

من

بنت لبنت



## من بنت لبيت- الجزء الثاني

رؤية وتنفيذ خدمة من بنت لبيت

بالبرنامج المشترك بالمنيا

بالتعاون مع فريق خدمة البنات بالرابطة الإنجيلية بأسيوط .

التصميم الفني الداخلي والغلاف: مريم عبد الله

مراجعة إملائية وكمبيوتر: راعوث ذكي

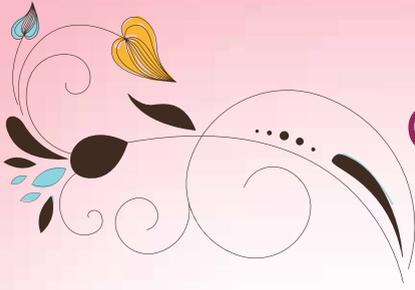
طبعة أولى: مارس ٢٠١٩

رقم الايداع: ٥٦٨٢ / ٢٠١٨

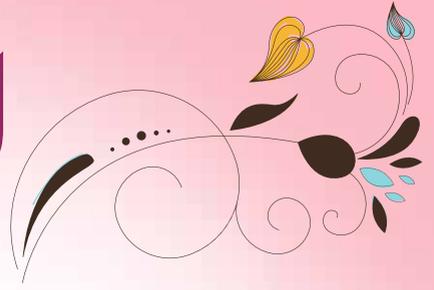
طبع بمطبعة رؤيا: ٠١٠٠٧٣٢٣٥٠٠

لطلب كميات للتدريس أو إبداء ملاحظات حول المنهاج ٠١٢٢٢٣٥١٦٥٢





# الفهرس



٧ ..... الكمان

١٣ ..... صغرا النفس

٢١ ..... هويتى أم هويته؟! .....

٣٠ ..... الصداقة .....

٣٦ ..... الغيرة .....

٤٢ ..... التتمر .....

٥٠ ..... مختلفون لكن متفاهمين .....

٦٢ ..... الميديا ما لها وما عليها .....

٧٠ ..... امسكى حرامى .....

٧٦ ..... كُلكِ ذوو ووق .....

٨٢ ..... البطاطس العفنة .....

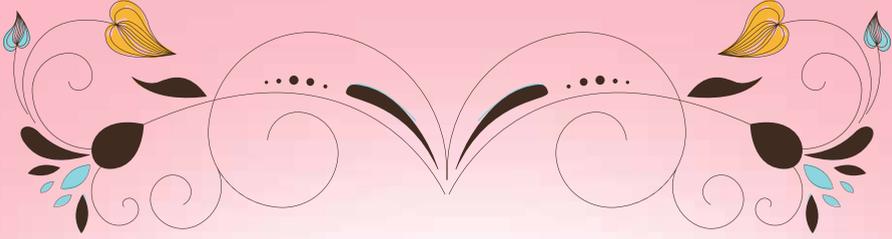
٩٢ ..... معركة الذهن .....



- الخجل ..... ٩٦
- محبط دوت كوم ..... ١٠٣
- الحرية ..... ١٠٨
- "الله يا مُحسنين" ..... ١١٣
- الجري الجدعنة نصف الجدعنة ..... ١١٨
- الخطايا المهذبة ..... ١٢١
- البكاء على الزبالة ..... ١٢٦
- الجلاد ..... ١٣٢
- المحظوظة و المنحوسة ..... ١٤٠
- القاضي و المتهم ..... ١٤٣
- رغيف إلا ربع ..... ١٥٠
- متعمليش زييهم ..... ١٥٥

# من بنت لبنت

كتاب متخصص في دراسة بعض الموضوعات التي تخص الفتيات والتي حرصنا على وضعها بطريقة مبسطة سهلة لفائدتهن وذلك بتقديم بعض الخبرات والتوعية في أمور حياتية، خاصة أن بعضها لا يتم التعرض له في كتب أو محاضرات بالكنائس عمومًا وهذا يساهم ولو بجزء في نضوج شابة تصلح لأن تأخذ فيما بعد دور الزوجة والأم والمربية في المجتمع وحتى وهي في هذه المرحلة يمكنها أن تأخذ بيد بنت أخرى أو بنات أخريات وبهذا ينتقل الفكر من بنت إلى بنت، إن كانت بعض الموضوعات تمس بطريقة مباشرة بنت القرية، لكن البعض الأخرى يمس حياة البنات بصفة عامة وحتى الموضوعات التي تمس القرية بأعرافها تفيد بنت المدينة لو أتيح لها أن تأخذ يومًا من الأيام دور الخادمة والمرشدة في القرية بصورة أو بأخرى.



شكرًا لفريق البرنامج المشترك والخادمت المتميزات فيه على اقتراح الفكرة وعلى متابعتها خطوة خطوة وعلى تطبيقها ككتاب متخصص للبنات بجوار المناهج الأخرى العامة للجنسين التي يتم دراستها سواء لسن إعدادي (إعدادي أون لاين أربعة أجزاء) أو ثانوي وجامعة (شباب أون لاين خمسة أجزاء).

ولكي تكمل الفائدة يجب قراءة الدرس قراءة متأنية قبل لقاء المجموعة حتى عندما تجتمع، يكون هناك توسع في المناقشات لا سيما في النقاط التي لم يغطها الشرح بشكل وافٍ.

## للتواصل والمشاركة

للتواصل وإبداء أية ملاحظات يرجى التواصل عبر

البريدي الإلكتروني:

[anwerdaoud@yahoo.com](mailto:anwerdaoud@yahoo.com)

لطلب كميات بخصم للكنايس والمكتبات يرجى الاتصال

٠١٢/٢٢٣٥١٦٥٢

# الهدف



## هدف الدرس

مناقشة موضوع القيمة ومصادرها في حياة الشاب



## أسئلة تمهيدية

- ١- أيهما تختار مما يلي نحصل على شهادة علمية جيدة لكي نمجد الرب أم لكي نكسب مركزاً اجتماعياً؟  
.....
- ٢- صف شعورك إذا دُعيت لحضور مناسبة وسط أناس أغنياء .  
.....
- ٣- هل مرت عليك أوقات شعرت بالتفاهة والفراغ؟ ماذا كان السبب يا ترى؟  
.....

## شرح الدرس

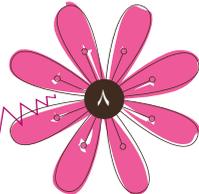
حدث هذا في إحدى صالات المزاد التي تباع فيها الأشياء القديمة... من سيبدأ المزاد؟ دولار واحد... اثنان فقط... من سيقول ثلاثة؟! هذه المرة لم يشأ بائع المزاد أن يضيع وقته في بيع هذه الكمان القديمة، فلم يرفع سعرها أكثر من ثلاثة دولارات... لعل أحد المزايدين يشتريها!! فجأة تقدم رجل من الخلف وسط زحام الجموع المحتشدة في المزاد والتقط القوس، وبدأ ينظف الكمان من الأتربة العالقة بها، وأخذ يشد أوتارها المرتخية، ثم عزف بها لحناً بديعاً وسط دهشة الحاضرين لحناً شجياً سبح في أرجاء القاعة، وكأنه صياد ماهر يصطاد قلوب سامعيه!! ويا للدهشة! يا للعجب! حينئذ ارتسمت على وجه بائع المزاد ابتسامة عريضة، وأخذ ينادي على ذات الكمان بهمة وحماس زائد هكذا: مَنْ يزايد على هذه الكمان القديمة؟! ألف دولار... من سيقول ثلاثة آلاف؟! ثلاثة آلاف... سأقولها للمرة الأخيرة إذن لقد ربحتها... ربحتها... مبروك عليك.

**وأخذها المشتري وسط دهشة وذهول الجميع! كيف؟!**

كيف تغيرت حالة الكمان القديمة؟ وكيف ارتفع سعرها هكذا

من ثلاثة دولارات إلى ثلاثة آلاف دولار؟!

إنها يد السيد .



إذا شعرت في يوم ما أنك لا تستطيع أن تحيا حياة القداسة، وأن نفسك بالية ومجروحة بالخطية والضعف، لو بيعت في المزاد سوف تذهب رخيصة جداً ومحتقرة وسط الجموع المزدحمة!! لا تياأس أبداً... لا تفقد رجاءك في إلهك، فسوف يتقدم وسط الجموع لينقذ حياتك... ينظفها من الأتربة ويشد أوتارها... ويعزف بك أشجى وأعذب الألحان في أنشودة الخلاص!

فيعطي لحياتك قيمة ومعنى، ويعيدك إلى حياة القداسة، لأنه هو مصدر القداسة. ألم يفعل هذا مع شاوول الطرسوسى وبطرس والمرأة السامرية وزكا وأغسطينوس.. وغيرهم كثيرين!!؟

إذاً لا تياأس "انتظر الرب. ليتشدد وليتشجع قلبك وانتظر الرب"  
(مز ٢٧: ١٤).

الرب يسوع في صلاته لأجلنا يقول: "قدسهم في حقك. كلامك هو حق" (يو ١٧: ١٧)، فهو يصلي للآب لكي يقدسنا بالحق، وما هو الحق؟ فالرب يسوع يقول عن نفسه: "أنا هو الطريق والحق والحياة" (يو ١٤: ٦) فكيف يقدسني الآب في يسوع؟ عندما يحيا فينا بروحه القدوس يكون هو سبب قداستنا.

## ما هي قيمتك؟ وما هو الشيء الذي تستمد منه قيمتك؟

البعض يستمد قيمته من الجوانب المادية مثل: جماله ولباقته أو سرعة البديهة، والبعض يستمد قيمته مما يملكه من المال، والبعض من نوع ماركة ملابسه، لهذا تجده يبحث عن كل ما هو موضة وجديد ويكثر من شراء الملابس، والبعض يستمد قيمته من نوع السيارة التي يركبها، لكن الحقيقة ليست هذه الأمور هي التي تعطينا القيمة الحقيقية، فكل هذه عرضة للزوال، فإذا زالت ضاعت قيمتنا التي نستمدنا منها، بعض الشباب تستمد قيمتهن من المهر الذي يحضره لها العريس أو من الخطوبة أو الزواج أو من حفلة الزفاف ونظرة المجتمع لها، لهذا تركز على برنامج حفلة الفرح أهم من تجهيزات المنزل نفسه.

خلاف أنه إذا كانت قيمتك في ملبسك، فقيمته لن تتعدى ألف جنيه، وإذا كانت في شكلك فكل الجمال سيدبل مع تقدم السن، وهكذا في بقية الأمور لأنها وهم يزول إنما الرب الحقيقة، فكم من أشخاص يشعرون بشعور قاتل بالفراغ مع أنهم يقتنون الكثير من الأشياء التي ظنوا أنها ستعطيهم قيمة في يوم من الأيام!



😊 والبعض يستمد قيمته في الجوانب الذهنية مثل الدرجة العلمية التي يحصل عليها مثل الماجستير أو الدكتوراة .

😊 والبعض يستمد قيمته من حجم العلاقات ، أو الشلة التي ينتمي إليها أو عدد الأصدقاء على الفيس أو معرفة أناس ذوي منصب في المجتمع ، والبعض يستمد قيمته من علاقاته مع الجنس الآخر وعدد معجبيه .

لكن قيمتنا الحقيقية في العلاقة مع الرب ووجوده في الحياة ”لنا هذا الكنز في أوان خزفية“ (٢كو٤: ٧) ، باختصار إن قيمتك في الذي خلقتك وأحبك . قال القديس أوغسطينوس: ”لقد خلقتنا يا الله لذاتك ونفوسنا لن تجد راحتها إلا فيك“ .

البعض يركز في قيمته على الأمور المادية مثل الشكل والشياكة ، والبعض يركز على الأمور العقلية مثل الدراسة والتحصيل فيها والنجاح ، والبعض يركز على العلاقات ورضا الناس عنه ، لكن الحقيقة أن القيمة الحقيقية تُقاس بحكم العلاقة مع الرب ومدى حضور الرب في الحياة وانعكاس هذا في جوانب الحياة .

## مثال كتابي

كيف رأى المقربون داود؟ لقد كانت نظرة والده متمثلة في القول: «بقي بعد الصغير وهوذا يرعى الغنم» وأخوه أليآب قال «أنا أعلم كبرياءك وشر قلبك» (١صم ١٧: ٢٨) . تأمل أيضاً كيف احتقرته زوجته عندما رقص أمام تابوت الرب معتبرة إياه كأحد السفهاء (٢صم ٦: ٢٠)! لكن نظرة الرب له كانت مختلفة حينما اختاره للملك «وجدت داود بن يسى رجلاً حسب قلبي» (أع ١٣: ٢٢) .

لا للمقارنات فعادة نشعر بالنقص ونبخس من أنفسنا عندما نقارن أرباً ما فينا بأفضل ما في الآخرين وأحياناً الإعلام يقوم بهذا الدور فيرى الشاب من خلاله غيره من الشباب في كل مكان ويصعب عليه مجاراتهم فيشعر بالنقص .

عزيزي .. لا تقيم نفسك حسب منظور الناس الذي كثيراً ما

يكون مُعاكساً للحقيقة، فالإنسان ينظر إلى العينين

(١صم ١٦: ٧)



إذا أردت أن تدرك قيمتك الحقيقة تذكر كلام الرب ”إذ صرت عزيزاً في عيني مُكرماً وأنا قد أحببتك“ (إش ٤٣ : ٤) وتذكر أن رب المجد نفسه جاء في صورة إنسان لكي يفديك لأنك مخلوق على صورته، فما أغلاك في عيني الرب وما أكبر قيمتك في نظره، لا تقلل من شأن نفسك!!

١- اعرِف قيمة نفسك . . فأنت غال جداً عند ربنا، ونحن نبني نظرتنا لأنفسنا بناء على نظرة الله لنا وليس على ما يقوله الآخرون عنا.

٢- تقبل الآخرين ليس على أساس الشكل أو الذكاء أو الغنى أو قيمة ملابسهم . . . إنما على أساس نجاحهم في العلاقة مع الله ومع الآخرين، هذه الأسس هي التي تعطي الإنسان قيمة.

٣- ابحث عن مواطن جمالك واستخدمها فجمالك في عقلك في لسانك في مواهبك في علاقاتك في مشاعرك الرقيقة.



تفاعل  
إيجابي

"إذ صرت عزيزاً في عيني مُكرماً،

وأنا قد أحببتك."

(إشعيا ٤٣ : ٤)



آية  
للحفظ



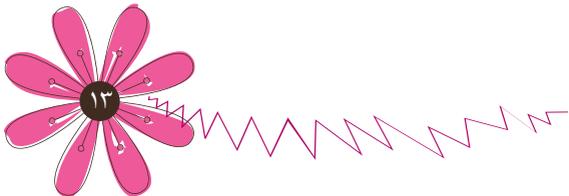
- ١- "كأن لا شيء لنا ونحن نملك كل شيء" (٢كو٦):  
١٠). اربط هذه العبارة بموضوع الدرس.
- ٢- ما الأفكار التي تتوارد إليك عندما ترى أناسًا مختلفين  
عناك في ملابسهم ومظهرهم؟
- ٣- ما هو الشيء الذي يُحدد اختياراتنا للملابس أو  
المُقتنيات: هل هو نظرة المجتمع أم الفائدة الشخصية؟
- ٤- في المؤتمرات أو الأماكن العامة، هل تذكر عائلتك  
أو قرينك أم تخجل من ذلك؟



# صخرة

## هدف الدرس

التعامل مع مشكلة عامة للشباب في سن المراهقة، وهي الشعور بأنك أقل من الآخرين.



## أسئلة تمهيدية

١- ما هو شعورك عندما تتعرض للتقليل والاستهزاء من أصدقائك؟

٢- ما هو تأثير المقارنات على حياتك؟

٣- ما هي الخطوات التي قررت أن تتخذها لمعالجة الصورة المشوهة عن النفس؟

٤- الصورة الذاتية المشوهة قد تأتي بشكل سلبي أو شكل مُبالغ فيه (النرجسية)، ما هو خطورة ذلك؟

## ما معنى صخر النفس؟

هو الإحساس بعدم النفع للقيام بأي عمل، وذلك بسبب الشعور بالعجز وعدم الرضا عن النفس وقبولها.

## ما هي أسباب الشعور بصخر النفس؟

١- الشعور بأن إمكانياتي وقدراتي الشخصية لا قيمة لها مقارنة بإمكانيات وقدرات الآخرين.

وهذا الفخ سقط فيه إرميا قديما عندما قال له الرب: "جعلتك نبياً للشعوب"، فقال: "آه ياسيد الرب إنني لا أعرف أن أتكلم لأنني ولد" (آر ١: ٦).





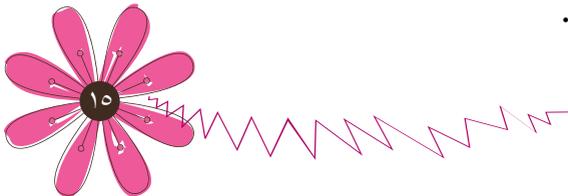
- ٢- إحساسي بأن خطاياي أكثر من خطايا الآخرين دون النظر الي نعمة الله .
- ٣- سقوطي المتكرر في الخطية يولد داخلي إحساساً مستمراً بأنني لست مستحقاً .
- ٤- الاهتمام الزائد برأي الآخرين فيّ ونظرتي لنفسي المبنيه بناء على تقييم الآخرين لي .
- ٥- التعرض للنقد الكثير سواء من البيت أو المدرسة .
- ٦- الشكل: فكثيرون يعانون من الشعور بالنقص وصغر النفس لسبب الشكل والإحساس بعدم وجود جاذبية فيهم للآخرين .
- ٧- الفشل المتكرر سواء كان نفسياً أو اجتماعياً ينشئ صغر النفس بداخلنا .

## ما هي نتائج الشعور بصغر النفس؟

- ١- الرفض للنفس الذي يقود حتماً للاكتئاب .
- ٢- إحساسي الدائم بالحزن وعدم الفرح .
- ٣- التمرد على كل من له سلطان ، فيعلن ذلك على الله وعلى الآخرين الذين يجب أن يخضع لهم .
- ٤- الإنطواء وحب العزلة بعيداً عن الناس لتجنب المشاعر المؤلمة الناتجة عن الحساسية لأرائهم .
- ٥- كثرة التذمر وكثرة الكلام عن نفسي وعن الآخرين .
- ٦- تعطل نموي ونضوجي الروحي واستمراري في حياة الطفولة الروحية .

## ما هو علاج صغر النفس؟

- ١- الإيمان بالمسيح والثقة في قدرته التي تجعل الشخص يثق بنفسه ويقبلها مهما كان . كثيرون لا جمال لهم ولكن بقبولهم المسيح صارت لهم جاذبية معنوية وليست جسدية وأصبحوا محل تقدير من الآخرين .



٢- تذكر أن نظرتك لنفسك تؤثر على نظرة الآخرين لك . فالإنسان الذي يثق ويقبل نفسه ينال احترام وتقدير الآخرين والعكس تمامًا .

٣- اقبل شكلك مهما كان وقدم الشكر للرب عليه . لقد تضايق الرسول بولس من الشوكة التي في جسده وتضرع ثلاث مرات الي الرب ، ولكن كان جواب الرب له: "تكفيك نعمتي لأن قوتي في الضعف تكمل".

لذلك قبل الأمر من الرب وامتلاً قلبه بالسرور وقال: "فبكل سرور أفتخر بالحري في ضعفاتي لكي تحل على قوة المسيح" (٢كو ٧: ١٢-٩).

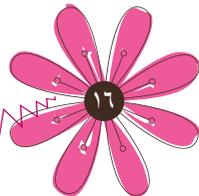
٤- لا تقارن إمكانياتك وقدراتك بالآخرين لأن كل عطية وإمكانية هي منحة من الله وليس لنا دخل فيها ومسؤوليتنا في هذه الحياه هي أن تستخدم هذه الإمكانيات في خدمته وتمجيده

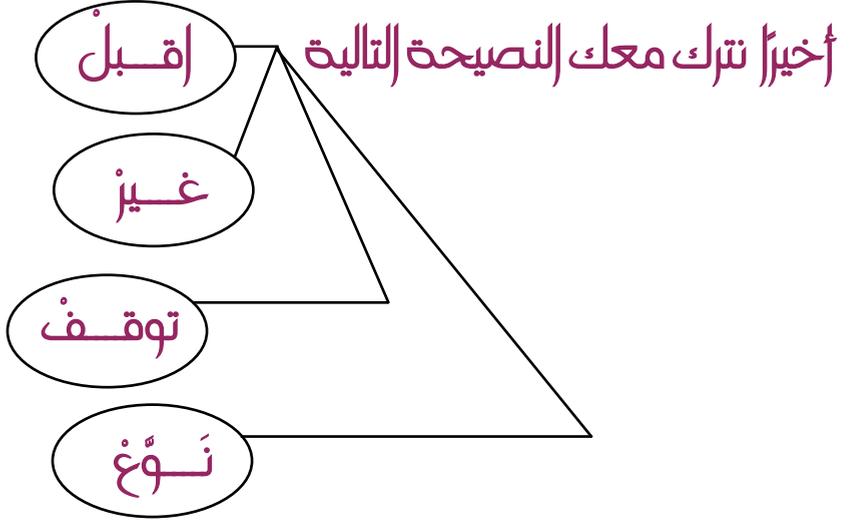
٥- استأسر أفكارك إلى طاعة المسيح وامتلى بالأفكار التي تسر قلب الله وهذا يجعلك ترضى بظروف نشأتك ، وأشكر الرب من أجل والديك اللذين ربياك وتعبا معك في حدود إمكانياتهما الممنوحة لهما من الله .

٦- لا تنظر إلى فشل الماضي ، بل تعلم منه دروسًا للحاضر ، وكم من أشخاص كانوا فاشلين ثم أصبحوا ناجحين فيما بعد ، فليس هناك فشل نهائي لا يمكن أن يتحول إلى نجاح .

لا تنظر لنفسك أنك من الدرجة الثانية، فالله المحب ليس عنده تقسيمات ولا طبقات كالبشر .

نتكن لك شركة وعلاقة روحية حميمة مع الله، وبالتالي لا يكون بداخلك مجال لإتاحة أي مشاعر سلبية.





اقبل الأشياء التي لا يصلح تغييرها، مثل الوالدين والشكل.

غيز الأشياء التي يصلح تغييرها، مثل الاجتهاد في المذاكرة والمستوى الروحي والحياة الاجتماعية... إلخ.

توقف عن مقارنتك مع الآخرين فداً نقارن أفضل ما في الآخرين بأردأ ما فينا، وهذا خطأ.

نوع الأنشطة فلا تركز على جانب واحد، كالمذاكرة مثلاً لكن يمكنك أن تذاكر وتخدم وتمارس رياضة وتلعب موسيقى... إلخ، فهذا يزيد إمكانياتك ويزيد ثقتك بنفسك، ويلاشي شعورك بأنك أقل من غيرك.

## سؤال جريء

هناك كلمات صعبة أسمعها من والداي تقلل من شأني وتجعلني أنظر إلى نفسي باحتقار وبصغر نفس. هل من رسالة مشجعة؟

أحياناً نرى أنفسنا في أعين الآخرين أو في مرآة الآخرين. فإذا قال لنا الآخرون أننا فاشلون، إذاً نحن فاشلون. والعكس لو قالوا نحن ناجحون، إذاً نحن ناجحون. وخطورة هذا أننا نبنينا انطباعاتنا عن أنفسنا حسبما نسمعه من الآخرين عنا وهذا ينشيء التذبذب لأننا نسمع آراء من



الشلة وأخرى من الأبوين وأخرى من الزملاء والكثير مما نسمعه يكون غير صحيح لدرجة أن أحدهم قال أن هناك أنبياء كذبة في حياتنا ونحن نصدق ما يقولون لنا مع أنه كذب .

لهذا جميل أن نفتتح بأنفسنا وبما نحن نعمله . لا توجد مشكلة في أن أعرف رأي الآخرين فيّ وأسمع توجيهاتهم لي عما أفعله لكن لا أعتد على رأيهم اعتماداً كلياً .

وجميل أن أرى قيمتي في مرآة الرب الذي أحبني فأرى أنني في عينيه جميل رغم كل العيوب التي فيّ ، وأرى أنني عزيز رغم أنني قد لا أشعر بقيمتي لدى من أتعامل معهم ومع الأخذ في الاعتبار أن محبة البشر لي مشروطة بنجاحي أو بنفعي لهم أما محبة الرب فغير مشروطة .



إذ صرت عزيزاً في عيني مكرماً

وأنا قد أحببتك

(إشعياء ٤٣ : ٤)

آية  
للحفظ

صل لتعرف أسباب  
صخر النفس:



للمناقشة

السقوط والشعور بالذنب الكبير

موسى : خروج ٣ و ٤

قارن طاقته بالخدمة التي دُعي إليها فقال أنا صغير .

جدعون : قضاة ٦

فكر في النتائج فأشفق على نفسه وطلب الموت من القدير .

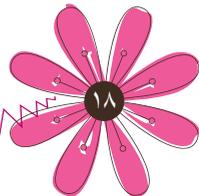
إيليا : الملوك الأول ١٩

قارن بينه وبين الآخرين فشعر أنه صغير .

إرميا : إرميا ١

قدم مقارنات بين الماضي والحاضر فاعتذر .

بطرس : يوحنا ٢١



## اكتب الآيات الآتية للتخلص من صخر النفس والمعنى المُشجع:

- ..... مزور ١٣٩: ١٤
- ..... يوحنا ٣: ١٦
- ..... أفسس ٢: ١٠
- ..... فيلبي ٤: ١٣
- ..... أشعيا ٤٣: ٤

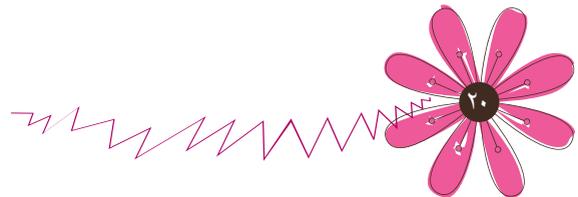
## التاريخ يحكي:

عن واحد

- في عام ١٨٣١ فشل في التجارة .
- في عام ١٨٣٢ هُزم في انتخابات المجلس التشريعي .
- في عام ١٨٣٣ فشل في التجارة مرة أخرى .
- في عام ١٨٣٦ أصيب بانهايار عصبي .
- في عام ١٨٤٣ هُزم في انتخابات مجلس الشيوخ .
- في عام ١٨٦٠ أصبح رئيساً للولايات المتحدة .

إنه إبراهيم لنكون بعد فشل لمدة ٣٠ سنة لم يُحبط بصخر النفس والفشل، بل ثابر واجتهد واستمر يكافح وأخيراً حصد. لقد فشل أديسون أكثر من ٩٠٠ مرة قبل أن يخترع المصباح الكهربائي الذي لدينا اليوم.

اعلم أنك عزيز في عيني الله .  
الله يحبك .  
لا تعتمد على قدراتك بل على الرب .  
اعلم أنك مخلوق لهدف فلا تضيعه .  
كف عن مقارنة غير العادلة مع الآخرين .



# هويتي أمر !؟مثير

اعداد الاخت مرثا ابراهيم

## هدف الدرس

ان أعيش بالصورة التي خلقتني عليها الله وان احقق  
خطته لي في حياتي وان اشرك في الخطة العامة  
ان اعرف هويتي (من انا ) وان اعرف من هو الله  
الذي هو اصل لصورتي.

## أسئلة تمهيدية

لو انا وجهت اليك بعض الاسئلة تقدر انك تجاوب:

س ١: من انت؟

.....

س ٢: ما هو هدفك في الحياة؟

.....

س ٣: ما هي الطريقة التي تنفذ بها هذا الهدف؟

.....

س ٤: من هو صديقك؟

.....

س ٥: ماذا تعرف عن الجنس لآخر؟

.....



من منا لا يريد أن يعرف من هو؟ بل إن الله دائماً كان يعرف نفسه أهيه الذي أهيه . فالهوية هي التي تحدد سمة كل إنسان . بل ان ما يقابلنا من مشكلات معظمها بسبب ما نعانيه من عدم معرفتنا من أنا؟! .

فالبحت عن هويتي، هو ما تدور عليها باقي السمات، وعلى

أساسها تحل مشاكلنا.





## ولكن ماذا تعنى الهوية ؟

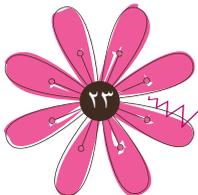
الهوية جاءت من كلمة من هو؟

وهي بكل بساطة . . . من أنا؟



## لماذا عليّ ان أعرف هويتي؟

- ١- الله يريدني أن أعرف من أنا، وان اعرف (من هو الله).
- ٢- هويتي هي أصل للصورة الحقيقية، وهي الله، وأنا أشك أن من لا يعرف هويته لا يعرف من هو الله.
- ٣- حياتي هي جزء من الخطة العامة لله، ولن أعرف مكاني في اللوحة اي الخطة إن لم أعرف من أنا.
- ٤- رسالتي في الحياة تبدأ من معرفتي من أنا، ومن هنا إدراك معنى الحرية الحقيقية.
- ٥- سعادتي أن أعرف من أنا. لأنها هي التي تميزني عن غيري. وبالتالي اعرف هواياتي ومواهبى وكيفية استغلالها بشكل يمجده الله.
- ٦- الثبات في حياة الإنسان سواء روحيا او اجتماعيا او تعليميا او نفسيا يأتي من معرفته من هو.
- ٧- لكي أنمو علياً أعرف من أنا وإلى أين وصلت حياتي.
- ٨- تجعلني أخرج من دائرة ذاتي وأدور حول المركز (الله)، لأن أصل هويتي هو الله.
- ٩- تجنب الأمراض النفسية مثل: الإحباط، واليأس، والكبرياء، والشعور بالنقص، والاكئاب، وعدم الثقة بالنفس. وهذا يأتي من معرفتي ان (اصل هويتي هو الله) اي ان قيمتي تأتي من الله .
- ١٠- والأهم هو تجنب الفشل، لأن بداية نجاحي هو أن أعرف هويتي، ويكون لدي شخصية قوية تقف في مهب الريح.
- ١١- قراراتي تكون صحيحة لأنها مناسبة لهويتي.
- ١٢- العلاج من العناد الذي هو ستار لعدم معرفتي. ماذا أريد؟ او من اكون ؟ او ماذا سأكون؟



١١-12- العلاج من العناد الذي هو ستار لعدم معرفتي. ماذا أريد؟ او من اكون ؟ او ماذا سأكون؟

١٣- تقبل وجود سلطة في حياتي . عندما اعرف هويتي اعرف دوري واحترم باقي الأدوار .

١٤- استطيع ان أغير نظرة المجتمع للمراهق لأن الفاهمون يضيئون بل إنني أكون سبب فم لهم وسوف اعزز تصرفاتهم معي .

## ما الذي يجعل هويتي تضيع؟

١- عدم درايتي إنني لم أعرف نفسي ، ولا نفسي ثمينة عندي .

٢- الاستقلال عن مصدري الأصلي(الله) . لذلك فقد الابن الاصغر هويته عندما ابتعد عن أبوه .

٣- اختلاط الأدوار وأعيش شخص غيري . فأكثر ما يسعدك ان تكون نفسك . وليس اباك او احد المشهورين

٤- البحث عن معرفتي لنفسي من مصادر خطأ مثل: الأبراج ، المعاملات اليومية ، والإعلام ، والثقافة المجتمعية ، والتربية ، والخبرات الماضية .

## كيف نسترد الهوية ؟

١- الرجوع الى الله، فكل واحد منا لديه معاناة عميقة في الداخل؛ لأنه يبحث عن هويته، وهذا ما يدفعنا للرجوع الى الله، فالابن الضال في "لوقا ١٥ : ١١- ٣٢" وجد هويته وحققها عندما رجع إلى أبيه .

٢- أسأل نفسك (منأنا؟) مثل:

أيوب ، وبولس ، وموسى ، وجدعون .

٣- البحث عن مصدر الهوية الحقيقية من المصدر الأساسي "الله" في الكتاب المقدس بكل ما فيه من تعاملاته مع البشر وتجسده

وسكنى روحه القدس الذي يرشدني إلى معرفة من أنا؟ واستعن بخدامه ؟



- ٤- أسعى في تحقيق أحلامك المرتبطة بهويتك؛ حتى لا تلجأ إلى أحلام اليقظة.
- ٥- تعرف على هويتك الجسدية، والنفسية، والاجتماعية التي هي نعمة من الرب كالاتي:

## الهوية الجسدية:

وتتمثل في البلوغ، وهو علامة المراهقة، ويبدأ إفراز غدد في المخ كانت موجود ولكن معظمها كامنة (لا تعمل) فتبدأ في ضخ مواد كيميائية خطيرة التأثير: تحولك من طفلة الى فتاة وتظهر تغيرات جسدية مثل:

- نضج الثديان .
- تغير نسب نمو الوجه فتكون مثلاً المناخير كبيرة غير مناسبة لحجم الوجه .
- الحوض يعرض أكثر مع عرض الأرداف .
- شعر غزير تحت الإبط والعانة .
- اكتمال نمو الطول .
- نزول الدورة الشهرية أو دم الحيض .
- النمو الجسدي السريع ما قبل النهائي .
- حبوب الشباب وخصوصاً بارتباطها بالدورة الشهرية .

## الهوية النفسية:

ولا بد ان تدرك إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية (هويتك) والمزاج والعلاقات الاجتماعية، يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، ينتج عنها مشاعر مختلطة بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً. العصبية وحدة الطباع .

- ١- النضج الجسدي يسبق النضج النفسي وينمو سريعاً، أما النفسي فبطيء جداً، وهذا ما يوقعك في قصص الحب أو الخطايا الجنسية. فانت تحتاج إلى ضبط النفس أمام الشهوات الجنسية "تك ٣٩" لأن النضج النفسي يجعلنا نقيم الأمور بطريقة صحيحة ولا نندفع وراء الميول والدوافع الجنسية بدون تعقل .



٢- بل إن النضج النفسي يتوقف على تعاملك مع هذه التغيرات بشكل صحيح ، وبداية هذا النضج هو البحث الصحيح عن الهوية واكتشافها .

٣- لو أخذنا هذه التغيرات من الرب تكون هذ التغيرات العامل الاساسي في اقترابنا للرب وارتماء انفسنا في حضنه لأننا نكون في أشد الحاجة إليه في هذا الوقت عن المرحلة السابقة أو اللاحقة في حياتنا .

## الهوية الاجتماعية:

١- هويتك الاجتماعية مرتبطة بالنضج النفسي ، وهو ما ينتج من ضغط الأقران ، وهم

أ- الذين يمثلون المرحلة العمرية سواء أصدقاء أم غير أصدقاء ،

ب- فهم يعيشوا نفس أحاسيسك ، وضغطك ، ومشاكلك وأخطائك وطموحك ،

ت- والذين يشجعوك على الخطأ أو الصواب ، وهم مجروحين مثلك ويهمك ارضائهم ، (لكي تتفادى سخريتهم) وهذا ما يدفعك إلى فعل كل ما يريدوه مثل لبس غريب أو تسريحة الشعر أو الكلام أو التصرفات .

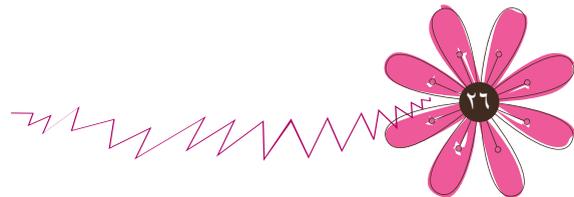
ث- اعرف انك لا بد ان يكون لديك صديقة أو إثنين وليس كثرة لأن الأكثر الأ أصحاب يخرب نفسه .

ج- وضعي يسوع الصديق الأول والمفضل لك حتى لا يؤثرون عليك بل أنت التي تؤثرين فيهم .

ح- اعرف انك سوف تتعرض لفجوة بينك وبين ابويك اما بسبب عدم خضوعك لهم او لعدم فهمهم لطبيعة سنك وكيف تفكر او بسبب عدم فهمك لنفسك وهذا ما يدفعك الى الاستقلال سوف تستقل ان آجلا او عاجلا ولكن الآن هو اكثر وقت تحتاج اليهم .

والحل هو ان تفهم نفسك وان تشرح لأبويك حقيقتك وان

تخضع لهم مثلما كان يسوع خاضعا لأبويه (لوقا ص ٢).



## الهوية الإلهية:

- ١- بعد حصولك على الإيمان ولدنا من جديد فهودا الكل قد صار جديدا ، وبمعنى ادق صارت خامتنا نفس خامة المسيح وتفكيرنا وروحنا التحما بتفكيره وروحه لذلك لا يصلح التصرف بالطبيعة القديمة .
- ٣- على بممارسة وسائط النعمة التي تقوي هويتي الإلهية. مثل انتظامي على الاجتماع الخاص بي وارتباطي بالكنيسة في اجتماع العبادة .
- ٤- اصدقائي لابد ان يكون بيننا هوية مشتركة الا وهي الطبيعة الجديدة على ان انظر لمن هم من الجنس الآخر بصورة مقدسة لأنهم على صورة الله اي مشتركين معي في الهوية
- ٥- على ان اكون شهادة حية وانشر صورة المسيح في كل مكان اذهب فيه
- ٦- اقول لنفسي انا سهام بيد جبار ولن اسمح ان احدا يستخدم هذه السهام الا يسوع المسيح واستعين بوالدي وخدام الاجتماع الافضل حتى يساعدوني ان اتعامل مع كل التغيرات ولا الجأ لغيرهم الذين ليس لديهم خبرة مثل (الاصدقاء - الننت - الاعلام )لكي تكون هذه التغيرات سبب تقدم وليست الوقوع في الخطية.
- ٧- ولا تنسى ان هذا العالم ليس عالمك ولكنك غريب لذلك هويتك لن تكتمل الا بوصلك الى السماء .

## تحتاج!

والآن ان كنت ما زلت لا تعرف من انت هيا بنا نرفع قلوبنا الى

الرب واسأل الآتي :

من انت ؟ كما سأله موسى

من أنا ؟

ماذا تريد مني ان أفعل ؟

كيف افعلها ؟



## ممکن أسألك:

ما هي الصورة التي يريد ان يقابلك الله عليها عندما تتقابل معه في السماء وهل هذه الصورة التي تود ان تكمل معه الأبدية واكمل معه الحياة في السماء؟

## وتذكر

انه في يدك ان تكون سهام في يد جبار (يسوع) يصنع بك خيرا ، او تكون سهام بيد جبار (ابليس) يجول بك يلتمس من يبتلعه؟

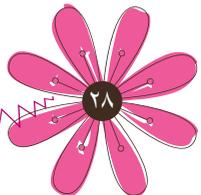
## واخيرا

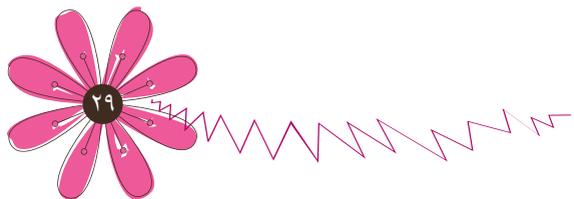
٨- فيها حاجة حلوة فأهلا بك في عالم :

- الأحلام .
- الإبداع .
- الحماس الفعال "كسَهَامٍ بِيَدِ جَبَّارٍ، هَكَذَا أَبْنَاءُ الشَّيْبَةِ" (مز ١٢٧ : ٤).
- العبادة الحقيقية والكلام مع الله .
- التفكير في الله "فَاذْكُرْ خَالِقَكَ فِي أَيَّامِ شَبَابِكَ" (جا ١٢ : ١).
- وان كان الإنسان خلق لمجده فانت تستطيع تصبح قمة استعلان مجد الله .
- وعليك ان تكتشف هويتك التي هي : هويته وليست هويتك



آية  
للحفظ







# الصداقة

## هدف الدرس

مرحلة الشباب هي مرحلة مهمة، لأنها مرحلة تكوين الشخصية، ويساهم في تكوينها الأهل والأصدقاء وإن كان الأهل هم من اختيار سلطان الله المطلق لنا، لكن الأصدقاء لنا دور في اختيارهم.

الصديق هو مَنْ أحكي له أسراري وأقضي معه وقتاً طويلاً ولا أشك في دوافعه وأتفق معه في الأهداف والميول.

الأصدقاء في تأثيرهم يكونون أكثر من الأهل بحكم تواجدهم معهم أكبر وقت ممكن وقربنا منهم وفهمنا لهم وفهمهم لنا.



## أسئلة تمهيدية

١- اذكر الفرق بين الصداقة والزمالة؟

٢- هل الصداقة تستمر مدى الحياة؟

٣- ما هي أهمية الصداقة؟ وما هو دور الصديقة مع صديقتها؟

٤- هل الصداقة تصلح ان تكون مع أحد افراد الجنس الأخر؟

## شرح الدرس

عرف أحدهم كلمة صديق كالاتي:

ص ..... صادق

د ..... دافئ المشاعر.

ي ..... يسند ويُرشد.

ق ..... قوى الإرادة والشخصية.





## ما الفارق

### ما الفارق بين الزمالة والصدقة؟

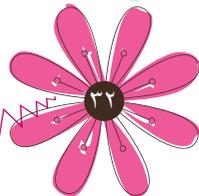
كل زملاء الدراسة والفصل تتعامل معهم في حدود الدراسة فقط لكن قلة منهم نختارهم أصدقاء ويكون هذا بعد وقت، لأن التسرع ممكن أن يجعلنا نسيء الاختيار، ويجب علينا أن ننتبه لقول الكتاب المُكثر الأصحاب يخرب نفسه، فليس بكثرة الأصحاب بل بنوعيتهم.

### ما هي أضرار سوء اختيار الصديق؟

يؤثر على شخصياتنا بالسلب وإن اضطررنا لإنهاء الصداقة هذا يسبب ألمًا لك وللطرف الآخر.

### سمات الصداقة الناجحة

- ١- التقارب في السن.
- ٢- متوافق معك في الميول والطباع وهذا لا يُقصد به التشابه والتماثل طبق الأصل بل التقارب والانسجام والتفاهم والوضوح والقلب المفتوح.
- ٣- يتوافق معك في الأهداف ومن ضمن الأهداف الأساسية، الاجتهاد والسعي نحو النجاح الروحي والزمني.
- ٤- يحافظ عليك ويهيمه أمرك: فلا يضيع وقتك أو يشير عليك بمشورة ضارة. (مثال: مشورة يوناداب لأمنون ٢ صم ١٣: ١-٥).
- ٥- يقود للنمو والتقدم لأنه يقدم لك تشجيعًا وبنياً باستمرار نحو الحياة الأفضل وليس العكس.
- ٦- متقارب في المستوى المادي والاجتماعي والفكري والثقافي.
- ٧- طالما أنك مؤمن يجب أن يكون صديقك مؤمناً له نفس الميول الروحية.
- ٨- يسعده أن يعطيك من وقته وجهده لا أن يأخذ وينتفع منك فقط ويشعر بك وقت إحباطك ويعضدك ولا يستخف بأتعابك.



٩- يمكنك أن تثق فيه إلى النهاية وأن تشاركه أفكارك بحرية.

١٠- يُطبق فيها القانون الذهبي في المعاملات "فكل ما تريدونه أن يفعل الناس بكم افعلوا هكذا أنتم أيضًا بهم" فإن كنت تطالب الآخرين بالوفاء والصدق والأمانة نحوك فعليك أولاً أن تكون أميناً وفيّاً مخلصاً إذا أردت شخصاً يمنحك الرعاية والاهتمام فلا بد أن تقدمها أنت أيضاً له.

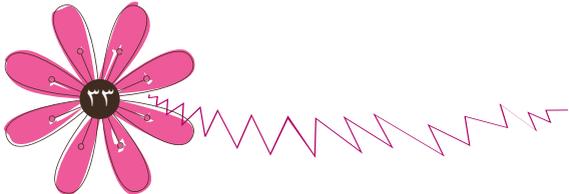
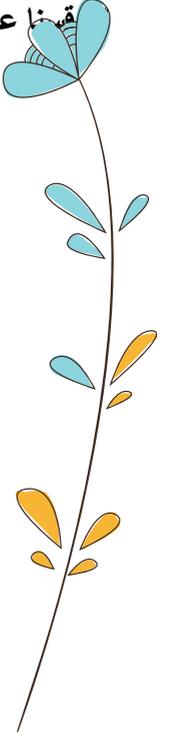
## س هل تصلح الصداقة البريئة مع طرف من الجنس الآخر؟

هناك ميول تتولد داخل الشاب تجاه الشابة والعكس وهذه الميول مقدسة وهذا التجاذب مقدس والله وضعه فينا لهدف سام وهو اختيار شريك الحياة في الوقت المناسب ولكن للأسف لأننا نريد تنفيساً لهذه الميول نريد غطاء يقبله الضمير والمجتمع ويكون هذا الغطاء هو الصداقة.

لكن لا يصلح أن تقوم الصداقة بين شاب وشابة دون أن تتطور لعلاقة عاطفية، خلاف أننا قسنا علاقتنا مع الجنس الآخر في ضوء الشروط السابقة لوجدناها لا تصلح للآتي:

- لا أستطيع أن أقضي مع فرد من أفراد الجنس الآخر كثيراً من أوقاتي معظم الأيام بمفردنا.
- لا يمكنني أن أبوح له بما في فكري وهو كذلك لأننا مختلفان تماماً والعلاقة بيننا يجب ألا تتعدى حدوداً معينة.
- علاقتي به ستكون محط شبّهات في المجتمع الذي أعيش فيه.
- لهذا يفضل التعامل معاً في كل مجالات كزملاء بعلاقة سطحية مقدسة هادفة ومحترمة.

إذاً التعامل مع الجنس الآخر غير مرفوض عموماً بشرط عدم الثنائية، ونراعي ألا تتطور هذه العلاقة في اتجاهات غير سليمة



لا تضلوا فان المعاشرات الردية تفسد

الاخلاق الجيدة

(١٥ : ٣٣ كو)



أية  
للحفظ

تحت مسمى الصداقة.

\* وضح أهمية الاحترام والتقدير بين الأصدقاء لتستمر  
الصداقة.

\* ما رأيك في شخص يهين صديقه ويقول: هذا هزار؟

\* هل الأنانية تُعطل الصداقة؟

\* هل الفضول يُعطل الصداقة؟

\* هل الصداقة تعني أنه يجب أن تعرف كل شيء عن صديقك، بحيث تغطا منه لو  
عرفت شيئاً عنه بالصدفة من شخص آخر؟

\* هل الصداقة مع شخص يجب أن تستمر مدى الحياة أم من الممكن أن يأتي وقت فيه  
تنتهي هذه الصداقة؟

\* لو صديقك يقع في أخطاء متكررة، ما الدور المناسب الذي يجب أن تقوم به تجاهه مما  
يلي: أوبخه أمام الكل - أنصحه على انفراد - لا أداخل في حريته الشخصية.

\* هل كوني صديقاً لشخص يُعني أنني يجب أن أكون صديقاً لأصدقائه؟

\* هل يصلح أن يكون لي صديق أكبر مني كخادم الكنيسة أو والدي؟

\* ماذا تقول لشخص يكثر الأصدقاء؟ (أمثال ١٨ : ٢٤) وهل من أضرار لذلك؟



\* ماذا تقول لشخص ليس له أصدقاء؟

أوقعه في  
ورطة كبيرة.

خانه خيانة  
عظيمة

أعطاه أشياء  
ثمينة

يونانان وداود

يوناداب وأمنون

يهودا مع الرب  
يسوع

صل الصديق بما فعله مع صديقه:

\* صل قبل اختيار الصديق .

\* لا تستعجل في الاختيار .

\* لا تبُح لصديقك بكل أسرارك، بل للرب، فهناك أمور يصلح أن تقولها لصديقك لأنه يمر بذات مرحلتك وهناك أمور لا يساعدك فيها صديقك لأنه يمر بذات تحدياتك، فتحتاج لبايا وماما وهناك أشياء لا يصلح فيها سوى الرب الذي يجب أن تحكي معه في كل شيء .

\* إذا شعرت أن لديك صديقاً مُضراً وغير نافع لك انفصل عنه ولا تستمر في هذه الصداقة الهدامة .

\* يجب وضع حدود بينك وبين الأصدقاء  
فالتداخل الزائد ينتج مشاكل

تفاعل  
إيجابي



## هدف الدرس

التمرن على الغيرة الحسنى التي تقود حياتنا للأفضل، عندما تخلق فينا حماسًا زائدًا، عندما نتمنى أن نكون مثل الناجحين وتجنب الغيرة المريضة التي تكره الخير للآخرين .

## أسئلة تمهيدية

١- كيف تستخدم الغيرة بطريقة تدفعك للأمام في الحالات التالية: عندما تجد أحدًا متقدمًا روحياً- شخصًا مقبولاً من الآخرين- شخصًا متقدمًا علمياً- شخصًا منظمًا في وقته- شخصًا مرتبًا في ملابسه.

.....

٢- ما شعورك عندما يأتي ذكر شخص بالمدح والتقدير ورد فعلك على الكلام الحسن الذي يُقال عنه؟

كان هناك أرنب وطفدة يسكنان معاً وكان الأرنب مسؤولاً عن الأعمال المنزلية والطفدة مسؤولة عن المشتريات وإحضار الماء وحدث أثناء عمل الأرنب في المنزل أنه قال لنفسه إن الطفدة أفضل مني وأحسن حالاً، فهي تأخذ الأعمال الخفيفة وتخرج وتتفصح والطفدة فكرت في نفسها أن الأرنب أفضل منها وأنه مرتاح في الأعمال المنزلية وهم الاثنان غارا بعضهما من بعض وصارح كل واحد الآخر وقررا أن كل واحد يأخذ مكان الآخر، فخرج الأرنب وإذا به يتعرض إلى مأزق أنه لم يعرف كيف يملأ الجردل ماء وكاد يغرق والطفدة أثناء الطبخ شويت يداها لأن جلده رطب ويدها قصيرة وتجمعا الاثنان معاً وقررا أن يرجع كل منهما لعمله الأصلي ولا يغير من الآخر.

## صحة وعافية

### تعريف الغيرة

الغيرة شعور طبيعي في جميع الناس أو جده الله لدفعمم للأمام إذا استخدم بطريقة حسنة.

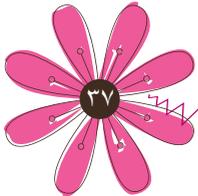
هي الرغبة في امتلاك ما هو عند الآخرين من صفات أو نجاحات أو مميزات، وقد تكون هذه الغيرة حسنة عندما لا يكون عندنا مشكلة أن هذه الأمور عند الآخرين يكفي فقط أننا نريد أن نشابههم أو أن نصير مثلهم أو قد تكون غيرة مرة عندما لا أريد هذا الأمر عند الآخرين بل أحاول أن أجردهم منه بغض النظر هل هذا موجود عندي أم لا؟

هي شعور طبيعي في جميع الناس يظهر عندما يشعر الشخص أن هناك من ينافسه في المجال الموجود فيه، سواء على امتلاك محبة الآخرين، أو تقديرهم، أو ينافسه على امتلاك صفات حسنة سواء أمور مادية أو خصائص إنسانية. الغيرة عند الأطفال الغيرة لكسب محبة وعطف الآباء دون إخوتهم. وعند التلاميذ الغيرة لكسب تقدير المدرس.

يجب أن تكون الغيرة في الأمور التي للإنسان واجتهاده دخل فيها مثل

التحصيل الدراسي، لكن ليس من المنطقي أن تغير شابة من أخرى لأنها

جميلة عنها أو يغار شاب من آخر لسبب عينيه الزرقاويتين.



## أنواع الغيرة:

- ١- غيرة حسنى (غلاطية ٥: ١٨) وهي السعي لإنجاز الأمور الإيجابية والتعلم من الآخرين والاحتذاء بالناجحين.
- ٢- الغيرة المرة: (أيوب ٥: ٢) وهي التي تجعل الإنسان يحقد على غيره ويتمنى أن كل ما عنده يذهب إليه.
- ٣- الغيرة التي ليست حسب المعرفة: هناك الغيرة التي ليست حسب المعرفة "لأنني أشهد لهم أن لهم غيرة الله ولكن ليس حسب المعرفة" (رو ١٠: ٢) أي لا تتفق مع المعرفة التي في كلمة الله مثل غيرة بولس لله قبل الإيمان للدرجة أنه كان يقتل المسيحيين ويظن أنه يُقدم خدمة لله "وأما شاول فكان يسطو على الكنيسة وهو يدخل البيوت ويجر رجالا ونساء ويسلمهم إلى السجن (أع ٨: ٣).

## مجالات ظهور الغيرة:

- ١- المنافسة في الأمور الروحية: صلاة - ترانيم - مسابقات.
- ٢- التفوق الدراسي وخصوصاً إذ تدخل الأهل وأشعلوا الغيرة من الأصدقاء الناجحين.
- ٣- الأمور المادية: في حالة وجود شخص غني ومُسرف.
- ٤- الخصائص الإنسانية: الشكل - الجاذبية - القوة الجسمية.



## دوافع الغيرة:

- ١- دوافع تشجيعية: يظهر فيها احتياج الشخص للآخرين ورأيهم فيه.
- ٢- دوافع داخلية: الجسد في المؤمن يريد أن يمتلك كل شيء ويستأثر به ويكون الأول بدون منافس ولا يطيق أن يشاركه أحد في شيء.

## فوائد الغيرة:

يتعلم المؤمن الكثير عن حجم الأناية الذي فيه.

اكتشاف المؤمن لمميزات يجدها في الآخرين ولا يجدها فيه، فيصلي لكي يعطيه الرب الصفات الحسنة ويجتهد ليصل لذات المستوى الذي للآخرين الذين يقتاد بهم.



الغيرة تؤدي إلى إيقاد الطاقات الكامنة في الداخل وتساعد على التخلص من الملل والكسل وتساعد على استخدام العطايا الإلهية.

## الغيرة الرديئة وتأثيرها :

- الرغبة في الانتقام ، مثلما حدث من قايين ضد هابيل .
- الانتقاد ، مثلما حدث من مريم وهارون مع موسى .
- إثارة الإشاعات ، مثلما صدر من إيزابل ضد نابوت اليزرعيلي عندما اتهمته بالتجديف على الملك .
- مشاعر الحقد على الآخرين وانتقادهم ، مثلما ظهر من شاول ضد داود .

## مساوئي الغيرة :

من مساوئي الغيرة التي حتمًا تولد خصومات ومرارة وحقد وكيف أوجهها للحسنى بأن أحاول أن أطور نفسي وأسعى للوصول للصفات التي ميزت غيري علىّ والوصول لهذه الصفات بطريقة لا تغضب الرب .

## أسئلة فاحصة

- هل تشعر بالغيرة لو أن أخوك يلقي إهتمامًا أكثر منك
- هل تشعر بالغيرة لو قادة الاجتماع أعطوا زميلك القيادة بدلاً منك .
- هل تشعر بالغيرة لو زميلك معاه فلوس أكثر منك .
- هل تشعر بغيرة لو زميلك درجاته في الإمتحان أحسن منك .



## علاج الغيرة:

- 😊 علاج الغيرة بين الاخوات هو محبة الإخوة في البيت ، فهي إعلان عن محبة الله التي في قلوبنا .
- 😊 توفير جو مريح في البيت للوالدين وتربحهم للمسيح لو إنهم غير مؤمنين .
- 😊 نصرة على إبليس وطرده خارج المنزل .

## كيفية التعامل مع الغيرة غير المروضة:

- مقاومة أفكار الشيطان .
- معرفة أن الله ميز كل إنسان .
- اللجوء إلى الرب للوفاء بالاحتياجات من محبة وتقدير ، وذلك ما يُقصر فيه الآخرون معنا .
- المؤمن في محضر الله يشكر على ما أعطاه له ، ويشكره على ما حرمه منه أيضًا .

## تفاعل إيجابي

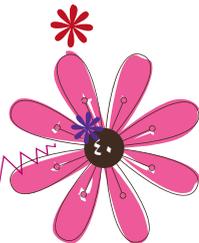
- اعلم أنك مميز وأن الله ميز كل واحد عن الآخر .
- اجعل غيرتك إيجابية .
- عبر عن ذاتك بإنجازاتك .
- إذا رأيت أحدًا متفوقًا عنك ، لا تغر منه .
- تذكر يوناتان بن شاول برغم أنه الوريث لعرش الملك إلا أنه لم يغر من داود عند معرفته أنه سيكون الملك .

"حسنة هي الغيرة في الحسنى"

(غلاطية ٥: ١٨).



آية  
للحفظ

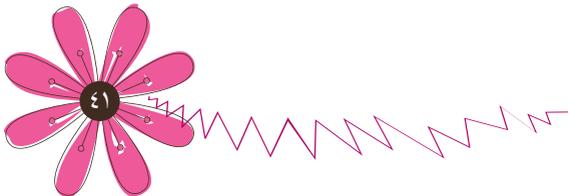


- ١- ما الفرق بين الغيرة الحسني والغيرة المرة مع ذكر مثال من واقع الحياة العملية لكل نوع؟ (غل ٤: ١٨).
- ٢- هناك الغيرة التي ليست حسب المعرفة - وضح أمثلة لها.
- ٣- من يُغار، هو من يتقد حماسًا، هل كل حماس صحيح؟



- ٤- هناك من يُغار لأوطان أو لأشخاص أو لمبادئ، من الذي يستحق أن نُغار له؟
- ٥- ما رأيك في:

- آساف عندما غار من الأشرار (مز ٧٣)؟
- إيليا عندما قال غرت غيرة للرب ١ مل ١٩: ١٠؟
- فينحاس عندما غار غيرة الرب عدد ٢٥: ١١، ١٣؟
- الرب يسوع عندما قال غيرة بيتك أكلتني يو ٢: ١٧؟
- موقف مريم وهارون من موسى عدد ١٢: ٢؟
- موقف شاول من داود عندما غنت له النساء؟ اصم ١٨: ٨؟
- ٦- الغيرة تميت الأحمق (أيوب ٥: ٢) من من الكتاب المقدس تمت فيه هذه العبارة؟





# #أنا\_ضد\_التنمر

## هدف الدرس

- ١- ان ننهي على ظاهرة التنمر على الاقل في مجتمعنا المسيحي وان نقوم ليس فقط بمحاربة التنمر ولكن ان نعالج من تعرضوا لها.
- ٢- ان نوضح ان التنمر ليست مجرد لعبة ولكنها خطية .
- ٣- إن التنمر ليس مجرد سلوك خاطئ ولكنه يؤدي إلى سلوكيات لا حصر لها. التي انك تتعجب من تصرفاتك التي تفعلها .

ولكن اقول إن معظمنا يتعرض للتنمر يوميا بل إن  
أسوأ ما في التنمر لو لم ندافع عن انفسنا أن نتحول  
نحن الى متتمرين بسبب ما يحدث لنا من تنمر .

## التنمر ليس هو:

- ١- شتيمة .
- ٢- لقاء أسماء غير مرغوبة .
- ٣- تحرش جنسي .
- ٤- إقصاء الضحية اجتماعياً .
- ٦- الافتراء .
- ٧- تشويه السمعة .
- ٨- تدمير كل ما تخطط اليه لحياتك .

كل هذه مجرد وسائل للتنمر يستخدمها المتنمر وليس هو معنى التنمر .

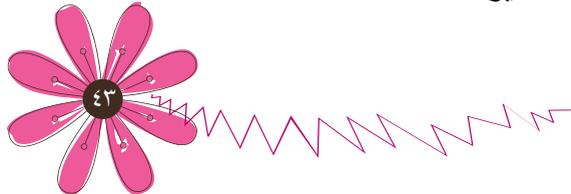
## إذاً ما هو التنمر؟! (العدوان الاجتماعي)

هو سلوك سلبي متعمد ومتكرر من شخص له سلطة أعلى (جسدية أو فكريه أو اجتماعية) ضد شخص آخر أقل مكانه وإعتبار أو أضعف جسدياً أو أصغر سناً .  
ويكون هدفه وشغله الشاغل أن يضايق من هو أضعف منه وإيذائه وتدمير صورته الذاتية عن نفسهو محاولة أن يجعله يدور حول هوية ليست هويته بل ويقنعه بهوية سلبية  
يعمل على تقليل قيمته مما يقهره ويؤثر على شخصيته ومستقبله الجسدي والنفسي والروحي وأهمهم الاجتماعي .

## أساسيات التنمر

لكي نحكم على السلوك إنه تنمر لابد من وجود شروط :

- ١- التعمد .
- ٢- التكرار لما يصدره من مضايقات ناحية الضحية .
- ٣- والمعايرة والغیظ .
- ٤- وإخراج كل ما هو سيء باستخدام أساليب لتدميره .
- ٥: الاستقواء والتربص .



# مستويات التنمر بالتدريج

- ١- نظرات السخرية .
- ٢- القاء أسماء غير مرغوبة وإلقاء كلمات مستوحاه من شكلك مثل ( تخين ، رفيع ، أبو نص لسان ، غبي ) .
- ٣- تجاهله عند محادثته .
- ٤- إقصائه اجتماعياً فهو يحاول أن يأخذ من دائماً مما تتحدث معهم لكي يجعلك بلا أصدقاء ولأنه يعرف أن الاصدقاء أهم ما تحتاجه .
- ٥- تشويه سمعته .
- ٦- حركات من بعيد يحاول مثلاً إسقاطك على الارض ويقول لك إن هذا عن غير قصد .
- ٧- مضايقته جسدياً بالضرب .
- ٨- التحرش جنسياً بالتدريج .
- ٩- الاعتداء على الممتلكات الشخصية .

وقد لا تحدث هذه السلوكيات كلها في آن واحد ولكن يكفي حدوث بعضها.

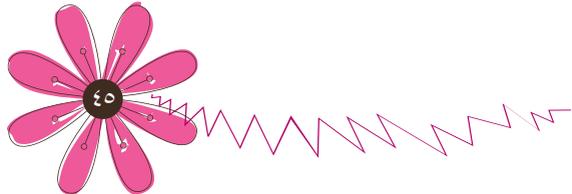
## صفات المتنمر

- ١- اجتماعي، ويحظى بشلة كبيرة وهذا يعطيه عزوة وقوة .
- ٢- مظهره لائق وخفيف الدم ويعرف ينكّت على الضعيف .
- ٣- قوي سواء جسمانياً أو عقلياً أو اجتماعياً ( غني أو أهله ذو منصب أو ذو علاقات بشلة كثيرة ) .
- ٤- مُقنع يستطيع أن يثبت لمن حوله إنه على حق .



# أسباب التمر

- ١- الرغبة في احساس المُتتمر بالسلطة (بسبب غياب السلطة في حياته) التي ربما تكون قد مورست عليه من قبل . . ( نفسه يبقى زعيم )
- ٢- لديه هوية مُدمرة ( صورته في عين نفسه) فيحاول أن يدمر هوية من تصل اليه يده .  
يجول يلتبس من يبتلعه
- ٣- أن يكون المتتمر عانى هو نفسه من التمر . او تعرض لعنف أسري أو إجتماعي .
- ٤- الغيرة من الضحية والحقد والحسد . فينتقد من حوله .
- ٥- ادمان السلوك العدواني .
- ٦- **الدعوة للتمر:** يوجد اصحاب حوله يشجعوه على ذلك . وإنتشار الفكرة الخاطئة عند الشباب انهم ان لم يكونوا منتمين سوف يتنمر بهم فيسبقون للتمر قبل أن يسبقهم أحد .  
والانضمام إلى شلة المتتمين فلكي أستطيع أن أكون لدي شلة علي أن افعل ذلك وكلما استطعت أن أتمر أكثر كلما زاد وضعي في وسط الشلة ويمكن أن اصل الى منصب قائد الشلة .
- ٧- أنت لديك طاقة وطموحات ومواهب ، وعندما تهملها تفقد جزء من هويتك .
- ٨- قد يكون التمر نوع من تقليد الغير بل قد ما يحدث مجرد صورة خارجية لما نراه في الكبار او اقراننا .
- ٩- عدم اهتمامي بمظهري وطريقة ردودي فأحياناً طريقة مظهرنا أو كلامنا أو شعورنا بالنقص يثير السخرية مما هم حولنا .
- ١٠- التساهل مع التمر والصمت على ما يفعله المتتمر ناحيتنا .
- ١١- ذكاء المتتمر انه في النهاية يقنع من حولك انك انت المخطئ .
- ١٢- التمر يحتاج لعلاج وليسأناً نحجمه فقط دون معالجته . فعند أول فرصة يرجع للتمر وأقوى من الأول .



# احذر من النتائج !!!

- ١- الشعور بالتدني وفقدان هويتك الأصلية.
  - ٢- الانطواء والانعزال بعيداً عن الناس .
  - ٣- الخوف من مواجهة الآخرين .
  - ٤- البكاء على أتفه الأسباب ووالشعور بالإحباط والفشل.
  - ٥- الهجرة أو ترك المدرسة .
  - ٦- انتشار التنمر .
  - ٧- انتشار مفهوم البقاء للأقوى وتدمير المبدأ المسيحي " بَلْ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ فِيكُمْ عَظِيمًا فَلْيَكُنْ لَكُمْ خَادِمًا " (مت ٢٠ : ٢٦) .
  - ٨- الاقصاء الإجتماعي .
  - ٩- فقدان أصحاب القدرات والموهب الخلاقة لأنه غالباً إن من يحدث لهم التنمر هم من يتمتعون بصفات جميله .
  - ١٠- الاكتئاب . وأزمات نفسية .
  - ١١- التنمر لأن المتنمرين هم أصلاً مُتَنَمَّرَ بهم .
- ما هي الحلول التي نلجأ اليها احيانا لكي ندافع عن انفسنا؟
- ١- الجلوس بمفردك .
  - ٢- البكاء المستمر .
  - ٣- الشكوى للمدرس أو الخادم أو الآباء .
  - ٤- أخذ حقيب دراعي .
  - ٥- انتمر بهم أو بمن هو أضعف مني .
  - ٦- يَكُون شلة ويرد بالمثل وأكثر .
  - ٧- أهرب من مواجهتهم والحديث إليهم .
  - ٨- أترك المدرسة .
  - ٩- أعزمهم أو أتركهم يستغلوه ما أعطيتهم من مصروفي .

وكلن هذه كلها حلول خاطئة لأنها لا تعالج الموقف

ولا تصدى للشخص المتنمر ولا تفيد المتنمر به.





ولكن هل ما تفعله صحيحاً؟؟؟

الحل إيه ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

## ابدأ بنفسك

- ١- لا بد ان تتحمل مسئولية عدم الخضوع للتحذير من الاقتراب لهذه الشلة إذا كان السبب اقترابك منهم مثلما فعل ابراهيم مع سارة عندما اشتكت من تنمر جاريتها هاجر حملها المسئولية لأنها هي التي تسببت بالزواج . فلا بد ان تحصد لكي تتعلم المرة القادمة .
- ٢- لا بد من الاهتمام بنفسك من حيث المظهر وطريقة الكلام وطريقة المشي وغيرها .
- ٣- لا تظهر اهتمام لمضايقته او إشعاره انك متضايق ( التجاهل ) . لأن هذا ما يريد توضح له إنه ليس من الرجولة أن تمارس سلطتك على من هو أضعف منك فإن هذا يقلل منك ولا يعني الا الجبن .

٤- التجاهل فقط ليس كافياً فأحياناً هذا يغيظ المنتمر ويزيده تنمر بل لا بد أن أعلمه الردود الحسنة فالجواب اللين يصرف الغضب فمثلاً :

- عندما يقول لكانك تختوخ ترد عليه وتقول: أحاول أن أكون جميل ورشيق مثلك .
- عندما يقول لك انك انسان سيء قل له : أعلم ذلك ولكن الله يساعدني أن اكون مثله .
- انت مش بتعرف تلعب كرة رد وقل له: أنا كان نفسي أكون شاطر مثلك في الكرة لكن مش مشكلة ربنا أعطاني مواهب تانية . لكن ممكن اتعلم افق جون؟
- ٥- إذا لم يصلح كل ما سبق فلا بد من الابتعاد عنه وتصمم على ذلك مثلما فعلت سارة مع اسماعيل عندما بدأ يتنمر بإسحاق وصدّق الله على كلامها ولكن لا يطبق هذا مع اخوك . ولكن استمر في (المحبة - الردود الحسنة - الحكمة - الصلاة لأجله
- ٦- قدر انه يعاني من مشاكل دفعته لهذا وخصوصاً المشاكل النفسية مثل الشعور بالنقص والشعور بتدني القيمة والشعور بالذنب التي تتفاقم في هذا السن وتكون مدخل للمنتمر . وان حانت الفرصه لكي تساعده للعلاج ساعده .
- ٧- اهتم بمواهبك وقدراتك التي تزيد من ثقتك بنفسك ، لأن المنتمر يحتال على منهم ينظرون نظرة سلبية لأنفسهم .



- ٨- احذر من كلامك عن نفسك وقدراتك ودرجاتك كثيراً لأن هذا يثير الغيرة .
- ٩- المشاركة في حملات التوعية ضد التنمر مثل حملة التوعية ضد التنمر التي قامت بها منظمة اليونيسيف بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم . ممكن ان اعمل مجلة حائط في المدرسة واشرح ما هو التنمر واسبابه ونتائجه .
- ١٠- تبلغ الاهل او الخادم او المدرس فوراً بما يحدث لك ، وتطلب منه النصح والارشاد . حتى يعنفه ويجبره بالابتعاد عنك ولا اصدق انه تغير الا عندما يعالج فعلاً .



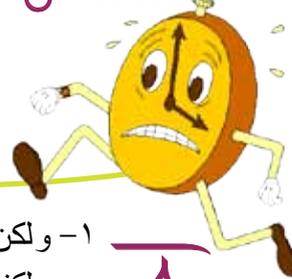
**تذكر: قول الله وليس قول من هم حولك :**

باركوا لاعينكم وصلوا لأجل

الذين يسيئون اليكم (لو ٦ : ٢٨)

**لحظة من فضلك:**

اسأل نفسك هل انت تتعرض  
للتنمر ام انك متمر لأصحابك؟



- ١- ولكن ان كنت متمر لأصحابك اعلم ان هذه ليست خفة دم او اثبات شخصية ولكنها خطية بل انها من اهم اعمال ابليس فأبليس يجول ملتصقا من يتلعه .
- ٢- وان كنت تتعرض للتنمر صل له فان كنت لا تستطيع التعامل معه اترك المسؤولية لمن هو مسئول عنك وعنه .
- ٣- تأكد انك على صورة الله فالله يحبك كما انت وتمسك بهويتك التي هي هوية الله .

