدرس

١. أحضري بعض البذور والنبات المزروعة في أنية.
٢. اصنعي لائحة تحتوي على التعريف التالي:
الشهادة هي معرفة أكيدة يتم الحصول عليها من الروح القدس بأن---
أ. يسوع هو ابن الله ومخلص العالم.
ب. جوزيف سميث هو نبي من الله استعداد الإنجيل.
ج. كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة هي الكنيسة الحقيقية الوحيدة التي يقودها نبي اليوم.
٣. اكتبي كل واحد من المراجع الكتابية التالية على قطعة ورق منفصلة: ألما ٣٢: ٢٧؛ المبادئ والعهود ١١: ٢٢؛ موروئي ١٠: ٤؛ يوحنا ٧: ١٧؛ ألما ٥: ٤٦.
٤. عيني شاببات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

اعرضي على الفصل البذور والنبته التي في الإناء.

درس موضوعي

• ما هي العلاقة بين هذين الشئين؟

ونقاش كتابي

• حتى تنمو البذور وتصير نبتة ما الذي يجب أن يحدث؟

أوضحي أنه في كتاب مورمون قارن ألما البذرة بشيء آخر. اطلبي من الشاببات قراءة ألما ٣٢:

٢٧--٢٨ لاكتشاف المقارنة. (كلمة الله.)

• ماذا ندعو المعرفة بصحة الإنجيل؟ (شهادة.)

اعرضي اللائحة التي عليها تعريف الشهادة (انظري "الاستعداد للدرس") واطلبي من الشاببات قراءتها

لائحة ونقاش

بصوت مرتفع. أوضحي أنه من دون أي واحدة من هذه العناصر الأساسية الهامة للشهادة فإن

شهادتنا لا تكون كاملة. اتركي اللائحة معروضة خلال الدرس بأكمله. (انظري Bruce R.

McConkie, in Conference Report, La Paz Bolivia Area Conference 1977, p. 7).

يمكن لكل شاببة أن تكتسب شهادة شخصية

أوضحي أن ألما هذا نفسه والذي قارن اكتساب الشهادة ببذرة نامية كان له شهادته الخاصة والقوية. ورغم أن ألما رأى ملاكا عندما كان شاببا (موصايا ٢٧: ٨--١٥) فقد توصل إلى أن يعرف بنفسه أن الإنجيل صحيح.

آية كتابية

دعي واحدة من الشاببات تقرأ ألما ٥: ٤٥--٤٦ بصوت مرتفع.

كيف توصل ألما إلى المعرفة بنفسه؟

أوضحني أنه لا أحد يولد وهو يملك الشهادة وأنه بالنسبة للكثيرين فإن اكتساب شهادة بشكل جدي يبتدئ في سن الفتيات اللواتي في فصلك.

• هل لديكن شهادة للإنجيل تتطبق عليها الشروط الموجودة على اللائحة؟

• هل يمكنكم أن تفلن بأمانة كما قال ألما، "قد استبان لي"؟

• إذا لم تكن لكن شهادة بعد، هل تساعلتن مرة كيف يمكن لكن الحصول على واحدة؟

قال الرئيس سبنسر و. كمبل أنه يمكن لكل شخص اكتساب شهادة:

"يمكن أن يكون لنا ثقة إيجابية عن حقيقة وجود إله شخصي؛ استمرارية يسوع في الحياة والعمل. . . . ؛ وألوهية الاستعادة من خلال جوزيف سميث. . . . يمكن أن يعرف أي شخص مسئول هذه الأمور كمعرفته أن الشمس تشرق. إن الفشل في اكتساب هذه المعرفة هي اعتراف بأن ذلك الشخص لم يدفع الثمن" (1 4 - 13-1972, pp. 13-14) [Faith Precedes the Miracle [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1972], pp. 13-14].

• ما الذي يجب على شخص أن يفعله "ليدفع الثمن"، كما يقترح الرئيس كمبل؟

في الكتب المقدسة نجد ما قال الأنبياء أننا يجب أن نفعله لدفع ثمن اكتساب الشهادة.

وزعي المقاطع الورقية المكتوب عليها المراجع الكتابية ألما ٣٢: ٢٧، المبادئ والعهد ١١: ٢٢، موروني ١٠: ٤، يوحنا ٧: ١٧، وألما ٥: ٤٦. إذا كان الفصل كبيرا بشكل كاف قسمي الشابات إلى أربع أو خمس مجموعات. إذا كان فصلا أصغر دعيهن يعملن على انفراد أو في أزواج. بعد أن ينتهين من قراءة الآيات الكتابية التي عينت لهن اسألني كل مجموعة السؤال التالي:

• طبقا للآية الكتابية التي قرأتموها ما هو جزء من الثمن الذي يجب دفعه لاكتساب شهادة؟

أثناء إعطاء الأجوبة اكتبها والمراجع الكتابية على السبورة وناقشي كيف يمكن لكل واحدة أن تساعد في اكتساب شهادة.

الرغبة في الإيمان (ألما ٣٢: ٢٧).

دراسة الكتب المقدسة وكلمات الأنبياء الحديثين

(المبادئ والعهد ١١: ٢٢).

الصلاة بنية صادقة (موروني ١٠: ٤).

الحياة حسب مبادئ الإنجيل (يوحنا ٧: ١٧).

الصوم والصلاة (ألما ٥: ٤٦).

ملاحظة: اتركي هذه القائمة على السبورة؛ ستعودين إليها في وقت لاحق من الدرس.

• بعد دفع الثمن الذي هو الرغبة، الدرس، الصلاة، العيش الصالح، والصوم، ما الذي يجب أن تستلمنه لتكتملة عملية اكتساب الشهادة؟

إن كانت الشابات غير قادرات على تقديم الإجابة الصحيحة على هذا السؤال دعيهن يقرأن موروني ١٠: ٤.

سواء أنت فجأة أو ببطء، فإن جميع الشهادات تأتي من خلال قوة الروح القدس. تأتي الشهادة لأشخاص مختلفين بطرق مختلفة ولكنها عادة ما توصف بأنها شعور باحترق في قلوبنا أو فكرة في عقولنا (انظري المبادئ والعهد ٨: ٢-٣؛ ٩: ٨؛ لوقا ٢٤: ٣٢).

"الشاهد [ليس] كافياً. حتى شهادة الرسل الأصليين كان يجب أن تكون متجذرة في شهادة الروح القدس. أخبرنا نبي أن شهادة الروح القدس تضيء انطبعا على نفوسنا أكثر أهمية من زيارة ملاك لنا،" (Dallin H. Oaks, in Conference Report, Oct. 1990, p. 36; or *Ensign*, Nov. 1990, p. 30).

يمكن للشهادة الشخصية أن تجلب عوائد عظيمة

حالما تتسلم الشابة شهادة فإن ذلك يجلب بركات أخرى إلى حياتها. أثناء قراءتك هذه القصة عن شابات في مثل سنهن اطلبي منهن أن يحددن البركات التي حصلت لها بسبب شهادتها للإنجيل. "في آيار ١٩٧٢، كانت جولي [وانج] تمشي في الشارع في مدينة كاسونج بتايوان، عندما رأته شابين يوزعان قسائم ورقية لكل المارة. أخذت قسيمة وسرعان ما اكتشفت أنها رسالة عن استعادة إنجيل يسوع المسيح. . . . كانت جولي قد ترعرعت وعلمت تعاليم الإنجيل بحرص، وحثتها الروح على أن تتعلم عن الاستعادة. أعادت البطاقة وسرعان ما زارها الشيوخ. علمت أن الإنجيل صحيح في اللحظة التي سمعته فيه ورغبت في أن تعتمد.

قصة ونقاش

"لم يتمكن والد جولي [والذي كان قسيس رعيته] من أن يفهم طلبها. . . . ورغم ذلك عندما أخبرته جولي أكثر عن كنيسة يسوع المسيح لقيديسي الأيام الأخيرة تقبل هو أيضا رسالة الاستعادة.

"في يوم الأحد، ١ نيسان ١٩٧٣ ذهبت جولي مع والدها ووالدتها واثنين وستين عضواً آخر من كنيسة كي لياو إلى بيت اجتماعات كاسونج. في ذلك اليوم وقفت جولي والدموع تترقق في عينيها عند رؤيتها لوالدها ووالدتها يعتمدان. . . . وكانت ممثلة فرحا عند رؤيتها لثمانية وأربعين شخصا آخر ممن أحببتهم طوال حياتها يدخلون مياه المعمودية.

". . . من خلال قوة، شجاعة، وشهادة فتاة في الخامسة عشر انضمت رعية كاملة إلى كنيسة يسوع المسيح لقيديسي الأيام الأخيرة" (Malan R. Jackson, "Julie Wang," *New Era*, June 1973, p. 7).

• ما هي البركة التي جلبتها شهادة جولي إلى حياتها وحياة الآخرين؟

أوضحي أن هناك آثاراً، أكثر شخصية، للشهادة تكشف عنها هذه الحادثة من حياة مهتدية شابة. استمعي للبركات التي جلبتها شهادة إلى حياتها.

قصة ونقاش

"كنت قد اعتمدت قبل وقت قصير عندما اكتشفت أنني كنت أحتاج للجراحة. عندما زارتني صديقة غير عضوة في المستشفى أخبرتها أنني كنت قد اعتمدت في الكنيسة. استجابت لي بقولها أنني كنت في المستشفى لأنني انضمت لكنيسة لا تؤمن بالمسيح. دهشت لقلة معرفتها عن الكنيسة رغم معرفتي بأنها عاشت بين أعضاء الكنيسة لعدة سنوات.

"لم أكن قد أدليت بشهادتي قبلاً، لكنني شعرت بحاجة لعمل ذلك في تلك اللحظة. أخبرتها أننا نعبد يسوع المسيح، وأنه ابن الله، وأن جوزيف سميث نبي من عند الله وأن كنيسة يسوع المسيح لا تزال تتسلم الرؤى اليوم.

"لم أقنع صديقتي بأنها يجب أن تنضم للكنيسة لكن من تلك التجربة شعرت بقوة داخلية لا توصف. ساعدتني هذه القوة خلال أيام شفائي وكانت مصدراً عظيماً للعزاء منذ ذلك الحين."

• كيف يمكن للإدلاء بشهادتك أن يفيدكن؟

• لم يجلب الإدلاء بشهادتك قوة وعزاء داخليين؟

أخبرني الفصل أن كل شابة مستعدة لدفع ثمن اكتساب شهادتها يمكن لها أن تحصل على شهادة والبركات التي تصاحب ذلك.

الشهادة يجب أن تُقوَى وتُشارك باستمرار

درس موضوعي

ونقاش

• حالما تحصل الشابة على شهادة للإنجيل فهل يمكنها أن تضمن بقاء شهادتها معها؟
اعرضي النبئة على الشابات.

• كيف يمكن مقارنة هذه النبئة بشهادة شابة؟ (كلاهما يحتاج للتغذية المستمرة.)

• ماذا سيحدث للشهادة إذا لم يُعتنى بها بالشكل المناسب؟

• ما الذي يمكن أن يكون السبب في فقد الفتاة لشهادتها؟ (إجابات محتملة: الفشل في حفظ يوم الرب مقدسا، إهمال الصلوات ودراسة الإنجيل، وضع الأمور الدنيوية فوق الأمور الروحية، خرق كلمة الحكمة.)

• لو تابعت ري هذه النبئة والاعتناء بها ماذا سيحدث؟

الشيء نفسه صحيح بالنسبة للشهادة.

• كيف يمكن لنا أن نحافظ على شهادة قوية؟

خلال هذا الجزء من الدرس ارجعي إلى السبورة وساعدي الشابات على الفهم بأن متابعة عمل الأمور التي منحتم الشهادة ستساعدكم أيضا على تقويتها.

أوضحني أن إحدى الطرق لتقوية شهادتك هي الإدلاء بها.

اقتباس ونقاش

أخبرنا الشيخ جوردون ب. هنكلي، "حالما نستلم تلك الشهادة فإنه يصبح لزاما علينا أن ندلي بها للآخرين" (في Conference Report, Seoul Korea Area Conference 1975, p. 12 الأحرف المائلة مضافة).

• لم يصبح "لزاما" علينا أن ندلي بشهادتنا؟ (انظري المبادئ والعهود ٨٨ : ٨١.)

• واحد من أربع اجتماعات قربان في الكنيسة هو اجتماع للشهادة. ما هو السبب حسب اعتقادكم؟

• كيف تشعرن عندما يدلي أحدهم بشهادة قوية للإنجيل؟

• كيف يؤثر ذلك على شهادتك؟

أوضحني أن شهادتنا تصبح أقوى عندما ندلي بها وعندما نستمتع لشهادات الآخرين.

مرت إحدى الشابات بالتجربة التالية عندما أدلت بشهادتها:

"من الرائع كيفية نمو الشهادة باضطراد عندما تشاركها. وُلدت وربيت في الكنيسة وحاولت جهدي دوما كي أطيع تعاليمها. أمنت أنه كانت لدي شهادة قوية كالآخرين لكنني لم أدل بها فعلا. بالتأكيد، عرف أصدقائي المقربين عن إيماني ولكن ذلك كان كل ما في الأمر.

قصة

"ثم في أحد الأيام وبينما كنت أجلس في السمينار سمعت اسمي يُدعى لأكون واحدة من ثلاثة في الفصل كان عليهم أن يدلوا بشهادتهم. صُغت، ناهيك عن القول أنني خفت حتى الموت. عندما أتى دوري وقفت هناك دون أن أدري ماذا أقول إلى أن بدأت الكلمات بالتدفق. في الواقع سكبت كل ما في قلبي. شهدت بأن يسوع هو المسيح وأن الكنيسة صحيحة وأن جوزيف سميث هو نبي من الله وكذلك رئيس الكنيسة اليوم.

"عندما انتهيت كان في داخلي شعور دافئ وخاص. لقد كبرت شهادتي؛ كنت أشعر بذلك. كان ذلك مثل رؤية زهرة وهي تنمو بسرعة كما في الأفلام العلمية."
ارجعي إلى اللائحة وأوضحي أن شهادة الفتاة شملت جميع البنود التي ذكرها الشيخ مكوني.

أسئلة للتفكير

• ما مدى قوة شهادتك؟

• ما الذي تفعلنه لتقويتها؟

• متى كانت آخر مرة أدليت فيها بشهادتك؟

شهادة المدرسة

إذا شعرت بالرغبة أدلي بشهادتك للشابات. عبري عن ثقتك من أن كل شابة يمكن أن تعرف بنفسها أن يسوع هو المسيح، وأن جوزيف سميث نبي، وأن كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة هي الكنيسة الحقيقية الوحيدة اليوم، وأن نبيا حيا يقودنا اليوم. شجعي الشابات على أن يدلين بشهادتهن خلال الشهر القادم.

الدرس السابع والعشرون

دراسة الكتب المقدسة

الهدف

ستكتسب كل شابة رغبة متزايدة في دراسة الكتب المقدسة بشكل يومي.

الاستعداد للدرس

١. أحضري قلم رصاص وورق لكل شابة.
٢. حضري واحدا أو أكثر من البنود المذكورة في المقدمة.
٣. اكتبي كلا من المراجع الكتابية التالية في بطاقات فهرسيه أو على قطعة من الورق وضعي البطاقات في حاوية. اصنعي نسخا حسب الحاجة بحيث يكون هناك على الأقل بطاقة واحدة لكل فتاة.
- متى ١٨ : ١٥
- ٢ نافي ٣٢ : ٩
- المبادئ والعهود ١٢١ : ٧-٨
- يعقوب ١ : ٥-٦
٤. اصنعي علامات كتب لكل شابة كما هو موضح في نهاية الدرس. (إذا كان ممكنا استعملي ورقا ثقيلًا).
٥. قبل نحو أسبوع من الدرس اطلبي من طالبتين أو ثلاثة أو يأتين للفصل وهن مستعدات لمشاركة آياتهن الكتابية المفضلة وإيضاح سبب تفضيلهن لها.
٦. اختياري: عيني شابة لتقديم "التأمل ليس مناف للعقل".

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

اعرضي واحدا أو أكثر من البنود التالية: علبه غذاء من دون رقعة عنوان، قنينة من سائل دون رقعة عنوان، مخطط لفستان من دون إرشادات، أو وصفة بإرشادات ناقصة. أشيري إلى ما هو مفقود من كل بند.

ما هي قيمة هذه البنود في وضعها الحالي؟

هل تعرفن كيف تستخدمنها؟

ما هي قيمة الإرشادات؟ (يزودننا بالتوجيهات ويساعدننا على معرفة كيفية استعمال البنود أو تحقيق أمور معينة.)

متى نحتاج للإرشادات في حياتنا؟

أين يمكن لکن العثور على إرشادات مكتوبة للحياة؟ (ارفعي عاليا نسخة من الكتب المقدسة.)

اكتبي الآيات ٢ نافي ٣٣ : ٤-٥ على السبورة.

آيات كتابية

اطلبي من الفتيات قراءة الآيات ليتمكن من الاستجابة مع أسباب نافي حول السبب الذي يجب أن يدفعنا لدراسة الكتب المقدسة.

- بذلت العديد من التضحيات لنتمكن من الحصول على الكتب المقدسة اليوم
محاضرة المدرسة
عبر التاريخ أرشد الأنبياء ليحفظوا سجلات بتعاملاتهم مع الرب. بذل الأنبياء وحفاظ السجلات
تضحيات عظيمة حتى نحصل على الكتب المقدسة.
نشاط كتابة
وزعي أقلام الرصاص والأقلام للشابات. عيني لكل فتاة سفرا من الكتب المقدسة وأرشدنيها كي تبدأ
بنسخ السفر المقدس المعين لها. دعي الفتيات يبدأن بالآية الأولى من السفر أو القسم. اسمحي لهن
بالنسخ لدقيقتين أو ثلاثة قبل وقفهن.
- حسب معدل نسخكم كم سيستغرقك نسخ السفر كله؟
 - اتركي انطبعا في نفوسهن عن حجم الملل الناتج من نسخ شيء ما باليد وحجم الوقت والتركيز الذي
تستغرقه. ركزي على مدى الصعوبة التي واجهها الأنبياء في نقش الكتب المقدسة على المعدن أو
كتابتها على اللفائف. بعد تدوين الكتب المقدسة تطلبت ترجمة الصفائح واللفائف من اللغات الأصلية
إلى لغات أخرى شهورا من العمل والمساعدة المباشرة من الرب.
 - بالإضافة إلى الوقت والجهد الذي تتطلبه ترجمة أو نسخ الكتب المقدسة، ما هي الجهود الأخرى
والتضحيات التي تم بذلها كي نحظى بالكتب المقدسة؟
من الممكن أن تشمل الأجوبة---
 - ١. جهود نافي وأخته للحصول على الصفائح النحاسية (١ نافي ٣-٤).
 - ٢. عمل مورمون المضني لتلخيص صفائح نافي الكبيرة وصنع صفائح مورمون والتي منها ترجم
جوزيف سميث كتاب مورمون (كلمات مورمون ١: ١-٥ ومورمون ١: ١-٥؛ ٨-٩؛ ٦: ٦).
 - ٣. صراع موروني وحده لتكملة الصفائح الذهبية ودفنها (مورمون ٨: ١-٥؛ موروني ١: ١-٤).
 - ٤. معاناة جوزيف سميث، اضطهاده، واستشهاده لأنه ترجم كتاب مورمون وساعد في إعادة تأسيس
كنيسة يسوع المسيح على الأرض (تاريخ جوزيف سميث ١: ٣٠-٦٧؛ المبادئ والعهد ١٣٥: ١-٣).
- (المراجع الكتابية هي لاستعمال المدرسة ولا حاجة لقراءتها على الفصل). ركزي على أن هؤلاء
الرجال مُنحوا مهامًا بدت مستحيلة، لكن رغم ذلك فإن جهودهم أدت إلى توفر كلمة الله على الأرض
اليوم بشكل مكتوب.

يمكننا أن نتعلم الابتهاج بالكتب المقدسة

- تقارير أعضاء الفصل
دعي عضوات الفصل المعينات مسبقا يشاركن آياتهن الكتابية المفضلة، وأن يشرحن سبب أهميتها
لهن.
ونقاش كتابي
- ماذا كان موقف نافي من الكتب المقدسة؟ (للمساعدة في الإجابة على هذا السؤال اطلبي قراءة ٢
نافي ٤: ١٥).
 - ما معنى الابتهاج بالكتب المقدسة بالنسبة لنفوسنا؟ (الاستمتاع ب، السرور من، وتقدير الكتب
المقدسة).

بيني أنه أثناء تعلمنا

العثور على الأجوبة لمشاكلنا في الكتب المقدسة فإن تقديرنا وبهجتنا للكتب المقدسة سيزدادان.

اقتباس

أوضحني أن بارلي ب. برات، والذي كان من أوائل قادة الكنيسة، يقص التجربة التالية عن قراءة كتاب مورمون:

"فتحتة بتشوق وقرأت صفحة عنوانه. ثم قرأت شهادة عدة شهود فيما يتعلق بالعثور عليه وترجمته. بعد ذلك بدأت بقراءة محتوياته. قرأت طوال اليوم؛ تناول الطعام كان عبئا، لم تكن لي رغبة في الطعام؛ وكان النوم عبئا عندما أتى الليل لأنني فضلت القراءة حتى أنام. أثناء قراءتي حلت روح الرب علي وعرفت واستوعبت أن الكتاب كان صحيحا بوضوح تام وظاهر كما يعرف الإنسان أنه موجود. كانت بهجتي الآن كاملة، وابتهجت بدرجة كافية لتعويضي عن كل ما عانيته من الأحزان، التضحيات، والصعاب في حياتي وزيادة" (*Autobiography of Parley P. Pratt*, [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1938], p. 37).

محاضرة المدرسة

أوضحني أن الكتب المقدسة هي رؤى شخصية للأنبياء وأنه أثناء قراءتنا للكتب المقدسة فإنه يمكن لها أن تصبح رؤى شخصية لنا. عندما يحدث ذلك فإنه يمكننا أن نشعر بأنفسنا وهي تبهج بالكتب المقدسة.

حلول كتابية

دعي كل شابة تسحب من الحاوية بطاقة واحدة أو أكثر من بطاقات الكتب المقدسة. أرشدي الشابات ليعثرن على الآيات الكتابية المحددة على البطاقة وأن يقرأنها بصمت. اطلبي من كل شابة أن تستمع أثناء قراءتك للحالات التالية ثم قرري إذا كانت الآية الكتابية التي معها تقدم حلا للمشكلة. الشابة أو الشابات اللواتي في حوزتهن الآيات الكتابية التي تقدم الحل المناسب عليهن قراءة الآيات بصوت مرتفع.

جودي ذات شعبية كبيرة في المدرسة. سوزان هي صديقة جودي لكنها تغار من جودي. بدأت سوزان إشاعة في المدرسة أدت سمعة جودي. ما الذي على جودي أن تفعله؟ (انظري متى ١٨: ١٥).

ماري قلقة جدا بخصوص أداؤها في المدرسة. هي تريد التفوق بأقصى قدراتها. هي تشعر أنها بحاجة للمساعدة لكنها لا تعلم لمن تذهب أو أين يمكنها العثور على المساعدة التي تحتاجها. ما الذي يجب عليها فعله. ماذا يجب عليها أن تفعل؟ (انظري ٢ نافي ٣٢: ٩). فقدت بيكي قبل وقت قريب عضوا مقربا من عائلتها. أتى فقدها فجأة وطغى عليها الحزن. أين يمكن لها أن تجد العزاء والراحة؟ (انظري المبادئ والعهود ١٢١: ٧-٨). توقف مبشران عند منزل تانيا ودُعيا للدخول. أثناء النقاش كانت لتانيا رغبة قوية في أن تعرف إذا ما يقولانه صحيح. ماذا يمكنها أن تفعل؟ (انظري يعقوب ١: ٥-٦).

• هل سبق ومررت بكن تجربة عثرتم أثناءها على الإرشاد لحل مشكلة من الكتب المقدسة؟ امنحي الشابات الوقت ليقصصن تجاربهن وليشرحن كيف ساعدتهن الكتب المقدسة. إذا كان لديك مثال من حياتك شاركيه مع الفصل.

توضيح المدرسة

اقترحي أن تقوم الشابات بحفظ الفقرات التي لها معنى خاص بالنسبة لهن. أشيري إلى أن دليل المواضيع المتوفر الآن في نسخة قديسي الأيام الأخيرة من الكتاب المقدس يُسهل العثور على مرجع

معين نحتاجه أو آيات إضافية عن موضوع لنا فيه اهتمام معين. اعرضي على الفصل دليل المواضيع واسمحي لهن بأن يعثرن على آية كتابية تحت واحد من العناوين كي يألفن كيفية استعمال هذا المرجع.

أوضحني أننا يمكن أن نقرأ وندرس الكتب المقدسة بطرق تجعلها ذات معنى وأكثر مسرة بالنسبة لنا. إحدى الشابات، والتي بدأت برنامجاً لدراسة الكتب المقدسة، تشارك الملاحظات التالية عن الإغناء والمسرة التي حصلت عليها من دراستها.

محاضرة المدرسة

دعي الشابات المعينات مسبقاً يقدمن ما يلي: "التأمل ليس مناف للعقل."

اقتباس

"تعلمت بدرجة صغيرة كيف يتعلم جميع رجال الله القديسين أن يعرفوا الله والإنجيل. إنها ليست هبة لفئة مختارة بل بركة تتوقف على قانون الطاعة، الساعات الطويلة، والدراسة. أثناء قراءتي للكتب المقدسة. . . تعلمت بعض مبادئ التأمل والتفتيش.

١. صلي دوماً قبل البدء بقراءة الكتب المقدسة. أبطي عقلك وتحرر من هذا العالم. أيضاً، صل أثناء قراءتك—عندما تنير بعض مبادئ الإنجيل نفسك أو عندما تواجهك الأسئلة. لا تتردد في الدعاء لأبيك. ٢. احتفظ بورقة وقلم أثناء قراءتك. هذا نشاط مثير، وعادة ما تتسلل الأهداف، الأفكار المثيرة، أو الأفكار الأصيلة إلى العقل الجامد.

٣. تمهل! هذه الدراسة ليست سباقاً. ليس عليك بعد أن تنهي عدداً معيناً من الإصحاحات قبل نومك. اقضي بضعة أيام مع إصحاح أو آية واحدة. احفظي الآيات وستزدهر في عقلك المعاني التي لم تكوني مدركة لها، معاني تتعلق بحياتك اليوم.

٤. اسألي أسئلة أثناء قراءتك للكتب المقدسة. . . تساعلي ثم قومي بالدعاء للرب. أثناء تساؤلي فتحت أبواب قلبي وتركت فسحة للروح القدس ليسكن في.

٥. توقفي عدة مرات خلال اليوم وتأملي بالفكرة التي تدرسينها بعمق. على سبيل المثال، خذي في الاعتبار الحقيقة 'أحب قريبك كنفسك'. كرري الآية، فكري في كل فعل من أفعالك، ثم احفظي الفكرة معك على بطاقة صغيرة.

كل هذه الأمور تتطلب منك أن تأخذي الوقت اللازم لها؛ إنه تجدد يومي. وستكونين ممتنة عندما تتجدد وجهات نظرك. سيكون هناك وجهة جديدة في حياتك بل ورؤيا يومية.

"كل هذا التأمل يقود إلى الفهم الحقيقي والعميق للإنجيل، مهمتنا ومجد الله. في العديد من الأحيان عندما تتأمل فإنك تمهد الطريق لسلام الروح القدس الحلو ليدخل قلبك وينير كيانك كله بالحقيقة. . . قال [الرئيس] جوزيف فيلدينج سميث، 'طوال حياتي درست و تأملت مبادئ الإنجيل وسعيت لأن أعيش قوانين الرب. نتيجة لذلك أتت إلى قلبي محبة كبيرة له ولعمله ولكل من يسعون إلى تحقيق غاياته على الأرض' (Conference Report, Oct. 1971, p. 6) الأحرف المائلة مضافة).

"خذي الوقت لتتأملي. إنه مفتاح لبهجة لا تُصدّق هنا في هذه الحياة الفانية.

"[قال المخلص،] 'أترك هذه الأقوال معكم لتتأملوا فيها في قلوبكم، بهذه الوصية التي أعطيتكم إياها بأن تدعوني بينما أكون قريباً—"

" 'اقتربوا مني فأقترب منكم' (المبادئ والعهود ٨٨: ٦٢--٦٣). " Susan Hill, "Pondering Isn't")

(Preposterous," New Era, May 1976, pp. 49--50)

أشيرني إلى أن التأمل في الكتب المقدسة يمكن أن يزيد من بهجتنا وسرورنا بها ويقربنا أكثر من المخلص.

خلاصة

الخلاصة: مفتاح السعادة

اقتباس

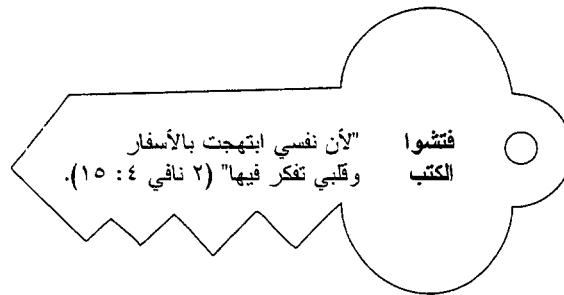
للتركيز على أن للكتب المقدسة معنى هاماً في حياتنا اقرأي الاقتباس التالي: "كل منا، في مرحلة من مراحل حياته، يجب أن يكتشف الكتب المقدسة لنفسه---وليس فقط أن نكتشفها مرة واحدة بل أن نعيد اكتشافها المرة تلو الأخرى" (Spencer W. Kimball, "How Rare a Possession---the (Scriptures!" *Ensign*, Sept. 1976, p. 4).

كما أخبرنا أيضاً أحد أنبياء الله أننا يجب أن نقرأ كتاب مورمون كل يوم. قال الرئيس عزرا تافت بنسن، "هنالك كتاب نحتاج إلى أن ندرسه يوميا، كأفراد وبعائلات، وهو على وجه التحديد كتاب مورمون" (في *Ensign*, May 1986, pp. 99-100; or *Conference Report*, Apr. 1986, p. 78).

"إننا بحاجة أن نقرأ يوميا من صفحاته وسيقربنا إلى الله بإتباع مبادئه أكثر من أي كتاب آخر" (*History of the Church*, 4:461) (في *Ensign*, Nov. 1988, p. 3; or *Conference Report*, Oct. 1988, p. 4).

نشرة

أعطي كل شاببة علامة كتاب. (انظري المثال أدناه.) اطلبي من كل فتاة أن تكتب على ظهر علامة الكتب الوقت المحدد من كل يوم والذي ستقرأ فيه الكتب المقدسة. حتى لو كانت ستقرأ بضعة آيات كل يوم فإنها ستستفيد بشكل عظيم. شجعيها على استعمال علامة الكتب كعلامة أثناء قراءتها للكتب المقدسة وكنذكارة أيضاً على التزامها بدراسة الكتب المقدسة يوميا. يجب أن تذكرها أيضاً بأن دراسة الكتب المقدسة والتأمل فيها هي مفاتيح لخلاصها وسعادتها.



الدرس الثامن والعشرون

مقاومة الخطية

الهدف

ستدرك كل شابة أنها يجب أن تحصن نفسها للتغلب على الخطية.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ١٥، الشراك، المصائد، الفخاخ، والموجودة في نهاية الدليل الدراسي. (إذا كان بالإمكان أحضري شراكا ومصائد حقيقية.)
 ٢. أحضري قلم رصاص وورقة لكل شابة.
 ٣. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.
- تحذير: لا تركزي كثيرا على تعاليم الشيطان. لا تناقشي تجاربا مر بها أشخاص آخرون مع الشيطان.

طريقة مقترحة لتقديم

يمكن للتعلم عن ماهية الشيطان وأغراضه وقواه أن تساعد الشابات في التغلب على التجربة

الدرس

أدلة

وزعي قلم رصاص وورقة لكل شابة واطلبي من الطالبات أن يقمن بكتابة الأرقام من واحد إلى عشرة على أوراقهن. أثناء قراءتك للأدلة التالية دعيهن يكتبن اسم الشخص الذي يعتقدن أنه يناسب ذلك الدليل بجانب رقم الدليل. لا يجب على أحد أن يقول شيئا بصوت مرتفع إلى أن تنتهي قراءة الأدلة العشرة.

أدلة:

١. أنا ابن روجي من أبناء الآب السماوي.
 ٢. أنا أخوكم الروحي.
 ٣. كنت حاضرا في المجلس السماوي.
 ٤. كنت من ملائكة الله.
 ٥. تكلمت بسلطة في محضر الله.
 ٦. كنت أدعى "ابن الصبح".
 ٧. تمردت ورفضت خطة الآب السماوي.
 ٨. تبعني الكثير من أخوتي وأخواتي الروحيين.
 ٩. لي فقط جسد روجي.
 ١٠. قدت تلت جند السماء بعيدا عن محضر الله.
- (الإجابة: الشيطان أو لوسيفر.)

قارني الأجوبة لتجدي من التي عرفت أنه الشيطان أولا.

نقاش

- كيف حيرتكن بعض أوصاف الشيطان؟
- ما هي بعض الأسماء الأخرى التي يُعرف بها الشيطان؟ (إيليس، المدمر، الشرير، الهلاك، أمير الشياطين، التتين، الحية، المُجرب، أبو الأكاذيب، وأسماء أخرى.)

آية كتابية

- ما هي بعض أهداف الشيطان على الأرض؟ (للإجابة عن هذا السؤال دعي الشابات يقرأن موسى ٤: ٣-٤.) (سعى الشيطان ليدمر حرية البشر، وأن يسيطر عليهم بقوة الله، وأن يخذلهم ويعمي بصائرهم، وأن يقودهم أسرى تحت سيطرته.)
- أوضحي أن هنالك سببا آخر وراء تجربة الشيطان لنا. دعي الطالبات يقرأن ٢ نافي ٢: ٢٧: "لأنه [الشيطان] طامع في أن يُشقيَ البشر كما يشقى."
- هل يمكن للشيطان أن يكتسب القوة علينا؟
- بعد أن تجيب الشابات اقرأي الاقتباس التالي:

اقتباس ونقاش

"ليس للشيطان قوة علينا إلا ما نسمح له به. . . لا يجبرنا الله أبدا على عمل الصواب وليس للشيطان قوة تجبرنا على فعل الخطأ" (Sterling W. Sill, in Conference Report, Apr. 1970, pp. 29--30; or *Improvement Era*, June 1970, p. 45).

- لم من المهم معرفة ماهية الشيطان وأهدافه وقواه؟ (لنميز أساليبه ونكون على علم بتأثيره وذلك كي نبقي أقياء في الإنجيل ونقاومه.)
- "أكد [الرئيس] سبنسر و. كمبل أثناء حديثه إلى مجموعة من الشبيبة أن الإدراك لوجود، وقوة، ومخططات الشيطان---مجتمعا مع شهادة حية وقوية لله وللإنجيل وخطط أبينا السماوي. . . --- يمكن أن تساعد في تحقيق إنجازات لم يسبق لها مثيل، والتي يمكن لها أن تؤثر على حياتهم طوال الأبدية" (Ray L. Christiansen, in Conference Report, Oct. 1974, p. 30; or *Ensign*, Nov. 1974.) (p. 24).

تأتي التجارب بعدة طرق

صورة ونقاش

- اعرضي صورة صنابير السمك، المصائد، الشرك، الفخاخ أو هذه البنود نفسها؟
- ما هو الغرض من مثل هذه الصنابير، الشرك، المصائد، والفخاخ؟ (اجتذاب وصيد الأسماك أو الحيوانات.)
- كيف تُخفي هذه المصائد والشرك بحيث تصبح جذابة؟
- أوضحي أن الشيطان يستخدم الكثير من الشرك والمصائد المخادعة كي يحاول الإمساك بنا. دعي الشابات يقرأن ألما ١٢: ٥-٦.
- طبقا للآيات، فما هو الغرض من شرك الشيطان؟
- ما هي بعض الشرك التي يستعملها الشيطان على الشباب؟
- كيف يمكن لنا تجنب هذه الشرك؟
- أسألي الشابات عن مدى رغبتهن في محاولة المشي في غرفة مظلمة نُصبت فيها العديد من الفخاخ.
- كيف تعيق الظلمة أو توقف تقدمك؟ (لا يمكننا الرؤية، العمل، أو فعل أمور أخرى.)
- دعي الشابات يقرأن المبادئ والعهد ٥٠: ٢٣-٢٥ للعثور على أهمية امتلاك نور الله.
- ما الذي يمثله النور؟ (الله، حقيقته، وأعماله.)
- كيف يمكن لهذا النور أن يساعدك على طرد الظلمة أو الشيطان من حياتك؟

آية كتابية

- اقتباس "الشيطان] بمكره يعرف متى وكيف يضرب. يحدث ذلك في مرحلة الشباب حين يكون ضحاياه أكثر تأثراً. . . . يستعمل إبليس العديد العديد من الأدوات" (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country*: Our Three Great Loyalties [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], p. 247).
- محاضرة المدرسة تتكلم أسطورة إغريقية قديمة عن شاب كانت له نقطة ضعف واحدة. اطلبي من طالبة أن تقص قصة أخيل.
- قصة كان أخيل واحدا من أعظم أبطال الأساطير الإغريقية. بعد ولادته بقليل غطسته أمه، ثيتس، في نهر ستيكس، مما كان---حسب الأسطورة---سيحمي جسده من الأذى. رغم ذلك فإن المياه لم تلمس عقبه والذي حملته ثيتس منه. خلال السنة العاشرة من الحرب مع طروادة، أطلق باريس سهما على عقب أخيل غير المحمي. مات أخيل من الجرح.
- نقاش
- ما معنى القول بأنك تملك عقب أخيل؟ (يعني ذلك وجود نقاط ضعف غير محمية.)
 - كيف يعرف الشيطان بنقاط ضعفنا؟ (لأنه يعرفنا من حياتنا ألما قبل أرضية.)
 - كيف يمكن لنا أن نتغلب على نقاط ضعفنا؟
- اقتباس بعد النقاش، أقرأي الاقتباس التالي: "يعرف الشيطان جميع الحيل. إنه يعرف أين تكمن المناطق المعرضة للتجارب فينا وكيف يغرينا لنفعل الشر. هو ورسله يقترحون عمل الشر، يقللون من شأن الخطية، ويجعلون الشر مغريا" (ElRay L. Christiansen, "Q and A," *New Era*, July 1975, p. 49).
- اقتباس عيني طالبة لتكتب على السبورة قائمة بالتجارب المذكورة في الاقتباس التالي أثناء قراءته بصوت مرتفع.
- "الآن، الخصم يعرف أن الخطية الصغيرة لن تبقى صغيرة، وهو يرحب بأي واحد وبالكل في مملكته بأن يحاول أو لا جعلنا نكذب قليلا، ثم يساعدنا في محاولة تبرير أنفسنا عند عمل ذلك أو عند الخداع أو السرقة. يتم حث البعض على تدنيس يوم الرب حتى يصبح ذلك عادة لديهم. يبتدئ البعض باستعمال الخمر فقط 'ليسترخوا قليلا'، وأيضا استعمال المخدرات، حديث الشر، عدم طاعة الوالدين، أو غش البعض لرفاقهم---هذه هي الوسائل التي يملكها لجعلنا ننحرف عن المسار الصحيح. إنه يعلم جيدا أنه من خلال الاستمرار فإن هذه الانحرافات ينتج عنها سريعا الندم، الأحزان، والخسارة، لأنها تقودنا إلى خطايا أعظم.
- "لا شك في أن أحد أسوأ الشرك التي ينصبها الخصم هي شرك عدم العفة" (ElRay L. Christiansen, (in Conference Report, Oct. 1974, p. 29; or *Ensign*, Nov. 1974, p. 24).
- السبورة اطلبي من الطالبات تقديم تجارب إضافية من الممكن أن تواجهها الطالبات. أضيفي هذه إلى السبورة.

التجارب	
الكذب	شرب الخمر
الغش	سرقة المحلات
التجديف	تناول المخدرات
السرقه	عدم طاعة الوالدين
الإهمال	التضليل
تدنيس يوم الرب	عدم العفة
الإحباط	التكلم بالشر
	(وأخريات)

نشاط جماعي

قسمي الفصل إلى فرق تتكون كل منها من ثلاث أو أربع فتيات. اطلبي من كل فريق نقاش اثنين أو ثلاثة من التجارب المذكورة أعلاه. يجب أن يحددن طرقاً لمحاربة هذه التجارب والتغلب عليها. بعد نقاشهن، دعي كل فريق يقدم تقريراً للفصل. أثناء تقديمهن لاقتراحاتهن قومي بمحو التجارب عن السبورة واستبدليها بالطرق الإيجابية للتغلب على التجربة.

إجابات محتملة:

١. اتخاذ القرارات الصحيحة بشكل مسبق.
٢. تجنب المظاهر الشريرة.
٣. وجود بديل في العقل.
٤. تغيير الموضوع.
٥. تحضير وسائل دفاعية.
٦. الصلاة طلباً للمساعدة.
٧. السعي لإرشاد الوالدين.
٨. اختيار أصدقاء جيدين.
٩. قضاء الوقت في عمل جديرة بالاهتمام.
١٠. تجنب المواقف التي قد ينتج عنها تجربة.

سيساعد الآب السماوي كل شابة أثناء اجتهادها في التغلب على الخطية

الاقتباس التالي يوضح كيف يمكن لنا اكتساب القوة الكاملة لمقاومة التجربة:

اقتباس

"في جميع أعماله الشريرة لا يمكن للخصم أن يفعل أكثر ما يسمح له به الشخص المتعدي، يمكن لنا أن نكتسب قوة كاملة لمقاومة الشرور التي يتسبب بها الشيطان وذلك من خلال طاعة مبادئ إنجيل يسوع المسيح. يمكن لأعضاء الكنيسة أن يحظوا ببركة الروح القدس، الحادث، كرفيق أيضاً، وعندما يكون الروح القدس فينا حقاً، فإن الشيطان يجب أن يبقى خارجاً. إن دراسة الكتب المقدسة، الصلاة، العيش بإخلاص لوصايا الرب، تنفيذ الالتزامات والمسؤوليات الكنسية. . . يمكن أن توفر أساساً

للحصول على الروح القدس كرفيق دائم ومصدر حماية" (ElRay L. Christiansen, in Conference) (Report, Oct. 1974, p. 30; or *Ensign*, Nov. 1974, p. 24).

إذا لم تكن مكتوبة على السبورة للآن أضيفي العبارة "السعي لرفقة الروح القدس".
ركز المخلص على طريقة هامة للتغلب على التجربة. دعي الشابات يقمن بقراءة ٣ نافي ١٨ : ١٥،
١٨-١٩. أضيفي العبارة "صلي طلبا للمساعدة" إذا لم تكن موجودة للآن على السبورة.
أشيرني إلى أننا أخبرنا أيضا بطريقة محددة لطلب هذه المساعدة عندما نصلي. أقرأي مورمون ٩ :
٢٨.

نقاش كتابي

• كيف تقترح هذه الآية أن نصلي لتغلب على التجربة؟ (الطلب "بثبات لا يتزعزع ألا تخضعوا
للتجربة.") أضيفي "الإصرار على عدم الاستسلام" إلى السبورة.
وعدنا الأب السماوي أيضا أنه سيساعدنا بطريقة أخرى. أقرأي ١ كورنثوس ١٠ : ١٣.

• ما هو الوعد المُعطى؟

ساعدي الشابات على أن يفهمن بأنهن إذا كن مجتهدات في جهودهن للتغلب على التجارب فإن الأب
السماوي سيؤيدهن.

تطبيق الدرس

اقترحي أن تتبع الشابات النصائح التي كتبناها على السبورة وأن يتذكرن دوما الوعد المُعطى في ١
كورنثوس ١٠ : ١٣.

الدرس التاسع والعشرون

المجيء الثاني

الهدف

ستميز كل شابة المسئوليات التي يجب على جيلها أن يستعد لها للتحضير للمجيء الثاني.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ١٦، المجيء الثاني (٦٢٥٦٢)، والموجودة في نهاية الدليل الدراسي.
٢. أحضري عدة كتب ترانيم.
٣. اختياري: اصنعي لائحة كبيرة عليها مكتوبة عليها الآية المبادئ والعهود ٨٧: ٨.
٤. اصنعي بطاقة صغيرة جذابة لكل فتاة لتحتفظ بها واكتبي عليها كلمات المبادئ والعهود ٨٧: ٨، أو أي تصريح مختصر من أي من الاقتباسات الموجودة في هذا الدرس.
٥. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبين بها.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

ابتدئي بإخبار الفتيات بأنه خلال تاريخ العالم حكم الملوك والملكات العديد من شعوب الأرض. بعض هؤلاء الملوك والملكات كانوا حكاما صالحين عاملوا رعيتهم بعدل. وآخرون كانوا حكاما أشرارا استخدموا قواهم لاستغلال رعاياهم. لم يكن هؤلاء الحكام مستحقين لإخلاص رعيتهم. أخبري الفتيات أن الناس المخلصين في كل مكان انتظروا طويلا حكم ملك صالح ويحبهم لدرجة أن يستحق أن يُدعى "ملك الملوك".

صورة

اعرضي صورة المخلص. أوضحي أن الجيل الذي تنتمي إليه الشابات دُعي "جيلا ملوكيا" بسبب الشجعان من بينهم والذين سيساعدون على تهيئة العالم للمجيء الثاني للمخلص. اطلبي من الفتيات أن يسمين بعض الصفات التي ربما تصف شباب الجيل الملوكي والذي ملكه هو يسوع المسيح. اكتبي قائمة بالكلمات على السبورة ثم ناقشها باختصار:

ناقش على السبورة

مختار	نظيف
صالح	سعيد
مبتهج	شجاع
مستحق	عظيم
نقي	مُحب
مؤمن	صادق
محظي	قوي

دعي الشبابات يقرأن التصريح التالي الذي وُجّه إلى شبيبة الكنيسة:
'أصدقائي الأعزاء، إنكم جيل ملوكي. لقد حُفِظتم لتأتوا إلى الأرض في هذا الوقت لغرض معين.
ليس فقط بعض منكم، بل أنتم جميعاً. هناك أمور لكل منكم ليعملها ولا يمكن لأحد عملها مثلكم أنتم.
. . . وإذا سمحتم له فإنني أشهد أن أبينا السماوي سيمشي معكم طوال رحلة الحياة وسيلهمكم لتعرفوا
الغاية الخاصة من وجودكم هنا' (H. Burke Peterson, "Your Life Has a Purpose," *New Era*, May 1979, p. 5).

يجب أن تكون الأرض مستعدة لعودة المخلص

أشيري إلى أن الصالحين يتطلعون بشوق وبهجة عظيمة للمجيء الثاني للرب. إنها بركة أن تَكُنَّ من
بين من قد يساعدون في تحضير الأرض لمجيئه. أوضحني أن هناك العديد من الإشارات والأحداث
التي يجب أن تحصل قبل مجيء الرب في مجد. يشمل ذلك أموراً حصلت بالفعل، وبعضها أخذ في
الحدوث الآن، وهناك أحداث أخرى ستحصل كما تنبأ الأنبياء القدامى والحديثين.

