

الهدف



من السمات المرتبطة بمرحلة المراهقة الشعور بالنقص، والذي يرتبط بمثالية الشباب في هذه المرحلة. وبنهاية هذا الموضوع يكون الشاب قد تعرف على:

١. أسباب الشعور بالنقص.
٢. معنى الشعور بالنقص.
٣. كيفية التعامل مع الشعور بالنقص.

الشعور بالنقص

الأفكار الرئيسية

١. قيمة الإنسان.

٢. أسباب الشعور بالنقص.

٣. ما هو تأثير الشعور بالنقص؟

٤. كيف نعالج الشعور بالنقص؟



قيمة الإنسان

تعليم الكتاب عن قيمة الإنسان هو تعليم معهم جدًا. فالكتاب يذكر أن الإنسان مخلوق على صورة الله وهوملك قدرات فكرية عالية وحرية الإرادة، وحتى بعد السقوط ظلت قيمة الإنسان موجودة بشكل ملحوظ. فالله دبر الخلاص لأجل الإنسان وهو أرسل ابنه ليموت لأجله وأرسل روحه ليسكن فيه وكلمته المقدسة لتقوده.

كل هذه الأمور تعطينا يقينًا قويًا بأن الإنسان -أي إنسان- له قيمة رائعة عند الله وهي موجودة فيه في ذاته. ولكن سقوط الإنسان في الخطية جعله يبتعد عن الله -المصدر الحقيقي للقيمة في حياته- فنشأت في داخل الإنسان صراعات مختلفة جعلته يبحث لنفسه عن قيمة في أمور أخرى (في المظهر - في الذكاء - في الاجتماعيات - في القوة). ولكن فشلت هذه الأمور في إعطاء إحساس بالقيمة فظهرت مشكلة الإحساس بالنقص وعدم محبة النفس، وبالتالي عدم محبة الآخرين والله.

أسباب الشعور بالنقص

١. **الخطية:** الخطية تجعلنا دائمًا نشعر بأننا لا نستحق، وأننا بلا قيمة، وأن الله يرفضنا والآخرين كذلك.
٢. **الفشل:** في مجتمع يقدس النجاح ويعلي قيمة المنافسة، يشكل الفشل في أي موضوع عائقًا أمام إحساسنا بالتقدير، بل ويعطينا خوف من ألا نحقق نجاحات جديدة.
٣. **التربية:** من الوالدين أو المجتمع تشكل فينا مقاييس معينة إذا فشلنا في تحقيقها نشعر بالنقص. فالأهل يريدون تفوق وأدب وذكاء وانجاز، والمجتمع يريد جمال وقوة ووسامة وخفة دم. الفشل في أي من هذه المقاييس يجعلنا نشعر أننا غير مستأهلين للاحترام.
٤. **انتظارات الآخرين:** الاعتقاد الخاطيء بأنه يجب عليّ أن أحقق انتظارات الآخرين مني، وأنه عليّ أن أحقق كل أهدافي وأن أسيطر على حياتي بالكامل، هذه الاعتقادات تجعلني دائمًا أشعر أنني في سباق غالبًا ما أسقط فيه ولا أكمله فأشعر بالنقص الشديد.
٥. **تأثير الإعلام المفتوح:** لكل مجتمع ظروفه وإمكانياته، لكن في عصر الإعلام المفتوح والأنترنت والدمش أصبح الشباب في أي قرية بمصر يستطيع رؤية كيف يعيش شبان لوس أنجلوس، ولأنه لا يستطيع مجاراتهم يشعر بالإحساس بالنقص الفظيع الغير مبرر.



ما هو تأثير الشعور بالنقص؟

١. الإحساس بالنقص يسبب العزلة وعدم الحصول على حب الآخرين.
٢. تضخيم الإحساس بالنقاط الضعيفة في حياتي.
٣. الغضب الشديد سواء المكتوم أو المعلن.
٤. عدم التوافق مع الآخرين.
٥. عدم الانجاز في العمل والحياة بفكر خلاق.
٦. قلة الثقة بالنفس والآخرين.
٧. الغيرة من الآخرين والحقد عليهم والعنف في أحيان كثيرة ضد المجتمع وضد النفس.
٨. حياة النقد الدائم.
٩. الاكتئاب.
١٠. عدم القدرة على إقامة علاقات وثيقة.

