

أُمَّهَاتٍ يُمْكِنُنَا التَّعَلُّمُ مِنْهُنَّ

✂️ المواد المطلوبة:

- صور الدرس التوضيحية (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- ورقة نصّ أمثال ٣١

🎯 أهداف الدرس:

- أن تعرف النساء أنّ:
 - هناك أمثلة عن أمهات من الكتاب المقدس يمكن أن يتعلمنّ منهنّ.
 - الله أعطاهنّ قُدرات وطاقات عظيمة وسيساعدهنّ لاستخدامها في حياتهنّ.
 - الله يعطيهنّ الحكمة والقوّة كأُمَّهات لتربية أسرهنّ واتخاذ القرارات السليمة لحياتهنّ.

📋 إرشادات عامّة:

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقًا.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامّة - (٤ دقائق)
- ٢-١ ● كسر الجليد - جواب سريع - (٩ دقائق)
- ٣-٢ ● فكرة رويّة - أمثال ٣١ - (٧ دقائق)
- ٤ ● موضوع ومناقشة - نساء من الكتاب المقدّس - (٢٣ دقيقة)
- ٥ ● "أنا، مثل أنا" - أنا قرّرت - (دقيقتين)
- ٥ ● خلاصة - (٥ دقائق)

كلّ ما هو مكتوب باللون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (٤ دقائق)

ابدئي بالترحيب بالنساء و بإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج.

قد وصلنا إلى الدرس الأخير من هذا المنهج، ولكن ليس من الضروري أن يكون اجتماعنا الأخير. نريد الاستمرار في رؤيتكن مجدّدًا إن سنحت الفرصة. كل واحدة منكن هي ثمينة عند الله فلا تنسوا هذا الأمر. أردنا إنهاء هذا المنهج بهذا الدرس لنتمكّن من تشجيعكن وتمكينكن من خلال قصص الكتاب المقدّس التي ستبقى معكن إلى الأبد. لدى العديد من الأمّهات المذكورات في الكتاب المقدّس قصص فريدة عن كفيّة عمل الله في حياتهن وكيف استجبن بالإيمان والأمل والطّاعة لتحقيق دعوتهن كأّمّهات ونساء في مجتمعاتهن. والآن سنتعرّف أكثر عن هذا الموضوع.

ذكري النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض.
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبة.
- أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدًّا.
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا بمرحلة الحياة التي نحن فيها.

كسر الجليد - جواب سريع (٩ دقائق)

هذه اللّعبة تعتمد على سرعة البديهة في الإجابة، وهناك مجموعة أسئلة. قولي لهنّ، سأسأل بالدّور سؤالًا لكلّ امرأة وعليها أن تجيب بسرعة خلال ١٠ ثوانٍ فقط. إن تبقى أسئلة يمكن أن تعيدي اللّعبة وتساّلي أسئلة جديدة على النساء وبالطّبع إن كان الوقت يسمح.

الأسئلة:

سمّي ثلاث:

- أنواع بهارات نستخدمها في اليخنة.
- مأكولات تبدأ بحرف الكاف "ك".
- مكّونات نستخدمها في التّبولة.
- مراحل لغسيل الصحون.

- أنواع من الخضار.
- أنواع من الفاكهة لونها أحمر.
- أمور لونها زهري (أي شيء).
- وظائف.
- نكهات للمثلجات.
- أمور يمكنك أن تريها في السماء.
- أشياء لديها سحب.
- أنواع مواصلات.
- أنواع حشرات.
- حيوانات يمكن أكلها.
- أشياء يمكن شربها.
- أمور لا يمكن للمرأة الحامل أن تأكلها أو تشربها. (أمثلة: الملوّنات، الكحول، اللحمية النيئة، الخضروات غير المعقّمة).
- أمور يجب تحضيرها قبل الولادة. (أمثلة: مكان الولادة، حقيبة الطفل، حقيبة الأم).
- منافع للرّضاعة الطّبيعيّة. (أمثلة: تغذية كاملة للطفل، سرعة شفاء وتحسّن للأمّ، علاقة وطيدة بين الأمّ وطفلها).
- أمور يمكن فعلها للإهتمام بالنّفس. (أمثلة: النوم بشكلٍ كافٍ، الأكل الصّحيّ، إدارة وتنظيم الوقت، النظافة الشّخصيّة، قراءة كتاب، الاستماع إلى الموسيقى...)

فكرة رويّة - أمثال ٣١ (٧ دقائق)

اطبعي النّص الكتابي ووزّعيه على النّساء.

