**فعالية إذا لم تستطع قيادة نفسك فلا تحاول قيادة الآخرين**

**ألأهداف:**

* تعرف شبيبة وشابات أجيال بصفاتهم المميزة وتذكيرهم بمميزاتهم.
* تحفيز طاقات القيادة لدى شبيبة وشابات أجيال وتذكيرهم بقدراتهم.

**ألفئة المستهدَفة:** 13-18

**ألمدة الزمنية:** ساعة

**المواد اللازمة:**موسيقى هادئة, ملحق 1 للمرشد فقط.

**سير الفعالية**:

**المرحلة الأولى:**

على المرشد أن يقوم بقراءة النص في الملحق 1 والتدرب على إلقاءه من اجل إنشاء فعالية : خيال موجّه .

يشرح المرشد للأفراد أنهم سوف يقومون بتجربة فريدة ومميزة, لكنها تتطلب الجدية والاحترام وعدم الضحك كي لا تذهب التجربة سدى.

يطلب المرشد من كل فرد أن يجلسوا في زاوية معينة كي يشعروا براحة اكبر... ان يبتعد احدهم عن الآخر ويقومون بإغلاق أعينهم. في هذه الأثناء يقوم المرشد بتشغيل موسيقى هادئة والتشديد على قانون عدم الضحك والالتزام بالفعالية. ومن ثم يبدأ بقراءة الملحق 1 , بهدوء , وبصوت ملائم لجو الفعالية.

**تلخيص:**

مهم جدا أن يعطي المرشد مجال لجميع أفراد المجموعة أن يقوموا بمشاركة المجموعة بشعورهم بعد هذه التجربة.

يوضح المرشد أن المهم والنقطة الأساسية كانت هي ان نرى بعيون من يحبوننا ونرى مميزاتنا..

يطلب المرشد من كل فرد أن يقوم بإخبارنا بقائمة المميزات التي كتبها في الكتاب الذي بالكوخ.

يطلب المرشد من الأفراد المشاركة بشعورهن, هل يشعرون أنهم مميزون وواثقون من أنفسهم؟ أحيانا نحن كأفراد ننسى كم نحن مميزون ومختلفون لذلك نحتاج الى من يذكرنا بذلك. هل تشعرون بميزاتكم ؟

**النص التالي مرفق بالعامية لسهولة الكلام والتخيل مع أفراد المجموعة = ممكن ملائمته بحسب اللغة المتداولة في الفرع**

**ملحق 1:**

تعالوا نوحذ نفس طويل ........ وانتو تتنفسوا, احبسوا النفس شوي وطلعوا شوي شوي, كل نفس بيوخذكوا لجوا , لمحل أهدا, لمحل أحلى, كل مرة بتوخذوا شهيق تخيلوا انكوا بتفوتوا طاقاات حلوة , ذكريات حلوة.

والزفير, طلعوا كل أشي ممكن يضايقكم.

بالهدوء هاذ...... تخيلوا حالكو ماشيين بطريق خضراء ساحرة في غابة كبيرة وحلوة.... الطقس ربيع حلو كثير...... الشمس من فوقكم صفراء...... والريح باردة من بين الأشجار............ بتتفرجوا حواليكو قديش في شجر كبير وحلو ........ ملان أغصان.......... ملا ن عصافير.......... ملان اخضر .......... اخضر فاتح اخضر غامق........ الأشجار بتربطكوا بالطبيعة........ انتو رح تطبوا بوحدة من الاشجار هاي......... ورح تحسوا بالعلاقة بين الاشجار والارض........ وتوخذوا من الأشجار ملان طاقة........ رياح بسيطة بتطير شعركم ووبتضرب بوجوهكم, شعور رائع..........

انتو مكملين بالطريق , بتسمعوا صوت العصافير وخرير المي..... صوت الاغصان المتحركة ...... وانتو ماشيين مع ابتسامة .