**تطبيق عملي**

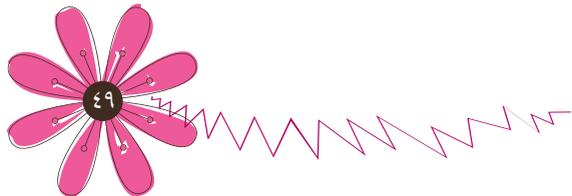
- ١- هل سبق وان تعرضت ان أحدا تنمر بك؟ وماذا كان شعورك في ذلك الوقت؟
- ٢- ما رأيك في هذه الآية (( لو ٦ : ٢٨ ) اذا تعرض لك احد بالتنمر؟
- ٣- ما رأيك في الحلول التي يلجأ لها اصحابك عندما يتنمر بهم أحد؟
- ٤- هل جربت في مرة ما عندما يتنمر بك أحد ان تصلي من أجله؟ وماذا كانت النتيجة؟





"باركوا لاعبيكم  
وصلوا لأجل الذين يسيئون اليكم  
(لو ٦: ٢٨)

أية  
للحفظ



# مختلفون

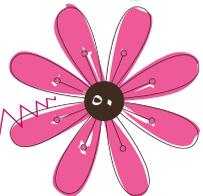


## لكن

# متفاهمين

### هدف للدرس

ناقش ما هو دور العلاقة مع والديك من حيث العطاء والأخذ  
ومن حيث الحنان والعواطف؟ هل هي علاقة تلقي عطايا  
وعواطف وحنان فقط؟ أم مبادلة عطائهم بعطاء، وحبهم  
بحب، وبذلهم بتقدير وطاعة؟





- ما هي نظرتنا لهما.. هل هي نظرة جيل  
معاصر لجيل أقل تحضراً؟

- ما هي طبيعة علاقتنا بهم.. هل عدم  
مبالاة بأدائهم؟ أم قبول هذا الأداء بثقة  
في محبتهم لنا؟

- صف نظرتك لهم من حيث طريقة تفكيرهم وطريقة تعاملهم مع أجهزة التكنولوجيا؟

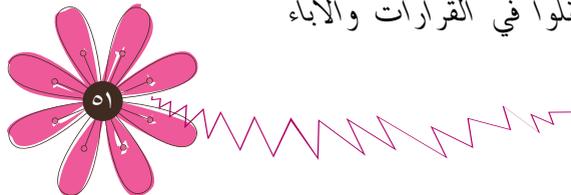
هل تعلم أن الأسرة نظام وضعه الله لبركتك من الناحية الجسدية حيث تسديد الاحتياجات ،  
ومن الناحية الروحية حيث تقودنا للإيمان ، ومن الناحية النفسية حيث تشعرنا بالقبول  
والرضى عن النفس ، ومن الناحية الاجتماعية حيث من خلالها نتعلم كيف نتعامل مع بعضنا ،  
وكيفية التعبير عن المشاعر .

فعلياً أن نستفيد من الأسرة وأن نبني علاقة جيدة مع والدينا لأننا إن شئنا أو لم نشأ ضيوف  
وقد نخرج خلال السنوات القادمة من الأسرة إلى أسرتنا الجديدة ، فكل المشاكل التي بيننا  
وبين أهلنا إذن هي مشاكل ليست مؤبدة بل مؤقتة وستنتهي .

نذكر هذا لأنه يأتي سن المراهقة وتأتي معه التغيرات العنيفة في كل شيء منها العلاقة مع  
الأهل فعادة هناك شكوى من الآباء لسبب التغيير الحادث في أولادهم وبناتهم الذي ربما لم  
يكونوا على دراية به ، فقد يحدث تغير جزئي وكلي في حياة الأبناء ويتبعه تغير في أسلوب  
الحياة . وفي هذا الدرس ننقل شكوى الأبناء من الآباء وسنقوم بالردود على هذه الشكوى غير  
المحقة ، أما المحقة فنتمنى أن يقع هذا الكتاب في يدي الآباء أو نكتب لهم نصيحة في مكان  
ومجال آخر على الأمور التي تصدر منهم عفواً أو بقصد وتسبب ضيقاً لكم :

**1- شكوى مقاومة الاستقلالية: الشباب يطلبون حرية أكثر مما يقدمها لهم والديهم ، وفي  
نفس الوقت نجد الوالدين يرفضون التخلي عن مسئوليتهم تجاه أبنائهم؛ لهذا نجد  
الشباب يقولون: «نحن لم نعد صغاراً» .**

**الرد:** للأسف بعض الآباء لم يدر كوا هذا التغير ، معكم الحق  
في التعب لسبب الصراع الحادث بين الآباء وبينكم من جهة  
الاستقلالية ، فأنتم تريدون أن تستقلوا في القرارات والآباء  
يقاومون هذا بكل قوة .



الحقيقة أن هناك خطأ من الجهتين ، فالآباء من المفترض أن يعطوكم مساحة معقولة من الحرية بها تتدربون وربما تخطئون وتتعلمون وتتعلمون من أخطائكم مع تقديم النصح لكم بمحبة دون تعنيف ، ومن جهة أخرى وجب عليكم احترام خبرة الآباء والاستفادة منها ، فالتهور والحرية المطلقة ستكون لضرركم أكثر منها لفائدتكم فالآباء مثل المطبات الصناعية التي توضع في طريق السيارة لتهدئة سرعتها التي لو سارت عليها لسببت خسائر على كافة الأصعدة .

فالاستقلالية من الأفضل لك أن تحصل عليها تدريجياً مع نمو شخصيتك وخبرتك ، حتى تكون معداً لتحمل مسؤولية هذه الاستقلالية .

ليس من الضروري أن تكون حريتنا كشباب مضادة لحرية والدينا بل يمكن التوافق بينهما بشيء من الحكمة والهدوء .

٢- شكوى المقارنات بين أيام جيلهم وأيام جيلنا: يريد الآباء من الشباب أن يعيشوا على نمط حياتهم كما عاشوا هم في الماضي وهذا النمط لا يتناسب مع جيل الشباب الحالي ، لهذا تجد الشباب يشكون بالقول: زمان مكناش كده- و زمان كنا كده- وكأنهم عايزين يرجعونا لعهد المماليك وهما للأسف بطريقة تفكيرهم بنشعر أنهم واقفون عند زمان ومش قادرين يتقدموا سامحني أن أقول بأشعر أنهم دقة قديمة .



الرد: معكم كل الحق في هذه الشكوى لأن الأهالي يقارنون أفضل ما فيهم في الماضي بأردأ ما فيكم في الحاضر وينسون أنهم مروا بسن مراعاة ووجدوا من يسندهم ، صحيح لم يكن سن مراعاة عنيفاً بالشكل الحادث معكم لسبب التغيرات العصرية التي تعانوا

منها والتي نشفق عليكم نحن كجيل سابق لكم لم يكن لنا منها حتى القليل ، لكن علينا أن نحسن الظن فيما وراء كلامهم فهم يحبونكم بلا شك ويريدون لكم الأفضل هذا صحيح ويريدون مساعدتكم لا ننكر ذلك ، لكن هم يريدون منكم أن تقتدوا بهم وهذا من حقهم عليكم ، لكن من جهة أخرى من حقكم تعيشوا مرحلتكم ، فعلى فرض أنهم حرموا من حقوق سنهم في الماضي لسبب أو لآخر فليس من المفترض أن تحرموا أنتم أيضاً منها ، من جهة أخرى عليكم بمراعاة مشاعر والديكم ومعهم كل الحق في



أنه من الصعب أن يروكم تسلكون بحسب التصرف السائد في المجتمع بغض النظر عن مدى ملائمته لكم كأبناء المسيح .

٣- شكوى المذاكرة: كما لو كانت الحياة كلها مذاكرة يقولون ذاك في اليوم عشرات المرات- التلفزيون ممنوع أيام المدرسة والموبايل عليه قيود وحتى الذهاب للكنيسة عليه رقابة من حيث عدد المرات في الأسبوع والوقت الذي نتواجد فيه بالكنيسة وكم نعاني من الرقابة والرنات علينا بالموبايل كل خمس دقائق حاجة تخنق .

الرد: نحن في أزمة ثقة سببها الأولاد والبنات هم أنفسهم ، فالدرجات المتدنية والتي تصل للرسوب أحياناً تفقد الثقة في هؤلاء الأبناء حتى ولو جلسوا للمذاكرة كل الوقت فلكي نكتسب ثقة علينا بالاجتهاد لتحقيق نتائج جيدة تطمئن الأهالي ، فيعطوننا مزيداً من الحرية فكم من آباء يتركون أولادهم وهم في الثانوية العامة للخروج أو للذهاب للمؤتمرات لأنهم يعلمون أن التنفيس مهم لتجديد الطاقة ، فمن حقم الدخول على الفيس أو الواتس أو مشاهدة التلفزيون أو الرسم لكن بعض الوقت وليس كل الوقت ، مشكلتنا أن الشيء الذي نحبه نعمله كثيراً وقد نبدأ به يوماً حتى قبل مذاكرتنا مع أنه يجب أن يكون كمكافأة نكافيء بها أنفسنا على المجهود الذي قمنا به أعني المذاكرة باجتهاد . لذا من المهم ترتيب أولوياتنا بطريقة صحيحة ، فلا نقضي معظم الوقت في التسلية والترفيه ثم نعطى الباقي للمذاكرة .

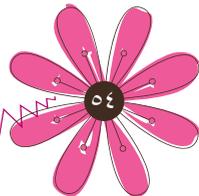
٤- شكوى المقارنات مع الأقران: أغلب الآباء يعلمون أن مقارنة البنت بأختها أو الولد بأخيه غير صحيح تربوياً ومع ذلك نجد الأم تقول مثلاً للبنت: «أختك متعبتناش زي كده- أخوك كان أشطر ، أختك مكنناش بنقول لها ذاكري» .

الرد: أعلم أن هذا الأمر متعب لكم لكنهم يضطرون لهذا الأسلوب كنوع من الضغط عليكم حتى تتحرروا من التكاثر وهذا سيؤول لبركتكم لكن طبعاً ليس لهم الحق أن يطالبوكم بأن تكونوا الأوائل على المدرسة أو الفصل فطبيعي أننا نجتهد لكن في النهاية شخص واحد يطلع الأول فلا داعي للمنافسة على هذا الكرسي الوحيد إن جاء بركة إن لم يجيء يكفيننا الاجتهاد وحصولنا على درجات متقدمة .



٥- شكوى استخدام الموبايل: الحقيقة إنا مزودينا شوية، لدرجة قد تصل إلى الإدمان وهذا له أثره على الوقت وهو أهم ما في الحياة، فعندما يسلبنا الناس وقتنا يسلبوننا حياتنا، فمن يقول إن الموبايل يوضع على ترابيزة المذاكرة ومن يقول إن النت يبقى أون لاين كل الوقت ومن يقول أنه مفروض أرد على كل الكومنتات إल्ली تتكتب على بوست نزلته على الفيس... إلخ.

الرد: نرجع ونقول إن هناك أزمة ثقة نحن السبب فيها، فهل تعلمون أن الثقة تكتسب بمئات من المواقف وتسقط لسبب موقف واحد، فكم من المرات تكونون في مذاكرة واجتهاد ولسه هتمسكوا الموبايل في هذا الوقت يطب عليكم أحد الوالدين وتجد والدك يقول لك: «سيب اللى في إيدك وذاكر كلمتين ينفعوك». طبعًا أنت تقول هما أكيد بيتنبأوا ربنا بيكشف ليهم وقت خطأي ويطبوا عليّ، لكن أرى أن كل ما في الأمر أن الرب بيستخدمهم علشان يحوشوا عليك مش أكثر، صحيح الجلوس أمام الفيس ممتع لكن ليس كل ما هو ممتع صحيح، وكلمة لك: هل تابعت الأولى ثانوية عامة سنة ٢٠١٦/٢٠١٧ بنت حارس عقار بمدينة نصر وهي لا تملك حساب فيس ولا واتس والموبايل بتاعها موبايل موديل قديم ومع ذلك تفوقت على نفسها وظروفها، وعلق أحد الإعلاميين بالقول إن الفيس والنت والواتس هم طاعون الجيل الحالي. يمكننا أن نستفاد من إيجابيات هذا الجهاز الرائع ونتحاشى سلبياته لو فكرنا بطريقة صحيحة في الأمور.



٦- ساعات النوم: المراهقون يحتاجون للنوم من ٨ إلى ١٠ ساعات وربما أكثر لو تركوا العنان لأجسادهم قد ينامون ١٢-١٥ ساعة لكن هذا يصلح وقت الإجازة وليس أيام الدراسة.



**الرد:** أنا معكم أن بعض الآباء ليهم طرق غلسة بيها يصحونا من النوم أنتم تعلمون الكثير عنها لكن ليس من المعقول أن الأب أو الأم وعندهم الكثير من الالتزامات الأخرى يستمرون نصف ساعة رايح جاي لكي يوقظوكم، للأسف أن الدراسة عادة في فصل الشتاء وقت البرد حيث يكون للنوم مذاقه، لكن لأجل الأهداف النبيلة يكون هناك تضحية بالراحة وباختصار ساعات النوم، فأنا معكم من حقكم النوم جيداً لأجل تجديد الطاقة واليقظة وقت الصحو والتركيز في المذاكرة، لكن ليس من حقكم أن تدلوا أنفسكم فالحياة أصعب من أن ندلل فيها أنفسنا خلاف أن العملية التعليمية أصبحت سباقاً محمومًا لا مكان فيه للكسالى، فلا داعي للسهر للدخول على النت، نظم وقتك واستثمر طاقتك فيما ينفع مستقبلك.

٧- المساعدة في شغل البيت: الأهل يطلبون مني المساعدة في شغل البيت أو شراء احتياجات من الخارج.

**الرد:** الأهالي يحتاجون لمساعدتك لغرض المساعدة في حد ذاتها أو لتعليمكم تحمل المسؤولية وهذا التدريب مهم من هذه السن، فالأهالي يعلمون عندما كانوا في سنكم كانوا يعانون في العيش في بيت العائلة وكم كان لهذا مردود إيجابي عليهم، وعلى النقيض يعلمون أن الابنة المرفهة المدللة والتي كل طلباتها مُجابه ليست مؤهلة لمواجهة الحياة والابن الذي يطلب احتياجاته لتأتي إليه وهو جالس ومستريح غير مؤهل لتحمل المسؤولية، لهذا يطلبون منكم الحد الأدنى من المساعدات والتي كان من المفترض أن تبادروا أنتم من أنفسكم لعملها ولا تنتظروا حتى تُطلب منكم كنوع

من المشاركة لتخفيف بعض التعب عن كاهل الآباء وبالطبع ليس في هذا خطأ بل هو تدريب على تحمل المسؤولية وحسن التصرف والاعتماد على النفس في المواقف المختلفة.



## ٨- عدم تنفيذ وعودهم لنا بالمكافآت: الوالدين يعدونا كثير بمكافآت وعند التنفيذ يتراجعون.

الرد: قد تكون ميزانية البيت لها دور في الموضوع فمن فضلك امسك ميزانية البيت شهراً واحداً وأنت بعدها لن ترهقهما بالطلبات، وقد يكون لعدم التنفيذ سبب هو أنك تتمرد عليهم ومش عامل المطلوب منك فيشعرون أنهم لو نفذوا ما وعدوا به في الماضي سيكافئون تمردك الحالي، لهذا قبل أن تلومهم واجه نفسك بالخطأ أولاً.

## نصائح لتهدئة الصراعات

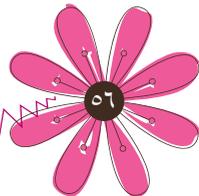
١- **فكر بطريقة تبادل الأدوار:** فكر أنك أنت الأب أو الأم الذي ينظر إلى ابنته، ما الذي لا يعجبك في بنتك؟ وما الذي يضايقك ولا تعمله؟ فحينما تشاهد الأمور من زاويتهم أكد أنك سوف تلتمس لهم الأعذار.

٢- **فكر أن تشكرهم لأجل ما يقومون به من تضحيات:**

فهم لا ينتظرون الشكر بل يضحون كما لو كانوا يخدمون أنفسهم وكم ينسون تعبهم عند إحساسكم بهم، فهناك قصة تقول إن ابناً طلب من أمه تسديد فاتورة مكتوب فيها أنه ذاكر جيداً اليوم فيريد ٥ جنيهات وأنه أحضر عيشاً من المخبز فيريد ٥ جنيهات وهكذا في عشرة بنود جمع من خلالها خمسين جنيهاً وطالب بالمبلغ، قالت له الأم انتظر وفي وقت الغداء أخذت ذات الفاتورة وكتبت على ظهرها قمت بتجهيز العشاء المقابل كتبت أمامه صفر، غسلت الملابس وكتبت أمامه

صفر، سهرت أمام سهرك لتلبية حاجتك وكتبت أمام البند المبلغ المطلوب صفر وهكذا عشرة بنود وكان من الطبيعي أن إجمالي الفاتورة صفر وأعطتها لابنها الذي لما قرأها أمتلأت عيناه بالدموع وأخذ يعتذر لها عما طلبه منها.

٣- **لو مش قادرين يفهموك حاول أن تقدر ظروفهم:** قد يكونوا غير متعلمين وأنت متعلم لكنهم رغم ذلك لهم عليك حقوق كثيرة واحتويهم حتى ولو فشلوا في أنهم يحتونك،



فلا أفضلية لشخص مُتعلّم عن شخص جاهل إلا أن المُتعلّم يكون أفقه وذهنه أوسع، ويكون أكثر مرونة، بحيث لا يحتقر غير المتعلّم خاصة إذا كان أباه أو أمه، بل يفهمه أكثر ويتعامل معه برفق .

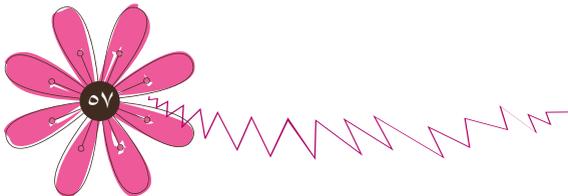
٤- **حبهم لك هو السبب الرئيسي لتصرفاتهم:** من فضلك اقرأ الحب الذي يغلف كل تصرفاتهم حتى الصعبة منها، فإنهم يحرصون عليك لأنهم يحبونك يضيّقون عليك الحرية ويفرضون الحرمانات لمصلحتك حتى التصرفات التي يخطئون فيها وراءها قلب كبير يُحبك قلما تجد نظيره بين البشر حتى في شريك الحياة المستقبلي الذي سيكون حبه مسيئاً لكن حبهم غير مسبب .

٥- **اجتهد أن تكسب ثقة والديك:** بالتصرف المسئول وتحمل المسؤولية وتجنب الشرور المُنتشرة هذه الأيام على الإنترنت وكذا عليك بالأمان وتجنب الكذب الذي كثيراً ما يلجأ إليه البنات والأولاد لكي يخفوا عن والديهم سلوكياتهم الخاطئة، عندئذ تكبرون في نظرهم جداً .

٦- **أطع نصائحهم فليست كلها ضارة وليست كلها خاطئة:** بل العكس لأن لديهم خبرة الحياة وقد شاهدوا بأعينهم مآسي لا حصر لها لأولاد وبنات مثلك ولا يريدان أن يتكرر هذا معك فأنت فلذة أكبادهم وحتى إن نصحاك بأسلوب قاس أو بلغة الأمر خذ المضمون وتجاهل الأسلوب .

٧- **اهتم بأحوالهم الصحية والنفسية:** اسأل عنهما لأن لديهما صراعات كثيرة، وهم يحاربان لكي يجعلوك مستريحاً ولا تشعر بالمعاناة فأقل واجب ملاطفتهم ومجايلتهم وإظهار الامتنان لهما وإياك أن تنسى هدية عيد الأم ولا عيد الميلاد لكليهما، فمهما كانت بسيطة إنما لها تقدير عظيم لديهما .

٨- **كن رجلاً بمعنى ناضج،** فلا تنجرف في تيار الأصدقاء بدون وعي ولا تكن مقلداً لغيرك تقليداً أعمى واعلم أن أصدقاءك لهم التقدير والاحترام، لكنهم غير ناضجين مثلك ونصائحهم في معظم الأحيان تكون خاطئة وسلوكياتهم ليست صحيحة، فأنت تحتاج إلى والديك أكثر جداً من احتياجك إلى أصدقائك، فمن فضلك لا تقارن والديك بأصدقائك أبداً تذكر الابن الضال الذي فضل أصدقاءه عن أبيه، لكنه عاد خاسراً نادماً فيما بعد .



## نصائح في التعامل مع الوالدين

- ١- لا تجادل كثيراً فالآباء غير محبين للجدال الكثير عديم الفائدة ، لئلا يملؤا فيرفضوا طلبك .
- ٢- لا تدر ظهرك لهم أثناء الحوار فهذا يستفزهم جداً .
- ٣- إذا كان والداك يرفضان طلباً لك ، لا تقل: لماذا ترفضان طلبي؟ ولكن قل: ما الذي يمكنني أن أفعله حتى أحصل على هذا الطلب؟
- ٤- عندما يغضب والداك ، قد لا تكون أنت السبب في ذلك الغضب . لذلك كُن حكيماً واختر الوقت المناسب للكلام .
- ٥- لا تناقش والديك في أي موضوع وهما غاضبان .
- ٦- لا تتصرف بطريقة وقحة . بل عبّر عن احتياجاتك وطلباتك بطريقة هادئة واطهر احترامك لهما .
- ٧- اطلب من والديك وقتاً تقضيه معهما لا لشيء إلا لمجرد حبك لهما وحبك للحوار معهما .
- ٨- حاول أن تصنع بعض الأشياء اللطيفة في البيت دون أن يطلب منك أحد ذلك . . . مثل تحضير الشاي - إعداد عشاء خفيف - ترتيب حجرة الجلوس - تنظيف بعض الصحن . . . إلخ .
- ٩- اسأل والديك: هل يوجد عمل في المنزل تستطيع أن أساعد في تأديته؟
- ١٠- عندما يتشاجر والداك ابتعد عنهما تماماً .
- ١١- اعذر والديك فهما أيضاً يمران بفترة عصيبة (أزمة منتصف العمر - إرهاق - سداد ديون) .

## كيف تساعد نفسك في سن المراهقة

- ١- القراءة عن مرحلة المراهقة وأزماتها وكيفية الخروج من الأزمات .
- ٢- القراءة عن أية موضوعات عامة لتوسيع مداركك .



٣- ممارسة الهوايات وتذوق الفنون .

٤- العادات الغذائية الصحيحة والتقليل من الأكل السريع الجاهز .

٥- النشاط البدني .

٦- اعرف نفسك، ابنها... طورها... كُنْ علي طبيعتك، لا تقلد غيرك واعلم أنك إنسان فريد لا يوجد لك مثيل في العالم كله في نظر الله... فاحرص على أن تكون كما أنت ولا تكون غيرك .

١- هناك بعض الأمور التي قد تختلف فيها مع أسرتك، رتبها من حيث الأولوية، ضع في البداية الموضوعات التي قد تسبب أكبر المشاكل، حتى تصل إلى آخر موضوع يسبب أقل المشاكل: كثرة خروجك - مواعيد عودتك للمنزل - المصروف - المساعدة في أمور المنزل - ترتيب حجرتك - مشاهدة التلفزيون - الذهاب للكنيسة - الأصدقاء - سماع آرائهم والعمل بها - الطعام - المذاكرة - استخدام الكمبيوتر- الجلوس فترات طويلة أمام النت- الشات - التكلم في التلفون وقت طويل- الرجوع في وقت متأخر... أخرى اذكرها .



٢- هل صوتك يرتفع في حوارك مع والديك وتخسر جولات؟ إليك هذه النصيحة الثلاثية:

- وسع قلبك لأن دخولك الحوار بصدر ضيق يُفسد الحوار .

- رتب أفكارك: لماذا ترفض هذا الأمر، ما هي مبرراتك، وما هي مزايا وعيوب هذا الأمر .

- اخفض صوتك: حتى ولو وسعت قلبك ورتبت أفكارك، اندفاعك في الحديث وصوتك العالي يُفسد عليك الفوز بجولة الحوار في صالحك .

٣: ما هو ردك على نفسك؟ فقد تكون العبارات التالية في ذهنك حتى ولو لم تتطرق بها أو قد يقولها زملاؤك عن أهلهم:

- دقة قديمة زمانهم غير زماننا أفكارهم غير عصرية دول عايشين في عالم تاني .



- أنا أكثر علمًا منهم .
  - أنا خلاص كبرت لا أحتاج لنصائحهم أنا عارف مصلحتي أكثر منهم .
  - ما حدش قادر يفهمني .
  - أصل اللي بيعملوه ده واجبههم مش فضل منهم .
  - شايف رأيي تناسيني أكثر .
- س٤: بحسب الوصية : «أيها الأولاد أطيعوا والديكم في الرب» (أف٦: ١) . ما هو موقفكم إذا اصطدمت طاعتكم لهم بطاعتكم للرب؟
- س٥: إذا اختلفت مع والديك في قرار ماذا تفعل؟
- س٦: اختر:

- هل تكلم والديك الند بالند؟ (دائمًا- أحيانًا- لا) .
- هل تسيطر على أعصابك وأنت تتكلم مع والديك؟ (دائمًا- أحيانًا- لا) .
- هل تُقدر المجهود الذي يبذله والديك من أجلك؟ (دائمًا- أحيانًا- لا) .

س٧: صلِ الشاهد بالفكرة المناسبة له:

- |  |                   |
|--|-------------------|
| قدم الاحترام لوالديك في وجودهم وغيابهم . | (خروج ٢٠: ١٢)     |
| اجعلهم يفتخرون بك .                      | (أمثال ١: ٨)      |
| اسمع وجهات نظرهم .                       | (أمثال ٢٣: ٢٤)    |
| اقبل توجيهاتهم .                         | (أف ٦: ١)         |
| كن مطيعًا لهم .                          | (أمثال ٨: ٣٣)     |
| كلمهم بلطف .                             | (أمثال ١٢: ١)     |
| اقبل التأديب (العقاب) .                  | (أمثال ١٥: ١ و ٢) |
| اقبل ظروفهم الصعبة .                     | (أمثال ١٨: ١٣)    |
| افهم دوافع تصرفاتهم .                    | (أمثال ١٧: ١)     |
| إذا أخطأت سارع بالاعتذار .               | (أفسس ٤: ٢٦)      |



٨- ضع الشاهد المناسب مما بين القوسن أمام العبارة المناسبة له:

(أمثال ١٥: ٢٣- أمثال ١٥: ١- أمثال ١٧: ١٤- يعقوب ١: ١٩- متى ٥: ٢٧)



- اختر الوقت المناسب للحوار ( ) .
- لا تجعل النقاش يحتدم ( ) .
- كن أميناً وصادقاً فيما تقول . ( ) .
- تحدث بأسلوب مهذب . ( ) .
- أصغ جيداً ولا تحتد . ( ) .

٩- الله قد اختار لنا عائلتنا، وهو يريدنا أن نفرح دائماً ببعض، ولكن هذا لا يعني أن الأمور ستكون متوافقة دائماً، فحتماً ستوجد خلافات، كيف لا تفسد كل هذه الخلافات والاختلافات جو الود والمحبة والاحترام المتبادل؟

١٠- اقرأ الشواهد التالية لتتعلم شيئاً عن عقوبة عدم إكرام الوالدين:

(تث ٢٧: ١٦- أمثال ١٧: ٣٠- ١ تيموثاوس ٥: ٨).

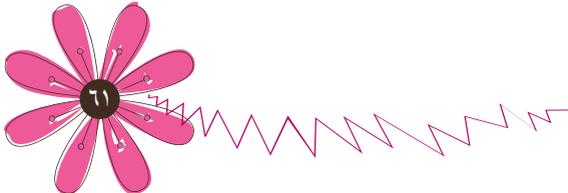
١١- ما هي وسائل إكرام الوالدين؟ (للمساعدة أمثال ١٠: ١؛ لوقا ٢: ٥١؛ أفسس ٦: ١).

١٢- هل تشعر بمشاكل الأسرة وتشارك في حلها؟

١٣- هل أنت قنوع للدرجة أنك تستطيع بسهولة أن تتنازل عن رغباتك التي لا يستطيعان والداك تحقيقها لسبب ظروف الأسرة المادية المحدودة وتقبل هذا برضى حتى لا ترهقهما؟

١٤- ما النصيحة التي تقدمها لزميلك ووالده حيث أن والده يشكو منه بالقول: أنا لا أستطيع أن أثق فيه لأنه يقول شيئاً ويفعل شيئاً آخر، والشكوى الثانية أن ابنه عندما يغضب أو يتعصب يفقد السيطرة على نفسه تماماً؟ والشكوى الثالثة يظن أنه أكبر وعياً من أن يناقشه الكبار؟

١٥- ما النصيحة التي تقدمها لزميل لك يشكو بالقول: «أبائي مهمهم توفير الشراب والطعام والملابس، والاحتياجات الأساسية للحياة، أما حاجتنا النفسية، فهي آخر ما يفكرون فيه؟».



## هدف الدرس

الوصول لأفضل فائدة من وراء استخدام  
الميديا مع تجنب الاستخدام السلبي لها.

ماله و  
ما عليها



# الميديا



## إسئلة تمهيدية

١- ما هو الاستخدام الأمثل للتليفون؟

٢- شاب طيلة الوقت الموبايل أون لاين على النت ويتابع الرسائل التي تأتي له على الواتس أولاً بأول.

٣- الإكثار من الميديا بجوانبه المختلفه جعل شاباً لا يتفاعل مع الاسرة حتى في  
الفسح تجده ينفرد بالموبايل.

لا يمكن أن يرجع الزمن للوراء فالحياة تتقدم بسرعة ومن صور تقدمها سرعة الاتصالات بالطرق المختلفة تليفون إنترنت، فيس بوك، واتس أب، تويتر.. إلخ وهذه الأمور من الممكن أن تؤول لبركة الحياة أو لضررها حسب حُسن أو إساءة استخدامها، فهي تعتبر كسلاح ذي حدين ويتوقف الأمر على كيفية استخدامها إياها.

## فوائد استخدام الميديا:

- ١- سرعة التواصل وهذا وفر من الوقت والجهد، فتستطيع وأنت في مكانك أن تتواصل مع أصدقائك أيًا كان بُعد مسافاتهم، فإذا كنت تريد أن تنقل واجبات تنقصك من زميلك، فلا حاجة تركب موصلات وتذهب لتحضرها فقط ضغطة زرار على الموبايل من زميلك تصلك على الواتس أب.
- ٢- معرفة الأخبار الاجتماعية.
- ٣- تبادل الثقافات والأفكار والآراء تجاه قضايا حياتية هامة ومتعددة بسهولة وسرعة مع أكبر عدد من الناس في مختلف دول العالم.
- ٤- التواصل مع الأصدقاء.
- ٥- إتاحة الفرصة لتوسيع المدارك الفكرية وزيادة الثقافة بشكل لم يسبق له مثيل من قبل عن طريق الكتب والموسوعات والبرامج المتاحة بكثرة على مواقع الإنترنت.
- ٦- التواصل مع الأهل رغم بُعد المسافات.
- ٧- لذا يعتبر الإنترنت من الهبات العظمى التي أنعم الله بها على البشر في القرن العشرين، هذا بالطبع اذا استخدمناه بطريقة صحيحة نافعة وإلا سيصبح وبالاً ومدمراً لحياتنا إذا أسأنا استخدامه.

## أضرار الاستخدام الخاطيء للميديا:

- ١- ضياع الوقت فمن السهل أن تنسى نفسك أمام الفيس بوك أو الشات دون أن تدري ذلك.
- ٢- الاستحواذ والسيطرة، لأنها جذابة وشيقة وغير مملة وهذا يجعلها تسود على الفرد فيعتبرها أولاً في حياته ويهمل أموراً أخرى هامة.



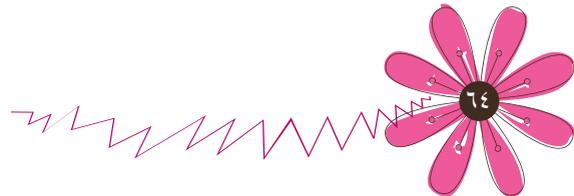
- ٣- الإدمان ، لكثرة التعود والتردد عليها مما يجعل الفرد كأنه عبد لها في النهاية ولا يقوى على مفارقتها حتى إذا كانت ضارة له .
- ٤- التأثير على الأخلاق: وهذا معروف طبعاً لكثرة ما يحتويه الإنترنت من مواقع إباحية ومقاطع فيديو بلمسة واحدة من طرف الإصبع .
- ٥- العيشة في العالم الافتراضي أو الوهمي ، فهناك حب وهمي وبطولة وهمية وشخصية وهمية وروحانية وهمية ولم يعد الفتى أو الفتاة يميز بين الواقع والخيال مع أن الفارق بينهما كبير جداً .

## بعض صور الاستخدام الخاطيء :

- ١- المعاكسات .
- ٢- الدخول على المواقع الإباحية ، وهذه لها أبلغ الآثار الضارة على أخلاق الشباب وتصبغ أفكاره بالنجاسة دائماً رغم أنها ليست حقيقة ولا واقعية ، فهي تقدم صوراً مشوهة عن الجنس لكنها تجذب الشباب بحيث يجد إشباعاً لشهواته الغريزية .
- ٣- الابتعاد عن التواجد الأسري والتفاعل: لا تنس أنك لا تتواصل مع إنسان ، بل مع جهاز لهذا يزداد الشعور بالوحدة ويفقد القدرة على التواصل الاجتماعي السليم لكل من يدمن الإنترنت .
- ٤- الرياء الديني حيث يقوم البعض بمداراة فشله الروحي بكتابات روحية على المواقع المختلفة وهي لا تعبر عن واقعه .
- ٥- العلاقات العاطفية التي تبدأ بالدردشة (الشات) أولاً ثم تتطور إلى تعلق وإعجاب ليس له مبرر بل هو غير واقعي على الإطلاق وبعض هذه العلاقات تتطور إلى لقاءات وهكذا .

## الاستخدام الأمثل للإنترنت:

- ١- حدد وقتك بالساعة متى تبدأ ومتى تنتهي ، ومع أن هذا أمر صعب في البداية لكنه يحتاج إلى تدريب واجتهاد .



- ٢- حدد هدفك لماذا أدخل على هذا الموقع أو ذاك؟ هل أرد على هذا الكومنت أم لا؟  
كيف يفهمني من أتحدث معه؟
- ٣- حدد طريقة التعامل والتواصل .
- ٤- استخدم هذه الوسائل في مكان مفتوح أمام أعين الجميع .
- ٥- اجعل أحدًا يراقبك فيفضل إعطاء الباسورد الخاص بموبايلك لبابا وماما، بل أنني أفضل ألا تعمل باسورد لموبايلك أصلاً طالما أنه لا أحد غريب يستعمله .

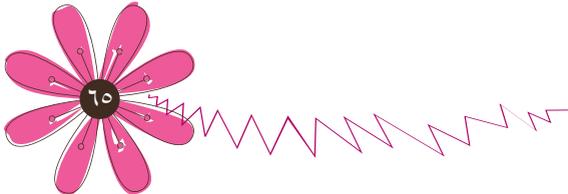
## التليفزيون

لا تنس أن هذه المنظومة يؤثر عليها إبليس الذي هو رئيس هذا العالم الذي وضع في الشرير ومن عادة إبليس أن يضع السم في العسل، لهذا أنصحك لا داعي للرممة، خذ ما هو نافع من برامج ومشاهدات فقط .  
فلا داعي للتبريرات مثل دية أفلام أكشن أو إثارة... إلخ .

## نصيحة وبراحتك برضه:

لو كنت تريد بديلاً للأفلام هناك أفلام مسيحية فيها نفس الدراما ولكنها تحوي مادة مفيدة .  
لو كنت تريد سماع مسرحيات هناك البديل موجود في المسرحيات المسيحية في القنوات الدينية أو تحصل عليها بالبحث على اليوتيوب .  
لو كنت تريد سماع أغاني هناك الأغاني المسيحية (الترانيم) ومصورة بأحدث التقنيات الحديثة والعزف الموسيقي .  
لو كنت تصر على غير ذلك، راع النصيحة التي سبق وذكرناها لا داعي للرممة واحرص على وقتك .

فكر فيما الفائدة من متابعة جميع المسلسلات العربية والتركية أو أفلام الرعب... إلخ على شاب في سن إعدادي الذي من المفترض أن يبني فيه شخصيته في جميع الاتجاهات .



## فكر في الرد على سؤال:

هل كل المشاهدات والعبارات والإيحاءات التي تشاهدها وتسمعها على الشاشة الصغيرة تليق بأولاد الله القديسين؟ لو جاوبت بإخلاص هذا السؤال عندئذ لن تسمح لأي شيء لا يليق يدخل بيتك أو أذنك أو تراه بعينك (راجع من فضلك درس العصابة بالجزء الأول في منهاج اعدادي اون لاين).

