

من بنت ليلت

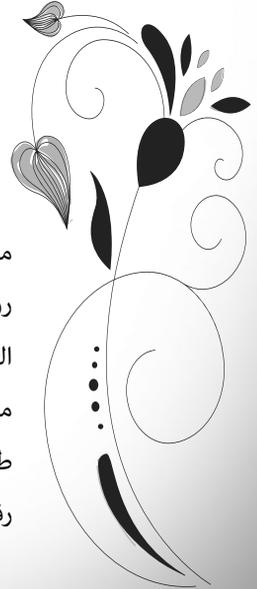
الجزء الثالث





الجزء الثالث

من بنت لبنت الجزء الثالث
رؤية وإعداد وتنفيذ خدمة من بنت لبنت
التصميم الفني الداخلي والغلاف: مريم عبد الله
مراجعة إملائية وكمبيوتر: راعوث ذكي
طبعة أولي: أغسطس 2024
رقم الإيداع: 5682 / 2018



الفهرس

- ٥ شوفي نفسك
- ٩ شبابيك
- ١٤ السوشيال ميديا
- ٢٠ التخيلات
- ٢٤ أستير
- ٢٩ روشة لجمالك
- ٣٦ اكتشفي موهبتك يا شاطرة
- ٤٠ مريم أخت موسى
- ٤٣ رتبي أولوياتك
- ٤٦ شخصية دبورة



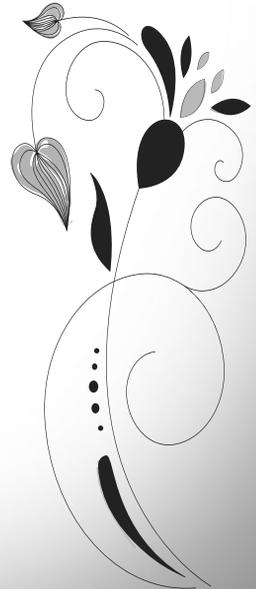
النظارة البيضاء ٥١

ربنا يسامحك ٥٥

اضحكي .. الصورة تطلع حلوة ٦٢

وجود الله ٦٦

المطوية العذراء مريم ٧١





الدرس

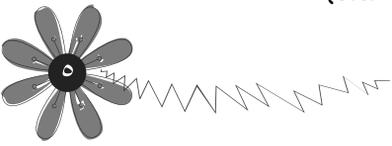
(1)

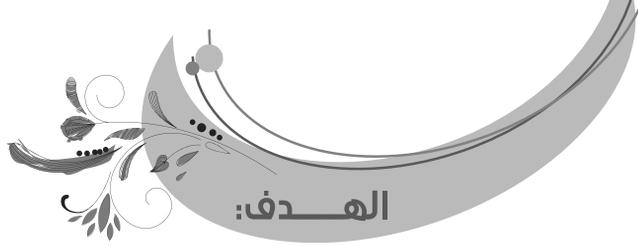
شوق في نفسك

آية الدرس:

"إذ صرت عزيزاً في عيني مكرماً وأنا قد أحببتك"

(إشعيا ٤٣: ٤)





الهدف:

أشوف نفسي ليس من نظرة الآخرين، لي ولا نظرتي لنفسي،
لكن أشوف نفسي من خلال نظرة الرب يسوع لي.

عناصر الدرس:

- ١- النظرة المتدنية للنفس.
- ٢- الإحساس أنني بلا قيمة.
- ٣- أشوف نفسي أنا مقبولة.

وسليه الإيضاح:

مرأة: عندما تنظرين إلي نفسك في المرآة ماذا ترين في نفسك؟ معظم الأوقات نرى ونركز على الأشياء السلبية غير المنظمة مثل تسريحة الشعر أو بعض العيوب في البشرة، اليوم تعالي شوفي نفسك من خلال كلمه الله التي تشبه المرآة ولا تُظهر لنا عيوبنا ونقائصنا فقط بل تعالجها وتصلحها أيضًا تمامًا مثل المرحضة في خيمة الاجتماع التي كانت مثل مرآة لا تكشف العيوب فقط، بل تُعالجها بما تحويه من ماء بداخلها، كما أن كلمة الله تكشف لنا عن أمور إيجابية كثيرة وامتيازات نتمتع بها دون أن ندري.

الشرح:

أوقات كثير ممكن تكون لحظات أو ساعات أو أيام وسنين تنظرين لنفسك نظرة متدنية أنك مليانة بالنقص والعيوب وتقولي لنفسك: ليه أنا مخلوقة؟ ليه أنا كلي عيوب؟ وساعات تريدن أن تقفي قدام مرآتك مرة أخرى وعازية



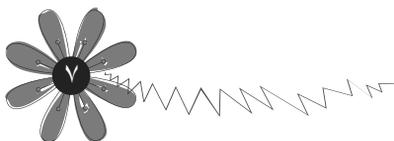
تهربي وتجري من أمامها. وقد تكون هذه العيوب جسدية في شكلك أو جسمك وقد تكون نفسية في طباعك أو قد تكون روحية في ضعفك الروحي وانهمزامك أمام الخطية.. وغيرها.

ولكن أريدك أن تدركي جيدًا الآتي:

- ١- كل شخص به عيوب متعددة، لا يوجد شخص كامل أبدًا.
- ٢- كثير من النقائص والعيوب يمكن علاجها وإصلاحها بمزيد من الاجتهاد والتدريب وبقوة عمل الروح القدس فيكي.
- ٣- بعض هذه العيوب ستظل ملازمة لك ولن تتخلصي منها مثل العيوب الجسدية وهذه ينبغي قبولها والرضا عنها لأنها ليست نقائص حقيقية بل سمات مميزة تختلف من شخص لآخر، فقد كان الرسول بولس به شوكة في الجسد لكن لم تعيقه عن استخدام الرب له بطريقة مذهلة ورائعة.

ولكن تعالي انظري أنني إيه من خلال كلمه الله:

- ١- أنتي غالية عليه وأنتي عمل إيديه.
- ٢- أنتي محبوبة «محببة أبدية أحببتك».
- ٣- أنتي جميلة لأنك على صورته والجمال الحقيقي هو جمال الطباع والعقل وليس الوجه (أمثال ٣١: ٣٠).
- ٤- أنتي مميزة.
- ٥- أنتي مقبولة.
- ٦- أنتي لك قيمة كبيرة لأنه دفع فيكي ثمنًا غاليًا هو «دم الرب يسوع».





ابتعدي عن مقارنة نفسك بالأخريات لأنك كائن مميز، متفرد، ومع أن «حسنة هي الغيرة في الحسنى» اقتدى بال نماذج الطيبة وتمثلي بها لكن دون غيرة أو حسد.

التطبيق العملي:

اكتبي خمس مميزات عندك وخمس أشياء جميله فيكي.

معلومات على السريع:

- الكلمة الحلوة هي أحلى موسيقى تسمعها الأذن.
- البسمة الحلوة هي أجمل لوحه يرسمها الفنان.
- العمل الطيب هو أفضل ما تُقدمه لأي إنسان.

أسئلة:

هل أدركتي بعض العيوب النفسية في طباعك؟
ما هي؟ كيف يمكنك التغلب عليها؟



آية الدرس:

”اجعل يا رب حارساً لعمي،

احفظ باب شفتي“

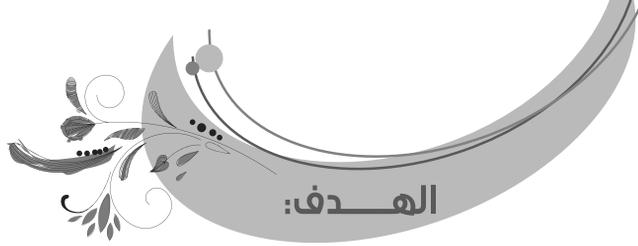
(مز ١٤١: ٣)

الدرس



٣٣٣





الهدف:

مساعدته البنات على كيفية التعامل مع المثيرات الخارجية والشهوات التي يقدمها إبليس عن طريق ضبط الحواس (العين - الأذن - اللسان).

وسيلة الإيضاح:

أحضري ثلاث كراتين :

- الأولى اتركها مفتوحة بالكامل.
- والثانية افتحي فتحة متوسطة فيها.
- الثالثة تكون مغلقة من كل ناحية جيداً.

وتحاول البنات إلقاء بعض الكور أو الخرز بها واسألني: أي من الكراتين تحتوي على كميته خرز أو كور أكثر؟

المغزى:

إن حواسنا مثل الكراتين، لو مفتوحة على كل شيء، سهل أقع في الخطية سواء العين أو الفم أو الأذن.

دعونا نتعلم إننا نضبط حواسنا زي الكرتونة المغلقة جيداً.

موضوع الدرس: إيه الشبايبك بتاعتنا؟

الشباك الأول: العين

أقوى شباك لأنه يتفاعل مع المثيرات الخارجية سريعاً ويرسل الصور أو المشهد للمخ ويُسجل في الذاكرة، لو الصورة حلوة تفتكرها وتكوني مبسوطة ولو المشهد مُثير يستخدمه إبليس لإسقاطك في الخطية.



إزاي أضبط نفسي وأتحكم في شبك العين

- ١- ابعدني عن مشاهدة الأشياء أو الصور أو المشاهد المثيرة عاطفيًا أو جنسيًا وارفضيها بشدة «سراج الجسد هو العين فإن كانت عينك بسيطة فجسدك كله يكون نيرًا» (متى ٦: ٢٢).
- ٢- استبدلي: لازم تستبدلي الصور اللي في الذاكرة بمشاهد طاهرة حتى تمحي الصورة التي تم تخزينها في الذاكرة.
- ٣- تذكري أن قلبك منه مخارج الحياة ومنه تخرج النظرات الشريرة (مز ٧: ٢١-٢٢) فاحرصي على أن يكون قلبك نقيًا دائمًا.

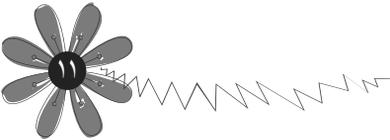
الشباك الثاني: الأذن

لابد أن تختاري ما الذي بينيكي ويقيدك فتسمعيه، لا تجعلني أذنك مثل سلة المهملات تستقبل أي شيء من أي شخص مثل الأحاديث الشريرة أو كلام النميمة أو الأكاذيب أو كلام المذمة، كان لوط بالنظر والسمع يعذب نفسه البارة بالأفعال الأثيمة، وهو ساكن بين أهل سدوم رغم أنه كان بارًا (٢بط ٢: ٨).



سؤال: ماذا تفعلين عندما يخبرك أصحابك بأن هناك أغنية جديدة أو مهرجان أو عندما يحكي أحدهم قصة مثيرة جنسيًا تثير الفضول لأنها شيقة؟

هل تعلمين أن هناك أنواعًا من الموسيقى تؤثر على كيمياء؟! المخ فكوني حذره ما الذي تسمعين فهناك موسيقى تجلب الراحة النفسية وأخرى مثيرة للاكتئاب وثالثة قد تدفع إلى الانتحار.



الشباك الثالث: اللسان

أصغر عضو في جسم الإنسان لكنه خطير جدًا
رجاء قراءة رسالة يعقوب (أصحاح ٣: ١-٩)



”الحياة والموت في يد اللسان“ (أمثال ١٨: ٢١)

هل تعلمين أن الكلمة مثل الحجر الذي يلقي في البحر طالما خرجت منك
لا ترجع، فكوني حذرة في كلامك هل هو سلبي أم إيجابي، فهناك كلمات مثل
طعنة السيف (أمثال ١٢: ١٨).

يحذرنا الكتاب من الكلمات الرديئة مثل الشتيمة والإهانة «لا تخرج كلمة ردية
من أفواهكم» (أفسس ٤: ٢٩) ومن كلام السفاهة والهزل أي الهزار التافه الخارج
عن الاحترام وكذلك الكلام القبيح (أفسس ٥: ٤) حتى الكلام البطال أي العاطل الذي
بلا قيمة أو فائدة «كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس سوف يعطون عنها حسابًا يوم
الدين» (متى ١٢: ٣٦).