اقريه معهن، ثمّ اطلي منهنّ أن:

- يضعن دائرة حول الأفعال أو العبارات التي يقومون بها في حياتهنّ.
- يضعن خطًا تحت الأفعال أو العبارات التي تتحداهنّ ويرغبن في العمل عليها.

افتحي لهنّ المجال لمشاركة ما أعجبهنّ في المقطع والتّعبير عن آرائهنّ أو إن كان لديهنّ أي تساؤلات فشجعيهنّ على طرح ومناقشة ذلك.

هذا هو المقطع:

أمثال ٣١ : ١٠ - ٣١

- ١٠ إِمْرَأَةٌ فَاصِلَةٌ مَنْ يَجِدُهَا؟ لِأَنَّ ثَمَنَهَا يَفُوقُ اللَّائِيَّ.
- ١١ بِهَا يَثِقُ قَلْبُ زَوْجِهَا فَلَا يَحْتَاجُ إِلَى غَنِيمَةٍ.
- ١٢ تَصْنَعُ لَهُ خَيْرًا لَا شَرًّا كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِهَا.
- ١٣ تَطْلُبُ صُوفًا وَكُنْتَانًا وَتَسْتَعْلُ بِيَدَيْنِ رَاضِيَتَيْنِ.
- ١٤ هِيَ كَسُفْنِ النَّاجِرِ تَجْلِبُ طَعَامَهَا مِنْ بَعِيدٍ.
- ١٥ وَتَقُومُ إِذِ اللَّيْلِ بَعْدَ وَتُعْطِي أَكْلًا لِأَهْلِ بَيْتِهَا وَفَرِيضَةً لِفَتَاتِهَا.
- ١٦ تَتَأَمَّلُ حَفَلًا فَتَأْخُذُهُ، وَبِثَمْرِ يَدَيْهَا تَغْرِسُ كَرْمًا.
- ١٧ تُنْطِقُ حَقْوِيهَا بِالْقُوَّةِ وَتُسَدِّدُ ذِرَاعَيْهَا.
- ١٨ تَسْعُرُ أَنْ تَجَارَتْهَا جَيْدَةٌ. سِرَاجُهَا لَا يَنْطَفِئُ فِي اللَّيْلِ.
- ١٩ تَمُدُّ يَدَيْهَا إِلَى الْمَغْزَلِ، وَتُمْسِكُ كَفَّاهَا بِالْفَلَكَةِ.
- ٢٠ تَبْسُطُ كَفَيْهَا لِلْفَقِيرِ، وَتَمُدُّ يَدَيْهَا إِلَى الْمِسْكِينِ.
- ٢١ لَا تَخْشَى عَلَى بَيْتِهَا مِنَ الثَّلْجِ، لِأَنَّ كُلَّ أَهْلِ بَيْتِهَا لَا يَبْسُونَ حُلًّا.
- ٢٢ تَعْمَلُ لِنَفْسِهَا مَوْسِمَاتٍ. لِبُسِّهَا بُوصٌ وَأَرْجَوَانٌ.
- ٢٣ زَوْجُهَا مَعْرُوفٌ فِي الْأَبْوَابِ حِينَ يَجْلِسُ بَيْنَ مَشَايخِ الْأَرْضِ.
- ٢٤ تَصْنَعُ قُمْصَانًا وَتَبِيعُهَا، وَتَعْرِضُ مَنَاطِقَ عَلَى الْكُنْعَانِيِّ.
- ٢٥ أَلْعِزُّ وَالْبَهَاءُ لِبَاسُهَا، وَتَضْحَكُ عَلَى الرَّمَنِ الْآتِي.
- ٢٦ تَفْتَحُ فَمَهَا بِالْحِكْمَةِ، وَفِي لِسَانِهَا سُنَّةُ الْمَعْرُوفِ.
- ٢٧ تُرَاقِبُ طُرُقَ أَهْلِ بَيْتِهَا، وَلَا تَأْكُلُ خُبْزَ الْكَسَلِ.
- ٢٨ يَقُومُ أَوْلَادُهَا وَيُطَوِّبُونَهَا. زَوْجُهَا أَيْضًا فَيَمْدَحُهَا:
- ٢٩ «بَنَاتُ كَثِيرَاتٍ عَمِلْنَ فَضْلًا، أَمَّا أَنْتِ فَفَقِيتِ عَلَيْهِنَّ جَمِيعًا».
- ٣٠ الْحُسْنُ غِشٌّ وَالْجَمَالُ بَاطِلٌ، أَمَّا الْمَرْأَةُ الْمُتَّقِيَةُ الرَّبِّ فَهِيَ تُمْدَحُ.
- ٣١ أَعْطَوْهَا مِنْ ثَمْرِ يَدَيْهَا، وَلْتَمْدَحْهَا أَعْمَالُهَا فِي الْأَبْوَابِ.

