

KATALYST

A KATALYST FOR CHANGE AMONGST THE YOUTH OF THE NEAR EAST

الاكتئاب

WWW.KATALYSTNE.NET



للقائد: (المخدرات، الانتحار، إيذاء النفس، هي أمور قد تؤدي إلى الاكتئاب)

الوقت الكلي للدرس (ساعة وربع)

لعبة كسر الجليد (٥ دقائق) يمكن أخذ أي لعبة من موقع Katalyst.

الهدف: (للمعلم)

- توضيح خطورة الموضوع.
- إعطاء أمل ورجاء على الرغم من صعوبة الظرف.
- تغيير الفكر السائد بأنه لا يمكن أن يتغير الشخص.
- النظرة الإيجابية للحياة الحاضرة، والمستقبل.
- الرجاء والثقة بالمسيح فنحن موجودون بفضل نعمته نعيش لأن لنا رجاء فيه.

صلاة (٣ دقائق)

ترانيم (١٠ دقائق)

- ترانيم (عبادة وتسبيح) ترنيمتين. (الاختيار يعود للقائد مع الشبيبة).

فيديو قصير (٥ دقائق) ممكن الاختيار من الموقع أو من اليوتيوب.

المقطع الكتابي (١٠ دقائق)

يمكن تمثيل المقاطع بالطريقة الارتجالية (حيث يقرأ القائد المقطع آية آية وبعد كل آية يقول "ابداً" مدة دقيقة. وخلال الدقيقة يقوم كل شخص باختيار دور من الأدوار في القصة وتمثيله



بوضعية معينة للدلالة على الشخصية التي اختارها، وبعدها يختار القائد عدد من الأفراد ويسألهم لماذا فعلتم تلك الوضعية ولماذا اخترتم هذا الدور؟

المقطع الأول (متى ٢٧: ٣-٥)

٣ حينئذٍ لما رأى يهوذا الذي أسلمه أنه قد دين، ندم وردَّ الثلاثين من الفضة إلى رؤساء الكهنة والشيوخ ٤ قائلاً: "قد أخطأت إذ سلّمتُ دماً بريئاً." فقالوا: "ماذا علينا؟ أنت أبصر! ٥ فطرح الفضة في الهيكل وأنصرف، ثم مضى وخنق نفسه.

المقطع الثاني (متى ٢٦: ٧٤-٧٥)

٤ فابتدأ حينئذٍ يلعن ويحلف: «إني لا أعرف الرجل!» ولوقت صاح الديك. ٧٥ فتذكر بطرس كلام يسوع الذي قال له: «إنك قبل أن يصيح الديك تُكرني ثلاث مرّات». فخرج إلى خارج وبكى بكاءً مرّاً.

المقطع الثالث (إنجيل يوحنا ٢١: ٣)

٣ قال لهم سمعان بطرس: "أنا أذهب لأتصيد." قالوا له: "تذهب نحن أيضاً معك." فخرجوا ودخلوا السفينة للوقت. وفي تلك الليلة لم يمسكوا شيئاً.

أسئلة للمناقشة (١٥ دقيقة)

في مجموعات، كل مجموعة من (٤-٥) فرد يتم مناقشة الأسئلة التالية:

- ما هي الفروقات بين تصرف بطرس وتصرف يهوذا؟

- كيف كانت حالة كل من بطرس ويهوذا؟ ما المشاعر التي شعروا بها؟ لماذا؟



- لو كنت أنت في هذا الموقف كيف كنت لتتصرف؟
- ما هي المشاعر/ الظروف التي تعاني منها اليوم؟ وما الذي تشعر به حينما تواجه المشاكل؟
- هل مررت أنت أو شاهدت شخصاً ما يمرّ بهذه الحالة وتمت مساعدته من قبل شخص ما؟
- هل تحبّ أن تكون في مكان هذا الشخص الذي يساعد الآخرين؟ والذي يقبل بأن يُساعد؟

شرح (١٠ دقائق) - خلفية مختصرة للمعلم

الاكتئاب: أحد الاضطرابات العصبية العاطفية التي تتصف بفقدان الاهتمام بأي شيء وضعف الشهية وقلة النوم أو كثرتة والتعب الدائم والإحساس بالضيق والتفكير السلبي واليأس من الظروف. أما التعريف الطبي: مرض نفسي يصاحبه اتجاه للعزلة وهبوط في الجسم وفي القدرات الذهنية وحالة نفسية أو عصبية تتسم بعدم القدرة على التركيز والأرق وشعور بالحزن الشديد واليأس.

من خلال تعريف الاكتئاب وما نراه في القصتين نجد بأن:

بسبب الطمع والجشع وحب النفس الذي يتملك يهوذا، وصل إلى خيانة المسيح. وهذا سبب له حالة الاكتئاب. وهذا الاكتئاب قاده إلى الندم والحزن واليأس مما أدى به إلى العزلة والموت. أما بطرس فقد أنكر المسيح رغم انه من التلاميذ الذين كانوا يرافقون المسيح معظم الوقت، وقد ندم لاحقاً على ذلك. وهذا الندم قاده إلى نوع من الاكتئاب مما جعله يرجع إلى حاله الأولى (صيد السمك). وهنا نجد بان بطرس لم يأخذ الجانب السلبي الذي اتخذه يهوذا. وعندما ظهر له المسيح بعد القيامة صار من أعظم القادة لرسالة الإنجيل (أعمال الرسل ٢: ١٤).

التطبيق (٥ دقائق)

فكر بجانبٍ مظلمٍ من حياتك وتأمل فيه وشارك به الشخص المناسب ليساعدك. أو إن كنت تعرف صديقاً يمر بحالة مشابهة ادعوه لمناقشة الموضوع مع شخص مناسب.



الخطوة العملية (٥ دقائق)

- ما هي الخطوة العملية الإيجابية التي تود أن تقوم بها خلال هذا الأسبوع؟ فكر بخطوة واحدة، حددها واعقد العزم على اتخاذها (قرار شخصي).

- حدد خطوة عملية لحياتك المستقبلية التي تساعدك كما الآخرين بالتخلص من الاكتئاب.

ملحوظة "يفضل لو يتم عمل شيء فني كعلامة كتاب ويكتب عليها كل شاب خطوته العملية ويحفظها في كتابه المقدس.

ترنيمة وصلاة ختامية (٧ دقائق)

https://www.youtube.com/watch?v=s1Ea_3yMhLI

ملاحظات للقائد

١- مرض الاكتئاب (يجب أن يكون هناك احترام لمثل هذا الأمر أو الحالات، واحترام الذين يعانون من هذا).

٢- يجب توعية الشبيبة لمعرفة أعراض الاكتئاب، حتى إذا رأى أحدهم مثل هذه الأعراض يعمل على إخبار القادة حتى يتم إنقاذ ومعالجة الأمر.

٣- يجب الاستعانة بخبير طبي أو شخص اختبر مثل هذه الحالة واستطاع أن يتخطاها.

٤- الاختبارات الشخصية مهمة جدًا لأنها تساعد في إعطاء الأمل بإمكانية العلاج.

٥- على الأهل الإمام بأعراض وطرق التعامل مع الاكتئاب ومحاولة مساعدة أبنائهم ودعمهم للحصول على العلاج.