أسئلة للمناقشة:

- ١- هل كل الأغاني تليق بي كبت للمسيح، ما الضرر إذا كنت
أسمعها كمجرد موسيقى؟
- ٢- ما هو المدخل (الشباك) المفتوح في حياتك ومش قادرة تقفليه؟
- ٣- ما هي الخطوات التي تنوين اتباعها لإغلاقه أو التحكم فيه؟

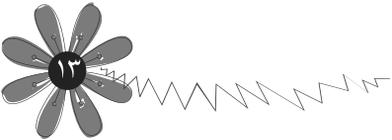


تطبيق عملي:

خلال الأسبوع القادم راقبي نفسك وحواسك (العين - الأذن - اللسان) وسجلي أنا بشوف إيه، وبسمع إيه، وبقول إيه، وهل يليق أم لا، وما هو تأثيره على حياتي الروحية والنفسية

معلومات على السريع:

هل تعلم أن صاحب أكبر عيون في العالم هو حيوان الحبار العملاق.





SOCIAL MEDIA

الدرس

(س)

السوشيال ميديا

آية الدرس:

«باطلاً تنصب الشبكة»

في عيني كل ذي جناح»

(أمثال: ١٧:١)





الهدف:

- ١- معرفة مزايا وعيوب الميديا.
- ٢- توضيح بعض الأفكار التي أوجدتها الميديا وهى متعارضة مع المبادئ المسيحية.

وسيلة إيضاح

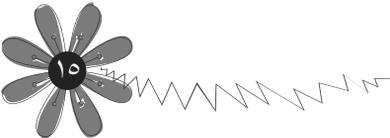
المغناطيس والدبوس: (مغناطيس- دبوس- ورقة مرسوم عليها أيقونات فيسبوك وإنستجرام ويوتيوب وتيك توك) وضعي المغناطيس خلف الورقة والدبوس من الأمام بمجرد اقتراب الدبوس سيلتصق بالورقة بفعل المغناطيس الذي لا نراه لأنه مختبئ.

السوشيال ميديا لها مظهر جميل ولكن لها عوامل جذب خفية لا نراه تعمل مثل الفخ تجذبنا لنصير نحن وما يقدم على السوشيال ميديا شيئاً واحداً.

عناصر الدرس

١- تاريخ إنشاء التواصل الاجتماعي:

فكرة التواصل الاجتماعي فكرة قديمة جدًا فمنذ زمن بعيد تم اختراع التليغراف ثم اختراع الرسائل المبعوثة عبر أجهزة الكمبيوتر ولكن الفكرة تطورت بشكل سريع منذ سنوات حيث تم إنشاء موقع اليوتيوب عام ٢٠٠٤ وتم إنشاء موقع فيس بوك عام ٢٠٠٤ وكان هدف مؤسسه هو الربط بين طلاب الجامعة التي يدرس بها ثم تطورت الفكرة للربط بين طلاب الجامعة والجامعات الأخرى وفي عام ٢٠٠٦ تم إطلاق موقع فيس بوك للجميع بشرط أن يكون عمر المشترك أكبر من ١٣ عامًا ويملك بريدًا إلكترونيًا.



٢- مزايا السوشيال ميديا:

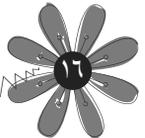
لا يمكن إنكار أن السوشيال ميديا لها مزايا عظيمة إذا أحسنا استخدامها،
ومن ضمن هذه المزايا:

- سهولة الحصول على المعلومات.
- المساهمة في التعليم من خلال مواقع الكورسات المجانية والقنوات التعليمية.
- توفير فرص عمل هائلة ووجود مهن لم تكن موجودة من قبل مثل البرمجة والتسويق الإلكتروني.
- سهولة التواصل خاصة بين من يعيشون في بلاد مختلفة.
- معرفة الأخبار بشكل سريع.
- انتشار العمل الروحي ووصول رسالة المسيح بشكل أسرع.

ولكن نجح إبليس رئيس هذا العالم في أن يستخدم هذه الإمكانيات الهائلة
ويسخرها لقصده ويسوق الملايين من الشباب لإقناعهم بالخطية وإهلاكهم
في الجحيم.

٣- عيوب السوشيال ميديا

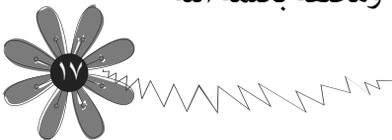
- إهدار الوقت بشكل كبير للغاية دون أن ندري أو نتحكم فيه.
- الميل للعزلة والوحدة مما قد يؤدي للتفكك الأسري. كل فرد مع جهازه المستقل بدون حوار مع الآخر.
- تعرض الخصوصية للتهديد في ظل الرغبة بالمشاركة في كل تفاصيل الحياة.
- إتاحة الفرصة للعلاقات الخاطئة في سرية تامة والتي قد تتطور إلى علاقات جنسية فيما بعد.



- استخدامه في التضليل في حال مشاركة معلومات خاطئة.
- المقارنات الخاطئة المبنية على المظهر.
- إعلاء قيمة الذات بطريقة مرضية، فهو مملوء بصورنا الشخصية مرة في المطبخ أو في الحديقة أو في الشارع أو... وكأننا صرنا مركز الكون كله.
- نستمد قيمتنا من تقييم الآخرين، لنا إذ نهدف إلى جمع أكبر عدد من اللايكات والمتابعين.
- أكبر خدعة للتواصل الاجتماعي أنه وسيلة تباعد اجتماعي، لأنه يجعل العلاقة بين شخص وجهاز لا بين شخص وشخص آخر وفي هذا فرصة مُتاحة للكذب حتى في الصور والأسماء والمعلومات وزيادة العزلة الاجتماعية.
- يتيح أكبر فرصة لنظهر بغير حقيقتنا ويشجع على الرياء والروحانية الكاذبة في عبارات نكتبها دون أن نؤمن بها.
- يُعتبر أكبر مصدر للفوضى الثقافية إذا كنا نستمد معلوماتنا منه ونعتمد على مصادر بلا خبرة وغير موثوق فيها.

٤- كيفية التعامل مع السوشيال ميديا

- لن نستطيع أن ننكر أهمية الميديا في حياتنا أو نتجاهل وجودها ولكن نستطيع أن نتعامل معها بحكمة لنحقق أكبر استفادة منها وأقل ضرر وفيما يلي روستة للتعامل الجيد مع السوشيال ميديا:
- من الجيد أن نبدأ يومنا بكلمة الله وليس بفحص وسائل التواصل الاجتماعي وكلمة الله تعطينا قوة، وتذكري أنه «باطل تنصب الشبكة في عيني كل ذي جناح» فلو كنتي مرتفعة ومحلقة بكلمة الله لن تقعي في فخاخ الميديا بسهولة.



- حددي وقتاً يومياً لتصفح هذه المواقع ولا تتركي نفسك معها بلا هدف، فهي لص يسرق وقتك وتركيزك واجعلي الأمور الأهم البناء الهادفة ذات أولوية أكبر، فهي الأمور الباقية والمثمرة في حياتك.
- افحصي كل ما يُقدم لكي، فهذه الوسائل باتت طريقة لنشر المبادئ الخاطئة والأغاني ذات الكلمات البذيئة وجعلت من التافهين مشاهير يتابعهم الملايين ولا عذر لنا إن ابتلعنا هذه الأمور، فالرب باركنا ببركة العقل الذي يفحص ويرفض كل ما لا يناسبنا.
- لا تتخدعي بكل ما يُقدم في هذه المواقع فأكثره كذب ورياء ويهدف إلى مصلحة مروجيه إلا إذا كنتي على يقين من حقيقة الموقع ومصداقيته.
- كوني حريصة في مشاركة أخبارك ومشاعرك وصورك وبياناتك فكثيراً ما يتم سرقتها واستغلالها بشكل سيئ، وحوادث التحرش الإلكتروني باتت منتشرة بشدة في الوقت الحالي فيفضل عدم مشاركة مثل هذه الأشياء إلا في نطاق الأسرة والأشخاص الموثوق بهم.
- لا تكوني معجبة بنفسك أكثر من اللازم، سوف تحصدين نتائج تدمين عليها فيما بعد، ابعدي عن المقارنة مع الصديقات في أمور تافهة لا قيمة لها وغير حقيقية لأنها لن تقودك إلى نضج شخصيتك.

أسئلة:

- ما هو أكثر موقع مفيد بالنسبة لكي لتتعلمي منه أشياء جديدة؟
- ما هو أسوأ شيء شاهدته على الإنترنت؟ ولماذا؟
- من هو الخادم المسيحي الذي تحرصي على متابعته على السوشيل ميديا وماذا تعلمتي منه؟



معلومة من ذهب

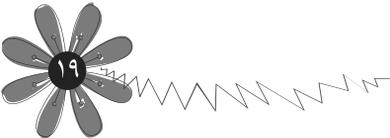
○ تم حظر برنامج تيك توك في عدد كبير من الدول الكبرى لأنه يحتوي على ثغرات ويمكن اختراقه بسهولة إلى جانب أنه يبيع بيانات المستخدمين.

تطبيق عملي

كل شخص في المجموعة يتابع موقعًا مفيدًا هذا الأسبوع وفي الأسبوع القادم يشاركون بما تعلمه (عظة - طبخة جديدة- معلومة عامة- إتيكيت- أشغال يدوية...).

إتيكيت

لو قمتم بإرسال دعوة للانضمام لمجموعة للبيع الأونلاين أو الدعاية لمكان معين أو لانضمام أكبر عدد للحصول على جوائز من أصحاب المجموعة ولم يتم قبولها، لا يصح أن تقوم بحذف الدعوة وإرسالها مرة أخرى ويجب احترام حرية الشخص الآخر في قبول أو رفض الدعوة.



الأفكار

التخيلات

المشاعر

الدرس

(Σ)

التخيلات

آية الدرس:

«مستأسرين كل فكر إلى طاعة المسيح»

(٢كو ١٠: ٥)



الهدف:

كيفية التعامل مع التخيلات غير البناءة والأفكار التي يرميها إبليس على حياتنا واستثمار وقت الفراغ.

أسئلة تمهيدية:

- ما نوع التخيلات التي تدور في ذهنك خلال اليوم؟
- هل تقضي وقتاً طويلاً في هذه التخيلات قد يصل لأكثر من ساعة؟
- ماذا تفعلين أثناء المذاكرة، هل تشردين بذهنك هنا وهناك وتفكرين في أشياء غير واقعية؟
- هل تفضلين البقاء منفردة في خيالاتك لفترة؟

إذا، ما هي التخيلات:

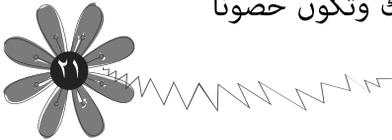
هي الأفكار التي تدور في ذهني وخيالي وأنا مستيقظ وتكون بإرادتي وأقضي فيها الكثير من الوقت.

- لاحظي هناك فرق بين التخيلات والأحلام.
- ما هي الأسباب التي تجعلني أهرب للتخيلات وأقضي وقتاً كثيراً فيها:

١- وقت الفراغ:

كثيراً في أوقات الفراغ نشرد بخيالنا ونضيع الكثير من الوقت ويتسلل إبليس إلينا ببعض الأفكار وتكون سبب لإسقاطنا في الخطية.

كوني حذرة لأن في هذا الوقت قد يزرع إبليس افكاراً في داخلك، وفكرة على فكرة مع مرور الوقت تتحول لسلوك وتكون حصوناً يصعب هدمها.



”هادمين ظنوناً وكل علو يرتفع ضد معرفة الله“. (٢كو ١٠: ٥)

٢- الكبت:

قد يكون الكبت سواء للمشاعر أو للأفكار من أحد الأسباب التي تجعلك تهرين من الواقع الصعب الذي لا تستطيعين التعبير فيه عن نفسك إلى واقع أنتي البطلة فيه، وتكونين مستمتعة في هذا الواقع وتقضين فيه الكثير من الوقت.

وتأتي بعض المشاهد في ذهنك مثل مشهد روماني أو... ومن هنا نعطي مكاناً لإبليس.

٣- عدم الرضى والتمرد على الواقع مثل التمرد على الأهل والمنزل وغيرها من الأشياء التي لن أقبلها والعيش في واقع آخر.

٤- عدم الثقة في النفس وضعف الشخصية.

٥- الوحدة والانطوائية.

المصادر التي توسع مجال التخيلات:

١- الفيديوهات الرومانسية ومواقع السوشيال ميديا:

ففي الفترات الأخيرة انتشرت بعض الفيديوهات الرومانسية على برامج التيك توك وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي، وأيضاً المسلسلات الهندية والتركية. وأنتي تستمعين لهذه المسلسلات وتقمصين دور البطلة وحببيك هو البطل وتعيشين في هذه الأوهام.

٢- وقت الفراغ:

سبب أساسي يجعلني أهرب للتخيلات غير البناءة وأضيع الوقت.



هناك أصدقاء غير أسوياء يشجعون على تخيلات خاطئة وعادات مدمرة.

٤- العلاقات العاطفية المبكرة:

هذه العلاقات تجعلني أهرب إلى التخيلات والأوهام لصعوبة تحقيقها في الواقع، وأضيع الكثير من الوقت وأستنزف مشاعري بطريقة خاطئة وفي وقت خطأ.

ما هي خطورة هذه التخيلات غير البناءة على حياتي:

- ١- تؤثر على المستوى الدراسي وفقدان الشهية للمذاكرة.
- ٢- تؤثر على علاقتك بالله: فلا يكون هناك وقت للصلاة وقراءة الكتاب المقدس وتضعف علاقتي بربنا نتيجة للتخيلات المستنزفة للوقت.
- ٣- تؤثر على شخصيتك: تكون شخصيتي هشة وغير واثقة في نفسها لأنها تلجأ للخيال في التعبير عن آرائها ومشاعرها وأفكارها.
- ٤- تؤثر على علاقاتك بالآخرين: فبدلاً من مشاركة الآخرين، تفضلين البقاء وحيدة ومنفردة وهذا يؤدي للانطوائية.

استثمري

وقت فراغك

- اكتشفي موهبتك
- تعلمي أشياء جديدة مفيدة.

تجنبي

- الأصدقاء غير الصالحين الذين يشجعون على الخطأ

توقفي

- عن العلاقات المستنزفة للوقت والمشاعر
- توقفي عن مشاهدة الفيديوهات التي لا تمجد الله

طوري

- علاقتك بالرب من خلال الصلاة وقراءة الكتاب المقدس

ما هو العلاج



الدرس

(٥)



آية الدرس:
«وَمَنْ يَعْلَمْ إِنَّ كُنْتَ لَوْ قَتَلَ مِثْلَ هَذَا وَصَلَتْ إِلَى الْمَلِكِ»

(أستير: ٤: ١٤)





الهدف:

١. قبول الظروف الصعبة والحرمان بكل رضا وتواضع.
٢. التعامل السوي مع الإكرام الإلهي بدون تكبر أو غرور أو إعجاب بالذات.
٣. أهمية الصوم والصلاة والوحدة في تجاوز المحن.

وسيلة إيضاح:

لعبة المتاهة، على أول المتاهة أستير وآخرها مردخاي، والمطلوب أن كل بنت تساعد أستير في الوصول لمردخاي.

معلومة من ذهب

○ في مصر وحدها في عصر الفراعنة كان هناك سبع ملكات جلسن على العرش بينما في العالم كله الآن يوجد ٣١ ملكة فقط.

الصفات الطيبة التي ظهرت في أستير:

- ١- أستير فتاة صغيرة تم أسرها من بلدها وجدت نفسها محرومة من أشياء أساسية دون ذنب منها، فهي حُرمت من الأب والأم والوطن والأصدقاء، ولكن لم يذكر عن أستير أنها تدمرت أو رفضت حياتها بالعكس هي كانت خاضعة لمردخاي ابن عمها الذي رباها، متمسكة بالله الذي كانت تعلم أن له السلطان في حياة أولاده.
- ٢- نرى يد الرب ترتب في الخفاء لأستير أن تصير ملكة، فعلى الرغم من أن عدد البنات الذين عُرضوا على الملك كان كبيراً



جدًا إلا أن أستير وجدت نعمة في عيني الملك وهذه النعمة لا يمكن تفسيرها إلا أنها يد الله التي منحت مثلما حرمت والتي عوضت عن كل صعوبات عانت منها أستير.

٣- كان من حق كل فتاة ان تطلب ما يحلو لها لتتزين قبل أن تدخل للملك، ولكن أستير لم تطلب شيئًا واكتفت بما قُدم لها، فالجمال الحقيقي في البساطة. وهذا درس لنا كفتيات ونساء أن نتزين ولكن بحكمة وألا نعتمد كلية على أدوات التجميل المزعجة والتي تبدو مزيفة لنبدو أجمل ولكن يمكن الحفاظ على جمالنا بطرق بسيطة ومريحة للنظر وفوق الكل لا ننسى زينة الروح الوديع الهادئ أي جمالنا الداخلي فهو كثير الثمن قدام الله (١بط٣: ٤).

٤- لم تؤخذ ببريق الملك وكونها زوجة لواحد من أعظم ملوك الأرض وقتها (أحشوروش) ولكن رغم ذلك استمرت في بساطتها وتواضعها ولم تحتقر مردخاي البواب الذي رباها بل استمرت حافظة لجميله ومعروفه معها وهذا لسمو أخلاقها.

٥- نرى في أستير عندما تعرض شعبها لخطر الإبادة كيف استغلت منصبها لإنقاذهم، وعلمت في قلبها أن الرب جعلها ملكة لهذا السبب رغم أنها كانت مُعرضة لخطر الموت إذا لم يقبلها الملك، فقد وضعت حياتها في كفها بشجاعة فائقة فهي لم تستغل الملك للانتقام أو لخدمة أهوائها الجسدية أو للتسلط، ولكنها استخدمت الفرصة التي وهبها لها الرب لإنقاذ أمة مظلومة. ونحن مطالبون أن نخدم الله والناس في كل الظروف وإن سمحت عناية الله بأن تهبنا منصبًا أو مالا أو قيمة معينة فما أجمل أن نخضعها لخدمة الله.



٦- لم تعتمد أستير على منصبها فقط ولكنها علمت أن الأمر يحتاج لقوة إلهية وهذه القوة تأتي من ثلاثة مصادر وهي الصوم والصلاة والوحدة. تذكري دائماً أن الصوم والصلاة يضعونا أمام يد الله القديرة باتضاع وإعلان ضعفنا أمام الظروف، أما الوحدة مع الآخرين فهي تعطينا المساندة والدعم فما أجمل أن نتحد معاً في المجموعة لنضع طلباتنا أمام الله بخضوع مثلما فعلت أستير وشعبها متيقنين أن الفرج حتماً سيأتي من عند الرب.

٧- كانت حكيمة فلم تبُح بطلبها للملك في اليوم الأول للوليمة لكي تحظى بمزيد من التعاطف من الملك، كما أنها كانت ضابطة لمشاعرها ومتعقلة فقد أخفت القلق والخوف الذي كان بداخلها لكي تتحين الفرصة الأنسب وقد نجحت ببراعة في ذلك.

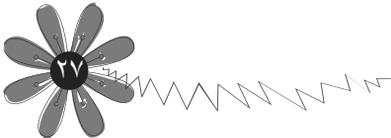
أسئلة:



١- ما هي دوافع هامان التي جعلته يدفع الملك لإبادة شعب إسرائيل؟

٢- ما هي أجمل صفة رأيتها في الملكة أستير؟

٣- ما هو التطبيق العملي الذي ستقومين به هذا الأسبوع بناء على قصة الملكة أستير؟



التطبيق العملي:

قراءة سفر أستير على مدار الأسبوع وحفظ ثلاث آيات ومشاركتها الأسبوع القادم.

إتيكيت

من أصول الإتيكيت أن تحرص
البنث على الجلوس
ورجلها مضمومة وغير مفتوحة
وألا تنحني للأمام بشكل كبير
بل تحرص أن يكون ظهرها
مفروداً.



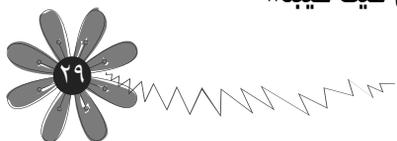
الدرس روشتة (٦)



الآية الذهبية:

«كلك جميل يا حبيبتي ليس فيك عيبة»

(نشء: ٧)



الهدف:

- تعريف الجمال.
- توضيح جوانب مختلفة للجمال وليس فقط الجانب الجسدي.
- التوازن بين الاهتمام بالمظهر والجوهر.
- تتعلم البنت أن تُنمي مهاراتها وتكتسب امورًا تزيد من جمالها الداخلي والخارجي.



عناصر الدرس:

- الجمال نسبي، لا يوجد مقياس ثابت ليه.
- الجمال الخارجي والداخلي الاثنتين مهمين وعايزين اهتمام.
- علاقتي بربنا هتزدود جمالي الداخلي وهينعكس على اللي بره كمان.

وسيلة إيضاح:

نجيب ثمرة فاكهة شكلها كويس من بره، لكن فيها عطب من جوه. ونشرح إزاي ممكن ننخدع في المظهر الخارجي.

أو نجيب ورقة وقلم وكل واحدة تكتب إيه الحاجات اللي شايفها حلوة في نفسها (٣ حاجات في شكلها، ٣ حاجات في صفاتها) وكمان تكتب الحاجات دي عن واحدة صاحبها موجودة في المجموعة. وكل واحد تقرأ وتناقش.



الشرح:

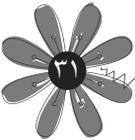
ربنا خلقنا كلنا حلوين بس محتاجين نعرف نفسنا ونبرز الحلو اللي فينا
اللاثين مهمين إحنا فينا جمال داخلي وجمال خارجي .. هنتكلم عن اللاتين :

لازم نعتني بمظهرنا الخارجي ونهتم بجوانا علشان بيأثر على مظهرنا.
لو شكلي حلو ولبسي جميل وجوايا عقد ومشاكل نفسنة ونفسنا وكراهية
و.... هياثر على جمالي ويخلي قبحي باين قوي والناس شايفاه أكثر من اللي
بره خصوصًا اللي يتعامل معايا ويقرب مني.

الجمال الخارجي لا أقصد به أن تكون بشرتك بيضاء أو سمراء، جسمك
طويل أو قصير، سمينة أو نحيفة... إلخ فهذه سمات لا دخل لكي فيها ولا
تمثل مقاييس حقيقية للجمال فكل منا مخلوق بشكل وجسم وصفات معينة
لا تجعله أفضل أو أسوأ من غيره، جميعنا مخلوقون على صورة الله ومتساوون
تمامًا في هذا الأمر، أما ما يمكن التحكم فيه فهو النظافة والظهور بمظهر
وهندام مناسب.

- حاجه مهمة جدًا لجمالي إني أهتم بنظافتي.
- بنات كتير بتلبس كويس لكن مش بتهتم بنظافة جسدها فلازم
الاستحمام كل يوم في الصيف أو يوم ويوم بالكثير.
- أحط مزيل عرق وبرفان إن أمكن.
- اهتم بنظافة شعري غسيله وتسريحه.
- ألبس لبس نضيف مغسول ومكوي وألوانه متناسقة ولايقة على جسمي
ومناسبة لحجمي ووزني.
- النوم كويس ساعات كافية وعدم السهر الكثير والأكل الصحي وممارسة
الرياضة.

أما الجمال الداخلي وهو الأهم كثيرًا فإنه يرتبط بالنقاط التالية:



١- الثقة بالنفس

بتدي جمال للبنت، بتيجي منين ونزودها إزايا؟

لما أعرف قيمتي دا بيزود ثقتي ويزود جمالي، قيمتي مش في شكلي أو لبسي أو عيلتي أو شهادتي لكن قيمتي ثابتة لأنني مخلوقة على صورة الله وهو اللي بيديني قيمة.

مقارنيش نفسك بواحدة تاني أنتي متميزة ومفيش زيك. المقارنة بتعمل صغر نفس. كل واحدة فينا متميزة في حاجة وعندها نقاط ضعف.

فين الحل:

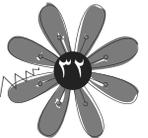
- اقبلي نفسك زي ما هي بدون شروط.
- حبي الناس، وقدمي المساعدة دايماً.
- خليكي إيجابية بلاش تشاؤم، توقعي الأفضل دايماً.
- كوني مبتسمة لكن بحدود ولياقة.
- ابعدي عن الكره والغل والحسد والنميمة.
- اتمني الخير للناس.
- قدمي الخير لو تقدري واغفري للي ضايقك وبلاش تفكري في الانتقام.

٢- الاحترام:

بيضفي جمال على الشخصية ويخليها مميزة وجذابة.