موضوع ومناقشة - نساء من الكتاب المقدس (٢٣ دقيقة)

استخدمي صور الدرس التوضيحية لتفسير أفكار الدرس.

اطرحي هذه الأسئلة على كل صورة:

• هل تعرفن من هي الموجودة في الصورة؟

• هل تعرفن ما هي قصتها؟

• ما أهميّة قصتها؟

اقري مقاطع الكتاب المقدس لجميع الشخصيات بمفردك قبل البدء بالدرس، ثم أثناء الدرس أعيدي صياغة القصص للنساء بكلماتك الخاصة (يمكنك مشاركة المقاطع الكتابية الأساسية مع النساء المهتمات بالقراءة).

• **الصورة الأولى: مريم العذراء.**

المرجع الكتابي: لوقا ١ : ٢٦ - ٥٥

شاركي معهن: يمكننا أن نفهم ونتعلم من شخصية مريم العذراء، أم يسوع، قوة الإيمان

التي كانت لديها وثقتها الكاملة بالرب. يمكننا أيضًا أن نرى كم هي متواضعة وذات قلب نقي.

• **الصورة الثانية: راعوث ونعمي.**

المرجع الكتابي: راعوث ١

شاركي معهن: هذه القصة عن الحماية وزوجة الابن، وكم كانت العلاقة جيدة بينهما، عندما

فقد كل منهما كل شيء، اختاروا البقاء معًا ومساعدة بعضهما البعض. نتعلم من راعوث

الاحترام والولاء والحب والدعم في ظل الظروف الصعبة والقاسية.

• **الصورة الثالثة: يوكابد.**

المرجع الكتابي: خروج ١ : ٨ - ٢٢ وخروج ٢ : ١ - ١٠

شاركي معهن: يوكابد هي امرأة شجاعة ومُحبة وتثق بالله وتمتّع بالحكمة لفعل ما هو

جريء لإنقاذ ابنها ومنحه الحياة والمستقبل.

• **الصورة الثالثة: حنة.**

المرجع الكتابي: ١ صموئيل ١ و ١ صموئيل ٢ : ١ - ١٠

شاركي معهن: لم تتوقف حنة عن الصلاة، ولم تفقد الأمل أبدًا، وكانت تؤمن بأن الله

سيمناها رغبة وسؤال قلبها، لم تغضب أو تتذمر، على العكس، كانت تسبّح الرب دائمًا.

”أنا، مش أنا“ - أنا قرّرت - (دقيقتين)

بعد الموضوع، نمّر على فقرة ”أنا، مش أنا“ لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذي قضوه معًا. وزّعي البطاقات على النساء واقري العبارات التالية على مسامعهنّ:

- أنا قرّرت أن أحارب بالصلاة وأتكل على الله في الظروف الصّعبة.
- أنا قرّرت أن أكون أمينة مع عائلتي ومع الناس من حولي.
- أنا قرّرت أن أثق في مشيئة الله في حياتي وسلّم له كلّ أموري.
- أنا قرّرت أن أكون شجاعة لحماية أولادي عند أي مخاطر وأعرف أن الله سيعطيني القوّة لأفعل ذلك.

خلاصة (ه دقائق)

اشكري النساء على مجيئهنّ ومشاركاتهنّ القيّمة التي قدّموها في الدّرس الأخير، وشجّعيهنّ على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. اسألينّ:

- ما هو أكثر درس أعجبك وألهمك من بين كلّ الدّروس من بداية منهجنا حتّى الآن؟
 - ما هي القرارات التي اتخذتموها من بعد الدّروس التي تعلمتوها؟
 - ما الذي كان معتقدًا خاطئًا لديك وتصحّح من بعد الدّروس التي أخذتوها؟
 - ما هو أكثر أمر استفدتن منه؟ يمكن أن يكون أمرًا عمليًا أو أمرًا روحيًا.
- افتحي المجال للنساء للمشاركة عن آرائهنّ بحريّة عن الدّروس.**

عبّري عن سعادتك عن كلّ الأوقات التي قضيتها معهنّ وقولي لهنّ بأنك تحبين وترغبين بأن تريهنّ مرّة أخرى في الكنيسة حتّى ولو انتهيتنّ من الدّروس.

ملاحظة: إن كانت الضيافة مؤمنة، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشركة.