

١٣- كيف تدرب الشباب على الخلوة والتأمل

من المؤكد عبر الخبرة الكنسية والآبائية أن الخلوة والتأمل شئ أساسي للنمو الروحي. ففي الخلوة تهدأ النفس ويراجع الإنسان حياته ويعيد إكتشاف نفسه، ومن المجرب أن كلمات الإنجيل تحمل قوة كاشفة للنفس لا تتوفر في أي كتاب آخر. والنماذج التالية تم استخدامها في مؤتمرات للشباب والخدام وكانت الإستجابة لها عالية. والهدف منها هو أن يتجنب الشاب ضياع فترة الخلوة في السرحان والشعور بالملل. ومن الممكن تطبيقها في مجموعات صغيرة من ٣ الى ٥ أفراد لتشجيع الشاب وكسر حدة البداية بالنسبة له قبل أن تستخدم بشكل فردي.

الهدف : التدرب على التأمل في عبارات الكتاب المقدس وأكتشاف العطايا الثمينة الكامنة فيها. وفيما يلي ٤ نماذج للتدريب تؤهل الشاب لممارسة الخلوة الفردية

أولاً- التأمل والمشاركة

- ينقسم الشباب الى مجموعات صغيرة من ٤-٨ افراد على الأكثر
- يقرأ الجميع الآية المحددة مرتين على الأقل
- يكتب كل منهم الآية مرة أخرى بشرط عدم استخدام أى لفظ من الآية الأصلية
- يقرأ كل ما كتبه ويناقش الجميع ما كتبه
- اذا سمح الوقت يطلب من كل شاب أن يكتب ماذا تعنى هذه الآية لحياته
- ثم يقرأ ما كتبه ويناقشه مع باقى افراد المجموعة

نصوص مناسبة لهذه الطريقة :

- ١- روميه ٨ : ١-١٩ (يختار آية أو اثنتين) روميه ١٢ : ١-٢
- ٢- أفسس ٣ : ١٦-١٩ (أغلب آيات رسالة أفسس مناسبة للإختيار)
- ٣- فيلبي ١ : ٢٧-٣٠ و ٢ : ١-١٣ و ٤ : ٤-١٣
- ٤- تيموثاوس الثانية ٢ : ١-٥ و ١٤ او ١٥
- ٥- يعقوب ١ : ٢-٤ بطرس الأولى ٢ : ١-١٠
- ٦- متى ٥ : ٣-١٦ ٩- يوحنا ١٥ : ٩-٢١

١٠- النمو في الطاعة إقرأ بتركيز من سفر الخروج ٢٠ : ١-١٢

وزع هذه الورقة وأعط نفسك درجة من ١٠ على مدى تطابق حياتك مع هذا الموقف

١- لا يكن لك آلهة أخرى أمامي

لقد أعطيت الله المكان الأول في حياتي، فهو عندي أهم من الشهرة والأصدقاء والمال والكرامة والأنتصار في أية منافسة، وأية علاقة يمكن أن تشغلني عنه. كل شيء في

حياتي سلمته للرب؛ وقتي، أولوياتي، تمييزي للأمر وأسلوب حياتي

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٢- لا تصنع لك تمثالاً... ولا صورة

أنا أو من بالله الذي أعلن ذاته في يسوع المسيح وفي الكنيسة وفي الإنجيل، وأومن بما يقوله الله عن نفسه، حتى وأن شعرت أحياناً أنه يطلب مني أكثر مما أحتمل، ولا أحاول

أن أخفف مما يطلبه الله مني من حيث طاعة الوصايا والعبادة اليومية

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٣- لا تنطق بأسم الرب ألهك باطلاً

عندما أستخدم أسم الله أو إسم يسوع المسيح، أستخدمه بحرص و شرف و إحترام و حب، و لا أستخدم الحلفان أو اللغات أبداً

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٤- أذكر يوم السبت لتقدسه

أخصص دائماً وقتاً للرب لكي أعطي لنفسى الفرصة لسماع كلماته من خلال مشاركتي في

العبادة و التسابيح، و أجعل للرب نصيباً دائماً من وقت أجازتي

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٥- أكرم أبائك و أمك

أنا أحترم والديّ، وأعترف بسلطانهما على أنه معطى من الله حتى عندما نختلف أحاول دائماً أن أخفف عنهما ثقل المسؤولية، و أعبر باستمرار عن تقديري لهما.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