الاحترام في الكلام:

مش بس في الكلام لكن في مظهرك وملبسك وتصرفك مع الكبار والصغار سواء البنات أو الأولاد.



"لا تخرج كلمة ردية من أفواهكم". ابعدي عن
كلام الهزل والسفاهة والشائم.

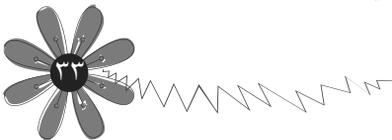
الاحترام في الهزار، في طريقة المشي، في
التعامل مع الآخر، وخاصة مع الجنس الآخر.

٣- خليكي قريبة من ربنا

بالخولة اليومية مع كلمة الله والصلاة وحضور الكنيسة ومصادقة المؤمنات
وتجنب الأشرار، كل ده سينشئ فيكي صفات مشابهة لشخص المسيح في
هدوئه ووداعته ولطفه ومحبته للجميع، وهتظهر فيكي رائحة المسيح الذكية
أمام جميع الناس وتذكري أن الرب يهمله زينة (جمال) الروح الوديع الهادي
الذي هو قدام الله كثير الثمن.

٤- تنمية المواهب والإمكانيات الشخصية كالآتي:

- نقاط قوتك وزودها.
- اعرفي نقاط ضعفك وقللي منها.
- نمي قدراتك واتعلمي حاجات جديدة مثل الرسم والموسيقى.
- استخدمي التكنولوجيا للتطوير والتعلم مش للتسلية بس.
- صاحبي المؤدبة والشاطرة والمؤمنة والمحترمة لأن الصداقة بتأثر في شخصيتنا.
- علاقتك بربنا هتخليكي جميلة. قربي من ربنا واحكي معاه كل يوم في كل حاجة مفرحاكي ومزعلاك هتلاقي فيه الأب والأخ والصديق والحبيب.



آية للحفظ: ❁❁

"الحسن غش والجمال باطل أما المرأة المتقية

الرب فهي تُمدح" (أمثال: ٣١: ٣٠)

أسئلة:



- إيه تعريف الجمال من وجهة نظرك؟ إزاي بتحكمي على حد إنه جميل؟
- هل حسيتي وانتي بتتعاملتي مع حد إنه جميل من جوه؟ أو إن فيه جمال أكبر مستخبي ورا المظهر الخارجي. اذكري مثالاً؟
- شايفة إنك تقدرتي تبقي أجمل؟ احكيلنا هتعملي إيه علشان تزودي جمالك؟

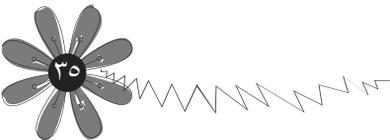
معلومة على السريع

- أكل الخضروات والفاكهة بيزيد من نضارة بشرتك ويقلل سقوط شعرك ويزود نشاطك وجمالك.
- ممكن أدرب نفسي على إتيكيت الكلام والأكل والزيارات ودا هيزود أكيد من جمالي.
- صاحباتك ليهم تأثير كبير عليك، فخلي بالك من صاحباتك.
- دربي نفسك على عدم الصياح (الزعاق) والعصبية وسرعة النرفة لأن الصفات دي بتخلي الناس تنفر منك وتبقي مش جميلة في نظرهم مهما كان جمالك الداخلي.



التطبيق: *

خلال الأسبوع الجاي لاحظي نفسك واكتبي في ورقة نقاط ضعفك أو الصفات اللي شايفها مش حلوة فيكي عايزة تتغير.
وكمان شوفي إيه اللي محتاجة تنميه في شخصيتك وتعلميه وقوليلنا عليه المرة الجاية ولو بشكل فردي بينك وبين القائدة.





اكتشفي

موهبتك

يا شاطرة

الآية الذهبية:

«أيها الحبيب في كل شيء أروم ان تكون ناجحًا

وصحيفًا كما أن نفسك ناجحة» (٣-٢٥)

ما هي الموهبة:

الموهبة هي هبة من الله تنفرد بها، حاجة جميلة بتحب تعملها
ويتلاقي نفسك فيها.
بس كتير مننا مش بيعرف إيه هي موهبته رغم إننا كبرنا ووصلنا
للمرحلة الإعدائية أو الثانوية
كيف نكتشفها:



الدرس



اسألني نفسك هذه الأسئلة

- يا ترى وأنتي صغيرة كنتي بتمارسي إيه أو بتحبي إيه؟
- الرسم، التمثيل أو الترنيم وصوتك حلو.
- اقعدي مع نفسك وفكري كده أنتي نفسك في إيه؟
- لما نجابوب على الأسئلة دي بنقدر نتعرف على موهبتنا

إيه أنواع المواهب اللي تعرفيها؟

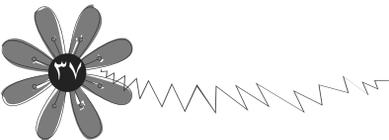
الترنيم - التمثيل- السباحة- الرسم- العمل اليدوي والأشغال- الشعر- العزف والموسيقى، وغيرها كتير.

الدرس

اسألني نفسك: يا ترى في أوقات فراغي، أنا بحب أعمل إيه... أَلعب مثلاً، اقرأ حاجة وأناقشها مع أشخاص أو مثلاً أرزم، أو أعزف، أكتب قصص أو موضوعات بناءة، أقرأ كتاباً مفيداً، أتعلم أشغالاً يدوية، أتعلم الطبخ وأكلات جديدة، اتعلم برامج كمبيوتر.

حددي أنتي عملتي إيه في الماضي.. يعني كنتي بتقضي وقت طويل مع ماما في المطبخ او كنتي بتحبي ترنمي وحاسة إن صوتك حلو.. الحاجة اللي كنتي بتعملها كتير حلوة ومفيدة يبقى هي دي موهبتك.

هل مثلاً الناس بتشجعك على حاجة أنتي عملتيها أو أخذتي عليها هدية.



أسألي الناس المقربين لكي: أنتم لما بتشوفوني بتحسوا إني شاطرة في إيه.. ممكن تكوني مش شايفة نفسك لكن غيرك شايفك كويس.. إنك اجتماعية مثلاً.

في اختبارات لكشف الشخصية ممكن تعملها
وتكتشفي أنتي موهوبة في إيه.

جربي أنشطة كتير وشوفي أنتي متميزة في إيه أكثر حاجه وإذا حبيتها وأبدعتي فيها يبقى هي دي موهبتك. كل كائن ربنا خلقه بيعرف يعمل حاجات كتيرة مفيدة، أوعى تقولي مش بعرف أعمل حاجة لأن كل إنسان لازم يكتشف بيعرف يعمل إيه ويبدع فيه.

التدريب العملي:

امسكي ورقة وقلماً واكتبي أنتي بتعرفي تعملي إيه وساعدي نفسك أنك تعرفي موهبتك، ولو مش عارفة اطلبي من مرشدتك الروحية أو أسالي أصحابك والقريبين منك.

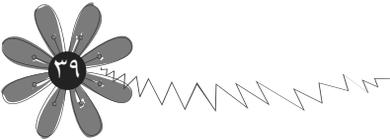
ملحوظة مهمة:

1. الموهبة فطرية يعني هبة من عند ربنا وأنتي مولودة بيها.
2. نشاط بتحبيه وتعشقيه.
3. بتخرجك من الاكتئاب.
4. الموهبة بتعملي فيها حاجات ممكن تكون سابقة سنك.
5. موهبتك تعملي بيها إنجاز كبير بإمكانيات قليلة لأنها حاجه بتحبيها.
6. الموهبة تخرج من جواكي مهارة.



لكن المهارة حاجة اتعلمتها وبتعملها
ممکن تكون غصب عنك.
المهارة أنتي بتتعلمي حاجة وبعد كدة
بتمارسيها زى شغل البيت مثلاً.
لكن الموهبة حاجة جواك أصلاً لكن بتتعلمي
علشان تنميها وتكبرها أكثر.

مهم أنك تصلي لأجل موهبتك
وإنك تمجدي ربنا بموهبتك.



الدرس

(٨)

مايعة أخت موسى

الآية الذهبية:

"اللسان نار، عالم الآثم... يدين الجسم كله ويضرم من

جهنم" (يعقوب ٣: ٦)



النسب والعيلة:

ابنة عمرام ويوكابد من سبط لاوي (العدد ٢٦: ٥٩) وأخت موسى النبي وهارون الكاهن، وهي أكبر من موسى كما ورد في (خروج ٢: ٤-١٠) راقبت موسى وهو في السفط في النهر، ماتت ودفنت في قادش.

الشواهد الكتابية: (خروج ٢: ٤؛ ١٥: ٢٠؛ العدد ١٢: ١-١٥)

صفاتها: نبية - قائدة - شجاعة - مبادرة

مميزاتها: مسبحة - تحب الرب - تخدم بما عندها من موهبة

أهم أعمالها: قادت النساء بعد عبور البحر الأحمر في ترنيمة حمد وشكر للرب في (خروج ١٥: ٢٠).

أول مَنْ أطلق عليها لقب نبية (خروج ١٥: ٢٠)

سلبياتها: اشتركت مع هارون أخيها في التذمر على موسى أخيها بسبب زواجه من المرأة الكوشية (كوش هي الحبشة). فعاقبها الله بالبرص وانعزلت خارج المحلة سبعة أيام (عدد ١٢: ١-١٥)

أخطاؤها: التذمر- الكبرياء - النميمة - الغيرة الجسدية

كان لديها غيرة من موسى أخيها بسبب مكانته الروحية وغيرة لسبب زواجه من الكوشية.

الدروس المستفادة:

١- امتلاكي لموهبة روحية أو مميزات شخصية لا يقودني للتذمر والتكبر على الآخرين، بل التواضع والخدمة لصالح عمل الله ولخلاص النفوس.

٢- لا أنفرد بشخص آخر لأتحدث عن سلبيات لا تعجبني في هذا الشخص أو ذاك.



٣- أخضع للقادة في الكنيسة وأرفض التذمر والكلام عليهم.

٤- أركز على الإيجابيات التي في الآخرين وأشجعهم عليها.

٥- إن الكبرياء هي منشأ الغيرة التي نشعر بها تجاه شخص آخر في مكانة متقدمة أو صاحب موهبة بارزة مع أن الأصح هو أن نمتدحه ونشجعه ونصلي لأجله لا أن نتصيد أخطاهه ونذيعها.

٦- يجب أن نحذر من خطايا اللسان لأنها بشعة أمام الله ونتائجها مريرة.

التطبيق العملي من الشخصية:

- تعلمي أن تواجهي وتتكلمي مع الشخص نفسه عن أي ملاحظات، لا أن تتكلمي عليه مع الآخرين.
- لاحظي نفسك والتعليم واجعلي قائدة ثانية تتابعك وتصلي معك ولأجلك.
- التزمي بحضور مجموعات التلمذة، والمواظبة على التعليم سينمي شخصيتك ويجعلك تكتشفين مواهبك وتكبري في العلاقة مع ربنا.



الدرس

(٩)

تذكر

أولوياتك

الآية الذهبية:

"لأن الإنسان ينظر إلى العينين وأما الرب فإنه ينظر إلى القلب"

(اصم:١٦:٧)



إعادة ترتيب أولويات حياتنا حتى يشبه الترتيب الذي أراده الله لنا، لابد أن ندخل إلى عالم الله وبذلك نستطيع أن نفهم مشيئته في حياتنا ونفهم السبب وراء الظروف التي نعيشها.

عناصر الدرس:

- سيطر على حياتك ورتب أولوياتك.
- كيفية ترتيب أولويات الحياة (عادات ترتيب الأولويات).
- نصائح لإعادة وضع كل شيء في مكانه الصحيح من أشخاص وإمكانات في حياتي.

الشرح:

إن ترتيب أولوياتنا يُعد أهمية قصوى في الحياة وذلك حتى يمكننا تخطي العقبات التي يمكن أن تعترض طريقنا للنجاح.

وهذا الترتيب يمنح حياة خالية من الفوضى والضغوطات، لابد التمييز بين المهم والأهم فيصبح بمقدورنا تحديد أولوياتنا، وهذا يكون حلاً عملياً يخرجنا من مأزق كثيرة قد نقع فيها نتيجة للفوضى الكبيرة.