في أشي بالطبيعة يلي بيهدي النفس........ وبيبسطها كثير........ انتو بتسحبوا نفس عميق بارد ومنعش وشامين ريحة التراب المبلل ....... وقدامكم....... في كمالة الطريق........ بتشوفوا كوخ خشبي صغير حواليه ملان ورد ملون.......

شاعرين انكو لازم تروحوا عالكوخ......... كأنه الكوخ بيناديكوا ........ باب الكوخ مفتوح....... بشعور ملان ثقة وراس مرفووع بتفوتوا على الكوخ. الكوخ مضوي وحلو كثير..... في وسطه في طاولة خشبية كبيرة كثير .... وحدها في كرسي هزاز لونه اصفر مريح..... على الطاولة في كتاب من جلد , بتتفاجئوا بس تشوفو على غلاف الكتاب مكتوب بحروف ذهبية : قصة حياتي.

في قلم من الاقلام يلي بتحبوها موحود جنب الكتاب.... افتحو لكتاب..... اوراقه فاضية !!! انتو مدعووين حاليا تقعدوا وتكتبوا قصة حياتكم .....كل القصة..... من الاولادة , لحتى هاي اللحظة وانتو مغمضين عيونكو , والكلمات قاعدة بتطلع منكو..... زي النهر بتكتبوا..... بسهولة عم تكتبوا .... تخيلوا حياتكم في الروضة..... في الابتدائي ..... هسا ..... مبيرح..... كل اشي بيطلع معكو سهل ..... وانتو بتكتبوا تذكروا ناس الي حبوكوا عنجد, ساعدوكوا , دعموكم ووقفوا حدكم......... خلوا صورهم تطلع قبالكم ...... وركزوا بشخص واحد بحياتكم الي بيقدركم ..... بيحبكم ..... فكروا فيه واكتبوا عنه في الكناب..... انسان يلي بيحبك كيف ما انت....... انسان الي متاكدين من حبو الكم...... ممكن يكون حدا من الاهل.......صديق او اي حدا بيخطر على بالكو ........ كل الافكار حوالين الشخص هاذ الي بيحبني ....... انا بالاخص

وكل ما بتفكروا بهاذ الشخص اكثر..................... بتبدو تنتبهو لوجوده معكم في الكوخ ....................., بتتفرجوا حواليكوا......وبتشوفو باب قزاز , من ورا الباب هو واقف هناك , بيتفرج عليكو بنظرات حب واحترام, وجوده مريحكم ومحسسكم بالامان.......... رح تكتبوا بالكتاب كيف هاذ الشخص ساعدكم, امن بيكم, كيف خلاكم تصيروا تحسوا , تحكو عن مشاعركم , شو حبه عمل ؟ خذو دقيقة وممكن تكتبوا جزء كامل عن هاذ الشخص .

• وهسا بعد ما كتبتوا عنه, وشكرتو على حبه وتقديره الكم ........ رح اطلب منكو تطلعوا للحظات من اجسادكم........ جسدكم الي قاعد ورا الطاولة ......... وبخيالكم طيرو لاتجاه باب القزاز ووقفوا حد هاذ الشخص الي بتحبو........ شو شعوركم وانتو واقفين حد هاذ الشخص الي بيحميكو........ وانتو الثنين تتفرجوا بتمعن على جسدكم الي قاعدة حد الطاولة ........ شو بتحسوا وانتوا تتفرجوا عحالكم من بعيد؟ حالكم يلي قاعد وبيكتب بتاثر قصة حياتكم........ وهسا..........., بابتسامة...... وبامل........, شوي شوي وبحذر.................. بدي منكو تحاولوا تفوتوا جوا نفس الشخص يلي واقف جنبكو........... الشخص يلي بحبكم وبيقدركم وبحترمكم ......... فقط للحظات........... وقادرين تكونوا هو او هي .......... تنفسوا بالوتيرة تبعتو ......... اسمعوا عن طريق اذنيه ........ اتفرجوا عن طريق عيونه والاهم من ذلك حسوا عن طريق قلبه حبه لالكم .......... والان اتفرجوا على نفسكم يلي قاعدة بتكتب قصتكم عن طريق عيونه............