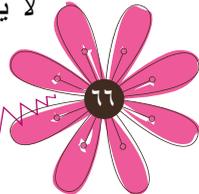
## ما هو تأثير الأغاني على حياتنا؟

إن الاستماع إلى الأغنية أو ترديدها هو نتيجة وليس مشكلة! نعم نتيجة لمشكلة قائمة في داخلنا اسمها ضياع الهدف، ومؤشر لأزمة نحيائها اسمها «العروج بين الفرقتين حسب» تعبير إيليا النبي، ونتيجة للصورة المشوشة في أذهاننا عن طبيعتنا الجديدة التي في المسيح، والتي للأسف قد نخجل أن نعلنها ونفضل أن نتماشى مع الجو المحيط بنا بدعوى أننا لسنا خدامًا ولسنا منعزلين.

الأغنية تقوم على ثلاثة محاور: كلمات

الأغنية، لحن الأغنية، مؤدي الأغنية (المغني أو المغنية).

إن كلمات الأغنية هي نتاج وبنات أفكار مؤلفها، وتتساءل: ما هي الكلمات التي نتوقع سماعها من إنسان ربما له فكرة مشوهة عن الله؟ أو إنسان ليس له علاقة بالله، بل يحيا حياة عابثة مستهترة، وهذا من واقع تصريحاتهم في الصحف والمجلات، وأخبارهم في صفحات الحوادث، ومهما بدت الكلمات رقيقة وعاطفية، هي خارجة من «بئر مر» (يعقوب ٣: ١١)، لا يمكن أن ينبع ماء عذبًا، هل تتساوى كلمات شاعر يعيش في أجواء روحية (الترانيم) مع آخر يستمد إلهامه من بين كؤوس الخمر ودخان المخدرات؟! بالإضافة إلى أن



جميع كلمات الأغاني تعبر عن أشياء مزيفة وهمية سواء كانت عن حب أو صداقة أو مزاح أو نجاح . . . إلخ، بينما كلمات الترانيم هي حقائق أكيدة ثابتة أختبرها من كتبها ومع جميع المؤمنين فهي تنعش القلب وتسمو بالفكر .

إن الكلمات عندما تخرج من شفاهنا، لا تخرج مجرد حروف جوفاء، بل تحمل معها روح المتكلم، فإذا كان مضطرباً، أو مشوشاً، انتقل اضطرابه وتشويشه للمستمعين والعكس صحيح .

كما أن الكلمات والألحان التي نسمعها - عادة - تظل مترددة في أذهاننا مدة طويلة (وهذا شيء طبيعي) سواء كانت أغاني أم ترانيم، فالأفضل والأنفع لنا هو كلمات قوية لها معنى هادف تؤثر على أفكارنا وقلوبنا (أي الترانيم) .

وما يقال هنا يُقال عن الأفلام وعن المسلسلات والمسرحيات خلاف أنها هذه الأمور بها مبادئ تختلف عن المبادئ التي تعلمها كلمة الله، فكلمة الله تقودنا للقداسة العملية وهذا بطريقة مباشرة وغير مباشرة بالإيحاءات أو بالكلمات المباشرة تقود للشر والنجاسة، في الوقت الذي كلمة الله تعلمنا التسامح والمحبة هذه الوسائل تنشر مبادئ العالم من تشفٍ وانتقام . . . إلخ وللأسف هذه الأمور شديدة التأثير على الذهن والقناعات وطريقة التفكير دون سبب منا .

إن معظم أفكار المسلسلات والأفلام أما تدور حول الخيانة أو النجاسة أو النصب وتبث مبادئ منحرفة في العلاقات بين الناس وهي لا تصور مواقف أخلاقية أو حتى عادية في الحياة البشرية وإلا لما أقبل عليها الناس، كما أن الكثير منها غير واقعي وغير عملي وللأسف ينجرف المجتمع في تيارها وهذا كله لصالح المنتجين والمخرجين والممثلين الذين لا يهمهم سوى الملايين من الجنيهاً .

لهذا من المهم أن ننتقى ما نسمعه ونشاهده فهناك الكثير من الأشياء ضررها أكثر من فائدتها .

## التليفون

هل تعلم أن هناك أجهزة موبايلات تسجل المكالمات، فكن حريصاً في مكالماتك مع الغرباء وهذه النصيحة تخص أكثر الشابات من جهة المحادثات مع الشباب أو تبادل الصور، فقد يكون هذا فخاً لها في يوم من الأيام أو سلاحاً ضدها .



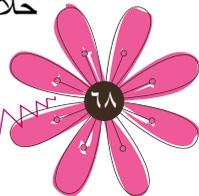
## الشات على النت والدردشة:

شابة تسأل: منذ أن أصبح الإنترنت في متناول أيدينا، أجد نفسي أجلس ساعات عديدة أتحدث مع كثيرين لا أعرفهم، ويطول الحديث حتى أصبحت عادة لا أتحكم فيها بسهولة ولا تخلو من الأخطاء. هل من علاج؟

الدردشة ليست خطأ، ولكن الخطأ قد يكون في الاستخدام. التعرف ليس خطأ، قد يكون في الأحاديث التي قد تدرج تحت بند التعرف. قد تكونين فتاة ملتزمة، وتعرفين الحدود المناسبة في الحديث، ولكن الطرف الآخر قد لا يعرف هذا.. وقد تجدين نفسك عرضة لبعض الأسئلة أو التعليقات التي قد لا تكون في مصلحتك.. فيجب أن يكون الإنسان حكيماً.

ودعونا نسأل: ما هو الهدف من وراء الدردشة؟ هل تبادل الأفكار في موضوع ثقافي أو روحي؟ أم مجرد تضييع وقت يجب أن يستثمر؟ أم التعرف بشخص جديد ذي قيمة فكرية؟ أم بداية لتعلق وارتباط عاطفي، أم الحديث في أمور تافهة أو كلمات وعبارات مشبعة جنسياً.

هناك البعض لشعور بالحرمان من الحب والاهتمام في البيت يشحت الحب والاهتمام من خلال التواصل بالدردشة حتى ولو مع أشخاص غرباء لا تربطه بهم أية علاقة.



«امتنعوا عن كل شبه شر»

(١ تس ٥ : ٢٢).



آية  
للحفظ

- ١- درب نفسك على وضع حدود لكل شيء. والحدود تُعني الضوابط التي يفرضها الشخص على أفكاره وسلوكياته وينظم بها وقته ليتمكنه أيضاً أن يحيا بمستوى روعي وفكري ونفسي أفضل.
- ٢- درب نفسك على فترة صيام إلكتروني حتى ولو يوماً واحداً كل أسبوع مثلاً وتواجد مع الناس، فالعالم الحقيقي أفضل من العالم الافتراضي وأنت مُلتزم بكل ما في العالم الحقيقي لا الافتراضي الوهمي.

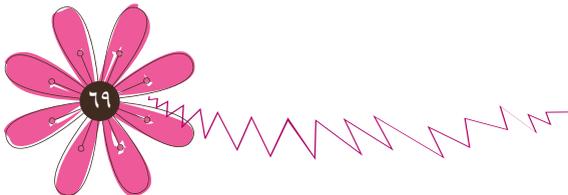


س ١: علق على صحة التصرفات التالية:

- ١- شاب يرد على كل المسيجات.
- ٢- شاب يضع الموبايل على ترابيزة أو مكتب المذاكرة.



س ٢- شاب حريص على متابعة كل المسلسلات الموسمية.





## هدف الدرس

التدريب على افتداء الوقت والتدريب على كيفية قضائه والحرص من الأمور التي تضيعه.  
لو جاء حرامي واقتراب منك وأنت تعلم أنه أتى ليسرقك، هل ستتركه؟ أم تحترس منه  
وتحافظ على الأشياء التي أتى ليسرقها منك؟

## أسئلة تمهيدية

- ١- من وجهة نظرك ما هي الأمور التي تُضيع الوقت؟
- ٢- كيف يمكن الاستفادة القصوى من الوقت؟



موضوعنا اليوم عن سرقة الوقت الذي يعتبر أعلى ما نملك فالوقت هو جزء من الحياة وإهداره هو إهدار الحياة .

تأمل في الصور التالية واكتب أسفل كل صورة اللص الذي يسرق الوقت:



النوم

**ناقش: ما هو عدد ساعات النوم الكافية لشباب في سنك؟**

تحذير: عدد ساعات نوم الإنسان العادي يجب أن تكون ٨ ساعات لتتكون في الجسم مادة الراحة وهي الإندروفين في حالة النوم أكثر ففي هذه الحالة النوم أكثر من ذلك، الجسم يبدأ في تكسير المادة ويقوم ببنائها من جديد لهذا يعتبر النوم لمدة ١٠ ساعات يُعادل نوم ساعتين فقط! ففي هذه الحالة يستيقظ الشخص من النوم متعبًا كما لو أنه نام ساعتين فقط!!

**بماذا تتصح صديقًا لك ممن يسهرون ليلًا وينامون نهارًا؟**

طالما أن ليلك ونهارك ليل -مع أن هذا أمر غير طبيعي وغير صحيح- اهتم أن تقضي الليل في أشياء مفيدة وهادئة فربما هدوء الليل وعدم مقاطعة الناس لك -لأنهم في الغالب نيام- يؤدي إلى زيادة التركيز وربما يكون فرصة أفضل للقراءة وممارسة أنشطة نافعة بالكمبيوتر مثلًا.



احترز من عدم ضبط النفس ، تجاه الإنترنت وسوء استخدامه لأنك حينما تكون وحيداً والوالدان نائمين؛ فأنت عرضة للتجربة لدخول مواقع إلكترونية إباحية فأنت كامل السن ولا تحتاج لأحد أن يحرسك .

والآن دعني أسألك هل تعترض على شيء مما ذُكر؟ أم أنك تضيف نصيحة جديدة لزميلك؟

للأذكى فقط

لو أن معدل نوم الشخص الطبيعي ٨ ساعات في اليوم وهناك شخص ينام بانتظام عشر ساعات يومياً بافتراض أنه عاش ٦٠ سنة، فإن عدد سنوات النوم الزيادة: (٥ سنوات - عشر سنوات - ٢٥ سنة)



## عدم النظام

كتب شاعر قديم

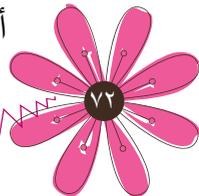
إن الذي يرتب  
فكل شيء عنده  
متى يُعَدُّ إليه  
من غير بحث يجهده  
متاعه لا يتعب  
في موضع أعده  
يجده في يديه  
ولا زمان يفقده

وضح كيف أن عدم النظام يهدر الوقت؟

## الموبايل

في وقت أصبح هناك الكثير من العروض المجانية والدقائق الرخيصة للمكالمات ، تجد الناس يكثر في الحديث في الموبايل ، تعال نفكر معاً لماذا اخترعوا الموبايلات والتليفون عموماً ؟

قال شاب: علشان نقضي بيه المصالح ، وآخر قال: علشان بابا وماما يطمئنوا عليّ لما أتأخر وقال ثالث: علشان يسعفنا في الزنقات وقال رابع: علشان نرغي فيه ونسلى وقتنا . هل توافق على كل ما قيل؟!



للأذكياء فقط



مرة شاب كان عنده رصيد مجاني واتصل بصديقه وجلس  
يقص له من موضوع لموضوع ومن حكاية لحكاية فلما قال له  
الشاب المستقبل للمكالمة وهو يريد أن ينهي المكالمة خلصنا  
رصيدك! رد الشاب المتصل: أنا عندي دقائق. فأجابه الشاب  
المستمع: لكن أنا معنديش دقائق. وضح الفرق بين كلمة دقائق  
التي قالها كل من المتصل والمتصل به.

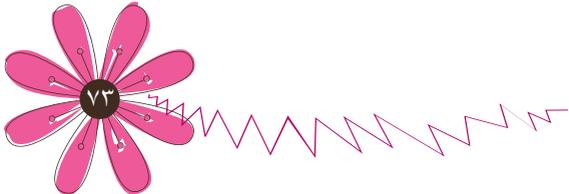
## ألعاب الجيمز على الإنترنت

أي من النقاط الآتية توافق عليها:

- \* هدفها نحقق أعلى score في اللعبة التي نلعبها.
- \* هدفها نشغل ذهننا وننمي ذكاءنا بعض الوقت لكي نرجع للمذاكرة بنشاط جديد.
- \* نتجنب الألعاب العنيفة لأنها تولد عنفاً.
- \* قضاء وقت طويل يصل ليوم أو نصف يوم يصيب الشباب بالصداع أو أحياناً قد يصيبه بالصرع.
- \* كثرة الألعاب في الكمبيوتر قد تصل بك إلى مرحلة إدمان الألعاب.

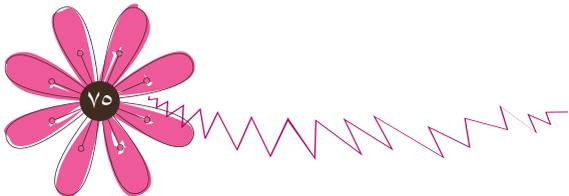
## الانترنت والفييس بوك

لا توجد مشكلة في أن شاباً في سنك يكون عنده حساب على الفيس ، لكن احترس من إهدار الوقت في الشات وأمور لا فائدة منها. فالنصيحة الهامة لك هي أن تحدد ليس فقط الوقت الذي ستدخل فيه على النت بل الوقت الذي ستخرج منه.





الوقت يساوي الحياة فلا تضيعه .  
اللحظة التي تمضي لن تعود ، فاستغلها .  
خطط ليومك وابدأ مع الله .  
العظماء هم مَنْ استغلوا الوقت وليس الوقت هو مَنْ استغلهم .





# كُلِّكَ ذَووق

## هدف الدرس

التدريب على الذوقيات في التعامل مع الآخرين في المجالات الدراسية أو العائلية أو الكنسية.

## أسئلة تمهيدية

ماذا تفعل لي تكسبي احترام زملائك ؟  
شابة كان لها مجموعة من الأصدقاء، لكنهم كل يوم يتناقصون، من خلال الدرس ما  
النصيحة التي تُقدمها له ليستعيد أصدقاءه؟

## ذوقيات مطلوبة عند التعامل مع الآخرين: ذوقيات الزيارة:

اختيار الأوقات المناسبة للزيارة .

- لا تذهب بدون موعد مُسبق .
- لا تقف أمام الباب مباشرة بل على مسافة بعيدة قليلاً .
- لا تجلس إلا عندما يؤذن لك بالجلوس ويشاور لك بالمكان الذي تجلس فيه .
- لا تتأخر عن الميعاد المحدد بل احرص على وقت الآخرين .
- لا تتحول ببصرك داخل أرجاء المنزل وأنت جالس ، لأن هذا فضول غير مرغوب فيه .

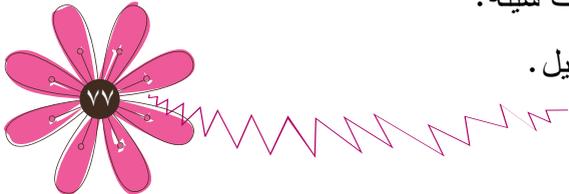


## ذوقيات التصافح بالأيدي:

- المصافحة بحرارة .
- لا تحكم القبضة على يدي من تصافحه .
- النظر بعينيك إلى من تصافحه .
- مناداة الشخص باسمه تفرق كثيراً معه .

## ذوقيات الإضافة:

- كضيف لا تبدأ في تناول أي شيء إلا بعد أن تحصل على الإشارة الخضراء .
- لا تتكلم والطعام في فمك .
- لا تتكلم في أمور مخزية أو تسرد ذكريات سيئة .
- عند المغادرة ، اختر الميعاد الملائم للرحيل .



## ذوقيات عندما تكون أنت المضيف:

- تذكر أن ضيفك في ضيافتك .
- افتح موضوعات شيقة .
- يبدأ ضيفك في الطعام ثم أنت بعده .

## ذوقيات الإنترنت والهاتف:

- الرد على الرسائل بسرعة وبدون تأجيل .
- مراجعة الأخطاء الإملائية في الرسائل وإصلاحها قبل إرسالها .
- عند تغيير رقم تليفونك أو عنوانك الإلكتروني تبلغ كافة أصدقائك ومعارفك .
- لا تتكلم مع أحد وأنت تنظر إلى اللاب أو الكمبيوتر أو تتحدث في ذات الوقت في الموبايل .

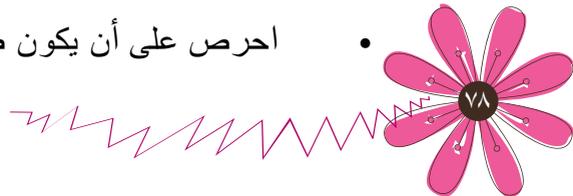
## للبنات فقط

- المظهر الخارجي الذي ينم عن الأناقة والاحتشام في ذات الوقت .
- تمشَ بطريقة لا تلفت أنظار الآخرين لك أو تسيء إليك .
- المبالغة في المظهر والزينة تدل على أنك شخصية غير ناضجة ومتكلفة وغير واثقة في نفسها .



## ذوقيات عند الضحك للبنات:

- لا تجعلي أجزاء جسمك تهتز أثناء الضحك بل يظل ثابتاً .
- احرص على أن يكون ضحكك مع الناس فلا قبلهم ولا بعدهم .





## ذوقيات عند الضحك: للأولاد:

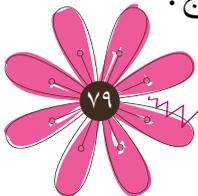
- يجب أن تكون ضحكك بعيداً عن التكلف .
- الضحك بصوت عالٍ أكثر من اللازم أمر غير لائق بالمرّة .
- لا تضحك نتيجة همس مع صديقك في حالة وجود آخرين جالسين معكما .
- لا ضحك بارد ولا مصطنع ولا هستيري .

## كيفية كسب الأصدقاء:

- فن الإصغاء والنظر الى أعين من يكلمك يجعله يشعر أنك مهتم به .
- التحدث الجيد في موضوعات تهم مَنْ يسمعك .
- التقليل من المزاح والتعليقات الساخرة التي لا داع لها .
- التعاون مع الآخرين ومحاولة مساعدتهم بأيّة طريقة .
- الابتسامة الحقيقية التي تُظهر لطف شخصيتك .
- عدم محاولة الإدعاء بما ليس عندك أو المعرفة الكاملة ببواطن الأمور .
- البعد عن التكلف بالكلام والتصرفات .

## المعاتبة:

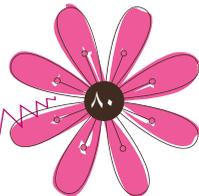
- حدد هدف عتابك ، فالعتاب ليس مجرد توجيه الاتهامات بطريقة عشوائية تُثير مشاعر مَنْ تُعاتبه .
- لا توجه اتهاماً مباشراً ولا تكن قاسياً في ألفاظك واقبل الحوار الهادف البناء .
- اعترف بخطأك أولاً حتى ولو كان صغيراً ولا تدع أنك صاحب الحق تماماً في شيء .
- ضع النقاط على الحروف وليكن كلامك مقنعاً منطقياً وبدون انفعال أهوج .
- كن مهذباً وضع كلامك على غلاف المحبة واللفظ المسيحي .



- لا تتذكر أخطاء قديمة ليس لها علاقة بموضوع العتاب الحالي .
- لا تصر على وجهة نظرك في أمور قد تكون مجرد إساءة فهم منك أو مجرد رأي .
- اقبل الاعتذار إذا قدم لك ، طالما ينبغي ربح أخيك في العتاب .

## ذوقيات عامة:

- لا تلجا للكلام المصطنع .
- الاعتذار عند الخطأ المقصود وحتى غير المقصود .
- لا تقل لمنْ أخطأ : أنت مخطيء بل قل له: قد تكون على صواب أما أنا فأظن .
- لا تتبادل مع بعض الحاضرين نظرات فيها غمز بالعين .
- مراعاة حقوق الآخرين قبل أن تراعي التزاماتهم .
- مراعاة الحدود في العلاقة مع الآخرين فلا تقتحم خصوصياتهم .
- احترام الآخرين كأشخاص مهما كانت مكانتهم الاجتماعية .
- المبادرة في خدمة الآخرين من تلقاء أنفسنا .
- عدم النظر في تابلت أو موبايل الآخرين أو حتى كتب شخصية يقرأون فيها إلا إذا سمحوا لنا بذلك .
- عدم التنصت على حوارات لا تخصك .
- لا تحاول التعرف على أسرار غيرك وكن كتومًا .
- الاستئذان عند الطلب ، فأقول: من فضلك أو لو سمحت والشكر عند الأخذ .
- عدم الصياح أثناء الحوار .
- عدم مقاطعة المتكلم أثناء الكلام ، بل يجب الإصغاء الجيد للمتكلم حتى ينتهي كلامه وليس انتظار دورك للكلام وعدم التركيز فيما يُقال ويكون ردك بأسلوب مختلف عن مجرى الكلام ، لأنك لم تحترم المتكلم بل كنت تجهز ردك عليه .
- أن تكون وتيرة صوتك لطيفة ، فنبرة صوتك تعبر عن الاحترام ، فالصوت



العالي في الحديث لا يعبر عن الاحترام لمحدثك وتذكر الرب يسوع مثالنا الأعظم الذي كان لا يصيح ولا أحد في الشارع يسمع صوته (متى ١٢: ١٩).

- استخدام تعبيرات مثل: لو سمحت، بعد إذنك، شكرًا، من فضلك، أسف، عذرًا، عفوًا.
- عدم التحدث بوقاحة مع الأب أو الأم بل أكرم أباك وأمك، طاعة لوصية الرب في الكتاب، ولا تعصاهم حتى ولو لم يعاملوك برفق.
- عدم التحدث بكلام جارح أو وقاحة في الحوار مع مدرسك أو معلمك وعدم عصيان أوامرهم.
- لا تجلس كشاب على كرسي في المواصلات العامة وعلى مقربة منك يقف رجل متقدم في العمر، أو امرأة متقدمة في السن، أو امرأة حامل أو تحمل طفلًا.

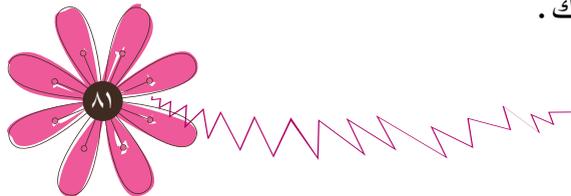
"ذوقًا صالحًا"

ومعرفة علمني"

(مزمور ١١٩: ٦٦).



- مراعاة الحدود عند التعامل مع الآخرين، فلا تتدخل في حياتهم إلا بمقدار ما يسمحون لك به.
- لا تتأثر بالنماذج السلبية في الوسط الذي تعيش فيه، بل بالنماذج الإيجابية.
- احرص أن تكون انطباعات الآخرين عنك جيدة وكذلك أحاديثهم عنك في غيابك.



# البطاطس العقنة

## هدف الدرس

التدريب على الغفران  
والمسامحة عند التعرض  
للإساءة أو الجروح.



١- هل الغفران يجب أن نقدمه للشخص المخطيء حتى ولو تكررت أخطاؤه؟

٢- في حالة عدم الغفران للآخرين هل يتضرر المخطيء فقط أم المخطيء في حقه  
أيضاً؟

٣- هل من الممكن أن أقاطع شخصاً في الأسرة أو المدرسة أو الكنيسة ولا أقول له  
حتى: "صباح الخير"؟

٤- هل الغفران معناه أننا نصبح "ملطشة" وكل من يخطيء في حقى، أقوله: "ربنا  
يسامحك"؟

ملحوظة: يمكن تقديم هذا الدرس على مرتين والمزيد  
والتمسح تصح بالرجوع لتقريب اخفروا بقلم أنور داود



طلبت مدرسة من كل طفل أن يحضر كيسًا به عدد من ثمار البطاطس .  
وعليه أن يطلق على كل ثمرة بطاطس اسم شخص يكرهه!! وفي اليوم الموعد  
أحضر كل طفل كيسًا وبطاطس مرسومة بأسماء الأشخاص الذين يكرهونهم .  
بعضهم أحضر ثمرة بطاطس واحدة وآخر بطاطستين وآخر ٣ وآخر ٥ وهكذا  
... عندئذ أخبرتهم المدرسة بشروط اللعبة وهي: أن يحمل كل طفل كيس  
البطاطس معه أينما يذهب لمدة أسبوع واحد فقط .

أحس الأطفال برائحة كريهة تخرج من كيس البطاطس بعد مرور يوم  
واحد فقط . وطبعًا عانى أصحاب البطاطس الأكثر من ثقل الكيس وشناعة  
الرائحة أكثر .

بعد مرور أسبوع ، فرح الأطفال لأن اللعبة انتهت!! سألتهم المدرسة عن شعورهم  
وإحساسهم أثناء حمل كيس البطاطس لمدة أسبوع ، فبدأ الأطفال يشكون الإحباط  
والمصاعب التي واجهتهم أثناء حمل الكيس الثقيل ذي الرائحة النتنة أينما يذهبون!!

بعد ذلك بدأت المدرسة تشرح لهم المغزى من هذه اللعبة . قالت المدرسة: هذا الوضع  
هو بالضبط ما تحمله من كراهية لشخص ما في قلبك!! فالكراهية ستلوث قلبك وتجعلك  
تحمل الكراهية معك أينما ذهبت . فإذا لم تستطيعوا تحمل رائحة البطاطس لمدة أسبوع ،  
فهل تتخيلون ما تحملونه في قلوبكم من كراهية طوال عمركم . ما أجمل أن نعيش هذه  
الحياة القصيرة بالحب والمسامحة للآخرين وقبولهم كما  
هم عليه!



الغفران ، تلك الكلمة الجميلة التي أوصانا بها الرب  
يسوع في أكثر من موضع في كلمة الله ، وتعتبر من  
أصعب الوصايا التي قُدمت للإنسان . في الواقع إن كل  
منا لديه الأسباب التي تدفعه لعدم المغفرة للآخر ، فكثيرًا  
ما نسمع ، أو حتى نقول: ”لا يمكن مطلقًا أن أعفر لك“ ،  
أو ”سأتذكر ما صدر منك ضدي كل أيام حياتي“ .

طالما ظل الغضب يُسيطر علينا ، سنظل محتفظين  
بآلامنا ، لكن عندما نبدأ في الصلاة من أجل أولئك الذين  
جرحونا ، ينتهي الألم!





لا يوجد شخص إلا وتعرض بصورة أو بأخرى لتجريح الآخرين أو إهاناتهم بالكلمات أو التصرفات أو المواقف سواء كانت مقصودة أو غير مقصودة. وكم يكون الجرح كبيراً عندما تأتي الإساءة من شخص قريب منا نتمتع معه بعلاقة طيبة ونتوقع منه

الخير والمودة وقد يكون هذا الشخص هو أحد الوالدين أو مدرس بالمدرسة أو صديق أو قريب أو أحد المؤمنين بالكنيسة التي أنتمي إليها! فعادة نحن لا نُجرح من أشخاص لا نعرفهم ومن ليست لنا شركة معهم، كالذين نراهم في الأماكن العامة مثلاً، بل نُجرح من القريبيين منا.

والجروح يُعاني منها الجميع؛ مؤمنين كانوا أو خطاة، لكن رد فعل المؤمن يختلف عن غير المؤمن في مثل هذه المواقف، بل إن ردّ الفعل يختلف أيضاً من مؤمن لآخر حسب حالته الروحية وتعمقه في فهم كلمة الله وقوة العلاقة بينه وبين الرب.

إن الغفران أمر رائع عندما نحصل عليه من الآخرين، لكنه أروع عندما نقدمه نحن بدورنا لهم، فنرحم أنفسنا من مرارة عدم الغفران ومن ازدياد المشاكل.

## عزيزتي

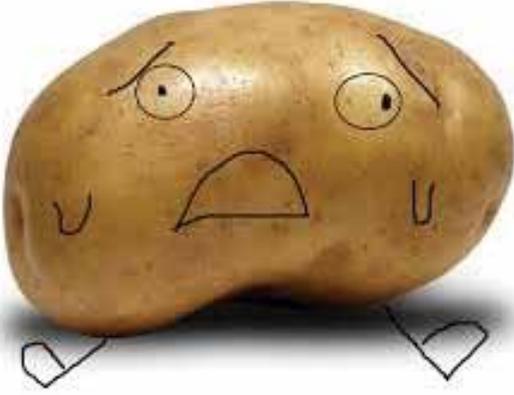
هل أنت واحد ممن تألموا في مشاعرهم، أو ربما في جسدهم، على أيدي الآخرين؟

هل دخلت إلى قلبك وعقلك مشاعر الغضب أو الغيظ أو الكراهية أو العداوة أو المرارة والرغبة في الانتقام؟

## هل امتلأت نفسك بروح عدم المغفرة؟

إن روح عدم المغفرة حينما يُعشّش داخلك يجعلك سجيناً داخل نفسك. وهو لن يؤذي الشخص الذي أخطأ في حقك، بل سيؤذيك أنت، إنه سينخر داخلك مثل سرطان مُدمر، حيث يجعلك مربوطاً بالعداوة، وقد فارقك السلام الداخلي.





ما أصعب الغفران على الطبيعة البشرية التي تجد في الكراهية والانتقام والتشفي لذة! لهذا عندما تكلم الرب مع تلاميذه عن الغفران قالوا له: «زد إيماننا» (لوقا ١٧: ٥).

ليت الرب يصل بنا إلى قناعة بأن هذا الأمر أكبر من أن نفعله بأنفسنا، لكننا عندما نطلب معونته ونتضع أمامه تمتلئ قلوبنا بغفرانه، فيقدم من خلالنا، وبسهولة، الغفران كما قدمه سابقاً لصاليبه.

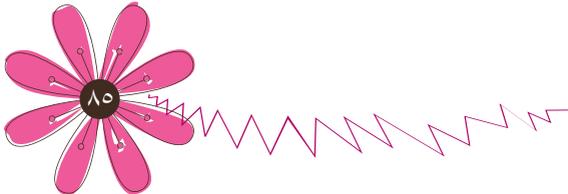
## الغفران لا يعني النسيان:

يظن البعض أن الغفران معناه النسيان؛ فعندما يتعرض أحد للإساءة يقولون له: "ستنسى مع الوقت!" إن الحقيقة هي عكس ذلك، فمع مرور الوقت سيزداد الجرح عمقاً، وسيشكّل خطورة على الحياة بكاملها إن لم يُعالج علاجاً صحيحاً. لذلك منّا من يحفظ في ذاكرته سجلاً للذين أساءوا إليه لفظاً أو فعلاً!

النسيان قد يكون حلاً لكنه حل مؤقت. لأن تأثيره وقته، فسرعان ما يظهر الجرح حال التعرض لموقف مشابه أو خطأ آخر. وفي النهاية تجد نفسك تذكر الموقف السابق وتتعامل مع الموقف الجديد بقوة الموقفين، فأنت لم تغفر بل كل ما قمت به هو مجرد كبت للخبرات المؤلمة السابقة. كما أن النسيان قد يكون أسهل وأسرع مع أفعال الخير أو المواقف الإيجابية. فما أسهل أن ننسى معروف الآخرين معنا، وما أصعب أن ينسى الإنسان المواقف الجارحة!!

والحل يكمن، ببساطة، في قرار الغفران؛ لهذا تحتاج إلى معونة الله المتجددة، بمد يد العون لك حتى تستطيع أن تغفر للآخرين كما غفر هو لك. فالغفران لا يعني نسيان المواقف.

لكي تمتحن غفرانك للآخرين، أسأل نفسك: عندما تتذكر المواقف أو الأحداث التي تألمت فيها، هل تذكرها بدون مرارة؟ أم أنك مازلت تشعر بالغيظ كلما تتذكرها؟!



## وللتوضيح، جرب هذه التجربة:

- هل يوجد في جسمك آثار جرح من أيام الطفولة؟ في يدك أو قدمك أو وجهك؟ ابحث عنه، واضغط عليه، هل يؤلمك؟ بالطبع لا، لأن هذا حدث منذ سنين عديدة.
- هل تذكر ما حدث لك حين جُرحت هذا الجرح؟ الإجابة: بالتأكيد أنت تذكر جيداً الموقف وملا بساته، لاحظ أنك لم تنسَ الأحداث بل تتذكرها جيداً، ولكن عندما تضغط على الجرح لا تشعر بالألم. إذاً كيف تفهم أنك قد غفرت؟ عندما تتذكر الإساءة ولا تتألم، فهذا يعني أنك غفرت، أما إذا تذكرتها وشعرت بمرارة، فأنت لم تغفر بعد!

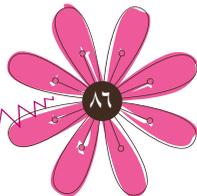
إذاً الغفران لا يعني النسيان، فالله عندما قال: «لا أعود أذكر خطاياكم وتعديباتكم» لم يكن يعني النسيان، فالله لا ينسى، بل معناه أنه لا يُمسك الخطايا ضدنا، كذلك يجب علينا نحن ألا نُمسك خطايا الآخرين.



إن اختبار الغفران لا يعني أن مشاعرك ستتغير بطريقة أو توماتيكية أو أن قلبك سيشفى في الحال، فشفاء الذراع المكسورة لا يتم في يوم وليلة. وكذلك فإن شفاء القلب المكسور يستغرق وقتاً، هذا أمر طبيعي؛ لهذا تذكر أنك لا يجب أن تشعر فقط بالرغبة في الغفران لتغفر فالغفران هو قرار العقل، أن أتخلص من الغضب والكراهية والاستياء، ويأتي دور المشاعر فيما بعد عندما أشعر بفرحة الغفران.

غفرانك لا يعني المُسئ إليك من العواقب المترتبة على تصرفاته، فلا يزال المبدأ الإلهي قائماً «فإن الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً» (غل ٦: ٧) ولا يعني أنك تستمر في التعامل معه طالما هو مُصر على تكرار تصرفاته المؤذية.

مع مراعاة أن هناك فرقاً بين التجنب أي الاعتزال (الاختصار) والخصام؛ فإبراهيم اعتزل عن لوط تجنباً لمشاكل الرعاة، لكن في ذات الوقت كان يحبه. فعندما أخذ



لوط في السبي، تحرك إبراهيم لرد سببه، وعندما أعلن الله له عن هلاك سدوم، صلّى أمامه خمس مرات لأجل سدوم، بهدف إنقاذ لوط من هذا المصير. فواضح أنه كان معتزلاً عن ابن أخيه وليس مخلصاً له. والخصام لا يليق بالمؤمن، وذلك تنفيذاً لقول الكتاب: «عبد الرب لا يجب أن يخاصم، بل يكون مترفقاً بالجميع» (٢ تي ٢: ٢٤).

**الغفران ليس ضعفاً، فالعامل مع إساءة موجعة يتطلب شجاعة**

**وصلاة، فإن من يسامح ويغفر هو الأقوى.**

بالغفران أعلن للمخطئ: أنا أغفر لك ولن أحمل ضدك مرارة داخلي.

الغفران هو بداية التمتع بالشفاء الكامل من أية جروح حدثت في الماضي.

لا مكان في الغفران للشماتة عند سقوط من أساء إليك والتشفي منه، بل على العكس هي فرصة لرد الإساءة بالإحسان والمساندة ساعة ضعفه، وبهذا نخرجه من حالة العداة والبغضة «لأنك إن فعلت هذا تجمع جمر نار على رأسه» (رو ١٢: ٢٠).

لكن الغفران لا يعني أنك مُجبر على التنازل عن الحقوق، إن لم تكن ترغب طواعية في ذلك؛ فالرب يسوع في وقت المحاكمة قال لعبد رئيس الكهنة: «إن كنت قد تكلمت ردياً فاشهد على الردي، وإن حسناً فلماذا تضربني؟» (يو ١٨: ٢٣).

الغفران لا يُعني أن يصير المؤمن "ملطشة" لكل من يريد الإساءة إليه، فقد اعترض بولس حينما ضربوه ظلماً وبدون وجه حق (أعمال ١٦: ٣٧).