أمور مهمة:

- ترتيب الأولويات يوفر لك مجهوداً كبيراً في الوصول إلى كل الأهداف.
- ترتيب الأولويات يجعلك تضع كل شيء في قيمته الأساسية دون مجاملات.
- الإصرار على الاستمرار في تنظيم حياتنا (ترتيب الأولويات) رغم كل الضغوط والظروف.



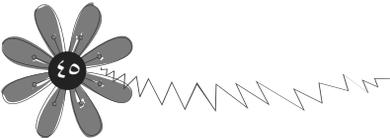
أسئلة:



- ما هي أهم أولوياتي؟
- مَنْ أهم في حياتنا وإلى أي مدى أعطي مَنْ حولي أهمية في حياتي؟

معلومة على السريع

- ابتعد عن السموم البيضاء الثلاثة (ملح - سكر - دقيق).
- التفاح لمكافحة الأرق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة.



شخصية

ديبورة

الدرس



الآية الذهبية:

«استيقظي استيقظي يا دبورہ استيقظي وتكلمي بنشيد»

(قضاة ٥: ١٢)





الهدف:

أن تدرك كل فتاة أن لها دورًا وعملاً في ملكوت الله، وعليها أن تكتشف هذا الدور وتعمل بأمانة لأجله.

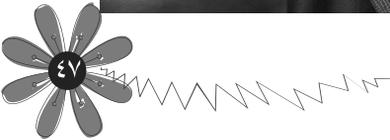
» قصة تشويقية:

ذات يوم من الأيام كان هناك أسد وفأر وكان دائماً الأسد يدعو الفأر أنه تافه ولا قيمة له قائلاً: انظر لشكلك، لا فائدة لك، ليس لك قيمة، ما أصغر حجمك.

وفي يوم من الأيام جاء صياد للغابة وعمل فخاً في وسط الغابة ليصطاد الأسد وبالفعل وقع الأسد في شبك الصياد ولم يستطع الإفلات من الفخ وفقد الأمل فرأى الفأر الأسد في الشبكة فقال له: أنا أستطيع أن أنقذك من الشبكة، ولكن الأسد استهزأ به وقال: أنت لا تستطيع.



فقام الفأر ووضع الشبكة بين أسنانه وظل يقطع الشبكة وبالفعل خرج الأسد وهو يشكر الفأر وهو منبهر به، واعترف أنه لا الشكل والحجم يقلل من قيمه الفرد. «»



أسئلة:

١- هل أنتي ترين نفسك بلا قيمة؟

٢- ماذا استفادتي من هذه القصة؟

موضوع الدرس:

الصفات الطيبة التي نتعلمها من دبورة:

• ١- دبورة لم تحتقر نفسها:

كانت دبورة نبيه وقاضية للشعب في أيام حكم القضاة. إن دبورة لم تتأثر بنظرة المجتمع للبنت وأعتقد أن قديمًا كانت حقوق البنت منعدمة ليس كما في القرن ١٢ ولكن على الرغم من هذا اجتهدت دبورة وأثبتت لكل الشعب حكمتها، فكان كل الرجال والنساء، الكبار والصغار يلجأون إليها ليأخذوا بمشورتها. مهما كنت تواجهين من تحديات كوني دائمًا واثقة من نفسك واصنعي التغيير أنتي بنفسك.

• ٢- دبورة شخصية شجاعة:

دبورة خرجت للحرب مع باراق ومع الشعب ولم تخف إنسانًا أو شيئًا. كوني شجاعة ومبادرة لا تنتظري أحدًا يشجعك.

• ٣- دبورة تحدثت الواقع:

لم نسمع من قبل عن امرأة خرجت للحرب لكنها تحدثت الواقع وخرجت للحرب وكانت تشجع الشعب وباراق بل كانت أشجع من باراق نفسه مع أنه كان قائد الجيش.



ل ٤- دبورة كانت تمتدح الآخريين:

كانت دبورة تمتدح الآخريين الذين شاركوا في الحرب مثل باراق وياعيل ولم تنسب لنفسها دور البطولة وحدها (قضاة ٥: ٦، ٢١).

يا أختي لا تهتمي بكلام الناس

وكوني أنتي صاحبة التحدي ولا تجعلي كلام الناس السلبي يؤثر فيك.

كوني مبادرة:

المبادرة من سمات الشخصية المميزة. كوني كدبورة مبادرة في العمل الصالح، فدبورة كانت تدرك دورها ولم تخف بل كانت تعمل بكل جراءة واستخدمت الوزنات التي منحها الله إياها.

كوني ملتصقة بالرب:

من المؤكد أن دبورة كانت تسأل الله دائماً وكانت قريبة منه، وهذا سبب النجاح والتميز الحقيقي في حياة أي إنسان.

"كل عطية صالحة وكل موهبة تامة هي من فوق" (يع: ١: ١٧)

ملخص الدرس:

١- كوني مبادرة.

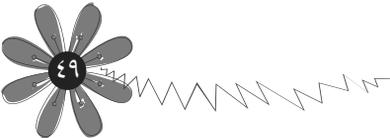
٢- كوني شجاعة.

٣- لا تتراجع أمام التحدي.

٤- كوني مميزة.

٥- كوني ملتصقة بالرب.

٦- استثمري وزناتك جيداً.



- ٧- شاركي الآخرين واعترفي بإمكانياتهم (لا تنفردى بالعمل وحدك).
- ٨- كوني حكيمة ومتعقلة لا تسيري وراء العواطف وحدها.

أسئلة:

- ما هو الدور الذي تحبين أن تقومي به؟
- هل تتأثرين بكلام الناس سواء إيجابي أو سلبي؟



التطبيق العملي:

- اختاري ثلاثة أشياء تكونين مبادرة فيها خلال هذا الأسبوع.
- معلومة علي السريع:
- هناك فوائد للماء أنه ينظم درجة حرارة الجسم ويحافظ على نضارة ورطوبة البشرة.





النظارة البيضاء

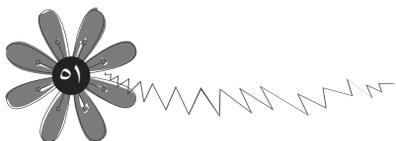
الدرس



الآية الذهبية:

«أستطيع كل شيء في المسيح يسوع الذي يقويني»

(فب:٤:١٣)



الهدف:

- ١- النظرة الإيجابية للحياة.
- ٢- التفكير الإيجابي في الظروف المختلفة.
- ٣- أعرف قيمتي وإمكاناتي وأصدق في قدراتي.

وسيلة إيضاح:

- اعلمي نظارة ورقية بيضاء، ثم اجعلي اثنين من البنات واحدة تلبس النظارة البيضاء والثانية تلبس نظارة شمسية سوداء وتُعبّر كل منهما عما تراه.
- أو فكرة الكوب نصفه ملبان ونصفه فاضي.

الدرس:

- النظرة الإيجابية هي النظرة بمنظور إيجابي للحياة عن طريق البحث عن الأشياء الإيجابية ويكون اتجاه ذهني إيجابياً للأمور السلبية.
- محاولة رؤية المميزات وليس العيوب.
- محاولة رؤية حل لكل مشكلة.
- أملاً ذهني بكلام إيجابي.
- كل مشكلة ولها حل، اللي جاي أعظم وأفضل.
- اعرفي أنه توجد أشياء جميلة بالفعل مثل: محبة الله لي وعنايته والسلام والأمان ومحبة أهلي وأسرتي ووجود أصدقاء في حياتي والطبيعة المحيطة بي من شمس وهواء وسماء وطيور وخضرة وكل ما صنعه الله لأجلي.

أضرار النظارة السوداء:

أمراض نفسيه وجسدية. فشل وعدم تقدم. عدم الثقة في الله. عدم السلام. الشعور بأن كل الظروف ضدي. تصبح اللغة مش قادر- ما أعرفش- شوف حد غيري. الانحصار في الذات.

خطوات عملية لتبني نظرة إيجابية للحياة:

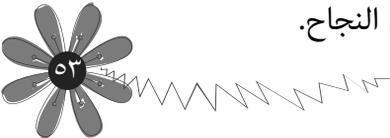
١- ثقي في الرب وفي قدرته التي تغطي كل ضعفك "أستطيع كل شيء في المسيح يسوع الذي يقويني" (فيلبي ٤: ١٣).

٢- "كما شعر في نفسه هكذا هو" (أم ٢٣: ٧)، املاي ذهنك وفكرك بأفكار إيجابية عن الأمور المميزة في شخصيتك، لا تضخمي السلبيات.

٣- أنتي مميزة ولديكي إمكانيات ومهارات تحتاجين إلى اكتشافها والعمل على تطويرها واستخدامها فلا تحتقري نفسك، تحرري من الشعور بالنقص الذي يعيقك عن النجاح كثيرًا.

٤- أنتي لديك إرادة تستطيعين أن تتحدي الواقع والظروف والانتصار عليها بمعونة الرب، عاش يوسف وداود سنين طويلة في ظروف قاسية، لكنهم تحدوا الواقع وانتصروا عليه.

٥- بمراقبة النفس والإرادة والتدريب أستطيع أن أغير حياتي وواقعي، فالتغيير لن يحدث في لحظة أو يوم أو أسبوع لكنه يحتاج إلى مثابرة واستمرارية واجتهاد وهو ما نسميه بالتدريب وتكرار الفشل لا يقود إلى اليأس لكنه يساعدنا على معرفة سبل النجاح.



معلومة:

- هل تعلمين أن أديب الأدب العربي طه حسين كان أعمى.
- هل تعلمي أن توماس إديسون مخترع المصباح الكهربائي وأكثر من ٥٠٠ اختراع أخر طُرد من المدرسة وهو طفل وقيل عنه أنه فاشل.

أسئلة:

- ١- اوصفي شعورك ناحية ظروفك وكيفية رؤيتك لنفسك؟
- ٢- ما هي الطرق التي أستطيع ان أغير بها ظروفي ونظرتي للواقع؟
- ٣- ما هي الخطوات العملية التي ستقومين بها لتغيير طريقة استقبالك للأحداث؟

التطبيق العملي:

سجلي في ورقة ثلاث افكار سلبية، وضعي لها ثلاث افكار إيجابية بديلة.

إتيكيت

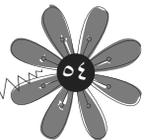
تدربي على استخدام هذه الكلمات الثلاث في

تعاملاتك مع الآخرين:

شكراً عند الحصول على شيء،

من فضلك عند طلب شيء،

أسفة عند الخطأ أو مضايقة الآخر.



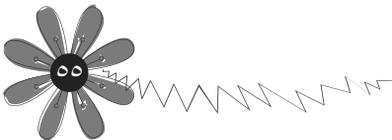


الدرس
(١٢)

الآية الذهبية

«لأجعل لنا نحيي صهيون لأعطيهم جمالاً عوضاً عن الرماد
ودهن فرج عوضاً عن النوح ورداء تسبيح
عوضاً عن الروح اليائسة»

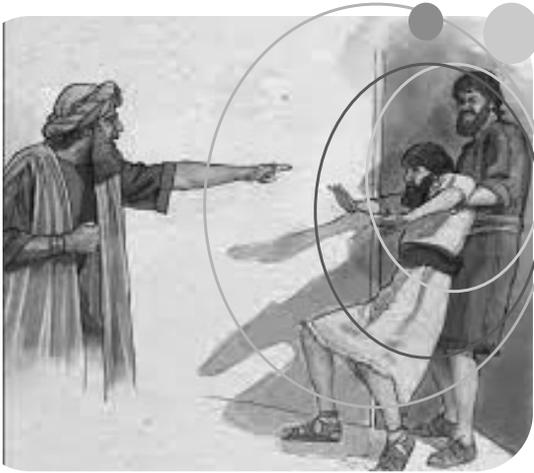
(إشعياء ٦١ : ٣)



أولاً: ليه أغفر؟

١. علشان ربنا.. إزاي يعني؟

السيد المسيح قال مثلاً حلواً جداً في (متى ١٨: ٢١ - ٣٥) كان في راجل غني وييسلف الناس فلوس، وفي يوم من الأيام استلف منه واحد من العبيد مبلغ كبير حوالي عشرة آلاف وزنة وهو مبلغ كبير جداً يساوي حالياً خمسين مليون دولار، شكل العبد ده كان تاجر بس مش شاطر في التجارة لأنه في كل مرة يخسر ويرجع يطلب مبلغ ويخسر ويطلب مبلغ لحد ما جه وقت والراجل الغني قاله: "لازم تسدد الديون اللي عليك كفاية بقي كدا" العبد زي كل مرة اترجاه كتير وقاله: اصبر علي ربنا هيعوضني المرة دي، لكن الغني لأنه فاض بيه قاله بكل شدة: "أنت لو مدفعتش كل الدين اللي عليك أنت هتتجس وهتقضي



باقي حياتك في السجن"، العبد لما سمع الكلام ده معرفش يتمالك ويمسك دموعه من البكاء وبكى قدام الغني وقاله: "اصبر عليّ اديني فرصة تاني أرجوك بلاش تسمح بحبسي"، لما الراجل الغني شاف العبد كدا وحالته دي قلبه حن وقرر قرار العبد نفسه مصدقهوش من الفرحة.