محاضرة المدرسة

• ما الذي يجب أن يحدث على الأرض قبل عودة المخلص؟

بعض العلامات والنبؤات العديدة تشمل: دعوة النبي جوزيف سميث، مجيء كتاب مورمون، استعادة
الكهنوت والكنيسة، استعادة مراسيم المعبد والمراسيم الكهنوتية، الكرازة بالإنجيل للعالم، دمار
الأشهرار، وخلص الصالحين. (ملاحظة: لا تقضي الوقت في مناقشة جميع العلامات والأحداث التي
يجب أن تسبق عودة الرب حيث أنها ستناقش بتفصيل أكبر في دروس أخرى.)

نقاش

أشيري إلى أن هذه الأحداث وغيرها من الأمور التي ستسبق المجيء الثاني تطلبت وستطلب جيلاً
نيبلاً كي تحدث. (ملاحظة: إذا كانت كلمة جيل تعرف بالطريقة الاعتيادية---والتي تعني فترة
قصيرة من الزمن، ربما ثلاثون أو أربعون سنة---فمن الممكن أن تفترض الفتيات خطأ أننا نعرف
على وجه التقريب موعد عودة المخلص. أشيرني إلى أن لكلمة جيل عدة معانٍ مختلفة، ويشمل ذلك
فترة زمنية تمتد لألف سنة. [انظري See Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. (Salt Lake City: Bookcraft, 1966), p. 310]. إنها مسئولية كل أعضاء الكنيسة أن يساعدوا على تحضير
الأرض لعودة الرب من خلال الصلاح ومن خلال الإيمان والخدمة المخلصة. يجب أن يكون هنالك
قديسون مخلصون ليحصلوا على وينفذوا إرشادات وأغراض الرب، جيل من الأعضاء الأقوياء الذين
لا يحنون ليعملوا على تقدم بناء ملكوت الله على الأرض.

محاضرة المدرسة

اقرأ التصريح التالي:

'عندما يأتي إلينا سيكون كملك سماوي مجيد. . . .

' . . . إن بناء ملكوته كان دوماً شعار شعبه. . . . إنها مسئوليتنا أن نبني صهيون---ليس
صهيون مدينة الرب بعد، لكن النظام الديني، الاجتماعي، والاقتصادي، الذي يجب أن يسبق مجيئه
كمقياس للأمم. (المبادئ والعهود ٦٤ : ٤٢). يجب أن نحضر جيلاً من القديسين المقدمين المستعدين
لاستقبال ملكهم. ' ولذلك، قفوا في أماكن مقدسة ولا تنتقلوا حتى يوم مجيء الرب' (Courtney)
Lasseter, "When He Comes Again," *Ensign*, June 1976, pp. 68--70. الأحراف المائلة مضافة).

اقتباس

نقاش كتابي

اعرضي اللائحة المكتوب عليها المبادئ والعهود ٨٧: ٨.
ما معنى "الوقوف. . في أماكن مقدسة، وعدم الانتقال منها" ؟
بعد أن تعبر الفتيات عن أفكارهن دعيهن يضعن علامة على الآية في كتبهن المقدسة.

اختير هذا الجيل ليساعد على التحضير للمجيء الثاني للمخلص

أخبري الفتيات أن الحياة في تدبير ملء الأزمنة هو امتياز. تطلع الأنبياء القدامى بشوق بهيج إلى هذا اليوم الذي سيستعاد فيه الإنجيل وسيُوعظ به بين كل الأمم وحين يتم صنع الاستعدادات الأخيرة للمجيء الثاني للمخلص.

محاضرة المدرسة

• كيف يمكن لنا أن نتأكد من أننا بين المخلصين الذين سيساعدون على التحضير لعودة المخلص؟
• كيف ولم يجب أن نكون حريصين من الظروف الدنيوية التي تحيط بنا؟
استعملي أياً من أو جميع الاقتباسات التالية لتلخيص دور "الجيل الناشئ". يمكنك أن تطلبي من الطالبات أن يقرأن بصوت مرتفع التصريحات التي تصف التحديات والمسئوليات في زمننا هذا والتعبير عن توقعات الرب من شبيبة الكنيسة.

نقاش

اقتباسات

١. 'هذا جيل يختلف عن جميع الأجيال الأخرى. إنه جيل قرر فيه الرب--وهذا أيضاً تم قبل خلق العالم--أنه في آخر الأيام سيؤسس إله السماء مملكة لن تُدمر أو تعطى لأي شعب آخر'
Wilford Woodruff, *Discourses of Wilford Woodruff*, sel. G. Homer Durham [Salt Lake] (City: Bookcraft, 1946), p. 145

'لقد اختار الرب عدداً صغيراً من الأرواح المختارة. . . لتأتي في الأيام الأخيرة. . . لتتظم ملكوت الله على الأرض، ولبنائه والدفاع عنه" (Wilford Woodruff, as quoted in *Our Lineage*)
[[course of study for genealogy classes, 1933], pt. 1, p. 4

٢. 'لستم مجرد شباب وشابات اعتياديين. أنتم أرواح مختارة احتفظ بالكثيرين منكم لستة آلاف سنة تقريباً كي تأتوا في هذه الأيام، في هذا الوقت والذي يتعاطم فيه حجم التجارب، المسئوليات، والفرص. . .

' . . . إننا نصلي أن تكونوا مستعدين لأخذ زمام القيادة. . .

" . . . وأنا أصلي أنكم أنتم--الجيل الشاب الناشئ--ستحفظون أجسادكم وعقولكم نظيفة وحررة مما يتناقله البشر، كي تكونوا أنية صحيحة ونقية لكي تشقوا طريق ملكوت الله بنجاح استعداداً للمجيء الثاني لمخلصنا" (-Ezra Taft Benson, in Conference Report, Oct. 1977, pp. 43, 46-)
(47; or *Ensign*, Nov. 1977, pp. 30, 32

٣. 'لقد أرسل الرب الآن جيلاً رائعاً من الشبيبة الذين لن يكون من السهل الانتصار عليهم كرجال ونساء. . .

'تذكروا يا أصدقائي الشباب، يجب أن تكونوا مرنين وقساءة. يجب أن تكونوا مستعدين للسباق. ويجب أن تكون الشخصية الحسنة، الاستقامة، ومبادئ الحق هي نوركم المرشد في الأيام المظلمة القادمة. . .

'إن العظمة المستقبلية. . . تنتظر أولئك الذين هم أطهار وأمناء لتعاليم وقوة المعلم" (Vaughn J.)
(Featherstone, "These Are Not Men to Be Conquered," *New Era*, Apr. 1980, p. 5

٤. "أيها الأخوات، إنكن لم تولدن في هذا الوقت والمكان بالصدفة. أنتن هنا لأن هذا هو المكان الذي يريد لكن الرب أن تكن به. . . ."

٥. "إن هناك حاجة للنساء القويات. نساء سيحافظن على عفتهن عندما لا يفعل الجميع من حولهن ذلك، نساء سيؤسسن بيوتا هي جزء من السماء وحيث تتقوى العائلة ويُعتنى بالأطفال الصغار وتمنحهم والدااتهم المحبة والعناية، نساء سيقاومن الإباحية--ليس فقط النساء الأكبر سنا بل وأيضا الشابات، واللواتي سيسعين إلى النقاء الشخصي والاجتماعي، وسيجتهدن ليصبحن أكثر ثقافة وسيحترمن سلطة المنزل والكهنوت. بنمو الكنيسة سيصبح هنالك حاجة أكثر لنساء قائدات، لنساء أكثر في كل مكان يملكن الشجاعة لنشر شهادتهن ليسوع المسيح، نساء سيصلين وسيدرسن ليكتشفن ما يريده الرب منهن وسيخذن القرارات الصحيحة وسيضعن أنفسهن بين يدي الرب"

Betty E. Brown, in Conference Report, Melbourne, Australia Area Conference, Feb.) (1976, p. 29).

٥. "أنتم، شبيبتنا في هذه الأيام، من بين ألمع الأرواح التي وُلدت في هذه الحياة الفانية في أي عصر من عصور العالم. . . . كونوا مستعدين لتصبحوا قادة في ذلك اليوم الألفي عندما سيحكم المسيح بنفسه كملك الملوك ورب الأرباب" (Harold B. Lee, *Happiness through Faith in Jesus Christ*)

.[family home evening manual, 1977--78], pp. 34, 39.

أعطي كل فتاة بطاقة من البطاقات التي حضرَها تحتوي على الكلمات التي اخترتها لتذكيرها بأصلها الملوكي. اطلبي منها أن تحتفظ بها في مكان بحيث يسهل عليها الرجوع إليها ثانية.

نشرة

الخلاصة

غنا أو أقرآن سوية جميع آيات الترنيمة "Come, O Thou King of Kings" (Hymns, no. 59).

ترنيمة

الدرس الثالثون

الخدمة

الهدف	ستعثر كل شابة على البهجة في الخدمة.
الاستعداد للدرس	<p>١. أحضري اثنين أو ثلاثة قطع من المعدات، كمطرقة، منشار، مدممة، مجراف، أو مفك.</p> <p>٢. اكتبى الآية "بالمحبة اخدموا بعضكم بعضا" (غلاطية ٥: ١٣) على مقطع ورقي ليستخدم في الدرس.</p> <p>٣. قبل بدء الفصل ناقشي مع رئاسة الفصل معنى الخدمة والطرق التي يمكن أن تخدم الطالبات بها فرديا وكمجموعة. في ختام الفصل ربما ترغب الشابات في اختيار مشروع خدمة فردي وجماعي.</p> <p>٤. اطلبي من الشابات أن يعددن لتقديم أمثلة عن الخدمة من حياة أربعة أنبياء (والموجودة في القسم الثاني من هذا الدرس).</p> <p>٥. عيني عضوات من الفصل لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغبين بها.</p>
طريقة مقترحة لتقديم الدرس	<p>مقدمة: أدوات الرب</p> <p>عرض</p> <p>اعرضي صورا لبعض الأدوات أو اعرضي الأدوات ذاتها.</p> <p>• ما الذي يجعل هذه الأدوات تعمل؟</p> <p>أوضحى أنه مهما كان الغرض من هذه الأدوات فإنه يمكن لها تأدية مهامها فقط عندما تكون في أيدي البشر.</p>
اقتباس ونقاش	<p>تكلم الشيخ ماريون د. هانكس عن نوع الأدوات التي يعمل بواسطتها الأب السماوي.</p> <p>"قال الرب، متكلما عن خدامه، 'وتصير ذراعهم ذراعي'. [المبادئ والعهد ٣٥: ١٤] هل فكرت بذلك؟ بالنسبة لي هذا واحد من أقدس وأهم التعيينات التي يمكنني القراءة عنها في السجلات المقدسة أو في أي مكان آخر. يقول الرب أن ذراعي هذه هي ذراعه. هذا العقل، هذا اللسان، هذه الأيدي، هذه الأقدام، هذه المحفظة—هذه هي الأدوات الوحيدة التي عليه أن يعمل بها حين يتعلق الأمر بي. . . . وحين يتعلق الأمر بكم فإن ذراعكم، ومواردكم، وذكائكم، ولسانكم، وطاقتكم، هي الأدوات الوحيدة التي على الرب أن يعمل بها" (Service, Brigham Young University Speeches of the Year) .</p> <p>[Provo, 15 Oct. 1958], p. 3.</p> <p>• ما الذي تعنيه هذه العبارة بالنسبة لكم؟</p>

علمنا أنبيأونا من خلال القدوة كيف نخدم الآخرين دون أنانية

لأنبياء، الذين دعاهم الآب السماوي ليقودوا الكنيسة ويعلموا الناس، أظهروا من خلال القدوة كيف نخدم بلا أنانية كأدوات للرب. على الشباب اللواتي سبق تعيينهن أن يشاركن الآن القصص التالية مع بقية الطالبات.

جوزيف سميث

قصص ونقاش

كتبت ميرسي ر. تومبسون وهي امرأة كانت تعرف النبي جوزيف، "لا يمكنني أن أنسى العطف الرقيق والطف الأخوي اللذين أبادهما دوما تجاهي وتجاه طفلي اليتيم الأب. عندما كنت أركب معه ومع زوجته إيما في عربتهما كان دوما يترجل ويجمع الزهور البرية لطفلي الصغيرة" ("Recollections of the Prophet Joseph Smith," *Juvenile Instructor*, 1 July 1892, p. 399).

• ما هو الموقف الذي أظهره جوزيف سميث في تأدية عمل الخدمة هذا؟

جورج ألبرت سميث

"على متن قطار متجه من سولت ليك إلى سان فرانسيسكو، التقى الرئيس [جورج ألبرت] سميث [برجل] من مدينة نابا بكاليفورنيا. استمتع الرجلان بحديث لطيف وبعد أن افترقا استمرا في مراسلة بعضهما.

"في وقت لاحق أدرك الرئيس سميث أنه لم يسمع من صديقه جون ديلاي. وبعد الاستفسار علم الرئيس سميث أن السيد ديلاي كان في المستشفى. أرسل الرئيس سميث رسائل إبهاج وتشجيع واقترح على . . . السيد ديلاي . . . أنه ربما سيستمع بالاستماع إلى بث جوقة المسكن صباح كل يوم أحد. استمع السيد ديلاي لذلك وتسامت روحه. كتب رسالة ليشكر الرئيس سميث وذكر أنه "كان يأمل في أن يستمع للجوقة وهي تغني واحدة من مختاراته المفضلة، 'صلاة الرب'. . . ولدشنته وبهجته استمع إلى الجوقة وهي تغني هذه الترنيمة صباح يوم الأحد التالي. تخيلوا بهجة السيد ديلاي عندما سمع أورغن الجوقة الضخم وهو يعزف مقدمة الترنيمة التي أخذ صديقه الوقت ليعدها. (انظري (Edith Smith Elliott, "The Joy of Serving Humanity," *Instructor*, Nov. 1966, p. 427).

• ما الذي يمكنك أن تتعلمه عن خدمة الآخرين من مثال الرئيس سميث.

جوزيف فيلدينج سميث

عندما كان جوزيف فيلدينج سميث في الرابعة والثلاثين من العمر دُعي ليكون عضوا في مجلس الرسل الإثني عشر. أثناء عمله كان يسافر في جميع أنحاء العالم وكان الأعضاء يعرفونه في كل مكان. لكن زوجته أعطت صورة أكثر خصوصية عن هذا الرجل العظيم:

"الرجل الذي أعرفه هو زوج لطيف ومحب وأب أعظم طموح له في الحياة هو أن يجعل عائلته سعيدة، وهو ينسى ذاته تماما في جهوده لتحقيق ذلك. إنه رجل يغني للطفل النكد حتى ينام، ويقص قصص ما قبل النوم للصغار، ولا يتعب أو ينشغل أبدا عن السهر أو الصحو في الصباح الباكر لمساعدة الأطفال الأكبر سنا على حل المعضلات المدرسية. وعندما يأتي المرض فإن الرجل الذي أعرفه يراقب بحنان المريض ويسهر على راحته" (Ethel Smith, quoted in Bryant S. Hinckley, "Joseph Fielding Smith," *Improvement Era*, June 1932, p. 459).

• ما الذي فعله جوزيف فيلدينج سميث ليظهر حبه لعائلته؟

ما الذي يمكن أن تتعلمه من مثال الرئيس سميث عن خدمة أفراد عائلتك؟

نسر و. كمبل

قص الشيخ بويد ك. باكر القصة التالية عن الرئيس سبنسر و. كمبل:

"عائلة وأصدقاء وزملاء الرئيس كمبل يعلمون أنه لا يهدأ أبدا. لقد كان فيه دوما نوع من عدم الراحة سعيا لإنجاز الأمور. . .

"مررت [بالرئيس والأخت كمبل] على الطريق السريع مرة بالقرب من حدود أيداهو. كانا متجهين شمالا [إلى] مؤتمر. كانت الأخت كمبل تقود السيارة وكان الأخ كمبل يجلس في المقعد الخلفي، وكانت طابعته في مكانها التقليدي في حضنه، والأوراق على جانبيه، لأن تلك كانت فرصة للعمل، لعمل المزيد لخدمة الآخرين" (President Spencer W. Kimball: No Ordinary Man, *Ensign*, Mar.) (1974, p. 6).

• كيف أظهر الرئيس كمبل أنه يحب أعضاء الكنيسة؟

• بأي طريقة قدمت الأخت كمبل خدمة؟

• كيف يبارك عمل رئيس الكنيسة حياتك الآن؟

• ما الذي يمكن لكن تعلمه عن الخدمة في الكنيسة من تجربة الرئيس كمبل؟

يمكن لنا أن نتبع مثال الأنبياء بأن نكون مصدرا لخدمة الآخرين. قال الرئيس سبنسر و. كمبل: "إن الله يلاحظنا، ويحرسنا. لكنه عادة ما يقضي حاجتنا من خلال شخص آخر. لذلك فإنه من الحيوي أن نخدم بعضنا بعضا. . . في المبادئ والعهد نقرأ عن أهمية 'إغاثة' الضعفاء، و[رفع] الأيدي المسترخية، و[تشديد] الركب الضعيفة." (المبادئ والعهد ٨١: ٥) غالبا ما تتكون أعمال خدمتنا من تقديم التشجيع البسيط أو تقديم مساعدة دنيوية في أعمال دنيوية--ولكن يالها من نتائج عظيمة تلك التي تتبع من الأعمال الدنيوية ومن الأعمال البسيطة ولكن المتروية ("There Is Purpose in Life") (New Era, Sept. 1974, p. 5).

اقتباس ونقاش

أوضحني أن كلمة دنيوية تعني الأعمال اليومية البسيطة. علم الرئيس كمبل، وأوضحت حياة الأنبياء، كيف يمكن لأعمال الخدمة اليومية أن تبارك حياة الناس. من خلال الخدمة يتصرف الناس كأدوات في أيدي أبيهم السماوي.

أهمية موقف المرء عند الخدمة هي كأهمية الخدمة المقدمة

اعرضي المقطع الورقي "بالمحبة اخدموا بعضكم بعضا."

مقطع ورقي

توضح القصة التالية كيف عملت مجموعة من الشابات كأدوات خدمة فعالة:

قصة

وُلدت كارين وهي مصابة بتلف في الدماغ لكن التوقعات لها بأن تحيا حياة ذات معنى كانت جيدة، وكان السبب الجزئي لذلك هو مساعدة عدة شابات لها. خلال الأشهر الأولى من حياتها بدت كارين كأبي طفل آخر. ثم، وببطء بدأ والداها يدركان أنها لم تكن تتقدم مثلما تقدم أخوتها وأخواتها الأكبر منها عندما كانوا صغارا. عندما علم والدا كارين أنها كانت مصابة بتلف في الدماغ انكسر قلبيهما. ورغم ذلك فإن الأطباء شجعوهما. كان بإمكان كارين أن تتعلم عمل العديد من الأمور لو أخذ أحدهم الوقت ليعمل معها.

حاول والدا كارين أن يمنحها المحبة والعناية التي كانت بحاجة لها لكن الأطفال الآخرين في العائلة كانوا أيضا بحاجة إلى والديهما. عند علمهن بمشكلة كارين، تطوعت الشابات في جناحها لتقديم

المساعدة. خلال فصل الصيف تم إعداد جدول تناوبي لتتمكن الفتيات من قضاء ساعة كل صباح وكل مساء معها. عندما بدأت الشابات بالمساعدة لم تكن لكارين عضلات لتسند جسدها. قال الأم، "ساعدت الفتيات في بناء العضلات التي تملكها الآن. بدأت بالحبو عندما عملن معها لبعض الوقت ثم بدأت تحبو أكثر. كانت تحتاج للتحفيز والتشجيع المستمرين.

" اقترح الطبيب أن تقضي ساعتين كل يوم في سرير القفز للمساعدة في بناء عضلات أرجلها. أثناء ذلك الوقت كان يجب الترفيه عن كارين كي تكون سعيدة حتى تتمكن من أن تقضي ساعة كل صباح وكل مساء وهي تقفز. لعبت الفتيات بعض الألعاب معها كي تستمر في الحركة، "

عندما بدأت المدرسة في الخريف تطوعت خمسة من الشابات واحدة من الأكاليل وأربعة من الوصيفات لمتابعة زيارة كارين. كل واحدة اختارت يوماً من أيام الأسبوع لنقضي ساعة بعد انتهاء الدوام المدرسي مع كارين. بسبب الخدمة التي قدمتها الشابات تعلمت كارين أن تفعل أموراً لم يكن لها أن تتعلمها أو لكانت قد استغرقت وقتاً أكثر لتتقنها.

قالت والدة كارين، " لقد كانت الفتيات متفانيات جداً. كن يأخذنها للمشي، ويقرأن الكتب لها، وكن يسمحن لها باللعب في ورق الشجر وأصبحن صديقات. كانت كارين تتطلع بشوق لرؤيتهن كل يوم. وصارت كارين تمشي عندما بلغت من العمر الثانية والنصف، بعد سنة واحدة فقط من بدء مشروعهن للخدمة معها، "

تشعر والدة كارين أيضاً أنه بعد كل العناية التي منحتها الفتيات لكارين باللعب معها، والحديث إليها، وحملها، وتمرينها، فإن أهم عامل هو محبتهم لها وعنايتهم بها. (انظري "Young Women's Loving Service," Church News, 27 Nov. 1976, pp. 8, 13).

ارجعي إلى المقطع الورقي وأسألي:

نقاش

- ما الذي تعتقدن أن الرسول بولس قصده عندما قال، "بالمحبة اخدموا بعضكم بعضاً" ؟
- كيف أظهرت الفتيات بأنهن كن يحبين كارين ووالديها؟
- ما هي التضحية التي قدمتها الشابات ليقدمن الخدمة بمحبة لكارين؟
- كيف يجب أن يكون موقفنا عندما نقدم خدمة؟

للإجابة عن هذا السؤال قومي بدعوة شابة لنقرأ ٢ كورنثوس ٩: ٧.

آية كتابية

أثناء أعمال الخدمة اليومية يمكن للشابات يمكن لكل شابة أن تشعر بالبهجة

اطلبي من الطالبات أن يستمعن للتعليقات التي قدمتها الشابات اللواتي عملن مع كارين والتي يعبرن فيها عن مشاعرهن بخصوص الخدمة التي قدمنها:

اقتباسات ونقاش

"أحصل على شعور جيد من معرفتي بأنني ساعدت شخصاً ما. . . لم أعتقد أن كارين ستتمكن أبداً من المشي عندما بدأنا. اعتدت وضع نفسي في مكانها محاولة أن أتخيل كيف كان الأمر بالنسبة لها. أعتقد أن ذلك جعلني أصمم أكثر على أن أساعدها على تعلم المشي، "

"إحدى أكبر مكافآت [شابة أخرى] هي رؤية كارين وهي متحمسة لتعلم شيء جديد. قالت، "أعتقد أن ذلك كان وقتاً مفيداً، " ("Young Women's Loving Service," p. 13).

إن كان لدى أي من الشابات تجارب ليشاركنها فالرجاء تشجيعهن على عمل ذلك.

- ما هي مكافأة الخدمة؟
- لو قدمتن خدمة لشخص لم يشكركن، أو لم يبد أنه يقدر لطفكن، أو لم يكن يعرف أنكن قدمت الخدمة، فكيف ستتصرفن؟ (ساعدي الشابات على أن يفهمن أن الخدمة لا يجب أن تقدم بغرض الحصول على الشكر أو الثناء.)

محااضرة المدرسة
ذكري الشابات بتصريح الرئيس سينسر و. كمبل، " غالباً ما تكون أعمال خدمتنا من تقديم التشجيع البسيط أو تقديم مساعدة دنيوية في أعمال دنيوية--ولكن يالها من نتائج عظيمة تلك التي تتبع من الأعمال الدنيوية ومن الأعمال البسيطة ولكن المتروية."

- كيف يمكن لكن أن تخدمن "كأداة" للآب السماوي في حياتكن؟
 - ما هو نوع الخدمة اليومية المُحببة التي يمكن لكن تقديمها لعوائلكن، أصدقائكن، والأشخاص الآخرين الذين تلتقون بهم؟
 - كيف يمكن لتقديم هذه الخدمة أن يجلب البهجة؟
- امنحي الشابات بعض الوقت ليفكرن بهذا السؤال قبل تقديم الإجابة. ثم، دعيهن يناقشن أفكارهن. يمكنك أن تقترحي بعض أنواع الخدمة كالقراءة لأخ أو أخت أصغر سناً، تقديم ابتساماة أو كلمة لطيفة لأحد الجيران، أو أداء عمل سريع لأحد أفراد العائلة أو لأحد الجيران.

نقاش

تطبيق الدرس

- شجعي الشابات على وضع هدف في مجال الخدمة والحنان إذا لم يكن يعملن على ذلك.
- امنحي رئيسة الفصل الوقت لتتحدث مع رفيقاتها في الفصل عن مشروع جماعي للخدمة. دعيهن يخترن هدفاً ويحددن له موعداً على رزنامة الفصل.

محااضرة رئيس
الفصل

معيشة حياة فاضلة

مقدمة

ملاحظة للمدرسة

من خلال الكتب المقدسة وأنبيائه علم الرب مقياسه الأخلاقي في كل تدبير. لقد خلق التدهور في المقاييس في العالم من حولنا هوة عميقة بين ما يقبله العالم وبين ما هو مقبول لدى الرب. يجب أن نعرف مقياس الرب الأخلاقي وذلك كي نتمكن من العيش حسبه. أثناء تقديمك للدروس التي في هذه الوحدة يجب اتخاذ الحيطة للتأكد من تعليم الشباب مقياس الرب بشكل لائق وحساس يناسب مراحل تطورهن واستعدادهن لهذه المادة. في هذه الدروس يجب أن تكوني واعية على وجه الخصوص للحاجة إلى توجيه الروح فيما تعلمينه، كيف تعلمينه، ومتى تعلمينه. يجب قصر النقاش على الأمور التي علمها الأنبياء والموجودة في مواد الدرس.

الفيلم *Morality for Youth* والموجود في شريط الفيديو *Come unto Me* (٥٣١٤٦)، سيوفر مقدمة أو خلاصة مناسبة للدروس التي في هذه الوحدة. ننصحك بعرض هذا الجزء إما في بداية أو نهاية دروس هذه الوحدة. لا يوجد هناك وقت كاف في الفصل لشمّل شريط الفيديو ونقاشه بالإضافة إلى تقديم درس؛ لذلك، يجب استخدام فترة دراسية منفصلة لعرض الفيلم (*Morality for Youth*) ومناقشته.

الدرس الحادي والثلاثون

النشاطات الجماعية: الأساس للمواعدة بحكمة

الهدف
ستتعلم كل شابة أن الأنشطة الجماعية المفيدة من الممكن أن تساعد على تكوين الصداقات بين الفتيان والفتيات.

الاستعداد للدرس
١. أحضري ورقة وقلم رصاص لكل طالبة.
٢. إذا كان ممكنا اصنعي نسخة من الاقتباسات في الجزء الثاني من الدرس للطالبات ليقرانها بصوت مرتفع. ربما أردت تقسيم الاقتباس الطويل من الرئيس سينسر و. كمبل إلى ثلاثة اقتباسات قصيرة.
ملاحظة للمدرسة
بحرص اقرأي المادة الاختيارية في الدرس أو النشاط في نهاية هذا الدرس. إذا قررت استخدام الندوة عيني المهمات مسبقا.

طريقة مقترحة لتقديم
الدرس
اقتباس
يمكن أن تطور الأنشطة الجماعية اهتمامات جديدة، الثقة بالنفس، والمهارات الاجتماعية
اقرأي الاقتباس التالي من الرئاسة الأولى ومجلس الرسل الاثني عشر:
"أيها الوصيفات والمعلمات. . . أقيموا العديد من الأنشطة ذات الطبيعة الاجتماعية والمخطط لهن، في مدارسهن وفي برامج الكنيسة، والتي يجب أن يستمتعن بها في مجموعات. يجب أن يتجنبن المواعدة الفردية بين الفتى والفتاة" ("Policies and Procedures," *New Era*, Jan. 1971, p. 30).
أعطى الرئيس سينسر و. كمبل لشبيبة الكنيسة النصيحة التالية:
"أحبائي الشباب، يجب أن تكونوا جديين في تفكيركم. الحياة بأكملها ليست للمرح واللهو بل هي عمل جدي جدا. ستفعلون حسنا إذا نموت كأطفال وأنتم تختلطون مع الفتية والفتيات في هذه السنوات الأولى. عندما تصلون إلى سن المراهقة فإن علاقاتكم الاجتماعية يجب أن تقتصر على التعارف العام مع الفتية والفتيات. أي مواعدة أو اختلاط في العلاقات الاجتماعية يجب أن يؤجل حتى سن السادسة عشر على الأقل أو أكثر، وحتى عندئذ يجب أن يكون هناك الكثير من الحكمة في الاختيار وفي جدية العلاقة.
"يجب أن يُحد الشبيبة من العلاقات المباشرة لعدة سنوات حيث أن الصبي سيذهب في بعثة تبشيرية عندما يبلغ التاسعة عشر من العمر. يجب أن تكون هناك علاقات محدودة وبالتأكيد لا يجب أن يتم محاولة إقامة علاقات حميمة تشمل الجنس. لا يجب أن يكون هناك أي نوع من أنواع الجنس قبل الزواج" ("Marriage---The Proper Way," *New Era*, Feb. 1976, p. 5).
اطلبي من الشابات أن يراجعن الخطوات الصحيحة للعلاقات بين الفتية والفتيات كما أعطاهما الرئيس كمبل. ربما رغبت في أن تكتبي قائمة بهذه الخطوات على السبورة أثناء استجاباتهن.

• لم تعتقد أن الرئيس كمبر اقترح ألا تبتدئ المواعدة حتى سن السادسة عشرة على الأقل أو أكثر؟

• لم من المهم إتباع هذه المشورة؟

"يجب أن يكون كل صبي قد عمل على توفير النقود لبعثته التبشيرية وأن يكون حرا من أية تورطات وذلك ليكون مستحقا. عندما يعود من بعثته التبشيرية . . . ، فإنه سيكون حرا ليبتدئ بالتعرف على الفتيات والمواعدة. وعندما يعثر على الشابة المناسبة فإنه يجب أن يكون هناك زواج مناسب في المعبد. يمكن للمرء أن يحصل على كافة البركات إذا كان مسيطرا ومر بالتجارب في وقتها المناسب: في البدء علاقات تعارف اجتماعية محدودة، ثم بعثته التبشيرية، ثم فترة التودد، ثم زواجه في المعبد ودراسته وعائلته، ثم عمله في الحياة، وإن سلك أية طريق أخرى فإنه من الممكن أن يواجه الصعاب" (Spencer W. Kimball, "Marriage---The Proper Way," p. 5).

تابعي قراءة الاقتباس

هذا الاقتباس يتكلم عن الصبية. اطلبي من الشابات أن يوضحن كيف ينطبق على الفتيات أيضا. ما الذي يمكن لكن أن تعلنه الآن لتحضير أنفسكن للمواعدة بعد أن تصبحن في السادسة عشر؟ (يجب أن تشمل الأجوبة إقامة الصداقات مع الصبية، تطوير اهتمامات جديدة، اكتساب المهارات الاجتماعية).

• لم من المهم إقامة الصداقات مع الجنس الآخر من دون إقامة أية ارتباطات رومانسية؟
• ما هي الفوائد التي من الممكن أن تأتي للشابات والشباب أثناء مشاركتهم في النشاطات الجماعية؟

• ربما رغبت أن تكتبي إجابات الفتيات على السبورة. تأكدي من ذكر النقاط التالية: اكتسابهم للثقة بالنفس. سيعثرون على اهتمامات ونشاطات جديدة. يتعلمون عن اهتمامات الآخرين. يتعلمون كيف يتكلمون مع بعضهم البعض. يتعلمون المهارات الاجتماعية. من خلال المخاطبات الجماعية يصبحون أشخاصا أكثر إثارة للاهتمام.

النشاطات الجماعية تشكل أساسا جيدا للمواعدة

أشيري إلى أن قادة الكنيسة أشاروا على الفتيات بأن يستخدمن سنوات ما قبل المواعدة كوقت للاستعداد، وكوقت للصيرورة.

"إنني أرى سنوات ما قبل المواعدة كوقت تزدهر فيه "عملية الصيرورة". يجب أن يكون للفتيات قناعة أثناء "عملية الصيرورة" مساوية لتحقيقهن لهدف ما. . . [إن سنوات ما قبل المواعدة هي وقت] تحضر فيه الفتاة للنشاطات الجماعية، للمرح، للنضوج، للنمو. . . .

اقتباس

'إن الانتظار يذهب هباء. . . . هناك العديد من الأمور التي يجب على الفتيات أن يفعلنها بدلا من انتظار [بلوغ السادسة عشر لتواعد]. يمكن للفتيات أن يمددن أياديهن للآخرين، وأن يدركن لمكانهن الآن وأن يستمتعن باليوم بدلا من الانتظار حتى يحدث ما في الغد' (Ruth H. Funk, quoted by) (Gerry Avant, "Pre-dating Years: A Vital Season," Church News, 3 Dec. 1977, p. 9).

"هناك العديد من الأمور المدهشة التي يمكن للفتاة أن تفعلها بدلا من الانتظار للمواعدة، مثل تعلم الاستمتاع برفقة الناس واكتساب الأصدقاء، والذي من الممكن أن يكون مثيرا إذا سمحت الفتاة لذلك بالحدوث.

اقتباس

" يبدو أن الفتاة التي لها عدة أصدقاء هي التي تجتذب المزيد منهم. وعند تكبيرها لدائرة الأصدقاء التي من حولها فإن آخرين سينضمون إليها. ورغم أنها قد لا تكون تواعد، فإنها ستشارك خبراتها، وتبني الذكريات وتستمتع.

" إذا أصبحت الفتاة قلقة في بعض الأحيان، أو أصبحت غير صبورة بخصوص الانتظار للمواعدة، فإنها يجب أن تتذكر أن تتكلم مع أيها السماوي بخصوص هذا الأمر.

". . . إن سنوات الاستعداد، والتي هناك حاجة ماسة لها، لا يجب مقاطعتها في وقت مبكر بالمواعدة السابقة لأوانها. يجب أن تتولى الفتاة شؤون هذه المرحلة في حياتها بحرص وتنتظر الوقت المناسب وذلك كي تكون مستعدة عندما تؤدي بها علاقاتها للمواعدة وذلك لتمييز الصفات التي ترغب في الاحتذاء بها. . . .

" من الممكن لسنوات ما قبل المواعدة، إذا استُغلت بحكمة، أن تمنح للفتاة خبرات ستساعدها على تنمية صفات ستسمح لها أن تكون ذات تأثير قوي وإيجابي على الآخرين.

". . . من دون الوقت اللازم للاستعداد فإنه يمكن لعلاقات الفتاة أن تكون سطحية. من دون وقت الاستعداد فإن الفتاة لن تكون مستعدة للمسئوليات التي تأتي مع المواعدة وتقوية الآخرين وكذلك نفسها" (Ardeth G. Kapp, quoted by Avant, *Church News*, 3 Dec. 1977, pp. 9, 14).

إن الرغبة في النشاط الجماعي هي أمر طبيعي بالنسبة للشباب، عندما لا يكونون مُحفزين بطرق أخرى غير ناضجة أو سابقة لأوانها، ويمكن للأنشطة الترويحية والاجتماعية الجماعية أن تكون ظاهرة صحية ومسلية. إن السلامة الجسدية والخلقية تزداد بكثرة الأصدقاء. إن النشاطات الترويحية الجماعية البيئية لا يمكن لها أن تكون مصدرا عظيما للمرح ولكن أيضا ذات فائدة عظيمة. قاطعي قراءة هذا الاقتباس من الرئيس كمبل، واطلبي من الفتيات أن يستمعن بحرص لأفكار عن النشاطات الجماعية أوصى بها الرئيس كمبل.

اقتباس

إذا كنت قد بدأت بكتابة قائمة بمنافع النشاطات الجماعية على السبورة، عيني عضوة أخرى في الفصل لتضيف إلى هذه القائمة أثناء تكملة قراءة بقية الاقتباس من الرئيس كمبل. إذا لم تفعل ذلك دعني كل فتاة تكتبها وترجع الفوائد بشكل شفوي بعد الانتهاء من القراءة.

"الأمسيات الدينية من الممكن أن تكون الصداقات، وأن تلهم الروح وتدريب العقل. النزاهات الجماعية من الممكن أن تنظم الشبيبة بطرق رقيقة وأن تؤاخي وتمد دوائر الصداقات التي تشمل الأصدقاء الحميمين.

تابعي الاقتباس

"الألعاب الرياضية يمكن أن تنمي الجسد وتقوي من الاحتمال. يمكن لها أن تدرب الروح على مواجهة الصعاب والهزائم والنجاح، وأن تعلم نكران الذات والتفهم، وأن تطور الروح الرياضية الجيدة والصبر في المُشارك والمشاهد. يمكن للدراما المسرحية أن تنمي الموهبة، تعلم الصبر، وأن تقوي الأخوة والصداقة. النشاطات الموسيقية الجماعية لها آثار متشابهة، ويمكن لها أن ترقق وتهدي الروح وأن تشبع الرغبات الجمالية. . . .

"وتوفر الحفلات الراقصة المنظمة أماكن مرغوبا بها وأوقاتا مسلية وظروفا سارة للقاء أشخاص جدد وتوسيع دائرة الأصدقاء. ويمكن لها أن تكون بابا مفتوحا إلى السعادة. ويمكن للمرء في أمسية من الرقص السار والحديث أن يتعرف على العديد من الشبيبة الرائعين، والذين يتحلى كل واحد منهم

بالعديد من الخصال المثيرة للإعجاب ويتفوق كل منهم على أي رفيق آخر في بعض الصفات على الأقل. هنا يمكن للرفاق أن يبتدئوا في معاناة وتقييم وملاحظة الصفات والإنجازات ونقاط القوة من خلال المقارنة والمباعدة. مثل هذه الصداقات الفطرية يمكن أن تكون أساسا للمواعدة الحكيمة والانتقائية من بين حين لآخر لأولئك الذين بلغوا السن المناسب ونضجوا بالشكل المناسب، ويتبع ذلك في الوقت المناسب المواعدة المنتظمة، ولاحقا فترة تودد يتوجها زواج سعيد لا ينتهي" (Spencer W.) (Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], pp. 221--22).

حك دماغ

اعقدي جلسة لحك الدماغ حول أفكار جديدة لنشاطات جماعية. أوضحي الإرشادات التالية لجلسة حك الدماغ:

١. الإبداع. لا تطرحن أية فكرة جانبا.
٢. فكرن كيف يمكن توسيع بعض الأنشطة التي يقوم بها الصبية عادة لتشمل الفتيات، وتوسيع بعض نشاطات الفتيات لتشمل الصبية.
٣. خذن بعين الاعتبار الأنشطة التي ستكون مسلية وستطور أيضا الثقة والمهارات الاجتماعية (مثل تعلم الحديث مع الآخرين بارتياح، تعلم آداب المعاشرة المناسبة، وهلم جرا). من الممكن أن تساعد الأفكار التالية على تنشيط النقاش:

المنافسة

في فرق يكون فيها الشباب والشابات في كل فريق، تنافسوا في أي رياضة أو ماراثون، أو مسابقة. إذا اخترت عمل شيء جديد بالنسبة للبعض، تأكدي من تقديم الإرشادات الكافية أولا. من الأنشطة المحتملة مسابقات الشطرنج، مباراة في كرة الطائرة، ومسابقة في كي الملابس حيث يجب الانتهاء من كي قميص ما في وقت معين.

صنع فيلمك الخاص

خذي كاميرا فيديو للتصوير، أشرطة، وأزياء ودعائم بسيطة أو أية مواد أخرى تحتاجينها إلى موقع مثير. اكتبني نصك المسرحي أثناء النشاط. (ليس هناك حاجة لأدوار مكتوبة، فقط تعابير الوجه). خططي للالتقاء سوية لرؤية العرض.

كتابة كتبك الخاصة

باستعمال المقص، الورق، والصمغ اكتبن قصصا للأطفال باستخدام الصور من المجلات أو رسومات الفنانين في المجموعة. قدمي الكتب الجاهزة للمستشفيات ودور الحضانة.

المسرح الفوري

اعثروا على نص مسرحي مضحك وقصير أو تمثيلية عاطفية أو اكتبوا واحدة بأنفسكم. اجمعوا الأزياء ووفروا الموسيقى أو المؤثرات الصوتية. دعوا كل فرد يختار دورا ثم يقرأه ويؤديه من دون تمرين. ربما أردتم تسجيل ذلك والاستماع إليه لاحقا أثناء تناول المرطبات.

مرح العطلة

اكتشفوا كيف يتم الاحتفال بالعطلات في بلاد غير بلادكم. احتفلوا بالعطلة كما تحتفل بها الدولة الأم مع تحضير الأطعمة المناسبة، والديكور والتسالي.

ضحوا ببعض من وقتكم

خذوا مجموعة من الأطفال إلى حديقة الحيوان، منتزه، أو ساحة لعب. أحضروا الغذاء لهم. أو، خططوا لبرنامج خاص لأخذهم إلى مستشفى أو إلى ملاجئ.

عشاء رسمي

خططوا لتحضير وتناول عشاء رسمي باستخدام الفضيّات، الخزف، والمواد الأخرى المناسبة. قبل العشاء قوموا بتعيين شخص مختص لتعليم آداب المعاشرة (أي شوكة تستخدم، كيف يتم تناول بعض الأطعمة، الآداب الجيدة، وهلم جرا).

نقاش

إذا كان الوقت يسمح، أسأل الفتيات عن الكيفية التي يمكن للأنشطة التي اقترحناها أن تساعدنا على أن نصبح أصدقاء أفضل مع الفتيات والفتية.

• كيف يمكن لها أن تُعدنا لأن نكون شركاء أفضل عند المواعدة؟

تطبيق الدرس

اقترحي على الشابات أن يتبعن نصيحة الرئيس كميل. لا يجب على الآباء أن يقلقوا تجاه ابنة التزمت بالتقيد بهذه المشورة. تظهر الشابة التي تعلمت المبدأ الصحيح والتي تحكم نفسها طبقاً له نضوجاً عظيماً.

اقتباس

أعيدي قراءة آخر تصريح الرئيس كميل: " يمكن للمرء أن يحصل على كافة البركات إذا كان مسيطراً ومر بالتجارب في وقتها المناسب: في البدء علاقات تعارف اجتماعية محدودة، ثم بعثته التبشيرية، ثم فترة التودد، ثم زواجه في المعبد ودراسته وعائلته، ثم عمله في الحياة، وإن سلك أية طريق أخرى فإنه من الممكن أن يواجه الصعاب" (*New Era*, Feb.) "Marriage---The Proper Way" (1976, p. 5).

محاضرة المدرسة

أشيرني إلى أنه من ضمن البركات التي يشير إليها هي البركة العظيمة التي تأتي من الصداقات السليمة. إن سنوات المراهقة هذه هي المرحلة الحياتية التي يتم فيها عقد هذه الصداقات الخاصة والتحضير للمواعدة في المستقبل.

درس إضافي أو نشاط مقترح

ملاحظة للمدرسة

ربما رغبت في أن تتابعي هذه الموضوع في الأسبوع القادم أو أن تقيمي أمسية دينية أو نشاط منتصف أسبوع بحيث تشارك ثلاثة أو أربعة شابات من جناحك أو فرعك أو جناح آخر مجاور في ندوة عن "النشاطات الجماعية: التحضير للمواعدة الحكيمة".

إذا قررت عمل ذلك قومي بدعوة الشباب من روابط كهنوت هارون قبل وقت مسبق. تأكدي من أن يقوم رئيس الشباب بالحصول على موافقة الأسقف أو رئيس الفرع على أسماء الشباب المدعوين. دعي الفتيات في فصلك يقدمن الأسئلة لك قبل أسبوعين وذلك كي تتمكني من تجميع قائمة بالأسئلة المناسبة التي سيفكر بها الشباب.

هاك بعض الأسئلة النموذجية:

١. كيف يحب الفتية أن يكون لباس الفتيات؟
 ٢. ما هي الأمور التي يحب الفتية أن تتكلم فيها الفتيات معهم؟
 ٣. هل يفضل الفتية أن تكون الفتيات هادئات أو متكلمات؟
 ٤. هل يحب الفتية أن تتصل الفتيات هاتفياً بهن؟
 ٥. كيف يشعر الفتية تجاه الفتيات التي يجدفن أو يستعملن العبارات الفاحشة؟
- سيعطي الشباب أجوبة ذات معنى أكثر لو قدمت إليهم الأسئلة مسبقاً. أيضاً، ربما رغبت في أن تعطي ضيوفك بعض المصادر المناسبة والإرشادات، مثل الهدف من هذا الدرس والافتباسات التي تشعرين أنها مناسبة لهم ليعرفوها (مثل تصريحات الرئيس كمبل).
- تأكدي من أن الشباب يفهمون أن الندوة تهدف إلى مساعدة الشباب على رؤية قيمة تطوير الصداقات السلمية ضمن مجموعة، وقيمة استخدام النشاطات الجماعية كأساس للاستعداد للمواعدة بحكمة.
- يجب أن تتصرفي كوسيط وعلى هذا الأساس أن تقودي النقاش. تأكدي من أن جميع الأجوبة والتعليقات مناسبة. بمهارة وحرص قومي بتصحيح أية إجابات غير مناسبة. كوسيط ستمهدين للمحاضرة وستبلغين الجمهور بالموضوع الذي سيتم نقاشه. ابتدئي الندوة بتقديم المشاركين. اطرحي الأسئلة من القائمة التي جمعتها ولكن استمعي بحرص للأجوبة واشعري بالحرية لتطرحي أسئلة أخرى تشعرين أن هناك حاجة إليها لتوضيح الإجابة أو نقطة معينة. خططي لطرح أسئلة إضافية في حالة تكوُّ النقاش. أشركي جميع المنتدبين في النقاش.
- في ختام الندوة لخصي أحداث الندوة، لخصي المحاضرة واشكري الضيوف على مشاركتهم.

الدرس الثاني والثلاثون

النقاء الشخصي من خلال ضبط النفس

الهدف

ستفهم كل شاببة كيف يساعدها ضبط النفس على أن تعيش حياة فاضلة.

الاستعداد للدرس

١. حضري خمسة مقاطع ورقية لتستعملها بعد قصة أن.
٢. عيني شاببات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم

يمكننا أن نتعلم ضبط أنفسنا

الدرس

قصة

ملأ التصفيق الحاد القاعة. كان أحد أعظم عازفي الكمان في العالم قد أنهى عزف مقطوعته الأخيرة للبرنامج المسائي. بحماس، شفت امرأة طريقها إلى المنصة أملا في أن تعبر عن إعجابها بهذا الفنان العظيم. وبعد أن تملصت من خلال الجموع وصلت إليه أخيرا. صافحته وقالت بحماس، "أه، سأضحى بحياتي حتى يمكنني العزف بهذا الشكل" فقال لها فورا، "سيدتي، لقد فعلت ذلك."

نقاش

- ما الذي تعتقدن أن عازف الكمان فعله حتى يتقن عزف الكمان؟ (ضبط نفسه ليتمرن، ضحى ببعض الأمور التي كانت أسهل أو أكثر تسلية، كان له الرغبة، كان له معلم ممتاز، وضع هدفا ليكون فنانا عظيما.)
- أوضحني أن الكثير مما نفعله أو لا نفعله في الحياة تحدده قدرتنا على ضبط أنفسنا. ضبط النفس يشمل عمل أمور قاسية أو صعبة وأيضا عدم عمل أمور أخرى.