تعطى فرصة للشباب لمن يريد أن يشرك المجموعة فيما كتبه ثم يفتح الخادم مناقشة

١١- النمو في المحبة

اقرأ بتركيز من رسالة كورنثوس الأولى ١٣ : ٤-٧

وزع هذه الورقة وأعط نفسك درجة من ١٠ على مدى تطابق حياتك مع هذا الموقف

١- المحبة تتأني

أنا أحتفظ بسلامي حتى عندما " يستقصدني " أحدهم ، أنا مبطيء في الغضب مع الذين أحبهم ، ونادراً ما " أزعق " أو أفقد أعصابي

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٢- المحبة ترفق

أحاول جاهداً أن "أراعي" من حولي ، و مستعد دائماً لتقديم وقتي و أهتمامي لمن يحتاجني ، أنا "جاهز" باستمرار لمساعدة و بناء الآخرين

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٣- المحبة لا تتفاخر و لا تنتفخ

أعرف حدودي و لا أتجاوزها ، و لا أطلب أن أعامل معاملة خاصة أو مكانة متميزة حتى أوافق على التعاون مع المجموعة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٤- المحبة لا تحسد

لا أتضايق عندما يحقق الآخرون إنجازاً أحسن مني ، حتى لو نال مكانة أفضل من لا يستحقها. أنا لا أخشى الموهوبين وعندما يتجاهلونني لا "أفش غلّي" في من حولي.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٥- المحبة لا تفرح بالأنتم

عندما يتأكد للجميع أن أحدهم مخطيء ، أتجنب الشعور بالرضا عن النفس ، ولا أشعر أبداً بالسرور عندما يفشل أحدهم ، حتى ولو أدى هذا الفشل الى أظهارى بمظهر طيب ، بل عندما يخطيء شخص ما أشجعه و لا أوئبه (مثل قلت لك لو كنت سمعت كلامي)

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

تعطى فرصة للشباب لمن يريد أن يشرك المجموعة فيما كتبه ثم يفتح الخادم مناقشة

١٢- النمو في الشركة

اقرأ بتركيز من رسالة رومية ١٢ : ٩-٢١

وزع هذه الورقة وأعط نفسك درجة من ١٠ على مدى تطابق حياتك مع هذا الموقف

١- المحبة فلنكن بلارباء

أكتشف باستمرار أن إلتزامي وولائي تجاه أصدقائي في المسيح أكثر من إرتباطي بأى إنسان آخر، وأزداد وعياً بمميزاتهم أكثر من الجوانب الطيبة في نفسي

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٢- غير متكاسلين في الإجتهد

أنا مملوء بالحماس و الرغبة في أن أفعل أى شىء لأجل المسيح لأن قلبى يفيض بالمحبة نحوه ، و عندما أقوم بعمل خاص بالخدمة أتفانى فيه و لا أستسلم بسهولة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٣- فرحين في الرجاء ، صابرين في الضيق

لا تستطيع المشاكل أن تهبطنى بسهولة ، بل أضعها بين يدي المسيح فى الصلاة ، و أجد دائماً أن المسيح يساعدنى ، فيعطينى الثقة و الرجاء و الصبر ، بل و الفرح وسط الضيق

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٤- غير مهتمين بالأمور العالية بل منقادين الى المتضعين

أتعلم أن أختلط مع الأقل منى سنا أو علما أو مستوى اجتماعيا ، وأعتقد أننى أجعل المسيح مسرورا بهذا السلوك مهما أنتقد البعض تصرفاتى

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

٥- لا يغلبك الشر بل إغلب الشر بالخير

يوجد شر كثير فى العالم ، و لكنى لا أتركه يتغلب على أفضل ما فىّ ، بل أحاول أن أهزم الشر ، عندما أقابله ، بالحب و المعاملة الطيبة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

يعطى الخادم فرصة للشباب لمن يريد أن يشرك المجموعة فيما كتبه ثم يفتح الخادم مناقشة من خلال ما قيل . قد يستخدم هذا المدخل كموضوع مستقل .