كيف نعالج الشعور بالنقص؟

١. افهم نفسك. فأنت شخص له قيمة خاصة عند الله، ونحن نبني قيمتنا على نظرة الله لنا وليس على ما يقوله الآخرين.
٢. راجع أهدافك. فالشخص الذي يريد أن يثبت نفسه للآخرين سيظل دائماً يعاني من النقص. أما من يقرر أن يحب الله فسيذكر قيمته في نظر الله.
٣. أدرك التعليم الكتابي، أن مشكلة الإنسان هي البعد عن الله. وسيظل الإنسان ناقصاً ما دام بعيداً عن الله.
٤. نحن كمجتمع مسيحي علينا أن نقبل الجميع، ليس على أساس الشكل أو الذكاء أو الغنى أو نوع الموبايل وإنما على أساس العلاقة مع الله التي تعطي الإنسان قيمة.
٥. إحذر من لعبة الإعلام والإعلان. فالمجتمع الاستهلاكي يدعم فينا الإحساس بالنقص حتى نشترى السلع التي يروج لها. نمي داخلك الروح الواعية بالأعياب العالم فتستطيع الصمود أمامها.
٦. الله لديه خطة لك. وقد تشعر أنك ناقص لأن الخطة غير مكتملة إلى الآن (أفسس ٢: ١٠، فيلبي ١: ٦).
٧. الكمال هو في جسد المسيح، فما تعتقد أنه ينقصك ستجد الآخر يكمله، ويجب أن نقبل هذا التكامل فلا يوجد أحد لديه كل شيء (١ كو ١٢ : ١٢ - ٢٥).





الأساليب الخلاقة

وسيلة إيضاح

غرفة المرايا: نحتاج إلى مجموعة من المرايا يصل عددها إلى ستة مرايا:

١. مرآة عادية.
٢. مرآة مقعرة.
٣. مرآة محدبة.
٤. مرآة مشروخة.
٥. مرآة متسخة.
٦. مرآة مقسومة، نصفها محدب ونصفها مقعر.

ضع المرايا في أماكن مختلفة في مكان الاجتماع، ثم اجعل كل المجموعة يذهبون بالدور ليروا أشكالهم بالترتيب في المرايا المختلفة.

بعد أن ينتهي الكل من المرور على المرايا المختلفة، اجلس معهم وناقش معهم هذه الأفكار:

- ما هي وظيفة المرأة في حياتنا؟
- ما هو شعورك عندما كنت تنظر في المرايا لترى وجهك مختلفاً؟
- هل شعرت بالخوف عندما رأيت شكلك أكبر أو أصغر أو مقسماً؟
- لماذا لم تخف عندما رأيت شكلك بصورة مختلفة؟

أستمع إلى إجاباتهم ثم حاول أن تصل معهم لهذه الفكرة:

أن الآخرين هم المرأة التي نرى فيها أنفسنا، فطبقاً لرأيهم فينا نحن نعدّل من ذواتنا لنصبح على الصورة التي يرغبونها. ومثل ما رأينا في المرايا المختلفة، يحدث أن يعطينا الآخرين صوراً مختلفة غير حقيقية عن ذواتنا، وبالرغم أننا لم نتأثر عندما رأينا المرايا إلا أننا نتأثر من آراء الآخرين فينا، وهذا ما يسبب فينا الإحساس بالنقص. وكلما زاد اعتمادك على رأي الآخرين، كلما شعرت أنك أقل. فالآخرون مختلفون في آرائهم وثقافتهم ومحببتهم لك، وكل هذا ينعكس على رأيهم فيك. وكلما تحررت وزادت ثقّتك في نفسك وإلهك، كلما تخلصت من الشعور بالنقص.

لذلك ابني صورتك عن نفسك مثلما ينظر إليك الله، فأنت محبوب لديه وهو يريد لك أفضل حياة.





مجموعة دراسة الكتاب

أسلوب المناظرة:

قسم أعضاء اجتماعك إلى فريقين.

أقرأ (لاويين ١٣ ، ١٤)

• فريق يتبنى وجهة نظر يشوع وكالب بن يفته. وفريق يتبنى وجهة نظر بقية الجواسيس.

• أعط وقتاً لكل فريق ليحاول أن يجمع أدلة وبراهين (من الكتاب) تؤيد وجهة نظره.