- ما هي بعض الأمور الأخرى التي عليكن عملها من يوم لآخر وتجدن أنه من الصعب أن ترغمن أنفسكن عليها؟ (دعي الفتيات يجبن.)
- كيف تتوقفن عن عمل أمور لا ترغبين بها؟
- اطلبي من الفتيات أن يتصورن أنفسهن في المواقف التالية:

١. كان أخوك يضايقك. كان قد قال لتوه شيئا يجعلك تشعرين بالرغبة في الصراخ عليه أو ضربه. هل يمكنك عمل ذلك؟
٢. إنه يوم أحد الصوم وأنت جائعة جدا، لكنه ليس وقت إنهاء الصيام بعد. هل يمكنك منع نفسك من تناول الطعام؟

محاضرة المدرسة

- هل تشعرن بصراع صغير في داخلكن عندما نتحدث عن هذه الحالات؟

أشيرني إلى أن جزءا منا يبدو أنه يرغب في "ترك الزمام" والتعبير عن مشاعرنا وشهواتنا؛ وجزء آخر يريد أن يمارس السيطرة على مشاعرنا وشهواتنا. إن التأثير المتحكم والضابط تمارسه روحنا. "إن أحد المفاهيم الخاطئة في مجتمعنا هي أننا ضحايا شهواتنا وعواطفنا. لكن الحقيقة هي أن الروح

اقتباس

تسيطر على الجسد الذي تسكنه" (Terrance D. Olson, "Teaching Morality to Your Children,")

(Ensign, Mar. 1981, p. 14)

- السيبورة
السيبورة على السبورة: "أرواحنا تسيطر على أجسادنا." هناك بعض الأمور في أجسادنا والتي من السهل السيطرة عليها وأمور أخرى السيطرة عليها هي أكثر صعوبة.
- محاضرة المدرسة
أشيري إلى أننا نتحكم جيدا ببعض أجزاء جسدنا---كأصابعنا على سبيل المثال. إذا أمرنا أحد أصابعنا أن ينحني فإنه ينحني. إذا أمرناه أن يستقيم فإنه يستقيم. إذا أعطينا قدما أمرا فإنه تطيعه فوراً. اقترحنا أننا يمكن أن نتعلم اختيار الأفكار التي سنفكر بها، وبذلك نتعلم توجيه أفكارنا في اتجاهات إيجابية وبناءة.
- نشاط
أوضحني للفتيات أنك ستجربين تجربة في ضبط النفس. اطلبي من كل فتاة أن تحرك يدها اليمنى في شكل دائرة، ثم قدمها اليسرى إلى الأمام وإلى الخلف، ثم تحرك رأسها للأعلى وللأسفل. الآن اطلبي منهن الجلوس بهدوء والتركيز على أي شيء باستثناء ما ستصفيه لهن. ثم اوصفي بالتفصيل طعاما شهيا أو حلوى.
- ماذا كان أصعب شيء، توجيه الأوامر ليدك ورجلك، أو التحكم بأفكارك ومشاعرك؟
أشيري إلى أن العديد من الناس لا يؤمنون أنه يمكن لهم السيطرة على أفكارهم أو ضبط أنفسهم. لكن عقولنا يمكن لها التركيز على شيء واحد في الوقت نفسه. يمكن لنا أن نمارس السيطرة على أفكارنا باختبار فكرة مختلفة. يشعر البعض أن مثل هذا النوع من ضبط النفس ليس ضروريا، أو صعبا جدا، أو لا يستحق الجهد.
- اقتباس
"تستعبد بعض العادات الإدمانية البعض أو يستسلمون هم أنفسهم للشهوات أو للتصرفات غير اللائقة، ثم يتوسلون بأنهم عاجزون أمام عاداتهم هذه---بأنهم مكرهون، ومقتنعون أن التجربة كانت أقوى من إرادتهم على المقاومة. لكن يمكننا الاختيار. . . يمكننا كسر العادات السيئة؛ يمكننا اكتساب العادات الجيدة؛ يمكننا أن نختار ما نفكر به بمجرد الإصرار على عمل ذلك" (Richard L. Evans, "Self Control," *Improvement Era*, Dec. 1963, p. 1113).
- محاضرة المدرسة
اعترفي أنه من الصعب التحكم بأنفسنا، لكنه شيء يمكننا تعلم فعله. طلب منا أبونا السماوي أن نحافظ على أفكارنا، شهواتنا، وعواطفنا ضمن حدود معينة. كأبينا، فإنه لن يطلب منا أن نفعل شيئا لسنا قادرين على فعله. نحن أبناؤه. لدينا القدرة على أن نكون مثله.
- قصة
استمعن بحرص للقصة التالية عن شابة اسمها آن. انظري إذا ما كان بإمكانك أن تكتشفي الأمور التي تعلمتها أن للسيطرة على نفسها.
- "الجميع كانوا يفعلون ذلك، لم لا أفعله أنا؟ الوصايا قالت فقط أننا لا يجب أن نحلف باسم الرب باطلا. وجدت نفسي وأنا أحاول تبرير حلفاني لكن ذلك لم يساعد. كنت أعرف أن الحلفان أمر خاطئ حتى ولو كانت جميع صديقاتي يقمن به. بقي ذلك يضايقني وأخيرا قررت أنني يجب أن أفعل شيئا تجاه مشكلتي. شعرت بنوع من 'القدارة' وأنتي غير مستحقة لأصلي للرب. لكنني كنت أعلم أنني إذا لم أتب فإن ذلك سيجعل الأمور أسوأ.
- "بدأت بمحاولة السيطرة على نفسي ليوم واحد فقط. كنت أعلم أنني جعلت الحلفان عادة. كنت أسمع العديد من التعبيرات الفاحشة طوال اليوم في المدرسة مما جعل ذلك طبيعيا بالنسبة لي. قررت أنني سأحاول أن أمر بيوم واحد دون عمل ذلك.

"في اليوم الأول حاولت بجهد وكان أدائي جيدا حتى وقت الغداء. ثم ثار الجميع وسادت الضجة قبل أن أدرك ذلك، وأطلقت مشاعري العنان للسانني. لم أدرك أنني تفوهت بالكلمات ولكنني عندما أدركت عادتي ثانية شعرت بالخيبة والألم في داخلي.

"في تلك الليلة صليت بجهد وطلبت القوة. في اليوم التالي استجمعت شجاعتي وقلت لأفضل صديقتين لي في المدرسة أن شعوري لم يكن حسنا تجاه كلماتنا وأني كنت أحاول التغيير. وحاولت ثانية في ذلك اليوم.

"لم تكن لدي أدنى فكرة أن الأمر سيكون بهذه الصعوبة. لسبب ما كنت أشعر أن الحياة حسب الإنجيل ستكون دوما سهلة. مرت أربعة أيام قبل أن يمضي علي يوم واحد دون أن أحلف. كنت متحمسة وعرفت أنني يجب أن أكون حريصة في كل يوم. سيكون من السهل الانزلاق والعودة إلى عادتي القديمة.

"ظلت أصلي طوال ذلك الوقت طلبا للقوة. تطورت وتوقفت عن التكلم بلغة سيئة لكنني لم أشعر أنني حصلت على المغفرة. ثم كان هناك اجتماع للشهادة في اجتماعنا للشابات. طلبت من صديقاتي أن يغفرن لي لأنني كنت قدوة سيئة لهن. شعرت هناك بالروح وبقوة لدرجة أنني لم أتمكن من كبت رغبتني في الإدلاء بشهادتي. عبرت عن محبتي لأبي السماوي ولابنه بسبب منحهما الإنجيل. عندما انتهيت شعرت أن عبئا ثقيلًا أزيح عني. علمت أنني قد حصلت على المغفرة."

ناقشي تجربة أن مع الفتيات باستعمال الأسئلة التالية كمرشد. بعد نقاش كل سؤال اعرضي المقاطع الملائمة التي تعطي استنتاجا عن ضبط النفس يمكن استخلاصه من النقاش.

نقاش

١. كيف حاولت أن تبرير سلوكها؟ لم نحاول تبرير سلوكنا بطريقة مماثلة؟ لم يجب أن نتجنب ذلك؟ (اعرضي المقطع الورقي: "عندما نبرر خرقنا للوصايا فإننا نضعف من قدرتنا على التحكم بأنفسنا.")

٢. ما هو السبب في رغبة أن في تغيير سلوكها؟ كيف شعرت؟ ما الذي يحدث عندما نخرق وصية؟ (اعرضي المقطع الورقي: "عندما نخرق وصية فإننا نخسر روح الرب.")

٣. ما هي بعض الأمور التي قامت بها لتضبط نفسها؟ كيف حصلت على المساعدة من إخبارها لصديقتها بقرارها؟ كيف يمكن لمعالجة الأمر خطوة بخطوة أن يساعدنا على تعلم ضبط النفس؟ (اعرضي المقطع الورقي: "تتعلم ضبط أنفسنا خطوة خطوة.")

٤. ما الذي كان أعظم مصدر للقوة بالنسبة لأن في تعلمها لضبط النفس؟ (اعرضي المقطع الورقي: "أبونا السماوي سيقوينا إذا صلينا طلبا لمساعدته.")

٥. كيف شعرت أن بعد أن تغلبت على مشكلتها؟ كيف حصلت على السلام من الإدلاء بشهادتها؟ (اعرضي المقطع الورقي: "ضبط النفس يساعدنا على أن ننسجم مع أبينا السماوي ومع أنفسنا.")
اطلبي من الفتيات أن يشاركن تجربة مررن بها في ضبط أنفسهن، ركزي على ما اكتشفن أنه مفيد.

بضبط أنفسنا يمكننا أن نعيش حياة فاضلة

أشيرني إلى أنه سواء كنا نتعلم العزف على أداة موسيقية، أو نحاول التحكم بأعصابنا، أو جعل أنفسنا نصحو في الوقت الذي نريده بدلا من الاستغراق في النوم، وجهودنا للسيطرة على أنفسنا في أي منحى من نواحي حياتنا هي أمور يمكن لها أن تساعدنا على أن نعيش حياة فاضلة.

محاضرة المدرسة

"أحد المبشرين، والذي كان يخدم في الجزء الشرقي من الولايات المتحدة، واجهه طالب جامعي كان اهتمامه برسالة الإنجيل أقل من اهتمامه الشديد بالنظام الأخلاقي الصارم للمبشر. سأل الطالب المبشر بمكر كيف كان يسيطر على رغباته وحوله الكثير من الفتيات الجميلات، ملمحا إلى أنه ليس للمبشر [مشاعر طبيعية]. أوضح الشيخ: 'لا يعود الأمر إلى أنني لست طبيعيا؛ لكنه يعود إلى معرفتي أنني شخص مسئول ومسيطر على عقلي وجسدي. أنت تعتقد أنه لا يمكن لك التغلب على شهواتك. أنت تعتقد أنك ضحية لها. لقد أثبت لنفسي أنني سيد هذه المشاعر،' (Terrance D. Olson, "Teaching Morality to Your Children," p. 14).

ماذا كان الفرق في وجهات النظر بين الطالب الجامعي والشيخ؟ ما الذي تعلمه الشيخ عن مشاعره وعواطفه؟

أوضحني أن تحقيق الطهارة الخلقية والفضيلة يتطلب كبح الشهوات الجسدية والسيطرة على النفس. ساعدني الفتيات على أن يفهمن أنه بممارستنا لضبط النفس فإننا نقوي من سيطرة روحنا على جسدنا وتزداد قدرتنا على التحكم في أنفسنا في كل مرة نختار فيها عمل ذلك.

اختاري من الحالات التالية تلك التي ستناسب فصلك. بعد كل حالة أسألي الأسئلة التالية: (١) كيف يمكن للشخص أن يستعمل ضبط النفس في الحالة؟ (٢) ما الذي يمكن أن يحدث لو لم يفعل الشخص ذلك؟ (٣) ما الذي كان بإمكان الشخص أن يفعله ليمنع أو يتجنب حدوث الوضع؟ (٤) ما هي أهمية ضبط النفس في مثل هذه الحالات؟ بعد أن تجيب الفتيات على الأسئلة أقرأي خلاصة كل حالة دراسية.

١. دعاني بعض أصدقائي في المدرسة إلى حفلة. كنت متحمسة للذهاب لأن واحدا من الصبية وكنت معجبة به بشكل خاص أخبرني أنه سيكون هناك وأراد مني الذهاب. كنت أتطلع بشوق لأكون معه. عندما وصلت صديقتي أدركنا أن الآباء لم يكونوا هناك وأنه لم يوجد لنا مرافقون في الحفلة. كانت الأضواء خافتة. كان بعض الرفاق يرقصون وكان بعض الفتية والفتيات يختلون ببعضهم ويتبادلون القبلات. الشاب الذي كنت معجبة به رأني وأنا أدخل.

عرفت أنني يجب أن أغادر الحفل لكنني كنت معجبة حقا بالشاب. قلقت بسبب ما كان سيعتقده. كانت الدنيا مظلمة في الخارج ولم أرغب في المشي والعودة إلى البيت لوحدي. أخيرا، سيطرت على مشاعري واتصلت بوالدي وطلبت منهما أن يأتيا ليأخذاني.

٢. كنت أعلم أنني لا يجب أن أواعد حتى أبلغ السادسة عشر لكنني كنت أستمتع كثيرا في المدرسة بالحديث والمرح مع الصبية. أحدهم كان اسمه براد، وكان صبيا وسيما بدا لي أنه معجب بي. في إحدى الأيام على الغداء طلب مني أن أقبله في مجمع للتسوق وأن أذهب إلى السينما معه. كان هناك نشاط للشابات مخطط له في الوقت نفسه. كان من السهل بالنسبة لي أن أقول لوالدي أنني ذاهبة إلى النشاط ثم أستقل الحافلة بدلا من ذلك وأذهب إلى السوق ثم أعود بعد ذلك إلى المنزل في نفس وقت انتهاء النشاط. قلت لنفسي، "تعم." لكن عندما أتى وقت مغادرة المنزل شعرت بعصبية شديدة. ناديتي والدتي لتتأكد من أنني كنت ألبس معظفا وقالت، "استمعي." ثم عادت ودخلت إلى المنزل.

بدأت بالمشي نحو موقف الحافلات. كان يجب أن أكون سعيدة. كنت سأرى فيلما رائعا مع الصبي

الذي كان معجبا بي. إذا لماذا كنت أشعر بهذا السوء؟ جزء مني كان يشعر بأنه يريد الجري وركوب الحافلة والجزء الآخر شعر بأنه يريد العودة. وقفت كالميتة على الرصيف وفكرت بكل التظاهر الذي كنت سأقوم به عندما أعود إلى المنزل، والأكاذيب التي سأقولها لأيام عديدة. ثم تذكرت عبارة علمنا إياها والذي: "حيثما تكون الإرادة يكون الرفض." شعرت بنفسى أهدأ وبدأت أفكر بوضوح أكبر. طلبت من نفسي أن أعود إلى المنزل، وأن أتصل ببراد وأخبره أنني لن أحضر والسبب في ذلك ثم أذهب بعد ذلك إلى النشاط. ثم فعلت ما أخبرت نفسي أنني يجب أن أفعله. اختتمت هذا الجزء من الدرس بمناقشة الكيفية التي يمكن لممارسة ضبط النفس في حالات مثل تلك التي نوقشت أن تسمح للشابات بالسيطرة على أنفسهن وعيش حياة فاضلة.

الخلاصة

أشير للفتيات إلى أنه في كل تجربة من التجارب التي نوقشت في هذا الدرس كان هنالك صراع لممارسة ضبط النفس لكن كل شخص تمكن من ممارسته. في كل مرة نضبط بها أنفسنا فإننا نقوي من قدرتنا على عيش حياة فاضلة. اختتمت الدرس بالتصريح التالي من الرئيس بريجهام يونج، والذي يؤكد على أنه يمكن لنا أن نتعلم السيطرة على أنفسنا. اطلبي من الفتيات أن يستمعن للوعد المُعطى لنا إن مارسنا السيطرة على النفس.

"عندما يهيمن عليك الخطأ، أو عندما ترتكب عملا علنيا دون تفكير؛ أو عندما تمتلئ بشهوة شريرة وترغب في الاستسلام لها، عندئذ توقف ودع الروح، التي وضعها الله في هيكلك، تتسلم زمام الأمور. إن فعلت ذلك فإنني أعدك بأنك ستتغلب على كل الشر وستحصل على الحيوانات الأبدية" (في *Journal of Discourses*, 2:256 الأحرف المائلة مُضافة).

محاضرة المدرسة

الدرس الثالث والثلاثون

تجنب التأثيرات المنحطة للوسائل الإعلامية

الهدف

ستميز كل شابة وستتجنب الوسائل الإعلامية المنحطة في حياتها.

الاستعداد للدرس

١. اختياري: احضري بيضة مسلوقة واحدة، غير مقشرة، وبيضاء إن كان بالإمكان؛ وعاء ممتلئ بماء كاف لغمر البيضة؛ وملعقة وصبغة للطعام للعرض. يمكنك أن تستخدمى قطعة قماش ببيضاء بدلا من البيضة.
٢. ارسمي جدولا على السبورة أو على لائحة. في أحد الأعمدة اكتبي قائمة بمعدات لوسيفر حسبما حددها الرئيس سبنسر و. كمبل في القسم الأول من الدرس. في العمود الثاني اكتبي قائمة بمقاييس الرئيس عزرا تافت بنسن للحكم والموجودة في القسم الثاني من الدرس. في العمود الثالث اكتبي قائمة بالطرق التي يعددها الأسقف هـ. بيرك بيترسون لتجنب الوسائل الإعلامية المنحطة. غطي كل عمود بحيث يمكن عرض كل واحد بشكل منفصل في الوقت المناسب.
٣. حضري نشرة لكل فتاة عن "إرشادات لتقييم وسائل الإعلام".
٤. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

الوسائل الإعلامية المنحطة هي إحدى أقوى أدوات الشيطان

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

نقاش

اطلبي من الشابات أن يسمين بعض المواد التي من الممكن أن يكون لها استخدامات مفيدة وتأثيرات ضارة. اشملي موادا مثل المبيدات الحشرية، الأدوية المرشوشة، المواد الكيماوية، المنظفات. استنتجي أن تأثير أي من هذه الأمور يمكن أن يكون إما جيدا أو سيئا اعتمادا على كيفية استعمالها. أوضحي أن الجمجمة والعظام المتقاطعة هي التحذير الكوني من المواد السامة. الناس في جميع أنحاء العالم يعرفونها كتحذير مرئي مما يمكن أن يحدث لهم إذا تناولوا المادة. حذرنا أنبياء الأيام الأخيرة من نوع آخر من التلوث من الممكن أن يكون مميتا، ليس لأجسادنا ولكن لأرواحنا وعقولنا. الوسائل الإعلامية---التلفاز، الراديو، الأقلام، المجلات، والصحف---تزود الكثير من الناس بالمعلومات نفسها في الوقت نفسه. هذه الوسائل الإعلامية يمكنها أن تساعد في توسع عمل الرب على الأرض، في التعليم وفي الترفيه. لكن يمكن لها أيضا أن تستخدم لتدمر وهي أداة رئيسة في يد الشرير والذي يسعى ليحطم السلوك الأخلاقي في كل منا.

محاضرة المدرسة

نقاش

أوضحي أنه رغم أن بعض الناس يجادلون في أننا لا نتأثر من الجنس، التجديف، والفحشاء، والعنف الذي من الممكن أن نراه في الوسائل الإعلامية، فإن ذلك ليس صحيحا.

ناقشي مع الشابات ما يمكن لبعض الآثار المدمرة للجنس، التجديف، والعنف، والفحشاء أن تكونه.

حذرنا الرئيس سبنسر و. كمبل من بعض الأخطار الناجمة عن التعرض لهذه الوسائل الإعلامية

اقتباس

المنحطة:

'بالتأكيد... . . . تبتدى. . . . المأساة عادة بزيارة لفيلم سينمائي [غير لائق] أو بتصفح مجلة فاحشة. يمكن للطريق إلى الخطايا الفاحشة كالزنى، الفسق، واللواط أن يبتدى. . . . بمشاهدة بعض من برامج الجنس والعنف والتي تُعرض الآن على التلفاز، بما في ذلك شبكات التلفاز الكبرى" (في Conference Report, Oct. 1976, p. 6; or *Ensign*, Nov. 1976, p. 6).

حذرنا الرئيس كمبل أيضا من شُرور الإباحية الموجودة في كل شكل من أشكال الوسائل الإعلامية: "هناك علاقة بين الإباحية وبين. . . . الشذوذ

"من السخف التويه بأنه ليس للإباحية أثر. هناك علاقة وطيدة لها بالجريمة، القتل، السرقة، الاغتصاب، الدعارة، والرذيلة التي تغذيها للأخلاقية. يبدو أن إحصائيات الجرائم الجنسية تعكس علاقة بين الجريمة والإباحية: (في Conference Report, Oct. 1974, p. 7; or *Ensign*, Nov. 1974, p. 7).

اطلبي من الشباب أن يعطين أمثلة على عروض أو إعلانات، الخ.، يتعرض لها يوميا وتكلمي عن تأثير هذه الأمور على الخيارات التي يقمن بها فيما يتعلق بلباسهن، المنتجات التي يستخدمنها، وسائل الترفيه، والطرق الأخرى التي ينفقن نقودهن ووقتهن بها. ساعدي الفتيات على أن يرين فعالية تأثير الوسائل الإعلامية في حياتهن. ناقشي الطرق السلبية التي تؤثر بها الوسائل الإعلامية عليهن. أشيري إلى أننا قد لا نلاحظ آثار الأمور المنحطة دفعة واحدة. يمكننا أن نسمح لأنفسنا بالضعف الروحي شيئا فشيئا، يوما بعد يوم، وأسبوعا بعد أسبوع حتى نغمى عن الحقيقة، ولا نشعر بتأثير روح الرب، وتحيط بنا المؤثرات الشريرة التي تقود إلى الخطية.

اعرضي العمود الأول من اللائحة أو اكشفي عن القائمة التي على السبورة. وصف الرئيس سننسر و. كمبل كيفية حدوث هذا الضعف الروحي:

"لوسيفر بتخطيطه الشيطاني يخدع الغافلين ويستعمل كل أداة يملكها. . . . سيستعمل [١] المنطق ليحير و [٢] تبريراته ليهدم. و [٣] سيغلف المعاني، [٤] يفتح الأبواب بوصة بوصة، و [٥] سيقودك مما هو أبيض ناصع عبر جميع درجات اللون الرمادي حتى الوصول إلى الأسود الداكن" (President) "Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign*, Nov. 1980, p. 94 الأرقام مُضافة).

لتوضيح كيفية تأثير أدوات وأساليب لوسيفر علينا شيئا فشيئا، اعرضي ما يلي: اغمسي بيضة مسلوقة (أو قطعة من القماش الأبيض) مرة واحدة في ماء به بعض صبغ الطعام. اعرضي على الشباب كيف تتقبل اللون. في البدء ربما لا يكون ذلك ملحوظا. ثم ضعي البيضة في الماء الملون وبالملعقة صبي الماء على البيضة عدة مرات. دعي الفتيات يرين كيف تصبح درجة لون قشرة البيضة أدكن في كل مرة تسكين عليها صبغ الطعام.

كيف ترتبط هذه التجربة بتعرضنا للوسائل الإعلامية المنحطة؟ كيف يمكن لمشاهدة حتى فيلم واحد أو برنامج تلفزيوني واحد غير لائق أن يؤثر عليكن؟ إلى أين يمكن أن يقودكن مثل هذا التعرض المستمر؟

أوضحني أننا ربما في بعض الأحيان نشعر أن الوسائل الإعلامية المنحطة قد لا تؤثر علينا بشكل شخصي كما تؤثر على من حولنا. في الواقع، ربما لا نلاحظ تأثيراتها السلبية إلى أن يصبح من المستحيل علينا أن نتخلص منها.

اقتباس

نقاش

محاضرة المدرسة

لائحة

اقتباس

عرض (اختياري)

نقاش

محاضرة المدرسة

النبى العظيم مورمون، وهو يستعرض شعبه الساقط كتب رسالة إلى ابنه موروني فيها حكم واضح عندما قال أنه بسبب الشر فإن شعبه أصبح 'بلا حس' (انظري موروني ٩: ٢٠). يا لها من مأساة في الوصول إلى تلك النقطة التي يجب أن تتسحب فيها الروح ونصبح غير قادرين على الشعور أو الإحساس بما هو صواب أو خطأ" (Marvin J. Ashton, in Conference Report, Oct. 1977, p. 109; or *Ensign*, Nov. 1977, p. 72).

اقتباس

فيما يتعلق بالمحتويات المرفوضة للوسائل الإعلامية؟ كيف يمكن لنا أن نعتاد على وجود هذه المؤثرات حولنا حتى أننا نفقد قدرتنا على الحكم على ما هو منحط وما هو ليس كذلك؟ ما هي أهمية المقاييس الصالحة في الحكم على ما يجب أن نشاهده، نسمعه، ونقرأه؟

نقاش

• ما معنى أن يكون المرء بلا حس

يمكن للشابات أن يحكمن على الوسائل الإعلامية وإن يتجنبن ما هو منحط

أشيرى إلى أننا يجب أن نحصل على المعلومات الكافية قبل أن نختار الوسائل الإعلامية التي سنشاهدها، نسمعها، أو نقرأها. لقد حُذرتنا بأننا يجب أن نختار بحرص الآراء التي نضع على أساسها قراراتنا. ربما لا يستعمل الآخرون مقاييس مقبولة للحكم على وسائل الإعلام. ربما يشجع المراجعون المحترفون الجميع على الاستمتاع بفيلم "عظيم" معين، أو ببرنامج تلفزيوني، شريط، أغنية، أو كتاب رغم أنه يحتوي على مواد غير مقبولة فيه. أعطانا الرئيس عزرا تافت بنسن بعض المقاييس لنستخدمها كإرشادات نحكم بها على الوسائل الإعلانية. على الرغم من أنه يعني بشكل أساسي الكتب التي نقرأها فإن المقاييس ذاتها تنطبق على الوسائل الإعلامية الأخرى.

محاضرة المدرسة

اعرضي العمود الثاني من اللائحة أو اكشفي عن المقاييس الخمسة التالية والمكتوبة على السبورة. "اليوم، ومع وجود وفرة وفيرة من الكتب، فإن معرفة ما لا يجب قراءته هي علامة الرجل المتقف حقا. . . . كما نصحت والدة جون ويزلي إياه: [١] تجنب ما يضعف منطقتك، [٢] ما يتلف ضميرك الرقيق، [٣] يحجب عنك الشعور بالله، [٤] ما ينتزع منك إقبالك على الأمور الروحية، . . . [٥] ويزيد من سلطة الجسد على العقل."

لائحة

اقتباس

"إن حقيقة أن كتابا ما قديم لا تعني أنه ذات قيمة. وحقيقة أن مؤلف كتب عملا واحدا جيدا لا تعني بالضرورة أن جميع كتبه تستحق وقتك. لا تجعلوا عقولكم مزبلة لأوساخ غيركم. إن تطهير العقل من القراءات الفاسدة أصعب بكثير من تطهير الجسد من الطعام الفاسد، وهي أكثر تدميرا للروح" (In "His Steps," in *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 61).

ناقشي كل واحد من المقاييس الخمسة. ساعدي الشابات على أن يفهمن أن تأثير الوسائل الإعلامية المنحطة من الممكن أن تسبب انسحاب الروح تاركا إيانا من دون حماية الروح القدس. أسألي الشابات كيف يمكن لهن استخدام هذه المقاييس الخمسة في اختيارهم للوسائل الإعلامية.

نقاش

أوضحى أن هناك تزايدا في صعوبة فصل أنفسنا عن تأثير الوسائل الإعلامية المنحطة. رغم ذلك هنالك بعض الاحتياطات التي من الممكن أن نتخذها إذا وُضِعنا في ظروف لا يمكننا التحكم فيها. أشار علينا الأسقف هـ. بيرك بيترسون بأنه "لا يجب أن يكون هنالك أي أفلام [مرفوضة] تشارك في مشاهدتها أو في الحديث عنها. و لا يجب أن يكون هنالك أي مجلات أو قصص أو صور إباحية. . ."

محاضرة المدرسة

اقتباس

هل لديكم الشجاعة لتخرجوا من فيلم غير لائق--أو هل تشاهدون وتستمعون وتقترحون على أنفسكم ، 'سيمر ذلك بسرعة،' أو 'الجميع يفعلون ذلك؛ لا بد أنه ترفيه مقبول'؟ هل لديكم الشجاعة لترفضوا مشاهدة بعض البرامج التلفزيونية في بيوتكم والمملوءة بالحوار الذي يشير إلى الجنس---بل وحتى بالمشاهد الجنسية؟ هل فكرتم مؤخرا بفعالية هذه العروض في اختراق حتى أقوى الأرواح؟ . . . لا يجب أن نغذي أنفسنا بالزباله!" (في Ensign, Nov. 1980, pp. 56--57; or Conference Report, Oct. 1980, pp. 38--39 الحروف المائلة مُضافة).

نقاش على السبورة

اعرضي العمود الثالث أو أشيري إلى العمود الثالث على السبورة.

اطلبي من الشابات أن يحددن الطرق المقترحة لتجنب الوسائل الإعلامية المنحطة. اطلبي من الطالبات أن يناقشن ما هو على اللائحة أو السبورة كإرشادات أو كحلول مقترحة للحالات الدراسية التالية.

حالات دراسية ونقاش

١. دُعيت دايان إلى حفلة مع صديقاتها حيث كان سيتم عرض فيلم فيديو. اكتشفت قبل ذهابها أن الفيلم كان ذا نوعية مشكوك فيها وتمكنت من إقناع المضيفة بأن تغيره. ولكن في مناسبة أخرى وجدت دايان نفسها في موقف لم تعرف قبله نوعية الترفيه الذي سيُعرض. كان فيلما حصل على تقييم ممتاز في الصحيفة وكان معظم أصدقائها قد رأوه. جميعهم قالوا أنه كان رائعا. سمعت دايان بأنه كان يحتوي على لغة، وأفكار، ومناظر كانت ستخرجها.

• ما هي الخيارات التي كانت متاحة لدايان؟ ما الذي ستفعله في هذه الظروف؟

٢. إحدى صديقات سارة المقربات بدا أنها كانت تستمع باستمرار إلى إذاعتها المفضلة. في إحدى الأيام تطرقت في حديثها إلى نوع الموسيقى التي كانت تلك الإذاعة تقدمها باستمرار. سألت سارة ماري لم كانت تستمع لهذه الإذاعة في حين أن كلمات الموسيقى كانت تقترح العديد من الأمور الغير أخلاقية. أجابت ماري بأنها كانت تحب النغم والأصوات وأنها لم تكن تهتم كثيرا للكلمات على أية حال.

• ما هو الأثر الذي من الممكن أن تحدثه الكلمات عليها رغم أنها لا تعيها؟ ما الذي كان يمكن لسارة أن تقوله لماري؟

٣. كان أحد الشباب في مدينة كبيرة ليشارك في منافسة مدرسية. في إحدى الأمسيات لم يكن مشغولا وبقي في غرفته في الفندق ونظر إلى قوائم التلفاز. خاب أمله عندما علم أن هناك محطة تلفزيونية واحدة متوفرة وكانت تعرض فيلما إباحيا. ظل يجادل نفسه طوال الأمسية إذا ما كان يجب أن يشاهده أم لا. أصبح الأمر معركة حقيقية في ضبط النفس وهو يحاول مقاومة إغراء مشاهدة الفيلم وخصوصا أن أحدا لم يكن سيعلم بالأمر. (انظري Jack Weyland, "The Quiet War," New Era, Oct. 1981, pp. 12-19).

٤. اتصل أب لإحدى العائلات بدار عرض كان يُعرض فيها فيلم كانوا يخطون لمشاهدته. أخبره المدير أنه كان "فيلما عائليا مقبولا". عندما وصلوا إلى هناك كان المشهد الأول هو مشهد لغرفة نوم إباحية. خرجت العائلة بأكملها من المسرح.

• ما الذي علمه الأب لعائلته؟ لو اختار الأب البقاء أي من أدوات لوسيفر كانت ستُستعمل لو تبع الأبناء مثاله في مناسبات أخرى؟

٥. كان دان ومارثا يحاولان تقرير ما سيفعلانه في إحدى الأمسيات اقترح دان مشاهدة فيلم. فأجابت مارثا، "هذا حسن لكنني أحذرك إنني أعادر الأفلام التي هي أدنى من مقاييسي." من الواضح أن مارثا وضعت مقياسا لن تتخطاه. هل سيفكر صبي بفتاة ليس فقط وضعت لنفسها مثل هذه المقاييس العالية بل حفظتها أيضا في موعد وخاطرت بالإساءة إلى رفيقها؟

قال الرئيس عزرا تافت بنسن، "بعض أعظم المعارك التي ستواجهها ستكون تلك التي ساحتها هي دواخل نفسك" ("In His Steps," p. 60).

أشيرني إلى أننا أحيانا الشخص الوحيد الذي ينظر إلى برنامج تلفزيوني أو صف مجلات في متجر للبضائع. اطلبي من الشابات أن يتذكرن العروض التلفزيونية التي شاهدتها عندما لم يكن هناك أحد في المنزل. أي من أدوات لوسيفر ستستعمل الشابات إذا شاهدن شيئا مرفوضا في مثل هذه الظروف؟

اقتباس

الخلاصة

أوضحني أن تأثير الوسائل الإعلامية محسوس من قبل الملايين من البشر. لكن يمكننا فعل الكثير كأفراد لتجنب تأثيرها المنحط علينا. ربما يجب علينا أن نفتش عن أو ننتظر صدور المنتجات الصالحة والكتب الجيدة. يجب علينا أن نعلم أو نتعلم كيف نكون انتقائيين لما نقرأه، نشاهده، ونستمع إليه، ونمارس الالتزام وضبط النفس في الخيارات التي نقوم بها يوميا.

قدمي للشابات نسخة من النشرة، "إرشادات لتقييم الإعلام." اقترحي عليهن أن يستخدمن هذه الإرشادات لتجنب الإعلام المنحط في حياتهم. اطلبي منهن أن يضعن هذه النشرة في مذكراتهن.

تطبيق الدرس

إرشادات لتقييم الإعلام

الرديلة هي وحش مخيف السحنة
مرئي رغم أنه مكروه بشدة؛
ولكن كثيرا جدا، نألف وجهها،
في البدء بالاحتمال، ثم بالشفقة، فالاعتناق
(Alexander Pope, "An Essay on Man," epistle 2, lines 217--21)

أدوات الشيطان
يستعمل المنطق ليحير
يستعمل تيريراته ليهدم
سيغلف المعاني
يفتح الأبواب بوصة بوصة
يقود مما هو أبيض ناصع عبر جميع درجات اللون الرمادي حتى الوصول إلى الأسود الداكن.
(Spencer W. Kimball, "President Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign*, Nov. 1980, p. 94. انظري)

مقاييس الحكم على الإعلام
ما يضعف المنطق
ما يتلف ضميرك الرقيق
ما يحجب عنك الشعور بالله
ما ينتزع منك إقبالك على الأمور الروحية
ما يزيد من سلطة الجسد على العقل.
(Ezra Taft Benson, "In His Steps," *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 61. انظري)

كيفية تجنب المؤثرات المنحطة
لا تشاهد أو تتحدث عن الأفلام المرفوضة.
لا تنظر إلى المجلات، الصور، أو القصص الإباحية.
امتلك الشجاعة لتخرج من الأفلام المشكوك بها.
ابق العروض التلفزيونية التي تحتوي على حوار وتجارب إباحية بعيدا عن منزلك.
(H. Burke Peterson, in Conference Report, Oct. 1980, pp. 56--57; or *Ensign*, Nov. 1980, pp. 38--39. انظري)

الدرس الرابع والثلاثون

الأفكار المستحقة

الهدف	ستفهم كل شابة أن الأفكار الفاضلة تقود إلى الحياة الفاضلة.
الاستعداد للدرس	<p>١. أحضري الفيلم والشريط <i>Worthy Music, Worthy Thoughts</i> (عشرون دقيقة؛ ٥١١٢٩). أيضا أحضري جهازا لعرض الأفلام، ومسجلا، وشاشة. أعدي المعدات قبل بدء الفصل.</p> <p>٢. قبل بضعة أيام من تدريسك لهذا الدرس راجعي الفيلم. (توجد معه نسخة من النص لتساعدك في تحضير الدرس. إذا لم يكن الفيلم متوفرا استعملي النص الموجود في القسم "تشاط مقترح" في هذا الدرس كأساس للنقاش.)</p> <p>٣. حضري لائحة مكتوبا عليها الآية التالية: "ولتزين الفضيلة أفكارك باستمرار" (المبادئ والعهود ١٢١: ٤٥).</p> <p>٤. حضري نشرة بالآية المذكورة أعلاه لكل شابة. انظري إلى الاقتراحات التي في نهاية الدرس.</p> <p>٥. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبن بها.</p>
طريقة مقترحة لتقديم الدرس	<p>أثناء تعلمنا السيطرة على أفكارنا، نكتسب القوة لنعيش حياة فاضلة</p>
محاضرة المدرسة	<p>أوضحني أن بعض الشابات في فصلك ربما يعرفن أحد من خرخوا قانون العفة ويرغب (ترغب) قلبيا أنه أو أنها لن ترتكب هذا الخطأ الفاحش. هذا الدرس سيزود الشابات بالعنصر الأساسي في الحياة الفاضلة.</p>
اقتباس	<p>اطلبي من الشابات أن يستمعن إلى التصريح التالي من الشيخ بويد ك. باكر وأن يميزن هذا العنصر الأساسي: "إن أفكارنا هي لوحة المفاتيح، لوحة التحكم التي تحكم أفعالنا" (<i>Let Virtue Garnish Thy Thoughts</i>, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 26 Sept. 1967], p. 4).</p>
نقاش لائحة	<p>اعرضي اللائحة التي عليها الآية من المبادئ والعهود ١٢١: ٤٥.</p> <p>• لم تعتقدن أن الرب يطلب منا أن تكون الفضيلة في أفكارنا "باستمرار"؟</p>
فيلم ونقاش	<p>في الفيلم <i>Worthy Music, Worthy Thoughts</i> يوضح الشيخ باكر كيف يمكن للفضيلة أن تزين أفكارنا وكيف يمكننا أن نعيش حياة فاضلة من خلال تعلم السيطرة على أفكارنا. اطلبي من الشابات أن يبحثن أثناء مشاهدتهن عن طرق محددة يمكن أن يطورن بها القدرة على التحكم بأفكارهن.</p> <p>اعرضي الفيلم. (إذا لم يكن الفيلم متوفرا استعملي النص كأساس للنقاش.) بعد انتهاء عرض الفيلم ناقشي كيف يمكن للشابات أن يطورن قدرتهن على التحكم بأفكارهن.</p>
نقاش	<p>ما يلي هي بعض أسئلة النقاش الاختيارية التي ربما رغبت في أن تستعملوها:</p> <p>١. حسبما يقول الشيخ باكر ما هو الذي قد يكون ربما أصعب شيء يمكن للمرء مواجهته خلال الحياة الفانية؟ (تعلم السيطرة على أفكاركم.)</p> <p>٢. ما هي بعض فوائد القدرة على التحكم بأفكاركم؟ (التغلب على العادات، اكتساب الشجاعة، اقتحام الخوف، الحصول على حياة سعيدة.)</p>

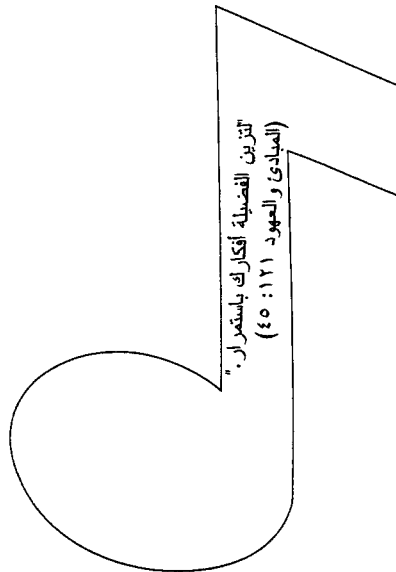
٣. من هو الذي يقرر أفكارك؟ (أنتن.)
٤. هل من الممكن أن تفكرن ببعض الطرق التي قد تجعل الأفكار غير المستحقة تبدو بريئة أو غير مؤذية؟
٥. ما الذي يمكنك فعله لتخليص عقولكن من الأفكار غير الطاهرة؟
٦. ما الذي يقترح علينا الشيخ باكر أن نستعمله لمساعدتنا في السيطرة على أفكارنا؟ (الموسيقى المستحقة.)
٧. ما هي أخطار الموسيقى غير المستحقة؟ (تدعو الأفكار غير المستحقة، غالباً ما تقترح أو يصاحبها عدم الخشوع، اللاأخلاقية، الإمان.)
٨. ما هي نوعية الموسيقى التي يجب أن تسعين إليها؟ (السامية، الملهمة التي تشجع الروحية، الخشوع، السعادة، وإدراك الجمال.)
٩. ما هي إحدى البركات الموعودة لنا إن حافظنا على امتلاء عقولنا حتى تفيض بكل جميل وصالح وملهم؟ (الرفقة والإرشاد المستمر من الروح القدس.)
١٠. ما الذي اقترح الشيخ باكر أن نفعله لمساعدتنا في السيطرة على أفكارنا؟ (نختار ترنيمة، نتعلمها، ونستعملها كقناة لأفكارنا.)

تطبيق الدرس

اقترحي أن تختار كل شابة ترنيمة يمكنها استخدامها كما اقترح الشيخ باكر. شجعيهن على حفظ كلمات الترنيمة واستخدامها كقناة لتوجيه أفكارهن.

أعطي كل شابة نشرة: نوتة موسيقية مع الآية "لتزين الفضيلة أفكارك باستمرار" مكتوبة عليها. ربما رغبن بأن يكتبن اسم الترنيمة التي اخترنها على ظهر البطاقة. قومي بدعوة شابة لتقرأ ثانية المبادئ والعهود ١٢١: ٤٥.

نشرة



"لتزين الفضيلة أفكارك باستمرار."
(المبادئ والعهود ١٢١: ٤٥)

نشاط مقترح

دعي الطالبات يقيمن الأشرطة والأفلام الموجودة في منازلهن وأن يتخلصن من تلك التي لن تساعدن في الحصول على أفكار مستحقة.

الموسيقى المستحقة، الأفكار المستحقة

حوار الفيلم، الشيخ بويد ك. باكر

"عندما كنت صديبا عشنا في منزل يحيط به بستان أشجار. دوما بدا لنا أنه ليس هناك ماء كاف للأشجار. القنوات التي كنا نحفرها دوما في الربيع كانت تمتلئ سريعا بالزوان. في أحد الأيام كنت مسئولاً عن الري ووجدت نفسي في مشكلة. أثناء تحرك الماء في القنوات التي كان الزوان يخنقها كانت هذه القنوات تفيض في جميع الاتجاهات. عملت في البرك الموحلة محاولاً أن أبني ضفاف القنوات. وكلما كنت أسد فتحة كانت أخرى تفتتح. مر رجل من البستان وراقب للحظة ثم ضرب بمجرفه بضع ضربات شديدة مخليا قاع القناة وسمح للماء أن يتدفق في مجراه الذي صنعه. قال، 'إذا أردت أن يجري الماء في سبيله فعليك أن تصنع له مكانا ليجري فيه.'"

"لقد توصلت إلى المعرفة بأن الأفكار، مثل المياه، ستبقى في مجراها إذا أتحنا لها مكانا لتتدفق. ومن دون ذلك فإن أفكارنا ستتبع المسار الذي لا مقاومة فيه وستندنى إلى المستويات السفلية. ربما يكون أعظم تحد وأصعب شيء ستواجهه في الحياة القانية هو تعلم السيطرة على أفكارك. يقول الكتاب المقدس، 'لأنه كما شعر في نفسه هكذا هو' (أمثال ٢٣: ٧). إن الإنسان الذي سيطر على أفكاره يكون قد سيطر على نفسه.

"أثناء تعلمك السيطرة على أفكارك، فإنه يمكنك التغلب على العادات، وحتى العادات الشخصية المنحطة. يمكن أن تكتسب الشجاعة، تقتحم الخوف، وتحظى بحياة سعيدة. لقد أُخبرت مائة مرة أو أكثر أثناء نموي أن الأفكار يجب أن يُسيطرَ عليها لكن أحدا لم يخبرني كيف. لقد فكرت بهذا الأمر خلال السنين وقررت أن العقل مثل خشبة المسرح. خلال كل لحظة يكون مستيقظا فيها تكون الستارة مرفوعة، وهناك دائما عمل يؤدي على هذه الخشبة. ربما يكون هزليا، مأساويا، مثيرا أو مملا، جيدا أو سيئا؛ لكن دوما هناك عمل يؤدي على هذه الخشبة التي في عقلك.

"هل لاحظت أن هناك أفكارا مستترة ربما تزحف من جانبي المسرح لتجذب انتباهك في وسط كل أداء على تلك الخشبة تقريبا ومن دون أية نية حقيقية من جانبك؟ هذه الأفكار الأثمة ستحاول البروز على الكل. إذا سمحت لها بالاستمرار فإن كل الأفكار الفاضلة سوف تترك خشبة المسرح. وستترك تحت تأثير الأفكار الغير صالحة، لأنك سمحت لها بذلك. إذا خضعت لها فإنها ستؤدي لك على خشبة مسرح عقلك أي عمل تشاء وتسمح به حدود طاقاتك. ربما تقوم بأداء شعارات المرارة، الغيرة، أو الحقد. ربما تكون أفكارا غير أخلاقية، بذئية، أو فاسدة. عندما تسيطر على خشبة المسرح، إذا سمحت لها، فإنها ستخلق أكثر الأعدار إقناعا لتبقي على اهتمامك. ربما تجعل من نفسها مثيرة، بل وتفتكك أنها بريئة، لأنها مجرد أفكار. ما الذي تفعله في مثل هذا الوقت، عندما تتحكم بخشبة مسرح عقلك حثالات التفكير غير الطاهر، سواء أكانت الرمادية التي تبدو نظيفة تقريبا، أو الملوثة التي لا مجال للشك فيها؟ إذا كان بإمكانك أن تملأ عقلك بالأفكار النظيفة والبناءة، عندها لن يكون هناك مجال لهذه الحثالات العنيدة وستترك الخشبة.

إنني أدرك أنه من الصعب في عالم اليوم أن تحافظ على أفكارك ممتلئة بالأفكار المستحقة. يتطلب ذلك سيطرة حريصة. رغم ذلك، فإنه من السهل تحقيقه عندما تصنع مكانا آمنا لتلجأ أفكارك إليه. لقد عثرت على طريقة لصنع مثل هذا المكان، وأنا أرغب في أن أشاركها معكم. إن الأمر يتعلق بالموسيقى ---الموسيقى المستحقة. قال رجل حكيم، 'الموسيقى هي إحدى أقوى الأدوات للتحكم

بالعقل، سواء أكانت سيطرتها بالطريقة الإيجابية أو بالطريقة السلبية فإن ذلك يتم تحديده بما تجلبه إلى خشبة مسرح عقلك. إذا كان بإمكانك القول أن أغنية ما ملهمة روحيا أو كانت تحتك على رؤية نفسك من منظور أنبل وأسمى فإن هذه الموسيقى تكون نافعة. إذا كانت تقوم بالترفيه عن روحك ورفعها فإن لها أيضا مكانا نافعا. لكنها إذا كانت تجعلك ترغب في الاستجابة بطريقة شهوانية أو حسية أو أن تفكر برغبات غير صالحة فإن ذلك يعني أنه يجب تجنب هذه الموسيقى. لأنها ليست مستحقة.