الغني : أنا خلاص قررت قرار ومش هتتحبس.

العبد : كتر خيرك يا سيدي وأوعدك إني هسدد كل اللي عليّ في المدة
اللي أنت هتحددها.

الغني : لا مش هديك مدة هديك أحسن.

العبد : يبقى هتقلل الدين اللي عليّ حقيقي ألف شكر يا سيدي.

الغني : أنا هعفيك من كل الدين وهسامحك.

العبد فتح فمه من الدهشة ومصدقش فعلاً أن الغني ساب ليه كل اللي
عليه ومشى من قدامه وأول ما طلع بره لقي واحد صاحبه كان ليه عنده
مئة دينار يعنى مئة دولار راح مسك في صاحبه ده من قفاه وقاله ادفع كل
الفلوس اللي عليك، صاحبه قاله: اصبر عليّ الأسبوع ده وأنا هشتغل وأسددهم
ليك، العبد قاله: دلوقتي لازم تسدد وإلا هتروح السجن.. وفعلاً أخده وحبسه
في السجن ومسمعش صوت صاحبه اللي اترجاه كثير.

مين عرف بقى بالكلام ده كله؟ الراجل الغني، راح جاب العبد قدامه وقاله:
أنت إزاي مش مستوعب إني سامحتك بالكثير ونسيت ده لكنك شكلك مقبلتش
إني سامحتك وسييت كثير أوي علشانك.. يا حراس خدوه وأرموه في السجن.

سؤال بقى: يا ترى الله سامحك بالقليل؟

ولا أنت مش قابل مسامحته لك؟

تخيل الله واقف قدامك وبیطلب منك تسامح اللي تعبك

وجرحك وظلمك وبيقولك: "علشان خاطرني سامح"

(عارف إن الموضوع صعب لكن ده لو لوحدك)

فأنا هسامح علشان خاطرك يا رب.



٢. علشان نفسي.. إزاي يعني؟

- أنت كشخص اتظلمت واتجرحت واثألمت والشخص الثاني هو اللي ليه يد في الأذى النفسي ده،
- طيب مين اللي موجوع دلوقتي أنت ولا هو؟
- طيب مين اللي كل ما يفتكر الموقف أو الكلام يحزن وممكن يوصل لدرجة الصداق والسهر والدموع أنت ولا هو؟
- طيب من اللي ممكن يكون مش فاكّر الموقف ولا الكلام وبيتعامل طبيعى أنت ولا هو؟

يبقى أنا بغفر علشانه ولا علشاني، بنقول أصل هو أو هي متستاهلش إنني أغفر له، لكن أنت تستاهل إنك تغفر أنت بتغفر علشان نفسك ترتاح من المرارة ومن الكرباج اللي بتفضل تضرب بيه اللي يأذوك اللي هما محبوسين جوه فكرك وخيالك وهما في نفس الوقت بيضحكوا ولا على بالهم، واللي محبوسين جواك هو نفسك بس بأشكالهم هما فأنت بتضرب نفسك وتتوجع أكثر بس عامل أنك بتعاقبهم في خيالك.

الشخص الذي يغفر لآخر قد أساء إليه، يحرر نفسه من المرارة والغيب والحقد مع أنه هو الذي سجن نفسه وليس المخطئ، وهو الآن يحصد نتيجة هذه المرارة ويُعاني من آلامها النفسية.

توضيح أكثر بفكر في الإهانة اللي أخذتها من صاحبتني في المدرسة وجوايا بيغلي منها وكل يوم حقدني ومرارتي منها بتزيد وكراهي من ناحيتها بيزيد، وأفضل أهرق فيها في خيالي وأقول عمري ما هسامحك وتصعب علي نفسي أكثر لما أفتكر الموقف، لكن في الواقع هي بتتحرك وتهزر وتجاوب في المدرسة ومش فاكرة هي عملت إيه، أنا اللي صورتها محبوسة جوايا.



٣. أغفر علشان الله يغفر لي

طول ما أنا مش راضي آسیب الشيك اللي بمئة دولار.. أبدأ مش هاخذ الشيك اللي بخمسين مليون دولار لازم إيدي تكون فاضية علشان تستقبل.

ثانياً: أغفر إزاي؟

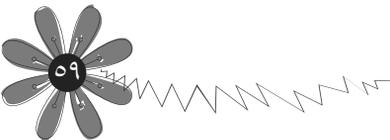
الغفران على مستويين: (الاثنين يكونوا في قعدة قدام ربنا)



المستوى الأول: مرحلة الإرادة وقبولك وقرارك إنك تغفر علشان خاطر ربنا وأنك تسبب الدين بالكامل للشخص المسيء لك.

المستوى الثاني: مرحلة المشاعر، الله مش بيعاملنا كأننا زلط أو طوب وحقارة لكن كبشر ليهم مشاعر وأحاسيس، فمش ممكن شخص يكون جرحك جروحاً عميقة وتقول أنا غفرت له وتيجي تطلع الشارع تلاقيه في وشك فتاخده بالحضن وتقوله: أهلاً أخويا

وحبيبي، هذا ليس معقولاً ولا طبيعياً، غفران المشاعر بيحتاج لوقت لأنها بتفضل مجروحة ومتألّمة لفترة وده طبيعي وعلشان تكون بتقل بسرعة وتتشفى محتاج إنني أسببها مش أزودها يعني لما تيجي سيرة الشخص اللي جرحك بلاش تقول:



"ده دمرني أشوف فيه يوم يا رب يجيله
سرطان ولا تخبطه عربيه" ف ده مش غفران
ده انتقام، حينما يكون غفرانك الإرادبي
أمام الرب من قلبك وعن قناعة يأتي غفران
المشاعر تدريجيًا مع مرور الوقت تلقائيًا.

مرة حصلت حريقة بسيطة في شوية ورق وقام واحد من الناس مسك
قزازه وبدأ يظفي بيها النار لكن كل ما بيرش منها بتزيد النار، فشافته واحدة
قالت له: أنت بتعمل إيه؟ قالها: بظفي النار. قالت له: بس الإزازه فيها بنزين.
قالها: مش مشكلة هظفي النار متقلقيش.

بالعكس النار هتزيد برضه لما تحيلنا مشاعر الكراهية والمرارة لشخص
معين بلاش نفكر فيها ونزود عليها، لكن نحاول نظفيها بان الله غفر لي وأنا
بختار إني أغفر ومش هزود نار المشاعر جوايا وممكن نقول الجملة دي
علشان تساعدنا "يا رب خليني أسامح زي ما أنت سامحتني وخليني أقبله زي
ما أنت قبلتني".

إن سر الغفران للشخص المسيء إلينا يكمن في إدراكنا للآتي:

- ١- حقيقة خطايانا الكثيرة التي أذنبنا بها ضد الرب سواء بالفعل أو الفكر
أو القول.
- ٢- حقيقة عمل المسيح على الصليب والتكلفة الغالية التي قدمها ليغفر
لنا هذه الخطايا.
- ٣- أهمية وصية الرب لنا بأن نخفر لمن يسيء إلينا كما فعل هو نفسه
على الصليب حين غفر لصابيه وتمثل به استفانوس (أعمال٧: ٦٠).



- ٤- فكري في النتائج السلبية لعدم الغفران واحتفاظك بالمرارة والحدق بداخلك، والعكس أيضًا فكري في النتائج الإيجابية للغفران وتمتعك بالسلام الداخلي والهدوء حين تسامحين وتصفحين لمن أساء إليك.
- ٥- اعلمي جيدًا أن الذي يغفر هو من في مركز القوة وليس الضعف، لأن الغفران يتطلب قدرة كبيرة تفوق الطاقة البشرية العادية ولكننا نستمدّها من الرب الذي يعيننا على ذلك.

ثالثًا: أغفر لمين؟

تدريب:

ورقة وقلم واكتبي عليها كل اللي ضايقوكي وأساءوا ليكي واضطهدوكي واستغلوكي أو خانوكي أو فتحوا ذهنك لأمر شر:

• أصدقاء - أهل - خدام - مدرسون - أحباب

• ناس بعيدة مش قدامك دلوقتي

• ناس قريبة بنشوفهم كل يوم

أو في أوقات قريبة

• اكتبي الأسماء والمواقف

واكتبي في آخر الورقة هغفر

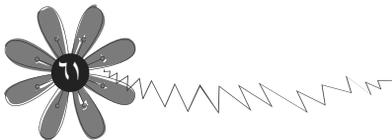
لكل دول علشان الله ونفسي..

ولو أمكن شاركي حد من الخادما

اللي بتثقي فيهم علشان يكونوا جنبك وانتي بتفتحي جرحك

• متخافيش الله هيعوض عن كل اللي فات وكل نقطة ضعف هتبقى

قوة.



بين
وكي

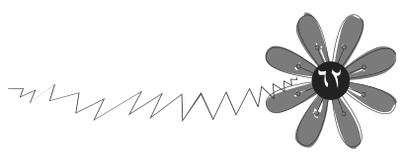
الصورة
تطلع حلوة

الدرس
(١٣)

الآية الذهبية

«افرحوا في الرب كل حين وأقول أيضاً افرحوا»

(فبي ٤:٤)



العناصر:

١. ما هي الابتسامة.
٢. أنواع الابتسامة.
٣. فوائد الابتسامة.
٤. متى نبتسم.

المدخل:

عمل لعبة نغمي اثنين بعصابة على أعينهم ويأكلوا بعض فشار مثلاً وهما مش شايفين.

مقدمة:

١. الابتسامة كلمة مأخوذة من بسمة.
٢. هي حركة تدل على الرضا.
٣. هي حركة بلا صوت.
٤. الابتسامة بداية مشروع الضحكة.

أنواعها:

١. ابتسامة صادقة: تُعبّر عن الود والمحبة المخلصة والثقة بالنفس والسعادة الداخلية.
٢. ابتسامة مفتعلة مُزيّفة: تخفي وراءها حقيقة خلاف المظهر أو قد تُعبّر عن اللامبالاة بالآخر أو المجاملة الشكلية وهناك أشخاص يجيدون هذا النوع من الابتسامة لكنهم غير مرغوب في التعامل معهم لعدم صدقهم.
٣. ابتسامة سخرية: تُعبّر عن عدم الاحترام لشخص أو سلوك سيئ أو تخفي اعتراضاً وعدم موافقة.





فوائد الابتسامة الصادقة التي يجب أن نحرص عليها دائماً:

١. تشع إحساس الرضا والهدوء والاتزان النفسي.
٢. تساعد على استمرار الحوار مع الآخر.
٣. تجعل الشخص محبوباً ومقبولاً لدى الآخرين.
٤. تقوي علاقة الشخص بمن حوله.
٥. تساعد على النجاح في العمل الذي يتطلب التعامل مع الآخرين.
٦. تعلن ثقة الشخص بنفسه.

متى نبتسم:

- * عند النجاح والتميز والتفوق والانتصار.
- * لتشجيع الآخر على الاستمرارية.
- * نبتسم للترحيب بالآخرين.
- * إعلان للحب وقبول الآخر.
- * إخفاء لمشاعر الحزن.
- * عند تمنى الخير للآخر.
- * للتعبير عن الإعجاب.
- * إعلان الرضا والسرور بحدث ما.
- * التعبير عن الثقة بالنفس.
- * نبتسم إعلان الإيجابية.



معلومة تهمك:

- الابتسامة تمنع ظهور تجاعيد الوجه.
- في الحزن تتحرك أكثر من ٨٠ عضلة في الوجه فيحدث إجهاد بينما الابتسامة لا تجهد الوجه.
- الابتسامة معدية فهي ترسم ابتسامة على وجه الآخر.
- تساعد في الشفاء النفسي والجسدي.