الخلوة الفردية

يعلمنا رب المجد يسوع المسيح واختبارات الآباء أنه من الضروري للحياة الروحية النامية أن يخصص الإنسان لنفسه أوقاتاً للهدوء والسكينة والخلوة، لهذا يخصص وقت للخلوة في المؤتمرات بهدف إتاحة الفرصة لتذوق هذه الخبرة الروحية الثمينة. ومن المفيد أن يقدم للشباب مادة من الكتاب المقدس لتكون دليلاً لتفكيره ومشاعره بدلاً من هيام العقل في مسارب متعددة فلا تحقق الخلوة هدفها وهو مراجعة النفس والتدقيق في حياتها. وعن اختبار يفضل أن يكون مع الشاب قلماً وورقة لتدوين خواطره إذا أحب. وهنا نورد بعض النماذج المجربة لمادة تناسب وقت الخلوة:

١- صديق نصف الليل:

إقرأ من إنجيل لوقا ١١: ٥-٩ ... تأمل في النص

ضع نفسك في مكان صاحب البيت ، ، هل اختبرت في حياتك مثل هذا الموقف ؟ أن تطلب مساعدتك في وقت غير مناسب لك؟

ضع نفسك في مكان الطارق، هل اختبرت في حياتك مثل هذا الموقف، أن تحتاج بشدة الى المساعدة حتى أنك تضطر الى اللجوء الى الآخرين في وقت محرج؟

أي احتياجات تنقصك وتعلم أنها موجودة عند المسيح ؟

ما هي الأسباب التي تجعلني اتكاسل في الصلاة؟

قدم صلاة هادئة حول ما تأملت فيه.

٢- غسل الأرجل :

إقرأ من إنجيل يوحنا ١٣: ١-١٧

ما هو مفهوم الإلتضاع في رأيك؟

لماذا اعتذر بطرس عن غسل رجليه ولماذا أصر السيد المسيح؟

من ينبغي أن أغسل رجليه ، الأحباء فقط ، المخلصون لي أم الجميع؟

هل لغسل الأرجل وقت معين أم في كل وقت؟

هل يرد على ذهنك الآن شخص ما كان يجب أن تغسل رجليه ولم تفعل؟
هل ترى في ما قرأت اتجاهًا جديدًا يجب أن تلتفت إليه في حياتك؟
قدم صلاة هادئة حول ما تأملت فيه.

٣- يارب لماذا تقف بعيداً؟

اقرأ كل نص مرتين على الأقل ثم تأمل فيه من خلال واقع حياتك. وقد يكون من المفيد كتابة النص أمام شاهده لتزيد فرصة الفهم.

مزمور ١٠: ٢-١

تكلم يارب فان عبدك سامع:

أرميا ٢٩: ١٣

أمثال ٨: ١٧

يعقوب ٤: ٨

أمثال ٨: ٣٥

قدم صلاة هادئة حول ما تأملت فيه.

٤- الى متى يارب تنساني؟

اقرأ كل نص مرتين على الأقل ثم تأمل فيه من خلال واقع حياتك.

مزمور ١٣: ٢-١

تكلم يارب فان عبدك سامع:

اشعيا ٤٣: ٢-١

مزمور ٩١: ١٠-١٢

متى ٧: ٩-١١

قدم صلاة هادئة حول ما تأملت فيه.

٥- يارب علمنا أن نصلي:

اقرأ كل نص مرتين على الأقل ثم تأمل فيه من خلال واقع حياتك.

▪ ١ صموئيل ٢: ١٠

▪ لوقا ١١: ١

▪ لوقا ١١: ٢

▪ رومية ٨: ٢٦

▪ متى ٦: ٥-٦

▪ لوقا ١٨: ١

▪ متى ٦: ٧-٨

▪ كولوسي ٣: ١٦

قدم صلاة هادئة حول ما تأملت فيه.

٦- يارب أين الطريق؟

اقرأ كل نص مرتين على الأقل ثم تأمل فيه من خلال واقع حياتك.

أ- مزمور ١١٩: ١٧٦ ب- اشعيا ٥٣: ٦

تكلم يارب فان عبدك سامع:

أ- يوحنا ١٤: ٦

ب- يوحنا ١٠: ٩

ج- يوحنا ٨: ١٢

قدم صلاة هادئة حول ما تأملت فيه.

٧- ثقل المسؤولية

اقرأ أرميا ٢٠: ٧-١٣

١- هل يجعلني إرتباطي بالكنيسة أحياناً أتخذ قرارات يراها الآخرون غير منطقية؟

٢- هل أشعر أحياناً بأنني "صرت للضحك طول النهار"؟

٣- متى ينتابك هذا الشعور؟

٤- هل أشعر أحياناً في الحياة أنني أتحمل ثقلاً بلا ذنب؟

٥- هل تراودني الرغبة في الهروب من المسؤولية؟

٦- لم يستطع أرميا أن يتوقف عن الخدمة .. فماذا عني أنا؟

٧- لماذا يسمح الله بالمتاعب في طريقي؟

٨- لماذا استمر إذن رغم كل المصاعب؟

٩- كيف اتأكد أن الله سيسانديني؟

قدم صلاة هادئة حول ما تأملت فيه.

في الصفحات التالية ستجد بعض الإختبارات النفسية معدة بواسطة متخصصين على

مستوى عال وجربت في بعض المؤتمرات كمدخل للخلوة وسنقدم هنا مثالين :

٨- هل تملك الإفراز في التعامل مع الناس؟! (للشباب والخريجين)

١- هل حدث أن أحببت شخصاً ، كنت لا تميل إليه عندما قابلته لأول مرة :

(أ) أحياناً. (ب) غالباً. (ج) أبداً.

٢- أجب بـ " نعم " أو " لا " على كل من الصفات التالية : هل يمكن أن تحكم

بوجودها في شخص عندما تراه لأول مرة ، و قبل أن تتحدث إليه:

(أ) النظافة والترتيب. (ب) الذكاء. (ج) الأمانة.

(د) المرح. (هـ) قوة الإرادة. (و) الجاذبية.

٣- هل تستطيع أو لا تستطيع أن تلاحظ السمات الآتية في شخص تراه لأول مرة :

(أ) الصوت. (ب) العينين. (ج) تعبيرات الوجه. (د) تفاصيل الثياب.

(٤) عندما تشتري هدية لصديق عزيز :

(أ) تشتري شيئاً تحبه أنت. (ب) تشتري قد لا تحبه و لكن تعلم أنه سيسر صديقك.

(ج) تشتري شيئاً تعلم أن صديقك يحتاج إليه.

(٥) تعطي وقتاً واهتماماً لكي تحنفي بـ :

(أ) أصدقائك. (ب) شخص لديك عنده مصلحة. (ب) أفراد الأسرة المهمين.

٦- هل توافق أو لا توافق على كل من العبارات الآتية :

(أ) الثياب الملخبطة صاحبها عقله ملخبط.

(ب) النظرات الزائغة تعنى أن صاحبها لا يمكن الوثوق به.

(ج) من ملابس الشخص تستطيع أن تعرف انتماءه السياسي.

(د) يتميز ذوى الشعور الحمراء بالعصبية.

٧- هل يحدث أن تألمت لأن شخصاً وثقت به قد خذلك ؟

(أ) من حين لآخر. (ب) لا ، لأنني لا أعطى ثقتي بسهولة. (ج) نعم ، أكثر مما تمنيت.

٨- تصرف شخص تعرفه جيداً بطريقة لم تكن تتوقعها :

(أ) يشد انتباهك هذا التطور الجديد في شخصيته.