"لقد كان هنالك دوما من يأخذون الأمور الجميلة ويفسدونها. حدث ذلك مع الطبيعة؛ ومع الأدب، الدراما، الفن؛ وبالتأكيد حدث ذلك مع الموسيقى. لعدة قرون كان من الواضح أنه عندما يتم وضع الكلمات الخاطئة ضمن إطار موسيقي جذاب فإنه يمكن للأغاني أن تضل البشر. والموسيقى نفسها بطريقة عزفها ونغمها وحدثها من الممكن أن تؤدي إلى خمول الحساسية الروحية.

"إننا نعيش في وقت يمر فيه المجتمع بتغيير هادئ ولكن قوي في الوقت نفسه. وأصبح متسامحا أكثر وأكثر فيما سبقه كترفيه. نتيجة لذلك فإن الكثير من الموسيقى التي يعزفها الموسيقيون اليوم يبدو أنها موجهة للإهانة أكثر من التهنة، للإثارة أكثر من التسكين. ويبدو أن بعض الموسيقيين يروجون علنا للأفكار والأعمال غير الصالحة.

"أيها الشباب ليس بمقدوركم أن تملأوا عقولكم بموسيقى هذه الأيام غير المستحقة. إنها ليست خالية من الأذى. يمكنها أن تجلب إلى خشبة مسرح عقولكم الأفكار غير المستحقة وتضع النغم الذي سترقصون على ألبانه والذي من الممكن أن تتصرفوا وفقا له. إنكم تتحطون بأنفسكم عندما تألفون الأمور التي في بعض الأحيان تحيط بتطرفات الموسيقى---الدناءة، عدم الخشوع، اللاأخلاقية، الإدمان. هذه الموسيقى غير مستحقة بالنسبة لكم.

"كونوا انتقائيين فيما تستمعون إليه وتتجونه لأن ذلك يصبح جزءا منكم. إنها تتحكم بأفكاركم وتؤثر على حياة الآخرين كذلك. إنني أنصحكم بأن تفتشوا موسيقاكم وأن تتخلصوا مما يروج للأفكار المنحطة. مثل هذه الموسيقى لا يجب أن تنتمي إلى الشباب المهتمين بالنمو الروحي.

"إنني لا أعني بذلك أن كل موسيقى اليوم تنتج الأفكار غير الصالحة. هنالك موسيقى في هذه الأيام تؤدي إلى فهم الناس لبعضهم، موسيقى تلهم الشجاعة؛ موسيقى توقظ الأحاسيس الروحية، الخشوع، السعادة، وإدراك الجمال.

"قال الرب، 'إذ تبتهج روعي بأنشودة القلب؛ نعم، إن أنشودة الأبرار هي صلاة لي وسيستجاب لها بركة تحل على رؤوسهم' (المبادئ والعهود ٢٥: ١٢). قالت الرئاسة الأولى للكنيسة معلقة على تأثير الموسيقى على حياتنا:

" من خلال الموسيقى تمتد قدرة الإنسان في التعبير عن نفسه إلى خارج نطاق قدرة اللغة المنطوقة في الهدوء وفي القوة. يمكن استخدام الموسيقى للسمو بالآخرين أو لحمل رسائل منحطة ومدمرة. لذلك فإنه من المهم بأن نطبق كقديسين للأيام الأخيرة في كل الأوقات مبادئ الإنجيل ونسعى لإرشاد الروح في اختيار الموسيقى التي نحيط بها أنفسنا' (Priesthood Bulletin, Dec. 1970, p. 10).

"إن لنا ثقة كبيرة بكم يا شباب الكنيسة. لقد انتقلنا إلى نمط في البرمجة بحيث تكون رغباتكم وأمنياتكم هي المسيطرة على أنشطتنا. إن ذلك يلقي مسؤولية كبيرة عليكم وخصوصا على أولئك الذين دعوا

ليكونوا في مناصب قيادية. دعوني أقول للقادة الشباب، انتبهوا جيدا للموسيقى التي تخططون لشمها في أنشطتكم. استشيروا مرشديكم أثناء انتقاء الموسيقى. إنكم بحاجة للانتفاع من حكمتهم لأن الهوة بين الكنيسة والعالم، في التطرفات الموسيقية، أوسع في يومنا هذا أكثر من أي جيل مضى.

"الرئيس ج. روبن كلارك، أحد أعظم قادة الكنيسة، أوضح الأمر بالطريقة التالية:

"مما يمليه علينا واجبنا هو ألا نوفر أو نتسامح مع الترفيه غير الصحي وألا نصغي للنظرية التي تقول أننا إذا لم نوفر ذلك لشبابنا فإنهم سيذهبون إلى مكان آخر. لا يمكننا أبدا أن نضع طاولة لعب قمار في قاعة تسالي الكنيسة بحجة أننا إذا لم نوفر ذلك للشباب فإنهم سيذهبون إلى صالة قمار ليقامروا. لا يمكننا أبدا أن نسيطر على شبابنا بهذا الشكل."

"وليس من المناسب أيضا توفير الموسيقى والبيئة التي تجتذب الشباب في العالم. يجب أن نتفقا بثبات ولا تساموا على ما تعرفون أنه صحيح وجيد؛ يجب أن تكون لديكم الشجاعة لتضيقوا الأنوار وتخفصوا الموسيقى عندما لا تساهم في جعل البيئة بيئة من النوعية التي تنتج الأفكار المستحقة؛ يجب أن تصروا على المقاييس العالية في اللباس والأداء من أولئك الذين يستضيفون كما من الذين يحضرون. أود أن أذكركم أنه ليس من حقنا أو من حق أي من المدعويين كقادة سواء أكانوا شبابا أم بالغين أن ينزلقوا بالكنيسة أملين في أن يضعوها على الطريق الذي يبدو أن بقية الشباب يمشون عليه. إن الكنيسة ثابتة، راسية، وراسخة بثبات في الحق، وسيكون الكل بأمان فيها. إن مهمتنا هي أن نوفر نوعية القيادة التي ستخلق قناة صافية للشبيبة ليتبعوها، قناة ستساعدكم على رفع مقاييسهم وستحفظهم من مؤثرات العالم غير المستحقة. إنني أنصحكم بأن تنموا مواهبكم، وإن كانت لديكم موهبة موسيقية فكروا بهذا: هنالك الكثير من الموسيقى التي ستخلق، والكثير منها ليعزف. من الممكن لموسيقاكم أن تكون موسيقى مستحقة ستسمو بالآخرين، ستنتشر الإنجيل، تلمس القلوب، وتعطي العزاء والقوة للعقول القلقة.

"هناك العديد من الأمثلة، من الماضي ومن العصر الحديث، والتي تشهد على تأثير الموسيقى الصالحة. اختفى الإحباط وامتألت العقول بالسلام من غناء الترنيمة 'إلى الأمام، قديسي الله'، والتي منحت الرواد الأوائل الشجاعة لمواجهة صعابهم. هذه الأغنية نفسها كانت مصدرا للإلهام للكثيرين عبر السنين. في أحد الأيام كنت أتحدث إلى طيار كان قد عاد للتو من رحلة خطيرة. تكلمنا عن الشجاعة والخوف وسألته كيف تماسك أمام ما كان قد تحمله. قال، 'عندي ترنيمة أحبها، وعندما يئست، وعندما قل الأمل بعودتنا، كنت أغنيها في عقلي حتى أنه بدا لي أن محركات الطائرة كانت ترد على غنائتي.'

"إلى الأمام قديسي الله

لا تخافوا العمل، حتى لو كان السفر صعبا

سوف يُنعمنا

إذا تجنبنا الهم والقلق

وجاهدنا بقوتنا

تقول قلوبنا، الحمد لله.

'بسبب ذلك تعلق بالإيمان، العنصر الأساسي الوحيد للشجاعة.

"الرب نفسه استعد لأعظم امتحاناته من خلال تأثير الموسيقى، فالكتب المقدسة تقول: 'ثم سبحوا
(غنوا ترنيمه) وخرجوا إلى جبل الزيتون' (مرقس ١٤ : ٢٦).

"تذكروا أيها الشباب، إنني أريد من كل منكم أن يتذكر بأن هذه هي كنيسته، وأنه هو ربكم ومخلصكم
والذي يقف على رأس الكنيسة. إرشاده المستمر وإلهامه متوفر لكم عندما تظل عقولكم ممثلة
ومتشعبة بكل ما هو جيد، جميل، ومُلهم. وهذه هي الطريقة لعمل ذلك. اختاروا ترنيمه أو أغنية
مفضلة، تماما كما فعل صديقي الطيار، أغنية كلماتها ملهمة وموسيقاها خاشعة، أغنية تجعلكم
تشعرون بما هو مماثل للإلهام. هناك العديد من الأغاني الجميلة لتختاروا منها. اسعوا لإرشاد الروح
في انتقاء ما تريدونه. فكروا بالأغنية بعقولكم وبحرص. قوموا بحفظها. حتى ولو لم تكونوا مدرسين
موسيقيا فإنه يمكن لكم أن تفكروا بأغنية بسيطة. الآن استعملوها كالمجرى الذي يجب أن تمشي عليه
أفكاركم. اجعلوا منها قناة الطوارئ خاصتكم.

"عندما تجدون أن الممثلون المشتبه بهم يتسللون من جوانب أفكاركم إلى خشبة مسرح عقولكم، ضعوا
هذه الأغنية وسيغير مزاجكم بأكمله.

"لأن الموسيقى سامية ونظيفة، فإن الأفكار المنحطة ستسحب بخجل بعيدا عنك. لأن الفضيلة،
باختيارها، لا يمكن أن تتعامل مع القذارة، فكذلك الشر لا يمكنه احتمال وجود النور. في الوقت
المناسب ستجدون أنفسكم وأنتم ترددون الموسيقى في نفوسكم، وبشكل تلقائي تقريبا، وذلك لتطردوا
الأفكار غير المستحقة. أثناء انخراطكم بعمل الأمور الصالحة املأوا عقولكم بالأفكار المستحقة، أيها
الشباب، لأنه كما يفكر الإنسان فكذلك يكون هو وستجدون أنه صارت لديكم القدرة على تحقيق
الأمور التي ستجلب الرضا إلى حياتكم.

"أنتم أبناء وبنات للإله الجبار. إنني أشهد لكم أن الله أبونا، ونحن أبناؤه، وأنه يحبنا وأنه وفر لنا
أمورا عظيمة ومجيدة في هذه الحياة، وأنا أشكره على التأثير السامي للموسيقى الجيدة في حياتي
والتي أثرت على أفكاري وسمت بنفسي."

الدرس الخامس والثلاثون

العيش بصلاح وسط الضغوط

الهدف

يمكن لكل شابة أن تتعلم العيش بصلاح وسط الضغوط.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ١٧، دانيال (٦٢٠٩٦)، والموجودة في نهاية هذا الدليل الدراسي.
٢. أحضري كتب ترانيم وأقلام رصاص للطالبات.
٣. حضري نسخة من النشرة "العيش بصلاح وسط الضغوط" لكل فتاة.
٤. اختياري: حضري النشرة: "علي أتحمّل ضغوط العالم اليوم كي أحكم في المجد السماوي في الأبدية." (انظري الخلاصة.)
٥. عيني شابة لتكون مستعدة لقيادة الفصل في غناء الأغنية "True to the Faith" (Hymns, no. 254). يمكنك أن تنتهي الفصل بغناء هذه الترنيمة.
٦. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

كان إيفان ستيفنس، والذي كان قائد جوقة المسكن، قد أنهى قيادة الجوقة في إحدى جلسات المؤتمر العام. جلس بهدوء في مقعده ثم انحنى قليلاً إلى الأمام وكان ينتظر بلهفة الكلمة التي كان الرئيس جوزيف ف. سميث على وشك أن يلقيها. كان مسروراً جداً بكلمة النبي والتي كانت عن موضوع الشبيبة، والضغوط الدنيوية التي يواجهونها، وأهمية أن يكونوا أمناء في إتباع تعاليم الإنجيل. في نهاية الخدمة، مضى البروفيسور ستيفنس وحده إلى وادي سيتي كريك وهو يتأمل في كلمات الرئيس الملهمة. جلس "فوق صخرة كانت تقف بثبات تحت الضغط [الشديد] للمياه المتدفقة." بدت له الصخرة وكأنها رمز لما كان قد سمعه في ذلك الصباح. وفجأة خطرت له كلمات وموسيقى الترنيمة التي ستصبح ترنيمة الشبيبة المفضلة. أثناء جلوسه على تلك الصخرة كتب الكلمات وألف الموسيقى للترنيمة "True to the Faith". وهو، مثل النبي، كان يحب الشبيبة وقال أن هذه الأغنية "كانت نصيحته لهم." (مقتبسة مع التعديل من Salt J. Spencer Cornwall, *Stories of Our Mormon Hymns* [Lake City: Deseret Book Co., 1963], pp. 173--74).

نقاش
قدمي لكل شابة كتاب ترانيم ودعيهن يعثرن على الترنيمة "True to the Faith". اطلبي من الشابات أن يتاوين في قراءة الآيات الأربعة والقرار.
• ما هي الرسالة التي كان المؤلف يحاول التعبير عنها؟

يمكننا أن نعيش بصلاح في عالم غير صالح

محاضرة المدرسة

أشيري إلى أنه منذ البدء، أظهر رجال ونساء شجاعة عظيمة في اختيار عدم "الانزلاق" ولكن العيش بصلاح وسط ضغط عالم غير صالح من حولهم. من الأمثلة الكتابية الكلاسيكية على ذلك كان دانيال من العهد القديم.

كيف أثبت دانيال أنه من الممكن العيش بصلاح في عالم غير صالح؟
دعي الفتيات يعثرن على سفر دانيال في العهد القديم.

قدمي لكل فتاة نشرة تحتوي على الأسئلة والمراجع. ذكري الفتيات بالتفاصيل التالية، وامنحيهن الوقت للعثور على أجوبة الأسئلة عندما تظهر في النص.

نشرة

أوضحني أن "دانيال كان قد أحضر إلى أرض غريبة عندما كان شاباً--أرض لها عادات غريبة، لغة غريبة، بيئة غريبة، و [ديانة] غريبة. . . . امتحانه الأول. . . عندما أمر الملك بأن يشرب [الذين أحضروا إلى بابل] من خمره ويأكلوا من طعامه الغني. فهم دانيال من الوصايا التي علمه إياه والداه، والتي هي وصايا الرب، أن هذه الأشياء لم تكن جيدة لجسده. . . . علّم دانيال وأصدقائه بأن يحفظوا وصايا الله. . . . توسل دانيال وأصدقائه إلى الملك بأن يسمح لهم أن يحافظوا على قوانين الصحة التي أعطيت لهم." اقترح دانيال أن يُمهّلوا عشرة أيام كفترة اختبار حتى يروا أي نظام غذائي كان الأفضل. (التعليق مقتبس مع التعديل من L. Tom Perry, "In the World," *Speeches of the Year*, 1981 [Provo: Brigham Young University Press, 1981], pp. 2--7)

محاضرة المدرسة

١. ماذا كانت نتائج نظام دانيال الغذائي بالمقارنة مع لحم الملك؟ (دانيال ١: ١٥)
٢. كيف بارك الله دانيال وأصدقائه لإخلاصهم في طاعة قانونه للصحة؟ (دانيال ١: ١٧)
- واجه دانيال التحدي الثاني عندما رأى الملك نبوخذ نصر حلماً وأراد تفسيره. لم يتمكن أي من الفلكيين والمنجمين في المملكة أن يخبر الملك ماذا كان الحلم وماذا كان معناه. جعل ذلك الملك يغضب حتى أنه أصدر أمراً بقتل كل الحكماء في بابل، بما في ذلك دانيال.
٣. ما الذي فعله دانيال عندما سمع بما كان الملك يخطط لعمله؟ (دانيال ٢: ١٦)
٤. كيف حصل دانيال على الأجوبة التي كان يحتاجها بخصوص حلم الملك؟ (دانيال ٢: ١٨--٢٠)
٥. بعد أن أعطى دانيال تفسير الحلم للملك كيف استجاب الملك وماذا كانت مكافأة دانيال؟ (دانيال ٢: ٤٧--٤٨)

نشرة

ومر دانيال بامتحان ثالث. "شق طريقه إلى مناصب مرموقة خلال حكم ثلاثة ملوك وعين ليكون أميراً على كل الأمراء. كان. . . الأمراء غيورين من دانيال. . . حاولوا أن يعثروا على شيء خاطئ كي يأخذوه ويقدموه للملك. وعندما لم يعثروا على شيء كان عليهم [ابتكار] مكيدة أخرى. قدم الأمراء الأشرار قانوناً جديداً إلى الملك نص على أنه لثلاثين يوماً لا يجب السماح لأي أحد في المملكة بالصلاة [بل يجب] أن يمجّد الجميع الملك فقط. بدا وكأن الملك كان يفكر أن تلك فكرة جيدة. . . ، لذلك وضع عقوبة [على من لم يطيعوا] القانون. . . عندما سمع دانيال بهذا القانون الجديد كان قلقاً جداً، [لأن] الصلاة [و] التواصل مع إلهه [كانتا مهمتين جداً بالنسبة له]." (انظري (Perry, "In the World," p. 6).

٦. ماذا كانت عقوبة عدم طاعة هذا القانون؟ (دانيال ٦: ٧)
 ٧. ما الذي فعله دانيال، رغم أنه عرف بالقانون وعقوبته؟ (دانيال ٦: ١٠)
- "أولئك الذين أرادوا التخلص من دانيال تجسسوا عليه في بيته، و، عندما رأوه يصلي، [أخبروا الملك]. كان الملك يحب دانيال، وأدرك فظاعة الخدعة التي جعلها الأمراء الأشرار تتطلي عليه.

حاول أن يغير القانون لينفذ دانيال من الأسود لكن الأمراء ذكروه أن قانونا وضعه الملك لا يمكن تغييره" (Perry, "In the World," p. 6).

٨. ما الذي قاله الملك لدانيال عندما رُمي دانيال في جب الأسود؟ (دانيال ٦: ١٦)
 "كان دانيال قد ضرب مثلا يُحتذى به أمام الملك ولذلك وثق [الملك] بباله [دانيال] و [أن] هذا الإله سيخلص دانيال من جب الأسود. قضى الملك الليل بطوله صائما لأجل دانيال. وفي الصباح أسرع إلى جب الأسود ونادى [عليه]" (Perry, "In the World," p. 6).
٩. ما الذي سأله الملك لدانيال؟ (دانيال ٦: ٢٠) ماذا كانت استجابة دانيال؟ (دانيال ٦: ٢٢)
 ١٠. بعد رؤية هذه المعجزة وإخلاص دانيال إليه. ما هو القانون الذي أصدره الملك الآن؟ (دانيال ٦: ٢٦--٢٧)

(التعليق مقتبس مع التعديل من L. Tom Perry, "In the World," *Speeches of the Year, 1981*, pp. 2--7).

اطلبي من الشباب أن يقارن بصمت التزامهم بمعتقداتهم مع التزام دانيال.

نقاش

• هل لديكم الشجاعة لعمل ما عمله دانيال؟

أشيري إلى التأثير العظيم الذي كان لدانيال وحده على مملكة بأكملها من خلال اختياره للعيش بصلاح.

أشيري إلى أن تحدياتنا اليوم لها شكل مختلف عن تحديات دانيال. لكن تحدياتنا ستأتي، وربما كانت ستبدو صعبة كما كانت تحديات دانيال بالنسبة له. ونتائج قراراتنا سيكون لها نفس الأثر الكبير.

محاضرة المدرسة

قصي القصة التالية عن شابة رفضت أن تنزل بمقاييسها للمواعدة:

قصة

"كانت عضوة الكنيسة الوحيدة في فصلها في المدرسة. وكانت فتاة ذات شعبية بين الفتيات وكان لها العديد من الفرص لتواعد. لم يحيا الفتية في فصلها حسب المقاييس التي تُعلم في كنيسةنا. كانت قد قررت أن تخبر كل صبي يريد الخروج معها بالمقاييس التي كانت تعيش حسبها. وإذا كانوا يريدون الخروج معها فإنه سيكون من المتوقع منهم أن يتصرفوا حسب مقاييسها. كانت تأخذ منهم مثل هذا الالتزام قبل قبولها بالخروج معهم. في أحد الأيام أتى أحد أبطال كرة القدم إليها قبل حلول موعد أكثر الحفلات الراقصة تميزا في العام كله وقال لها، 'أتعلمين، سأدعوك لتذهبي معي للرقص لو خفضت من مقاييسك قليلا؛ لم يكن هناك تردد في صوتها عندما أجابت، [إنني أسفة، لكن إن كان خروجي معك يعني التقليل من مقاييسي فإنه لا يمكنني الخروج معك. لقد التزمت بأن أعيش حسبها أيا كان الذي يدعوني للخروج؛]' (L. Tom Perry, in Conference Report, Oct. 1979, p. 51; or *Ensign*, Nov. 1979, p. 36).

• لم تعتقدن أن هذه الشابة كانت تملك الشجاعة لتجيب كما أجابت؟

نقاش

أشيري إلى أن دانيال لم يُترك من دون مساعدة عندما اختار أن يعيش بصلاح وكذلك بالنسبة لنا نحن. الرب يحب كل أبنائه، ويريد منهم أن ينجحوا، وهو لم يتركنا لنتخبط بلا حول ولا قوة. ورغم ذلك، فهو يريدنا أيضا أن نتعلم من تجاربنا كي نحصل على المعرفة والشجاعة لنتصرف بصلاح بشكل أكثر استمرارية.

محاضرة المدرسة

اقرأ أي الاقتباس التالي:

اقتباس

"إنه أب سماوي محب يريد لنا السعادة التي نتجم ليس من مجرد البراءة بل من الصلاح المُجَرَّب. لذلك فإنه، أحيانا، لن يمنع عنا الخبرات التعليمية القاسية التي من الممكن أن يمر بها كل منا---رغم انه سيساعدنا على التكيف معها" (Neal A. Maxwell, "Talk of the Month," *New Era*, May 1971, p. 30 الحروف المائلة مُضافة).

نقاش على السبورة

• ما هي مصادر المساعدة الأخرى المتوفرة لنا عدا عن الأب السماوي في سعينا لنعيش بصلاح؟
اكتبي إجابات الفتيات على السبورة. ربما تشمل بعض أجوبتهن: الوالدان وأعضاء عائلة آخرين، الروح القدس، الكتب المقدسة، الكهنوت وقادة الكنيسة، الأصدقاء الجيدون. اطلبي منهن أمثلة على الكيفية التي من الممكن بها استخدام هذه المصادر الأخرى لمساعدتنا على العيش بصلاح. اطلبي من الفتيات أن يشاركن بعض التجارب التي ربما يكن قد مررن بها أثناء محاولتهن للعيش بصلاح وسط الضغوط الدنيوية.

البهجة والفرحة يأتيان لأولئك الذين يختارون الصلاح

محاضرة المدرسة

ما هي البركات التي أتت نتيجة إيمان دانيال الراسخ؟
أشيري إلى أن دانيال كان يعلم أنه لن يشعر بشعور جيد في نفسه لو تحدى إلهه. بالنسبة له سيكون ذلك أسوأ من الموت نفسه. كيف كان سيحصل على البهجة الحقيقية في قلبه والسلام الداخلي لو تجاهل ما كان يعلم أنه صحيح أو رفض إظهار إيمانه الراسخ؟ ولذلك، ورغم الضغوط الدنيوية والظروف الصعبة، اختار العيش بصلاح. بعمله لذلك، باركه أبونا السماوي وكافأه الملك. ونحن بالمثل، نبارك عندما نختار عيش حياة فاضلة وصالحة. ربما نُجَرَّب وربما لن نحصل على الثروة والشهرة التي يريدها العالم، لكننا سنكون أغنياء في نواحي أخرى في حياتنا. قال الشيخ جيمس إ. فاوست:

"بما أن الفضيلة والإيمان ليست سلعا يمكن تبادلها في السوق فربما يشعر البعض أنه يمكنهم الحياة حسب أي مقياس تقترحه عليهم مخيلاتهم وأهوائهم. في مجتمع خال من القيم---خال من الأخلاقيات، خال من المقاييس---يعيش كثيرون أيضا دون أي إحساس بالقيمة الذاتية، احترام الذات، أو الكرامة. الكثير من الشبيبة، ومن هم أكبر منهم أيضا، يفشلون في أن يدركوا معنى الكلمات التي تمثل شعار مدينة نوتجهام بإنجلترا : الفضيلة تحيا بعد الموت" (في Conference Report, Apr. 1981, p. 9; or *Ensign*, May 1981, p. 9).

• ما هي بعض المباحج والبركات المذكورة والتي تأتي من الحياة الفاضلة والصالحة؟ لم تحتل هذه أهمية أكبر من تكريم وأمجاد العالم؟

نقاش

الخلاصة

رغم الصورة المظلمة التي يرسمها العالم فهناك الكثير ممن يشبهون دانيال في عالمنا اليوم. نحن أيضا يمكننا أن نكون مثل دانيال وأن نعيش بصلاح رغم الضغوط من حولنا بالاستعانة بمعرفتنا أن أبونا السماوي سيكون موجودا دوما ليباركنا ويؤيدنا. يمكننا أن نكون "مخلصين للإيمان" دون أن "تنزلق".

كأغنية ختامية، غنوا الترنيمة "True to the Faith" (Hymns, no. 254).

ترنيمة

نشرة اختيارية " لعلني أتحمّل ضغوط العالم اليوم كي أحكم في المجد السماوي في الأبدية."

العيش بصلاح وسط الضغوط

١. ماذا كانت نتائج نظام دانيال الغذائي بالمقارنة مع لحم الملك؟ (دانيال ١ : ١٥)
٢. كيف بارك الله دانيال وأصدقائه لإخلاصهم في طاعة قانونه للصحة؟ (دانيال ١ : ١٧)
٣. ما الذي فعله دانيال عندما سمع بما كان الملك يخطط لعمله؟ (دانيال ٢ : ١٦)
٤. كيف حصل دانيال على الأجوبة التي كان يحتاجها بخصوص حلم الملك؟ (دانيال ٢ : ١٨--٢٠)
٥. بعد أن أعطى دانيال تفسير الحلم للملك كيف استجاب الملك وماذا كانت مكافأة دانيال؟ (دانيال ٢ : ٤٧--٤٨)
٦. ماذا كانت عقوبة عدم طاعة هذا القانون؟ (دانيال ٦ : ٧)
٧. ما الذي فعله دانيال، رغم أنه عرف بالقانون وعقوبته؟ (دانيال ٦ : ١٠)
٨. ما الذي قاله الملك لدانيال عندما رُمي دانيال في جب الأسود؟ (دانيال ٦ : ١٦)
٩. ما الذي سأله الملك لدانيال؟ (دانيال ٦ : ٢٠) ماذا كانت استجابة دانيال؟ (دانيال ٦ : ٢٢)
١٠. بعد رؤية هذه المعجزة وإخلاص دانيال إلهه. ما هو القانون الذي أصدره الملك الآن؟ (دانيال ٦ : ٢٦--٢٧)

الدرس السادس والثلاثون

أهمية الحق لعيش حياة فاضلة

الهدف

ستفهم كل شاببة أهمية الحق لعيش حياة فاضلة.

الاستعداد للدرس

١. حضري مقاطع ورقية كما هو مشار إليه في القسم الأول من الدرس.
٢. حضري لوحة إيضاح على السبورة كما هو مقترح في القسم الثاني من هذا الدرس.
٣. اختياري: حضري نشرة كما هو موضح تحت عنوان "تطبيق الدرس".
٤. عيني شاببات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغبين بها.

طريقة مقترحة لتقديم
الدرس

يمكننا معرفة حقيقة كل الأمور

اكتبي العبارة التالية على السبورة: "_____ هو معرفة الأمور كما هي _____، وكما _____،
وكما _____". اطلبي من الفتيات أن يفتحن على المبادئ والعهود ٩٣: ٢٤ ليعثرن على الكلمات
المفقودة في هذا التعريف للحقيقة. بعد أن يعثرن على الكلمات المفقودة دعي كل شاببة تضع علامة
على هذه الآية. اطلبي من فتاة أن تقرأها بصوت مرتفع.
بالعودة إلى الآية، ساعدي الشاببات على أن يفهمن أن الحقيقة الأبدية لا تتغير. الحقيقة التي أوحى بها
الله إلينا هنا على هذه الأرض هي نفسها التي علمنا إياها في حياتنا ما قبل الأرضية، وستكون نفسها
أبدية. إنها لا تتغير.

محاضرة المدرسة

اعرضي المقطع الورقي: "الحقيقة لا تتغير".

مقطع ورقي

• كيف نعثر على الحقيقة؟

اطلبي من شاببتين أن يعثرن على رسالة يعقوب ١: ٥ و يعقوب ٤: ١٣. ركزي على أن الله هو
مصدر كل الحقيقة. يمكننا أن نصلي لأبينا السماوي ونطلب معرفة حقيقته. نتعلم هذه الحقيقة من
خلال الروح.

نقاش كتابي

أعطانا الرئيس كميل الإرشاد التالي ليساعدنا في بحثنا عن الحقيقة:

اقتباس

"يمكنكم أن تعرفوا. لستم بحاجة للشك. . . . العملية الضرورية هي: الدرس، التفكير، الصلاة، و
العمل. . . . وعد الرب تكرر أنه سيمنحكم المعرفة بالأمور الروحية عندما تضعون أنفسكم في
الإطار العقلي الصحيح. . . . وبقوة الروح القدس تعلمون حقيقة كل الأمور." (موروني ١٠: ٥)
(Spencer W. Kimball, "Absolute Truth," *Ensign*, Sept. 1978, pp. 7--8) الأحراف المائلة مضافة).

ما هي الخطوات الأربعة التي اقترح الرئيس كميل أنها ستقودنا للحقيقة؟

نقاش

أثناء إجابة الفتيات اعرضي المقاطع الورقية المناسبة: "يمكننا معرفة الحقيقة ب:" "الدرس"، "التفكير"،
"الصلاة"، "العمل". استعملي الآيات الكتابية المناسبة لمساعدة الشاببات على معرفة كيفية تطبيق
الخطوات.

١. الدرس. (يوحنا ٥: ٣٩)
 ٢. التفكير. (٣ نافي ١٧: ٢--٣؛ موروئي ١٠: ٣؛ المبادئ والعهود ٨٨: ٦٢--٦٣)
 ٣. الصلاة. (إرميا ٢٩: ١٢--١٣؛ ألما ٥: ٤٥--٤٦؛ موروئي ١٠: ٤)
 ٤. العمل. (يوحنا ٧: ١٦--١٧)
- قص الشيخ رتشارد ج. سكوت القصة التالية:

"يعطينا الرب الحقيقة عندما نعيش بصلاح. في بعض الأحيان تأتي استجابة لصلاة ملحة ومخلصة طلبا للمساعدة عندما نحتاج للإرشاد. أتذكر إحدى الليالي في حقل التبشير، . . . شعرت بشعور قوي بأن أحد المبشرين كان في ورطة. حاولت أن أفكر بمن يمكن أن يكون هذا المبشر لكن لم يمكنني. ذهبت إلى . . . عليّة الشقة في بيت المبشرين. طوال الليل عملت وراجعت في عقلي كل أزواج المبشرين وكل ما كنت أعرفه عن كل مبشر، وتوسلت للرب كي يجعلني أعرف أين كان ذلك المبشر الذي يحتاج للمساعدة. أخيرا، عندما بزغ نور الفجر أوحى إلي الجزء الذي كان يعيش فيه في البعثة التبشيرية. . . ذهبت إلى هناك ومن خلال المقابلات المناسبة وجدت وساعدت الفرد الذي كان بحاجة للمساعدة. نعم، الله يستجيب للصلاة ويمنحنا الحقيقة عندما نعيش بالطاعة ونمارس الإيمان المطلوب" (Truth, in *Speeches of the Year, 1978* [Provo: Brigham Young University Press, (1979), p. 101].

أشيرني إلى أن رئيس البعثة التبشيرية طبق الخطوات الأربعة المحددة في المقاطع الورقية. ركزي على أن الرب استخدم "الإلهام" ليقدم المساعدة المطلوبة وأن رئيس البعثة التبشيرية فكر، وعمل على مراجعة المعلومات في عقله، وأن يتوسل للرب قبل أن يتمكن من معرفة ما يجب فعله. قصي التجربة التالية عن الرئيس جوزيف ف. سميث:

"كصبي. . . كنت أتوجه دوما للرب وأطلب منه أن يريني شيئا مدهشا كي أحصل على شهادة. لكن الرب حجب العجائب عني وأظهر لي الحقيقة سطرا على سطر وآية آية، القليل هنا والقليل هناك، حتى جعلني أعرف الحقيقة من أعلى رأسي حتى أحمص قدمي، وحتى تطهرت كلية من الشك والخوف. . . من خلال همسات الصوت الهامس والمنخفض التي هي من روح الله الحي منحني الشهادة التي أمتلكها. ومن خلال هذا المبدأ والقوة سيتمنح لجميع أبناء البشر معرفة الحقيقة التي ستبقى معهم، وستدفعهم إلى معرفة الحقيقة، كما يعرفها الله، وإلى عمل إرادة الأب كما يعملها المسيح" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], p. 7).

بسرعة لخصي هذا الجزء من الدرس بالعودة إلى المقاطع الورقية وإعادة قراءتها.

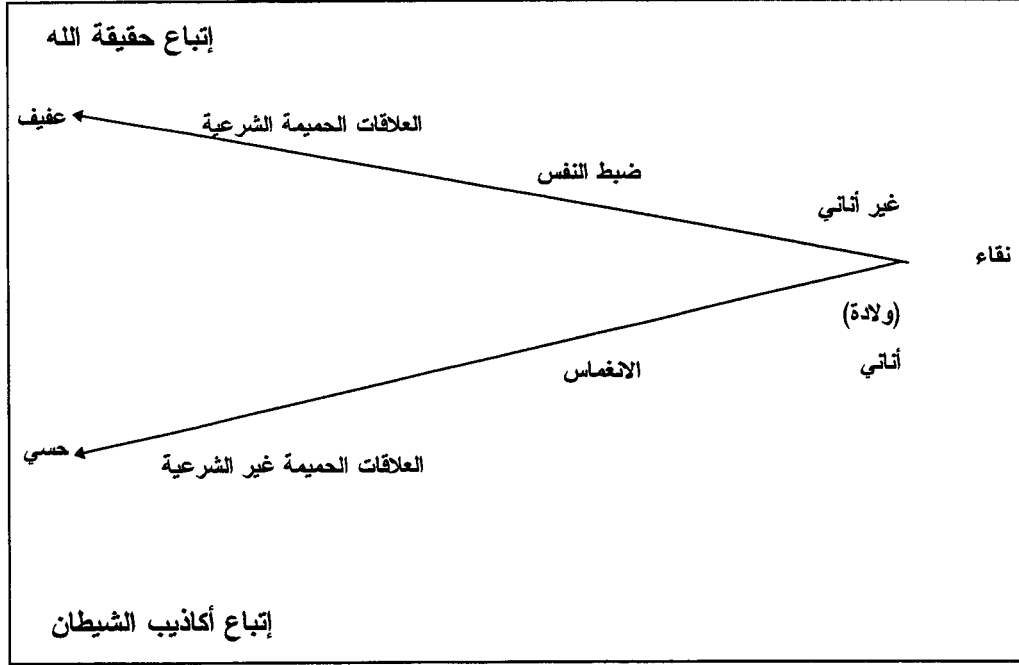
يمكننا بناء حياة فاضلة على أساس الحقيقة

اقرأ أي وضعي علامة على الآيات المذكورة أدناه. استعملها كأساس للنقاش، ساعدي الشابات على فهم النقاط التالية.

١. موسى ٥: ٥٨؛ موسى ٥: ١٢. عُلِّمت حقيقة الإنجيل لآدم وحواء والذين علماها لأبنائهما.
٢. موسى ٥: ١٣. أتى الشيطان بين ذرية آدم وأضل العديدين بأكاذيبه. "رفض الله يضع البشر تحت تأثير الشيطان. ولما يقعون تحت تأثيره فسرعان ما يفقدون معرفتهم بالله ويصبحون حسيين، شهوانيين، وأشرارا" (Marion g. Romney, "truth and knowledge," in *Speeches of the Year, 1977* [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 63).

لائحة أو عرض على السبورة

أوضحى أن إحدى الأمور التي نحن هنا نتعلمها هي كيفية تمييز الحقيقة كي نختار الخير لا الشر. إننا بحاجة لأن ندرك أن الشيطان سيفعل كل ما بقوته ليضلنا ويقودنا لنصبح "حسين، شهوانيين، وأشرارا." (حضري اللائحة التالية أو ارسمها على السبورة.)



بالرجوع إلى اللائحة، اسألني الشابات الأسئلة التالية:

نقاش

- كيف تكون ظروفنا عندما ندخل إلى الحياة الأرضية عند الولادة؟
- أثناء نمونا نبتدى بتكوين العلاقات، أي من الطريقين يقودنا إلى مسار الشيطان؟
- ما هي السلوكيات التي ستقودنا خلال مسار الحقيقة الإلهية؟
- ما هو المسار الذي يمثل حقيقة الحياة في الأبدية؟
- أي المسارين هو الكاذب؟

أشيرني إلى أن أبينا السماوي أعطانا مفتاحا لنحدد الخير من الشر ونميز حقائقه. دعي الشابات يقرأن موروني ٧: ١٥-١٧. عندما تواجهنا مشكلة الخير أو عندما نريد معرفة ما إذا كان شيء جيدا أو شريرا، يمكننا أن نسأل أنفسنا، "هل يدعوني لعمل الخير؟ هل سيقوي إيماني بالمسيح؟"

آيات كتابية

اطلبي من الفتيات أن يعثرن على وأن يقرأن سوية يوحنا ٨: ٣٢. ثم اطلبي منهن الاستماع إلى القصص التالية. (ستساعد هذه القصص الفتيات على فهم أهمية الحقيقة، كيفية تمييزها، وكيفية التصرف وفقا لها.)

قصة

واجهت آن مشكلة صعبة في علاقتها بأحد الفتية. كانت مهتمة اهتماما شديدا بالشباب والذي لم يكن عضوا في الكنيسة. قالت، "أتذكر أنني صليت لأكتشف ما هو صحيح بالنسبة لي، وعندما حصلت على الإجابة لم أرغب في الاستماع. شعرت أنني إذا أنهيت العلاقة مع هذا الشاب فإنه لن يكون لي علاقة مع أحد غيره. حاربت الأحاسيس التي حصلت عليها في صلواتي، لكنني أدركت أنها كانت صحيحة. عرفت أنني إذا تابعت هذه العلاقة فإنها ستقودني بعيدا عن وجهتي. صارعت، ولكنني في

النهاية حصلت على الشجاعة لأتبع الإرشادات التي تلقيتها في صلواتي. إنني أعلم أن أبانا السماوي يحبنا ويتألم معنا عندما يكون علينا اتخاذ القرارات الصعبة."

نقاش

- كيف تعلمت أن الحقيقة عن علاقتها مع الشاب؟
- ما الذي كان يمكن أن يحدث لو أهملت أن الحقيقة وتابعت إيمانها بأن هذه العلاقة جيدة لها؟
- كيف تحررت أن بسبب تعلمها للحقيقة وإتباعها لها؟
- أي من المسارين الممثلين على اللائحة تبتعه أن؟

قصة كان أسقف جنيفر في مقابلة معها. سألها سؤالاً بخصوص وصية محددة. عندما وصف السلوك الذي يرتبط بالحفاظ على هذه الحقيقة أدركت جنيفر فجأة أنها كانت قد قامت بخطأ. تسارعت دقات قلبها وعرقت يداها. كان بإمكانها أن تقول "نعم"، وأن تدع الأمر بأكمله يمر من دون أية أسئلة أخرى--- أو كان بإمكانها أن تعترف بالمشكلة.

نقاش

ناقشي أي الخيارات تمثل الانغماس وأيها يمثل ضبط النفس.

- ما الذي يمكن أن يحدث لو تجاهلت جنيفر ما شعرت به واختارت الكذب؟ على أي من المسارين ستكون؟

اقتباس

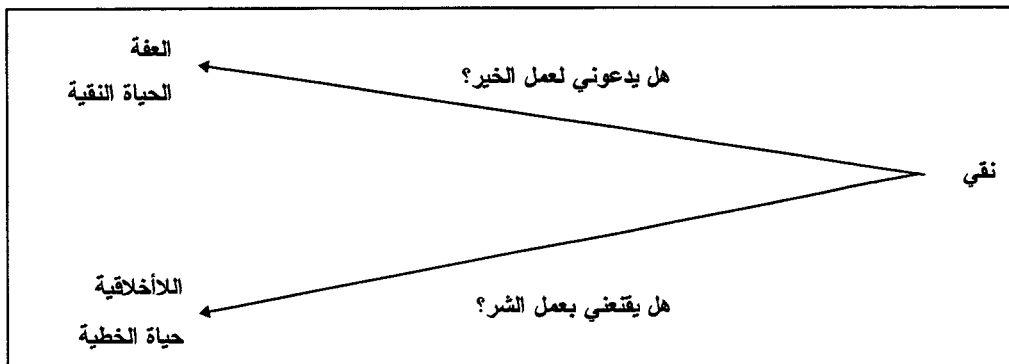
أقري الوصف التالي لنتائج تجنب الحقيقة. "أي إنسان يعيش في الكذب لن يكون حراً أبداً. فقط من يتحمل أو من تحمل مثل هذا العبء المتواصل يمكنه أن يفهم بالشكل الصحيح مثل هذا التصريح. يجب أن نعي دوماً أن الخطأ لا يمكن أن يكون صواباً لمجرد أن الكثير من الناس يفعلونه. العمل الخاطيء ليس صحيحاً لمجرد أنه في الخفاء" (Marvin J. Ashton, in Conference Report, Apr.) (1982, p. 14; or *Ensign*, May 1982, p. 11).

أشير إلى أن الشيطان يحاول بجد أن يخدعنا. إذا أردنا تجنب الدخول في طرقه فإننا يجب أن نملك الشجاعة لنفعل ما نشعر بأنه صحيح.

الخلاصة

أوضح أننا إذا بجدنا بالدرس، التفكير، الصلاة، والعمل فإننا سنبنينا حياتنا على أساس حقيقة الإنجيل المتينة. سنفهم مبادئ الإنجيل، وأثناء اجتهادنا لطاعتها فإن الرب سيؤيدنا في كل محنتنا، وصعابنا، وفي كل قراراتنا الصعبة. إن طاعة الحقيقة ستحررنا من الذنب، الأسى، والخطية. سنكون أحراراً لنعيش حياة فاضلة وسنعرف البهجة الأبدية، لأن "الحق يبقى إلى أبد الآبدين" (المبادئ والعهد ١: ٣٩).

تطبيق الدرس قدمي للفتيات النشرة المعدة. اطلبي منهن أن يستخدمنها ليحكمن على الخير من الشر، الصواب من الخطأ، وذلك من خلال توقعهن إذا ما كان هذا السلوك سيقربهن أو سيبعدهن عن الله.



المحافظة على الصحة الجسدية

الدرس السابع والثلاثون

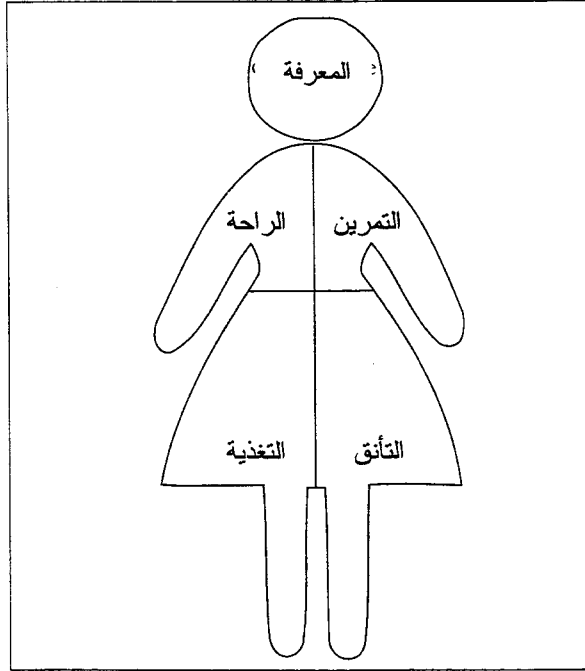
العناية بأجسادنا

ستتعلم كل شابة أن تثنى جسدها وتحفظه في أفضل حالة ممكنة.

الهدف

١. احصلي على الصور التالية من نهاية الدليل الدراسي: رقم ١٣، معبد (أو اختاري صورة معبد من مكتبة بيت الاجتماعات)؛ ورقم ١٨، فتيات يتمرّن.
٢. احصلي على قلم رصاص وورقة لكل شابة.
٣. احصلي على أدوات زينة (كالصابون، الماء، مزيل العرق، فرشاة، مشط، شامبو، فرشاة أسنان، وقصاصة أظافر).
٤. ارسمي صورة كبيرة لفتاة على ورق قصب أو كرتون وقسميها إلى خمسة أقسام، كالأحجية، كما هو مبين. عنوانها كما هو موضح. حضري لعرضها على لوحة عرض أو على لائحة كبيرة.

الاستعداد للدرس



٥. إن كنت ترغبين، حضري لائحة بمعدلات القوة والتحمل لتعرضيها.
 ٦. إذا كنت ترغبين، عيني شابات لتقديم آيات كتابية.
- قبل الدرس اعدي نشاطا خلال الأسبوع مع الفتيات حيث يمكنهن أخذ امتحان القوة والتحمل التالي. (احرصي على توفير حبلين أو ثلاثة كل منها طوله ثمانية أقدام ونصف.) أو عيني كل فتاة لترى كم مرة يمكنها أن تقفز بالحبل دون أن تخطئ. ثم دعني كل فتاة تقدم الرقم لك قبل بدء الدرس. إذا كان هذا نشاطا فرديا راجعي كل فتاة خلال الأسبوع لتتأكدي من أنها أكملت المهمة.

ملاحظة للمدرسة

اختبار القوة والتحمل

اطلبي من ثلاث فتيات أن تأخذ كل واحدة منهن حبلا وأن تحاول كل واحدة القفز خمسون مرة دون توقف ودون أن يلمس الحبل قدميها أو رأسها. ربما رغبين في التمرن مرة قبل بدء الامتحان الفعلي. يجب أن تسجل كل فتاة على قطعة ورق عدد المرات التي قفزتها.

تحذير: لا يجب أن تشارك في هذا الامتحان أية فتاة لديها محددات جسدية أو عندها أية مشاكل صحية جدية ولكن يمكنها أن تساعد الأخريات بعد قفزاتهن وتسجيل الأرقام.