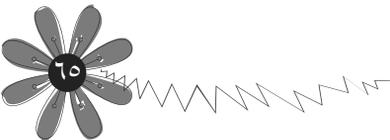
أسئلة:



١. بتحسي بإية لما شخص آخر يبتسم في وجهك؟
٢. أكثر حاجة فرقت معكي وقررتي تعملها الوقت الجاي؟
٣. إيه الحاجات إلي ممكن تساعدنا نفرح ونبتسم؟

التطبيق:

لغاية الأسبوع الجاي نبحت في الكتاب المقدس عن أشهر ٣ شخصيات إلهي عرفت تفرح حتى في الظروف الصعبة.



الدرس

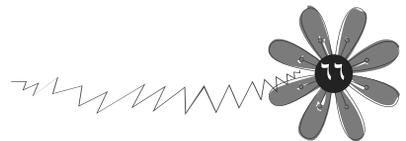
١٤

وجود الله

الآية الذهبية

«لأنه يجب أن الذي يأتي إلي الله يؤمن
بأنه موجود وأنه يجازي الذين يطلبونه»

(عب ١١: ٦)



أدلة علمية وكتابية ونفسية على وجود الله.

وسيلة إيضاح

لعبة صديقك الخفي

كل واحدة في المجموعة هتكت رسالة لواحدة تانية أو تبعتها حاجة بسيطة (بونبوني- قلم- توكة) وكل واحدة تحاول تعرف مين اللي باعتها الهدية أو الرسالة دي.

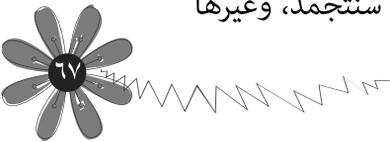
في لحظة حسيتي إن الصديق اللي بعث الرسالة مجهول ومش واضح بالنسبالك لكن ده مخلهوش مش موجود هو موجود في المجموعة، وهكذا

الله ساعات بنحس إنه مجهول أو مش موجود لكن ده مش بيعطل محبته واهتمامه إنه بيعتلنا رسايل تأكد وجوده ورعايته لينا.

الدرس

١- أدلة علمية:

من الواضح أن الكون مبنى على نظام معقد فلا بد أن يكون هناك يد عظمى تديره، فمثلاً كوكب الأرض هو الكوكب الوحيد المحاط بغلاف جوي متكون من غازات للحفاظ علي النبات والحيوان والإنسان، وكذلك المسافة بين الأرض والشمس هي مسافة محسوبة بدقة فلو كانت الأرض أقرب للشمس لاحتقرت الأرض بكل ما فيها ولو كانت أبعد كنا سنتجمد، وغيرها



من الأمور التي تدل على النظام الدقيق الذي يسير به كل شيء في الكون، ومن المستحيل أن تكون هذه الأشياء عشوائية إذ أن يد الله وعقله المدبر وراء كل شيء.

الكون وكل ما فيه مسبب إذًا لابد أن هناك سببًا لوجوده، يؤكد بعض العلماء أن هذا الكون كله وُجد نتيجة انفجار في المادة والضوء وهذا يسمى بنظرية الانفجار الكبير ولكن لا يوجد في نظريتهم ما يجيب على سؤال لماذا خلق الكون ولكن كلمة الله تؤكد أن لا شيء يحدث صدفة أو بشكل عشوائي إذ أن الله خلق الكون بشكل نظامي دقيق ثم خلق الإنسان وصنع له هدفًا.



"السموات تحدث بمجد الله والفلك يخبر بعمل يديه" (مزمو ١٩: ١).

"كل شيء به كان وبغيره لم يكن شيء مما كان" (يوحنا: ٣).

"بالإيمان نفهم أن العالمين أتقنت بكلمة الله" (عبرانيين ١١: ٣).

٢- أدلة كتابية:

وجود نبوات وتحققها بعدها بقرون، فقد ورد في العهد القديم أكثر من ٣٠٠ نبوة عن يسوع المسيح تحقق منها حوالي ثلاثين نبوة في يوم واحد وهو يوم الصلب، وهذا لا يدل على صحة هذه النبوات فقط بل يدل على صحة كل ما جاء في الكتاب المقدس وأهمها حقيقة وجود الله الأزلي.

لم يحاول الكتاب تقديم إثباتات على وجود الله لكنه يتحدث مباشرة عن أعمال الله من الكلمات الأولى "في البدء خلق الله السموات والأرض" (تكوين ١) ثم يشرح لنا صفات الله وطبيعته وأعماله مع الجنس



البشري خلال تعامله مع الجنس الأول ثم مع شعب
اليهود في العهد القديم، أما العهد الجديد فيكشف عن
وصول الله إلينا متجسداً في شخص الرب يسوع المسيح
: "الله بعدما كلم الآباء بالأنبياء قديماً (في العهد القديم)
كلمنا في الأيام الأخيرة في ابنه" (عبرانيين ١)



وهذا يؤكد تماسك الكتاب المقدس ودقة رسالته التي محورها وجود الله.

٣- أدلة نفسية:

- وجود جوع غريزي فطري لفهم معنى وسبب الحياة فهذا السؤال الذي
يتردد بداخلك لماذا أنا موجودة إنما يدل على أنك لم تخلقي من
العدم أو أن هذا الكون عشوائي ولا يوجد إله يحكمه وإنما رغبتك في
إيجاد هدف ومعنى للحياة ما هو الا صرخة قلب داخلية لمعرفة الله
والاتحاد به.

- وجود رغبة داخلية في الحياة الأخلاقية بدليل وجود قوانين وضعية في
كل العالم تحمي هذه الأخلاق، هل سألت نفسك من قبل لماذا ينتابني
شعور بالفرح عندما أفعل الخير والعكس عندما لا أفعله؟ إذا كان الله
غير موجود ولم يخلق الإنسان، فلماذا نرغب في فعل أي شيء إيجابي،
والحقيقة هي أن الله خلق الإنسان على صورته يفرح بعمل الخير
ويغتم بعمل الشر.

هذه الفطرة الطبيعية التي بداخلنا يتحرك فيها الضمير الذي يؤنبنا ويحذرنا
من فعل الشر لأنه لا يتفق مع طبيعة الله الصالحة وحين نستجيب لصوت
الضمير الذي هو انعكاس لصوت الله بداخلنا نشعر بالذنب ونسعى
للرجوع إلى الله وهذا هو سبب حاجة كل البشر بمختلف أجناسهم



إلى الدين أيًا كان شكله ولذلك جاء المسيح يسوع إلى عالمنا ليكون هو الطريق الذي يصل بنا إلى الله "أنا هو الطريق والحق والحياة ليس أحد يأتي إلى الأب إلا بي" (يوحنا ١٤: ٦) أما بعيدًا عن المسيح فنحن نضل الطريق ولا يمكن أن نصل إلى إرضاء الله.

معلومة من ذهب:

توصل العلماء إلى أن عمر الكرة الأرضية يقدر بحوالي ٤.٥٤٣ مليار سنة.

أسئلة

- ١- كيف ومتى تأكدت من وجود الله في حياتك شخصيًا (قلب).
- ٢- إذا كان الله موجودًا فكيف يجب أن يعيش البشر في رأيك (سلوك).
- ٣- ما هو سبب وجود كون بهذا الحجم الهائل (عقل).



تطبيق

اقرأ سفر إشعياء ٥٣ وإنجيل متى ٢٧ وقارن بين النبوات وتطبيقها.

إتيكيت

إذا كنت مع مجموعة أصدقاء وقممتي بالحديث، ولم يتم توجيه أي أسئلة أو تعليقات من باقي المجموعة فمن المحتمل أنك أطلتني في الحديث وبدأ أعضاء المجموعة في الملل وفقدوا الاهتمام وحن الوقت للتركي الفرصة لشخص آخر ليتكلم.



الدرس

(١٥)

المطوية العذراء مريم

«مريم» أحد الأسماء الشهيرة التي وردت في الكتاب المقدس، ولعل أشهرها في العهد القديم مريم أخت هارون، والأشهر على الإطلاق هي العذراء مريم لارتباطها بقصة الميلاد العذراوي العجيب.



- اسم مريم عبري. وفي اليونانية «ماريا» وفي اللاتينية أيضًا. وفي بعض اللغات «ماريان».

وتوجد عدة تفاسير لمعنى هذا الاسم، نذكر من الناحية اللغوية بعضًا منها:

- مريم من كلمة «ميريام» في اللغة المصرية القديمة، وهي مشتقة من كلمتين: "ميري" وتعني محبوبة "يام" كان استخدامها لدى المصريين للإشارة إلى الاسم الإلهي العبري "يهوه". وبناء عليه تعني كلمة "ميريام" المحبوبة لدى الله.



يرى البعض أن كلمة "مريم" هي مؤنث الكلمة الآرامية "مار" وتعني "سيدًا" وعليه تكون كلمة مريم بمعنى سيدة.

وأيضًا يشتق الاسم من كلمة المر، بل يعني «مر»، وكم عانت وقاست، وشربت وتذوقت المر أصنافًا وألوانًا منذ بدء حملها وسفرها لتكتتب في بيت لحم وحين لم يوجد مكان مناسب للولادة لاسيما المنزل مرورًا بكل حياة الابن الحبيب على الأرض وما قاساه من اضطهاد واحتقار ومهانة إلى أن وصلت

الذروة في الصليب.



كانت مريم موضوع اختيار النعمة لتتم فيها نبوة إشعياء ٧: ١٤ «هَا الْعَذْرَاءُ تَحْبَلُ وَتَلِدُ ابْنًا وَتَدْعُو اسْمَهُ «عِمَّاؤُئِيلَ»، كانت هي من أتى منها «شهوة النساء» (١١١د: ٣٧) وفي بشارة الملاك لها يرد هذان التعبيران: «أَيُّهَا الْمُنْعَمُ عَلَيْهَا! الرَّبُّ مَعَكَ. مُبَارَكَةٌ أَنْتِ فِي النِّسَاءِ.. لِأَنَّكَ قَدْ وَجَدْتِ نِعْمَةً عِنْدَ اللَّهِ» (لو١: ٢٨، ٣٠)، إلا أنها تميزت هي أيضًا بصفات رائعة، نذكر منها:

١- إيمانها وشجاعته وثقتها:

رغم أنه لم يحدث ولم يسمع أحد أن تحبل عذراء بدون رجل، إن عقوبة ذلك هي الرجم، لكن رغم هذا صدقت قول الرب وقالت لجبرائيل: «ليكن لي كقولك» (لو١: ٣٨)، وهي مستعدة لتحمل تبعات ذلك، من كلام غير نظيف تردده الألسنة وكيفية مواجهة يوسف بهذا الأمر، لكنها كانت تثق أن الأمر مُعدّ من قِبَلِ الرب.

٢- اضطرابها وتواضعها:

اضطربت من الملاك وبالأكثر من تحيته والأخبار التي يحملها! كيف؟ أنا؟! «هوذا أنا أمة الرب» وفي نشيدها قالت: «نظر إلى اتضاع أمته»، أنا موضوع اختيار النعمة، أنا الفقيرة، والتي من الناصرة المحترقة. احتفظت مريم بتواضعها، فلم يرتفع قلبها بما حظيت به، بأعظم إعلان يمكن سماعه أنها ستنال الشرف أن

تكون أم الرب حسب الجسد.



ربما نرى ذات الأمر، مع الفارق في يوسف، الذي وصل إلى أعلى مرتبة، فكان ثانيًا لفرعون لكنه لم ينس أهله، ولم يتنكر لهم بل وقف بهم أمام فرعون ولم ينس شعبه، فأوصى من جهة عظامه، وكذلك موسى لم يستطع قصر فرعون الذي قضى فيه أربعين سنة أن يجمد مشاعره تجاه الرب وتجاه شعبه، فخرج لينظر أثقال شعب الرب.

بولس الذي صعد إلى الفردوس احتاج إلى شوكة في الجسد لكي يحتفظ بتواضعه، قال عن هذه الشوكة: «لئلا أرتفع بفراط الإعلانات أعطيت شوكة في الجسد» (٢كو١٢: ٧)، لكن القديسة المطوبة مريم لم تحتاج لشوكة لكي تحتفظ بتواضعها، مع أنها سمت في اختبارها عن بولس، فهي حملت في بطنها مَنْ كان يحمل الفلك.