• بعد عشرون دقيقة أعط لكل فريق خمسة دقائق ليعلن فيها رأيه، وبعدها أعطهم فرصة للمناقشة والجدال

عن طريق ممثل كل مجموعة.

أقرأ بعدها (عدد ١٤ : ١١ - ٣٨)

تحدث مع الشباب في النقاط الآتية:

• الرجال رأوا أنفسهم كالجراد وعندما أنتقل إحساسهم بالنقص للأعداء.

• كان مع كالب روحاً أخرى، وهو لم ينكر ضعف ونقص الشعب، لكنه قال أن الله يستطيع أن يكمل.

• العشرة جواسيس نظروا إلى أنفسهم فشعروا بالنقص، أما يشوع وكالب فنظروا إلى الله فشعروا بالكمال والقوة.

• الله يغضب ويعتبرها إهانة أن نغفل دوره في حياتنا ونعيش حياة ضعيفة بقوتنا الشخصية.

• الله يشاق أن نحيا حياة مكتملة رائعة يسدد هو فيها كل نقائصنا.

المعنى

عندما نركز نظرنا على أنفسنا نشعر بالنقص، أما عندما نركز على الله نمثلئ بالثقة والقوة.

مجموعات درس الكتاب

قسم الشباب إلى ثلاث مجموعات، كل مجموعة تتقمص شخصية من الثلاث شخصيات: موسى - إرميا

- عاموس. ومن خلال الأجزاء الكتابية التي سوف تعطيها لهم يعبرون عن:

• كيف كانت هذه الشخصية ترى نفسها؟ • لماذا تكونت لديها هذه الصورة؟

• كيف كان يراها الله؟ • ما رد فعل الله لنظرة كل منهم؟

الشواهد الكتابية:

• موسى (خر ٣ : ١ - ٤ : ١٧) • إرميا (إر ١ : ٤ - ١٠) • عاموس (عا ٧ : ١٠ - ١٧)

المعنى

الله يرانا خليقته الرائعة التي يريد أن يستخدمها لإعلان مجده .. لكننا قد لا نرى أنفسنا كذلك في أوقات

كثيرة.



التطبيق



اعرف نفسك

ضع علامة صح أو خطأ أمام كل إجابة

١. هل يتهمك البعض بأنك متبجح؟
٢. هل يتهمك البعض بأنك لا تلتزم بالقواعد والسلوك العام؟
٣. هل تشعر بالخجل عندما تقابل غرباء؟
٤. هل تحاول التأثير على الآخرين بنبرة صوت عالي أو بحديث عدائي؟
٥. هل تشعر بالضيق من نجاح الآخرين؟
٦. هل تكثر من الأسئلة عندما تكون في مكان به أحد المتحدثين؟
٧. هل تعتقد أن كل شيء خاطئ في حياتنا هذه الأيام؟
٨. هل تفكر في الانتقام عندما لا تأخذ المجموعة برأيك؟
٩. هل تفضل التهريج في الاحتفالات، على الجلوس ساكناً بدون أن يلتفت إليك أحد؟
١٠. هل تغضب عندما يحكي أحدهم نكتة عليك؟
١١. هل تحب ترديد أشياء تخرج الآخرين؟
١٢. هل تحرص على أن تكون متفوقاً في الجلسة التي تجمعك مع الآخرين؟
١٣. هل تسعدك المجاملة أكثر من الانجاز؟
١٤. هل طموحك في الحياة يتسبب في إحساسك بالحزن؟
١٥. هل تكره الاقتراحات التي تهدف إلى مساعدتك؟
١٦. هل تشك في قدرتك على اجتذاب أي من الجنس الآخر؟

إذا أجبت أكثر من ١٢ سؤال بنعم، فأنت في مشكلة حقيقة مع الإحساس بالنقص

من ٨ - ١٢، أنت محتاج لمراجعة أفكارك عن القيمة

من ٤ - ٨، أنت تثق في نفسك لكن تواجه أحياناً بعض المواقف الصعبة.

أقل من ٤ نعم، أنت تثق تماماً في نفسك وقدراتك.

مراجع

١. كتاب Christian Counseling.
٢. كتاب «أعرف نفسك»، دار الآفاق.
٣. كتاب لا تخف لتشارلز سويندول.