طريقة مقترحة لتقديم الدرس	الفتاة التي تقيم جسدها وتريد أن تكون جذابة تعتني بنفسها
صورة، نقاش، وآيات كتابية	اعرضي صورة المعبد واطلبي قراءة ١ كورنثوس ٣: ١٦-١٧. ركزي على أننا أمرنا أن نعتني جيدا بأجسادنا.
أحجية ونقاش	اعرضي جزء الرأس من الأحجية الكبيرة على اللائحة الخشبية أو لائحة الإيضاح.
آية كتابية	<ul style="list-style-type: none"> • أين يمكننا أن نعثر في الكتب المقدسة على المعلومات عن كيفية الاعتناء بأجسادنا؟ (المبادئ والعهود ٨٩، المبادئ والعهود). • طبقا لكلمة الحكمة ما هي الأمور التي لا يجب أن نتناولها في أجسادنا؟ (النبذ أو المشروب القوي، التبغ، والمشروبات الساخنة، وعلى وجه التحديد، القهوة والشاي).
أحجية ونقاش على السيورة	<ul style="list-style-type: none"> • ما الذي تخبرنا إياه هذه الآية عن الاعتناء بأنفسنا؟ اطلبي من فتاة أن تقرأ بصوت مرتفع النصف الثاني من هذه الآية مبتدئة بكلمة ناموا. ضعي قطة الأحجية المعنونة "الراحة" على اللائحة الخشبية أو لائحة الإيضاح. • لم تعتقدن أن الرب أشار علينا بالنوم مبكرا والصحو مبكرا؟ • ما هي فوائد أخذ قسط وثير من الراحة؟ (اكتبي الأجوبة على السيورة: تحسن الأداء في المدرسة، نكون أكثر سعادة، نشعر بشعور أفضل، نكتسب المزيد من الطاقة، نظهر بشكل أفضل). • كيف يمكن أن يكون النوم الزائد عن اللزوم ضارا؟
أية كتابية وأحجية	اطلبي من الفتيات أن يفتحن على المبادئ والعهود ٤٢: ٤١ ليكتشفن طريقة أخرى يمكن أن يجعلن بها من أنفسهن أكثر جاذبية. ركزي على أن الطهارة الجسدية وكذلك الأخلاقية مهمة. أضيفي القسم المعنون "التأنق" إلى الأحجية.
درس موضوعي ونقاش	اعرضي أدوات الزينة. ركزي على أن الجميع يبدو أكثر جاذبية بأسنان نظيفة وشعر وجلد نظيفين. أشيري إلى أن الرائحة المنعشة جذابة، في حين أن العرق ورائحة الجسد قد تكون منفرة. اطلبي من الفتيات أن يفكرن بشعرهن، جلدهن، أظافرهن، وأسنانهن وأن يقررن كيف يمكن لهن أن يطورن من تأنقهن. اقترحي أن يخترن عادة تأنق واحدة ليطبقتها خلال الأسبوع.

أحجية ونقاش

ضعي قطعة الأحجية المعنونة "التغذية" على اللوح الخشبي أو لائحة الإيضاح. قدمي لكل طالبة ورقة وقلم رصاص واطلبي منهن أن يكتبن أكبر عدد ممكن من الفواكه والخضروات التي يعرفنها خلال دقيقتين إلى ثلاث دقائق. ثم اطلبي من الفتاة التي لديه أطول قائمة أن تقرأ قائمتها. دعي الفتيات الأخريات يصفن إلى قوائمهن أية أصناف أخرى لم يتذكرنها قبلا. تأكدي من أن تشمل القوائم الحمضيات والخضروات الصفراء والخضراء.

• ما هي أنواع الأطعمة الأخرى عدا عن الفواكه والخضروات والتي نحتاجها في كل يوم؟ (الخبز والحنطيات؛ اللحوم، البيض، الطيور الداجنة، أو السمك؛ الحليب ومنتجات الألبان الأخرى). ركزي على التنوع. غالبا ما تتناوله الشابة غير كاف لأنها تأكل فقط بعض الأطعمة التي تفضلها. ارجعي إلى القائمة الطويلة التي كتبناها والتي تحتوي أسماء الفواكه والخضروات وشجعيهن على تجربة شيء جديد.

اطلبي من الفتيات أن يقلبن أوراقهن وأن يكتبن قائمة بأسماء الأطعمة التي يشعرن أن لها قيمة غذائية قليلة.

• ما الذي تفعله هذه الأطعمة لمظهركن وصحتكن؟ (احرصي على أن يشمل الجواب زيادة الوزن).

شددتي على أنهن حتى يظهرن على أفضل وجه فإنه يجب عليهن تحديد أو التخلي عن بعض هذه الأمور. اكتبتي على السبورة: "تخلي عن شيء جيد من أجل شيء أفضل."

• ما هو "الشيء الأفضل" الذي نحصل عليه من التخلي عن الأطعمة غير المغذية؟ (ركزي على أن العادات الغذائية السليمة يمكن لها أن تحسن الجلد، الشعر، العيون، الأسنان، والشكل).

• نحن نعلم أن بإمكاننا التخلص من الوزن بالتقليل من الأكل غير اللازم والحصول على كمية كافية من التمرين، لكن كيف يمكننا اكتساب الوزن من دون تناول العديد من الأطعمة الغير جيدة لنا؟

يمكننا أن نكسب الوزن باستخدام المنطق الجيد وتناول المزيد من الأطعمة المتنوعة المغذية والغنية بالسرعات الحرارية.

لقد ناقشنا التأنق، التغذية، كلمة الحكمة، والحصول على الراحة المناسبة؛ لكن فئاتنا (أشيري إلى الأحجية) لا زالت تحتاج إلى شيء آخر ليكتمل رفاهاها الجسدي.

ضعي القسم الأخير المعنون "التمرين" على اللوحة الخشبية أو لوحة الإيضاح.

اعرضي لائحة النتائج التالية أو اكتبها على السبورة.

معدلات القوة والتحمل

١٠ إلى ٢٤ قفزة متتالية---معتدل

٢٥ إلى ٤٤ قفزة متتالية---جيد

٤٥ إلى ٥٠ قفزة متتالية---ممتاز

ناقشي ما اكتشفته الفتيات عن قوتهن وتحملهن.

اعرضي صورة شابات يتمررن وناقشي أهمية المشاركة الفعالة في الرياضة، الرقص، الركض، المشي، وأي أنشطة رياضية أخرى.

محاضرة المدرسة

نقاش الأحجية

صورة ونقاش

- لم نحتاج للتمرين؟
 - ما هي بعض الطرق الممتعة للحصول على تمرين كافٍ؟
- بالإضافة إلى الكثير من النشاط الجسدي فإن التمرين الرسمي يساعدنا عادة على تشديد عضلاتنا أو تقوية جزء معين من جسدنا. كما أنه يساعدنا أيضا على استهلاك السعرات التي نتناولها. اقترحني أن تختار كل فتاة نشاطا رياضيا واحدا تشعر بأنه سيفيدها وأن تخطط لممارسة هذا التمرين أو النشاط في الأسبوع القادم.
- ركزي على أن اللياقة البدنية مرتبطة بفعاليتنا في حياتنا اليومية.

العناية المناسبة بأجسادنا تجلب العديد من الفوائد

- ما هي الفوائد التي تأتي من عمل جميع الأمور التي نكلمنا عنها؟ (أجوبة محتملة: صحة أفضل، نظرة أفضل إلى النفس، طاقة أكبر، مظهر جذاب أكثر، شعور بالسعادة.) شجعي كل فتاة على أن تذكر على الأقل شيئا واحدا.
 - هل تستحق هذه الأمور التضحية لأجلها؟
- لقد وضعنا سوية خطة لنعتني بأفضل شكل ممكن بهياكلنا الجسدية القيمة. يجب أن نعمل على تنفيذ هذه الخطة باستمرار إلى أن تصبح العادات الجيدة أوتوماتيكية. (انزعي قسما من الأحجية.) لا يمكن لأجسادنا أن تعمل على أفضل وجه أو أن تبدو على أفضل وجه إلا إذا أتبع كل جزء من الخطة. (أعيدي القطعة إلى مكانها.)
- قال الشيخ دلبرت ل. ستيلبي: "هناك علاقة وثيقة بين الصحة الجسدية وبين التطور الروحي. . . عندما تفسد صحتنا الجسدية بسبب عدم الطاعة لقوانين الله الأبدية، فإن تطورنا الروحي سيعاني أيضا" (في Conference Report, Oct. 1967, p. 74; or *Improvement Era*, Dec. 1967, p. 77).

نقاش

تطبيق الدرس

- أدلي بشهادتك عن أهمية الاعتناء بالشكل اللائق بأجسادنا وشجعي كل فتاة أن تفعل شيئا هذا الأسبوع لتحسن من اعتنائها بجسدها.

شهادة المدرسة

الدرس الثامن والثلاثون

التغذية وكلمة الحكمة

الهدف ستفهم كل شابة وسترغب بممارسة المبادئ الأساسية للتغذية الجيدة الموجودة في كلمة الحكمة.

1. لفي على شكل هدية عددا من الأطعمة المغذية، كأبي نوع من الفاكهة، الخضروات، أو المنتجات الحنطية، بيضة مسلوقة أو جينة. افعلي الشيء نفسه ببعض الأطعمة المليئة بالسعرات الحرارية وغير المغذية كالحلوى، المشروبات الغازية، رقائق البطاطا، المعجنات، أو الكعك. ضعي جميع هذه الهدايا في كيس ورقي كبير وذلك لكي تختار كل شابة في الفصل هدية واحدة.
2. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغبين بها.

الاستعداد للدرس

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

اعرضي على الفصل الكيس الورقي الذي يحتوي على المواد الملفوفة بورق الهدايا. اسمحي لكل شابة أن تختار هدية من الكيس وأن تفتحها. اطلبي من الفتيات أن يوضحن أي الهدايا هي الأفضل لهن. ثم دعيهن يفكرن في الكيفية التي نستفيد بها من تناول الأطعمة المغذية. اقترحي على الشابات أنه لهن حرية الاختيار حتى في اختيار الأطعمة التي يأكلنها، وإذا اخترن الأطعمة المناسبة فإنهن سيكافأن بالصحة الجيدة.

درس موضوعي

هناك أسباب روحية لتطوير الصحة الجسدية الجيدة

اقرأ قصة التالية عن دانيال والملك نبوخذ نصر:

قصة

في أيام الملك نبوخذ نصر ملك بابل أخذ شعب مملكة يهوذا أسرى. كان دانيال أميرا شابا أحضير مع مجموعة أخرى من نخبة الشباب إلى القصر ليتعلموا علم ولغة الكلدانيين. وعندما قُدم له طعام كان الرب قد أمر اليهود ألا يأكلوه طلب من المسئول الرئيس عن القصر أن يقدم له هو ورفاقه الطعام الذي كان مسموحا لهم بتناوله. اعتقد المسئول الرئيس أن تلبية هذا الطلب ستتسبب في معاقبة الملك له. لكن دانيال تمكن من إقناعه بالسماح لهم أن يتناولوا طعامهم الخاص لمدة عشرة أيام. بعد عشرة أيام بدا دانيال ورفاقه أكثر صحة من أولئك الذين تناولوا طعام الكلدانيين. قدم لهم الخادم الرئيس طعامهم الخاص للثلاث سنوات التالية. وفي نهاية تلك الفترة اختبرهم الملك فكانوا أكثر حكمة من جميع فلكيي الملك ومنجميه. (انظري دانيال ١:٠١)

أوضحي أنه لا يوجد قانون روحي فقط أو مادي فقط. كل قانون له جانب روحي. أجسادنا هي هبات من الله. إنه على علم بنا، وعلى علم بحاجتنا. لقد منحنا إرشادات عن الأمور التي ستقوي أجسادنا، ومن خلال ضبط النفس والطاعة لهذه الإرشادات فإننا سنحني فوائد وبركات روحية.

محاضرة المدرسة

- نقاش
- ماذا ندعو الإرشادات التي وضعها الرب للاعتناء بأجسادنا؟ (كلمة الحكمة).
 - ما هي أهمية إتباع هذا القانون بالنسبة لنا؟
- قراءة آيات كتابية ونقاش
- دعي شابة تقرأ بصوت مرتفع ١ كورنثوس ٣: ١٦-١٧ و ١ كورنثوس ٦: ١٩-٢٠. ناقشي كلا من هذه الآيات الكتابية مع الطالبات. اسألين عن سبب تسمية بولس لجسدنا الفاني بالهيكل. دعيهن يناقشن سبب أهمية حمايتنا لأجسادنا الفانية وكيف يمكننا عمل ذلك.
- نقاش
- اطلبي من الطالبات أن يخبرنك بأسماء المجموعات الغذائية الرئيسة التي يشعر أخصائيي التغذية المعاصرين أننا نحتاجها ليكون طعامنا متوازنا كل يوم.
- قسمي السبورة إلى أربعة أقسام وضعي أجوبة الطالبات في منتصف الجزء الأيسر من السبورة تحت عنوان "النظام الغذائي المتوازن".
- هذه الأجوبة ستستخدم لاحقا أثناء الدرس لمقارنتها بالأغذية التي تتصح كلمة الحكمة بتناولها. تأكدي من أن الأجوبة تشمل ما هو مكتوب تحت العنوان. (انظري عينة السبورة النموذجية الموجودة في نهاية هذا الدرس.)
- حالات دراسية
- اسألني الطالبات عما هو خاطئ في النظام الغذائي للشابات التاليات:
١. تشعر تينا بأن الإفطار غير ضروري ومسبب للسمنة. بحلول وقت الغداء تشعر بالنزق والنكد ولا يمكن لها التركيز على عملها.
 ٢. شعرت سو بأنها سميكة وقررت أن تتبع حمية صارمة. كانت تأكل الحلوى فقط لتحصل على الطاقة بسرعة. أصبحت مريضة جدا بعد ثلاثة أيام فقط.
 ٣. قررت كريس ألا تأكل شيئا إلا رقائق القمح وخبز القمح لأنها سمعت أن ذلك جيد لجسدها.
 ٤. أرادت دايان أن تكون جزءا من المجموعة؛ ولذلك، ورغم أنها كانت مصابة بالسكر وكانت تتبع حمية يمنع عنها الأغذية التي تحتوي على السكر، فإنها انضمت لاصديقاتها كل يوم في تناول الحلوى، البوظة، والحلويات الأخرى.
- نقاش
- ناقشي مع الطالبات مقدار قيمة الصحة الجيدة بالنسبة لهن.
- كيف ستشعرن إذا أصبتن بالمرض وأرغمتن على البقاء في الفراش لفترة طويلة؟
 - لم من المستحيل وضع ثمن للصحة الجيدة؟
 - إذا ضاعت صحتكن فهل من المهم مقدار ما تملكنه من النقود؟
 - هل يمكن لكن مقارنة الصحة الجيدة بأية بركة مادية كالمزمل الفخم، السيارة الثمينة، أو قضاء إجازة غريبة، أو قميص نوم جميل؟
 - كيف يمكن لصحتكن الجسدية أن تؤثر على صحتكن الروحية؟
- محاضرة المدرسة
- أوضحني أن أجسادنا هي هبات من الله وأنها منزل لأرواحنا السماوية. لجسدنا المادي أثر على الروح التي تسكنه. صحتنا الجسدية الجيدة لا تقدر بثمن وقيمة حتى أنه يجب العناية بها وحمايتها بحرص وذلك كي نحقق أقصى ما بقدرتنا كبنات لله.

كلمة الحكمة تحتوي على إرشادات للصحة الجسدية والروحية الجيدة

آيات كتابية

اطلبي من كل شابة أن تفتح على المبادئ والعهود القسم ٨٩ وأن تقرأ العبارة الافتتاحية. ناقشي خلفية وغرض القسم كما هو مجاب عليها في هذه التعليقات.

اطلبي من الشابات أن يقرأن المبادئ والعهد ٨٩: ١-٢. خذوا بعين الاعتبار الشخصيات التي كتبت لها وأسلوب الكتابة. دعي الفتيات يناقشن سبب شعورهن أن الرب يمكن أن يهتم بالخاصة الدنيوي للقديسين.

لتتأكدي من أن الشابات يعرفن أن كلمة الحكمة هي وصية ملزمة لنا اليوم، اقرأي ما يلي:
 "لا شك في أن سبب إعطاء كلمة الحكمة---لا كوصية أو إرغام، هو أنه في ذلك الوقت، على الأقل، لو أعطيت كوصية فإنها كانت ستضع كل مخلوق، مدمن على هذه الأمور المؤذية، تحت اللعنة؛ لذلك كان الرب رحيما ومنحهم الفرصة ليتغلبوا عليها، وذلك قبل أن يضعهم تحت هذا القانون. لاحقا، أعلن الرئيس بريجهام يونج من هذه المنصة أن كلمة الحكمة كانت رؤيا ووصية من الرب. لقد ذكرت هذه الحقيقة لأنني أريدكم أن تشعروا أننا لسنا مرغمين بأي شكل. إننا لا نريد أن نكون تحت أية لعنة" (Joseph F. Smith, in Conference Report, Oct. 1913, p. 14).

اقتباس

اطلبي من الشابات أن يقرأن المبادئ والعهد ٨٩: ٣. ناقشي العبارة "مكيفة لطاقة الضعيف والأضعف بين جميع القديسين." من هم المشمولين بذلك؟
 دعي شابة أخرى تقرأ المبادئ والعهد ٨٩: ٤.

نقاش آية كتابية

أخبري الشابات أن الرب، لاهتمامه بنا، حذرنا بأن البشر سيسعون للاستفادة من نقاط ضعفنا. اطلبي منهن أن يقترحن ماهية 'الشرور والنوايا'. [الموجودة] في قلوب المتأمرين.
 دعيهن يفكرن بالكيفية التي يتم بها الترويج في المجلات، التلفاز، والوسائل الإعلامية الأخرى للتدخين والمشروب.

أخبري الفتيات أن الآيات الخمسة التالية يمكن دعوتها بتحذيرات كلمة الحكمة. اطلبي منهن الاستماع ليحددن الأمور الغير جيدة للجسد أثناء قراءة الآيات.

اكتبي ليس للجسد في الركن العلوي الأيسر من السبورة.
 دعي الشابات يقرأن المبادئ والعهد ٨٩: ٥-٩.

آية كتابية ونقاش على السبورة

بمساعدة الشابات اكتبي قائمة بالأمور التي لا يجب أن نتناولها في أجسادنا. (انظري السبورة النموذجية في نهاية الدرس.)

إذا أجابت الفتيات "المشروبات الساخنة"، اقرأي الكلمات التالية التي قالها النبي جوزيف سميث في تموز ١٨٣٣، بعد مرور خمس سنوات من استلام الرؤيا. سيساعدن ذلك على أن يميزن الشاي والقهوة كالمشروبات الساخنة المذكورة في كلمة الحكمة.

"علمت أن البعض يعذرون أنفسهم في تناول الشاي والقهوة لأن الرب قال فقط: المشروبات الساخنة: في رؤيا كلمة الحكمة. . . .

" [إن [الشاي والقهوة] هما ما عناه الرب عندما قال "المشروبات الساخنة" ، " (Joseph Smith, as) quoted by Joel H. Johnson, *A Voice from the Mountains* [Salt Lake City: Juvenile Instructor Office, 1881], p. 12

اطلبي من الفتيات أن يفكرن بما أثبتته العلم والطب في السنوات الأخيرة بخصوص التدخين، شرب الخمر، والشاي والقهوة. اطلبي منهن ذكر أكبر عدد ممكن من الطرق المحددة التي ثبت بها ضرر

تشمل الأجوبة ازدياد معدلات الإصابة بالسرطان، السكري؛ أمراض القلب، الرئة، والكبد؛ وإيذاء الأطفال وهم أجنة.

هذه الأمور على أجسادنا. يجب أن

اطلبي من الشباب أن يستمعن بحرص للآيات الثمانية التالية ليعثرن على الأمور الجيدة لنا. اکتبي يجب استعمالها على الطرف العلوي من السبورة في القسم الثالث. اطلبي من الشباب أن يقرأن المبادئ والعهد ٨٩: ١٠-١٧.

آيات كتابية ونقاش على السبورة

بمساعدة الشباب اکتبي قائمة تحت العنوان الرئيس بأسماء الأطعمة الجيدة التي ينصحنا الرب بتناولها. اقرأي الآيات إذا كان ضروريا. (انظري السبورة النموذجية في نهاية الدرس.) عودي بالشباب إلى قائمة النظام الغذائي المتوازن والتي كُتبت مسبقا على السبورة وقارنها بالأطعمة التي تتصح كلمة الحكمة باستخدامها. بيني أن كلتا القائمتين متشابهتين. أشيري إلى الأطعمة التي تذكرها كلمة الحكمة تتوافق مع مقاييس العصر للتغذية الأساسية الجيدة. (كلاهما متشابهان.)

ناقشي المعنى الضمني للكلمات المستخدمة في الآية ١١: "كل عشب في موسمها وكل فاكهة في موسمها؛ كل هذه يجب استعمالها بالاقتصاد والشكر."

اكتبي في الطرف العلوي من القسم الأيمن من السبورة الوعود المعطاة عند الطاعة. اطلبي من شابة أخرى قراءة المبادئ والعهد ٨٩: ١٨-٢١. بمساعدة الشباب اکتبي قائمة بالمكافآت الموعودة جراء طاعة كلمة الحكمة. أعيدي قراءة الآيات عند الضرورة. (انظري السبورة النموذجية في نهاية الدرس.)

- ما هي البركات الروحية الموعودة إذا عشنا حسب هذا القانون؟
 - ما الذي يعنيه الرب بالكنوز الخفية من المعرفة؟
 - كيف ستتمكن من خدمة الرب بشكل أفضل بالحياة حسب هذا القانون؟
 - كيف يمكن للحياة حسب هذا القانون اليوم أن تساعدك على التقرب أكثر من أبيك السماوي؟
- أخبري الشباب أن أبينا السماوي هو أب لطيف وصبور. إنه يحبنا كثيرا ورغم ذلك فإننا عندما لا نعيش حسب وصاياه فإنه لا يعدنا بشيء، ونفقد البركات التي كان من الممكن أن تكون لنا.

الخلاصة

دعي الشباب يقرأن المبادئ والعهد ٢٩: ٣٤-٣٥.

آيات كتابية

على الرغم من أن العديد من وصايا الرب تؤثر على حياتنا المادية فإنها معطاة لغرض معين هو تقوية رفاهنا الروحي. من خلال الطاعة لوصاياه فإننا نحصل على السعادة الدنيوية وكذلك على البركات الروحية.

محاضرة المدرسة

تطبيق الدرس

اطلبي من الشابات أن يفكرن بالطبيعة الأبدية للروح التي تسكن في أجسادنا. شجعيهن على أن يتأكدن من أن أرواحهن تحظى بمساكن مريحة وسليمة وذلك ليزدهرن ويتقدمن إلى أقصى حدود قدراتهن ويحصلن على أعظم وعد---الحياة السماوية.

سبورة نموذجية

ليس للجسد	النظام الغذائي المتوازن	يجب استعمالها	الوعود المعطاة عند الطاعة
١. التبغ	١. الأغذية البروتينية كاللحوم، السمك، اللحوم الداجنة، البيض	١. الأعشاب (النباتات والخضروات)	١. الصحة
٢. المشروبات القوية	٢. الفواكه والخضروات	٢. الفاكهة	٢. الحكمة
٣. المشروبات الساخنة (القهوة والشاي)	٣. الحليب ومنتجات الألبان	٣. اللحوم والدواجن (لتستعمل باقتصاد)	٣. كنوز من المعرفة- كنوز خفية
	٤. منتجات الحنطة كالخبز ورقائق القمح	٤. جميع الحبوب وخاصة القمح	٤. القوة
			٥. الحماية من ملاك الهلاك

الدرس التاسع والثلاثون

استخدام المخدرات

الهدف

ستميز كل شابة الآثار السيئة لتعاطي المخدرات على الجسد والروح.

الاستعداد للدرس

١. أحضري قلم رصاص لكل شابة.
٢. اختياري: حضري نسخة من القائمة الموجودة في المقدمة لكل شابة.
٣. اختياري: حضري لائحة تحتوي على تعريف تعاطي المخدرات كما هو مبين في المقدمة.
٤. اختياري: حضري لائحة مكتوبا عليها الكلمات التالية من ١ كورنثوس ٣: ١٧: "لأن هيكل الله مقدس الذي أنتم هو."
٥. عيني أعضاء ليناقتشوا كيف أن أسباب تبرير تعاطي المخدرات باطلة، باستخدام مادة هذا الدرس أو باستخدام أفكارهم الخاصة (انظري القسم الثاني من الدرس).
٦. عيني شابات ليقدمن أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبن بها.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

قدمي لكل شابة قلم رصاص ونسخة من القائمة أدناه. اطلبي منهن أن يحددن المخدرات أو المواد التي تحتوي على مخدرات بوضع علامة بجانبها.

قائمة

_____ الماريوانا

_____ التبغ

_____ الكافيين

_____ عقار الهلوسة LSD

_____ الكوكائين

_____ الكراك

_____ الخمر

_____ الهيروين

_____ الباربيتوراتس

_____ الأمفيتامينات

_____ حبوب الحمية

بعد دقيقة أو اثنتين ناقشي البنود الموجودة على القائمة وعلقي أيضا على أخريات يمكنك اختبارها. أخبري الشابات أن جميع هذه المواد، بالإضافة إلى مواد كثيرة أخرى ليست في القائمة، هي مخدرات أو تحتوي على مخدرات. أوضحي أن هذه المخدرات تختلف عن بعضها بعدة طرق. البعض هي

نقاش

مهدئات (تهديء بعض وظائف الجسد)، والبعض الآخر منبهات (تنشط وظائف الجسد)، والبعض منها مؤذ أكثر من الآخر. لكنها جميعا من الممكن أن تؤدي إلى تكون العادات أو تخلق الاعتمادية عليها.

اقتباس، لائحة اختيارية، ونقاش
اطلبي من الشباب أن يعرفن تعاطي المخدرات. ناقشي جميع أفكارهن. أوضحي أن معظم المخدرات من الممكن استعمالها لعلاج الأمراض. لكن تعاطي المخدرات هو "الاستعمال الكثيف غير الطبي لأجل التغييرات التي تحدثها على العواطف، الأفكار، أو السلوك" (Ira W. Hillyard, "Drug Abuse: It Starts in the Medicine Cabinet," *Ensign*, Apr. 1977, p. 42). اعرضي اللائحة وناقشي هذا التعريف لتعاطي المخدرات. اشلمي وركزي على الفكرة بأن الاستعمال غير السليم للأدوية والعقاقير الطبية والغير طبية هو تعاط للمخدرات. اطلبي من الشباب أن يواصلن التفكير بالتعريف أثناء الدرس.

لا يمكن تبرير تعاطي المخدرات

محاضرة المدرسة
أشيري إلى أنه رغم أن معظم الناس يفهمون مخاطر تعاطي المخدرات فإن الكبار والصغار يشعرون بضغط متزايد ليفعلوا ما يفعله أصدقاؤهم وليجربوا المخدرات. بسبب هذه المشكلة الجدية والمتزايدة فإننا بحاجة لأن نفهم سبب حدوثها ونسعى لاكتشاف الطرق لمحاربتها.

نقاش على السبورة
تساءل الشيخ مارفن ج. أشتون، "ما الذي يجعل شخصا شابا قويا، رائعا ذا شخصية حيوية، يسمح لمادة كيميائية أن تسيطر على سلوكه أو سلوكها. (في Conference Report, Apr. 1971, p. 13; or *Ensign*, June 1971, p. 30). اطلبي من الطالبات أن يقترحن الأسباب التي تدفع الشبيبة للتورط بالمخدرات. اكتبي قائمة باقتراحاتهن على السبورة وناقشيهن وحثي الشبابات على تفسير أفكارهن. عند هذه النقطة من الدرس لا تناقشي سبب عدم صحة هذه الأسباب لتعاطي المخدرات سيأتي هذا النقاش لاحقا خلال الدرس. بعض الأسباب ربما تشمل ضغوط القراء، الهرب، عدم النضوج، الوفرة، وجاذبية الإعلانات.

الإسهاب في شرح هذه الأفكار موجود في الفقرات التالية. اطلبي من الطالبات قراءتها وأضيفي إليها إن كنت ترغبين بذلك.

١. ضغوط القراء. من الممكن أن يبدو قبول الآخرين مهما. أولئك الذين يضغط عليهم أصدقاؤهم ليجربوا المخدرات ربما يفعلون ذلك ليكسبوا أو يحافظوا على قبول الآخرين أو شعبيتهم.
٢. الهرب. ربما يشعر البعض بأن مشاكلهم وضغوطهم لا تحتمل. ربما يسعون للهروب منها من خلال المخدرات التي تكبت تمييزهم أو تؤدي إلى حدوث تنبيه ملحوظ يخلق شعورا مؤقتا بالسعادة.
٣. عدم النضوج. الشعور بالفضول، الملل، أو التمرد هي سبب استخدام البعض للمخدرات. ربما يكون ذلك بالسعي للمشاركة، النشاط، والإثارة. ربما يعتقد الشباب بأنهم يبدون اكبر سنا عندما يعملون ما يعتبرونه أعمال "البالغين".
٤. الوفرة. بسبب تهريب المخدرات وبسبب التطوير السريع لمخدرات جديدة، فإن المواد المؤذية آخذة في التوفر بكثرة. هذه المواد وظروف أخرى تجعل من السهل الحصول على المخدرات. وأيضا ربما يجعل الحصول السهل على المخدرات منها أكثر قبولا لبعض الناس.

٥. جاذبية الإعلانات. الإعلانات التي تُظهر أشخاصا وسماء، واثقين، مزدهرين، وأصحاء من الممكن أن تجعل بعض المنتوجات جذابة. إن أساليب الإعلان المغربية مقنعة في بعض الأحيان ويمكن أن تجعل هذه المواد تبدو مقبولة.

بعد مناقشة أسباب إساءة استعمال الناس للمخدرات ارجعي إلى البنود المكتوبة على السبورة وأسالي الشابات عن سبب عدم صحة الأسباب المكتوبة وعدم تبريرها لتعاطي المخدرات.

نقاش

إذا طلبت مسبقا من بعض طالبات الفصل أن تناقش سبب عدم صحة أسباب تعاطي المخدرات، بناء على مادة الدرس أو على أفكار أخرى، دعيهن يقدمن أفكارهن في هذا الوقت. إذا لم تفعل ذلك، اطلبي من الطالبات أن يقرأن الفقرات التالية:

محاضرة اختيارية
لطالبة في الفصل

١. ضغوط القراء. نحن بحاجة لتطوير إيمان راسخ في فترة مبكرة من حياتنا بخصوص ما هو صحيح وما هو خاطئ. ومع أن هنالك قراء سيحثوننا على فعل الخطأ، فذلك هنالك قراء يفعلون الصواب ويجب أن نتبع قوتهم. مثاليا، يجب أن نكون من بين من يرسمون طريقهم في الصلاح ومن يشجعون آخرين على إتباعهم بدلا من أن نكون من ضمن من يستسلمون بضعف لضغوط القراء لفعل الخطأ. أفضل طريقة يمكننا بها أن نساعد مدمني المخدرات هي بأن تكون قدوة للحياة المسيحية الصحية والقوية. "يمكننا أن نظهر في حياتنا اليومية "عوائد الحياة باستقامة، كالصحة الجيدة، السعادة، السلام، والإنجاز" (Victor L. Brown, Jr., "Q and A," *New Era*, May) (1971, p. 33).

٢. الهرب. إن ضغوط ومتطلبات الحياة اليومية هي أمر واقعي. كل شخص يحتاج للراحة والتنفيس في بعض الأحيان، ولكن بطرق مقبولة. هذا التنفيس من الممكن أن يكون من خلال مناقشة المشاكل مع أفراد العائلة، الأصدقاء، قادة الكنيسة، والمعلمين، أو المستشارين المحترفين. من الممكن أن يأتي التغيير من التنوع في النشاطات---الرياضة والنشاطات الثقافية، الهوايات الخلاقة، الإجازات، الراحة، وخدمة الآخرين. هذه الأنواع من النشاطات تصبح ليس مجرد أداة للتخلص من الضغوط ولكن أيضا تساهم في رفع المشاعر بقيمة الذات. يجب أن نتجنب استخدام الخمر والمخدرات كطرق للهروب من مسؤوليتنا للتصرف بأنفسنا.

٣. عدم النضوج. إن عملية النمو والتعلم هي شيء نمر به جميعا. هذه العملية الطبيعية ينجم عنها عادة عدة أخطاء. ومع ذلك، فإنه يمكن لعملية التعلم أن تكون مصحوبة بالحكم السليم وضبط النفس في جميع مراحلها. إنه لمن المؤسف أن "بعض [الشباب] المندفعين... يسعون للإثارة كي يصفوا نكهة إلى تلك السنوات التي يقل فيها الصبر والتي تسبق النضوج. يتورط بعض هؤلاء الشبيبة في استعمال المخدرات المدمرة عندما يسمعون "بسرعة" جديدة دون أن يكون عندهم فهم كبير للأخطار التي تتضمنها---سواء عن عمد أو عن طريق الخطأ" (Hillyard, "Drug Abuse," p. 41).

٤. الوفرة. توفر شيء لا يعني أنه جيد أو أننا يجب أن نتناول منه. يجب أن نطور مكانم القوة الشخصية لنحمي أنفسنا من أمور كثيرة يوفرها المجتمع ولكنها ليست بالضرورة أمورا مرغوبا بها. "إنه لمن المؤكد أن وفرة العديد من المخدرات الفعالة والمؤذية وبكميات كبيرة كان السبب الرئيس [لاستخدامها المتزايد]... لقد تسربت هذه المخدرات بسرعة كبيرة إلى الاستعمال اليومي وأضحى استعمالها، كعكازات يستند عليها الناس حتى أثناء مرورهم بتجارب بسيطة أمرا في غاية الاعتيادية" (Hillyard, "Drug Abuse," p. 42).

٥. جاذبية الإعلانات. في الوقت الذي توفر فيه الإعلانات المعلومات فإنها أيضا تشوه، وتتلاعب، أو تخفي الحقيقة كاملة. بعض الإعلانات تعد أن بعض الأدوية المخدرة يمكنها أن تشفي أي مرض. يجب أن تكون عندنا المعلومات الكافية حتى يمكننا إصدار الحكم السليم عند تقييم الإعلانات. إذا

"فكر بتناول الأدوية المخدرة كأمر روتيني، وعلاج فوري لما يضعفنا أو يُشعرنا بالحزن"
(Hillyard, "Drug Abuse," p. 42).
أوضحني أنه بدلا من أن نقودنا في الوجهة الخاطئة أسباب يبدو لنا أنها تيرر إساءة استخدام المخدرات
فإنه يجب علينا أن نجمع ما بين المعرفة والحكمة لتحسين أنفسنا مما يضعفنا ويخدعنا.

لم تكن منتبهين
فإنه يمكن لنا أن
محاضرة المدرسة

"يبدو أن المخدرات والخمر هي أمور مغرية على وجه الخصوص في عصرنا هذا رغم أن الجنس
البشري استخدمها بأشكال مختلفة ولأسباب مختلفة منذ بدء التاريخ. دوما وعدتنا بالحرية ودوما كانت
تُكذب" (E. Brent Frazier, "Drugs: Why Do Kids Start? How Can You Help?" *Ensign*, Aug.)
(1975, p. 67).

اقتباس

يجب أن نفهم نتائج تعاطي المخدرات

أوضحني أن المخدرات (الأدوية) الشرعية، التي يقدمها أو يعطيها لنا الطبيب، تكون عادة أساسية
لحفاظ على الصحة والانتعاش الشخصي. ومع ذلك، فعندما تُستخدم رغم إرادة الطبيب أو من دون
معرفة فإنه يمكن لها أن تكون مؤذية. المخدرات الأخرى، بما في ذلك الأدوية التي تُعطى دون
وصفة طبية أو التي تؤخذ للأسباب الخاطئة، مدمرة للعقل والروح معا.

محاضرة المدرسة

• ما هي بعض آثار تعاطي المخدرات على الجسد والروح؟

نقاش

ركزي على المفهوم القاضي بأن من يتعاطون مثل هذه المخدرات يفعلون ذلك عادة عن قصد،
ويبررون ذلك بقولهم أن لهم الحرية في تناول ما يريدونه، وأنهم مبررون لأسباب ربما يفهمها أو لا
يفهمها الآخرون، أو أن هذه المواد ليست مؤذية، أو أن نتائج التعاطي في الغالب ليست جدية أو غير
مهمة. هذه المبررات غير الصحيحة من الممكن أن ينتج عنها القرار المؤسف بتعاطي المخدرات.
مثل هذا القرار --- أو حتى تجربته --- مدمر ليس فقط للفرد ولكن لآخرين من حوله. إن تعاطي
المخدرات ليس مسألة شخصية أو خاصة لأنها في النهاية تؤثر بعمق على حياة آخرين يكونون في
العادة أبرياء، وينجم عنها حزن لا مبرر له. إن تعاطي المخدرات هو دعوة خطيرة ومتهورة لمشاكل
أكثر صعوبة، الكثير من الأسى، بل وحتى الكارثة.

الحالات الدراسية التالية هي قصص حقيقية لشباب تورطوا بتعاطي المخدرات. اطلبي من الطالبات
قراءتها بصوت مرتفع. ثم ناقشي بعض تفاصيل كل حالة لتساعدني الطالبات على فهم الآثار المدمرة
لتعاطي المخدرات.

حالة دراسية
كان جيم كاهنا نشيطا من قديسي الأيام الأخيرة. وكان أيضا في فريق المدرسة لكرة القدم. كان بعض
أعضاء الفريق يجتمعون في عطلة نهاية الأسبوع ليشربوا الجعة ويدخنوا الماريوانا وقرر جيم أن
ينضم إليهم. كان يعتقد انه لن يشرب أو يدخن وأنه كان سيستمع فقط برفقة أصدقائه. كان يعلم رغم
ذلك أن والديه لن يوافقا إن عرفا إلى أين يذهب. في نهاية الأمر استسلم لضغوط قرانه وبدأ بشرب
الجعة وتدخين الماريوانا معهم. في كل مرة كان يفعل فيها ذلك كان يعود إلى المنزل وهو يحمل
عبء معرفته أنه قد فعل شيئا خاطئا. ولأن ضميره كان يؤنبه بدأ باختلاق الأعذار كي لا يشارك في
أنشطة الكنيسة وبدأ يشعر بالاعتراب عن عائلته.

• ما هي النتائج المباشرة لتعاطي جيم للمخدرات؟

نقاش

- ما هي الآثار طويلة الأمد؟
 - كيف يمكن لتورط جيم بالمخدرات أن يؤثر عليه جسدياً وروحياً؟
- "أدمنت بربرة على الهيروين منذ سن الثانية عشر بعد عامين من الاستخدام المكثف للماريوانا. وفي سنها الرقيق أودى بها الإدمان على الهيروين إلى أن تصبح بائعة هوى ولصّة. وبالإضافة إلى الهيروين كانت تتعاطى كميات كبيرة من الخمر والباربيتوراتس. وبعد شهرين من بلوغها الثامنة عشر تناولت كمية كبيرة من عقار الهلوسة والذي قام حرفياً بإتلاف دماغها ومعها العشرات غيرها" (Hillyard, "Drug Abuse," p. 41).

حالة دراسية

- كيف تجعلك هذه القصة تشعرن؟
- ما هو الأثر الذي ستحدثه تجربة بربرة عليك لو كانت أختك أو صديقة مقربة؟ ما هو الأثر الذي ستحدثه على العائلة؟

نقاش

- خلال سنوات المعاناة والسقوط التي مرت بها بربرة كيف تأثرت جسدياً وروحياً؟
- أثناء عودتهن من المدرسة قررت جانيت وصديقاتها أنهن جميعاً سيخسرن بعض الوزن. توقفن عند المتجر واشترت كل واحدة علبة من حبوب التخسيس التي كان يُعلن عنها كطريقة سهلة لتخفيف الوزن. خلال فترة قصيرة خسرت معظم الفتيات الوزن المرغوب به أو توقفن عن تناول الحبوب. لكن جانيت لاحظت أنها عندما كانت تتناول الحبوب كان يبدو أنها تمتلك طاقة أكبر ولذلك واصلت تناولها رغم خسارتها للوزن الذي كانت ترغب به. بدا لها أن الحبوب كانت تساعدها على إنجاز أمور أكثر كل يوم. لم تكن ترى أي ضرر في تناولها لأنها لم تكن تُعطى بوصفة طبية ولأنها كانت قانونية. لم تدرك أبداً أنها صارت تعتمد عليها إلى أن توقفت عن تناولها.

حالة دراسية

- لماذا لم تكن تلك طريقة جيدة لتخفيف الوزن؟ ما هي أخطار الاعتماد على الحبوب للتحكم بالشهية؟
 - ما هي الآثار---الجسدية والروحية---التي من الممكن أن تنشأ عن تعاطي جانيت للمخدرات؟
 - كيف يمكن لمستقبل جانيت أن يتأثر بسبب تعاطيها للمخدرات؟
- ناقشي أخطار الإدمان أو الاعتماد من دون علم على دواء لا يُعطى بوصفة طبية ويبدو أنه غير مؤذ. "في مثل هذا الوقت قبل عام. . . كنت في مكان ما. . . وعقلي مخدر بمادة أو بأخرى. كنت أعيش بعيداً عن المنزل في العالم المزيف لمدمني المخدرات والممتلئ بالأوهام. ما كان حولي لم يكن ما كنت أبحث عنه. . . .

حالة دراسية

"عندما كنت أقول لنفسي، 'أنت سعيدة'، كنت أتساءل عن سبب حاجتي للعمل بجهد لإقناع نفسي بذلك. لقد صرت معتمدة على شيء خارج عن ذاتي. وكلما كنت أتورط أكثر كنت أبتعد أكثر عن صديقاتي.

"أين أنا؟ ما أنا؟ من أنا؟ كانت هذه الأسئلة تطاردني ليل نهار ويوما بعد يوم كنت أبتعد أكثر عن الأجوبة.

"في إحدى الليالي وتحت تأثير عقار أو آخر مما تناولته، اكتشفت شيئاً. في وسط كل هذه الحرية كان الشيء الوحيد الذي أكتسبه هو الموت. ووقفت وحيدة وأنا أختق في عزلي" (Charleen Hurson, "Start the World; I Want to Get On," *New Era*, Apr. 1972, p. 12).

- ما هي الآثار الجسدية والروحية الناجمة عن مثل هذه التجربة؟
- كيف يمكن لهذه الفتاة أن تتغلب على مشكلتها وأن تغير حياتها؟

نقاش

اطلبي من عضوة في الفصل أن تقرأ التصريح التالي:

اقتباس

"كونوا أذكاء. لا تكونوا قصيري النظر وتتغمسوا في تعاطي الخمر، التبغ، والمخدرات. ببساطة، ليس من الذكاء عمل ذلك. إنه لمن حماقة، ورجاء اعدوا الكلمة القاسية، استخدام الكوكائين، الماريوانا أو أي مخدرات أخرى تسلبكم السيطرة على عقولكم. بعد كل 'ذروة' تنتج عن تعاطي المخدرات هناك 'هبوط' ينجم عن ذلك. لم إنفاق النقود على ما لا يمكنه إلا أن يؤذيكم؟ لم الوقوع في عبودية عادة لا يمكن لها إلا أن تعيق وتدمر مستقبلكم؟" (Gordon B. Hinckley, in Conference Report, Oct. 1981, p. 57; or *Ensign*, Nov. 1981, pp. 40--41).

اعرضي اللائحة التي تحمل الرسالة من ١ كورنثوس ٣: ١٧. أقرأي وناقشي الآية واطلبي من الشابات أن يضعن علامة عليها في كتبهن المقدسة. أشيري إلى أن الوعود والتحذيرات المعطاة في كلمة الحكمة (المبادئ والعهود ٨٩) تنطبق على تعاطي المخدرات. إن الاستخدام اللامبالي لمواد ضارة للجسد هو أمر ضد مشورة الرب ووصاياه.

لائحة إيضاح وآية
كتابية

الخلاصة

محااضرة المدرسة
ركزي على أن القرار الحكيم الوحيد فيما يتعلق بتعاطي المخدرات هو ببساطة عدم تناول أي منها حتى ولو بكميات صغيرة. أقرأي التصريح التالي:
"يقول الكثيرون، 'سجارة واحدة، فجانا واحدا من الشاي أو القهوة، نفخة واحدة من الماريوانا لن تؤذي، وكوبا واحدا من الخمر لن يؤذي أحدا بالتأكيد.'
"إنني أريد أن أشدد على أنكم إذا لم تأخذوا الأول فإنكم لن تأخذوا الثاني ولن تدمنوا على الخمر أو المخدرات" (N. Eldon Tanner, in Conference Report, Apr. 1975, p. 114; or *Ensign*, May 1975, p. 77).

تطبيق الدرس

اطلبي من الشابات أن يقمن التزاماً شخصياً بعدم تعاطي المخدرات أو الاختلاط بأصدقاء يفعلون ذلك. اقترحي أن يقمن أيضاً بمحاولة مساعدة الآخرين على فهم الأخطار والأحزان التي يمكن لتعاطي المخدرات أن يجلبها إلى حياتهن أو حياة أولئك الذين من حولهن.

الدرس الأربعون

العناية الصحية في المنزل

الهدف	ستدرك كل شابة قيمة وفائدة العناية الصحية الجيدة في المنزل.
الاستعداد للدرس	<p>١. حضري النشرة لـ "امتحان الصواب والخطأ" لكل شابة.</p> <p>٢. إذا كنت ترغبين عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، واقتباسات.</p>
الدرس	مقدمة
نقاش	<p>اطلبي من الشابات أن يتكلمن عن تجارب شخصية تتعلق بالاعتناء بشخص مرض في منازلهن. ما هي الأمور التي تعلمنها من كل تجربة؟ ما الذي تمنين لو كن يعرفنه عندما كن يساعدن في العناية بذلك الشخص؟</p>
محاضرة المدرسة	لنا فرص عديدة لنوفر العناية الصحية في منازلنا
قصة	<p>إن الحفاظ على الصحة الجيدة ومنع الحوادث هما أمرين مهمين لتوفير العناية الصحية في المنزل. ورغم ذلك، وحتى عندما تتخذ هذه الاحتياطات بحرص فإن الحوادث والأمراض تصيب عادة كل عائلة في وقت ما. لذلك فإنه من الحكمة أن نكتسب بعض المعلومات عن الإسعاف الأولي والعناية المنزلية. القصة التالية تشير إلى المهارات المتنوعة التي يمكن لأي شخص أن يتعلمها ليوفر العناية الصحية الجيدة لمريض مسن في المنزل.</p> <p>كانت آن في الثانية عشر عندما سقطت جدتها أولسن في حديقته وكسرت مؤخرتها اليمنى. وضع الأطباء مسماراً في العظمة المكسورة لتقويتها ومساعدتها على جبر نفسها.</p> <p>سُمح للجدة أن تغادر المستشفى بعد خمسة أيام لكن الأطباء نصحوها أن تعيش في مصحة أو أي مكان آخر حيث يمكنها أن تحصل على العناية المناسبة أثناء تحسن عظمتها. سألت والدة آن عائلتها إن كانوا مستعدين لمشاركة مسئولية العناية بجدتهم إن أتت لتعيش معهم. سيكون عليهم أداء عمل إضافي كغسل الشرشف وقمصان النوم، تحضير الطعام وتقديمه على صينية، تدليك ظهر الجدّة وأرجلها بالمرهم، مساعدتها في تمارينها، دفع كرسيها المتحرك وإدخال المسرة في قلبها من خلال الحديث الودي.</p> <p>آن وبن (أخوها ذو الست سنوات)، وفرانيسيس ومارجريت (أختيها التوأمن الأكبر منها) وافقوا على المساعدة في تريض الجدّة. في البدء لزمّت الجدّة فراشها. كانت الفتيات الأكبر سناً يغيرن الشرشف. كانت إحداهن تقوم بتقليب الجدّة من جهة إلى أخرى بينما كانت الثانية تقوم بتغيير منتصف السرير في كل مرة. آن والتوأمن كانوا يقومون بتحضير صينية الطعام للجدّة. كان بن</p>

يجلب لها فوطه لتمسح بها يديها ووجهها. في أيام الأحد كانت آن تقطف وردة من الحديقة وكانت تضعها في قنينة في صينية طعام عشاء الجدة وكان ذلك يجلب الابتسامة للجدة دوماً.