والعجيب والمدهش
أنها استمرت بهذه الروح
المتضعة طوال حياة الرب
يسوع على الأرض رغم
معجزاته وشهرته لكنها
لم تحاول إكتساب مركز
مرموق في أي مناسبة
كانت بل كانت مثل باقي
المريمات اللواتي كن
يتبعن يسوع.





٣- اهتمامها وحفظها للمكتوب:

ظهر ذلك في اهتمامها مع يوسف بتطبيق الناموس من جهة ختانها للصبي، وتقديمه للرب، وكذلك من جهة تطهيرها ومواظبتها على الفصح.

٤- تسبحتها:

وفيها نجد مشغوليتها بالله، وفهمها لقلبه وصفاته وأفكاره ومجمل أعماله. ماذا يفعل ومن هو

في ذاته، وماذا فعل معها «مخلصي»، «نظر إلى اتضاع أمته»، إن التسييح ليس للكبار فقط، بل وللصغار والشباب أيضاً. وبالتأمل في نشيدها، نجده يتطابق في الكثير من عباراته مع نشيد حنة أم صموئيل في اصم ٢.

٥- أمينة الروح:

«أما مريم فكانت تحفظ جميع هذا الكلام متفكرة به في قلبها» (لو ٢: ١٩)، وكتمانها لهذا الأمر ينم عن نضوجها الشخصي.

٦- خدمتها:

شركتها مع الأتقياء: لقد كانت حالة الشعب منحطة للغاية، وفي هذا المشهد يذكر اسم سبع شخصيات أمينة للرب (لو ١، ٢)

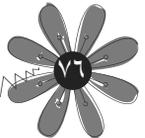


هم: «يوسف ومريم، زكريا وأليصابات، يوحنا المعمدان، سمعان البار، وحنة النبية بنت فنوئيل».

وواضح أن العلاقة بين مريم وأليصابات أكثر من مجرد قرابة، حيث جمع بينهما الإيمان والتقوى، فذهبت إلى أليصابات التي كانت حاملاً بيوحنا في الشهر السادس لكي تخدمها، سافرت المسافات الطويلة لتذهب للجبال متكبدة مشقة السفر الطويلة إلى مدينة يهوذا (حوالي ١٦٠ كم)، (لوقا: ٣٩)، وقضت معها ثلاثة أشهر، فكانتا معينين لبعضهما البعض. يذكرنا هذا بالمكتوب: «حِينَئِذٍ كَلِمَ مَتَّقُوا الرَّبَّ كُلُّ وَاحِدٍ قَرِيبَهُ» (ملا ٣: ١٦) وفي هذا درس لنا: إنه في أشد الحالات انحطاطاً، فإننا نجد قديسين نتشدد معهم بالإيمان المشترك.

٧- تحملها وثباتها في التجارب والأتعاب:

دعونا نتخيل مشقة رحلة فترة الحمل، ثم السفر للاكتتاب وهي في فترة ما قبل الولادة ثم ظروف الولادة الصعبة وسط جو كله زحام، ثم السفر بين الدول من بيت لحم لمصر، خوفاً على حياة الطفل يسوع من هيرودس، لتعيش وسط بلاد غريبة وبين أناس يتكلمون بلغة مغايرة - في أرض مصر - فترة من الزمان لم تقل عن ستة أشهر، كما يقول بعض المؤرخين. كما كان ارتباطها بالرب مصدر تجارب متعددة لها، فعندما قالوا عنه بإهانة إنه «ابن مريم» (مرقس ٦: ٣) تعني ابن زنا، فإذا كان هذا الأمر يطول الرب ظلمًا،



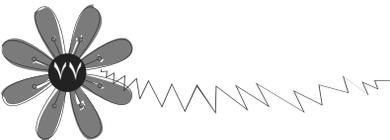
لكنه كان يطول مريم أيضًا ولكن أعظم تجربة تحملتها بثبات يوم وقوفها عند الصليب وابنها يُصلب، يا لثباتها وشجاعتها وقوتها! لكن ثباتها راجع لتوقعها مبكرًا لهذا المشهد لسبب كلمات قالها لها سمعان البار: «وأنتِ أيضًا يجوز في نفسك سيف» (لو ٢: ٣٥) وهذا يوضح أن نفسها ومشاعرها كانت تذبح قدام ذبح ابنها على الصليب. وربما تذكرت عبارات قالها لها وليوسف الرب يسوع وهو في سن الثانية عشرة من عمره: «ألم تعلما أنه ينبغي أن أكون فيما لأبي؟» (لو ٢: ٤٩). لقد كانت تحفظ الكلام في قلبها، وكل ما حفظته تم، فكان لها جرعات من التشجيع في وقت الشدة، نحن كثيرًا ما نسمع كلمة الله، لكن يعوزنا أن نحفظها ونختزنها لكي نفرح ونعيش ونتشجع بها «خبأت كلامك في قلبي» (مز ١١٩: ١١).

٨- اهتمامها بالآخرين ومشاركتهم:

لم تكنف بمشاركة الآخرين أفراحهم في عرس قانا الجليل «فرحًا مع الفرحين» (رو ١٢: ١٥)، لكنها أيضًا نقلت احتياجهم للرب «ليس لهم خمر»، وقدمت للخدام نصيحة رائعة تصلح أن تكون لكل الأجيال: «مهما قال لكم فافعلوه» (يو ٢: ٥) كما أنها كانت تدرك أن يسوع ليس مجرد إنسان عادي لكنه ابن الله المتجسد ولم تحاول أن تسدي له نصحًا أو تصدر له أمرًا يُطبقه لأنها كانت تعرف أن ولاءه الأول هو لأبيه السماوي.

٩- ارتباطها بالمؤمنين في أيام الكنيسة الأولى:

بعد صعود الرب، اتخذت وضعها كمؤمنة بين شعب الرب العابد. فلم تشعر بالأفضلية على الآخرين، ولم تشعر بالاكتماء الذي يقود للانعزال، بل كانت تواظب مع الكنيسة على الصلوات والطلبة (أع ١: ١٤).



أسئلة:



- ١- ما معنى اسم مريم في اللغة الفرعونية؟
- ٢- اذكرى أربع صفات يمكنك أن تتمثلي بها في شخصية مريم؟
- ٣- كان من الممكن أن تأخذ القديسة العذراء مريم مكانًا خاصًا بين الناس باعتبارها والدة يسوع، لكنها لم تفعل ذلك، ما السبب في رأيك؟
- ٤- ماذا كان وضع العذراء مريم بين الرسل بعد صعود المسيح؟ (اقرأ أعمال الرسل ١: ١٤).



كلمات في بطون الدروس

١- **شوفي نفسك:** كل المرايات التي نرى أنفسنا فيها مرايات مضللة لكن المرأة الصادقة هي مرآة محبة الله التي عندما ننظر إليها نرى كم نحن محبوبين لدى الله، وعندئذ كل عيوبنا ونقائصنا تختفي كما لو كنا بلا عيوب.

٢- **شبابيك:** علينا أن نفحص بحرص ما يُعرض علينا، ونختار ما يصلح أن يدخل إلى حياتنا وما يجب أن نتجنبه حرصًا علينا من ضرره.

٣- **السوشيال ميديا:** بالإنترنت أصبحت الخطية محيطية بنا بسهولة والأمر يحتاج إلى يقظة روحية وحرص زائد، فإن كنا لا نستطيع الاستغناء عن التعامل مع النت لكننا نستطيع أن نستغني عن كل المواقع الضارة.

٤- **التخيلات:** الذهن هو أرض المعركة مع العدو، إما أن نحقق انتصارات عندما نحسن أنفسنا ضد الأفكار الخاطئة التي تدخل لحياتنا كتحالب صغيرة وعندما تنمو تُفسد كل ما هو جيد في حياتنا، حقًا عندما يمتلك إيليس الذهن فهو يمتلك الحياة كلها.

٥- **أستير:** هناك حرمانات في حياتنا قد سمحت لنا بها حكمة الله لكن في المقابل هناك تعويضات إلهية عظيمة علينا انتظارها ونحن في الوضع الصحيح من جهة العلاقة مع الله.

٦- **روشته لجمالك:** يوجد أمور لا دخل لنا فيها مثل الشكل، لون البشرة، الطول وهذه مُسلّمات يجب علينا أن نقبلها، لكن في المقابل هناك أمور يجب علينا أن نشغل على أنفسنا فيها ألا وهي الطباع، واكتشاف المواهب، والوزنات، العلاقات الصحيحة والناضجة مع الآخرين وهذه هي التي تعمل الفروق الفردية بين شابة وأخرى من جهة قبول الآخرين لها أو نفورهم منها.

٧- **اكتشفي موهبتك يا شاطرة:** رغم أن الموهبة هي عطية الله التي لم يحرم منها إنسان على سطح الأرض، لكن تبقى الفروق الفردية بين من يكتشف الموهبة وينميها وبين من يدفن الموهبة، فكم من فتيات حباهم الرب بمواهب ولسبب الكسل وعدم الاجتهاد دفنوا مواهبهم وبالتالي دفنوا أنفسهم فعندما قصد الله لهم الأعلى والاتساع قصدوا هم لأنفسهم الاختفاء والزوال.

٨- **مريم أخت موسى:** الشكاية على الآخرين هي عمل المشتكي الذي



هو إبليس ومَن يشتكى على إخوته وأخواته يعمل مع إبليس فليتنا بدلاً من أن نشتكى الآخرين نصلي لأجلهم.

٩- الأولويات: تواجه حياتنا الكثير من الامتحانات تكون تصرفاتنا فيها عبارة عن الإجابة على السؤال المهم وهو: إلى أي حد الله له أولوية في حياتنا؟

١٠- دبورة: الشخصية المجتهدة عادة مبادرة وبمبادرتها تتسع دائرة نشاطها وتأثيرها الإيجابي، في الوسط الذي تتواجد فيه ومع الأشخاص الذين في دائرة علاقاتها.

١١- النظارة البيضاء: توجد بنات عاجزات بالرغم من قدرتهن، وعلى النقيض توجد بنات قادرات بالرغم من عجزهن ونقص إمكانياتهم، الفارق بين الاثنين يتمثل في الإرادة والتحدي وعدم الاستسلام ورفض روح الفشل.

١٢- ربنا يسامحك: سجين يسجن نفسه ده أفضل وصف لشخص مجروح ولا يريد أن يغفر لمن جرحه، قد نظن أننا نعاقب الآخرين بمقاطعتهم وإدانتهم ولم نكن ندري أننا في ذات الوقت مثل جلاذ يجلد نفسه، ففي الوقت الذي فيه ينعمون بكل جوانب حياتهم نكتوي نحن بنيران عدم الغفران.

١٣- اضكبي الصورة تطلع حلوة: يظن البعض خطأً أن الحياة الروحية العميقة حياة كشرية يملأ وجه أصحابها العبوسة متجاهلين أن الفرح في الرب كل حين هو ما يميز الحياة المسيحية الحقيقية حتى في وقت الظروف الصعبة والسؤال هو: هل أفراحنا تنبع من الداخل فتظهر على وجوهنا وعلى هيئتنا أم أننا نترك الظروف وغيوم الحياة تلقي بظلالها علينا؟!

١٤- وجود الله: هذا الكون العظيم المترامي الأطراف دليل على وجود قوى عظمى أو أن هناك شخص عظيم يديره ويعتني به غير مرئي لكنه موجود، وعجب العجاب أن الله العظيم الذي يحمل الفلك يحملنا والذي يحصي الكواكب يحصي العظام يحصي شعور رؤوسنا ويريد أن يكون حقيقي في حياتنا ومتواجد، ويحدث هذا عندما نفسح له المجال لإدارة الحياة ليكون هو محور الحياة وقوامها.

١٥- المطوبة العذراء مريم: سيظل الوعد قائم «لأن عيني الرب تجولان في كل الأرض ليتشدد مع جميع الذين قلوبهم كاملة نحوه» (٢أي١٦: ٩) عيني الرب تبحث وتفتش على قلوب نقية متضعة مؤمنة واثقة فيه عندئذ تكلفها بأعظم الأعمال، وهذا ما تبرهن بوضوح من خلال حياة المطوبة العذراء مريم.