- (ب) تحتار و تشعر بعدم القدرة على فهمه. (ج) تقول في نفسك : ده لازم إتجنن.
- ٩- هل صديقك أو صديقتك من الجنس الآخر كما هو منذ أن عرفته لأول مرة :
 (أ) بصفة عامة لم يتغير. (ب) لا ، فكل الناس يتغيرون.
 (ج) لا ، و لو كنت أعرف وقتها ما أعرفه الآن ، لما ارتبطت به (بها) أبداً.
- ١٠- أصبح أحد زملائك القدامى في المدرسة مشهوراً جداً :
 (أ) تخبر كل من تعرفه. (ب) تصمت ولا تذكر الموضوع إلا إذا تطرق إليه الكلام.
 (ج) تحاول أن تجدد علاقتك به.
- ١١- أنت على وشك أن تلتقي بشخص سمعت كل من حولك يمدحونه بشكل كبير :
 (أ) تشعر ببعض الضيق و تميل إلى موقف معادى. (ب) تتشوق إلى اللقاء بشغف.
 (ج) تؤجل حكمك عليه إلى ما بعد اللقاء.
- ١٢- هل حدث أن كرهت شخصاً سبق و أن أحببته :
 (أ) أبداً. (ب) أحيانا. (ج) غالبا.
- ١٣- عندما تقابل أشخاصاً لأول مرة :
 (أ) تجد أنهم عادة يذكرونك بأشخاص تعرفهم.
 (ب) تحكم على كل منهم حسب ما يقول. (ج) تبدأ فوراً في مقارنتهم بنفسك.
- ١٤- عندما تقرأ رواية (قصة) :
 (أ) تحب أن تقرأ عن أشخاص مماثلين لك. (ب) تقرأ عن أشخاص مختلفون عنك.
 (ج) تستمتع بالهروب إلى عالم الأحداث فيه أهم من الشخصيات (قصص بوليسية).
- ١٥- عليك أن تختار شخصاً ليعمل معك من اثنين: أحدهما مريح مبتسم، والثاني صامت متحفظ ولكنه يبدو أكثر كفاءة من الأول :
 (أ) تختار المبتسم ، فالراحة النفسية أهم لديك ، حتى لو كان المبتسم كفاءته أقل قليلاً.
 (ب) تختار الأكثر كفاءة. (ج) تختار الشخص المريح بغض النظر عن العواقب.
- ١٦- عندما تقابل شخصاً شديداً الوسامة في مجال عمل أو نشاط :

- (أ) تميل إليه ، و تبدى استعدادا للتعاطف ، بل و لتقديم تنازلات في التعامل معه.
- (ب) تأخذ موقفاً معادياً و تتوقع منه أن يبذل جهداً أكبر من المعتاد.
- (ج) تعامله تماماً كما تعامل أي شخص عادى.
- ١٧- في مناسبة خاصة كعيد ميلادك، هل تدعوشخصاً معروف بغرابة تصرفاته :
- (أ) نعم ، حرام أن أخرج شعوره ، حتى لو تضايق منه البعض.
- (ب) لا ، بالتأكيد لا أدعوه. (ج) نعم ، فسيكون وجوده شيئاً طريفاً مسلياً.
- ١٨- هل حدث لك ولو مرة، أن اهتزت مشاعرك بشدة بعد عظة دينية ؟
- (أ) لا ، فأنا أسيطر على عواطفى دائماً. (ب) نعم ، و لكن التأثير زال بعد قليل.
- (ج) نعم ، و ظللت متأثراً عدة أيام.
- ١٩- على الرغم من حسن تقديرك ، فهل حدث أن انبهرت بأناس لا تميل إليهم :
- (أ) لا. (ب) قليلاً. (ج) نعم حدث.
- ٢٠- هل حدث أن أفنعت أحد الباعة و أستدرك لتشتري بضاعة رديئة :
- (أ) مرة واحدة فقط. (ب) أبداً. (ج) أكثر من مرة.
- ٢١- شخص تعرفه يواجه أحد المواقف ولكن بطريقة مختلفة تماماً عن طريقته:
- (أ) ماشى ، كل إنسان له شخصيته. (ب) أشعر بالحيرة و الضيق.
- (ج) أنا مقتنع أن طريقتي هي الأفضل و الأوضح.
- ٢٢- هل حدث أن قلت : "كل الرجالة زى بعض" ، أو "كل الستات زى بعض" :
- (أ) نادراً. (ب) أحياناً. (ج) غالباً.
- ٢٣- إذا أحببت شخصاً ، لا توجد فيه أي مزايا ظاهرة للكل :
- (أ) تظل تحبر أصدقائك ، كم هو رائع ممتاز.
- (ب) تستمتع بصحبته بغض النظر عن رأى باقي أصدقائك.
- (ج) تقطع صلتك بأصدقائك الذين ينتقدونه.
- ٢٤- عندما لا تميل إلى شخص ، يكون أقرب الأسباب لرفضك لهذا الشخص :

