

## الفهرس

المحتويات	
- سر التجسد .	(١)
- المعمودية ليست مجرد طقس .	(٢)
- لا مانع من بعض القتل .	(٣)
- عندما تشعر بالخجل .	(٤)
- وداعاً للخوف .	(٥)
- من يفهمي ؟ الشعور بالموحدة .	(٦)
- مسابقة في إنجيل يوحنا ١-١٠ .	(٧)
- ندوة مع تساؤلات الشباب .	(٨)
- صديقك المفضل .	(٩)
- صديقك من صدقك .	(١٠)
- مراحل الصداقة .	(١١)
- رسالة تيموثاوس الأولى ( ٢،١ ) .	(١٢)
- رسالة تيموثاوس الأولى ( ٤،٢ ) .	(١٣)
- الشباب والحب .	(١٤)
- الطهارة ممكنة .	(١٥)
- جسك وزنة .	(١٦)
- القيامة و خناد للذمة .	(١٧)

## هذا الكتاب

يتميز الشباب في طور المراهقة المبكرة و المناخلة بالقلق و الرغبة في المعرفة و الحوار، كما تبدأ العاطفة الدينية عندهم في الظهور، و كذلك العاطفة نحو الجنس الآخر . و يكون القلب منفتحاً و الجسم مليء، بالطاقة و الحيوية و النشاط فبني إذن من أكثر فترات العمر خصوبة و إبداعاً . ولذلك إذا تم توجيهها و لم ينظر إليها فقط على أنها فترة تمرد و عصيان . أو فترة تعرض للإغتراف و الخطر .

و هذه الحوارات مع الشباب تركز على الجوانب الإيجابية التي ندفعهم للأمام . و نحميهم من الخطأ . و هي تحثهم على ضبط النفس و توحيد الطائفة للخير . فإن كتب لها النجاح فإنه يرجى منها أن تكون سبباً بوجود هذه الطاقات الشابة خدمة للنفس و الأسرة و المجتمع و الكنيسة و الوطن، بل و البشرية جمعاء . و بهذا يكون الجهد الذي بذل في إعدادها و تحريرها سبب مسرة لتعلمين فيها . مدتهم عن أي مشقات أو صعوبات و أجهتهم .

و بعد فإننا نقدم هذا الكتاب لأبنائنا المرشدين و المستويين في كنيستنا الحبه . و اخواتنا الخدام، و أصدقائنا الشباب . و نحن نرجو منهم مزيداً من التفاعل و الآراء الباهة التي تحتاج إليها بلا شك أكثر ما نحتاج

## القصص

### أنطونيوس كمال حليم

ملحوظة : يقوم الحلام بصوير المقامات الخاصة بالشمبلة بعدد التراسيم و توزيعها عليهم .

## سر التجسد



### تمهيد : ما معنى التجسد ؟

التجسد معناه أن الله غير المنظور قد صار منظوراً، " فالكلمة صار جسداً وحل بيننا " ( يو ١٤ : ١ ) . و يقول يوحنا الحبيب " الذي سمعناه الذي رأيناه بعيوننا الذي شاهدناه ولمسته أيدينا هذا نخيركم به " ( يو ١ : ١ ) .

التجسد هو أن الله اتحد بجسد مثلنا و صار إنساناً و حل بيننا . إذاً في المسيح إتحد اللاهوت ( طبيعة الله ) بالإنسان ( طبيعة الإنسان ) . وقد أسميناه سراً لأن عقولنا لا تستطيع إدراك تفاصيله . وقد عبر بولس الرسول عن ذلك قائلاً " عظيم هو سر التقوى الله ظهر في الجسد " ( ١ تي ٣ : ١٦ ) .