كان بن يحب تدليك يدي ورجلي الجدة بالمرهم. وفي المقابل كانت هي تقص عليه قصصاً عن الجد أولسن والذي مات قبل عام واحد من ولادة بن. في إحدى الأمسيات كانت الجدة أولسن محبطة بسبب تعافيتها البطيء فأعطاهما والد آن بركة.

عندما علمت أخوات آن أن موسيقاهن المرتفعة كانت تجعل الجدة عصبية كن يخفضن الصوت. استأجرت الوالدة كرسيًا متحركاً من مخزن للمعدات الطبية. استعادت الجدة قوتها من الجلوس في الكرسي المتحرك ليضع ساعات في اليوم. تناوب بن وآن على مساعدتها في ممارسة التمرينات التي أعطاها إياها الطبيب. استمتع الأبناء بدفعها حول المنزل وفي الحي في الأيام المشمسة. عندما صارت الجدة مستعدة للوقوف وتعلم استعمال رجلها ثانياً ساعدها الأب على الوقوف باستخدام آلة مشي معدنية. كانت تدفع آلة المشي لتسندها ونتيجة لذلك أصبحت أرجلها أقوى وأقوى. وفي النهاية تخلت عن آلة المشي واستعملت عصا لتسندها.

وعندما لم تعد الجدة حتى بحاجة للعصا للمشي فرح الجميع. ورغم ذلك شعرت العائلة ببعض الأسى لأنهم عرفوا أنها صارت مستعدة لتعود لمنزلها. كانت الجدة أولسن مستقلة، ورغم أنها كانت ممتنة لمساعدة العائلة، فإنها كانت سعيدة بالعودة إلى منزلها وإلى أصدقائها الكثيرين في حياها.

اكتبي قائمة على السبورة ببعض الدروس القيمة التي تعلمتها عائلة آن من الاعتناء بالجدة. (يمكن كتابة الأمور التالية: التعاون، مهارات وأساليب العناية الصحية، قيمة البركات الكهنوتية، الخدمة الحنونة، ضبط النفس، عدم الأنانية، التأمل، كيفية التكيف مع الظروف الجديدة في منزلهم.)

• كيف يمكن لهذه التجربة أن تحضرهم للعناية بعائلاتهم المستقبلية؟

ما هي الظروف الأخرى التي تحدث في المنزل وتتطلب مهارات العناية الصحية؟ (ولادة طفل، حادثة، مرض حاد أو مزمن، التعافي من عملية جراحية، العناية بعضو معاق في العائلة، مرض مزمن.)

نقاش على السبورة

نقاش

يمكننا تعلم مهارات العناية الصحية الأساسية

اطلبي من الطالبات أن يقرأن ويضعن علامة على العبارة الأخيرة في المبادئ والعهود ٣٨: ٣٠: "إن كنتم مستعدين فلن تخافوا."

آية كتابية

إن الاستعداد هو أكثر من مجرد تخزين المواد احتياطياً للطوارئ أو المرض. إن ذلك يشمل اكتساب المهارات والمعلومات الهامة التي ستساعدنا على العمل بكفاءة. في بعض الأحيان يكون عمل الخطأ في حالة الطوارئ أكثر خطراً من عمل لا شيء. في ظروف أخرى فقط العمل الفوري والصحيح يمكن أن ينقذ الآخرين. تعلم بعض هذه المهارات سيمنحنا الثقة والقدرة على التصرف بحكمة إن قضت الحاجة.

محاضرة المدرسة

• كيف يمكن لاستعدادنا لمواجهة الإصابة أو حالة تتطلب العناية الصحية أن يؤثر على سلوكنا واستجابة الشخص المصاب أو المريض؟

اشملي الأفكار التالية في نقاشك. إذا كنت متحمسات أو قلقات فإن الشخص المصاب أو المريض سيشعر بهذا القلق وسيصبح قلقاً أيضاً. يجب أن تكن هادئات. إن شعرتن بالخوف قمن بالصلاة في

نقاش

قلوبكن. سيساعدكن الأب السماوي على الاحتفاظ بالهدوء والسلوك المُطمئن وسيلهمكن لما يجب عمله وخصوصا في حالات الطوارئ. سيساعدكن ذلك أيضا على الاحتفاظ بالهدوء. إن العناية المناسبة بطفل رضيع هي مهارة مهمة. ولأن معظم الشابات سيساعدن في حضانة الأطفال في عائلتهن وعائلات أخرى فإنهن يجب أن يمتلكن بعض المعلومات المتوفرة بسهولة.

• ما هي المعلومات التي تحتجنها عند العناية بالأطفال؟ (عنوان المنزل الذي سيتم فيه العناية بالطفل، رقم الهاتف أو العنوان حيث سيكون والداه، اسم ورقم هاتف طبيب العائلة، رقم هاتف الإسعاف والطوارئ، رقم هاتف مركز مكافحة التسمم، اسم ورقم هاتف قريب مسئول أو صديق إذا لم يكن بالإمكان الاتصال بالوالدين.)
رغم أنكن لن تحتجن أيا من هذه المعلومات فإن امتلاكها سيكسبكن الثقة وسيساعدكن على التصرف بحكمة في حالات الطوارئ.

المنطق هو أساس العناية بالأطفال. على سبيل المثال فكري في الحالات التالية:

• ما هي بعض الاحتياطات التي يجب اتخاذها عند العناية بطفل رضيع؟ أو طفل صغير؟
ناقشي أجوبة الشابات وأضيفي احتياطات أخرى مثل: عدم ترك الطفل وحيدا على سرير أو أريكة، أو في حوض الحمام؛ لا تتركي أبدا طفلا دون مراقبتك في ملعب؛ احلمي الطفل وساعديه على التجشؤ أثناء تناوله للطعام.

اسألي الشابات عن الأمور الأخرى التي يجب على الحاضنات أن يعرفنها.

قدمي لكل شابة ورقة الصواب والخطأ لتختبري معلوماتها في الإسعاف الأولي وأساليب العناية الصحية. سنتباين المعرفة التي تمتلكها الشابات.

امتحان الصواب
والخطأ

امتحان الصواب والخطأ

١. أفضل طريقة لوقف النزيف هي الضغط بمنشفة أو براحة اليد مباشرة على الجرح.
٢. في حالة حدوث مشكلة في التنفس عندما يتوقف التنفس و لا تتمكن الضحية المختنقة من الكلام، استعملي مناورة هايمليخ.
٣. لا تحاولي استخدام إجراءات لا تعرفين عنها شيئا لأنك قد تسببين المزيد من الضرر. احصلي على مساعدة الخبراء على وجه السرعة.
٤. لا تحركي شخصا مصابا إلى أن تأتي المعونة الطبية إلا إذا كان الضحية معرضا لخطر أكبر في مكانه.
٥. إذا ابتلعت الضحية كيمياويات مضررة أو سامة استدعي وحدة مكافحة التسمم أو أقرب مستشفى للحصول على المساعدة قبل عمل أي شيء.
٦. لا تقدمي أبدا لمريض مغمى عليه أي طعام أو شراب.
٧. أثناء تقديم النفس من الفم للفم يجب أن يكون رأس المريض مجنبيا للخلف والذقن مصوبا للأعلى. يجب أن يقفل الأنف بلطف لمنع الهواء من التسرب من فتحات الأنف.
٨. لمنع الشخص المصاب من العودة إلى حالة الصدمة يجب أن يبقى مستلقيا ومغطى ببطانية إذا كان باردا.
٩. إن السلوك الهادئ والواثق لمن يقدم الإسعاف الأولي يطمئن الضحية ويهدئ المخاوف التي قد تزيد من فرصة إصابته بالصدمة.
١٠. تقلل الكمادة الباردة على الرضوض من فرصة انتفاخها أو نزفها من تحت الأنسجة.
١١. المراقبة هي وسيلة خطيرة لوقف النزيف وليست مقبولة في هذه الأيام كإسعاف أولي إلا إذا لم يكن بالإمكان وقف النزيف بأية طريقة أخرى.

١٢. الكشط الثانوي الحاصل بسبب فرك الجلد أو حكه يجب أن يغسل بالصابون والماء لمنع الالتهاب.
١٣. إذا أصابت مواد كيميائية عن طريق الخطأ شخصا في عينه، بسرعة اغسلي العين بكمية كبيرة من الماء. اغمسي منشفة في الماء البارد المتدفق واعصري الماء في زاوية العين ورأس المريض محني للجانب وذلك كي يجري الماء من الحافة الخارجية للعين. كرري هذا الإجراء إلى أن تزول جميع المواد المؤذية.
١٤. يجب أن يتعلم الجميع حماية أنفسهم من البرد القارس أو الحر الشديد.
١٥. لا تحركي شخصا مصابا بكسر إلا إذا كان ذلك ضروريا.
١٦. الشخص الذي يصاب بصدمة شديدة على الرأس يجب أن يحظى بعناية طبية، حتى ولو كان يقظا، ويجب أن يُراقب بعناية لأربع وعشرين إلى ثمان وأربعين ساعة بعدها.
١٧. لا تتركي أبدا طفلا دون مراقبته وحيدا في سيارة مغلقة، وخصوصا في الجو الحار.
١٨. أفضل طريقة لإطفاء نار شبت في لباس شخص ما هي لفه ببطانية أو درجته على الأرض.
١٩. يجب أن تتذكري الاحتفاظ في مكان قريب بأرقام الطوارئ في منطقتك.
٢٠. احتفظي بجميع الكيماويات والسموم بعيدا عن متناول الأطفال.
- (مقتبسة مع التعديل من Relief Society Courses of Study, 1976--77, pp. 39--66).
- ستدرك الشابات أن جميع الأجوبة صحيحة. ناقشي أية أسئلة لسن متأكدات منها. دعي الشابات يأخذن أوراق الامتحان لمتنازلهن ليرجعن إليها ويدرسنها مستقبلا.

نقاش

الخلاصة

محاضرة المدرسة من المهم معرفة إجراءات الإسعاف الأولي ومهارات العناية الصحية المنزلية الأخرى. يجب أن نتعلم باستمرار ونعرف أحدث الإجراءات. إن معرفة الإجراءات الصحيحة يجعل من الاعتناء بالآخرين أسهل ويمكن أن ينقذ حياة آخرين.

تطبيق الدرس

- محاضرة المدرسة ١. اعرفي من الطالبات في أي من النواحي التالية يرغبن في الحصول على المزيد من الإرشاد. بموافقة قائدة الكهنتوتي خططي لمثل هذه العروض أثناء نشاط في منتصف الأسبوع. لا تقومي بهذه العروض في أيام الأحد.
- أ. إحضار أم متمرسة ومتدربة على العناية بالأطفال، أو ممرضة، لتستعرض كيفية العناية بطفل رضيع مثل تغذيته أو غسله.
- ب. إحضار شخص مؤهل كمرشد كشافة، متطوع من الصليب الأحمر، طبيب، أو ممرضة تعرض كيفية تقديم النفس الاصطناعي، مناورة هايملينغ لشخص يختنق، الضغط على الجروح لوقف النزيف، علاج الصدمة.
٢. دعي شخصا يستعرض مهارات التمرريض المنزلي، مثل تغيير الشراشف أثناء وجود المريض في السرير، وقياس النبض والحرارة.
٣. كفضل، قمن بتمثيل كيفية طلب الطوارئ أو دائرة المطافئ أو قسم مكافحة التسمم، إعطاء التعريف المناسب، العنوان، وطبيعة الطوارئ.
٤. شجعي الشابات على التسجيل في أحد مسابقات الصليب الأحمر في الإسعاف الأزلي أو التمرريض المنزلي أو أي مسابقات مماثلة متوفرة.

امتحان الصواب والخطأ

١. أفضل طريقة لوقف النزيف هي الضغط بمنشفة أو براحة اليد مباشرة على الجرح.
 ٢. في حالة حدوث مشكلة في التنفس عندما يتوقف التنفس و لا تتمكن الضحية المختنقة من الكلام، استعملي مناورة هايمليخ.
 ٣. لا تحاولي استخدام إجراءات لا تعرفين عنها شيئاً لأنك قد تسببين المزيد من الضرر. احصلي على مساعدة الخبراء على وجه السرعة.
 ٤. لا تحركي شخصاً مصاباً إلى أن تأتي المعونة الطبية إلا إذا كان الضحية معرضاً لخطر أكبر في مكانه.
 ٥. إذا ابتلعت الضحية كيماويات مضرّة أو سامة استدعي وحدة مكافحة التسمم أو أقرب مستشفى للحصول على المساعدة قبل عمل أي شيء.
 ٦. لا تقدمي أبداً لمريض مغمى عليه أي طعام أو شراب.
 ٧. أثناء تقديم النفس من الفم للفم يجب أن يكون رأس المريض مقلّباً للخلف والذقن مصوباً للأعلى. يجب أن يقلل الأنف بلطف لمنع الهواء من التسرب من فتحات الأنف.
 ٨. لمنع الشخص المصاب من العودة إلى حالة الصدمة يجب أن يبقى مستلقياً ومغطى ببطانية إذا كان بارداً.
 ٩. إن السلوك الهادئ والواثق لمن يقدم الإسعاف الأولي يطمئن الضحية ويهدئ المخاوف التي قد تزيد من فرصة إصابته بالصدمة.
 ١٠. تقلل الكمادة الباردة على الرضوض من فرصة انتفاخها أو نزفها من تحت الأنسجة.
 ١١. المراقبة هي وسيلة خطيرة لوقف النزيف وليست مقبولة في هذه الأيام كإسعاف أولي إلا إذا لم يكن بالإمكان وقف النزيف بأيّة طريقة أخرى.
 ١٢. الكشط الثانوي الحاصل بسبب فرك الجلد أو حكه يجب أن يغسل بالصابون والماء لمنع الالتهاب.
 ١٣. إذا أصابت مواد كيماوية عن طريق الخطأ شخصاً في عينه، بسرعة اغسلي العين بكمية كبيرة من الماء. اغسلي بمنشفة في الماء البارد المتدفق واعصري الماء في زاوية العين ورأس المريض مقلّباً للجانب وذلك كي يجري الماء من الحافة الخارجية للعين. كرري هذا الإجراء إلى أن تزول جميع المواد المؤذية.
 ١٤. يجب أن يتعلم الجميع حماية أنفسهم من البرد القارس أو الحر الشديد.
 ١٥. لا تحركي شخصاً مصاباً بكسر إلا إذا كان ذلك ضرورياً.
 ١٦. الشخص الذي يصاب بصدمة شديدة على الرأس يجب أن يحظى بعناية طبية، حتى ولو كان يقظاً، ويجب أن يُراقب بعناية لأربع وعشرين إلى ثمان وأربعين ساعة بعدها.
 ١٧. لا تتركى أبداً طفلاً دون مراقبته وحيداً في سيارة مغلقة، وخصوصاً في الجو الحار.
 ١٨. أفضل طريقة لإطفاء نار شبت في لباس شخص ما هي لفه ببطانية أو درجته على الأرض.
 ١٩. يجب أن تتذكري الاحتفاظ في مكان قريب بأرقام الطوارئ في منطقتك.
 ٢٠. احتفظي بجميع الكيماويات والسموم بعيداً عن متناول الأطفال.
- (مقتبسة مع التعديل من 39--66, pp. 77--76, *Relief Society Courses of Study*).

النمو الاجتماعي والعاطفي

الدرس الحادي والأربعون

القدرة على النجاح

الهدف	ستعلم كل شابة أن لديها القدرة على النجاح.
الاستعداد للدرس	١. أحضري ورقة وقلم رصاص لكل شابة. ٢. عيني شابات ليقمن أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغيبين بها.
طريقة مقترحة لتقديم الدرس	مقدمة
اقتباس	اقرأي التصريح التالي: "إحدى أعظم نقاط الضعف في معظمنا هي قلة الإيمان بأنفسنا. من مظاهر فشلنا المشتركة هي التقليل من قيمتنا العظيمة" (L. Tom Perry, "Be the Best of Whatever You Are," in <i>Speeches of the</i> Year, 1974 [Provo: Brigham Young University Press, 1975], p. 77).
نشاط	قدمي لكل شابة ورقة وقلم رصاص. دعي كل واحدة تكتب قائمة بالأمر التي لا تحبها في نفسها. القائمة لها هي فقط ولا يجب عليها أن تشاركها مع أي أحد آخر. ثم دعي الفتيات يسطرن فوق أية حاجات مادية على قوائمهن لا يمكن لهن الحصول عليها فوراً بدخلهن الحالي. ثم اطلبي منهن أن يسطرن فوق الصفات الجسدية التي لا يمكنهن تغييرها (مثلاً، الطول، لون العينين، شكل الذقن، حجم القدم). دعي الفتيات ينظرن إلى قوائمهن ثانية. ربما سيشارهذهن أن هناك بنوداً قليلة باقية. من المحتمل أن تشمل هذه صفات روحية، أو خصائص أخلاقية وشخصية، الصفات الجسدية التي يمكن تحسينها بالحمية والتأق.
محاضرة المدرسة	أشيري إلى أن العديد من الأمور التي لا نحبها في أنفسنا لا يمكن تغييرها. عندما نتقبل هذه الأمور كصفات فريدة فينا فإنه يمكننا عندئذ أن نوجه وقتنا، وطاقتنا، وانتباهنا للنواحي التي يمكننا أن نطورها. هذا الدرس سيركز على النواحي التي يمكننا أن نطورها وبالتالي نحسنها ونزيد من قدرتنا على النجاح.
محاضرة المدرسة	لا يجب أن نقلل من قدر أنفسنا في كل يوم تواجهنا صفاتنا وخصائصنا الشخصية وصفات وخصائص الآخرين. عادة ما نقارن أنفسنا بمن نراهم. لسوء الحظ فإننا عادة ما نفكر فقط بأسباب قوتهم ونقاط ضعفنا. نتمنى لو كنا في طولهم، رُفيعهم، أنانقتهم، جمالهم، مواهبهم، روحيتهم---وتمتد القائمة في عقولنا. في كل مرة ننظر فيها إلى أنفسنا بمثل هذه الطريقة المحدودة غير الواقعية فإننا ندمر تقننا بأنفسنا ونفشل في كسب منافع مواطن قوتنا ومواهبنا. يمكننا بشكل خاص أن نخرب الطريقة التي نرى بها أنفسنا إذا كانت مجموعة رفاقنا هن من يضعن المقاييس وكنا نشعر أننا لا نتوافق مع هذه المقاييس. اقرأي الاقتباس التالي:

"إن النظرة الضحلة للذات لا [تتطور] دوماً بجعل الآخرين يؤسسون المقاييس وبالخضوع بشكل اعتيادي لضغوط القراء. الشباب عادة ما يعتمدون على مظهر شخص آخر بدلاً من مظهرهم" (James E. Faust, in Conference Report, Apr. 1981, p. 8; or *Ensign*, May 1981, p. 9).

اطلبي من الفتيات أن يفكرن بالقوائم التي كتبها عن الأشياء التي لا يحببها في أنفسهم.

نقاش

• لم نبالغ أحياناً في تقييم نقاط ضعفنا؟

• كيف يمكن للتقليل من قيمة أنفسنا أن يخلق مواهبنا، نشاطاتنا في الكنيسة، وفرصنا للقيادة؟

اقرأ الاقتباس التالي من الشيخ مارفن ج. آشتون:

اقتباس

"وضعت معلمة حكيمة ورئيسة جمعية الإعانة في وتد. . . صورة كبيرة على شاشة. كانت الصورة تُظهر صبياً بأعين براقّة وشعره غير ممشط وأذرع مكثفة، ويفكر بعمق. كانت الكلمات تحتها تقرأ، 'أنا أعرف أنني شيء ما لأن الله لا يخلق خردة.' رجاء دعوني أكرر، 'أنا أعرف أنني شيء ما لأن الله لا يصنع خردة.' . . ."

"كل إنسان في جميع مراتب الحياة يحتاج للمساعدة لبناء احترامه لنفسه واعتماده على ذاته. . . . إن رؤية الإنسان لنفسه ليست أكثر أو أقل مما تعلمه من خلال خبراته وتفاعله مع الآخرين. إنه لمن المجزي أن نلاحظ أن أحداً ساعد صبياً عادياً على أن يطور هويته الذاتية. أحد ما، ربما أم، مدرسة ابتدائية، أحد الجيران، أو أغنية مثل 'أنا مولود الله' جعلت هذا الصبي يدرك أنه شخص. كان يعلم أنه ليس خردة. كان يعلم أنه ليس مستحيلاً. كان يعلم أنه مخلوق بشري يحبه أبوه السماوي" (في Conference Report, Oct. 1981, p. 125; or *Ensign*, Nov. 1981, p. 89).

• على أي أساس يقوم تصورنا لذاتنا؟

يشير الشيخ آشتون إلى أن تصور الفتاة لنفسها يقوم على أساس خبراتها وكذلك تفاعلها مع الآخرين. الثقة بالنفس يمكن أن تتأثر بملاحظتنا لأنفسنا وبما يقوله الآخرون لنا.

أثناء قراءتك للتصريح التالي دعي الفتيات يستمعن بحثاً عن طريقة جديدة وأكثر قوة ليقمن تصورهن لأنفسهن.

"إن قيمة الإيمان بالله والسلوك الفاضل. . . ترفض كثيراً على أنها غير ذات قيمة. إن هذا هو طريق محكوم عليه بالفشل لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الأهمية العظيمة للأمور اللاموضوعية التي نعرفها ولا يمكننا قياسها. مثلاً، إنني أحب زوجتي وعائلتي، وأنا أشعر بمحبتهم لي. لا يمكننا قياس عمق مشاعر محبتنا لبعضنا البعض لكن ذلك الحب هو أمر حقيقي بالنسبة لنا. الألم أيضاً هو أمر من الصعب قياسه، لكنه حقيقي. الشيء نفسه حقيقي بالنسبة للإيمان بالله. يمكننا أن نعرف بوجوده دون أن نتمكن من قياس ذلك بشكل كمي. صرح بولس، 'الروح نفسه أيضاً يشهد لأرواحنا أننا أولاد الله' " (رومية ٨: ١٦) [James E. Faust, in Conference Report, Apr. 1981, p. 9; or *Ensign*, May 1981, p. 9].

نقاش اقتباس

(1981, pp. 9-10).

اطلبي من الفتيات أن يفكرن بما قاله الشيخ فاوست عن الأمور التي من الصعب قياسها في أنفسنا. اكتبي قائمة بها على السبورة.

- ما هي المؤثرات التي من الممكن أن تؤثر على شعورنا تجاه أنفسنا. من الممكن أن تشمل ---
- ١. فهم لطبيعتنا الإلهية كأبناء لله.
- ٢. كيفية حديث والدين معنا.

٣. كيف يتصرف أصدقائنا الموثوق بهم معنا.

٤. كيف ينظر المعلمون إلى عملنا المدرسي.

٥. النجاح والفشل اللذين نمر بهما.

تُذكر إليانور روزفلت بسبب عبارتها التي تقول، "لا يمكن لأحد أن يجعلك تشعر أنك أقل شأنًا من دون موافقتك" ("Points to Ponder," *Reader's Digest*, Feb. 1963, p. 261).

- لم نسمح لآخرين أحيانًا بأن يجعلونا نشعر أننا أقل شأنًا؟ (لأننا عادة نكون مستعدين لأن نصدق الأسوأ عن أنفسنا ونفشل في أن نتذكر نقاط قوتنا ومقدرتنا؛ لأننا نفكر كثيرًا بأراء الآخرين.)
 - كيف يمكن أن تمنع أنفسنا من تقليل قيمتها؟
- إذا كانت الشابات يواجهن صعوبة في الإجابة عن هذا السؤال، اطلبي منهن التفكير به لوهلة. بقية الدرس تحتوي على اقتراحات ستساعدن في الإجابة عليه.

نقاش اقتباس

موقفنا من أنفسنا يساعدنا على النجاح

أشيري إلى أننا جميعًا لا نمتلك نفس المواهب، القدرات، أو الطاقات، لكن كلاً منا يتقن عمل شيء ما. نحن بحاجة لأن نكتشف صفاتنا الشخصية الفريدة ونبني بالاستناد عليها. نحن بحاجة للثقة الكافية بأنفسنا كي نتطور. يمكننا أن نبتدئ بأن نفكر أننا يمكن أن ننجح.

محاضرة المدرسة

"لأفكار دور عظيم في طريقة حياتنا، سواء أكنّا متحمسين أم محبطين، سواء أكنّا نستمتع بالنجاح أو نمر بدرجة من الفشل، سواء أكنّا نستمتع بالروحية أو نعاني من نقص فيها، وفي العديد من المناحي، كما أعتقد، إن كنا مطيعين لقوانين الله أم غير مطيعين لها. بعض علماء السلوك المعاصرين أشاروا إلى أن عملية الفكر الإنساني تشبه كثيرًا عمل الحاسوب حين يتعلق الأمر بالوعي واللوعي. المدخلات التي نضعها في تلك العملية مرتبطة كثيرًا بالمرجات من ناحية الموقف، المزاج، والسلوك" (Dean L. Larsen, "Thoughts about Thoughts," *Speeches of the Year, 1976* [Provo: Brigham Young University Press, 1977], p. 116).

اقتباس

- كيف ستختلف حياتك إذا اخترت عن قصد أفكارًا إيجابية عن أنفسنا لفترة من الزمن؟
 - كيف نضع الأفكار الإيجابية في عقلنا الواعي؟
- استكشفي التقنيات الممكنة، مثلًا، التكلم بإيجابية مع النفس، تشجيع النفس بالاقتراحات الإيجابية مثل "يمكنك عمل ذلك!"

الحالات الدراسية التالية تبين كيف يمكن لأفكارنا أن تؤثر على قدرتنا على النجاح.

الحالة الدراسية ١

كانت والدة سندي مستعجلة لتجهز طعام العشاء بحلول الساعة السادسة لأنه كان عندها اجتماع في الساعة السابعة والنصف. كانت سندي تفكر في وظيفة مدرسية لليوم التالي في الوقت الذي كانت تضع فيه الأطباق والفضيات في مكانها على المائدة. نادتها والدتها من المطبخ، "أسرع يا سندي إنك بطيئة." كان قد قيل لسندي أنها بطيئة عدة مرات مؤخرًا وكانت قد بدأت بتصديق ذلك. قالت لنفسها، "أعتقد أنني بطيئة."

- كيف يمكن لسندي أن تغير استجابتها السلبية وتحولها إلى استجابة أكثر إيجابية؟

نقاش

الحالة الدراسية ٢

بدأت سو بأخذ دروس في العزف على الكمان من جارة كانت مدرسة. شعرت بالحرق وهي تحمل القوس والكمان وأخبرت مدرستها أنها لم تعتقد أن أداءها سيكون جيدًا جدًا. أكدت لها المدرسة أنها

مع التمرين ستبتدئ بالشعور براحة أكبر. لكن سو شعرت أنه لن يكون بإمكانها أن تتعلم أبداً، وسرعان ما توقفت عن التمرين كلية.

نقاش

- كيف ستستجيب المعلمة عندما تعود سو إلى درسها القادم؟
- هل ستؤكد هذه الاستجابة افتراض سو أنه لا يمكنها التعلم أو العزف؟
- ما هي مشكلة سو الحقيقية---نقص في قدراتها الموسيقية أو موقف سلبي تجاه نفسها؟
- بأي طريقة قررت سو نفسها نتيجة دروسها في العزف على الكمان؟

الحالة الدراسية ٣

عملت بيكي حتى وقت متأخر من الليل لتتهي كلمة كانت تقوم بتحضيرها للمدرسة. عندما قرأتها على والدتها في الصباح التالي قبل ذهابها إلى المدرسة قالت، "أعتقد أن كلمتي جيدة، ألا تعتقدن ذلك؟" أجابتها والدتها بأن كلمتها كانت حقا جيدة لأنها قضت وقتا كثيرا في تحضيرها.

نقاش

- كيف سيؤثر موقف بيكي، والذي أيده موافقة والدتها، على محاضرتها في المدرسة؟
- ما الذي كان سيحدث لو لم تقض الوقت لتحضر كلمتها؟ كيف كانت ستشعر تجاه نفسها؟

محاضرة المدرسة

أوضحني أن العديد من العوامل يمكنها أن تؤثر على ثقنتنا بأنفسنا. لكن أهم عامل هو موقفنا الشخصي. نحن مسئولون. يمكن لنا أن نختار إما السماح للأفكار السلبية بهزيمتنا، أو يمكننا اختيار الأفكار الإيجابية التي ستساعدنا على النجاح. نحن نعلم أننا حرفيا أبناء روحيين لأبوين سماويين وأن قدرتنا على النمو في العديد من النواحي لا حدود لها. إذا اخترنا، يمكننا أن نحسن من مظهرنا الشخصي، نمي مواهبنا ومعرفتنا، ونزيد من اهتمامنا ومحبتنا للآخرين.

اقتباس

كل منا ولدت لتتجج ويجب أن تفكر بإيجابية، باستعمال المقياس الإلهي الذي يجب أن نقيم به أنفسنا كما هو مصرح في الاقتباس التالي:

"إن كرامة النفس تزداد بشكل عظيم بالنظر إلى الأعالي بحثنا عن القداسة. مثل الأشجار العملاقة يجب أن نتطلع للأعلى نحو النور. . لقد رأيت التعبير الفصيح عن الكرامة الإنسانية وقيمة النفس في حياة متواضعي المتواضعين، وفي حياة الفقراء وكذلك في حياة المثقفين والأغنياء." (James E.)

(Faust, in Conference Report, Apr. 1981, p. 9; or *Ensign*, May 1981, p. 10).

الخلاصة

أوضحني أن هناك أوقاتا نشعر فيها جميعا بأننا أقل كفاءة من أشخاص آخرين. نحن نحتاج إلى أن نقارن أنفسنا بأفضل ما هو فينا ونسعى لتحسين ما يمكن تحسينه ضمن حدود قدرتنا. إن أحد أعظم التحديات هو التغلب على الشعور بعدم الأهمية. لحياتنا غرض. لقد وُلدنا لننجح ونصبح مثل الله.

تطبيق الدرس

١. مارسي تقبل المديح بالقول ببساطة "شكرا لك". لا تبدي ملاحظات سلبية مثل، "آه، هذا الفستان القديم،" أو "لا يمكنني الغناء،" أو "مظهر شعري لا يبدو جيدا إلى هذا الحد." ليس من الغرور تقبل المديح.
٢. انظرن إلى القائمة التي كُتبت في بداية الدرس. اخترن بندا واحدا يمكن تغييره وابتدئن بتحسين تلك الصفة الشخصية.

الدرس الثاني والأربعون

الشجاعة للمحاولة

الهدف

سيكون لكل شابة الشجاعة لقبول الفرص التي تمنح لتحسين حياتها.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ١٩، أستير، والموجودة في نهاية الدليل الدراسي.

٢. حضري لائحة مكتوب عليها يشوع ١: ٩.

٣. حضري قسائم ورقية مكتوب عليها مواضيع للنقاش.

٤. استعدي لتتكلمي عن تجربة شخصية احتجت فيها إلى الشجاعة لتجربي شيئاً جديداً.

٥. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

ملاحظة للمدرسة

هذا الدرس يركز على الشجاعة لتجربة شيء جديد وسامٍ وكذلك الشجاعة لمواصلة المحاولة في الظروف الصعبة. تأكدي من أن الفتيات لا يخلطن بين هذه الشجاعة وبين الجرأة لارتكاب الحماقات أو الأفعال غير الصالحة.

طريقة مقترحة لتقديم
الدرس

تجربة أشياء جديدة وسامية تتطلب الشجاعة

اطلبي من الفتيات أن يفكرن بوقت حاولن فيه شيئاً جديداً ومستحقاً، مثل إلقاء كلمة، محاولة الانضمام لنشاط أو نادي، تجربة رياضة جديدة، أو تعلم مهارة جديدة. اطلبي منهن أن يشاركن مشاعرهن عن تلك التجربة. ثم أوضحي أن الشجاعة مطلوبة لتجربة شيء جديد وسامٍ. أثناء نقاش مشاعر الشابات بخصوص تجاربهن، اطرحي الأفكار التالية:

١. يشعر معظم الناس بالخوف عند تجربة شيء جديد.

٢. من الطبيعي الشعور بالقلق والخوف من تجربة شيء جديد.

٣. لا يجب أن ندع أفكارنا تمنعنا من تجربة الأشياء التي ستقوي وتحسن حياتنا.

• ما هي بعض المخاوف التي من الممكن أن تمنعنا من تجربة أشياء جديدة؟

أثناء مشاركة الفتيات لأفكارهن اطرحي النقطة أن معظم الناس يخشون أن يكونوا مختلفين أو السخرية منهم إذا فشلوا في شيء جديد. هذه المخاوف عادة ما تمنع الناس من تجربة مهارة أو نشاط جديدين.

محاضرة المدرسة

تكلمي عن معنى الكلمة شجاعة. ساعدي الشابات على أن يفهمن أن الشجاعة تمنحنا القوة لنجرب. إذا كنا خائفات من تجربة الأشياء الجديدة والسامية فإننا ربما نوقف تقدمنا ونبعد أنفسنا عن التجارب التي ستقوينها وتوسع أفق حياتنا. الشجاعة عندما تُستخدم مع الإيمان لأغراض صالحة هي واحدة من أقوى الأدوات التي نملكها لتساعدنا على تحسين حياتنا.

نقاش

• ما هي بعض الأمور النافعة التي ربما تحتاج الشجاعة لعملها؟

ما يلي هي بعض الاقتراحات: إلقاء كلمة، بدء حوار مع شخص جديد، الصلاة أمام مجموعة، أداء عرض تجريبي لنشاط في المدرسة، مديح شخص ما، تعريف صديق بالإنجيل، تعلم رياضة جديدة، الاعتراف بالأسف والخطأ، وتقديم طلب لوظيفة جديدة.

أشيري إلى أن كلامنا، في وقت ما، شعرت بهذه المخاوف والقلق. ورغم ذلك، فإننا نصبح أقوى وأفضل استعدادا لمواجهة التحديات الأعظم عندما لا نسمح لمخاوفنا بالسيطرة على رغباتنا لتحسين حياتنا. إن لدينا مصدرا رائعا للدعم ليساعدنا في التغلب على الخوف ولينمحننا الشجاعة لنجرب أشياء جديدة وسامية.

اعرضي اللائحة المكتوب عليها الآية يشوع ١: ٩. دعي الشابات يقرأنها ويحفظنها. أكدي لهن أن الرب سيؤيدنا وسينمحننا القوة عندما نسعى للحصول على مساعدته بحث أنفسنا على عمل الأمور الجيدة.

دعي كل فتاة تختار إحدى القسائم الورقية التي قمت بتحضيرها والتي تحتوي على المواضيع التالية للنقاش. دعيها تقرأها للفصل ثم تتكلم عن الكيفية التي يمكن لكل اقتراح أن يساعد بها شخصا على اكتساب الشجاعة للمحاولة. ربما رغبت بأن تضيفي إلى أفكارها بالمساهمة بمواد إضافية عن الموضوع حسب شعورك بالحاجة لذلك.

كوني مستعدة. (اتخذي قرارات عن المقاييس والقيم قبل حدوث أزمة. سيساعدك ذلك على أن تفكري بوضوح أكبر وسينمحك الشجاعة للتصرف بالشكل الصحيح. كوني مستعدة للالتزام بقرارك رغم الضغوط والعواطف.)

كوني قابلة للتعليم. (كوني مستعدة للاستماع والتعلم. انظري إلى الوضع وقومي بتحليله بأكبر قدر من الموضوعية قبل تجربته. احترسي من العناد والكبرياء المخادع. استمعي لصوت إرشاد الروح.)
امتلكي سلوكا إيجابيا. (اعرفي واشعري بقيمة كابتة لله. تذكري أنك أرسلت إلى هنا لتتجحي. إن لك مواهب وقدرات ستتمو باستعمالك لها.)

صلي. (الصلاة هي مصدر القوة الذي يمكن أن يمنحك الشجاعة للمحاولة والتغلب على الخوف. سيساعد الروح القدس على إرشادك وتقويتك.)

اكتسبي الثقة. (أدركي أنك تملكين الكثير من المصادر لمساعدتك عندما تجربين شيئا جديدا. لك عقل لتفكري به؛ عائلة، قادة الكنيسة، المعلمون، الأصدقاء، والكتب المقدسة لتعتمدي عليها.)
ابذلي أفضل ما بوسعك. (أفضل ما بوسعك هو كل المطلوب عند تجربة أي شيء جديد. لا تخافي من الفشل لأن المحاولة تجعلك أفضل حتى ولو كانت النتائج ليست بالكمال الذي ترغبين به.)

نكتسب الشجاعة الشخصية بمواجهتنا للفرص الجديدة بشجاعة

أشيري إلى أن الكتب المقدسة تتكلم عن العديد من الأشخاص الذين واجهوا بشجاعة الفرص الجديدة والتحدي. بسبب شجاعتهم تقوت حياتهم وبوركوا. كانت أستير فتاة عبرية جميلة تزوجت ملك فارس. كان رئيس وزراء الملك يكره اليهود وخطط لقتل شعب أستير. جلب هذا الحزن العظيم لأستير وشعبها. عالما أنه يجب عمل شيء لإنقاذهم طلب مردخاي، ابن عم أستير، مساعدتها. طلب منها أن تتكلم إلى الملك وأن تحاول إقناعه أن يغير هذه الخطة الفظيعة. في ذلك الوقت كانت العادة المتبعة هي أنه يمكن قتل الشخص الذي يدخل على الملك دون أن يُدعى. عرفت أستير أنها إذا دخلت عليه وقام هو بمد صولجانه نحوها فإنها ستتمكن من الحديث معه؛ لكنه إذا رفع صولجانه عاليا فإن ذلك كان يعني موتها. كان على أستير أن تقرر إذا ما كانت ستضحي بحياتها لتحاول إنقاذ شعبها.

• اقرأن سوية أستير ٢: ٥--١٧؛ ٣--٤.

• كيف تعتقدن أن أستير شعرت عندما واجهت هذا الوضع؟

أرسلت أستير إجابة إلى مردخاي. دعي الفتيات يناقشن أستير ٤ : ١٦ .
ربما رغبت أن تروي بكلماتك ما حدث عندما رأى الملك أستير (انظري أستير ٥ : ١-٣).

آيات كتابية

- كيف استعدت أستير لامتحان الشجاعة هذا؟
 - هل كانت أستير تعلم إذا ما كانت ستتجح أو ستفشل؟
 - كيف تعتقدن أن أستير شعرت بعد أن رأت أنها تمكنت من مساعدة شعبها؟
- أوضحني أن امتحان الإيمان والشجاعة قوى أستير. لأنها جرؤت على المحاولة أصبحت واحدة من نساء إسرائيل المحبوبات.

محاضرة المدرسة

إذا كان هناك وقت قصي قصة جدعون من العهد القديم (القضاة ٦-٨). كان جدعون شابا يفتقر إلى الثقة بالنفس وكان يعتبر نفسه أقل شخص في عائلة أبيه. في أحد الأيام عندما كان يضرس الحنطة أتى ملاك وجلس تحت شجرة بلوط.
أخبر الملاك جدعون أن الرب أراد منه أن ينقذ إسرائيل من أعدائها، المديانيين. تساءل جدعون عن كيفية أدائه لهذه المهمة العظيمة.

اطلبي من الفتيات أن يرجعن إلى سفر القضاة ٦ : ١٦ ليكتشفن كيف أجاب الرب جدعون.
أوضحني أن جدعون تقوت شجاعته إلى درجة أنه تمكن أن يدمر مذبح بعل. لاحقا قاد رجاله الثلاثمائة ضد جيوش المديانيين ومثل أستير ساعد على تحرير شعبه.

آيات كتابية

محاضرة المدرسة

- كيف ساعدت امتحانات الإيمان والشجاعة هذه على تغيير جدعون؟
- أشيرني إلى أن الرب يعد كلا منا أنه إذا كانت لدينا الشجاعة لعمل ما هو صحيح فإنه سيكون معنا وستكون لدينا القوة لنواجه الصعاب والفرص اليومية. هذه القوة الشخصية يمكن أن تساعدنا في مواجهة خيبات الأمل والحصول على الشجاعة للتجربة ثانية.

الخلاصة

أقراي التصريح التالي من الشيخ ف. إنزيبو بوش:

"إن إتباع إرشادات الروح يتطلب منا الشجاعة والالتزام لأنه ربما يبعث فينا الخوف أثناء قيادته لنا على طرق جديدة، وفي بعض الأحيان طرق لم يسر أحد فيها من قبل، طرق الميل الثاني، والتي تتطلب منا التصرف بشكل يختلف عن تصرف العالم. على سبيل المثال ربما نشعر بالروح بحثنا على الابتسام عندما يسيء إلينا أحد ما، وأن نمح المحبة عندما يقدم الآخرون الكراهية، أو أن نقدم الشكر عندما لا يجد الآخرون شيئا يستحق تقديم الشكر، قبول وظائف ربما يتكبر الآخرون عليها، أو الاعتذار في المواقف التي قد يدافع فيها الآخرون عن أنفسهم، وعمل كل الأشياء التي تبدو جنونية والتي يحث الروح الناس الصالحين، الأمانة، المنصتي القلوب لعملها" ("The Only Real Treasure,"

اقتباس

(New Era, Dec. 1979, p. 5)

ناقشي المواقف التي ذكرها الشيخ بوش وساعدي الفتيات على أن يدركن أهمية الشجاعة في الظروف المماثلة لها في حياتهن الخاصة.

اقترحي على الشباب أن يصلين قبل تجربة أشياء جديدة. شجعيهن على السعي لإرشاد الروح القدس للعثور على وتجربة فرص جديدة ستقويهن وستسمو بحياتهن. اقترحي عليهن أن يكتبن في مذكراتهن كيف شعرن قبل وبعد تجربة هذه الفرص.

تطبيق الدرس

الدرس الثالث والأربعون

العيش الصالح

الهدف

ستميز كل شابة مشاعر الثقة بالنفس التي تصاحب العيش الصالح.

الاستعداد للدرس

١. قبل الدرس ضعي ملعقة واحدة من التربة في مرطبان زجاجي. املي المرطبان حتى قمته بالماء. ضعي غطاء على المرطبان ثم قومي برج الخليط. دعيه ساكنا لعشر دقائق صفى الماء الموجود فوق طبقة الرواسب. املي المرطبان بالماء ثانية وقومي برجه. دعيه ساكنا لعشر دقائق ثم صفى الماء الذي في الطبقة العلوية. كرري هذه العملية أربع أو خمس مرات وذلك إلى أن تصفى نسبيا طبقة الماء العلوية عندما تترسب التربة في قاع المرطبان. ستزيل هذه العملية أية مواد من الممكن أن تذوب في الماء.

٢. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغيبين بها.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

ارفعي المرطبان المليء بالماء والتربة والذي كان موضوعا على المنضدة لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة على الأقل. يجب أن يكون الماء الموجود فوق التربة المستقرة صافيا بدرجة كبيرة. اطلبي من الفتيات أن يراقبن ما سيحدث للماء عندما تقومي بهز المرطبان. يصبح الماء داكنا. ضعي المرطبان على الطاولة.

دعي شابة تقرأ أشعيا ٥٧: ٢٠--٢١.

آيات كتابية

أوضحني أن الذين يعيشون بالقرب من البحر يعرفون ما يحدث للماء أثناء العاصفة. تطفو كل أنواع المواد العضوية والتربة على السطح من قاع البحر وتتأثر ناشرة "حمأة وطنينا". يصبح هناك حيرة وارتباك عندما تنثر الأمواج حمولتها بشراسة.

محاضرة المدرسة

بماذا يشبه أشعيا "البحر المضطرب [الذي] لا يستطيع أن يهدأ"؟ عندما قال الله، "ليس سلام. . . للأشرار"، فإلى أي نوع من السلام يشير؟ (سلام البال، والضمير المرتاح). ساعدي الفتيات على أن يفهم أنه عندما يرتكب شخص الخطايا ولا يتوب فإنه لا يرتاح ولا يشعر بالسلام. عدم الارتياح هذا يؤدي إلى حدوث شيء. ما هو؟ قودي هذا النقاش لتشملتي الشعور بالذنب وانعدام الثقة بالنفس كإحدى النتائج.

نقاش

أوضحني أن فقدان احترام النفس الذي يقود إليه الشر هو "كالبحر المضطرب". ليس هنالك سلام في حياة الإنسان الشرير.

محاضرة المدرسة

• كيف يسهم الشر في فقدان احترام النفس؟

العيش الصالح يزيد الثقة بالنفس

أوضحني أنه في بعض الأحيان يتم نقاش احترام النفس ضمن إطار ما يمكن للفرد أن يفعله، مثل العزف باستخدام آلة موسيقية، أو الإبداع في المدرسة أو الرياضة. هناك شيء واحد يمكن لكل فرد أن يفعله سينمي ويزيد من الثقة بالنفس، وذلك الشيء هو عيش حياة صالحة، وسيكون في قلب

محاضرة المدرسة

الشخص هدوء لا يمكن أن يأتي بأية طريقة أخرى وسيشعر بشعور جيد تجاه نفسه. أدلى أحد قادة الكنيسة بالتصريح التالي:

"لا أعرف أي شيء يمكن أن يجلب سعادة أكثر من إدراكنا أن ما فعلناه أو نفعله صحيح وصواب"
Rex D. Pinegar, "What It Means to Establish a Relationship with Christ," in *Speeches of the*
(Year, 1977 [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 91).

اقتباس

أدلى قائد آخر في الكنيسة بتصريح مماثل:

اقتباس

"عندما يشن المرء الحرب على نقطة ضعفه فإنه يكون جزءا من أقدس حرب يمكن للبشر أن يشنوها. الجائزة التي تأتي من هذا الصراع هي الأكثر ديمومة، والأكثر إقناعا، والأكثر روعة من بين كل ما يمكن للإنسان أن يمر به" (Bryant S. Hinckley, *That Ye Might Have Joy* [Salt Lake City: Bookcraft, 1958], p. 83).

نقاش على السبورة

- هل يعني العيش الصالح الحياة بلا خطية؟
- ماذا يشمل أكثر من ذلك؟ اكتبي قائمة على السبورة ببعض الطرق التي يمكننا بها أن نعيش حياة صالحة.

بعض الأمثلة هي: الالتزام بالمبادئ المسيحية الأساسية مثل الأمانة مع النفس وأخرى مثل، الفضيلة، العفة، الإيمان، الاستقامة، الحشمة، خدمة الآخرين.

دعي الشابات يعثرن على ويقرأن المبادئ والعهود ١٢١: ٤٥. ناقشي العبارة، "وبعدئذ نتقوى تقوى تفتك بحضرة الله." ساعدي الشابات على أن يفهمن أنهن عندما يعشن بصلاح فإنهن سيكتسبن شعورا بقيمة النفس سيمكنهن من الوقوف أمام والديهن، أسقفهن، وأبيهن السماوي بضمير صاف.

ركزي الانتباه على المرطبان الذي يحتوي على الماء والتربة وعلقي بالقول أنه هادئ الآن، بدأت التربة بالاستقرار في القاع وأخذ الماء يصفو.

محاضرة المدرسة

ناقشي الهدوء والاطمئنان اللذان يأتيان من عيش مبادئ الصلاح المكتوبة على السبورة.

نقاش

قصي القصتين التاليتين لتساعدي الفتيات على فهم كيفية نتوج السلام عن العيش الصالح.