- (أ) أنت تضيق بالناس الذين لديهم المزايا التي لا تملكها. (تشعر أنهم أفضل منك).
 (ب) أنت تكره فقط من يستحق الكراهية (لرداءة طباعه).
 (ج) أنت تضيق بالسلمات التي لا تهتم بها (اهتماماتهم مختلفة عن اهتماماتك).
 ٢٥- عندما تشعر بالميل نحو أحد أفراد الجنس الآخر :

- (أ) يحدث كثيراً ، و سرعان ما ينتهي.
 (ب) يحدث ببطء و لكن يدوم هذا الشعور لفترة طويلة. (ج) " بين البينين " .
 ٢٦- هل تجد صعوبة في أن تنقد شخصاً في موضع القيادة أو السلطة :
 (أ) نعم ، فهو لم يصل إلى هذا المكان إلا لأنه شخص ذو مميزات عظيمة.
 (ب) لا ، فقط في أفكارى الخاصة .
 (ج) لأول وهلة لا أستطيع ، ولكن إذا أخذت فرصة للتفكير أستطيع أن أنقده و بشدة.
 ٢٧- هل يحدث أن يستغلك الناس :

- (أ) لا أبداً. (ب) نعم ، ولا أتضايق من ذلك، ولكن في حدود. (ج) لا أعلم.
 ٢٨- أصدقاؤك المقربين :

- (أ) يشبهونك إلى حد بعيد في العادات والأفكار.
 (ب) متنوعون.
 (ج) أغلبهم مثلى ، و لكن بعضهم مختلفون.

الدرجات :

- ١- (أ) ٥ (ب) ٣ (ج) ١
 ٢- نعم : (أ) ٣ (ب) صفر (ج) صفر (د) صفر (هـ) صفر (و) ٣
 لا : (أ) صفر (ب) ١ (ج) ١ (د) ١ (هـ) ١ (و) صفر
 ٣- نعم : (أ) ٣ (ب) ٣ (ج) ٣ (د) ٣
 لا : (أ) صفر (ب) صفر (ج) صفر (د) صفر
 ٤- (أ) ١ (ب) ٥ (ج) ١
 ٥- (أ) ٥ (ب) ١ (ج) ٣

٦- موافق : أ) صفر	ب) صفر	ج) صفر	د) صفر
غير موافق : أ) ١	ب) ١	ج) ١	د) ١
٧- أ) ٥	ب) ٣ (ج) ١	١٨- أ) ٥	ب) ٣ (ج) ١
٨- أ) ٥	ب) ٣ (ج) ١	١٩- أ) ٥	ب) ٣ (ج) ١
٩- أ) ٣	ب) ٥ (ج) ١	٢٠- أ) ٣	ب) ٥ (ج) ١
١٠- أ) ٣	ب) ٥ (ج) ١	٢١- أ) ٥	ب) ٣ (ج) ١
١١- أ) ١	ب) ٣ (ج) ٥	٢٢- أ) ٥	ب) ٣ (ج) ١
١٢- أ) ١	ب) ٥ (ج) ٣	٢٣- أ) ٣	ب) ٥ (ج) ١
١٣- أ) ٣	ب) ٥ (ج) ١	٢٤- أ) ٥	ب) ١ (ج) ٥
١٤- أ) ٣	ب) ٥ (ج) ١	٢٥- أ) ١	ب) ٥ (ج) ٣
١٥- أ) ٣	ب) ٥ (ج) ١	٢٦- أ) ١	ب) ٥ (ج) ٣
١٦- أ) ١	ب) ١ (ج) ٥	٢٧- أ) ٣	ب) ٥ (ج) ١
١٧- أ) ٥	ب) ٣ (ج) ١	٢٨- أ) ١	ب) ٥ (ج) ٣

إذا كان مجموع درجاتك أقل من ٤٥ : أنت لا تحكم جيداً على الناس

٤٦ - ٦٠ : عندك بعض الفطنة وسرعة الفهم، ولكن فهمك للناس أقل من المتوسط

٦١ - ٩٠ : أنت حكم جيد غير متحيز، وقوي الملاحظة ، فقط راجع نقاط ضعفك.

أكثر من ٩٠ : أنت رائع وفاهم للطبيعة البشرية ومدرك لنوعياتها المختلفة.