كان التجسد ابن وسيلة للإعلان عن الله كصاحب مبادرة لإقامة شركة مع الإنسان. التجسد هو الحول و الحضور، وبمكنا أن نترك ذلك حينما نغارن بين صورة حلول الله في الخيمة و بين تعبيرات الملاك للعدراء حينما بشرها بالميلاد العجيب ... في خيمة الإجتماع ظهرت السحابة نضال المكن، وهي تعرف " بالشاكناه و تعنى بالعبرية الحول و الحضور و نفس التعبيرات استخدمها الملاك " الروح القدس لحل عليك، و قوة العنى تظلك فلذلك أيضاً القدوس المولود منك يدعى ابن الله" (لو ١: ٣٥)، و للشاكناه نفس تعبير القديس يوحنا الحبيب (والكلمه صار جسداً وحل بيننا) (وسكن بيننا)... وكلمه صار لا تعنى هنا الصيرورة أو التحول بل هي تعنى حرفياً (أخذ جسداً) لأن الله ازلى لا يتغير و لا يتحول بل هو ثابت.

**أولاً : لماذا تجسد الله ؟**

**لأسباب كثيرة منها :**

**( ١ ) بجدد طبيعة الإنسان**

ما هو العلاج لفتاه تناولت معلماً فليداً ؟

إن التصالح و التوجيهات من الكبار لن تعيدها سليمة مرة أخرى ، و لا ندمها و اعترافها بغلطتها كافياً وحده لعلاجها .

إنها تحتاج إلى دواء يدخل إلى جسمها من الداخل ليقتضى على السموم التي نفضت إليها . وبالتالي يعيد تجديد نشاطها و حيويتها .

هكذا فعل الله بالإنسان لذي أكل ثمرة التي تمثل العصيان و مخالفة وصية الله فقد فسدت طبيعته و بالتالى إحتاج لإعادة تجديده.

من الذى يجدد الإنسان إلا خالقه ؟ لهذا كما يدخل الدواء إلى جسم المريض حين يحقن به، هكذا يتحد اللاهوت لذي هو طبيعة الله بالناسوت لذي هو طبيعة الإنسان حتى ما يشفيه من مرضه المميت لذي هو الخطية .

**( ٢ ) يعرفنا حب الله**

إن الله روح لذلك لا يستطيع الإنسان أن يراه و بالتالى أن يدرك حبه الكبير ولذلك فإنه يعجز عن للدخول معه فى ود وعشرة .

لهذا تم للتجسد ، تقلل الله و صار إنساناً يتعامل معنا عن قرب . فرأينا حذانه و رحمته حين يتعامل مع الناس . يجول بصنع خيراً يوشفى المرضى، و يتحنن على الأرملة التي ماتت وحدها ، و يتعامل مع الخطاه بشفقة ، ويدعو الأطفال إليه و يحضنهم .

وهكذا عرفنا حبه فأحببناه . بهذا المعنى يقول معلمنا يوحنا فى إنجيله " الله لم يره أحد قط . الإبن الوحيد الذى فى حضن الأب هو خير " ( يو ١: ١٨ ) .

**( ٣ ) تعلمنا السلوك المثالى**

لكثير من المهارات لا يستطيع الإنسان أن يتعلمها من مدرسه نظرياً .

إضرب أمثله لبعض هذه المهارات التي تتطلب التدريب العملى من المدرب .

هكذا الفضائل الروحية كانت تحتاج من الله أن يعلمنا لها عملياً لهذا تجسد و صار إنساناً مثلاً . فعلمنا لتواضع حين ولد فى منود ، و علمنا تخدمة حين شفى

مثال آخر التلمبه الكهربائية : فالغلاف الزجاجي يمثل اتلسوت و الضوء داخله  
يمثل اللاهوت ، ولكن هل هذا الغلاف يحد الضوء من الإنتشار في كل الغرفة .

٣- كيف إتحد اللاهوت بالناسوت ؟

كما إتحد النار بالقصبة السوداء لتصبح جمرة حمراء مشتعلة .

فتأثر لإتحد من طبيعة غير ملموسة فأنها تمثل اللاهوت ، إنما قطعة الفحم  
السوداء لإتحد ملموسة و محدودة فإنها تمثل الناسوت ، فكما أن الجمرة المشتعلة  
هي نتيجة إتحد النار بقطعة الفحم ، هكذا أيضاً في المسيح إتحد اللاهوت  
بالناسوت .