## كيف نخفر للآخرين؟

فيما يلي بعض الخطوات العملية التي تساعدنا على الغفران للآخرين بطريقة صحيحة:

صل: أول خطوة هي الصلاة، فإن صلينا لأجل من أساء إلينا، نحن نطيع قول الرب: «صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم» (مت ٥: ٤٤). كم نحتاج للصلاة لأننا أضعف من أن نقدم الغفران بمفردنا دون المعونة الإلهية.

التمس الأعذار: يجب أن تبحث عن عذر لمن أساء إليك، وأعطه مبرراً لما فعله ربما كانت له ظروف خاصة.

انظر إلى المسيح وغفرانه لك: مهما كثرت إساءات البشر، فلن يصل أعظمها إلى ما عملناه ضد الرب (أف ٤: ٣١-٣٢).



ثق بإيمان واعي أن الله مُمسك بزمام الأمور، «ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معًا للخير» (رو ٨: ٢٨)، وردد في قلبك ما قاله يوسف قديمًا لإخوته: «أنتم قصدتم لي شراً، أما الله فقصد به خيراً، لكي يفعل كما اليوم» (تك ٥٠: ٢٠).

اذهب وتكلم مع المخطئ بعتاب المحبة الصادقة التي تسعى لربح الآخر.



تذكر أنك في مرات سابقة وقعت في أخطاء وحظيت بغفران الآخرين لك، وتذكر كذلك أنك لست معصوماً، فأنت أيضاً ربما أسأت للآخرين، وتسببت في مرارة لهم حتى وإن لم يعاتبوك أو حتى دون أن تعرف أنك تحتاج إلى ذلك الغفران الذي يريد منك الآخر أن تمنحه له.

احذر من قبر عدم الغفران: شبه أحدهم أن عدم الغفران يصل بنا إلى أن نتنن كلعاذر في القبر، فنحتاج لقول الرب: ارفع الحجر (تخلص من معطلات الغفران)، اعترف أنك متعب وكن صادقاً مع نفسك، شارك أحدهم بألمك لكي يساعدك أن تنهض من قبر عدم الغفران.

## سجين يسجن نفسه!

هل سمعت عن الجلادين في سجن المرارة وأخواتها؟ في متى ١٨: ٣٤ - ٣٥ يقول الرب: "غَضِبَ سَيِّدُهُ وَسَلَّمَهُ إِلَى الْمُعَذِّبِينَ (الجلادين - السجانين) حَتَّى يُوْفِيَ كُلَّ مَا كَانَ لَهُ عَلَيْهِ. فَهَكَذَا أَبِي السَّمَاوِيُّ يَفْعَلُ بِكُمْ (يُعَامِلُكُمْ بِالْمِثْلِ) إِنْ لَمْ تَتْرُكُوا مِنْ قُلُوبِكُمْ كُلَّ وَاحِدٍ لِأَخِيهِ زَلَّاتِهِ". ما هو اسم السجن؟ (عدم الغفران)، موجود في هذا السجن جلادون شرسون جداً من عائلة واحدة اسمها عائلة المرارة وأخواتها. الجلاد الأول روح الشعور بالمرارة يمرمر عيشتك، فتؤذي نفسك والآخرين، ويسلمك هذا الروح للجلاد الثاني روح الكراهية الذي يجلدك كل يوم عندما تسمع سيرة الشخص الذي جرحك ويتدخل أخوه الجلاد



الثالث ويقولك أنا سأخذ حَقَّك منه واسمه روح الانتقام الذي لو اخترت أنك تتعامل معه، تحفر قبرين: قبر لك وقبر للذي تكرهه. ويبدأ الجلاد الرابع يضربك في نفسك بالكآبة، الحزن، اليأس، ورتاء للذات، الانطواء ويستلمك الجلاد الخامس، فيجلدك في صحتك (سكر، ضغط، آلام المفاصل، قولون عصبي، صداع، جلطة، شلل، عينك تضعف، قرحة في المعدة، ذبحة صدرية، سرطان، وجهازك المناعي يضعف بسبب حرقه الدم والتفكير). كل هذه، إن لم تغفر. أي نعم. لكي تعرف خطورة ما تعيش فيه. وأنت أول المحبوسين والغريب في الأمر أن الشخص الذي لا تغفر له، ليس محبوباً معك!! ”فهكذا أبي السماوي يَفْعَلُ بِكُمْ إِنْ لَمْ تَتْرُكُوا مِنْ قُلُوبِكُمْ كُلِّ وَاحِدٍ لِأَخِيهِ زَلَّاتِهِ“. إن الأمر خطير! إن الله قد أعطانا غفرانه لكي نستفيد نحن ونفيد الآخرين أيضاً به. إن منعتك عن غيرك، سيمنعك الرب عنك. ”اغفروا يُغْفِرْ لَكُمْ“ (لوقا ٦: ٣٧).

أخي: تب وارجع إلى الرب، وتنازل عن حَقِّك، لكي تتمتع بغفران الرب لك ويشفيك! بل سيأمر الجلادين أن يوقفوا الجلد وتخرج فرحاً من هذا السجن اللعين. وسترى حياة مجيدة وتتمتع بالحرية والشفاء الروحي والنفسي والجسدي.

## تذكري أن:

- السماح معناه إنك لا تأخذ حَقِّك بيدك .
- السماح معناه أنك قررت أنك تكره الغلط ولا تكره من يخطيء .
- السماح معناه إن من حَقِّك تظل غضبان من اللي حصل لكن تفضل كمان مستمر في عدم الانتقام .
- السماح معناه تسليم الأمر لله ومسلم الذي أذاك له هل ينتقم منه أو يسامحه كما هو يرى فهو يتصرف بالعدل .

”اغفروا يُغْفِرْ لَكُمْ“

(لوقا ٦: ٣٧) .



آية  
للحفظ



- أفضل شيء تهزم به عدوك هو أن تتجاهل عداوته وتعمل على كسب مودته .
- اخسر موقفاً ولا تخسر إنساناً . فهذا مبدأ رائع في التعامل مع الآخرين .
- اعلم أنك بدون تسامح أنت بدون صديق .
- التمس الأعذار لمن يسئ إليك .



- هل هناك شخص تريد أن تنتقم منه؟ الله يفرح عندما تتخلص من عدوك بأن تصادقه . لماذا لا تقوم بهذه المحاولة؟ حاول أن تفعل شيئاً لطيفاً للشخص الذي عاملك بطريقة سخيفة . تذكر أن التصرفات الجيدة تعود إلى صاحبها . ربما يبدأ هذا الشخص أن يعاملك بلطف . إذا لم يغير أسلوبه ، فيكفي أنك ستكون قد أرضيت الله ”لا يغلبنك الشر بل اغلب الشر بالخير“ (رومية ١٢ : ٢١) .
- هل تجد مشكلة في تقبل شخص ما؟ اطلب من الله أن يظهر لك بعض الصفات الجميلة في هذا الشخص . حاول أن تعرفه أكثر . تذكر أن الله يحب كل إنسان .



س:١: ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة أو خطأ أمام العبارة الخاطئة:

- ( ) ١- الغفران يعني نسيان المواقف .
- ( ) ٢- الغفران لا يعني عدم المعاتبة وتوضيح الخطأ للمخطيء .
- ( ) ٣- عدم الغفران خطيئة .
- ( ) ٤- نستطيع أن ننتقم في حالة الخطأ في حقنا ، لأن الكتاب يوصي: ”عين بعين ولسن بسن“ (متى ٥ : ٣٨) .



٥- من الشاهد التالي (لوقا ١٧: ٣) نفهم أننا نسامح، لكن لن نتعامل مرة ثانية مع المخطيء إلا إذا تراجع عن تصرفاته الخاطئة وتاب عنها. ( )

٦- عدم الغفران يؤثر علينا نفسياً فقط، فيسلبنا سلامنا الداخلي لكنه لن يؤثر علينا روحياً في علاقتنا مع الرب (مت ٥: ٢٣-٢٤). ( )

٧- لو حدث وذهبنا لشخص لنعاتبه وظهر أننا نحن المخطئين، يجب أن نعتذر له على الفور. ( )

٨- أننا نقدم فائدة حقيقية للمخطيء عندما نواجهه بخطأه. ( )

٩- لو أخطأ في حقي شخص في المدرسة، أنتظره خارج المدرسة لأتساجر معه. ( )

١٠- في المواصلات العامة وفي الشارع، من الممكن أن نعلم الناس المخطئين الاحترام، إن دخلنا في شجار معهم بمجرد أن يخطئوا. ( )

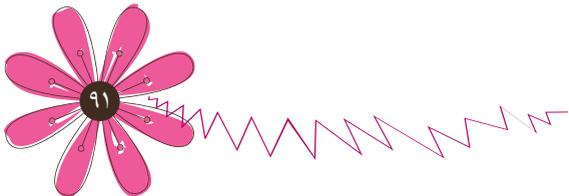
س٢: اكتب في عبارات قليلة: الفرق بين الخصام والتجنب (الاختصار) وهل موقف إبراهيم من لوط كان خصاماً أم تجنباً (تكوين ١٣: ٩؛ تكوين ١٤: ١٤)؟

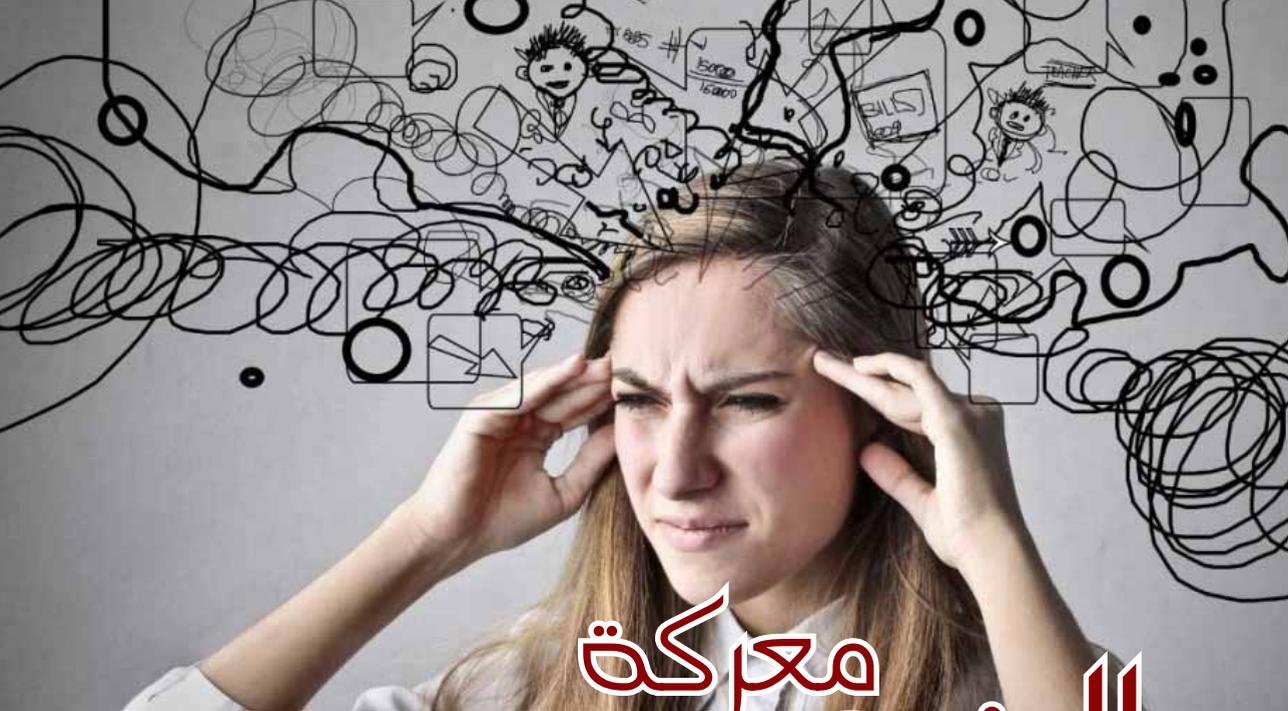
س٣ من أنا: (إسحاق - يوسف - اسطفانوس)

- بالرجم حُكمت وعيني إلى السماء رفعت ولأجل راجمي صليت وصفحتم. ( )

- قلوب إخوتي قاسية كالحديد. باعوني بثمن زهيد، رغم حبي لهم شديد وعندما وقفوا أمامي سامحتهم وقررت أن أبدأ من جديد. ( )

- حفرت الآبار ورددتها بغضب ومرار، لكنني أظهرت لهم التسامح وعوضني إلهي باقتدار. ( )



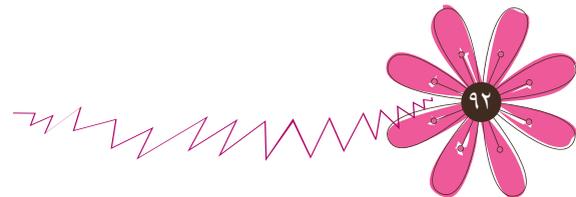


# معركة الذهن

الذهن هو جزء من النفس الإنسانية، مسئول عن التفكير والإدراك والفهم والتذكر والتخيل، ويقوم بهذه الوظائف طبقاً لما اختزنه داخله من مبادئ ترسبت بداخله على مر السنين، من خلال تربية والدينا وبتأثير قيم المجتمع الذي نشأنا فيه منذ طفولتنا.

## أسئلة تمهيدية:

- ١- ما رأيك في المقولة أن الذهن هو ارض المعركة مع العدو؟
- ٢- ما رأيك في المقولة أن الذهن يقود السلوك والقرارات؟



## أنواع الذهن لغير المؤمنين:

**غليظ:** كما يُقال ”تخين“، لا يتجاوب مع كلمة الله (٢كو٣: ١٤).

**أعمى:** لا يرى الأمور حتى الواضحة، فالحالة عنده ظلمة في ظلمة ”الذين فيهم إله هذا الدهر قد أعمى أذهان غير المؤمنين“ (٢كو٤: ٤).

**باطل:** أو فارغ لا عمق فيه ولا فكر ”فأقول هذا وأشهد في الرب أن لا تسلكوا في ما بعد كما يسلك سائر الأمم أيضًا يبطل ذهنهم“ (أف٤: ١٧).

**فاسد:** يرى كل شيء نجسًا حتى الطاهر يرى فيه النجاسة ”أناس فاسدي الذهن وعادمي الحق يظنون أن التقوى تجارة. تجنب مثل هؤلاء“ (١تي٦: ٥)، «وكما قاوم نينيس ويمبريس موسى، كذلك هؤلاء أيضًا يقاومون الحق أناس فاسدة أذهانهم ومن جهة الإيمان مرفوضون» (٢تي٣: ٨).

## كيفية علاج الذهن لغير المؤمنين:

• الاستنارة بناموس ذهني أي قانون الطبيعة الجديدة التي نلتها عند إيماني بالمسيح المخلص (رومية ٧: ٢٣ و ٢٥).

• يكتب الرب نواميسه في أذهاننا (عب ٨: ١٠ و ١٠: ١٦).

• خلع الذهن القديم (أف ٤: ٢٢ - ٢٣).

• تجديد الذهن: بلغة الكمبيوتر (replace)

تبديل المبادئ والأفكار الخاطئة بالصحيحة  
”ولا تشاكلوا هذا الدهر بل تغيروا عن  
شكلكم بتجديد أذهانكم لتختبروا ما هي  
إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة“  
(رومية ١٢: ٢).

• إنهاء الذهن: نتذكرنا لكلمة الرب وما

فيها من مبادئ يُعاد تأثيرها على الضمير  
والقلب: ”هذه أكتبها الآن إليكم رسالة ثانية

أيها الأحباء فيهما أنهض بالنتذكرة ذهنكم النقي“ (٢بط ٣: ١).



## حروب إبليس على الذهن:

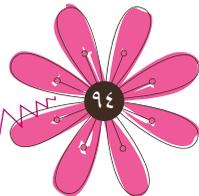
طرق إبليس في الحرب:



١ - **التشكيك:** يشكك المؤمن الحديث في خلاصه (والرد يكون بكلمة الله)، ويشكك المؤمن الضعيف في كلمة الله وصدقها، وكذلك في صلاح الله ومحبهه عند التجارب (والرد يكون بأن ”كل الأشياء تعمل معًا للخير للذين يحبون الله“) أو عندما يتأني الله في إجابة الصلاة أيضًا (يكون الرد بالآية ”الذي لم يشفق على ابنه بل بذله لأجلنا أجمعين كيف لا يهبنا معه أيضًا كل شيء؟“). مثال لهذا السهم ما عمله مع يوحنا المعمدان، إذ أرسل للرب: ”أنت هو الآتي أم ننتظر آخر؟“.

٢ - **التخويف:** يصور للمؤمن أشياء خاطئة وهو ”الكذاب“ (يو ٨: ٤٤)، فجعل داود يتصور أنه سيهلك يومًا بيد شاول. ربما يخيف المؤمن من حدوث أمراض قد لا تحدث له إطلاقًا. أو يحدث له حادث أو يفقد أحد والديه أو يفقد شخصًا عزيزًا عليه بالموت، وفي هذا قال المحللون إن ٩٠٪ من هذه المخاوف وهمية، لن تحدث على الإطلاق والقليل المتوقع حدوثه يمكن احتمالها والرب يشرف عليه بحيث يُخرج منه خيرًا.

٣ - **التجريب:** يأتي للمؤمن باعتباره ”المجرب“، فمرة أغوى الشيطان داود ليحصي الشعب، وجرب بطرس بأن ينكر الرب رغم تحذيراته الكثيرة له، وجرب داود أيضًا بالشهوة وهو على السطح، وكذلك الأمر مع شمشون وعخان بن كرمي. في كل هذه الأمثلة يسّر إبليس الجو الذي يُسهّل السقوط في التجربة، فليتنا في المقابل نفوت الفرصة على العدو وإن كان العدو يُسهّل السكة علينا للوقوع في الخطية، علينا إذن أن نُصعب فرصة الوقوع في الخطية على أنفسنا.



٤ - **التفصيل:** يجعل المؤمن يُصاب بالإحباط . ليت شعارنا يكون ”الله لم يعطنا روح الفشل بل روح القوة والمحبة والنصح“ (١ تي ١ : ٧) .

٥ - **الشكاية:** إبليس باعتباره المشتكي ، يشتكي على المؤمن لدى الله (والرد على هذه الشكوى يكون ”الله هو الذي يبرر ، المسيح هو الذي مات بل بالحري قام الذي هو أيضاً عن يمين الله . . . يشفع فينا“) ، وعندما يفشل يشتكي على المؤمن لدى ضميره وذلك أثناء الضعفات ، لكن بتأمل المؤمن في مقامه أمام الله ومواعيد الرب الصادقة يتذكر عندئذ نظرة الرب الجميلة له التي لا تتغير بتغير حالته .

**عمل إبليس على الإرادة:** يقوم إبليس بتدمير الإرادة ، اقرأ ٢ تي ٢ : ٢٦ ، لترى كيف أن إبليس يستعبد المؤمن للدرجة التي فيها تصبح إرادته ضعيفة أمام إغراء الخطية ، بل كما لو كان بلا إرادة من الأساس ، فكل مرة يسقط المؤمن يُدمر إبليس جزءاً من الإرادة إلى أن يُصبح بلا إرادة! الحل ليس في قطع العهود على النفس ، فكم من أناس كتبوا عهداً بدمائهم وكسروها! فالحل في طلب معونة الرب فهو يقوي الإرادة والعزيمة الداخلية (في ٢ : ١٣) .

- تعلم أن تسهر على أفكارك في كل وقت وكل مكان .
- اشغل ذهنك كل حين بالمكتوب واحذر من العقل الفارغ .
- استرجع أفكارك في ضوء كلمة الله .
- الفكر الذي هو أرض المعركة التي يشن فيها الشيطان حرب عليك ، عليك أن تشغله دائماً بكلمة الله والأفكار الإيجابية حتى لا تترك مكاناً للعدو يدخل منه (فيلبي ٤ : ٨) ولا تترك وقت فراغ لكيلا يستخدمه الشيطان ، افعل دائماً شيئاً مفيداً أو تحدث مع أسرتك أو قائدك الروحي أو أصدقاءك المؤمنين .

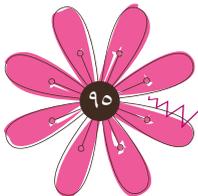


”أيها الإخوة لا تكونوا أولاداً في أذهانكم

بل كونوا أولاداً في الشر

وأما في الأذهان فكونوا كاملين“

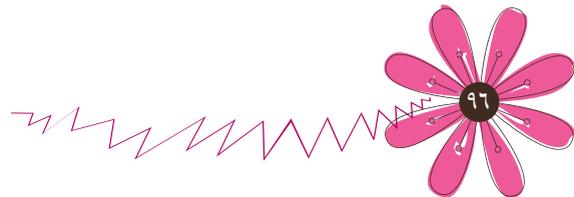
(١ كو ١٤ : ٢٠) .





## علق على مدى صحة العبارات التالية:

- ١- يرتبط النضوج الذهني بتقدم العمر.
- ٢- الذهن هو الذي يحكم توجهات الإنسان وطريقة تفكيره وأسلوب حياته وردود أفعاله.
- ٣- ذهن الإنسان وعقله في مخه.
- ٤- الذهن هو أرض المعركة مع العدو، إذا امتلك الذهن، امتلك الحياة.
- ٥- الذهن يقود القدم (السلوك).
- ٦- الأفكار الشريرة هي نوع من أنواع حرب إبليس الذهنية.
- ٧- نظرنا للأمور تتوقف على حالة أذهاننا.
- ٨- كلماتنا وحواراتنا تُعبر عن حالة أذهاننا.
- ٩- المدخلات للذهن تؤثر فيه مثل ما نقرأه أو نشاهده أو نسمعه، فيجب أن نحترس ونسهر على حواسنا ولا نسمح للعالم أن يلقي قاذوراته بداخلها "اسهروا وصلوا لكي لا تدخلوا في تجربة" (مر ١٤: ٣٨).
- ١٠- إن كان إبليس باعتباره المُجرب يسهل علينا سكة الشر، فإن الرب يُصعب علينا سكة الوقوع في الشر. علق على هذا من خلال هوشع ٢: ٦.





# السجل

## هدف الدرس

تشخيص صفات الشخص الخجول وتقديم بعض النصائح العملية له.

## أسئلة تمهيدية

هل الخجل خطية؟

للخجل فوائد وأضراره. بين مدى صحة ذلك.

وضحي كيف يمكن علاج الخجل بحسب رأيك الشخصي؟

مشكلة الشخص الخجول أنه يرى نفسه فاعلاً ومشاهداً وكأنه يراقب نفسه أو يستدير ليرى كيف يراه الآخرون، وعلى هذا، فإن تركيزه في عمله يقل ويضيع جزءاً من الطاقة في رقابته الزائدة لتصرفاته وذلك حين يقف بالمرصاد لنفسه نيابة عن الآخرين.

قد يظن الخجول أن الناس سوف تنتقده أو تسخر منه أو تستخف به، فيضطرب ويرتبك ويثور.

## مفهوم الخجل :

الخجل هو شعور زائد بالخوف من رفض الآخرين أو تهكمهم أو عدم رضاهم ويصاحبه تجنب للمواقف أو إعاقه جزئية عن الأداء.

## أسباب الخجل:

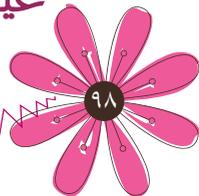
- الشخص الذي تتخذه قدوة خجولاً.
- إطلاق لقب خجول عليك حتى إنك تقول عن نفسك: إنك خجول.
- ظروف خاصة تؤدي إلى ذلك مثل وجود عيب في الجسم أو لون البشرة أو تشوه في الوجه . . إلخ.
- عدم الثقة في النفس.
- الخوف.
- الإحساس بأنك أقل ممن حولك.

## فوائد الخجل:

- يجعل صاحبه يقلل الاختلاط بالناس وترشيد الصداقة.
- يجعل صاحبه يركز في أماله، بالطبع إنه يقلل القدرات الاجتماعية، لكن يزيد من استخدامه لقدراته العقلية في الدراسة والتحصيل.

## عيوب الخجل:

- تخيل أسوأ ما يحدث وزيادة الشعور السلبي بعدم الثقة بالنفس.



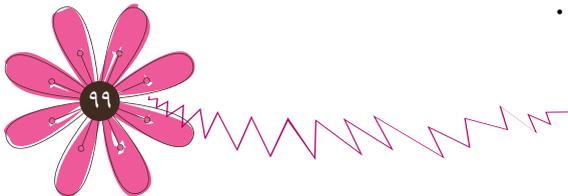
- عدم القدرة على إتخاذ مبادرات إيجابية نتيجة توقع الفشل دائماً .
- الشعور بالوحدة وتخيل أن الآخرين لا يهتمون وبالتالي بيتعد عنهم .
- التكلف وارتداء الأقنعة ولا يتيح لصاحبه العيشة كتميز .
- عدم المواجهة وعدم المطالبة بالحقوق وصعوبة الإندماج مع المجتمع وتكوين صداقات .

الخلج ظاهرة موجودة عند معظم الناس ، لكنها تتفاوت من شخص لآخر ومن مجال لآخر ومن موقف لآخر ، فالخلج عند البعض عبارة عن عدم ارتياح بسيط أمام أعين الناس أو المواقف الهامة ، ولكن عند البعض الآخر أمور وهمية ، فيتخيل كوارث وهمية سوف تسقط على رأسه .

المهم ألا تعوقنا مشاعر الخلج عن العمل وتسبب لنا الارتباك ، أو تمنعنا من الدراسة ، أو التكيف مع الظروف ، أو تعطلنا عن الاختلاط والصداقة مع الآخرين ، أو تؤخر مشاعر الألفة والحب ، أو تعرقل طرق خدمتنا أو الجراءة في الشهادة للحق ، كذلك لا يجب أن يمنعنا الخلج عن المطالبة بحقوقنا المشروعة برفق وحس وتأكيد شخصيتنا دون اعتداء على حقوق ومكانة الآخرين .

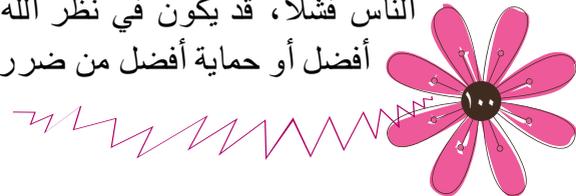
## اختبار يوضح حالة الشخص الخجول:

- هل تقول أنا متطفل؟
- تعديل الملابس قبل الحديث .
- أنا فعلاً لا أستحق احترامهم .
- يبدو أنهم يخططون لإخراحي من وسطهم .
- نظرتهم لي تبين عدم رضاهم .
- عدم التصرف بتلقائية مع الجنس الآخر .
- عدم الثقة في المظهر .
- إحساس غامض بالذنب .
- بداخلك إحساس أنهم يقبلونك على مضض .
- إحساس بعدم رضا الكبار عنك .



## كيفية علاج الخجل:

- قل لنفسك: أنا لست وحدي الخجول ، والخجل يعتبر ظاهرة عادية في كل المجتمعات وعند الكثيرين ، بل وعند معظم الناس وهي نافعة إلا لم تزد عن الحد لأنها نوع من الحياء الأدبي .
  - - لا تتوقع الانتقاد دائماً ولا تخف من الفشل لأنه ليس نهاية العالم .
  - ثق أنك تستطيع أن تتغير إلى الأفضل ، لأن الشخصية الإنسانية شيء مرن ونظرتك إلى نفسك تحدد بشكل كبير نوعية سلوكك .
  - صلّ لأجل المعونة ودرّب نفسك على مواجهة المواقف تدريجياً ولا تحاول الهروب من المواجهة دائماً ، فلا بأس من النجاح بدرجة قليلة أول مرة ثم أكثر في المرات التالية وهكذا لأن كل مرة تتهرب فيها قد تستريح نفسياً في البداية ولكنك تشعر بالضيق والألم بعد ذلك .
  - انزع عنك مخاوفك!
  - قل لنفسك في المخاوف إنك ابن محبوب لله وهو لن يرضى لي ضرراً ، بل يريد لك أحسن شيء ، الذين "نظروا إليه واستناروا ووجوههم لم تخجل" (مز ٣٤: ٥؛ أم ٣: ٢٥ و٢٦) .
  - لا تفشل إن كنت خجولاً وهذا ليس وصمة عار ، وأنت متردد ولكنك لست معاقاً ، وتستطيع أن تتحكم في خجلك حتى ولو ظهر ضعفك ، وانظر إلى نقاط القوة التي منحك الله إياها ، لأن لديك جوانب إيجابية متعددة ربما لا تراها ولكن يراها الآخرون ويمتدحونها .
  - إن النجاح لن يأتي من أول مرة ، فليكن الأمل والرجاء رائدين لك .
  - ثق أن هناك أوقاتاً يحدث فيها أسوأ ما يحدث ، لكن هذا أيضاً للخير .
- فنحن نتعلم من فشلنا أكثر مما نتعلم من نجاحنا . قد نفشل أمام أنفسنا في تحقيق ما نصبو إليه ، ولكن أمام الله نكون قد حققنا الغرض الذي يريده منا . وما نعتبره نحن وما يعتبره الناس فشلاً ، قد يكون في نظر الله النجاح بعينه ، لأنه سيحقق لنا في المستقبل نعمة أفضل أو حماية أفضل من ضرر أكبر كالغرور مثلاً .



إن الله يعرف معنى النجاح أكثر مما نعرفه نحن؛ لأن نظرنا المستقبلية عاجزة وتقييمنا للحاضر يتأثر بتقييم الناس.

وراء كل نجاح محاولات كثيرة أيا كانت نتائجها؛ فإسحق حفر عدة آبار إلى أن أتى الماء (تك ٢٦ : ١٩).

- إن صورتك أمام نفسك قد تكون من الأسباب التي تسبب لك الخجل، واحترامك أو خوفك الزائد من الناس قد يكون سبباً آخر لخجلك.
- لا تبالغ في تقدير قيمة الآخرين وتبخس من قيمتك.
- ابحث في داخلك عن الطاقات والمواهب التي أعطاها الله لك، ولا تعرف كيف تستغلها.
- لا تخجل من أمور لا دخل لك فيها، وركز على أمور تؤدي إلى عمل تفخر به.
- لا تخجل من نقاط ضعفك، فلا يوجد إنسان بلا عيوب أو نقاط ضعف، والذكاء هو أن تحاول التركيز على الجوانب القوية في شخصيتك وتبرزها، وتحاول أن تحسّن أو تبدل العادات أو الأشياء التي تخجل منها إلى أشياء تفخر بها.
- إن لم تكن استجابات الآخرين مرضية، فلا تيأس، إن الأمر قد يتعلق بأذواق الآخرين المريضة.
- لا يهملك رأي الناس فيك، وتذكر هذه الآيات:

"وأما أنا فأقل شيء عندي أن يحكم فيّ منكم أو من يوم بشر"  
(١ كورنتوس ٤ : ٣).

"أفأستعطف الآن الناس أم الله أم أطلب أن أرضي الناس فلو كنت بعد أرضي الناس لم أكن عبداً للمسيح" (غلاطية ١ : ١٠).

"طوبى لمن لا يدين نفسه في ما يستحسنه" (رومية ١٤ : ٢٢).





آية  
للحفظ

" فلا تخجل بشهادة ربنا يسوع المسيح

ولا بي أنا أسيره"

(٢ تيموثاوس ١ : ٨)



- ١- الخجل ظاهرة موجودة عند الناس جميعاً ، هل تتفق معي في ذلك؟
- ٢- للخجل أسباب كثيرة منها ما هو شخصي ومنها ما هو طبيعي ، اجتماعي . اكتب تعليقاً مختصراً على ذلك .
- ٣- ذكر الكتاب المقدس لنا أمثلة عانت من الخجل والرب شجعها وعالجها مثل جدعون وإرميا وتيموثاوس . اذكر الآيات التي توضح ذلك ( للمساعدة إر ١ ، قضاة ٦ ، ٢ تي ١ ، ٢ ) .
- ٤- هل تؤيد من يحاول إقحام (مشاركة) الخجول في مجالات ظاهرة لعله يخرج من خجله؟ إن كانت الإجابة نعم ، ما هي هذه المجالات؟
- ٥- هل الخجول يكون منتجاً وهو منفرد أم وهو في وسط مجموعة عمل؟
- ٦- إذا تأكدت أنك خجول ما هي الخطوات العملية التي ستعملها لعلاج موضوع الخجل عندك؟

- ١- أن تدرب نفسك على التعامل مع الآخرين .
- ٢- لا تخش المغامرة لكن لتكن المغامرة محسوبة .
- ٣- قد يكون الخجل مرحلة مؤقتة تنتهي بالتدريب ، فأغلب الناس حتى المشاهير كان منهم الخجولون .
- ٤- درب نفسك أن تخرج تدريجياً من الخجل .
- ٥- اقترب من اشخاص مؤمنين مشجعين حتى لا تشعر أنك وحيد .
- ٦- شكنا في نفوسنا هو ما يجعلنا نظن أن الآخرين يشكون فينا وفي قدراتنا!
- ٧- صحح فكري عن نفسك وتحرر من الارتباك بإرضاء الناس واهتم برضى الرب عن أفعالك .



# محيط دوت كوم

mo7bt.com

## أسئلة تمهيدية 🧐

- ١- هل أنت مُحِيط؟
- ٢- ما هي أسباب إحباطاتك؟
- ٣- بنظرة محايدة، هل أنت محق في إحباطاتك؟
- ٤- من المسؤول عن هذه الإحباطات أنت أم المجتمع أم الله؟



## أسئلة للمناقشة مجابة

س ١: ما هو تعريف الإحباط؟

ج: الإحباط: شعور مؤلم يملأ كيان الإنسان عندما تؤجّل رغبته أو عندما لا تتحقق أو عند حدوث عكسها.



س ٢: هل توافق أن درجة الإحباط تختلف باختلاف نوع الشخصيات؟

ج: الإحباط ودرجته يتعلق بنوع الشخصية وعمقها وهذا ربما ساهم فيه التربية أو المجتمع أو التعليم فهناك توجهات خاطئة في حياة البعض أن الله مسئول عن تلبية جميع الاحتياجات وهناك البعض في تربيته لأولاده لا يؤجل لهم أي رغبة، فينشأ الشخص طفولي يحبط بسبب أقل تأجيل لسداد احتياجاته.

س ٣: هل تساهم النظرة المبالغة للنفس في الشعور بالإحباط؟

ج: التعقل هو النظرة المتزنة للنفس لا تكون نظرة صغر نفس ولا نظرة متعالية. الشخصيات الأكثر عرضة هي التي تتبالغ في تقديرها لنفسها، فيظن أن الدنيا قائمة عليه ويوم أن يتم تجاهله أو يظن أنه أهل لمركز أو مكانة أو حتى قيمة لم يأخذها يحبط. وهذا الإحباط راجع للنظرة المغالية للنفس لأنه بحسب كلمة الرب في رومية ١٢: ٣ يرتئي فوق ما ينبغي أن يرتئي.

س ٤: هل الطموح الزائد يعرضنا أكثر للإحباط؟

ج: الشخصيات التي تعلي سقف الطموحات أعلى من الإمكانيات أو الواقع هي الأكثر عرضة للإحباط، لأنه يضع نفسه تحت ضغط ويضع من حوله تحت ضغط وهذه النوعية لا تستطيع أن تستمتع بالحياة بمجرد الحصول على هدف سرعان ما يخلق لنفسه هدفاً أكبر ويقضي الحياة كلها لهث دون هوادة وهذا الشخص غير مكتف غير شاكر ناظم على الوضع وعلى الناس وحتى على معاملات الله.