نقرأ من إنجيل يوحنا ٩ : ١-٥ ما رأيك في موقف التلاميذ ؟

راجع أحكامك على أثنين في حياتك ، قد يكونا من الأصدقاء أو الذين لا تميل إليهم. وراجع نفسك، على أي أساس بنيت موقفك منهما ، و إذا أحببت أشرك المجموعة في أفكارك.

٩- صورتك الشخصية

ما هو رأيك في نفسك؟ سؤال ربما لا تطرحه، لأنه غالباً ما تصعب الإجابة عليه. إلا أنه من المهم أن يدرك الإنسان كيف ينظر الى نفسه، لأن هذا الإدراك يؤثر على الطريفة التي تنظر بها الى الآخرين وعلى نظرة الناس اليك، وعلى سلوكك، ومدى رضاك عن حياتك. حاول أن تجيب بأكثر ما يمكنك من الصدق والأمانة. ثم اجمع درجاتك:

م	الموضوع	دائماً	غالباً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً	أبداً
١	هل تجد معظم من تقابلهم يثيرون الاهتمام	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢	هل تتمنى سراً أن تنزل باصدقائك مصيبة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣	هل لديك القدرة على جذب الجنس الآخر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٤	هل تحس أنك تسعى الى المقربين منك	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٥	هل تفي بتعهداتك	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٦	هل تقلقك عيوبك	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٧	هل تثق أنك محبوب من شخص على الأقل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٨	هل تنزعج من كثرة المديح	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٩	هل تكون راضياً عن نفسك آخر النهار	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١٠	هل تشعر بالضيق عندما يحدق فيك الغرباء	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١١	هل لديك أفكار أو آراء غريبة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١٢	هل تجيب بعبارة "الحمد لله" وأنت متضايق	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٣	هل تسعى للتعرف على من هم أعظم منك	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١٤	هل تتعامل بهدوء خاص مع الأدنى منك	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٥	هل أنت على وفاق مع جيرانك	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١٦	هل يشعرك الكون الهائل بأنك صغير وتافه	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٧	هل تحس أنك قادر أن تفعل ما يخطر ببالك	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١٨	ألديك الانطباع بأنك ستموت وحيداً	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٩	هل تلتزم بتعهداتك	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

م	الموضوع	دائماً	غالباً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً	أبداً
٢٠	هل تشعر أنك تزعج الآخرين	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢١	هل تستطيع السيطرة على انفعالاتك بالعقل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢٢	هل تعي أنك تخفي شخصيتك الحقيقية	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٣	هل تشعر أنك ذو فائدة للمجتمع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢٤	هل تشعر أنك رغباتك الجنسية بالذنب	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٥	هل تشعر أنك محترم من معظم الناس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢٦	هل تحس بأنك تؤذي نفسك نفسياً أو جسدياً مع الإدراك بأنك عاجز عن التوقف عن ذلك	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٧	هل تستطيع أن تجد ميراً مقبولاً لحياتك	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢٨	هل تضطر لطرده مشاعر أو أفكار سيئة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٩	هل تثيرك فكرة مستقبل حياتك	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣٠	هل تشعر أنك على هامش الحياة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣١	هل تشعر أنك سعيد جداً دون سبب خاص	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣٢	هل تشعر أن الآخرين يجدونك مزعجاً	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣٣	هل تستخدم وقتك على أفضل صورة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣٤	هل يرهقك تحليل ذاتك	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣٥	هل تعلق أهمية على تجاربك الماضية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣٦	هل تنفر من البعض دون سبب واضح	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣٧	هل تشعر أنك شخص شجاع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣٨	هل أنت لا تهتم حقاً بمعرفة رأي الناس فيك	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣٩	هل تتوقع نجاحاً خاصاً وأنت تستحقه	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٤٠	هل تندهش إذا أحبك شخص بشدة غداً	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

أقل من ٥٠ درجة : أنت على طريق النضج وتملك الشجاعة لتواجه عيوبك .

من ٥١ الى ١٠٠ درجة : تحتاج الى قدر أكبر من الصدق مع النفس والشجاعة

للاعتراف بأن رأيك في نفسك مختلف عن واقعك .

أكثر من ١٠٠ درجة : هناك فرق كبير بين ما تراه في نفسك وما يراه الآخرون فيك ، من المهم أن تتخلص من أوهام الطفولة بأنك الأفضل في كل شيء.