قصة كانت ماري هي الأكبر بين خمسة أخوة. كانت والدتها تعتمد بشدة على مساعدتها لها في العناية بالأطفال الأصغر سنا وكانت تتوقع منها أن تكون صبورة معهم وأن تحبهم منذ أن كانت صغيرة. كانت ماري قد تعبت من تحمل كل تلك المسؤولية تجاه أخوتها وأخواتها، وخصوصا أنها كانت أكبر سنا الآن وكانت مرتبطة بالعديد من الصديقات والأنشطة. بدأت تستاء من أخوتها وأخواتها وتعاملهم بسوء. كانت تصرخ عليهم وتطلب منهم الابتعاد عنها وتركها وحدها كلما كانوا يأتون إليها لغرض ما. لم تعد تتكلم معهم عن أنشطتهم أو حتى تسمح لهم بالدخول إلى غرفتها. وبدأت ترفض العودة إلى منزلها بعد المدرسة؛ كانت تذهب إلى منازل صديقاتها وذلك كي لا تضطر إلى الاعتناء "بأولئك الأطفال المزعجين." في بعض الأحيان كانت تلاحظ نظرة مليئة بالحزن والوحدة كلما كانت تراهم على طاولة الغداء لكنها لم تسمح لذلك أن يغير من الطريقة التي كانت تعاملهم بها.

قصة

قصة كانت نانسي تشعر أن إحدى الصعاب في حياتها كانت السيدة العجوز التي كانت تعيش في نهاية الشارع. كانت السيدة سميت تعيش وحيدة وكانت كثيرا ما تحتاج لمن يساعدها في منزلها وحديقته. كانت نانسي قد ذهبت لتساعدها في بعض الأحيان. وكلما كانت تذهب لم تكن تساعد في المنزل والحديقة فقط بل كان عليها أن تستمع لحديث السيدة سميت لساعات. شعرت نانسي أن الذهاب إلى هناك مضيعة للوقت وكانت تفضل أن تكون مع صديقاتها. طلبت والدة نانسي منها أن تقوم بتجربة.

قصة

طلبت من نانسي أن تحاول الذهاب إلى منزل السيدة سميث أمسية واحدة كل أسبوع وليس فقط أن تؤدي أعمال المنزل بل أن تستمع لها بجدية وأن تحاول فهم ما كانت تقوله. قالت الأم أنه يمكن لنانسي أن تفعل ذلك لشهر واحد فقط ثم يمكنها الاستقالة إن أرادت. قررت نانسي أن تقوم بالتجربة وذلك كي تتوقف والدتها عن مضايقتها بخصوص الذهاب إلى منزل السيدة سميث.

في الأسبوع الأول حاولت الاستماع للسيدة سميث ووجدت أنها كانت تشعر ببعض الأسف تجاه السيدة العجوز عندما أدركت مدى صعوبة الحياة التي عاشتها. في الأسبوع التالي كانت تستمع أثناء قيامها بالتنظيف، وبدأت تدرك أن السيدة سميث كانت قد تعلمت الكثير من كل التجارب التي كانت قد مرت بها وأنها لم تكن حقاً مملّة. بنهاية الشهر لم تشعر فقط بالحب والتقدير تجاه السيدة سميث لكنها شعرت بأنها كانت شخصاً مهماً كان يحتاج إليها بشدة.

- حسب اعتقادك أي من الفاتنين شعرت بسلام أكثر في حياتها؟ أي منهما شعرت شعوراً أفضل تجاه نفسها؟ لم؟
- ما هي بعض الفوائد الناجمة عن البدء مبكراً في الحياة بالعيش بصلاح؟ (يمكن تكوين عادات حميدة مبكرة؛ الحصول على فرصة أكبر للنضوج، النمو، والتقدم، واحترام الذات؛ تقل فرصة ارتكاب الأخطاء الفاحشة والتي تقود إلى فقدان الثقة بالنفس.)

نقاش

أخبرنا الرب أن "الشر لم يكن قط نعيماً"

ارفعي عالياً مرطبان الماء والتربة وقومي بهزه بشدة بحيث يصبح الماء معكراً ثانية. أشيري إلى أنه على النقيض من الهدوء والاطمئنان الذي يشعر به أشخاص كنانسي والتي تحاول العيش بصلاح، فإن من تسمح للشر أن يدخل إلى حياتها تكون مثل "البحر المضطرب".
اقرأ ألماً ٤١: ١٠ وغلطية ٦: ٧.

ملاحظة للمدرسة

نقاش كتابي

كيف تشعر عندما نرتكب الخطأ؟ لم لا يكون الشعور مريحاً؟ كيف يمكنك وصف الشعور بالذنب؟ ما الذي يحدث لقيمتنا الذاتية عندما نشعر بالذنب؟ هل يحدث ذلك فرقاً في الطريقة التي نرى بها أنفسنا؟ أوضحي أن العالم يريدنا أن نصدق أننا يجب أن نتخلص من مشاعر الذنب بدلاً من التخلص من الخطايا التي تؤدي إلى الشعور بالذنب.

محاضرة المدرسة

أشيري إلى أننا جميعاً ولدنا وفيينا الشعور بما هو صحيح وخاطئ. هذا الشعور ندعوه عادة بالضمير. "لأن روح المسيح أعطي لكل إنسان لكي يعرف الخير من الشر" (موروني ٧: ١٦). يمكننا ذلك من أن ندرك أننا ارتكبنا خطأً أو بحثنا على أن نبتعد عن الشر. ما الذي يحدث عندما نهمل ضميرنا كثيراً؟ (نصبح أقل حساسية لإرشاداته.)

نقاش

قال الشيخ جيمس إ. فاوست: "ربما يشعر البعض أنه يمكنهم أن يعيشوا حسب أية مقاييس تقترحها عليهم مخيلتهم أو نزواتهم. في مجتمع تنعدم فيه القيم---تنعدم فيه الأخلاقيات، تنعدم فيه المقاييس--- يعيش كثيرون أيضاً دون أية مشاعر بقيمة النفس، احترام الذات، والكرامة" (في Conference Report, Apr. 1981, p. 9; or Ensign, May 1981, p. 9).

اقتباس

لم يقول الرب أن الشر لم يكن قط نعيماً؟ كيف نشعر بأمان وراحة أكثر عندما نلتزم بمقاييس؟

نقاش

عند فقدان الثقة بالنفس، فإنه يمكن استعادتها

- يمكننا إعادة اكتساب مشاعر قيمة الذات، احترام الذات، والكرامة؟

نقاش

أوضحى أن أحدا منا لا ينمو دون عمل أمور خاطئة. عندما نفقد احترام النفس ونشعر بالذنب، فإنه يمكننا أن نغير عاداتنا الشخصية وسلوكنا من خلال التوبة. إن الحصول على المغفرة من الرب يمكن أن يجعلنا نشعر شعورا أفضل تجاه أنفسنا أكثر من أي شيء آخر.

الخلاصة

أوضحى أن التوبة والمغفرة للنفس تعيد السلام للبال وتهدئ "البحر المضطرب" في كل شخص. أشيري إلى مدى النقاء الذي يمكن للماء في المرطبان أن يكون عليه لو صفي إلى أقصى حد لإزالة أية تربة لا تزال باقية فيه. يمكننا إعادة الثقة إلى أنفسنا عندما نتوب تماما ونستعيد نقاء الضمير.

تطبيق الدرس

دعي الفتيات يراجعن أفعالهن ليحددن تلك الأمور التي يحتجن للتوبة عنها أو تغييرها كي يحصلن على زيادة في تقتهن بأنفسهن.

إدارة الموارد الشخصية

الدرس الرابع والأربعون

استخدام الوقت بحكمة

الهدف

ستفهم كل شابة أهمية وفوائد استخدام الوقت بحكمة.

الاستعداد للدرس

١. أحضري ورقة وقلم رصاص لكل فتاة.
٢. اعرضي عدة أدوات لحساب الوقت مثل الساعة الزجاجية أو مؤقتة بيض، عدة أنواع من الساعات، ساعة يد بعقريين، أو تكتاك.
٣. اجمعي الأمور التالية للدرس الموضوعي الموصوف في الدرس (ربما أردت التدرج على الدرس الموضوعي قبل بدء الفصل):
 - أ. مرطبان طلاء أو طيق نظيف.
 - ب. حجارة تكفي (قطرها بوصة أو بوصة ونصف) لملأ مرطبان الطلاء.
 - ج. تقريبا مقدار ثمن غالون من التراب، الأرز، أو الملح.
 - د. ثمن غالون من الماء.
٤. حضري نسختين من قائمة المراجع الكتابية (انظري "بحث كتابي موقوت"). لا تشملي الكلمات الموجودة بين الأقواس.
٥. اصنعي لائحة تبين فعالية نصيحة الخبير والموصوفة في الدرس.
٦. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

اعرضي أدوات التوقيت المختلفة.

درس موضوعي

قومي بتنصيب أداة توقيت كمؤقتة بيض، ساعة إيقاف، أو منبه، لمدة دقيقة واحدة وضعيها أمام الفصل.

ورغم أن الوقت قد يبدو طويلا بمجرد الجلوس، اطلبي من الفتيات أن يجلسن بصمت لمدة دقيقة.

نقاش

- كم دقيقة في اليوم نستعملها بحكمة؟ كم دقيقة نستعمل بغير حكمة؟
 - ما الذي يمكن تحقيقه في عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة من الوقت نستعملها بحكمة؟
 - هل تؤمنون بأنكن ستكن مسئولات عن استخدامكن لوقتكن؟
- بعد أن تجيب الفتيات أشيري إلى أن هناك شيئا واحدا يتساوى فيه الجميع: لكل فرد نفس الحصاة من الوقت كل يوم. كل شابة مسئولة عن الوقت المُعطى لها.

نحن مسئولات عن كيفية استخدامنا لوقتنا

بحث كتابي موقوت

أشيري إلى أن الكتب المقدسة تعلمنا استخدام وقتنا بحكمة. قسمي الشابات إلى فريقين. عيني كاتبة لكل فريق؛ قدمي لها قلم رصاص وقائمة المراجع الكتابية التي حضرتها.

قائمة مراجع كتابية

١. هناك (وقت) لكل (غرض) (الجامعة ٣: ١).

٢. (قلب) الحكيم يعرف (الوقت والحكم) (الجامعة ٨ : ٥).
٣. لا (تضيعوا وقتكم) هباءً منثوراً (المبادئ والعهود ٦٠ : ١٣).
٤. (سيدانسون) عن (أعمالهم) . . . التي أتاها (الجسد الفاني) في (زمن اختيارهم) (١ نافي ١٥ : ٣٢).

بعد إشارة البدء يجب على كل فريق أن يحدد جميع المراجع ويجب أن تملأ الكاتبة الفراغ بالكلمة أو الكلمات المناسبة. لا تأخذي أكثر من ثلاث دقائق. اطلبي من الكاتبات أن يتناوبن في قراءة العبارات الكتابية كاملة.

دعي الطالبات يقرأن التصريح التالي من الرئيس بريجهام يونج:

"الآن أيها الأخوات، . . . الوقت يمثل كل المخزون الرأسمالي المتوفر على الأرض؛ . . . إذا استُخدم بحكمة فإنه سيجلب ما سيضيف إلى راحتكن، وقناعتكن. دعونا نفكر بهذا ولا نجلس بعد الآن مكتوفي الأيدي ونبدد وقتنا" (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1941], p. 214).

اقتباس

الاستخدام الحكيم للوقت يجلب البركات الروحية والمادية

- لم نستخدم وقتنا بحكمة؟ (ناقشي بالتفصيل، اطلبي من الفتيات أن يشاركن أمثلة من حياتهن أو حياة الآخرين.)

نقاش

تأكدي من طرح النقاط التالية أثناء النقاش.

بعض الأسباب الممكنة لتضييع الوقت:

١. عدم التخطيط بالشكل المناسب
 ٢. عدم رؤية ما يجب عمله بوضوح وما يجب عمله أولاً
 ٣. التأجيل
 ٤. عدم تنظيم الوقت أو المهام
 ٥. عدم استخدام الأدوات أو المعدات المناسبة أو الأسلوب الأمثل لإنجاز مهمة
 ٦. شغل الوقت بأمور غير هامة
- أوضحي أن التخطيط، تحديد الأولويات، التنظيم، البدء بالعمل، واستخدام الأدوات المناسبة يمكن أن يقلل من الإحباط في حياتنا ويجعلها أكثر إنتاجية. الاستخدام الحكيم للوقت يمكن الشخص من الاستمتاع ببركات روحية ومادية أعظم.
- اطلبي من الشابات أن يقمن بحل الحالات التالية وذلك كي تحصل كل فتاة في كل حالة دراسية على بركات روحية ومادية.

حالات دراسية ونقاش

الحالة الدراسية ١

آن، وهي رئيسة فصل الشابات وطالبة نشيطة في المدرسة الثانوية، تأخذ دروساً في الموسيقى وهي الفتاة الوحيدة في منزلها. يبدو أن حياتها دوماً في أزمة مع أداء واجباتها البيتية، نشاطها في الكنيسة، التمرينات، الاجتماعات، وأناقته الشخصية، ومسئولياتها البيتية. لا يبدو لها أبداً أنها تملك الوقت لدراسة الكتب المقدسة، وفي بعض الأحيان تنام خلال صلواتها، وكثيراً ما تتأخر في الذهاب للاجتماعات.

كيف يمكن لأن تستمتع بحياة منتظمة بدلا من تحمل حياة فوضوية؟ (يجب عليها أن تحدد أي الأمور هي الأكثر أهمية ثم تنظم وقتها ليضمحل الصلاة، الدراسة اليومية للكتب المقدسة، وأمور أخرى.)

الحالة الدراسية ٢

تقضي كرسيتين الكثير من الساعات بعد المدرسة بالاعتناء بأخوتها وأخواتها الأصغر سنا. وهي ترغب بقضاء وقت أكثر في تطوير روحيتها وممارسة مهارات التدبير المنزلي. كيف يمكن لها أن تدمج مسؤولياتها في العناية بالأطفال مع تطورها الروحي وتممية مهارات التدبير المنزلي؟ (يمكنها أن تعلم الأطفال دروسا وأغاني من الإنجيل؛ تطور خطة لتعليم أخواتها الصغار كيفية الطبخ، الحياكة، أو عمل الفروض البيتية؛ أو قراءة الكتب المقدسة وقصص كتابية للأطفال.)

الحالة الدراسية ٣

تؤدي ليسا مهامها الكنسية وهي طالبة مجتهدة، عاملة فعالة، وابنة مساعدة. تقضي وقت فراغها في الاستماع للموسيقى، السباحة، التأمل، وأحلام اليقظة. ما رأيك في طريقة قضاء ليسا لوقت فراغها؟ (يبدو أن ليسا منتجة وتدير وقتها بشكل جيد. أوقات الراحة، الاسترخاء، والترفيه يجب أن تكون ضمن جدولنا. الوقت غير المجدول هو دوما وقت ضائع.)

اطلبي قراءة الاقتباس التالي:

اقتباس للتلخيص

"مجرد 'الانشغال' ليس بالضرورة دليل على الاستخدام الحكيم للوقت. يجب أن يكون هناك وقت للتطور الروحي والعقلي وكذلك للاسترخاء: وقت للعبادة ووقت للتعبير عن شكرنا لقدرتنا على العمل، التفكير، والصلاة، والقراءة، والمساعدة، الحلم، الضحك، والتخطيط والتعلم. إن الوقت الذي نقضيه في التعلم من أبنينا السماوي سيجلب لنا بركات لا حصر لها في كل يوم من أيام حياتنا" (1- 511- pp. *Improvement Era*, June 1966, John Longden, "Time Is of the Essence," (2).

الاستخدام الحكيم للوقت يتطلب التخطيط

اطلبي من الشابات أن يقمن بتعداد الأنشطة التي يجب عليهن القيام بها يوميا (الذهاب إلى المدرسة، الأكل، النوم، الواجب المنزلي، وأخرى). أثناء التعريف بهذه الأنشطة ضعني حجرا عن كل واحد في مرطبان الطلاء أو الوعاء. (الوعاء أو المرطبان يمثلان يوما فيه أربع وعشرين ساعة.) املأي المرطبان بالحجارة. اطلبي من الشابات تسمية أمور أخرى يحتجن لعملها كل يوم (الانتقال من وإلى المدرسة، ترتيب السرير، ارتداء الملابس، الاستحمام، تنظيف الغرف، الاعتناء بالحيوانات، الصلاة، دراسة الكتب المقدسة، تحضير الملابس، التدريب على الموسيقى، حضور اجتماعات الكنيسة وأمور أخرى.) أثناء ذكر هذه الأشياء أضيفي التراب، الأرز، أو الملح إلى مرطبان الحجارة إلى أن يبدو ممتلئا. (التراب يمثل هذه الأنشطة الإضافية.) اعترفي أن حياة الشابات ممتلئة كما يبدو المرطبان. ثم أضيفي ماء موضحة أنه حتى خلال يوم مليء بالعمل فإن هناك وقتا للتأمل، الترفيه، والأنشطة السامية الأخرى. (الماء يمثل هذه الأنشطة. يجب علينا جميعا أن نجتهد للحصول على التوازن في استخدامنا لوقتنا. تحقيق كل ما نحتاجه والرغبة لعمل ذلك يتطلبان التخطيط بحرص.

درس موضوعي

'في أحد الأيام تحدثت خبير كفاءة مع رئيس مؤسسة كبيرة لصناعة الحديد واستعرض عليه الخدمات التي تقدمها مؤسسته. استجاب الرئيس، 'لا فائدة من ذلك إنني لا أدير هذه المؤسسة حسب معرفتي. إننا بحاجة للعمل وليس المزيد من المعرفة. إذا تمكنتن من جعلنا نعمل ما نعرف أننا يجب أن نعمله فإنني سأدفع لكم ما تريدون.'

"حسن،" أجاب المستشار. 'سأمنحك شيئاً خلال بضعة دقائق سيزيد قدرتك على العمل والتصرف بنسبة خمسين بالمائة. أولاً، اكتب على ورقة فارغة أهم ستة أمور يجب عليك القيام بها غداً. ثانياً، ضعها بالترتيب حسب أهميتها. ثالثاً، غداً صباحاً أخرج هذه الورقة وابدأ بعمل البند الأول. وعندما تنتهي منه ابدأ بالبند الثاني ثم البند الثالث. افعل ذلك حتى يحين وقت الانتهاء. لا تقلق إن قمت بإنهاء بندين أو ثلاثة أو واحد فقط لأنك ستكون تعمل على أهم البنود. رابعاً استغل آخر خمس دقائق من كل يوم لتكتب قائمة بالأمور "الواجب" فعلها لمهام اليوم التالي.'

"وحسب القصة، أرسل الرئيس إلى المستشار خمسا وعشرين ألف دولار ثمناً للفكرة، أي ألف دولار عن كل دقيقة من الدقائق الخمس وعشرين التي زاره فيها" (*Teacher Development Program---In* -service Series 2, 1971--72, Participant Materials, p. 58).

اعرضي لائحة تقلد نصيحة خبير الكفاءة.

نصيحة خبير الكفاءة

١. اكتبي أهم المهام التي يجب تأديتها.
 ٢. رتبي هذه حسب أهميتها.
 ٣. ابتدئي بالعمل على البند الأول في الصباح.
 ٤. عند الانتهاء من البند الأول انتقلي إلى الثاني وهلم جرا.
 ٥. كل مساء اصنعي قائمة جديدة لاستخدامها في اليوم التالي.
- كيف يمكن لأبينا السماوي أن يكون جزءاً من هذه الخطة؟ (بالطلب من أبينا المساعدة في استخدام وقتنا وتحديد الأولويات.)

وزعي ورقة فارغة وقلم رصاص على كل فتاة. دعي كل شابة تقسم ورقتها إلى ثلاثة أعمدة معنونة العمود الأول "يجب عملها"، والثاني "سأعملها"، والثالث، "سأحب عملها". وجهي الشابات ليكتبن تحت العنوان "يجب عملها" الأشياء التي يجب عليهم عملها غداً؛ وتحت العنوان "سأعملها" الأمور التي يجب عليهم عملها في وقت قريب؛ وتحت العنوان "سأحب عملها" الأشياء التي سيستمتعن بعملها للترفيه. هذه الأشياء تشابه الأمور التي حُدِّت في الدرس الموضوعي عن الحجارة، الرمل، والماء. اطلبي من الشابات أن يقمن بوضع أرقام على البنود في العمودين الأخيرين بحسب أهميتها حيث أن هذه الأنشطة هي التي يمكن لهن السيطرة عليها.

كتابة

تطبيق الدرس

دعي الشابات ينظرن نظرة انتقادية على البنود الهامة التي حددنها ويفكرن كيف يمكنهن استخدام وقتهن بفعالية أكثر لتحقيق أكثر الأنشطة أهمية في العمودين الأخيرين. اقترحي أن يتبعن العملية التي اقترحتها خبير الكفاءة لمدة أسبوعين. وفري الوقت لهن ليقدمن تقريراً عن نجاحهن خلال أسبوعين.

شجعي الفتيات على الركوع والتضرع للرب من خلال الصلاة كل صباح. يمكنهن الحديث معه عن واجباتهن وأولوياتهن لذلك اليوم بالتحديد، طلب المساعدة والإلهام في أدائهن، ثم إعطائه تقريراً بالنتائج في الليل.

أنشطة مقترحة

بموافقة الأسقف أو رئيس الفرع قومي بدعوة شخص مؤهل (مثلاً، طالب جامعي، أم شابة، أو عضو آخر في جناحك يمتاز بأنه منظم) ليشارك أفكاره عن كيفية الاستفادة من الوقت بفعالية.

الدرس الخامس والأربعون

قيمة العمل

الهدف

ستقدر كل شابة قيمة العمل.

١. اختياري: وفري كتب ترانيم وذلك لتغني الفتيات الترنيمة ٢٥٢، "Put Your Shoulder to the Wheel".
٢. اختياري: حضري حجرا لكل فتاة واكتبي عليه كلمة عمل .
٣. عيني شابة لتتحدث عن العمل الذي تعمل به وشابة أخرى لتتحدث عن مشروع خدمة كما هو موصوف في الدرس.
٤. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

الاستعداد للدرس

العمل جزء ضروري من خطة الإنجيل

طريقة مقترحة لتقديم
الدرس

اطلبي من الفتيات أن يستمعن إليك وأنت تقرئين عدة كلمات وأن يرفعن أيديهن ليظهرن أية كلمات تجلب مشاعر إيجابية لهن. اقرأي الكلمات--إجازة، وظيفة، استرخاء، عمل--وتوقفي بعد قراءة كل كلمة لتلاحظي الاستجابات. أشيري إلى أن فكرة العمل ليست مغرية دوما لنا، لكن القدرة والفرصة للعمل يمكنهما بالفعل أن يجلبا بركات عظيمة لحياتنا.

- كيف ستكون حياتك اليوم مختلفة لو لم يكن أبواك مستعدون للقيام بأي عمل بالنباية عنكن؟
- كيف كانت الكنيسة ستكون اليوم لو لم يكن أعضاء الكنيسة الأوائل مستعدون للعمل؟

اقرآن سوية موسى ٥: ١ و الخروج ٢٠: ٩.

آيات كتابية

أوضحي أن أنبياء الأيام الأخيرة علمونا أن نكون مجتهدين، مستقلين، ومعتدين على الذات. اقرأي التصريح التالي:

اقتباس

"لا يمكن لأي من قديسي الأيام الأخيرة، وهو قادر جسديا وفكريا أن ينقل بارادته عبئه أو انتعاش عائلته إلى شخص آخر. طالما كان يقدر، وتحت إرشاد الرب وبعمله الخاص، فإنه سيزود نفسه وعائلته بالضروريات الروحية والمادية للحياة" (Spencer W. Kimball, in Conference Report, Oct. 1977, p. 124; or *Ensign*, Nov. 1977, pp. 77--78).

عندما تم تقديم برنامج الانتعاش في أيامنا الحاضرة، صرحت الرئاسة الأولى: "إن غرضنا الأساسي [هو] أن نقيم، حسب إمكاناتنا، نظاما سيتم التخلص بموجبه من لعنة الخمول، ومن الشرور الناجمة عن الصدقات، وأن تؤسس ثمانية الاجتهاد، والتوفير، واحترام الذات بين شعبنا. إن هدف الكنيسة هو مساعدة الناس على أن يساعدوا أنفسهم. يجب إعادة تنويع العمل كالمبدأ الحاكم في حياة أعضاء كنيستنا" (في Conference Report, Oct. 1936, p. 3).

اقتباس

- لم يجب أن يكون العمل "المبدأ الحاكم" في حياتنا؟
- لم سمي الخمول "لعنة"؟ ما هي "شرور الصدقات"؟

نقاش وسبورة

• ما هي البركات التي ستكون لنا إذا مارسنا هذا المبدأ؟ (اكتبي الكلمات الاستقلال، الاجتهاد،
التوفير و احترام الذات.)

نقاش
أسألي الشابات إن كانت إحداهن قد مرضت بشدة قبلاً بحيث لم يعد بإمكانهن عمل أي شيء. لو كان ذلك قد امتد لفترة طويلة من الزمن كيف سيشعرن لو لم يكن بإمكانهن إنجاز حتى أصغر المهام في الاعتناء بأنفسهن؟

محاضرة المدرسة
إحدى الشابات والتي كانت محتجزة في سريرها طوال الصيف بأكمله بسبب مرض جدي تعهدت بأنها لن تتذمر بعد ذلك أبداً لنهوضها من الفراش في الصباح. كانت ممتنة جداً لاستعادتها قدرتها على استعمال أوصالها مرة أخرى لتؤدي عملها الضروري.
أوضحني أن أحد أهم الأجزاء في تحقيق السعادة هو تنمية عادة العمل برغبة. يمكن لعملائنا أن يكون مرضياً، مثيراً، يثير التحدي، يسمو بعقولنا، يتطلب الجهد وخلقاً. لا يجب للعمل أن يكون رتيباً، مملاً، مرهقاً، يقيد الحرية، أو من دون تحدي. سيحدد موقفنا تقبلنا لأي واحد من وجهات النظر هذه. تعلمت امرأة هذا الدرس المهم كما هو موضح في القصة التالية:

قصة
قبل سبع سنوات ابتدأت أن كليتك بخدمة لحضانة الأطفال في منزلها وذلك لتتخلص من احتمالية حصولها على وظيفة خارج منزلها.

'بوجود أربعة أطفال صغار في المنزل وذهاب طفل إلى المدرسة في ذلك الوقت ووجود ضغوط مالية على العائلة، قالت أن السؤال لم يكن إذا ما كانت ستعمل أم لا، لكنه كان نوعية العمل الذي يجب أن تؤديه. . . .

'وفي حين أن الخطة حلت [مشكلة وجودها مع أطفالها في المنزل]، فإنها سرعان ما خلقت مشكلة أخرى.

" قالت، 'كرهت ذلك العمل. وجدت نفسي أعمل ستون ساعة أسبوعياً في العناية بأطفال الآخرين. لم أكن قد عملت كحاضنة عندما كنت مراهقة. في الحقيقة، لم أستمتع بالوجود مع أطفال آخرين غير أطفالتي. لكنني قاومت الوضع أكثر لأنني شعرت أنني كنت مجبرة عليه. كان ذلك محبطاً.
" لكن لم يكن بإمكانني الانسحاب ولم أكن لأعمل خارج المنزل.'

"لأول عامين، احتملت معاناتها اليومية، محاولة أن توفق ما بين تغيير حفاظات الأطفال وبين تنظيف المنزل والطهو بالإضافة إلى تحدي توجيه طاقات عشرة أطفال---أطفالها وستة آخرون.
" في أحد الأيام قرأت مقالة كتبها أحد السلطات العامة وكان يتكلم فيها عن رجل زار امرأة كانت مهمتها المملة هي مسح مجموعة من السلام كل يوم.

" عندما تذمرت المرأة بخصوص رتابة حياتها أوضح لها الرجل أنه لو كان يعمل عملها لحاول أن يجعلها أكثر إثارة بمعرفة كل شيء عنها. . . .

" قالت الأخت كليتك، 'الذي فعلته القصة لي هو أنها جعلتني أدرك أن موقفك تجاه ما تعمله هو المهم، وليس بالضرورة الوظيفة نفسها.'

" منذ ذلك الوقت قررت أن أتعلم كل شيء عن العناية بالأطفال. . . . سجلت في [العديد] من الفصول. . . . في هذه الأيام تمتلك أن برنامجاً طورته هي ومنهجاً كاملاً للأطفال يتم التخطيط له قبل سنة. وهناك قائمة انتظار على خدماتها.

"قالت الأخت كليتك، 'والذي حدث هو أنه خلال السنوات السبعة الماضية أشعر أنني تمكنت من عمل شيء كنت أكرهه وكان مملاً، فقط من خلال تغيير موقعي.'

" لقد تعلمت أموراً، لقد نموت وأنا أستمتع بما أفعله، " (John Forster, "Attitude---Not Necessarily")
 (Job Itself---Is Important," Church News, 29 May 1982, p. 12).

أسألني الشبابات عما إذا كانت أي منهن قد مرت بتجربة مماثلة وكانت ترغب بمشاركتها.

- كيف يمكن لهذه التجربة أن تنطبق على الفصول المدرسية، العمل المنزلي، الوظائف الجزئية، أو المهام الكنسية التي قد لا تبدو مثيرة؟ كيف يؤثر موقفنا على طريقة تأديتنا لعملنا؟ ما هي بعض مكافآت العمل المتقن؟

اقرأ التصريح التالي:

"لا تقللوا من قيمة من يعملون في وظائف ذات دخل أقل. هناك الكثير من الكرامة والقيمة في أي عمل شريف. لا تستعملوا كلمة حقير لوصف أي عمل يحسن العالم أو الناس الذين يعيشون فيه.

"ليس هناك داع للخجل من أي عمل شريف" (Boyd K. Packer, in Conference Report, Apr. 1982,) (p. 121; or Ensign, May 1982, p. 84).

نقاش

اقتباس

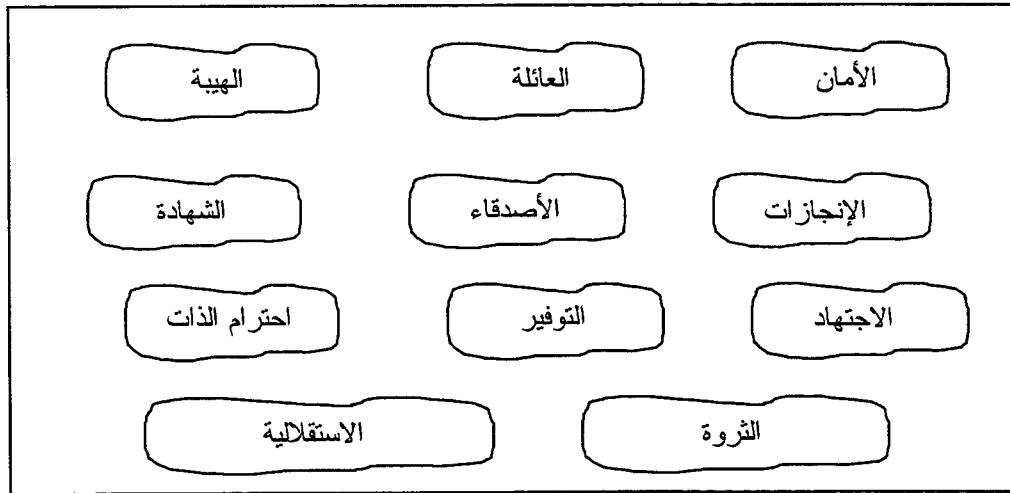
العمل مهم لخيرنا المادي، الاجتماعي، والروحي

اقترب أحد الرحالة من جدول ماء كان يقع في طريقه. ظهر شخص غريب وأخبره أنه إذا التقط بعض الحصى ووضعها في جيبه فإنه عندما يصل إلى وجهته فإنه سيكون مسروراً وحزيناً في الوقت نفسه. فعل كما طلب منه الغريب وتابع طريقه. عند وصوله إلى محطته التالية أخرج الحصى من جيبه ووجد لدهشته أنها تحولت إلى جواهر ثمينة. عندها عرف ما عناه الغريب. شعر بالحزن لأنه لم يأخذ المزيد من الحصى وشعر بالسعادة لأنه حمل الكمية التي حملها.

ارسمي دوائر تمثل الحصى على السبورة. اكتبي عليها النقاط المغطاة في النقاش التالي كما هو مبين. ضعي دوائر حول الكلمات الأربعة المكتوبة على السبورة من نقاشك السابق: الاستقلالية، الاجتهاد، التوفير، احترام الذات.

قصة

نقاش على السبورة



- لو كان هذا الرحالة أياً منكم في نهاية حياتكم فأأي حصوات ستمتلكن؟
- ما هي بعض الأهداف التي ترغبين بتحقيقها؟ ما هي بعض الصفات والممتلكات التي ترغبين باقتنائها خلال حياتك؟
- كيف ستشعرن لاحقاً في الحياة لو لم تستفدن من الفرصة لالتقاط كل "الحصى" الذي ترغبين به؟

نقاش

قصيدة

طريقة أخرى للتعبير عن هذه الفكرة هي التالية:

أكثر الكلمات حزنا

هي تلك التي يكتبها قلم

أو ينطقها لسان وتقول:

"كان بإمكانني أن أكون...!"

John Greenleaf Whittier, "Maud Muller," *A Treasury of the Familiar*, ed. Ralph L. Woods)

.([New York: Macmillan Publishing Co., 1942], p. 236

أشيري إلى أن الكثير من الناس، لسوء الحظ، لا يحققون أهدافهم أو ما كانوا ينوون عمله لأنهم غير مستعدين لأن يعملوا أو لأنهم لا يبذلون جهدا كافيا. إنهم غير مستعدين "لدفء ثمن" السعادة التي يمكن أن يحصلوا عليها. العديد من الناس على طريق الحياة لا يفهمون أنه بإمكانهم، من دون سحر، أن يحولوا أمنياتهم إلى حقائق---بالعمل على تحقيقها.

محاضرة المدرسة

أقراي التصريح التالي:

اقتباس

" ليس هناك طريقة ملوكية لتعلم أي أمر، مهما كان. . . . ليس هنالك طريقة ملوكية لتحقيق أي شيء ذا قيمة. لا يأتي أي شيء يستحق الكسب أو يجلب السعادة إلا من خلال العمل الجاد. مهما كان

مدى عبقرتكم، فإن هذا القانون يبقى ثابتا" (J. Reuben Clark, Jr., as quoted in *Vital Quotations*.)

.(comp. Emerson Roy West [Salt Lake City: Bookcraft, 1968], pp. 401--2

أشيري أنه يمكننا قياس النتائج الجيدة للعمل من خلال ثلاث أمور رئيسية.

محاضرة المدرسة

تحت "الحصي" التي على السبورة ارسمي ثلاثة خطوط واركبها فارغة. أثناء تقدم النقاش املاي الفراغات بالكلمات دنيوي، اجتماعي، وروحي.

والسبورة

أضيفي إلى السبورة:

الهيبة	العائلة	الأمان
الشهادة	الأصدقاء	الإنجازات
احترام الذات	التوفير	الاجتهاد
الاستقلالية	الثروة	

اكتبي الكلمة دنيوي في الفراغ الأول. أوضحي أن العمل مطلوب منا كي نحيا.

اقتباس "كل ما نحصل عليه في الحياة من أشياء ذات قيمة مادية تأتي نتيجة للعمل والعناية الإلهية. العمل وحده هو الذي ينتج ضروريات الحياة" (Ezra Taft Benson, in Conference Report, Oct. 1980, p. 45; or *Ensign*, Nov. 1980, p. 32).

محاضرة المدرسة أوضحي أننا نعلم أن للعمل أيضا قيمة نقدية. يُدفع لنا عادة أو نكافأ طبقاً لمهارتنا، ففعاليتنا، أو مدى موثوقيتنا.

• ما هي الخطوات التي يجب أن نتخذها الآن لأجل انتعاشنا المادي المستقبلي؟
 • ما هي السلوكيات التي يمكن أن تمنعنا من تعلم العمل للعناية بحاجاتنا المادية؟
 • كيف يمكن للرغبة في العمل أن تساعدك في عملك المدرسي وفي حياتك العائلية؟
 محاضرة عضوة دعي شابة تتكلم عن عمل ما تقوم به. أين تعلمت كيفية أداء عملها؟ مدى استمتاعها به؟ كيف طورت مهاراتها أو أضافت إليها؟
 الفصل

اقتباس في كلمة للطلبة الجامعيين ركز الشيخ دالين هـ. أوكس، والذي كان عندها رئيس جامعة بريجهام يونج، على حاجة الطلبة لأن يتعلموا العمل وضبط أنفسهم.
 "هناك أمور قليلة تؤلمني أكثر من رؤية الشباب والشابات الذين لا يقدرون طاقاتهم، والذين لا . . . يضبطون أنفسهم ليكتسبوا المهارات والعلوم التي تميز التعليم الجيد. إن هناك الكثير من الخمول، الكثير من مشاهدة التلفاز، الكثير من التشمس على الأعشاب، الكثير من السعي وراء المتعة، الكثير من الاعتماد على آراء وعمل الآخرين، والقليل من الاعتماد على الذات" (Dallin H. Oaks, "The Formula for Success at BYU," *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 169).

نقاش ناقشي عوائق العمل التي يذكرها الرئيس أوكس.
 كيف يمكننا ضبط أنفسنا لنؤدي عملاً أفضل في المدرسة؟ ما هو الخمول؟
 ما هي بعض العادات والسلوكيات التي تمنعنا من إهدار طاقاتنا؟
 اكتبي الكلمة اجتماعي في الفراغ الثاني.
 السبورة

اقرأ وضعي علامة على الآيات الكتابية التالية: المبادئ والعهود ٦٨: ٣١؛ ٤٢: ٤٢؛ ٧٥: ٢٩.
 كيف يمكن للخمول أن يقود الناس إلى ممارسات الخطيئة؟ ناقشي آثار الخمول على الفرد، العائلة، والمجتمع.

اقتباس دعي إحدى الفتيات تقرأ تعليق الشيخ نيل أ. ماكسول عن العمل كأحد مسؤولياتنا الاجتماعية:
 "إذا تعلمنا أن نعمل في فترة مبكرة في الحياة فإننا سنكون أشخاصاً أفضل، وأعضاء أفضل في عائلاتنا، جيراناً أفضل، وتلاميذ أفضل ليسوع المسيح، والذي هو نفسه تعلم العمل كنجار" (Gospel of Work," *Friend*, June 1975, p. 7).

نقاش كيف يمكن لرغبتنا في العمل أن تبارك حياة أعضاء آخرين في عائلتنا؟ أصدقاءنا في المدرسة؟
 والناس في مجتمعنا؟

محاضرة عضوة دعي شابة تقدم تقريراً عن مشاعرنا تجاه مشروع خدمة. ما هو العمل الذي أنجز؟ كيف ساعد الآخرين؟ كيف تجاوبوا؟ كيف شعرت؟
 الفصل

محاضرة المدرسة

ركزي على أن المجتمع السليم يعتمد على رغبة أعضائه في أن يساهموا فيه من خلال عملهم. لا يمكن لنا أن نؤدي أدوارنا كتلاميذ، مبشرين، قادة، آباء، ومواطنين على أكمل وجه إلا إذا تعلمنا العمل.

اكتبي الكلمة روعي في الفراغ الثالث.

السبورة

أشيرني إلى أن آدم وحواء وجدوا أن الرب لعن الأرض لأجلهما (انظري موسى ٤ : ٢٣).

محاضرة المدرسة

- لم كان لعن الأرض سيفيد آدم وحواء؟ ما هي الصفات الضرورية لجعلها تنتج؟
- ما الذي يحدث لأرواحنا عندما نعمل؟ عندما لا نعمل؟

اقرأ سوية المبادئ والعهد ٧٥ : ٣-٥. ما الذي يطلب منا الرب أن نعمله؟ ما الذي ستكونه مكافأتنا؟

نقاش كتابي

الخلاصة

"نحن شركاء في الخلق مع الله. لقد منحنا القدرة أن نؤدي العمل الذي تركه دون أداء، أن نسخر الطاقة، نستخرج المعادن الخام، نحول كنوز الأرض لمنفعتنا. لكن الأهم من ذلك كله هو أن الرب كان يعلم أنه من بوتقة العمل سيخرج أساس الشخصية" (J. Richard Clarke, in Conference Report, (Apr. 1982, pp. 109-110; or *Ensign*, May 1982, p. 77).

اقتباس

غني أو اقرأ جميع آيات الأغنية "Put Your Shoulder to the Wheel" (Hymns, no. 252).

(اختياري) أغنية

قدمي لكل فناة حصاة كبيرة أو حجرا مكتوب عليه كلمة عمل. شجعي كلا منهن على تطوير مهاراتها وموقفها من العمل.

تطبيق الدرس

الدرس السادس والأربعون

الغرض من التعليم وقيمه

الهدف

ستفهم كل شابة الغرض من تعليمها وقيمه خلال حياتها.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ٢٠، شابة في مهنة؛ الصورة ٢١، أم شابة تساعد أبناءها على القراءة؛ الصورة ٢٢، شابة تقوم بالتدريس في اجتماع للكنيسة. جميع هذه الصور موجودة في نهاية الدليل الدراسي.
٢. اختياري: حضري عرضاً للمواد التعليمية مثل الكتب المدرسية، الكتب المقدسة، دفاتر الموسيقى، مسطرة.
٣. اختياري: حضري ثلاث مقاطع ورقية مكتوب عليها: "في مهنة"، "في المنزل"، "في الكنيسة والمجتمع".
٤. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.

مقدمة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

قصة

بينما كان جفري ر. هولاند رئيساً لجامعة بريجهام يونج قص القصة التالية:

"أريد أن أخبركم بقصة حقيقية عن صبي صغير لم تسنح له فرصة الذهاب إلى المدرسة لفترة طويلة. مات والده تاركاً القليل من النقود لعائلته. في أحد الأيام أصيب الصبي بالجذري وفاته الكثير من الدروس.

"تدرجياً تحسنت صحته وكان ممثناً لتمكنه من العودة إلى المدرسة ثانية. لكنه عاد إلى المدرسة لسنة واحدة فقط وأكمل الصف السابع والذي اضطر عنده للتوقف نهائياً عن الدراسة. ثم كان عليه هو وأخيه أن يعثرا على وظائف ليتمكننا من كسب النقود لشراء الغذاء والكساء اللذان كانت العائلة تحتاجهما.

"عمل الصبي بجهد وكبر وصار قويا، وتعلم الكثير من خلال تجاربه. كان يقرأ الكتب كلما كانت الفرصة تسنح له وكان مهتما بتعلم ما فاته بعدم ذهابه إلى المدرسة. وكان عادة ما يعبر عن مدى حزنه لعدم تمكنه من إكمال دراسته الرسمية. كان رجلاً رائعا وعمل بجهد ليطور نفسه وظل يأمل بأنه في يوم ما سيتمكن من العودة إلى المدرسة ثانية. لكنه لم يحظ أبدا بتلك الفرصة. هذا الصبي الصغير الذي ترعرع وهو يريد أن يتابع تعليمه كان والدي.

"بسبب تجربة والدي فقد كان مهتما بأن أحظى أنا بتعليم جيد. عندما كنت أقول، 'لكنني لا أريد الذهاب إلى المدرسة،' كان يقول، 'سأذهب أنا بدلا منك. هل تعتقد أن المعلم سيمانع؟ إنني أتساءل إذا ما كان بإمكان مقعدك الصغير أن يتسع لي؟'

"كان ذلك يجعلني أضحك دوما لأنني أعتقد أن معلمتي كانت ستخاف لرؤية رجل كبير يأتي إلى المدرسة، وكنت أعلم أن مقعدي الصغير لن يتسع له. لذلك كنت أذهب إلى المدرسة. . . .

"لاحقا تخرجت من المدرسة الثانوية وخدمت في بعثة تبشيرية، وأنهيت دراستي الجامعية ثم تابعت لأحصل على درجة الدكتوراة من جامعة في نيو إنجلاند. . . .

"عندما حصلت على شهادتي أردت أن يأخذها والدي. لم يكن قد حصل على شهادة تخرج من قبل من أي مدرسة واعتقدت أنا أنه كان يستحق هذه الشهادة. أخبرته أنه رغم أن اسمي عليها فإن الشهادة يجب أن تُمنح له. أخبرته أنهم ربما كانوا قد ارتكبوا خطأ في الطباعة. جعله ذلك يضحك ثم صار يبيكي. لم أكن متأكدا من سبب بكائه---لكنني أعرفه الآن " (Do You Think I Can Fit into Your Seat?) Friend, Sept. 1978, pp. 6--7.

هل تعتقدن أن هذا الأب وذلك الابن تعلمتا قيمة التعليم؟ كيف يمكن لهذا المثال أن يساعدنا على أن نقدر بشكل أكبر الفرص التي تسنح لنا للحصول على التعليم؟

نقاش

لقد أشير علينا أن نحصل على التعليم

محاضرة المدرسة
أوضحني أن قادة الكنيسة شجعونا دوما على تلقي التعليم. الرواد المورمون الأوائل، ورغم الاضطهاد المتواصل واقتلاعهم من بيوتهم، واصلوا تعليم بعضهم البعض. التعليم كان دوما ذا أولوية قصوى. أحضروا معهم الكتب عن الكثير من المواضيع، وأينما ذهبوا بنوا المدارس.
آية كتابية ونقاش على السبورة
دعي الشابات يفتحن على المبادئ والعهد ٨٨: ١١٨ ويقرأنها. أشيري إلى أنه في هذه الآية وفي أماكن أخرى أوصانا الرب أن نسعى للتعلم.

• ما الذي تعتقدن أن الرب يريد منا أن نتعلمه؟ اكتبي أجوبة الطالبات على السبورة. ثم اقرأي المبادئ والعهد ٨٨: ٧٧--٧٩ وأضيفي إلى القائمة الأمور التي لم تُذكر.

• ما هي المواضيع التي تدرسنها الآن والتي تساعدكن على تعلم الأمور المكتوبة في القائمة؟ تابع قادة كنيستنا وضع أهمية قصوى على التعليم. اثنان من أنبيائنا الحديثين أعطونا المشورة التالية: "منذ البدء التزمت الكنيسة بالمبدأ القائل أن 'مجد الله هو الذكاء' (المبادئ والعهد ٩٣: ٣٦). ولذلك فإننا نشجع شعبنا على الدراسة والاستعداد لتقديم الخدمة بعقولهم وبأياديهم.

يتميل البعض إلى الدراسة الرسمية في الجامعة، بينما يميل البعض إلى التدريب المهني العملي. إننا نشعر أن شعبنا يجب أن يحصل على نوعية التدريب التي تتناسب مع مواهبه واهتماماته. سواء أكان ذلك في المهن، الفنون، أو الحرف؛ سواء أكان التدريب الجامعي أو المهني، فإننا نرحب به ونشجعه" (Spencer W. Kimball, in Conference Report, Oct. 1977, pp. 4--5; or Ensign, Nov. 1977, p. 4).

لقد أدركت الكنيسة دوما أن التعليم هو الالتزام الأول من كل جيل للذي يليه ولكل فرد تجاه نفسه. كل منا هو كائن أبدي، ذكي، يحمل عطية إلهية. ولذلك فإنه من واجبنا أن نشجع ونحافظ على الروح الباحثة، لتتعلم ونواصل تعلم كل ما هو ممكن عن أنفسنا، وعن أخوتنا البشر، وعن كوننا، وعن إلهنا" (Hugh B. Brown, in Conference Report, Apr. 1968, p. 101; or Improvement Era, June 1968,) (p. 34).