س ٥: ما هو الإحباط الذي لا يمكن أن نقول إن الله مسئول عنه بل يقع تحت مسؤولية الإنسان؟

١- عندما تحكمنا مبادئ ليست إلهية: مثل رغبات لا تتحقق وصلوات نصليها ولا تستجاب لأن مبدأ اللذة هو ما يتحكم في هذه الطلبات (يع ٤: ٣).

٢- نحن كثيراً ما لا نفرق بين احتياجاتنا ورغباتنا (في ٤: ٦، ١٩)، إنني أطلب



من الله والله يعطيني احتياجي. إن النظام العالمي قائم على الاستهلاك. والإنتاج العالمي أكثر بكثير من احتياجات الناس، وهنا ينشأ دور الدعاية، يقنعون الناس أن يشتروا. حولنا ضغط إعلامي، وتلاحقنا دائماً أصوات ودعاية لأشياء نحن لسنا في احتياج لها، ولكن أبونا السماوي يعلم احتياجاتنا ولا يُحکم أبداً بما نطلب. أبونا لا يتأخر عن ملء احتياجاتنا.



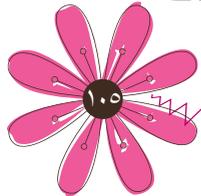
٣- عندما لا نفهم مشيئة الله: يونان كانت مشكلته أنه لم يفكر بطريقة الرب (يون ٣: ١٠؛ ٤: ١)، يونان لا يقبل بعض صفات الله، فالله مثلاً بطيء الغضب كثير الرحمة إله رؤوف ورحيم ويندم على الشر!! لكن إذا لم يكن الله رؤوفاً ورحيماً، كيف كان سيُعامل قلب يونان وأفكاره الخاطئة، فعدم وجودنا في محضر الرب هو السبب في عدم فهمنا لمشيئة الله. جلس يونان شرقي المدينة في انتظار أن يُغير الله رأيه، لكن يجب أن نتغير نحن عن شكلنا. ويونان هنا يختلف عن الخادم الأعظم الرب يسوع عندما كان خارج مدينة أورشليم باكيّاً عليها.

٤- عندما نفكر بطريقة خاطئة ونتوقع أموراً خاطئة: إيليا كان يتوقع أن يُحمل على الأعناق بعد أن هتف الشعب: «الرب هو الله»، لكن بدلاً من الإكرام الذي توقعه إيليا بحسب تفكيره وصلته رسالة «هكذا تفعل الآلهة وهكذا تزيد»، فأحبط إيليا وقال للرب: «بقيت أنا وحدي وهم يطلبون نفسي ليأخذوها».

### س ٦: هل هناك إيجاب بحسب مشيئة الله ويكون ضمن معاملات الله مع المؤمن؟

كمؤمن أحتاج لجرعة يومية من الإيجاب محسوبة لعلاجي وبالتالي يكون بركة لنا عندما يسمح به الله. كما أن هناك حزناً بحسب مشيئة الله وهو ينشئ توبة، فإن الله من خلال هذا الضغط العاطفي يصل لفكر الإنسان. فهناك أيضاً إيجاب بحسب مشيئة الله. لماذا نطلب أحياناً أشياء مشروعة صحيحة ولا نجد لها؟ لأن الله يريد أن يُعلمنا تأجيل الرغبات وتحمل الإيجابات، فهو يقصد من خلال الإيجاب الآتي:

١- الله لا يريد أن نحيا حياة الطفولة المدللة: ولكنه يريد أن نتعلم من الإيجابات حتى نكون مشابهين صورة ابنه. لقد واجه موقف مُحبط من التلاميذ قبيل



الصليب عندما قالوا له: «الآن نعلم أنك... من الله خرجت»، (يو ١٦: ٣٠)، هل في ذلك الوقت فقط فهموا أنه هو الرب؟! رغم أنه عاش أمامهم أكثر من ثلاث سنوات وعمل أمامهم آيات. يجب أن نحبط مرة ومرات ليس لأن الله لا يحبنا، بل لأنه يريدنا أن نكون مشابهين صورة ابنه. في كل مرة نتعرض للإحباط يكون هناك ضبط وتغيّر في الاتجاه.

٢- أحياناً يسمح الله لنا بالإحباط ليقويننا، مكتوب عن الرب «جعلت وجهي كالصوان» وجه يصمد أمام كل الظروف. لم يهتز الرب في المحاكمات أمام رئيس الكهنة مع أن أمامه شق رئيس الكهنة ثيابه، وبيلاطس ارتعب. وهكذا فإن الآلام لا تحنينا لكنها تزيدنا صلابة (رو ٥: ٣).

٣- لكي يفطمنا عن الأرضيات.

٤- لكي يحوّل نظرنا إلى السماويات.

٥- لكي نصل للنضوج الشخصي ومنتقل من مرحلة الطفولة.



## شخصية كتابية

### يونان:

كما ورد في الشرح، أحبط يونان يوم أن سمح الله بجفاف اليقطينة، لكي يعلمه درساً هاماً جداً وكان هذا الإحباط بحسب مشيئة الله. وإحباط آخر ليونان ليس بحسب مشيئة الله، بل بحسب أفكار خاطئة عنده، عندما خلص الرب نينوي ونسي أن الله رؤوف رحيم.

### نعمان السرياني

كان توقعه أن أليشع يخرج ويستقبله استقبلاً جيداً، لكن تجاهل أليشع علمه الاتضاع، خلاف أنه توقع نعمان مبالغ فيه لأن أليشع لا يستطيع أن يمدد يده عليه لأن نعمان أبرص وإذا لمسه أليشع لكان قد تنجس.



## تفاعل إيجابي

- ١- كن متزناً ومتعقلاً في نظرتك لنفسك لا نظرة مبالغ فيها ولا نظرة دونية.
- ٢- اجعل سقف طموحاتك في حدود إمكانياتك .
- ٣- لا تبك كثيراً أمام الأبواب المغلقة، لكن ترقب أن هناك قصوراً تنتظرك كتعويض من الرب عن تلك الأبواب المغلقة.
- ٤- تعامل مع الرب وتقبل الأمور المعاكسة التي يسمح بها، فحتمًا سيأتي هذا بنتيجة مباركة.

”لست تفهم أنت الآن ما أنا أصنع

لكنك ستفهم فيما بعد“

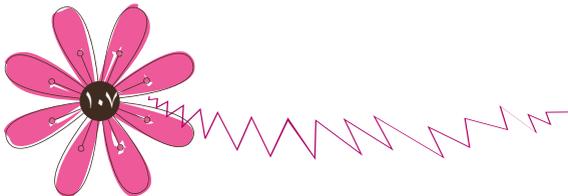
(يوحنا ١٣ : ٧).

آية  
للحفظ



ضع صح أو خطأ أمام كل عبارة من العبارات التالية:

- ١- هناك جرعات من الإحباط بحسب مشيئة الله. ( )
- ٢- الشخص الطموح بزيادة أفضل من الكسول. ( )
- ٣- التعقل معناه أنني أنظر نظرة صغيرة للنفس. ( )
- ٤- هناك نتائج مباركة للإحباط الذي يسمح به الرب لنا. ( )
- ٥- يجب أن نضع في اعتبارنا أن هناك احتمال ألا يتحقق ما نحلم به. ( )



# الحرية



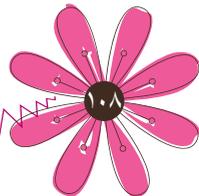
## هدف الدرس\*

توضيح الفرق بين الحرية الحقيقية والمزيفة وإن فعل الخطية هو العبودية القاسية وليس من الحرية.

## أسئلة تمهيدية

- ١- هل المقصود بالنظام تقيد الحريات أم هناك فائدة للإنسان من ورائه؟
- ٢- ما رأيك في العبارة التي يتداولها الناس: "أنت حر ما لم تضر"؟
- ٣- شاببة تظن أن الحرية هي أن تتركب الخطية ما تعليقك على قولها؟ وهل هذه حرية أم لها مسمى آخر؟ (للمساعدة أقرأي يوحنا ٨: ٣٤)

\* شرح الدرس بقلم وليم مكدونلد



بعد سقوط سور أحد المدارس الإبتدائية، اجتمع التلاميذ حول بعضهم البعض داخل الملعب وهم خائفون، فذهب لهم المدرس وسألهم: لماذا أنتم خائفون؟ فقالوا لأن السور سقط! فأجاب المدرس: هل هذا يخيف؟ أجاوبوا: أثناء وجود السور كنا نلعب ونأكل بدون خوف من السيارات التي بالخارج ولكن بعدما هُدم السور أصبحنا نشعر بالخطر وهنا نتعلم أن الحرية الحقيقية لها ضوابط.

الحرية كلمة جميلة تستهوي الكثيرين ولها رنين جذاب وسط الشباب بصفة خاصة. ومفهوم الحرية عندهم هو الاستقلالية وفعل الإرادة الذاتية، والتحرر من أي نوع من القيود، ورفض الخضوع لأي سلطان. وهذه الرغبات تنشط في مرحلة الشباب المبكر.

والشعور بوجود رقابة أو وصاية أو ضوابط أدبية أو حواجز نفسية يفرضها البيت أو المجتمع أو القانون المدني، يقابل بالرفض والتمرد في معظم الأحيان لأنه ضد مبدأ الحرية كما يعتقدون. وبصفة عامة يوجد في الإنسان ميل لكسر النواميس والتحرر من الوصية، واعتبار أن الوصية تعني الحرمان من الحقوق الطبيعية وهذا نوع من الظلم. وهذا ما زرعه الشيطان في الإنسان الأول في الجنة وإلى الآن يزرعه في أذهان البشر. والإنسان يشعر بلذة في نوال الممنوع ومتعة في فعل ما هو منهى عنه. وهذا ما قاله الحكيم على لسان المرأة الشريفة: «المياه المسروقة حلوة وخبز الخفية لذيذ» (أم ٩: ١٧).

والرغبة في التحرر تجعل الإنسان يفعل ما يريد بعيداً عن أعين الناس، وفي الظلام. وفي سبيل ذلك فهو قد يسافر إلى هنا أو هناك، بعيداً عن البيت والمجتمع الذي يعرفه ليجد حريته التي يبحث عنها. والشيطان يعد الإنسان بالحرية والمتعة، والحقيقة أنه يستدرجه إلى أردأ أنواع العبودية وأقسى أنواع القيود. إنه يجعل الإنسان الخاطي «كثور يذهب إلى الذبح أو كالغبي إلى قيد القصاص» (أم ٧: ٢٢).

وقد أشار الرب يسوع إلى هذه الحالة المتكررة منذ القديم في المثل المعروف «الابن الضال». لقد أراد الابن الأصغر أن يستقل عن أبيه ويعيش حياته بحريته. ورفض أن



يخضع للوصية التي في البيت، فقرر أن يسافر إلى كورة بعيدة. لقد جمع كل شيء، وقطع كل الربط، فهو لا ينوي الرجوع، وسافر وهناك بذر ماله بعيش مسرف. وأنفق معيشته مع الزواني، ولم يدرك الحصاد المرير الذي ينتظره: إن المكثرات الأصحاب يخرب نفسه ورفيق الجهال يضر. لقد ابتداءً يحتاج ولم يجد عملاً سوى أن يرعى خنازير، بعد أن جاع ولم يجد قوت الحياة. اشتهى الخرنوب فلم يعطه أحد.

وكم يخدع الشيطان النفوس ببريق وإغراء الخطية دون أن يدروا أنها أخيراً تلدغ كالحية وتلسع كالأفعى! إنهم يحسبون تنعم يوم لذة. ومن أجل تمتع وقتي بالخطية يخسرون الأبدية الطويلة. وكما قيل عن عيسو إنه لأجل أكلة واحدة باع بكوريته (عب ١٢: ١٦).

كم من شباب لأجل خطية واحدة ولو مرة واحدة يدفعون ثمناً باهظاً مدى الحياة. وقد يدفعون حياتهم ثمناً لشهوتهم. وفي الأبدية هناك سيكون طويلاً وبلا انقطاع.

لكن هذا الابن بعدما ضاقت به الحياة واشتد به الجوع، رجع إلى نفسه وإلى أبيه تائباً نادماً، معترفاً فتغيرت حالته تماماً. حقاً إن الله رحيم فهو يضيق على الشخص لكي يشعر ببؤسه وتعاسته، ولكي يشعر أن الخطية لا تسعده، وأن الحرية التي كان ينشدها ما هي إلا عين العبودية. إن الإنسان بدون الله مجبر على فعل إرادة الشيطان وهو عبد للخطية.

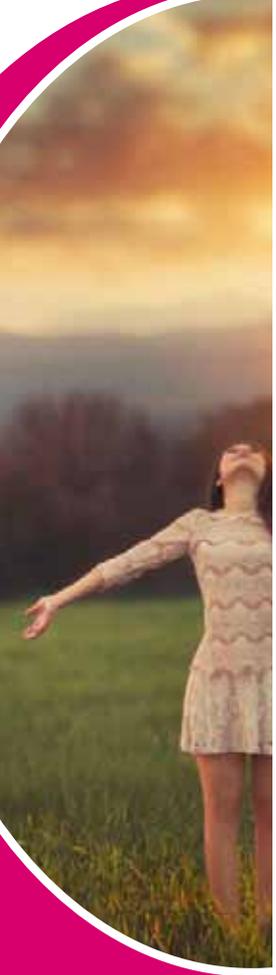
إن الحرية التي يتمتع بها المؤمن هي ملك لا يقدر بثمن وهي تقدم مجاناً من قبل الرب. ولكنها لا تعني أبداً أن الشخص يفعل كل ما يريد وما تمليه عليه رغباته أو شهواته بدون ضوابط.

لذا نرى اليوم الأبناء يريدون التحرر من قيود المنزل ويريد الشباب التحرر من الانضباط في الدراسة، بينما يريد الكبار التحرر من عهد زواجهم ويتمرد آخرون لأنهم يشعرون أنهم محصورون بعمل عادي ولكن ليست هذه الحريات التي نحن مدعوون إليها.

إن النجوم لا تتمتع بحرية مغادرة مدارها لتتجول في الفضاء الفسيح، وسائق القطار لا يتمتع بحرية مغادرة خطوطه الحديدية ليطوف في الأرياف وقائد الطائرة لا يملك أن يغير مسارها المعين، إذ تتوقف سلامتها على اتباعه للقوانين المحددة والتزامه بها.

يعلق جوديت قائلاً: لا يوجد عالم يندعم فيه القانون بحرية، فحيثما أردنا أن نتوجه





ينبغي أن نتقبل القيود لنكتشف الحرية فعلى الموسيقار أن يحترم قوانين الانسجام إن أراد الإبداع في عالمه الجميل، وعلى البناء أن يخضع لقواعد الجاذبية وإلا فإن ما بينه ليس بيتاً بل كومة من حطام وأية حرية هي تلك التي يتمتع بها أحدهم ويناقض باستمرار قوانين الصحة، كم يكون التعدي مؤلماً بينما يكون الخضوع حرية. لأن الحرية الحقيقية لا بد أن يصاحبها المسؤولية والالتزام والانضباط أما الحرية غير المسؤولة لا تعتبر حرية على الإطلاق بل هي فوضى حقيقية لها شكل زائف للحرية.

صحيح أن المؤمن تحرر من الناموس (رو ٣: ٧)، لكن هذا لا يعني أنه بلا ناموس لكنه الآن خاضع لناموس المسيح، وقيد بحبال المحبة ومُلتزم بإطاعة الوصايا الجديدة الواردة في العهد الجديد.

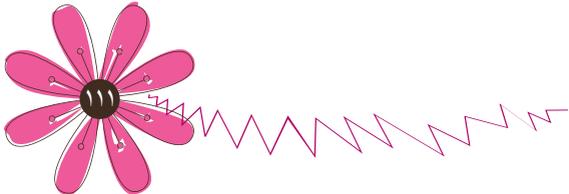
إن المؤمن يتحرر من سلطان الخطية (رومية ٦:

٧، ١٨، ٢٢)، لكي يصبح خادماً لله وللبشر ويتحرر من الناس

(١ كو ٩: ١٩)، لكي يصير خادماً للجميع ليربح الكثيرين.

على أنه لا يسمح له باستخدام حريته كذريعة للشر (١ بط ٢: ١٦)، فهو ليس حراً لكي يغمس في الجسد (غلاطية ٥: ١٣) وليس حراً ليسيء لشخص آخر (١ كو ٩: ٨)، ثم أن المؤمن ليس حراً ليجلب العار لاسم الرب يسوع (رومية ٢: ٢٣)، وهو ليس حراً أيضاً ليحب العالم (١ يو ٢: ١٥-١٧) وهو ليس حراً ليحزن الروح القدس الساكن فيه (١ كو ٦: ١٩).

لا يجد الإنسان اكتفاء أو راحته في عمل ما يحلوه، إنه يجد ذلك فقط في تبعية المسيح والتعلم منه. «تعالوا إلى يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال، وأنا أريحكم احموا نيري عليكم وتعلموا مني، لأنني وديع ومتواضع القلب، فتجدوا راحة لنفوسكم». (متى ١١: ٢٨، ٢٩)



استخدم حريتك دون إيذاء نفسك والآخرين .  
عبر عن آرائك باحترام شديد .  
لا تستعبد لأراء الآخرين بل كن نفسك .  
اثبت في الحرية التي أخذتها من المسيح .  
إن كنت مُستعبدًا لإبليس ، فاطلب من القدير لتنال التحرير .



## تفاعل إيجابي



فإنكم إنما دعيتم للحرية أيها الإخوة، غير أنه  
لا تصيروا الحرية فرصة للجسد، بل بالمحبة  
اخدموا بعضكم بعضاً (غل ٥ : ١٣).



١- بقرائكك للشاهد التالي (١ بط ٢ : ١٣) ، هل الخضوع لأي ترتيب  
ونظام بشري معمول به بين الناس فيه إرضاء للرب؟

٢- وردت كلمة حرية في الشاهدين التاليين ، ما مدلول كل واحدة منهما:

"فإنكم إنما دعيتم للحرية أيها الإخوة غير أنه لا تصيروا الحرية فرصة للجسد بل  
بالمحبة اخدموا بعضكم بعضاً" (غل ٥ : ١٣).

"فان حرركم الابن فبالحقيقة تكونون احراراً" (يو ٨ : ٣٦).

٣- هل حياة الابن الضال في الكورة البعيدة كانت حرية أم عبودية؟

٤- الابن الضال ترك أباه بحثاً عن الحرية لكنه خسر ماله وكرامته وأدميته وضح ذلك  
من خلال لوقا ١٥ .



# "للها مُحسِنين."

## هدف الدرس

ش تأمل في الصورة السابقة ، ما هي انطباعاتك عنه؟ أكيد ترثي له! تخيل أن هذا الشخص هو أنت ، لكنك جالس لكي لا تستعطي المال بل الحب!

## أسئلة تمهيدية

١- هل الميل للجنس الآخر خطأ؟

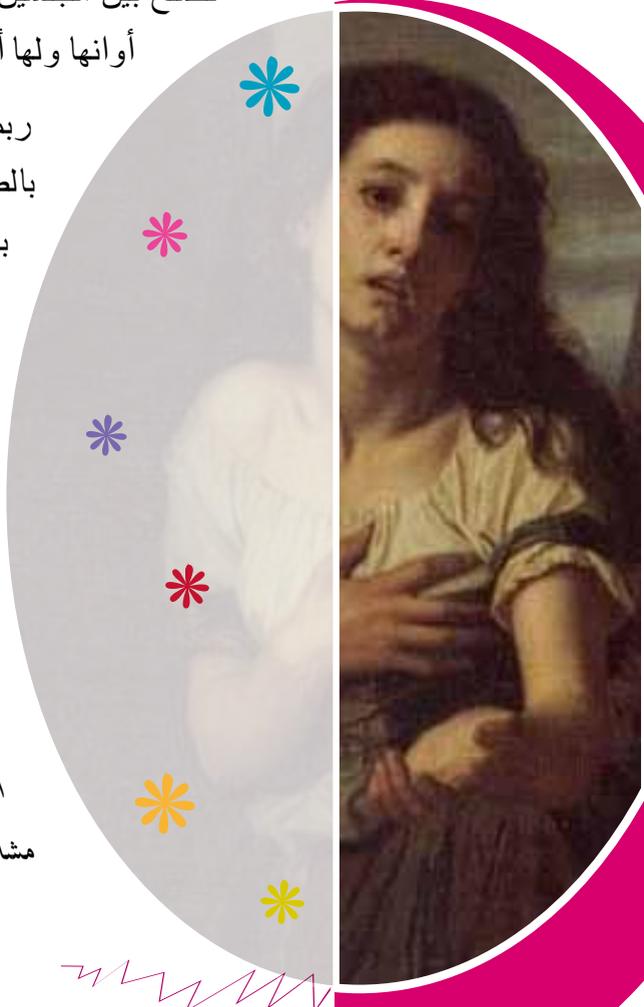
٢- هل سن اعدادي أو حتى ثانوي يصلح لأن يختار فيه الشخص من سيكون شريك الحياة؟

قد تقول: لأنني في سن المراهقة، فهي سن المشاعر الجياشة وعندى ميول للجنس الآخر. **عزيزي..** الميول شيء والعلاقات العاطفية شيء آخر، فالميول تكون للجنس الآخر بصفة عامة، لكن العلاقات العاطفية عادة تكون لفرد من الجنس الآخر، فلكي لا تتحول الميول لحب، عليك أن تتعامل مع الجنس الآخر كمجموعة لا كأفراد وتتعامل معاملة عامة وليس معاملة خاصة، ففي الكنيسة هناك نصيحة عند التعامل مع الحدتات والشباب: "والعجائز كأمهات والحدتات كأخوات بكل طهارة" (١ تيموثاوس ٥: ٢) وفي المدرسة هناك فارق بين الزمالة والصداقة، فالزمالة هي علاقة عامة لغرض عام وهو الدراسة وتصلح في جو المدارس المختلطة بين الجنسين، أما الصداقة فهي تصلح بين شاب وشابة أو شابة وشابة ولا تصلح بين الجنسين، لأنها غالبًا ما تنقلب لعلاقة عاطفية في غير أوانها ولها أضرار كثيرة على الطرفين.

ربما يكون لديك إعجاب بشخص ما لكن ليس بالضرورة أن تحب ذلك الشخص الذي أنت معجب به فقط، فقد يكون هناك شاب له من الصفات التي تجعل الكثيرات يُعجبين به، لكن هذا ليس شرطًا أن يحبه الجميع ولا أن يبادلهن الإعجاب، فيعجب بمعجبيه أو يحب من يحبونه.

**⚠ انتبه!**

إن معظم الذين دخلوا في علاقات عاطفية لم يكونوا يقصدون ذلك في البداية، فغالبًا كان كل منهم يركز في مذكرته ويضع أمامه هدفه في الحياة، ولكن نتيجة التقرب الزائد مع فرد من الجنس الآخر والتأثر به، حدث تغير في مشاعره وعواطفه وصار هناك تعلق عاطفي بينهما.



## ⚠ انتبه أيضًا!

قد تكون تصرفاتك بريئة، لكن الطرف الآخر قد يفهمها بطريقة غير بريئة ويحدث تغيير من ناحيته، يتبعه تغيير من ناحيتك.

## اكتب بأسلوبك تأثير العلاقات العاطفية على:

- الحياة الروحية.
- المذاكرة.
- نظرة المجتمع للشباب أو الشابة اللذين في موقف حب.

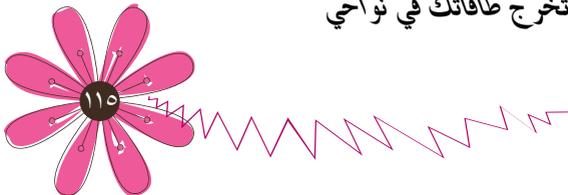
## اختر من بين القوس

أكبر نسبة لشخصين في سن المراهقة تعلقا ببعضهما وجاء المستقبل وارتبطا:  
(غالبًا لن يرتبطا - ٥٪ - ١٠٪ - ٥٠٪).

هناك عذر لبعض ممن يسمحون لأنفسهم بهذه العلاقة، بأن المشاكل الأسرية تجعله يندفع نحو هذه العلاقات ليجد فيها بعض التعويض! هل تنفي أو تؤكد هذا بعد قراءة قصة حياة يوسف وأخته دينة؟ فكل منهما نشأ في ذات البيت به مشاكل حتى بين الزوجات ليئة وراحيل (تكوين ٣٤: ١-٥؛ تكوين ٣٩: ٩). لكن رد الفعل كان مختلفًا لدى يوسف عن أخته دينة. لماذا؟

## تدريب الإحلال

تستطيع أن توجه المشاعر الجياشة تجاه الله من جهة التمتع بمحبته وتوجه في ذات الوقت ومن ثم تُكرس كل وقتك وطاقاتك له. وتوجه طاقاتك نحو العلاقات المثمرة في دائرة الصداقة مع أفراد من نفس الجنس وتخرج طاقاتك في نواحي إيجابية دراسية أو رياضية... الخ



## للتفكير:

الحب في سن المراهقة يعطي وقوداً للغريزة الجنسية أن تشتعل فينا، من هذا المنطلق هل تظن أن الغريزة الجنسية في شمشون كانت أكثر من يوسف للدرجة التي فيها شمشون سقط ويوسف لم يسقط؟! أم أن هناك سبباً آخر وراء صمود يوسف وسقوط شمشون؟!!

### أسباب الانجذاب العاطفي:

- الغريزة الجنسية
- الميول الطبيعية
- المعاشرات الرديئة
- الوسائل الإعلامية
- ضعف التربية الأسرية
- عدم الشبع بالمحبة الحقيقية

فوق كل تحفظ احفظ قلبك

لان منه مخارج الحياة

(أمثال ٤ : ٢٣)

آية  
للحفظ



- اعرف أن لكل شيء تحت السموات وقتاً.
- استثمر إمكانياتك في أشياء مفيدة.
- لا تنس أن ما يزرعه الإنسان إياه يحصد.
- ضع أمامك أهدافاً روحية ودراسية سامية.



١- هل بالضرورة أن يتحول الإعجاب بشخص من الجنس الآخر إلى حب، أو قد يكون بداية التعلق به؟

٢- بالرجوع للصورة في بداية الدرس، هل تقبل على كرامتك هذه الجلسة تستعطي حباً من الآخرين قد تجده أو لا تجده "حب مزيف" بعد أن تكون دفعت الثمن من كرامتك وقيمتك؟!



٣- في العلاقة مع الجنس الآخر، أيهما يصلح: الزمالة أم الصداقة؟

٤- اختر الأدق من العبارات التالية فيما يخص التعامل مع الجنس الآخر:

- الامتناع نهائياً عن التعامل .

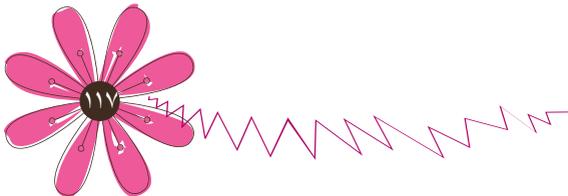
- التعامل في حدود الدراسة .

- التعامل في جو المجموعة وليس التعامل الفردي .

٥- شاب جلس معك يعاني من علاقة عاطفية وهو غير راضٍ عن استمرارها، ما هي أفضل النصائح التالية التي تقدمها له:

- أن يذهب للطرف الآخر وينهي الموضوع معه وينفق معه ألا يكون هناك حديث معاً مرة أخرى .

- يقطع من جهته هو فقط هذه العلاقة مع رفض كل محاولات الطرف الآخر للرجوع .



# الجري الجدعنة



## هدف الدرس

التأكيد على أهمية تجنب مجالات السقوط ، لأنه لا يوجد شخص كبير على الخطية .

## أسئلة تمهيدية

خرجت مع أصدقائك وسمعتهم يتكلمون كلامًا لا يليق ما هو تصرفك من الآتي:

- تتركهم وترجع البيت . - تشاركهم الكلام .

- تنذرهم بأن هذا خطأ . - تكلم من غير ما تبديء رأيك .

هناك من رفض أن يسير مع الموجه الخطأ وفضل إكرام الرب عن الآخرين . وصل لتعرف:

مردخاي

رفض أطايب الملك

الفيتيه الثلاثة

كان في بيت أبيه تمثال ، لكنه لم يسجد له

جدعون

الكل سجد لتمثال الملك ، أما هم فلم يسجدوا

دنياي

رفض السجود لها مان رغم التهديدات



## قالوا في أحد الأمثال الشعبية: "إن الجري نصف الجدعة".

وهذا رد على من يظن أن الهروب من أماكن الخطر جبن، لكن صاحب المثل يرى أنه هذا نصف الجدعة وليس جبنًا.

وكلمة الرب تذكرنا بيوسف عندما عرضت عليه امرأة فوطيفار الخطية كل يوم "وكان إذ كلمت يوسف يومًا فيومًا أنه لم يسمع لها" (تكوين ٣٩).

وذاث يوم جهزت مسرح الخطية فحرصت أن يكون البيت فارغًا من الجميع، حتى عندما يدخل يوسف للبيت تكون وحدها في البيت ولكن يوسف عندما دخل البيت كان مشغولاً ذهنيًا بالعمل "دخل ليعمل عمله" (تكوين ٣٩: ١١)، فلم يكن في ذهنه مكان فارغ ليستقبل أية مشورة من العدو.

وعندما أمسكت امرأة فوطيفار ثوبه وطلبت منه فعل الخطية، ترك الثوب في يديها وهرب إلى خارج وهكذا نجا من الشبكة التي نصبها العدو له عن طريق الهروب (تكوين ٣٩: ١١).

حقًا تصدق هذه المقولة: "إن جناحي الحمامة أقوى من فكي الأسد".

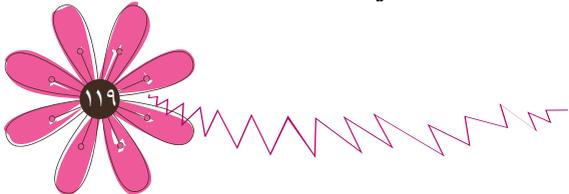
**هل تستطيع أن تتخيل سيناريو بقية قصة يوسف لو أنه وافق على فعل الخطية في ذلك اليوم؟**

قال أحدهم: "لو كان يوسف قد سقط في الخطية، ما كنا سمعنا عنه في الكتاب المقدس، لكن بصموده صار نموذجًا يُحتذى به في الطهارة.

الذي لم يركع للخطية، جاء اليوم وركعت أمامه كل أرض مصر بل وكل العالم".

حقًا البر يرفع شأن الأمة وعار الشعوب الخطيئة (أمثال ١٤: ٣٤).

اقرأ في كلمة الله هذه الآيات التي نتعلم منها الهروب من الأماكن التي نشعر فيها بالخطر على حياتنا الروحية.



"أما الشهوات الشبابية فاهرب منها واتبع البر مع الذين  
يدعون الرب من قلب نقي" ( ٢ تيموثاوس ٢ : ٢٢ ).

"محبة المال أصل لكل الشرور الذي إذا ابتغاه قوماً ضل عن  
الإيمان وطعنوا أنفسهم بأوجاع كثيرة. أما أنت يا إنسان الله  
فاهرب من هذا" ( ١ تي ٦ : ١٠-١١ ).

من هنا نصل إلى أمر خطير وهو أن الجري في هذه الحالات ليس نصف الجدعة بل كل الجدعة .

- هل تتبعد عن الأشياء التي تعرف أنها خطأ؟ هل تطلب من الله أن يساعدك وأنت تُصارع ضد التجربة؟ أنه مستعد أن يساعدك .
- ثق أن الرب يعطيك الحكمة والشجاعة لتتجنب المواقف التي يكون فيها الإغراء قوياً .
- هل تتجنب الأماكن التي قد تجرب فيها شيئاً ليس ملكاً لك؟ بأن تكذب بأن تفعل الخطية؟ كلمة لا مهمة عندما تُجرب بأن تفعل الخطية . اتبع نصيحة الله لك واهرب من هذه المواقف التي قد توقعك في الخطية .

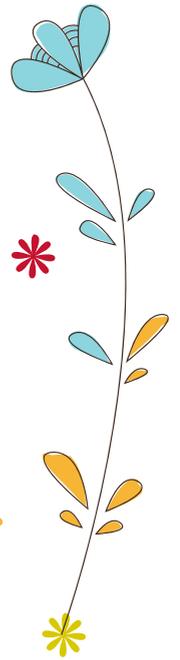
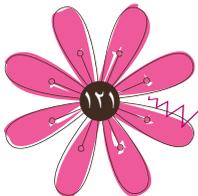
- ١- اهرب من الكلمة الخطأ ولا تتوان عن الخروج من المكان الخطأ وقطع كل الصداقات الخطأ .
- ٢- خذ قراراً مسبقاً أنك لا تعرض نفسك للوقوع في التجربة، لأن تخرج دائماً خارج منطقة جاذبيتها .
- ٣- تذكر دائماً أنك ابن لله وإرادة الله قداستك ونقاوتك من كل دنس .
- ٤- احفظ فكرك من كل ما يدخل إليه ليدنسه .
- ٥- اهرب من الأشياء التي تُغريك .



# الخطايا مهذبة

## أسئلة تمهيدية

- س ١: ماذا تعني خطية مهذبة؟
- س ٢: هو فيه كذب أبيض وكذب أسود؟
- س ٣: ما هي الأمور التي لا يمكن أن نسميها خطية وربنا يراها خطية؟
- س ٤: هناك خطايا مستجدة على الساحة ليست بشعة لكنها معطلة، في رأيك هذه الخطايا دخلت ونحن في غفوة أم تحت ملاحظتنا وعلمننا؟
- س ٥: لماذا يتم إعطاء مسميات مخففة للخطية في المجتمع الروحي أو الكنسي: الرشوة تسمى إكرامية، العلاقات العاطفية تسمى صداقات بريئة؟ المشاهد الجنسية تسمى ثقافة؟



## مناقشة مجابة

### س١ هل هناك خطية صغيرة وخطية كبيرة؟

الخطية هي الخطية، لكن كما نفهم من كلمة الله في مزمو ١٩: ١٢ هناك سهوات من يشعر بها، وهناك أيضًا كبائر، وجاء في مكان آخر أن هناك خطايا لا يصح أن توجد بين المؤمنين وهذه لبشاعتها لا ننطقها حتى مجرد ذكر، لكن هناك خطايا تزحف وليس من يقف في طريقها. ولو ضربنا أمثلة للكبائر: خطية القتل أو السرقة... إلخ. لكن السهوات حتى مجرد إضاعة الوقت خطية حتى وإن كانت غير مقصودة، لكن الواضح أن كليهما الكبائر والسهوات مكرهة عند الرب.



### س٢ ما هي الأمور الصغيرة التي يذكرها الكتاب ولها ضرر كبير؟

من ضمن الخطايا الصغيرة: جهالة قليلة - خميرة صغيرة - نوم قليل.

**جهالة قليلة:** «الذباب الميت يتنن ويخمر طيب العطار. جهالة قليلة أثقل من الحكمة ومن الكرامة» (جامعة ١٠: ١). ذبابة وقعت في الطيب في غفوة من العطار كان من المفترض أن يرفعها فورًا، لكنه تجاهل وجودها ماتت وتحللت وحولت الطيب من الرائحة الجميلة إلى الرائحة النتنة.

يمكننا قراءة الآية السابقة هكذا: كما أن الذباب الميت يتنن ويخمر طيب العطار، هكذا تفعل أيضًا الجهالة القليلة بمن اشتهر بالحكمة والكرامة. ولنتذكر أن تصرفنا بجهل ولو في موقف من مواقف حياتنا يؤثر جداً علينا ويجعل الآخرين يجدفون على اسم الرب يسوع المسيح الذي دُعي علينا. لأن أقل قدر من الجهالة تفعل ما يفعله الذباب الميت في الطيب الغالي الثمن.



### الخميرة الصغيرة: «ألستم تعلمون أن خميرة

صغيرة تخمر العجين كله» (١ كورنثوس ٥: ٦). يُشير الخمير في الكتاب المقدس إلى الشر، سواء شر السلوك أو شر التعليم، وكلاهما خطير جداً على حياتنا الروحية.