خذو دقيقة واحدة من الشعور الرائع للشعور بالحب لنفسكم واكتبوه جوا الكتاب..

نفسكم يلي بتكتب بقصة حياتها ورا الطاولة ......... وانتو بجسد الشخص الي بحبكم بتتفرجو عليها , تفرجو على نفسكم بحب, بتقدير, وانتبهو لتفاصيلكم المميزة ...............

هالشخص بيبعثلكم تقدير, وحب , قادرين تحسوا بحبه لالكم , قادرين تقرأوا افكاره قديش هو بيقدركم......... ومستعد يكون جنبكم في كل وقت.

وهسا ................. انفصلوا شوي شوي من جسد الشخص الي بيحبكو ........ وشوي شوي ارجعوا لجسدكم يلي قاعد على الطاولة وبكتب قصة حياتكم................بتقدروا تحسوا بالحب لنفسكم ,, تقدير لنفسكم , شعور جديد......... حسوا قديش انتو مهمين ومقدرين.......... خذوا نفس عميق.......... وتنفسوا هاذ الشعوور لقلبكم يلي بحاجة انو يحس بالتقدير بدون ولا اي شرط, إلي بحاجة للراحة والتقبل.........افتحوا قلوبكم عشان تستقبلوا هاذ الشعور , ولما القلب مفتوح..........

تخيلوا معي في شلال كبير كبير كبير من نور وضو ساحر......... هالشلال بيعبيكوا بحب وبتقدير, بيفتحلكوا قلوبكو ونفوسكو وبتمليها بحب غير مشرط’......... حب الاله, يلي بتحميكم , وبتمليكم , بطلب منكم تكتبوا بكتاب حياتكم التجربة الي مرقتوها هسا في الاوراق الفارغة .........اه , كلشي اكتبوا........ كيف خرجتوا من جسدكم .كيف تفرجتم على حالكم حد الشخص الي بحبكم , كيف روحك دخلت على جسد الشخص الي بحبك , شو حسيتوا , كيف فتحتو قلوبكم , وتعبيتو بحب ومحبة , لنفسكم ...

بهاي اللحظة...... اكتبوا كل الامور المميزة فيكم الي بيحبها فيكم هاذ الشخص

اكتبوا قائمة في قلب هذا الكتاب لكل الأشياء الحلوة الموجودة فيكم.......... لكل الاشياء المميزة فيكم .... خذو دقيقة من وقتكم ......( يعطي المرشد وقت )

وهسا , وانتو تتفرجو على قائمة الامتياز يلي كتبتوها عن حالكو شوفو حالكم بتوخذوا هاي التجربة ومكملين فيها للمستقبل , كيف رح تكملوا حياتكم مع العلم انكم مهمين والكل بيحبكم ..........تكونوا انتو كيف ما انتو , افراد مميزين......... واثقين ومتقبلين........... ومن هذا المحل ........ كيف بتتخيلوا مستقبلكم. كيف الاشياء بتتغير؟ ..........خذوا دقيقة وتخيلوا مستقبلكم من هاذ المحل , المحل الملان حب وتقدير, وتقبل واحترام

كمان شوي رح يصير الوقت نرجع........., رح اطلب منكو تجمعوا كل هاذ الشعور الحلو.................. وتحافظوا عليه بعد لتفتحوا عيونكو .......... وتكونوا واثقين وتتعهدوا على نفسكم , انه كل يوم رح تحسوا اكثر واثقين , رح تقدروا نفسكم وحالكم اكثر واكثر , تامنوا انكو بتقدروا توصلوا وبتقدروا تعملو , تامنوا انه قائمة الاشياء المميزة الي كتبتوها هي حقيقية وموجودة, من يوم ليوم قلبكو رح يفتح تكثر واكثر للعطاء...................

خذو نفس عميقققق كبير كبير , شان نصحي الجسم , من غير ما تفتحوا عيونكم فجأة , انتو رح ترجعوا تفتحوا عيونكو شوي شوي , بهدوء , بهدوء , بهدوء .....