يمكن للتعليم أن يفيدنا طوال أيام حياتنا

نقاش على السبورة
أوضحني أن التعليم يفتح أبوابا كثيرة سواء في مساعينا الدنيوية والروحية.

• كيف يمكن للتعليم أن يساعدنا طوال أيام حياتنا؟

اكتبي استجابات الطالبات على السبورة. تأكدي من مناقشة النقاط التالية.

- صورة ومقطع ورقي ١. (اعرضي المقطع الورقي "في مهنة" واعرضي صورة الشابة التي تعمل في حرفة.) أوضحي أن التعليم يمدنا بمهارة أو مهنة ستساعدنا في الحصول على عمل ذا قيمة. هذا الأمر مهم للشابات وكذلك للشباب كما يقترح التصريح التالي:
- اقتباس ونقاش "هناك العديد من الأسباب الملزمة بالنسبة لأخواتنا كي يخططن للعمل. . . إننا نريد منهن أن يحصلن على كل التعليم والتدريب المهني الممكن قبل الزواج. إذا أصبحن أرامل أو مطلقات واحتجن للعمل فإننا نريد منهن أن يحظين بعمل كريم ومجز. إذا لم تتزوج إحدى الأخوات فإن لها كل الحق في أن تعمل بمهنة تساعدنا على تعظيم مواهبها وهباتها" (Howard W. Hunter, *Ensign*, Nov. 1975, p.) (124).
- ما هي بعض الأسباب التي يجب لأجلها أن نستعد للعمل؟ كيف يمكن للتعليم الجيد أن يساعدنا على الاستعداد للعمل؟
 - ما أهمية حضور المدرسة بانتظام، الدراسة، وإعداد الخطط للتعليم؟ ما هي آثار دراستك وتخطيطك الآن على مستقبلك؟
- صورة ومقطع ورقي ٢. (اعرضي المقطع "في المنزل" واعرضي صورة أم شابة تساعد أطفالها على القراءة.) أشيري إلى أن التعليم الجيد يمكن أن يساعدنا على أن نكون أمهات ومدبرات منزليات أفضل. "لا يمكن أبداً أن نقلل من قيمة تعليم نساتنا الشابات. إن مسؤوليات عظيمة تركز عليهن. سيحملن بأنفسهن مسئولية تشكيل الصفات الأخلاقية والثقافية لشبيبتنا. لنجعل من شابات بلادنا ذكيات، وسيكون أبناؤهن مثلهن بالتأكيد. إن التعليم المناسب للرجل يحدد انتعاش حياته؛ لكن اهتمامات العائلة بأكملها يضمنها فقط التعليم الصحيح للمرأة" (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, sel. Jerreld L.) (Newquist [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], 2:138).
- نقاش كيف يمكن لتعليم المرأة أن يفيد عائلتها؟
- صورة ومقطع ورقي ٣. اعرضي المقطع الورقي "في الكنيسة والمجتمع" واعرضي صورة شابة تعلم في اجتماع للكنيسة. أوضحي أنه كلما كان استعداد المرأة أفضل كلما كانت أكثر قدرة على المساهمة في كنيستها ومجتمعها. إن التعليم هو أحد أفضل الطرق التي يمكنها بها تحضير نفسها للخدمة.
- لمساعدة الفتيات على التفكير بالطرق الكثيرة التي يمكنهن بها استخدام تعليمهن في الكنيسة والخدمة الاجتماعية، الآن وفي المستقبل، أسألين الأسئلة التالية:
- كيف يمكن استخدام تعليمك في تدريس صف للابديات؟ في الزيارات المنزلية؟ في تدريس فصل مدرسة أحد للبالغين؟ في إلقاء كلمة في الكنيسة؟
 - كيف يمكن استخدام تعليمك في مساعدة المرضى؟ وفي مساعدة الناس الذين ليس لديهم وظائف جيدة؟
 - كيف يمكن استعمال تعليمك في مساعدة طفل في الحي ليس لديه أي شيء ذا قيمة ليؤديه خلال العطلة الصيفية؟
- اطلبي من الفتيات أن يقترحن أية طرق أخرى سيكون مستعدت أفضل بها للخدمة لو حصلن على بعض التعليم.

الخلاصة

محاضرة المدرسة أوضحي أن التعليم هو جزء حيوي من عملية نمونا على الأرض. باكتسابنا للمعرفة فإننا سنتعلم أن نقدر كل ما منحنا إياه الرب. الزيادة في المعرفة والتدريب التعليمي سيساعدنا في كل منحى من نواحي حياتنا وسيجعلنا مستعدات بشكل أفضل لبناء ملكوت الله. ليس هناك وقت أكثر ملاءمة أو

أفضل من فترة الشباب للحصول على تعليم جيد. يجب أن نستغل جيدا الفرص التعليمية المتوفرة لنا وأن نبحث عن المعرفة في جميع المجالات.

تطبيق الدرس

شجعي كل شابة على أن تستفيد على أفضل وجه من الفرص التعليمية المتوفرة لها حاليا. اقترحي أن تختار كل منهن موضوعا في المدرسة أو موضوعا من مواضيع الإنجيل لتتعلم المزيد عنه وأن تركز على هذا الموضوع. اطلبي منها أن تقدم تقريرا للفصل، قائدة الشابات، أو في مذكراتها عن الأمور التي تتعلمها.

الدرس السابع والأربعون

تشجيع تنمية المواهب

الهدف

ستقدر كل شابة وستشجع تنمية مواهبها ومواهب أعضاء عائلتها.

الاستعداد للدرس

١. الصورة ٢٣، رسم بريشة فنسنت فان جوخ، والموجودة في نهاية الدليل.

٢. أحضري ورقة وقلم لكل فتاة.

٣. اختياري: أحضري بنودا لتخبئتها مع كل فتاة، مثل قطعة حبل، إبرة، دبوس قماط، دبوس شعر، خيط، سلك، زر، قلم رصاص، لفافة شعر.

٤. اكتبي قائمة بالأشياء المخبأة لكل شابة.

٥. عيني شابات لتقديم أية آيات كتابية، قصص، أو اقتباسات ترغبن بها.

مقدمة: الأشياء المخبأة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

لعبة (اختيارية)

أثناء دخول كل فتاة للفصل خذنها جانبا وضعي عليها إحدى الأغراض التي أحضرتها. ضعها في مكان مرئي ولكن غير واضح (مثلا، ضعي خيطا على كتف فتاة، لفي سلكا حول أو ضعي دبوس شعر في فتحة زر، ضعي قلما فوق أذنها).

سلمي لكل فتاة قائمة بالأشياء التي وضعتها على كل فتاة. وجهي الشابات ليعثرن على البنود ويسطرن فوق اسم كل بند عندما يعثرن عليه. اسمحي للفتيات بدقيقتين ليؤمن بعملية البحث بصمت؛ ثم حددي الأشياء التي تم العثور عليها وتلك التي لم يُعثر عليها. أثناء استعراض الشابات للقائمة وتسميتهن لكل بند تم العثور عليه وموقعه، قومي بإزالة الشيء عن الفتاة وضعيه جانبا. ربما لن يتم العثور على بند أو اثنين. اعرضي هذين البندين.

ناقشي كيف أن العثور على هذه الأشياء يماثل اكتشاف المواهب.

نقاش

• كيف يمكن تمييز المواهب؟

• كيف يمكن أن تكون مواهبنا مكشوفة لنا دون أن نعلم أنها موجودة؟

• لم يمكن لنا أن نفشل في اكتشاف موهبة؟

• لم يمكننا الافتراض أننا جميعا نملك مواهب؟

• لم من الصعب العثور على بعض المواهب؟

• لم يجب علينا السعي إلى أن نعثر على هذه المواهب؟

أشيرني إلى أن أبنائنا السماوي أعطى الجميع مواهب. في بعض الأحيان تكون هذه الهبات أو المواهب مخفية بحرص ومن الصعب اكتشافها. عندما يتم العثور على موهبة فإنه من المهم تنميتها وإلا فإنها ستضيع.

ذكري الشابات أن المواهب ليست في

جميع الأحيان غير اعتيادية، وليست دوما عظيمة، أو من الصعب اكتشافها، وأنها في بعض الأحيان لا تكون ملحوظة، وفي بعض الأحيان تكون مهمة كلية، وغالبا ما تكون مفيدة وذات نفع للآخرين.

كل شخص يحصل على هبات من أبينا السماوي

السبورة

اكتبي الفكرة التالية على قمة السبورة واطريها هناك خلال الدرس: نحن بنات (بناء) روحيات لأبينا السماوي وكل منا أعطاه روح الرب هبة ما. دعي الشابات ينطقن لكل كلمة بصوت مرتفع أثناء كتابتك لها ثم قراءة الجملة بأكملها بشكل جماعي عند الانتهاء منها.

نقاش كتابي

أوضحني أن الرب أعطانا الكثير من الإرشاد في هذه الأيام الأخيرة بخصوص المواهب. أثناء قراءتك ومناقشتك للمراجع الكتابية الأربعة التالية ربما رغبت في جعل الفتيات يسطرن تحتها ويربطن ما بينها.

دعي شابة تقرأ المبادئ والعهد ٤٦: ١١-١٢. ناقشي معنى كلمة موهبة وسبب إعطاء الرب هذه المواهب لنا.

اطلبي من شابة أخرى قراءة المبادئ والعهد ٨٢: ١٨. ناقشي ما أوحى به الرب لنا في هذه الآية بخصوص استخدام المواهب.

اقرأي المبادئ والعهد ٨٢: ٢-٣ وناقشي المعنى الذي تتضمنه هذه الآيات بخصوص استخدامنا لمواهبنا.

في المبادئ والعهد ٦٠: ١٣، يتكلم الرب لاثنتين من المبشرين الأوائل. دعي طالبة أخرى تقرأ هذه الآية ودعي الفصل يوضح أوجه الشبه ما بين الخمول ودفن المواهب.

• بعد قراءة هذه المراجع الكتابية الأربعة كيف تشعرن تجاه التزامن باكتشاف، وتتمية، واستخدام مواهبكن؟

وجهي الشابات ليفكرن، أثناء تقديمك للحالات التالية، في بعض الطرق التي يتم بها اكتشاف المواهب.

١. شعرت سينثيا أنها كانت مستعدة للحصول على بركتها البطريركية. بينما كان الأخ ويتير يمنحها بركتها استمعت سينثيا بحرص وفوجئت عندما سمعته يقول لها أنه كان لديها موهبة عظيمة في التعليم.

٢. كانت سارة مهتمة بالتحدي الذي أعطته الأخت مايرون لفصلها ليكتشفوا ويبتدئوا بتطوير مواهبهم للخدمة.

٣. كانت ميشيل قد أخذت دروسا في العزف على البيانو عندما طُلب منها أن تكون عازفة البيانو في الابتدائية. في إحدى الأمسيات، وبعد أن دعيت لمنصبها الجديد، جلست على البيانو وفكرت بمدى كراهيتها للتمرين. ثم تذكرت بأنه عندما خصصها الأسقف هامبتون وعدها بأنها إذا واصلت تطوير مهاراتها في البيانو فإنها ستتمكن من التأثير على الكثيرين في مملكة الرب من خلال مشاركة الموسيقى السامية.

٤. طلبت مدرسة ماريان منها أن تكون مسئولة عن نشاط الفصل للحرف اليدوية. لم تكن ماريان قد صنعت شيئا في حياتها. ولدهشتها، عندما ابتدأت بجمع الأفكار وصنع بعض الأشغال اليدوية وجدت أنها كانت تستمتع بذلك.

اكتشفي بعض الطرق التي يكتشف بها الناس مواهبهم. ثم ناقشي الأسئلة التالية كما تنطبق على شاباتك:

نقاش

- هل اكتشفت أي منكن مواهب لم تكن تعلم بأنها كانت تمتلكها؟
- ما هي بعض المواهب التي ميزتموها في أنفسكن أو في أصدقائكن؟

التشجيع الإيجابي يحفز تنمية المواهب

اعرضي الصورة المطبوعة عن لوحة فان جوخ والموجودة في نهاية الدليل ثم قدمي لمحة عن السيرة الذاتية للفنان:

كان لفنسننت فان جوخ، والذي ولد في هولندا قبل أكثر من مائة عام، حياة مضطربة وحزينة. ولولا أخيه الأصغر منه، ثيو، ربما لم يكن ليصبح رساما مشهورا. آمن ثيو بأخيه، وقوى إيمانه هذا فنسننت. بالإضافة إلى الثقة بمقدرات فنسننت وفر له ثيو الألوان، قماش الكانفاس، الطعام والمأوى عندما لم يكن بإمكان الرسام أن يوفر هذه الأمور لنفسه. كان ثيو ثابتا على موقفه حتى عندما فقد الآخرون الإيمان بفنسننت. انتشر تأثير فنسننت فان جوخ بشكل كوني في عالم الفن ولوحاته موجودة في العديد من المعارض في الكثير من البلدان.

كوني على علم بأن حياة فان جوخ لم تكن مثالا للقدوة الصالحة. إذا ذكرت شابة هذه الحقيقة أوضحي أن هذا النقاش يركز على تطور مواهبه والتأييد الذي حصل عليه وليس على حياته بشكل عام. أوضحي أن الكثيرات منا، مثل فان جوخ، لهن مواهب بحاجة للتنمية، لكن من دون مساعدة أو تشجيع من حولنا فإننا ربما لا نتمكن من تنميتها.

كل منا من الممكن أن يوجد في عائلتها فان جوخ يمكننا مساعدته من خلال التأييد والتشجيع.

علقت ابنة الرئيس والأخت هارولد ب. لي، هيلين لي جوتس، بقولها:

"يا للحرص الذي غذى به [والدانا] مشاعرنا الرقيقة تجاه أنفسنا! عندما كنا نشعر باليأس في السنوات الأولى من اجتهادنا لإتقان العزف على الآلات الموسيقية وعندما كنا نرى الفشل أمامنا، كنا نحصل على المدد بانتظام من خلال التأكيدات الإيجابية الراسخة بأن أبانا وأمنا كنا يعتقدان بأننا كنا نعزف أفضل موسيقى في هذا الجانب من السماء. وعندما حلت سنوات المراهقة الخرقاء بكل ما فيها من عدم الأمان والتهديدات اليومية لتقننا بأنفسنا كنا نذكر دوماً أن أمنا وأبانا كنا يحباننا وأنهما كانا مقتنعين بأننا كنا أروع، وأكثر الفتيات وسامة على الإطلاق. لأنهما كانا والدين حكيمين فإنهما كانا يعلمان أنهما إذا وضعا هذه الصور أمامنا فإننا سنجتهد لتصبح ما كنا يريداننا أن نكونه وما كنا يعلمان أننا سنكونه،" (في: Neal A. Maxwell, *That My Family Should Partake* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 56--57).

- كيف يمكن للشابات تطبيق هذا المبدأ عن التشجيع الإيجابي على علاقاتهن مع أعضاء العائلة الآخرين؟

اسمحي للفتيات ببعض الوقت ليناقدن بعض التجارب الجيدة أو السيئة، والتي ربما يكن قد مررن بها مع المواهب وأعضاء العائلة. حاولي التركيز على أن التشجيع الإيجابي هو ما هناك حاجة إليه للتحفيز على تنمية العديد من المواهب. ربما أردت من الفتيات أن يقارن ما بين قصة فان جوخ والأخت جوتس ليظهرن تأثير كل فرد من أفراد العائلة على موهبة الآخر.

- كيف يمكن لأعمالكن ومواقفكن في المنزل أن تحدث الفرق فيما إذا طور اخوتكن وأخواتكن مواهبهن أم لا؟

- لم يمكن للمرء أن يفقد الثقة في نفسه وفي مواهبه؟

وزعي أقلام الرصاص والأوراق على الشباب. دعيهن يقمن بثني الورقة طوليا إلى ثلاثة أعمدة متساوية ويكتبن بوضوح "اسم عضو العائلة" على رأس العمود الأول، "المواهب" على رأس العمود الثاني، و "ما يمكنني عمله؟" على رأس العمود الثالث.

يجب أن تكتب الشباب أسماء أعضاء العائلة في العمود الأيسر تاركة مساحة واسعة بين الأسماء. اقترحي بأن يستقطعن بضع دقائق ليفكرن بعمق بالمواهب التي يمكن أن يمتلكها أعضاء عائلتهن. أرشديهن لأن يقمن بتسجيل المواهب الحالية والمحتملة في العمود الثاني. ناقشي الوسائل المحتملة التي يمكن للفتيات أن يساعدن أعضاء عائلتهن بها؛ يجب كتابة هذه في العمود الأخير. شجعي الشباب على استعمال الأفكار التي على الورق في تنمية مواهب أعضاء عائلتهن.

اسم عضو العائلة	المواهب (الحالية والمحتملة)	ماذا يمكنني أن أفعل؟
بويد	الرياضة الرياضيات الغناء	أتمرن معه. أجعله يساعدني في الرياضيات. امدحه عندما يؤدي جيدا. أغني معه.
ساندرا	الجري الحياكة الرسم	أساعد على توقيت ركضها. امدح حياكتها، ركضها، ورسوماتها. أساعدها عندما تطلب المساعدة.

الخلاصة

• إذا ساعدكن أحد أعضاء عائلتكن على أن تحققن بنجاح شيئا حلمتن به دوما، ما هو الأثر الذي سيحدثه ذلك على مشاعركن تجاه ذلك الشخص؟

ناقشي كيف يمكننا الاستفادة من مواهب بعضنا البعض. دعي الشباب يشاركن أية خيرات مررن بها حيث ساعد أحد أفراد العائلة على تطوير مواهب عضو آخر في العائلة.

أوضحي أن معظمنا يقلل من شأن القوة للخير التي يمتلكها كل شخص. إذا كان لنا أن نكرس أنفسنا لمساعدة أعضاء عائلتنا في اكتشاف وتنمية مواهبهم فإننا سنكتشف أن محبتنا لهم كانت تنمو وتتطور مع مواهبهم. سنتعلم أن هناك العديد من أنواع المواهب وأنه ليس من السهل اكتشافها دوما، لكننا إذا واصلنا فإننا سننجح وسنساعد أعضاء العائلة على أن يكونوا ناجحين في هذه الحياة وفي الأبدية.

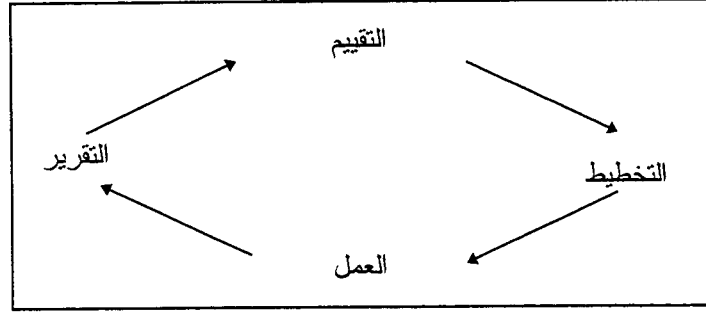
تتمية المهارات القيادية

الدرس الثامن والأربعون

أهداف المدى القصير كمفاشق

الهدف	ستفهم كل شابة كيف يمكن لوضع أهداف المدى القصير أن تساعدنا على تحقيق أهداف المدى الطويل.
الاستعداد للدرس	<p>١. أحضري قلم رصاص وورقة لكل شابة.</p> <p>٢. اختياري: حضري نشرة كما هو مقترح في القسم الثاني من هذا الدرس.</p> <p>٣. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغيبين بها.</p>
طريقة مقترحة لتقديم الدرس	مقدمة
نشاط	<p>اطلبي من الفتيات أن يتخيلن أن الوقت هو بعد خمس سنوات من الآن. اطلبي منهن أن يفكرن لدقيقة أو اثنتين عما سيرغبن بعمله وعن نوعية الشخص الذي سيكون عليه إذا تحققت أعظم آمالهن. اطلبي منهن أن يتأكدن من أن الأهداف التي يصفنها محددة وشخصية، مثل: "أريد أن أتزوج في المعبد؛ أريد أن أكون قد تخرجت من الجامعة؛ أريد أن أكون مدرسة (سكرتيرة، طبيبة، الخ)." بعد أن يحظين ببضع دقائق للتفكير اطلبي منهن كتابة هذه الأهداف على قطعة من الورق. ثم اطلبي من الفتيات أن يكتبن ثلاثاً من أهم الأمور التي يمكن لهن عملها لمساعدتهن في الوصول إلى أهدافهن. أوضحي للفتيات أن هذه الأمور الثلاثة هي أهداف للمدى القصير، أو مفاشق (حجارة للتخطية)، ستقودهن إلى تحقيق أهدافهن للمدى الطويل. مثل صيني قديم يبرز هذه النقطة: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة." اطلبي من واحدة أو اثنتين من الفتيات أن يشاركن مع الفصل هدفاً للمدى الطويل ومفاشقهن (أهداف المدى القصير) التي ستقود إليه. اکتبي هذه على السبورة، مع كتابة هدف المدى الطويل على رأس القائمة وأهداف المدى القصير تحته.</p>
محاضرة المدرسة	<p>يمكن لوضع الأهداف أن يساعدنا على التقدم</p> <p>أوضحي أن وضع الأهداف يمكن له أن يساعدنا على تحقيق رغباتنا.</p> <p>• لم لا تكفي مجرد أمنياتنا بتحقيق شيء ما عادة لتحفيزنا على التقدم؟</p> <p>أشيري إلى أن الأهداف تمنحنا شيئاً محدداً وملموساً لنسعى لأجله. إنها توفر لنا الطريق الذي يجب أن نتبعه. اقرأي التصريح التالي:</p> <p>"لا خطة. لا غرض. لا هدف. الطريق إلى أي مكان هو الطريق إلى لا مكان، والطريق إلى لا مكان يقود إلى التضحية بالأحلام، إهدار الفرص، وحياة فارغة" (Thomas S. Monson, in Conference Report, Oct. 1976, p. 73; or <i>Ensign</i>, Nov. 1976, p. 51).</p> <p>إن عملية وضع الأهداف يمكن أن تكون طريقة مهمة للتقدم خلال حياتنا. والآن هو الوقت المناسب لتتعلم كيفية توجيه طاقاتنا بوضع وتحقيق الأهداف المستحقة.</p>

راجعي الخطوات الأربعة التالية لعملية وضع الأهداف مع الفتيات:



الخطوة ١: التقييم (تقرير ما يجب عمله)---اكتبي قائمة بالأشياء التي ترغبين في معرفتها، الصفات والقدرات التي ترغبين في امتلاكها، والأمور التي ترغبين بتحقيقها في حياتك.

الخطوة ٢: التخطيط (الواجب عمله ومتى)---اكتبي الهدف وكيف تخططين للوصول إليه. تذكر، الهدف غير المكتوب على الورق هو مجرد رغبة. إذا أردت، اختاري أبا، صديقا، أو قائدا ستقدمين له تقريرا بالتقدم الذي تحرزينه. خصصي وقتا لإتمام هدفك ومواعيد خلال ذلك لتفحصي فيها تقدمك.

الخطوة ٣: العمل على الخطة---إذا كان الهدف شيئا يمكنك عمله بنفسك، قومي بعمله إذا احتجت للمساعدة اطلبي من شخص ما أن يساعدك على تحقيق هدفك.

الخطوة ٤: التقرير عن التقدم والنتائج---قابلي الشخص الذي ترغبين بتقديم تقرير له عن تقدمك. أخبريه عما فعلت وافحصي تقدمك. ربما تكون بعض أهدافك سرية. يمكنك أن تفحصيها بنفسك أو تقدمي تقريرا بها إلى الأب السماوي من خلال الصلاة.

بعد أن تكلمي الخطوة الرابعة ابتدئي العملية ثانية بتقييم ما ترغبين بعمله بعد ذلك.

كانت المعلمة والفتيات في فصل للشابات قلقات بشأن عضوة في فصلهن. اخترن كهدف لهن أن يحاولن تنشيط شيريل بحلول نهاية العام الدراسي. كن يعلمن أن ذلك ربما سيكون هدفا للمدى الطويل حيث أنها أتت إلى الفصل مرتين فقط خلال السنوات الثلاث الماضية. وضعت الفتيات بعض الأهداف قصيرة المدى وأخبرن مدرستهن أنهن سيقدمن تقريرا بتطورهن لها. كانت أهدافهن هي (١) جعل شيريل تأتي إلى واحد من أنشطتهن و (٢) جعلها تأتي إلى درس يوم الأحد. كتبن خطة لكل هدف وبدأن بالعمل.

كان الهدف الأول سهلا. عرفت الفتيات أن شيريل كانت تحب كرة السلة وأنها كانت تلعب في فريق مدرستها لكرة السلة. خططت الفتيات لإقامة أمسية رياضية ثم سألنها إن كانت ترغب في المجيء لتعطيهم بعض الإرشادات عن لعب كرة السلة. قبلت ذلك برغبة ونجح النشاط نجاحا عظيما.

الهدف الثاني كان أصعب بقليل. تابعت الفتيات مصادقتها في المدرسة. كما كن يأخذن لها نشرات الفصل، لكنه كان يبدو أنها لا تزال غير مرتاحة لذلك وغير مهتمة بالمجيء في أيام الأحد. ثم قامت الفتيات ومعلمتهن كجزء من نشاط الفصل بالذهاب إلى مباريات شيريل في المدرسة لمشاهدتها تلعب. كن يشجعنها بحماس ثم ركضن نحوها ليهنئنها بعد انتصارها. في يوم الأحد التالي كانت شيريل في الكنيسة للمرة الأولى بدت تشعر بالراحة وتحدثت مع الفتيات. تابعت الفتيات جهودهن لتقديم المحبة،

قصة

وأنت شيريل أكثر وأكثر إلى اجتماعات الكنيسة. في الواقع دعيت شيريل لتكون عضوة في رئاسة الفصل في العام التالي.

اطلبي من الفتيات أن يحددن باختصار الخطوات الأربعة لوضع الأهداف كما وردت في القصة. أشيري إلى أن الأهداف قصيرة المدى كانت مفاشق للأهداف طويلة المدى.

نقاش

تقييم الأهداف قصيرة المدى تساعدنا على قياس تقدمنا وتصحيح مسارنا

أشيري إلى أننا نحتاج بانتظام إلى تقييم أهدافنا القصيرة المدى لتأكد من أنها تقودنا إلى مقصدنا. أقرأي الاقتباس التالي:

اقتباس

"يجب علينا جميعاً أن نقيم تقدمنا بشكل مستمر. لنعيش حياة صالحة ونحقق الهدف من خلقنا فإنه يجب علينا أن نراجع الماضي باستمرار، ونحدد وضعنا الحالي، ونضع الأهداف للمستقبل. من دون هذه العملية فإن هناك فرصة ضئيلة بتحقيق المرء لأهدافه" (O. Leslie Stone, in Conference Report, Apr. 1978, p. 87; or *Ensign*, May 1978, p. 57).

قصي القصة التالية:

قصة

دائماً كان من أهداف كلوديا للمدى الطويل أن تتزوج في المعبد لكنه بدا لها أن ذلك سيحدث بعد وقت طويل في المستقبل. بدأت تواعد بانتظام شخصاً لم يكن عضواً في الكنيسة لكنها لم تر ضرراً من ذلك لأنه كان شخصاً طيباً. بالإضافة إلى ذلك، فإنها لم ترغب في أن تصبح علاقتها جديدة. كانت العديد من مواعيدهما مخططة ليوم الأحد وذلك لتتكيف مع جدول عمله. في البداية، حاولت كلوديا أن تحضر اجتماعاتها في الكنيسة أيضاً. ولكن أوقات الاجتماعات لم تتوافق دوماً مع مخططات مواعيدهما ولذلك بدأت تهمل في حضور اجتماعاتها في الكنيسة بشكل أكبر. أخذت تصبح غير نشيطة وبدأت تشارك في يوم الرب في أنشطة لم تكن توافق عليها في الماضي. كان والدي كلوديا وأسقفها قلقين من مسارها. في مقابلة، سألتها أسقفها عن أهدافها للمدى الطويل. أصرت على أن زواج المعبد كان لا يزال على رأس قائمتها. وسوية بدأ بقياس تقدمها تجاه ذلك الهدف. أدركت كلوديا أن أهدافها لدراسة الكتب المقدسة، حضور اجتماعات الكنيسة، والطاعة للعديد من وصايا الرب لم تكن تتحقق. ساعدها أسقفها والديها على تشكيل بعض الأهداف القصيرة المدى لتساعدها على تصحيح مسارها ولتساعدها في النهاية على تحقيق هدفها الطويل المدى والذي هو الزواج في المعبد. من خلال الشجاعة، الالتزام، ومساعدة الأب السماوي، غيرت كلوديا ما كان بحاجة للتغيير في وقت حساس في حياتها. بعد عدة سنوات التقت بشاب مستحق وتزوجت في المعبد لزمناً الحياة الأرضية وللأبد.

• ما الذي كان يمكن أن يحدث لو تابعت كلوديا مسارها الأصلي؟ كيف عرضت هدفها للمدى الطويل بالزواج في المعبد للخطر بعدم اعتبار أهمية الأهداف قصيرة المدى، كأن تواعد فقط من يتمتعون بمقاييس عالية وسيحترمون نشاطها في الكنيسة؟

نقاش

أشيري إلى مدى سهولة الانحراف عن أهدافنا للمدى القصير إذا لم نأخذ الوقت لتقييم وقياس تقدمنا باستمرار. أيضاً، ساعدي الفتيات على أن يدركن أن الآخرين، كالأباء أو الأسقف يمكنهم مساعدتنا في ذلك التقييم.

- أوضحني أننا يجب أن نكون ملتزمين بأهدافنا وإلا سننحرف عن مسارنا وسننسى الطريق الأسهل. محاضرة المدرسة
- "بعض البدائل طويلة وصعبة لكنها تأخذنا في الاتجاه الصحيح نحو الهدف النهائي؛ وهناك بدائل أخرى قصيرة، عريضة، وسارة، لكنها تقودنا في الاتجاه الخاطئ. إنه من المهم أن تكون في أذهاننا صورة واضحة لأهدافنا النهائية وذلك كي لا نعثرننا كل شوكة تصادفنا على الطريق" (Spencer W. Kimball, "Decisions: Why It's Important to Make Some Now," *New Era*, Apr. 1971, p. 3).
- أشيرني إلى أننا يجب أن نلتزم بدرجة كافية لنضحي وندفع الثمن لبلوغ غاياتنا. التزام الرئيس سبنسر و. كمبل بهدف يتضح لنا من القصة التالية. محاضرة المدرسة
- "بعد بعثتي التبشيرية أردت الدراسة في الجامعة لكن عائلتي لم تملك نقودا كافية لإرسالني. ولذلك عملت في وظيفة في ساحات البضائع التابعة لسكة حديد ساوثرن باسفيك في لوس أنجلوس وذلك لأكسب نقودا لدراستي الجامعية. عملت أربع عشرة ساعة في اليوم في نقل البضائع بين المخازن وسيارات التحميل في شاحنة بعجلين. في أحيان كثيرة كنت أنقل بهذه الشاحنة حوالي ألف رطل. إنني متأكد أنه بإمكانكم أن تفهموا سبب تعبي في نهاية اليوم.
- "كنت أعيش مع أختي والتي كانت تقطن على بعد ميلين أو ثلاثة. كانت أجرة السيارة إلى هناك عشرة سنتات ولذلك كنت أمشي مجهدا المسافة كلها وذلك لأوفر عشرين سنتا كل يوم. أردت الذهاب إلى الجامعة بشدة وكانت مشيبي لتلك المسافة يقربني من تحقيق هدفي بذلك المقدار. تمكنت من ادخار نقود كافية لأعود إلى ولايتي الأم، أريزونا، وأن أذهب إلى جامعة أريزونا" (Spencer W. Kimball, "Decisions," pp. 2--3).

تطبيق الدرس

شجعي كل شابة على أن تضع، وتقيم، وتلتزم نفسها بأهدافها للمدى القصير والمدى الطويل. اقترحي أن تكتب كل فتاة بعض الأهداف الجديدة إذا كان ضروريا وأن تحققها باستخدام الأهداف قصيرة المدى كمفاسق.

الدرس التاسع والأربعون

تفويض المسئوليات للآخرين

الهدف

ستفهم كل شابة المبادئ والخطوات التي تؤدي إلى التفويض الصحيح للمسئوليات إلى الآخرين.

الاستعداد للدرس

١. أحضري أقلام رصاص وأوراق للفتيات.
 ٢. اختياري: ربما رغبت في إعطاء كل فتاة نسخة من الخطوات الخمسة لتفويض المسئوليات ليأخذنها إلى المنزل.
 ٣. عيني شابتين لتتدربا على أداء دور تمثيلي عن الخطوات الخمسة للتفويض.
 ٤. عيني شابات لتقديم أية قصص، آيات كتابية، أو اقتباسات ترغبين بها.
- يجب أن تكوني على معرفة وألفة بالخطوات الخمسة للتفويض والموصوفة في الدرس. لأن المهارات يتم تعلمها من خلال الممارسة فإن الجزء الأكبر من الوقت يجب أن يتم تخصيصه للجزء الثاني من الدرس.

ملاحظة للمدرسة

التفويض هو أحد مبادئ القيادة الهامة

طريقة مقترحة لتقديم

الدرس

قصة

اطلبي من الفتيات أن يغلقن أعينهن للحظة وأن يتصورن في عقولهن فريقاً من الفتيات يلعب رياضة شعبية في منطقتك. قومي بوصف أفعال فريق الفتيات هذا. على سبيل المثال: عينت قائدة الفريق اللاعبات وكل لاعبة تلعب في مركزها. كل واحدة منهن تلعب بشكل جيد وتتبع إرشادات القائدة. قمن بتسجيل هدف وهن والجمهور مبتهجات ويشعرن بالسعادة.

اطلبي من الفتيات الآن أن يتخيلن نفس الفريق وقد بدأ باللعب ثانية. في هذه المرة تفشل القائدة في تعيين المراكز أو إعطاء إرشادات محددة. تحتار عضوات الفريق عند بدء اللعب ويبدأن بالركض في كل الاتجاهات. تحاول القائدة أن تكون في كل المراكز. ليس لأحد آخر الفرصة ليسجل، لكنها تحرز ثلاثة أهداف.

الآن اطلبي من الفتيات أن يفتحن أعينهن وأن يناقشن الاختلاف في مشاعرهن لو كن يلعبن في هذين الفريقين. اكتبي قائمة بأجوبتهن على السبورة. بعض الإجابات ربما تكون:

نقاش على السبورة

سبورة نموذجية

الفريق ١	الفريق ٢
مسئول	الخيبة
يتساعد	عدم الرغبة في اللعب
حر	اعديم النفع
سعيد	حزين
يتيح الفرصة	خانق
لإظهار قدراتي	

• في أي فريق ستفضلن اللعب؟ لماذا؟

أشيري إلى أننا عندما نكون في حالات جماعية حيث نشعر بنفعا وقدرتنا على الاختيار والمساهمة فإننا ننمو ونشعر بالسعادة. قائد الفريق، رئيس اللجنة، أو أي قائد آخر يساعدنا في الحصول على هذه المشاعر يكون مستعملا حكيمًا لمبدأ مهم من مبادئ القيادة. أسألي الفتيات إذا ما كان بإمكانهن تسمية هذا المبدأ. اكتبي الكلمة تفويض على السبورة. عندما نفوض فإننا نشارك عملنا أو مسئوليتنا مع أشخاص آخرين ونمنحهم السلطة ليتصرفوا نيابة عنا.

ساعدي الفتيات على أن يتعلمن كيف يطبق الرب مبدأ التفويض باستخدام المراجع الكتابية التالية. أسألي الأسئلة واحدا واحدا وحددي المرجع الكتابي المناسب. دعي الفتيات يعثرن على المرجع، يقرأنه بصمت، ثم يتكلمن عن كيفية إجابته للسؤال.

أو، قدمي لهن أسماء المراجع الكتابية وأقيمي مسابقة في التفقيش عن الآيات. أسألي السؤال ودعي الفتيات يحاولن العثور على الإجابة من الكتب المقدسة. يمكنك إعطاء تلميحات إذا كان ضروريا.

١. ما هو عمل أبينا السماوي؟ (موسى ١: ٣٩)
 ٢. مع من يشارك هذا العمل؟ (يوحنا ٦: ٣٨)
 ٣. لمن فوض المخلص السلطة؟ (أفسس ٤: ١١-١٢)
 ٤. عندما يفوضنا أحدهم بمسئولية، ما الذي يجب أن نفعله؟ (المبادئ والعهود ١٠٧: ٩٩-١٠٠)
 ٥. ما الذي فعله الرسل بعد عودتهم من مهامهم؟ ما الذي يجب أن نفعله؟ (مرقس ٦: ٣٠)
- أوضحي أن أبينا السماوي والمخلص يستعملون بثبات مبدأ التفويض. يساعدنا هذا المبدأ على أن ننمو، يسمح لنا باستعمال حريتنا ومواهبنا، ويتطلب منا أن نتحمل مسئولية أفعالنا.

يمكننا أن نتعلم التفويض بفعالية باستعمال خطوات محددة

أوضحي أنه يمكننا تعلم مبدأ التفويض واستعماله بنجاح. اطلبي من الفتيات المعينات مسبقا أن يقدمن التمثيلية. اكتبي كلا من الخطوات التالية على السبورة واطلبي من الفتيات أن يستعرضنها واحدا واحدا.

الخطوة ١: تحديد المهمة بوضوح.

رئيسة الفصل: أن، لقد كنا قلقات بخصوص فتيات المُدبِّرات واللواتي انضممن للتو إلى الشابات. إننا نريد أن نعرفهن بشكل أفضل ونساعدهن على أن يشعرن بالترحاب والارتياح. إننا نريد منك أن تكوني مسئولة عن نشاط للفصل لمساعدة فصلنا على أن يتعرف على هؤلاء الفتيات الجدييات. لقد حددنا موعده ليكون بعد ثلاثة أسابيع من الآن في اليوم الثامن والعشرين.

الخطوة ٢: وصف أهمية المهمة والتعبير عن الثقة.

رئيسة الفصل: إذا لم تكن الفتيات الأصغر سنا يشعرن بالترحاب وأنه مرغوب بهن فإنهن ربما يبحثن عن الأصدقاء في مكان آخر. أن إن لك طريقة خاصة في التواصل مع الغير وفي إنجاز الأمور. إننا نعلم أن بإمكانك مساعدتنا في إقامة نشاط لجعل هؤلاء الفتيات يشعرن بالارتياح والترحاب.

امتحان كتابي موجز
أو مسابقة تفقيش عن
آية

تمثيلية

آن: [تجيب بالقبول]

الخطوة ٣: تحديد من سيقوم بكل أمر ووقت الانتهاء من العمل.

رئيسة الفصل: أنت تعلمين أن النشاط بعد ثلاثة أسابيع فقط. ما الذي تعتقدين أنه يجب عمله يا آن؟

آن: [تجيب بشكل طبيعي على السؤال]

رئيسة الفصل: أي من هذه الأمور تعتقدين أنه يجب تأديته أولا؟

آن: [تجيب بشكل طبيعي]

رئيسة الفصل: متى تعتقدين أنه بإمكانك فعل ذلك؟

آن: [تجيب بشكل طبيعي]

رئيسة الفصل: متى سنعمل الأشياء الأخرى

آن: [تجيب بشكل طبيعي]

رئيسة الفصل: ممن يمكنك طلب المساعدة؟

آن: [تجيب بشكل طبيعي]

رئيسة الفصل: ماذا ستطلبين من كل شخص أن يفعل؟

آن: [تجيب بشكل طبيعي]

رئيسة الفصل: لنكتب كلتانا ذلك كي لا ننسى.

الخطوة ٤: تقرير موعد متابعة المهمة.

رئيسة الفصل: سأراجعك بعد أسبوع من الآن وإذا تغير أي شيء أو احتجت لشيء قبل ذلك الوقت

فرجاء أسأليني.

الخطوة ٥: التعبير عن التشجيع والشكر.

رئيسة الفصل: آن، إنني مسرورة بمخططاتك للنشاط. لقد سمعت الفتيات يتحدثن وهن متحمسات جدا

للمجيء. إنني ممتنة لعملك. عندما أطلب مساعدتك فإنني أعلم أنه يمكنني الاعتماد عليك.

ناقشي الأسئلة أو التعليقات التي من الممكن أن تكون لدى الفتيات. ركزي على أهمية الخطوة ٣،

وهي جعل كل شخص على علم بما سيفعله ومتى. هذا هو التزامهم بتقبل المسؤولية. يحتاج القائد إلى

أن يتابع بحرص بمواصلة سؤال الشخص عما يفعله ومتى سينتهي من أداء المهمة. يمكن في بعض

الأحيان إساءة استعمال التفويض إذا تجاوزت إحداهن ببساطة مسؤوليات عملها. يمكن أيضا إساءة

استخدامه إذا تم تفويض مهمة ما لشخص آخر ولم يكن لدى القائدة الصبر أو الثقة لمتابعتها وقررت

عملها بنفسها. حذري الفتيات من مثل هذه التجاوزات.

تفويض المسؤولية من الممكن أن يكون مصدرا للمساعدة في العديد من الحالات

الآن وقد رأيت الفتيات الاستعراض قومي بتعيينهن لممارسة تفويض المسؤولية لبعضهن باستخدام

واحد من الحالات التالية، أو حالات أخرى يمكنك اختيارها. اطلبي من الفتيات أن يتبعن الخطوات

المكتوبة على السبورة.

نشاط للفصل في

مجموعات أو أزواج

١. طُلب من فصلك أن يقرأ لأرملة عمياء تعيش في الجناح. عليك أن تذهبن مرتين في الأسبوع لمدة ساعة واحدة. عيني عضوات من الفصل ليكن مسئولات عن هذا المشروع وتنظيم الزيارات.
 ٢. تم التخطيط لإقامة مؤتمر للشبيبة في منطقتك خلال ستة أسابيع من الآن. شعاره هو "دعني أخلق". عيني إحداهن لتكون مسئولة عن الترويج لهذا الحدث.
 ٣. أنت رئيسة جوقة المدرسة. هناك أربعة أقسام في الجوقة. الرئيسة مسئولة عن متابعة الموسيقى--توزيعها، جمعها، والتأكد من وجودها عند غناء الجوقة في مدارس أخرى. عيني عضوة من الجوقة لتبتكر طريقة لمتابعة الموسيقى وتقديم فكرتها إلى الجوقة في التمرين القادم.
 ٤. أنت الأكبر في عائلتك. حدثت حالة طوارئ وتركك والدك ووالدتك لمدة ثلاثة أيام لتكوني مسئولة عن أخواتك الثلاثة الأصغر منك--وأعمارهن ثمانية، تسعة، واثني عشرة. أنت تحتاجين للوقت لتدرسي لامتحانات منتصف العام في المدرسة . كيف ستفوضين مسئولية تحضير الوجبات، والأطباق، وأداء الأعمال المنزلية الأخرى؟
- لاحظي أثناء تدريب الفتيات وقدمي المساعدة عند الضرورة. إذا سمح الوقت يمكن لزوج واحد أن يستعرض مهامهن. دعي الفتيات يقترحن حالات أخرى (في الكنيسة، الأسرة، المدرسة، العمل) حيث يمكن للمعرفة بالتفويض أن تكون هامة.

نقاش

تطبيق الدرس

قدمي للفتيات أقلام رصاص وأوراق. دعي كل فتاة تكتب قائمة على ورقتها بالمسئوليات المختلفة التي تتحملها. اطلبي من الفتيات أن يطلن قوائمهن ليكتشفن إذا ما كان بإمكانهن استخدام مبادئ التفويض في إحدى مسئولياتهن. دعيهن يحاولن استخدام الخطوات الخمسة خلال الأسبوع.

الدرس الخمسون

إلى مرشدة الشباب: تحضير الدروس من خطابات المؤتمر العام

إن كلمات الأنبياء الأحياء هي مصادر ممتازة لدروس إضافية. اختاري بعض الخطابات المنشورة في مجلة (Ensign) والمجلات الدولية. إن تحضير وتقديم هذه الدروس سيمنحك فرصاً لتكويّن تحت توجيه الروح عند معالجة حاجات فصلك المحددة. يجب إخطار الشباب مسبقاً عن الخطابات التي سيتم التدريس منها وذلك كي يكن متحضرات للنقاش. عند تقديم هذه الدروس استخدمّي تعاليم السلطات العامة، خطابات المؤتمر، والكتب المقدسة.

تحضير وتقديم الدروس

اتبعي نفس إرشادات إعداد وتقديم هذه الدروس كما في الدروس الأخرى في هذا الدليل. بالإضافة إلى ذلك ستساعدك خطوات التحضير التالية:

١. بروح الصلاة قرري أي مبدأ إنجيلي أو فكرة أساسية يتم مناقشتها في الخطاب الذي اخترته. انتقي فكرتين أو ثلاثة تسهم في دعم الفكرة الأساسية.
٢. قرري ما تريدين تحقيقه كنتيجة للدرس. مثلاً، هل تريدين مساعدة أعضاء الفصل على فهم مبدأ، زيادة الإيمان، تكوين موقف، أو تحميسهن لتغيير سلوكهن؟
٣. نظمي مواد الدرس. استخدمي دليل المواضيع في نسخة قديسي الأيام الأخيرة من نسخة الملك جيمس من الكتاب المقدس في لغات غير الإنجليزية للعثور على المراجع. اطلبي الصور المناسبة من مكتبي مكتبة بيت الاجتماعات.
٤. أعدّي أسئلة تتعلق بالافتباسات المختارة والآيات الكتابية الموجودة في الخطاب. ما الذي تعنيه الافتباسات والآيات الكتابية؟ طبقها على حياة الشباب (انظري ١ نافي ١٩: ٢٣).
٥. اختاري أساليب تعليمية بحيث تشركي الشباب وعيني طالبات ليشاركن. ارجعي إلى الكتاب Teaching---No Greater Call (٣٣٠٤٣) وذلك لإيضاحات عن أساليب التعليم.

ربما تكون اللوحة البيانية التالية مفيدة عند تحضير درس من خطاب ما.

عنوان الخطاب:

المبدأ الإنجيلي أو الفكرة الأساسية:

الأفكار المساندة:

أساليب تعليمية مقترحة

تنظيم مقترح

١. قدمي المبدأ الإنجيلي والأفكار المساندة.
 - اكتبي المبدأ الإنجيلي والأفكار المساندة على السبورة. استخدمي درسا موضوعيا، قصة، صورة، آية كتابية، أو سؤال يحث على التفكير وذلك للتقديم للدرس.
٢. قدمي القسم الأساسي من الدرس .
 - ما الذي قاله الرب عن المبدأ الإنجيلي؟
 - ما الذي قاله الأنبياء عنه اليوم؟
 - كيف يمكننا تطبيق المبدأ الإنجيلي في حياتنا اليومية؟ كيف يمكن للحياة حسب هذا المبدأ أن تساعدنا على اتخاذ القرارات الصالحة وحل مشاكلنا؟
 - اسألي أسئلة ووجهي النقاشات لتساعدي الشابات على تطبيق المبدأ الإنجيلي في حياتهن.
 - قومي بدعوة الطالبات ليشاركن تجارب، مشاعر، وشهادات عن الموضوع الذي تناقشينه. أضيفي مشاعر الخاصة إلى ذلك.
٣. اختمي بتلخيص ما تم تعليمه.
 - اشهدي عن حقيقة المبدأ الإنجيلي الذي علمته وعن قيمته في حياتك.

ملاحظات

كنيسة
يسوع المسيح
لقديسي الأيام الأخيرة

ARABIC



4 02348 23102 1

34823 102