فلا تستهن يا عزيزي بالاندماج مع أصدقاء السوء لأن تأثيرهم رديء للغاية وشرهم ينفشى بسرعة كالعدوى . فكما يتجنب الشخص السليم مخالطة المرضى بأمراض معدية، كذلك يجب عليك أن تتجنب الأشرار ، فالخميرة الصغيرة تخمر العجين كله والكتاب المقدس يعلمنا أن خاطئاً واحداً يُفسد خيراً جزيلاً (جامعة ٩ : ١٨) . فليتك تتجنب أمثال هؤلاء وتتبع البر والإيمان والمحبة والسلام مع الذين يدعون الرب من قلب نقي (٢ تيموثاوس ٢ : ٢٢) «لاتضلوا فإن المعاشرات الردية تفسد الأخلاق الجيدة» (١ كورنثوس ١٥ : ٣٣) .

**النوم القليل:** «قليل نوم بعد قليل نعاس وطي اليدين قليلاً للرقود فيأتي فقرك كساع (من) يمشى بسرعة) وعوزك كغاز (الغزاة هم الذين يسطون على الأرض لاستعباد شعبها)» (أمثال ٦ : ١٠ ، ١١) . النوم القليل أى الاسترخاء وطي اليدين تمهيداً للنوم ، إنما هو مجلبة للفقر والعوز . كم هو أمر خطير أن نتكاسل ولا نجتهد في عمل الرب ، فلنعمل معه مادامت الفرصة متاحة لنا للعمل!

### س٣ هل وسائل الاتصال الاجتماعي وقضاء وقت بالساعات فيها يعتبر من الخطايا المهذبة؟

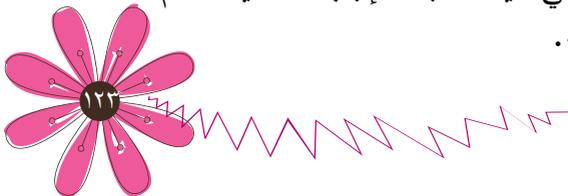
الشركة مع الرب ومع كلمته تحتاج إلى الوقت، وكم نستهلك في وسائل التواصل الاجتماعي الوقت في أمور لا طائل من ورائها فقتل الوقت خطية والكتاب يوصي مفتدين الوقت (أفسس ٥ : ١٦) والإكثار في هذه الوسائل يقود إلى إهدار الوقت .

### س٤ هل كثرة العلاقات في حياة المؤمن بصفة عامة والخادم بصفة خاصة تعتبر خطية مهذبة؟

«المكثر الأصحاب يخرب نفسه» (أمثال ١٨ : ٢٤) . فكم تبتلع العلاقات الكثيرة الوقت والجهد والمال!

قرأت قصة بمجلة نحو الهدف عنوانها «رمال في الحذاء» تتمشى مع هذا الدرس والقصة تقول: قرر أحد الرحالة المغامرين أن يقطع المسافة ما بين نيويورك وسان فرانسيسكو (أى عرض القارة الأمريكية) مشياً على الأقدام . ولك أن تتخيل قدر الصعوبات التى واجهها . ولكنه حين سُئل فى نهاية رحلته عن أصعب معوق واجهه فى هذه الرحلة أجاب: «إن أصعب ما كان فى رحلتي لم يكن خوض سفوح وقمم الجبال أو عبور الصحارى الجافة الموحشة ، بل إن أشد معوق لى كان هو تلك الرمال التى كانت فى حذائي» .

طبعاً إجابة مُفاجئة وغريبة! ولكن إن فكرت معي قليلاً ستجدها إجابة منطقية، فكم تجعل حبات الرمال فى الحذاء حركتنا ثقيلة ومؤلمة .



وهكذا في حياتنا الروحية، قد يكون أشد ما يعوق مسيرتنا ونموننا هو بعض الأمور التي تبدو نافهة في نظرنا. ففي الوقت الذي نهتم فيه بالمعوقات الكبيرة، قد نتناسى أموراً صغيرة مثل كلمات صعبة تخرج من أفواهنا، أو سوء تفاهم وعدم محبة للآخرين، أو غير ذلك من الأمور التي قد تبدو لنا صغيرة ولكنها في ذات الوقت كافية لإفساد الكثير.

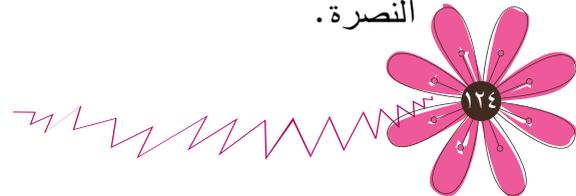
## مثال من الكتاب:

الثعالب الصغار (نش ٢: ١٥)

إن الثعالب الصغيرة تزحف بكل خفة إلى الكروم وتقوم بإسقاط الزهور فلا يتوقع من هذه الكروم أي ثمار. ولنلاحظ أن الثعالب الصغار لا تبقى صغيرة على مر الزمان، لكنها تنمو وتكبر حتى تصبح ثعالب كبيرة. وهكذا فالخطايا التي تتسرب إلى حياة المؤمن تشبه هذه الثعالب الصغيرة إن لم نحكم عليها وتحرر منها فإنها تنمو وتكبر وتتأصل فينا ويصعب التخلص منها.

عندما نسمح لخطايا وشروخ تزحف لحياتنا، رغم أننا نحدد البداية لكننا لا نحدد النهاية، لأنها ستحدث بدون أية إمكانية لمنع حدوث الدمار المتوقع. قد تكون الأمور التي نتساهل معها صغيرة جداً، فقد نتساهل مع جهالة قليلة أو نوم قليل أو عضو صغير كاللسان أو فكر طائش أو بعض العلاقات التي نرى في بدايتها أنها بريئة أو الكبرياء أو الشهوة أو عدم اللطف أو الأفكار القاسية أو التذمر أو سرعة الغضب وقلة الصبر والغيرة والحسد؛ لكن مع الوقت نجد أن هذه الأمور أصبح من الصعب التحكم في تأثيرها الضار روحياً، إذ هي تُعيق الشركة وتصبح الحياة غير مثمرة، وهذا ما نراه أيضاً في كنيسة ثياتيرا التي قال لها الرب: «عندي عليك قليل» (رؤ ٢: ٢٠)، ثم بعد ذلك جاء وقت كان فيه الرب خارج باب كنيسة لادوكية ينادي: «أنا واقف على الباب وأقرع» (رؤ ٣: ٢٠).

لهذا نجد أن أشواق العروس وهي لا تملك التخلُّص من كل ما تسلل إليها تصرخ للمعونة للأصدقاء وتقول: «خذوا لنا الثعالب الصغار»، فهي لن تقدر بذاتها أن تنتقى منها لهذا تطلب المعونة. وهي في هذا تشابه صرخة الرسول بولس المشهورة في رومية ٧: ٢٤ «ويحي أنا الإنسان الشقي مَنْ ينفذني من جسد هذا الموت»، و«مَنْ» هنا تعود على أنه يصرخ لشخص عاقل وهذا الشخص خارجه فهو في صراعه لم يتوقع أن تتولد القوة من داخله لكي يحقق النصر.



**سؤال فاحص:** هل تحمل أثقالاً تعوقك في سباق حياتك الروحية مثل توجّه خاطيء، لسان لاذع، روح مرارة أو تمرد هذه الأشياء تقود إلى هزيمة في الحياة الروحية.

«خذوا لنا الثعالب. الثعالب الصغار المفسدة

الكروم، لأن كرومنا قد أقعلت»

(نشيد الأنشاد ٢: ١٥).



آية  
للحفظ

- ١- لا تحاول أن تعطي العذر لعمل الخطأ بأن تقول: ”إنها خطية صغيرة أو كذبة صغيرة“. انتبه في سيرك مع الله في كل خطوة.
- ٢- الغش في الامتحان سرقة. إن حصلت على درجة لا تستحقها فأنت سارق (أفسس ٤: ٢٨).
- ٣- الطريقة الخاطئة أسرع وأقل تكلفة لكنها لا تجعلك تشعر بالسعادة الحقيقية والرضا.
- ٤- تذكر أن خطوة واحدة خطأ قد تدخلك في مشاكل كثيرة، لاحظ خطواتك: قراءاتك، عاداتك، لغتك، أصدقاءك وكل جوانب حياتك.
- ٥- احكم سريعاً على خطايا أول بأول ولا تسمح للخطايا الصغيرة بالبقاء ظاناً أنها أمر طبيعي، فدائماً هذه الخطايا غير المحكوم عليها هي التي تقودك للسقوط في أخطر الخطايا.





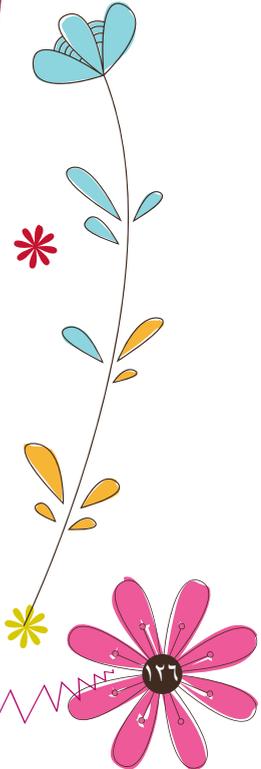
# البكاء على الزبالة

منذ عشر سنوات كان ابني لم يتجاوز عامه الثالث ، وكنت معه في المنزل وقتها رن جرس المنزل فهرعت إلى الباب لأرى مَنْ الطارق وإذ هو "جامع القمامة" بالمنطقة التي أسكن فيها ، وكعادة الأطفال في سن ابني يرافقون والديهم في كل خطوة ويكثرون التساؤلات فسألني ابني أثناء قيامي بإحضار الزبالة من داخل الشقة:

- مين عمو ده؟

قلت له: جامع الزبالة.

قال: اسمه إيه؟



قلت له: لا أعرف .

قال: جاي يعمل إيه؟

قلت له: جاء ليأخذ الزبالة .

قال: هيقعد عندنا؟

قلت له: لا هياخذ الزبالة ويمشي .

وفي أثناء هذا الحوار حرصت على إجابة أسئلته . انتهيت من تسليم الزبالة لجامعها وأغلقت باب الشقة وقتها انفجر ابني في البكاء الشديد .

قلت له: لماذا تبكي يا حبيبي؟

قال لي: عمو أخذ الزبالة بتاعتنا!

قلت له: ما المشكلة؟

قال لي: كده مش هابقى عندنا زبالة .

قلت له: لا تقلق سنعمل غيرها .

لم تهدئ هذه الكلمات بكاءه الشديد .

مرّ على هذا الموقف خمسة عشر سنة وأصبح عمر ابني الآن ثمان عشر سنة وكعادتنا كأسرة نجلس أحياناً نذكر بعض المواقف الطريفة ولا سيما تصرفات الأولاد في سنوات الطفولة المبكرة ومنها بالطبع هذا الموقف ونضحك ويضحك ابني كثيراً على تصرفه الطفولي - الذي يتذكره جيداً - وهو صغير كيف كان يبكي على الزبالة .

اعتقد أن هذه القصة الطريفة الحقيقية تقودنا لشيء روعي أهم وهو أن الشخص المولود من الله يبدأ تاريخه الروحي كطفل في عائلة الله ومع النمو يصل إلى مرحلة الحداثة ثم الرجولة الناضجة . وهذا ما قاله الرسول بولس : «لما كنت طفلاً كطفل كنت أتكلّم، وكطفل كنت أفطن، وكطفل كنت أفنكر . ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل» (١ كو ١٣ : ١١) .



ووارد في حياة الحداثة أن لا يكون لنا المعرفة الكافية للتمييز بين الخير والشر (عب ٥: ١٤) وتكون لنا أخطاء الطفولة التي قد تُقبل من الطفل لكنها لا يجب أن تستمر معه وقتاً طويلاً ففي الحداثة قال غلام موسى (يشوع) لموسى أن يردع مَنْ يتنبأ في الخيمة ولم يأت إلى المحلة والكتاب يقول: «فأجاب يشوع بن نون خادم موسى من حداثته وقال: يا سيدي موسى، اردعهما!» (عد ١١: ٢٨)، فصحح موسى خطأه «فقال له موسى: هل تغار أنت لي؟ يا ليت كل شعب الرب كانوا أنبياء إذا جعل الرب روحه عليهم» (عد ١١: ٢٩).

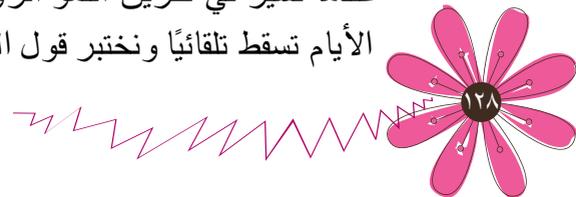
ومع الوقت يشوع هذا كان له أحشاء وتواضع واحتمال للشعب بل أعطاه الرب حكمة خاصة لكي يُقسم أرض كنعان على الشعب كله!!

وهذا بالتأكيد كان عاملاً مع شعب صلب الرقبة وعنيد ومتزمر . . لكنه إستخدم الحكمة وطول الأناة والصبر التي إكتسبها على مر الزمن من علاقته بموسى وارتباطه الشخصي بالرب ونضجه الروحي .

ومثال آخر: وهو يوحنا الملقب مرقس في الحداثة رجع من طريق الخدمة مستقلاً أتعابها: «ثم أفلح من بافوس بولس ومن معه وأتوا إلى برجة بمفيلية . وأما يوحنا ففارقهم ورجع إلى أورشليم» (أع ١٣ : ١٣) . للدرجة التي معها بولس وبرنابا اختلفا بسببه في الرحلة التبشيرية الثانية (أع ١٥ : ٣٩) . فبولس أصر ألا يذهب معهما لأنه رجع في المرة الأولى ، لكن برنابا خاله أراد أن يأخذ بيد ابن أخته في خدمة الرب . لكن مع الوقت مرقس نضج وبولس نفسه قال عنه إنه أصبح نافعاً: «لوقا وحده معي . خُذ مرقس وأحضره معك لأنه نافع لي للخدمة» (٢ تي ٤ : ١١) النضج النفسي ليس فقط هو التحرر من الإنفعالات والمشاعر المتقلبة (مثل يونان الذي كان يفرح سريعاً ويغتم سريعاً) لكن لا بد أيضاً أن يصاحبه نضوج فكري وتغيير مفاهيم ذهنية توجه أفكار المؤمن لتقييم الأمور بصورة صحيحة .

من المثالين السابقين يتضح أنه مع الوقت ينضج المؤمن روحياً ونفسياً ، فالنضج نفسياً يكون عندما يسمو الإنسان في عواطفه من ناحية مسببات أفراحه أو أحزانه ، فالطفل يفرح أو يحزن لأقل سبب مثلما بكى ابني على الزبالة أما الناضج فليس كذلك .

عندما نسير في طريق النمو الروحي نجد أن الأمور التي كنا ننشغل بها يوماً من الأيام تسقط تلقائياً ونختبر قول الكتاب: «أبطلت ما للطفل» .



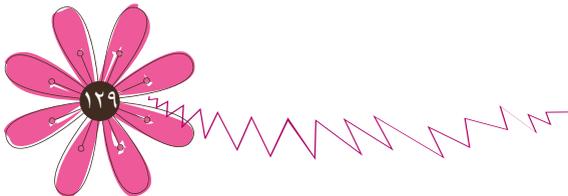
سيأتي يوم إن تأني الرب في مجيئه - أخي الشاب الحديث في الإيمان - تضحك فيه على تصرفات الطفولة الروحية فقد تقول: "إيه إللي كنت بأعمله ده؟ إزاي سمحت لنفسي بهذا الموقف أو هذا التصرف أو هذه العلاقة؟ كم احتملني الرب! وكم احتملني المؤمنون! وكم احتملني الأهل!".

لو رجعنا قليلاً إلى ابني إنه الآن في بداية سن المراهقة، وهو صريح معنا ونحن لا نضن عليه بأية نصيحة تفيده في هذا السن الحرج، فعادة يفصح عما بداخله، ومرات أشعر بأمور في حياته وأرى أنها نوع من الزبالة وإن كانت غير حرفية، فما يكون مني إلا أن أقول له مرة فإكر موضوع الزبالة التي بكيت عليها وأنت صغير لو تأني الرب وعشنا سأذكرك بهذا النوع من الزبالة وستضحك على تصرفاتك أيضاً.

وكم تمتلئ حياتنا بأنواع من الخطايا والأمور التي تتعلق بها ونصر عليها لدرجة أنه لا تصلح معها نصيحة المتقدمين، لكن مع الوقت سنتحرر منها دون نصيحة وندين أنفسنا على فترات قضيناها في الخطية والإنشغال بتوافه الأمور.

عزيزتي .. الحياة الروحية ليس فيها توقف فلا تتوقف عند مرحلة الطفولة ولا حتى الحداثة، بل اجتهد لكي تصل إلى الرجولة الروحية حيث النضج الروحي حينئذ يسقط الكثير من الأمور التي تعلقنا بها في يوماً من الأيام ونختبر الحرية والعشق من كل ما استعبدنا في الماضي، ونتذكر مرحلة الطفولة كذكرى بعد أن ولت بضعفاتها وتقصيراتها ونقص الخبرة فيها وتكون شركتك مع الرب أعمق وتميزك الروحي والفكري أعلى.

ولكي نصل إلى النضوج الروحي نحتاج إلى: التغذي بالكلمة، والشركة مع الله ومع القديسين، والاستفادة والاستنارة من خلال المواهب الروحية المعطاة في كنيسة الله. والخدمة في أي مجال يفتحه الرب أمامنا بالإضافة إلى اختبارات وتدريبات شخصية نجتاز فيها في سيرنا مع الله من خلال ظروف الحياة المختلفة وتجاربها المتنوعة وتدريب حواسنا لتتعلم ما هو فكر الرب نحونا!؟.



## وروحياً الشخصية الناضجة هي التي:

- نضجت روحياً وزمنياً وتعيش في أرض الواقع وليس في أرض الخيال .
- تُقيّم الناس والظروف والأحداث التقييم السليم .
- تعرف امتيازاتها دون غرور ، وتعرف نقاط ضعفها دون فشل .
- تتحمل المسؤوليات والأعباء والصدمات دون كلل .
- تستطيع أن تقف وحدها حتى ولو تخلى عنها الجميع .
- تتخذ القرار الصحيح في الوقت الصحيح وبالطريقة الصحيحة .

## كيف تصبحين شخصية ناضجة؟

- ١ - الطعام: التغذية على كلمة الله ، ولاستفادة من المواهب الروحية .
- ٢ - الجو النقي: وذلك من خلال الخلوة مع الله والصلاة .
- ٣ - التدريبات الروحية: عندما نأخذها من يد الرب .
- ٤ - عامل الزمن: وذلك لأن النمو يحدث تدريجياً فلا توجد قفزات في الحياة الروحية .

## والشخصية الناضجة روحياً تتميز بما يأتي:

- ١- القدرة على استيعاب الطعام القوي بخلاف الطفل الذي يستنقل الأمور العميقة .
- ٢- اختفاء الصغائر من حياته مثل الغيرة والحسد والكذب .
- ٣- التحرر من المشغولية بالذات ، ومحاولة جذب الأنظار والاهتمام بمدح الآخرين .
- ٤- التحرر من العبودية للناس والأنظمة البشرية والفرائض .
- ٥- الثبات وعدم الاضطراب ، وعدم التأثر بكل ريح تعليم .
- ٦- الثبات رغم تقلب الظروف مثل المكان ، المستوى المادي والاجتماعي .
- ٧- القدرة على تحمل المسؤوليات واحتمال المشقات .
- ٨- صارت لها الحواس المدربة على التمييز بين الخير والشر واختبار الأمور الأفضل .



٩- تُصبح أكثر تحفظًا وأقل اندفاعًا وتهورًا في اتخاذ القرارات . إنها تحسب كلفة العصيان .

١٠- ت يخاف من نفسها ولا تتكل على الجسد ولا تخطو خطوة بدون الرب .

١١- تصبح أكثر استعدادًا لأن تعترف بالأخطاء ، وتسلك بالاتضاع .

١٢- ضبط الشفتين وضبط الانفعالات ، وضبط النفس أمام الرغبات .

«لما كنت طفلاً كطفل كنت أتكلم، وكطفل كنت أفطن، وكطفل كنت أفكر. ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل»  
(١ كو ١٣: ١١).



١- هناك طفولة روحية مقبولة وطفولة روحية مرفوضة- اثبت بالشاهد الكتابي أنواع الطفولة الروحية . (للمساعدة اقرأ ١ كو ٣-١ بط ٢-عب ٥).

٢- أعدت لنا نعمة الله أمورًا تساعدنا على النضج الروحي - اذكرها .



٣- هناك ملامح ظاهرة وحقيقية عن للنضج الروحي - وضحبها .

٤- لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل . هل اختبرتي هذا عزيزتي القارئة؟

٥- أرسل أمامهم رجلاً- من المقصود هنا- وكيف صنعته يدا الفخاري رجلاً؟

٦- هناك عدة طرق يستطيع الله من خلالها أن يصنع منا شخصيات تتحمل المسؤولية- ناقشي مدلول ذلك .

٧- "وقفة مع النفس" ، هل هناك زبالة في الماضي بكينا لأجلها وربما زعلنا من الرب أو ممن حولنا والآن نتذكرها ونضحك على تصرفاتنا في الماضي؟





Adobe Stock



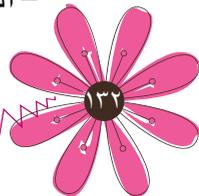
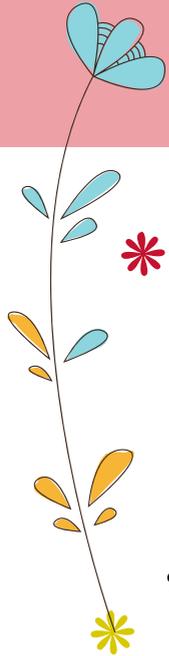
# الجلاد

## هدف الدرس

التعرف على أسباب الشعور بالذنب وطرق علاجه.

## أسئلة تمهيدية

- ما المقصود بالشعور بالذنب؟ وضح بأمثلة عملية.
- الشعور بالذنب يؤثر نفسياً على صاحبه، برهن على ذلك روحياً ونفسياً؟
- شاب رافض دائماً لذاته وناقم على تصرفاته، بم تنصحه؟



## الاعتراف أفضل!

# صحة وعافية

كان جون وأخته ماري يقضيان العطلة الصيفية في مزرعة جدتهما، وبينما جون يلعب ببندقية الصيد، أصاب بطة الجدة المفضلة فماتت، والتفت جون ولم يجد أحداً في الحديقة، فدفن البطة بسرعة وكأن شيئاً لم يحدث. وفي المساء قالت ماري لجون أن يغسل الصحون بعد العشاء حيث اتفق من قبل أن يقوم كل منهما بتبادل الأيام في غسل الصحون، فصاح فيها جون: "أنا غسلت الصحون بالأمس!". فقالت ماري "نعم ولكنني شاهدتك وأنت تقتل البطة، ولو لم تسمع كلامي، سوف أقول لجدتي".

استمر جون أسبوعاً كاملاً يغسل الصحون، ولما ضاق به الأمر، قال في نفسه: "لماذا لا أترف لجدتي وأستريح من هذا الخوف؟"، وذهب إلى الجدة باكياً ومعتزفاً بخطئه. فضمته الجدة وقبلته وقالت له: "لقد رأيتك يا جون من شباك حجرتي وأنت تفعل ذلك، وكل ليلة أسمع ماري تهددك وأقول في نفسي: متى يأتي جون معترفاً لأسامحه ويستريح مما هو فيه!!".

## أحبائي:

طالما أخفينا خطايانا داخلنا، يظل الشيطان يذلنا، بل ويصبح متسلطاً علينا: أما إن اعترفنا وفضحنا الشيطان أمام الله، فإننا نتحرر من سلطان الخطية والشعور بالذنب، ولا يبقى للعدو عندنا شيء ينغص به حياتنا! "إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم" (١ يوحنا: ٩).

## فكر معاليا ثواني:

«ليه بحس أني متضايق لما بعمل حاجات غلط»؟

ربنا أعطانا الضمير داخلنا لكي نعرف به الصواب من الخطأ، لأجل هذا، عندما نعمل حاجات خاطئة نشعر بالذنب والضيق.

لكن في أحيان كثيرة من الممكن أن نتجاهل هذا الشعور ونقول: «إن مفيش حاجة غلط حصلت ونكذب».



لكن هذا خطأ لأن ربنا «حط داخلنا الضمير علشان يحذرنا من الغلط ولو أحنا ماسمعناش صوت ربنا داخلنا ونفذهاه في كل مرة يحذرنا فيها، صوت الضمير اللي داخلنا ده مرة في مرة مش ها نقدر نسمعه تاني».

في كل مرة صوت الضمير يحذرك من أمر خاطيء تعمله أو تقوله، فكر واسأل نفسك: «هل اللي ها عمله ده ها يبسط ربنا ولا ها يزعله؟» وأفتش في الكتاب المقدس عن ماذا أفعل في مثل هذه المواقف.

بعد هذا اطلب من ربنا أن يرشدك ويساعدك أن تعمل الشيء الصحيح، ولو كنت فعلاً عملت الحاجة الغلط دي وحسيت بالذنب، تعال صلي لربنا واطلب أنه يسامحك وتمعلمش كده تاني، واطلب منه أن يساعدك أنك تسامح نفسك على هذا الأمر بحيث لا يتكرر الكلام فيه أمام الرب ولا حتى أمام نفسك. والغفران الأبوي لا يرتبط بالمشاعر والأحاسيس بل بالوعد الإلهي الوارد في ١يو ١: ٩. لأن البعض يربط إيمانه بالغفران بعد الاعتراف بالمشاعر لكن سواء شعرنا أم لم نشعر بمجرد الاعتراف القلبي والتوبة يغفر لنا الرب.

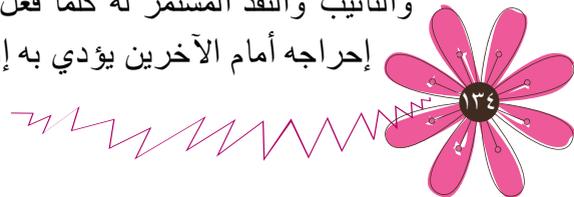
**الشعور بالذنب:** هو إحساس عميق بالخجل والخزي، يشعر به الفرد، تجاه أفعاله وسلوكه وأفكاره وهو شعور بعدم الرضا عن النفس، وأحياناً يصل إلى شعور عميق وعنيف يُحبط صاحبه بضيق شديد يشعره بالاكئاب.

كما يشعر المذنب باللوم والتأنيب والتبكيث نابغاً من ضميره، وقد يؤدي ذلك إلى شعوره بالغضب تجاه نفسه لما ارتكبه من خطأ، واضعاً في اعتباره حكم المجتمع عليه، مما يفقده الشعور بالحرية والإرادة القوية. وبمعنى آخر، فالشعور بالذنب تعبير صادر من الضمير وناتج من محصلة مشاعرنا بعدم الرضا عما فعله، إذ نعتقد أن ما فعله هو عمل خاطيء، ويخالف القوانين الأخلاقية والمعايير الاجتماعية التي تعلمناها.

ولذلك فإن مشاعر الذنب مرتبطة بما نقوم به من أفعال قد نعتقد أنها خاطئة، إذ إنها لا تتفق مع المثل الأخلاقية لسلوكنا وللأنماط الاجتماعية الموجودة في البيئة.

## أسباب الشعور بالذنب

١- قد تتسبب السلطة الوالدية في خلق مشاعر الذنب لدى الطفل، وذلك عن طريق توجيه اللوم والتأنيب والنقد المستمر له كلما فعل خطأ أو تصرف عكس ما يريدونه. كما أن تعمد إحراجه أمام الآخرين يؤدي به إلى شعوره بالأذى والخجل لما فعله. وأيضاً محاولة



الأسرة وضع الطفل في إطار نمطي ورسم حدود صارمة لتصرفاته قد يوقعه في الشعور بالتقصير والإدانة، بالإضافة لمحاولة الوالدين فرض أعباء وأثقال مستمرة عليه أو وضع مقاييس أعلى من إمكانياته واستعداداته قد يؤدي به إلى الشعور بالعجز والألم الذي يقود بدوره إلى مشاعر عدم الكفاءة والاستحقاق .



إن رسائل اللوم والإدانة التي توجهها السلطة الوالدية للطفل تتحول عندما يكبر إلى رسائل داخلية موجهة من الضمير إلى الشخص وتكوّن لديه اتجاهاً داخلياً بالشعور بالذنب .

٢- ضمير شرير: هذا الضمير يشتمكي على صاحبه دائماً مذكراً إياه أنه ليس أهلاً للاقتراب لله لسبب خطاياها .

٣- ضمير ضعيف: يجعل صاحبه يشعر بأمور هي ليس في حد ذاتها خطية، لكنه يعتبرها خطية .

٤- عدم قبول الشخص لنفسه: غير راضٍ عن صلواته، وشركته، وقامته الروحية .

٥ - الهزيمة المتكررة .

٦ - المشغولية بالنفس والتحول عن الرب .

٧- سرقة الوالدين أو أحد زملائي .

٨- الغش في الامتحانات .

٩ - الشهادة الزور على أحدهم مما يترتب عليه ضرره .

١٠- السقوط المتكرر في العادة السرية .

## أنواع الشعور بالذنب

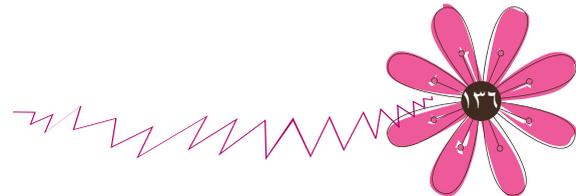
• **الشعور بالذنب العادي:** والذي يؤدي بالشخص إلى التوبة، وبمعنى آخر الشعور بالتبكي والذي يساعد الشخص على الشعور بالندم، وبالتالي يقوده إلى التخلص من خطاياها وذلك كما حدث مع القديس أوغسطينوس وكما حدث مع بطرس الذي بكى بكاءً مرّاً بعدما أنكر سيده .



- **الشعور بالذنب المبالغ فيه:** وهو شعور الشخص بأنه ارتكب إثماً فظيلاً حيث أن هذا الإثم يخالف ما تعلمه من قيم أخلاقية ومبادئ دينية.
- **الشعور بالذنب غير الواعي:** وهو شعور عميق دُفن في اللاشعور وذلك بفعل النسيان ولكنه يظل يحرك سلوك الشخص ، وقد تكون له مظاهر مرضية نفسية وجسدية متعددة . وهو يُعد من أخطر الأنواع .
- **الشعور بالذنب الكاذب:** بعض الأشخاص يشعرون بالذنب لأن عزيز له مات ، فيظن أنه لسبب خطأ ما في حياته أو تقصير روجي ربنا ببعاقبه مع أن الشخص الذي مات ، مات لسبب انتهاء عمره .

## مظاهر الشعور بالذنب

- **الرغبة في عقاب النفس:** إن الشعور الدائم بالذنب يضع الشخص في موضع إدانة ، لذلك فالرسالة الداخلية التي يوجهها لنفسه هي أنه يستحق العقاب حتى يتألم ويكفر عن ذنبه .
- **الغضب:** الشخص الذي يشعر بالذنب غالباً ما يوجه غضباً نحو ذاته ونحو الآخرين ثم نحو الله .
- **اضطرابات نفسية وعقلية وجسدية:** إن مشاعر الذنب التي يوجهها الشخص لنفسه وتصيبه بالتحقير والإدانة كما ذكرنا ، غالباً ما توقعه في أمراض نفسية مثل الوسواس القهري ، فإذا تفاقمت بدورها قد تصيبه بالأمراض العقلية مثل المناخوليا Melancholy وقد تظهر في أشكال أمراض جسمية مثل القولون العصبي أو الصداع المزمن أو الضغط المرتفع .
- **الشعور بالنقص وعدم القيمة والكفاءة:** عندما تتعمق مشاعر الذنب داخل الشخص ، فإنه يفقد الثقة بنفسه وبالتالي تفوده إلى الشعور بالنقص وعدم الكفاءة والاستحقاق . وهذا يقود إلى احتقار الشخص لنفسه ، واللجوء للانطواء . وقد يدخل عدو الخير من هذه الثغرة ، فتنحول حياة الشخص إلى الشك والكراهية والبغضة للآخرين .
- **الاكتئاب والعبوسة الدائمة أمام الآخرين لأن «القلب الفرحان يجعل الوجه طلقاً» (أم ١٥ : ١٣) .**



## العلاج:

- إن أول خطوة على طريق الشفاء من مشاعر الذنب هي الحرص على التخلص من هذه المشاعر ، ففي أحيان كثيرة يستسلم الشخص لتلك المشاعر التي تمنحه لذة معاقبة النفس . فلا بد أن تكون لديك الإرادة القوية التي تساعدك على مقاومة مثل هذه الأحاسيس .
- اعلم أنك مسئول عن هذه المشاعر التي أصابتك حتى ولو كان هناك آخرون اشتركوا في إحداث هذه الأحاسيس ، وتحمل مسئولية نفسك تجاه مشاعر الذنب والإدانة ولا تلق باللوم على الآخرين .
- اطلب المساعدة من شخص تثق فيه يتميز بالحكمة والإرشاد وشاركه بأحاسيسك ، إذ إن الاعتراف بها هو بداية وضعك على الطريق السليم .
- ثق في نفسك وانفتح على كل رسالة تشجيع تسمعها من الآخرين وتفاعل معها وكن مصراً على تغيير فكرك السلبي نحو ذاتك .
- اغفر لكل شخص أساء لك ، وكون لديك هذا الاتجاه الفكري ، فالغفران بداية للتمتع بالحرية والشفاء .
- قدم توبة عن هذه الأفكار السلبية وضع مخاوفك وآلامك عند قدمي المسيح ، فهو يغسلك ويغير أفكارك ويظهرك من مشاعر الخزي واللوم ، وثق في عمل الروح القدس الذي يرشدك ويُعلمك وينميك .
- ثق في غفران الله ولا تشك في ذلك ، وتأكد من أن الله يعوضك عن كل شعور بالخزي والخجل ويرد لك كل مسلوب ، فهو إله التعويضات .
- طالما تمتعت بمسامحة الله ، سامح نفسك ولا تستمر في جلدتها .
- علاج الضمير الشرير: تذكر أن الثقة في الدخول إلى الأقداس هي بدم الرب يسوع (عب ١٠: ١٩) ، فضعفنا لا يقلل قبولنا أمام الله ، وقوتنا لا تزيد قبولنا ، فنحن مقبولون في المسيح مثل قبول الله للمسيح نفسه .
- تذكر أن نعمة الله تستقبلنا في ضعفنا ، ويغفر الله لنا كل خطية .
- اقبل شكلك ، وقامتك الروحية ، ودع الرب يُشكلك كإناء كما يحسن في عينيه (إرميا ١٨: ٤) .
- احرص على أوقات شركتك مع الرب؛ إذ فيها تُفرغ كل ما يضايقك فتحرر من أي كبت مرضي .
- تأكد أن الله إله الرحمة لا يستمتع بمعاقبتك ، إنه يريد أن تتوب عن خطاياك وترجع إليه .
- تذكر أننا في دائرة الرضا الإلهي ، ومقبولون أمام الله باستمرار (أف ١: ٤) .



«عوضاً عن كونك مهجورة ومبغضة بلا عابر بكِ أجعلكُ فخراً  
أبدياً فرح دور فدور» (إش ٦٠: ١٥).

«أعوض لكم عن السنين التي أكلها الجراد» (يوئيل ٢: ٢٥).

”إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر

لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم“

(١ يو ١: ٩).