١٠- كيف أستفيد بالوقت " الحياة "

من الهام للغاية أن يراجع أي إنسان كيفية استثماره لوقته خاصة في مرحلة الشباب حيث تبدو الحياة ممتدة والوقت متسعاً. إن تعودي على مراجعة تنظيم وقتي والأهداف التي أتصورها لحياتي هو خطوة أساسية جداً لكل من يريد أن يفعل شيئاً بحياته، هذه الهبة الثمينة التي قدمها لنا الله مجاناً. و يتم هذا على ثلاث خطوات :

١- تحديد المجالات التي أستهلك فيها الوقت.

٢- فرز الأهداف التي تشغل ذهني.

٣- تحديد هدف أو أكثر في المرحلة القريبة على الأقل.

كم أفضى من الوقت ؟			أولاً: كيف أفضى وقتي ؟ أكتب كل ما يخطر ببالك
أقل مما يجب	قدر مناسب	أكثر مما يجب	
			مع أسرتي
			ممارسة الرياضة
			القراءة
			مشاهدة التلفزيون
			المذاكرة (العمل)
			الاعتراف وحضور القداس
			مع اصدقائي (صديقاتي)
			الصلاة
			النوم
			اجتماعيات (زيارات - مجاملات ..)

من هذا الجدول يمكن للشباب أن يحدد ما هي المجالات التي تحتاج منه وقتاً أطول وما هي المجالات التي تستنفذ وقتاً بلا داعي.

الخطوة الثانية:

هناك مواصفات للهدف الجيد يعلمها كثيرون وهي أن يكون:

١- هدف محدد.

٢- هدف ممكن التحقيق

٣- هدف ممكن قياسه

٤- هدف واقعي

٥- هدف مرتبط بتوقيت معين

ضع ما يخطر ببالك من أهداف تسعى الى تحقيقها وتأمل أي هذه المقاصد يمكن أن يكون هدفاً بالفعل، وأيها مجرد أشواق أو تطلعات مبهمه

هدف	مبهم	أشياء أريد أن أعملها أو أكونها
		١- أتناول العشاء مع أسرتي مرات أكثر
		٢- أقرأ كتاباً جديداً كل أسبوع اعتباراً من ١٥ مايو ٢٠٠٦
		٣- أزيد من مشاركتي في خدمة الشباب
		٤- أفضى ١٥ ق يومياً في صلاة باكر لمدة ٦ أسابيع من ١٢/١
		٥- أقرأ أكثر في الكتاب المقدس
		٦- أحضر القداس كل أسبوع بدءاً من ٧ مايو ٢٠٠٦
		٧- أتعلم أكثر عن تاريخ مصر
		٨- أعرف أكثر عن مشكلة أفغانستان
		٩- أتقن كرة القدم أكثر
		١٠- أسافر لزيارة شرم الشيخ وسانت كاترين في أول فرصة
		١١- أصبح أنساناً أكثر مراعاة لشعور الآخرين
		١٣- أفكر أن أزيد ثقافتى العامة

مثال لهدف سليم:

سأقوم بتحسين لغتي الإنجليزية لمدة شهرين (١ يونيو - ٣١ يوليو) بشراء جريدة الأهرام ويكلي وقراءة مقالين يومي الجمعة والأثنين من الساعة ٦ - ٨ مساءً) من كل عدد مع استخراج معاني الكلمات الصعبة من القاموس وتدوينها في دفتر خاص.

الخطوة الثالثة :

طبقاً للمواصفات السابقة ضع لنفسك هدفاً أو أكثر ورتب أهدافك حسب أهميتها : أ، ب، ج، ... وقد أضفنا مثالاً للتوضيح:

الأولوية	لماذا؟	الهدف		
		التوقيت	كيف أعرف أنني حققت هدفى (القياس) ؟	ماذا أريد أن أفعل ؟
أ ب ج	الغرض الأشمل	٢٠-١٠ يونيو ٢٠٠٨	عمل ملخص جيد لكل النقاط بمعدل صفحتين لكل فصل من الكتاب	قراءة كتاب "خدمة الشباب" وتلخيصه
	تنمية خدمتي			