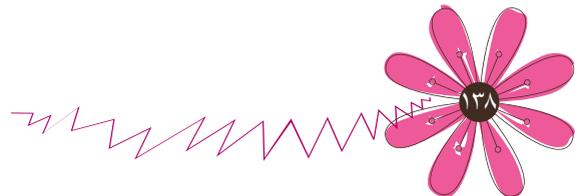
١. قارن بين تصرف كل من بطرس ويهوذا عندما شعر كل  
منهما بالذنب (للمساعدة متى ٢٦: ٧٥؛ ٢٧: ٥).

٢. ”أنا ثقيل الفم واللسان“، ترى هل نجد في كلام موسى  
شعوراً بالنقص؟

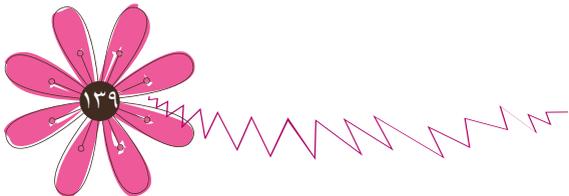
٣. أيهما تفضل شخص صاحب ضمير حساس يجلد نفسه  
ويعترف بالخطية الواحدة أكثر من عشرون مرة،  
أم شخص صاحب ضمير متساهل لا يبالي بسقوطه في  
الخطية؟

٤. النعمة والقبول الإلهي لنا خير علاج للشعور بالذنب، هل  
اختبرت هذا؟

٥. استخرج الشواهد التالية واستخرج الشخصيات التي تشير  
إليها وكان عندها شعور بالذنب: (تكوين ٤: ١٣؛ مت ٢٧:  
٤).



- امتحن حالتك أمام الرب ، وكن صادقاً مع نفسك .
- اعترف بحقيقة حالتك للرب واطلب معونته .
- اجتهد أن تغير فكرك تجاه الآخرين .
- طالما أنك اعترفت بخطيئتك والرب غفرها من فضلك سامح نفسك واغفر لها .





هل هناك ناس محظوظين لاعبة معاهم البلية؟

حوار:

أ- انا اختى محظوظة من صغرها وهي مبخته في كل شيء في تعليمها في زواجها في امكانياتها بجد لعبت معاه الزهر وانا بصوت لما بشوقها آه لو لعبت يا زهر فعلا المنحوس منحوس حتى لو علقوا على راسه فانوس .

ب- الأمر مش مرتبط بالحظ على قدر ما هو مرتبط بمشيئة الرب في حياة كل واحد



من اولادة فمشيئته في حياة البعض أن يتمجد من خلال الضيق والألم ومشيئته في حياة البعض الآخر يتمجد من خلال الإتساع والرخاء ولنا في كلمة الله أمثلة واضحة لذلك: فمثلاً ابراهيم كان على قدر عظيم من الغنى الثراء أما أيوب فقد إختبر كمًا هائلًا من المعاناة والآلام ، وكلاهما مجد الرب في حياتهما . . . وهكذا الرب يوم يتكرر هذا المشهد من حولنا .

ج- مع أ في أن البعض له إتساع في الحياة لكن ليس لنا ان نتدخل في خطة الرب لكل واحد والحقيقة نحن تحكمننا النظرة الخارجية فقد يكون عند من نظنها محظوظة مآسي لا يعلم عنها أحد شيء .

## كلمة الله تقول:

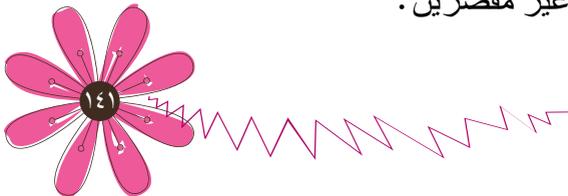
الحظ الحقيقي في العلاقة مع الرب فهو من قال عندي الغنى

والكرامة قيية فاخرة وحظ (أمثال ٨ : ١٨)

ما هو الحظ الذي يعتقد به الناس؟ فهذا شخص سعيد الحظ تسير أمورهِ بسهولة، ويتحقق له كل ما يريد أو معظم ما يريد . . . وذلك شخص سيء الحظ، كلما خطأ خطوة رجع خطوتين وكلما أقدم على إنجاز شيء وجد صعوبات وعُقدًا تعوقه عن إتمام ما يريد . . . والناس يرون أن شخصًا ما "محظوظ" ويرون أن شخصًا ما "منحوس" أو "ملهوش بخت"

## ما هو الحظ؟ ومن أين يأتي؟

ربما كان "الحظ" تعبيرًا عن الظروف المحيطة بالشخص أو الفرص المتاحة له، بالإضافة إلى قدراته الشخصية على التعامل مع تلك الظروف المحيطة به . وتفاعله مع الفرص المتاحة له . . . كل هذه مجتمعة تؤدي إلى مدى النجاح أو الفشل الذي يحققه الشخص . . . ولكن الناس في الغالب يتجاهلون القدرات والمهارات الشخصية للفرد، التي تُمكنه من النجاح مهما كانت الصعوبات الخارجية، ويُركزون بدلاً من ذلك على الظروف المحيطة بالشخص والفرص المتاحة أمامه ويعتبرونها وحدها سببًا للنجاح أو الفشل، ويطلقون عليها "البخت" أو "الحظ" يعني أننا أحيانًا كثيرة نصنع هذا الحظ السيء لأنفسنا بسوء تصرفنا ونلقي باللوم على من حولنا وعلى الظروف الخارجية لكي نريح ضمائرنا بأننا غير مقصرين .



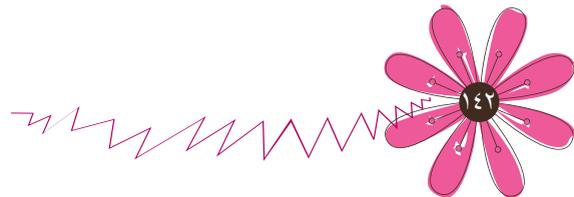
هذا السلوك بحد ذاته كفيلاً بأن يقتل الطموح والإبداع والمبادرة ويحبط الجهد الذي يجب أن يبذله الإنسان من أجل تحقيق النجاح ، بل ويجعله يُفسر الأحداث تفسيراً يؤكد هذا الفكر القدرى الخاطيء .

فمن يعتقد بأن حظه سيء سيظل سيئاً مهما فعل، فلن يبذل جهداً، وإذا به يكرر الفشل، مما يؤكد اعتقاده بأن الأمر ما هو إلا مسألة حظ، ومن ثم يعتبر نفسه شخصياً "تعيس الحظ" !!  
مع أن كل انسان ربما يفشل مرة ومرات لكن في إمكانه تحويل الفشل إلى نجاح ولنا أمثلة عملية كثيرة في الحياة لأشخاص فعلوا ذلك.

من الجانب الآخر، فإن من ينجح عدة مرات، فقد يشعر بأنه "سعيد الحظ" ولكنه إذا أعتمد على "الحظ" وحده فلن يستمر في النجاح . . الأمر إذن يعتمد على بذل الجهد والتعب والجهاد، رغم أن البعض يعتبرون النجاح نوعاً من الحظ.

من أي نوع نعتبر يوسف هل من المحظوظين أم المنكوبين؟ لا يوجد من عاني ظلماً مثله ولا يوجد من أكرم وتمجد مثله أيضاً ان الرب له طرق عجيبه في حياة اولاده فقط عليهم ان يسلموا زمام حياتهم بطاعة له وخطة الله تبدوا احياناً ضيقة مؤلمة ومبهجة سهلة أحياناً أخرى وحياة المؤمنين لا يرسمها الحظ إنما إرادة الله

لذا يتطلب الأمر إلى أن نغير طريقة تفكيرنا في الأمور، فنحن لسنا مقهورين بلا إرادة تسيرنا الظروف وتتحكم فينا، لكن حتى الظروف الصعبة لا تُعني حظاً سيئاً وإنما هي فرصة لكي يتمجد الله بنا بكيفية أخرى كما رأينا في مثال يوسف: "عابرين في وادي البكاء يصيرونه ينبوعاً" (مزمو ر ٨٤ : ٦).



# القاضي والمتهم



## هدف الدرس

وضع مبدأ مهم في الحياة وهو السبب والنتيجة ما نعمله الآن هو سبب لنتيجة محتمة في المستقبل نحن مسؤولون عنها ، وما نزرعه اليوم سنحصده في الغد .

## أسئلة تمهيدية

ماذا ترد على شاب يقول : لماذا تأتي أوقات فيها أجد نفسي فجأة قد فقدت كل الحماس للحياة ولا أريد أن أتحرك من مكان؟



القاضي والمتهم من فضلك ، ادخل على اليوتيوب إن كان هذا متاحًا لك و اكتب العبارة التي هي عنوان الكلام فوق الصورة "متهم يفاجأ أن قاضية تحاكمه كانت زميلة له في المدرسة". واستمع إلى الفيديو المختصر الذي سيظهر لك .

اجتمع زميلان سابقان من مدرسة واحدة ، أحدهما متهم والأخرى قاضية في محكمة في أحد مقاطعات مدينة ميامي في أمريكا ، وسط جو مملوء بالمشاعر والبكاء . ولم يصدق المتهم آرثر بوث عينيه عندما اكتشف أن القاضية التي ستحكم عليه هي من زملائه في المدرسة ، وكان ذلك عندما سألته القاضية عن المدرسة التي درس فيها في صغره ، فما كان منه إلا أن انهار باكياً عندما تذكرها وقالت القاضية إنه كان طيب الأخلاق في المدرسة وأنها كانت تلعب معه كرة القدم هي وجميع أصدقائها . وبأنها تأسف لما حالت إليه أحواله ، كما تمننت له أن يستقيم في أعماله .

ماذا تريد أن تعمل في المستقبل؟ هكذا كان يسألنا المدرس في بداية كل عام أثناء دراستنا في التعليم الأساسي ، فكان البعض من زملائنا يقول أريد أن أعمل مدرسًا وإذا سألتناه لماذا؟ يقول علشان أضرب الطلبة وأزعق فيهم ، وآخر يقول ظابط وآخر يقول طبيب ومرة واحد قال إنني أريد ان اكون رئيس جمهورية!!

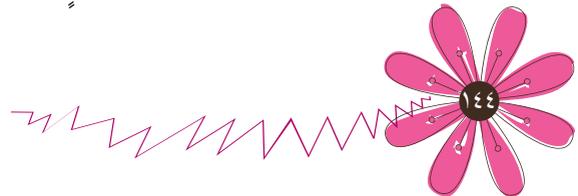
ولم ندر أن هذه كانت نبوات ، البعض أصبح دكتورًا فعلاً ومنهم من صار مدرسًا ومنهم من صار عاملاً ومنهم من صاراً فاشلاً ، لكن العجيب أنه ولا واحد صار رئيس جمهورية ، لكن النتيجة الواقعية التي حدثت فعلاً أن كل واحد بني مستقبله بنفسه حسب درجة اجتهاده في الدراسة وليس الأمر مجرد طموح في الخيال ، كنا نجلس بجوار بعضنا لكن الآن تفرقنا كل في مكان اختاره لنفسه .

## اقرأ الشواهد التالية لتوضيح فكرة السبب والنتيجة:

إذا كان السبب هو الاجتهاد تكون النتيجة هي النجاح ، أما إذا كان السبب هو الكسل تكون النتيجة هي الفقر والفشل .

"قَلِيلُ نَوْمٍ بَعْدَ قَلِيلِ نَعَاسٍ وَطَيُّ الْيَدَيْنِ قَلِيلٌ لِلرُّقُودِ . فَيَأْتِي

فَقَرُّكَ كَسَاعٌ وَعَوَزُكَ كَعَارٍ!" (أم: ٦: ١٠-١١)



«الرَّحَاوَةُ لَا تَمْسُكُ صَيْدًا أَمَا تَرَوُةُ

الْإِنْسَانَ الْكَرِيمَةَ فَهِيَ الْاجْتِهَادُ» (أم ١٢: ٢٧).

درس النملة (اقرأ أمثال ٦: ٦-١٠): عددتك للمستقبل،  
ففيه ستقضي بقية عمرك.

١- لديها القدرة على التحفيز والدافعية: رغم عدم وجود القائد الذي يُمثل القدوة التي يُحتذى بها، ولا العريف الذي يُمثل ناظر يراقب، ولا المُتسلِّط وأي الرئيس الذي يوجه ويأمر، فالحكيم يرى أن الكسل حماقة وأن مَنْ ينتظر الآخرين لكي يحفزه هو شخص أحمق.

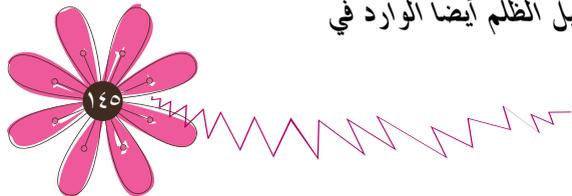
٢- ليس لديها قائد أو قدوة: عندما لا تجد للقدوة التي يُحتذى بها، هل تُعطي لنفسك الحافز لتعمل؟ فالحكمة تعلّمك ألا تنتظر قائداً أو عريقاً أو متسلّطاً، فمع أننا لا نقلل من دورهم لكن لا يجب أن يكون تحفيزنا في العمل بسببهم.

(أظهرت نتيجة دراسة عملت وجدوا أن المسافة شاسعة بين  
الذكاء والدافعية، فالأذكاء يفشلون عندما لا يملكون الدافعية  
وعلي العكس أن الذين لديهم دافعية قوية ينجحون رغم أنهم قد  
يكونون غير أذكاء)

أليس من العار أن الخليفة العجماء لها من الحكمة والاجتهاد وتخلق لنفسها الدوافع وتفعل ما لا  
نفعه نحن أولاد الله في أحيان كثيرة؟

٣- تعد في الصيف طعامها وتجمع في الحصاد أكلها: النملة تعلم أن الشتاء قادم والخروج فيه صعب إن لم يكن مُستحيلاً، فتجمع وتُخزّن في الصيف للدرجة التي قيل في أحد الأماكن إنهم كانوا يعرفون حجم الثلج الذي سيتساقط في الشتاء بحجم الطعام التي تُخزّنه، فعندها توقع مستقبلي بحجم الخطر.

هل لنا أن نتعلّم أن نستثمر بركات اليوم لخير المستقبل (هذا  
هو الدرس الذي نتعلّمه من مثل وكيل الظلم أيضاً الوارد في  
(إنجيل لوقا أصحاح ١٦: ٨)؟



اقرأ من فضلك القصة التالية للتعلم شيئاً عن أهمية وضوح الهدف لكي نتأثر لتحقيقه، فوضوح الهدف يقوى العزيمة ويجدد النشاط فينا وغياب الهدف يثبط العزيمة ويقودنا إلى الفشل .

يروى لنا هذه القصة هيلاريون وهو من القرن الرابع، ليوضح لنا أهمية وضوح الهدف: انطلقت مجموعة من الكلاب تعدو بسرعة. ولكن بعد فترة زمنية قليلة، توقف، كلب تلو الآخر، إلا واحد ظل يجري بإصرار. لا يعوقه تعب، ولا تعطله رؤيته لبقية الكلاب، وهي تعدل عن الجري .

### ما السبب؟

هذا الكلب هو الوحيد الذي لمح الأرنب البري، الفريسة الشهية، وهو عن بعد. فانطلق وراءه، مركزاً نظره عليه. وهكذا ظل يعدو إلى أن فاز به. أما بقية الكلاب، فلما رأته هذا الكلب يجري، اندفعت تجري مثله. لأنها لم تر الفريسة، لذا سريعاً ما توقفت عند أول إحساس بالتعب .

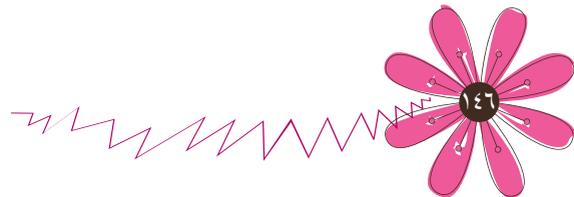
- هل ترى في حياتك الزمنية والروحية وخدمتك، الهدف واضحاً وتسعى نحوه بلا كلل أو ملل .

- أم أنك تكتسب حماسك لهذه الأمور من حماس أصدقائك؟ وتسير في نفس الإتجاه الذي يسير فيه الآخرون مدفوعاً بغريزة القطيع؟؟ ما أخطر الأمر الثاني!! فلن يستمر حماسك طويلاً. بل سيفتر وتبرد همتك وعزيمتك. وستعود إلى الخلف، مثلما فعلت تلك الكلاب .

ما أخطر ضياع الهدف لأن رؤية الهدف تجعلك تتحدى الصعوبات وتستمر رغم المفشلات .

"أسعي نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا في

المسيح يسوع" (فيلبي ٣: ١٤) .



## لنتذكر ما هو معنى الاجتهاد



- الاجتهاد هو بذل قصارى الجهد في كل ما تمتد إليه أيدينا لنعمله ،  
وبذل الطاقة مع المثابرة لتقريب المسافة بين الواقع والهدف الذي  
نبغي الوصول إليه .

- وهو عكس الكسل الذي هو حالة من التراخي التي تظهر في عدم  
الرغبة في عمل شيء مع أن هناك إمكانية لعمله .

- والاجتهاد يقود إلى الاستثمار الأمثل للوزنات والإمكانات والطاقات والمواهب ،  
أما الكسل فيؤدي إلى تعطيلها .

- في طريق الاجتهاد هناك تعب ، لكن وراءه منفعة ، لأن في كل تعب منفعة ، لكن في  
حياة الكسل هناك استسلام للراحة والنتيجة الفقر والعوز .

- الاجتهاد يعني النشاط والعزيمة والإصرار ، ويعني بذل الجهد للتغلب على  
الصعوبات والتحديات ، ويعني التنازل الاختياري عن بعض الأمور الطبيعية والتي  
من حق أي إنسان ، والتخلي عن جزء من وقت الراحة أو النوم أو الرياضة التي  
يحب الإنسان ممارستها ، وذلك لتحقيق هدف واضح ومهم يسعى الإنسان لتحقيقه ،  
مثل التلميذ المجتهد الذي يضحي بوقت اللعب والنوم أيضاً لكي يلحق بكلية مرموقة .

- الاجتهاد هو أن نتأبر بقوة واستمرار وثبات في عمل شيء حتى نكملة إلى النهاية  
مهما تكلف ذلك من تعب ؛ لذا فهو : جهاد وتعب وصبر ودقة ومثابرة واستمرارية .

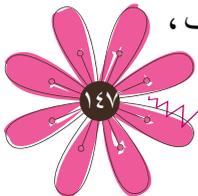
- كما أن الاجتهاد هو أسلوب حياة فمن تجده مُجتهداً يكون مجتهداً في أي مكان يوجد  
فيه وأية ظروف يوجد فيها .

## ونستطيع أن ننظر إلى الاجتهاد من ثلاث زوايا :

١- الاجتهاد في بدء أمر جديد بلا تأجيل ، رغم التعب والألم .

٢- الاجتهاد في تنميط أمر بدقة وإتقان حتى انتهائه رغم الصعوبات ، لهذا كم أن الاجتهاد  
يحتاج إلى الصبر ، فهناك كثيرون من بدأوا ولم يكملوا والسبب كان في أنهم لم تكن  
عندهم طاقة للاستمرارية .

٣- الاجتهاد في الانتظام في أعمال دورية برغم طول الوقت وتغير الظروف ،  
فلا نشعر بالرتابة والملل بل بذات الحماس الذي بدأنا العمل به نكملة .



## تذكر أن:

قرارات اليوم هي خطواتك وطريقك وأسلوب حياتك وبها يتحدد شكل حياتك ومعناها ومصيرك الأبدى أيضاً .

- القرارات صعبة في صنعها لكن لا بد من اتخاذها فبدون قرار واختيار صحيح ، أنت في الطريق الخطأ وتسير لنهاية صعبة .
- نحتاج إلى صنع قرار حين نشعر بحاجة أن نكون مختلفين ومميزين عن الواقع المحيط وهنا القرار صعب وقليلون من يجروون على اتخاذ قرار يجعلهم ضد التيار .

- وصل لتتعلم عن الكسلان وعمله ( مع ملاحظة أن أ تعني نصف الآية الأولى و ب تعني نصف الآية الثانية):

أمثال ٦: ٧

لا يريد أن يعمل

أمثال ١٢: ٢٧ أ

عندما يعمل ، يعمل برخاوة

يحتاج للضغط عليه لكي يعمل ويحتاج لرقابة أثناء العمل أ مثال



٢١: ٢٥ ب

أمثال ١٣: ٤

يتراجع عن العمل ولا يكمل مع أبسط الصعوبات

أمثال ٢٢: ١٣

أعداره وهمية ولا يجتهد في البحث عن عمل

أمثال ٢٠: ٤ أ

لا يتعب ليحقق أحلامه

أمثال ١٤: ٢٣ ب

يتكلم ولا يعمل

- وصل لتتعلم الكثير عن نوم الكسلان

أمثال ٦: ١٠

يحب النوم

أمثال ٦: ٩

ينام كثيراً

أمثال ١٩: ١٥ أ

ينام بدون داع

أمثال ٢١: ٢٦ أ

يظل على فراشه أوقاتاً طويلة



أمثال ١٠ : ٥ ب

أمثال ٢٦ : ١٤

أمثال ١٠ : ٢٦

أمثال ٢٦ : ١٥

أمثال ٢٤ : ٣٣

أمثال ٢٠ : ٤ ب

أمثال ١٩ : ١٥ ب

أمثال ٦ : ١١

أمثال ١٠ : ٥ ب

أمقال ١٢ : ٢٤ ب

أمثال ٢٤ : ٣٠ و ٣١

ينام في أوقات العمل

أحلام اليقظة عنده كثيرة

- وصل لتتعلم عن نتائج الكسل:

لا يتخذ قرارات هامة في حياته ودائم التأجيل

لا يعتمد على نفسه

لا يعتمد عليه

الفقر والاحتياج الدائم

الجوع

الذل

الفوضى والخسائر

الانحدار الاجتماعي

يسبب الخجل لأهله.

## للحفظ

”

(الأمثال أصحاب ٦ : ١-١١)

”



- قل لنفسك باستمرار أنا مسؤول عن نجاحي أو فشلي .
- لا تلتمس لنفسك أي عذر في حالة الفشل .
- ضع لنفسك أهدافاً مباركة وذكر نفسك بها واجتهد لتحقيقها لئلا تصبح أمنيات فقط .



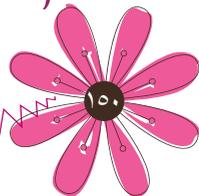
# تقديم الدرس

## هدف الدرس

توضيح أهمية التعامل الصحيح مع الحرمان الذي يسمح به الرب .

## أسئلة تمهيدية

- هل هناك فرق بين الاحتياجات والرغبات؟
- هل هناك فرق بين الاحتياجات والرغبات؟





**الحرمان:** هو وجود نقص في شيء أو أشياء من الأمور المهمة في الحياة مع الشعور بالألم الحرمان لعدم وجودها.

- البعض عنده حرمان من الجمال مقارنة بالآخرين .
- البعض سمح له الرب في حكمته بالحرمان من الأب أو الأم أو كليهما .
- البعض عنده حرمان مادي لسبب ظروف الأسرة الضيقة وهذا ينعكس على مصروفه وعلى لبسه وعلى مظهره ويزداد هذا الشعور عند التواجد مع الأقران وهم يصرفون بزيادة .
- البعض يشعر بحرمان نتيجة إعاقة معينة في الجسد .

## لكن ليتنا نتعلم أنه من خلال الحرمان نتعلم الآتي:

الدنيا لا تعطي كل شيء وربنا لا يعطي كل شيء .

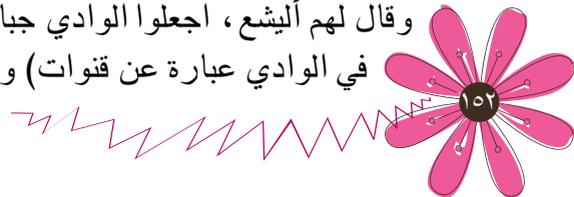
ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ، بل بكل كلمة تخرج من فم الرب ، فهناك الكثير من الأمور التي كنا نظن أن الحياة تعتمد عليها والرب يرى عكس ذلك .

نتعلم محدودية البشر ، فكثير من الأحيان نتوسم خيراً في البشر ونفاجأ بأنهم مقصرون مفلسون ينسون ، محدودون ، فالرب يعلمنا ”كفوا عن الإنسان“ (إشعيا ٢) .

نختبر شيئاً من أفراح السماء ، فمصادر الأفراح في السماء ليست المصادر التي تعودناها من صحة ونجاح وشباب . . . إلخ ، لكن رغم عدم وجود هذه الأسباب سنفرح بفرح لا ينطق به ومجيد ، فبالحرمان وفي غياب الكثير من الأمور نتدرب على هذه النوعية من الأفراح فرح لا بسبب وجود كذا وكذا لكن فرح بالرغم من الحرمان من كذا وكذا وكذا (للتطبيق اقرأ من فضلك قصة حبقوق ص ٣: ١٧-١٩) وتستطيع أن تختبر أنت أيضاً وتقول فمع أنه . . . . . و . . . . . فإني افرح بالرب .

نتنظر التعويضات الإلهية: فالرب إذا سمح بغلق باب يفتح أبواباً ، فسمح بغلق قلب يعقوب تجاه ليئة ففتح الرب رحمها وأنجبت أربعة أطفال وسمح بغلق رحم راحيل وعوضها بفتح قلب زوجها لها .

نختبر كفاية الرب لملء كل فراغ: للتأكيد اقرأ من فضلك القصة الواردة في ٢ ملوك ٣: ١٦ وقال لهم أليشع ، اجعلوا الوادي جباباً جباباً لأن كل واد يمتليء (الجباب هي الفراغات في الوادي عبارة عن قنوات) وإذا الجباب الفارغة امتلأت ماء وكذلك الرب قادر



أن يملأ كل فراغ في حياتنا لكن لو امتلأت حياتنا بكل شيء بدون الرب، فذلك هو الفراغ بعينه، لكن في عمق الاحتياجات نختبر ما قاله صاحب المزمور: "كل السكان (ينابيعي) فيك" (مزمور ٨٧: ٧).

”أما أنتم فأبوكم يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه“

(لوقا ١٢: ٣٠).

**الخلاصة:** احتياجاتنا الله مسؤول عنها وسيعطيها لنا بدون طلب وهو يعرف ويقدر الاحتياجات الحقيقية أما الحرمانات التي يسمح بها، فكي يدر بنا من خلالها ولكي نكتفي به هو شخصياً ويكون سر فرحنا الوحيد.

## هناك فارق بين الاحتياجات والرغبات

فالاحتياجات هي أشياء يقوم عليها استمرار الحياة وتُعتبر أساسية منها ما هو جسدي مثل الأكل والشرب ومنها ما هو نفسي مثل الحاجة إلى الحب والأمن والانتماء وهناك أمور أخرى يرى الرب أهميتها فيوفرها لنا بدون طلب منه.

أما الرغبات فهي الأمنيات والأشواق والطموحات لأشياء لا نحتاج إليها بشدة لكي تستمر الحياة، بل تُعتبر كماليات زائدة.

فمثلاً نحن قد نحتاج إلى ملابس لنذهب للمدرسة، لكن لا نحتاج إلى سيارة أو مونتاسكل مع ملاحظة ما يمثل احتياجاً عند البعض قد يمثل رغبة عند البعض الآخر مثل شاب يساعد والده في عمله ويحتاج لعجلة يتحرك بها لقضاء المشاوير قد لا يحتاج إليها شاب لا يخرج خارج منزله.

## الشعور الكاذب بالحرمان

هناك شعور كاذب بالحرمان مثل التفكير في أشياء تنقصنا ولا تمثل احتياجاً عندنا.

**نصيحة:** اشكر لأجل ما عندك، عندئذ تنسى ما أنت محروم منه، فهناك البعض يدخل محضر الرب وتكون عنده طلبات ويبتدي بالشكر وفي وقت شكره الطويل ينسى ما كان يقصد من البداية أن يطلبه، أو على الأقل لا يشعر بمرارة الحرمان مما لا يملكه، إذ تتكون لديه روح الامتنان لإحسانات الرب وعطاياه.



تدرب على أن تشكر لأجل نصف الكوب المملوء ولا تجعل كل تركيزك على نصف الكوب الفارغ .

لأن التفكير الدائم فيما ينقصنا يملأ نفوسنا بالاكئاب والضييق والقلق وعدم الرضا بدون فائدة، لكن التصرف الصحيح هو الاجتهاد والسعي بنفس راضية واتكال على الرب ”يد المجتهدين فتغنى“ (أمثال ١٠: ٤).

”فليملأ إلهي كل احتياجاتكم بحسب غناه في

المجد في المسيح يسوع“

(فيلبي ٤ : ١٩).



ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:

- ما يمثل احتياجاً لشخص قد يمثل رغبة لشخص آخر .
- الله مسؤول عن سداد كل الرغبات بحسب الوعد الوارد في فيلبي ٤ : ١٩



- الله يعرف هل هذا الشيء الذي ينقصني هو احتياج حقيقي أم لا .

لا تملأ الحرمان بطرق خاطئة ملتوية،  
مثلما فعلت دينة ابنة يعقوب تكوين ص  
٣٤ .

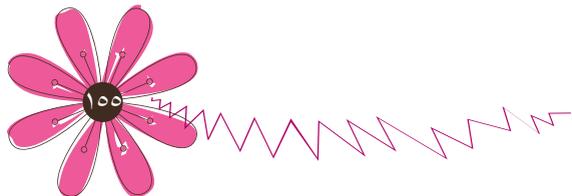
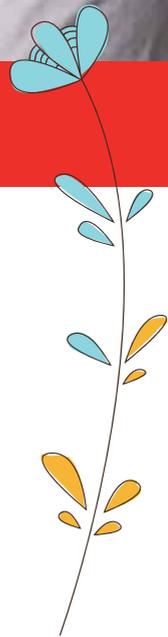




# متعلمش زيهم

## هدف الدرس

الحذر من خطية التذمر التي نحن معرضون  
للسقوط فيها .



## قصة الأرنب الغضبان

يُروى أن الأرنب ذهب لوالدته وهو غضبان ليُصرح لها أنه لا يريد أن يأكل نفس الطعام كل يوم " كل يوم خس وجزر . كل يوم خس وجزر" ، هكذا قال لوالدته وتركها ومشى غاضباً ، وعندما قابل البطة قال لها: "ماذا تأكلين يا صديقتي البطة؟" ، فقالت له: " الذرة" ، فردّ عليها " ولكني لا أقدر على أكل الذرة" ، فتركها ومشى وذهب إلى الفأر وقال له: "ماذا تأكل يا صديقي الفأر؟" ، فقال له: "الحبن" وبالطبع رد الأرنب بأنه "لا يحب الحبن" ، وظل الأرنب ينتقل بين أصدقائه ولكن لم يجد من الطعام ما يناسبه ، وبالطبع عاد الى أمه ورضي بالامر وأكل الخس والجزر .

التذمر خطية يبغضها الرب وهو شعور بالاعتراض على الله ومعاملاته. هذه الخطية سقط فيها الشعب بعد خروجه من أرض مصر عدة مرات ولسببها استوجب تأديب الرب .

موضوعات التذمر عديدة ومتغيرة ، لكن الخطورة أن يكون هذا توجه حياة ، فمن ضمن موضوعات التذمر: الشكل اللبس الطعام الآباء السكن ، المدرسة . . . . . إلخ .

### من الأسباب التي تدفعنا للسقوط في هذه الخطية:

١- المقارنة بالآخرين ودائماً نقارن بمن هم أفضل منا زمنياً وجسدياً لا من هم أقل منا ، مع أننا لو قارنا ظروفنا بمن هم أقل سنجد أن ظروفنا هي حلم كبير لأناس كثيرين .

## أشكرك يا رب

كان الرجل يسير عاري القدمين ، فقال له أحد المتحدثين معه بأنه يجب أن يُقدم الشكر لله . . ولكنه أجاب بالقول:

أشكر ربنا على إيه ، ده حتى أنا أسير عاري القدمين وليس لي حذاء في رجلي مضي الرجل في طريقه بعيداً عن روح الشكر وإذ به يرى رجلاً مبتور القدمين لأصابته في حادث ما فصرخ على الفور قائلاً:

أشكرك يا رب .. أنا بدون حذاء فقط .

ولكن غيري .. بدون قدمين على الإطلاق .



- ٢- عدم الرضا وعدم الشكر .
- ٣- التعامل مع أشخاص متذمرين يصبحون بمثابة عدوى لنا .
- ٤- نسيان مراحم الرب في الماضي .
- ٥- التعود على عطايا الرب التي كنا نشكر عليها في وقت مضى ، لكننا تعودنا عليها الآن فلم نعد نشكر لأجلها .
- ٦- عدم التعامل الصحيح مع الحرمان أو الضعفات .
- ٧- الطموح الزائد: يجعلني لا أرضى بواقعي وأعيش متذمرًا طوال حياتي ، فدائمًا أريد المزيد ولا أرضى بالقليل .



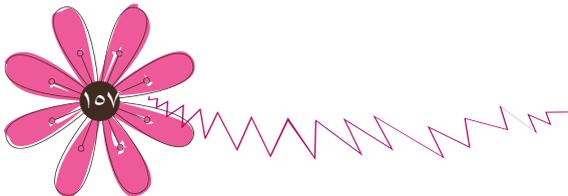
## نتائج التذمر

- ١- الرثاء للنفس .
- ٢- لا نتمتع بعطايا الله .
- ٣- توترنا الداخلي يؤثر على تصرفاتنا مع الآخرين .
- ٤- لكونها خطية فهي تحزن الروح القدس .

## للتطبيق:

عندما تتكسر سنة في فم شخص يترك اللسان الأسنان السليمة وهي ١٦ سنة في الفك الأعلى و١٥ سنة في الفك الأسفل ويحكك بالمكسورة فقط فيحدث له التهابات وقروح، من فضلك قبل أن نلوم اللسان، لبيتنا نلوم أنفسنا فنحن نفعل تصرفات شبيهة بهذا، اذكر تطبيقًا من واقع حياتك الشخصية؟

- إذا شعرت في يوم من الأيام أنك تريد دراجة أحد أو قميصه فهذه شهوة والشهوة خطية تعلم أن تكون مكتفيًا بما عندك . (عبرانيين ١٣ : ٥) .



## علاج التذمر

- اقبل الأمور التي لا دخل لك فيها .
- حسن الواقع المرير لو كان في يدك هذا .
- اقبل جوانب الحرمان عالما أن لك فيها تدريبات .
- اشكر على كل شيء لأن هذه هي مشيئة الله من جهة حياتنا ، فلو شكرنا على ما نملكه ننسى ما نحن محرومون منه ولو جلسنا نعدد إحسانات الرب لا نجد وقتاً بعد ذلك للتذمر .

## للمجتهدين في كلمة الله:

استخرج الشواهد التالية ووضح الأسباب التي جعلت الشعب يتذمر وما هي معاملات الرب إزاء تذرّاتهم:

في برية سين (خروج ١٦ : ١ ، ٢)

في تبعية (العدد ١١ : ١ ، ٣) .

حقوق لم يتذمر رغم الظروف الصعبة جداً ورغم ذلك كان فرحاً بالرب (استخرج الشاهد التالي لتتأكد من ذلك حقوق

٣ : ١٧ - ١٩) وكان هناك سبب لعدم تذمره بل وشكره في ذات الوقت . ما هو ؟  
(للمساعدة حقوق ص ٢ : ١) ؟

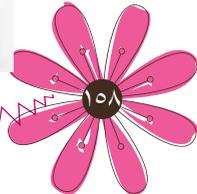
هل تشكر الرب لأجل كل بركاته وإحساناته لك؟

ولا تتذمروا كما تذرّ أيضاً أناس منهم فأهلكهم

المهلك" (١ كورنثوس ١٠ : ١٠) .



آية  
للحفظ



ارجع مرة أخرى لطرق علاج التذمر.