٤- هل كان معروفاً أمر ميلاده من قبل ؟

منذ أن سقط دم ، وعده الله بالمخلص - وظلت البشرية تنتظره - وهناك العديد  
من الأنبياء تنبأوا بذلك ، منهم أشعيا النبي الذي قال " ها العذراء تحبل و تلد ابناً  
و تدعو اسمه عمانوئيل " (أش ٧:١٤).



المرضى ، وعلمنا الصلاة حين كان يختلى في الجبل ، وعلمنا التسامح حين غفر  
لصاليبه .

لهذا يقولوا " نعلموا متى لأنى وديع و متواضع القلب فنجنوا راحة نفوسكم " ( متى  
٢٩:١١ ) .

( ٤ ) يقدم لنا القداة

فقد أتى ليحمل خطايانا وأثامنا ويقدم ذاته ذبيحة مقبولة عن خلاص جنس البشر .

ثانياً : أسئلة و إجاباتها لسر التجسد

١- هل كان المسيح موجوداً قبل أن يولد من العذراء ؟

نعم فهو كإله كائن منذ الأزل، أى أنه لم يكن لوجوده بداية ، ولكنه كان في  
طبيعته اللاهوتية روح تملأ كل مكان دون أن يكون له جسد مثلنا . والدليل على  
ذلك أن المسيح يقول " قيل أن يكون إبراهيم أنا كائن " ( يو ٨:٥٨ ) .

٢- هل كان يملأ كل مكان أيضاً و هو في بطن العذراء ؟ وكيف ؟

نعم كان يملأ كل مكان ، وبالرغم من إتحد لاهوته بناسوته ، فإن هذا الناسوت  
لا يستطيع أن يحد لاهوته المنتشر و غير المحدود .

مثال ذلك الوردة : ورق الوردة يمثل الناسوت و رائحتها تمثل اللاهوت. فورق  
الوردة يحوى رائحتها العطرة ، ولكن هل يعنى ذلك إنه يحد إنتشار هذه الرائحة  
في كل مكان ؟

## س و ج حول التجسد

### الحب = القوة × الضعف

س ، ألا يتعارض التجسد مع عظمة الله ؟

جـ : بالعكس إن عظمة الله تدعوه إلى

التجسد ، فالعظمة التي تقصدها هي

عظمة الترفع والتعالى وإحتقار الآخرين ،

أما العظمة التي أقصدها هي عظمة

الحب التي تدفع صاحبها لإجتياز الصعاب

للوصول إلى محبوبه ، لا يهمه أن يظهر

أمام من لا يفهم في صورة ضعف ، لأنه

يظهر في عيون محبيه في ملء القوة ، إلا

ترى معنى أن الأمر ليس هو فقط عقيدة

يقتنع بها العقل بقدر ما هو مفهوم

يغير الذهن ويجدد سلوكنا نحو

بعضنا البعض ؟

## الجرائيم هل تصيب الدواء ؟

س ، كيف يتسنى لله القدوس أن يسير على الأرض  
التي لوها الإنسان بخطيته ؟

جـ : وهل يضير الشمس أن تشرق بأشعتها على أكوام

من القمامة ؟ أيهما أكثر تأثيراً على الآخر ؟ أليست

الأرض هي خليفة الله التي شهد بأنها حسنة ؟ وما

الخطية إلا شئ دخيل على طبيعة الإنسان ، من أجله

جاء خالقه لكي يداويه منها ؟ لا تتردد مدعوراً في

الإقتراب من الله خوفاً من طرده لك ، وكأنه يخاف

على بره من خطاياك الكثيرة ، فأمام المنود تعلمنا

أنه هو ببره جدد طبيعتنا حين أشبهنا في كل شئ ما

خلا الخطية ، بل جدد الهواء حين تنفسه ، والماء

حين شربه ، والتراب حين سار عليه .

أيخاف المريض لئلا تلوث جراثيمه الدواء الذي

يتناوله ؟



## لا بد من جهاز الراديو

من الله غير المحدود .. ما الذي يدفعه أن يتجسد في صورة إنسان محدود ؟

جـ : وهل هناك طريقة أخرى نستطيع أن نستمع بها إلى موجات الإذاعة المنتشرة في كل الجو سوى جهاز صغير موضح على منضدة ولكنه ينقل إلينا هذه الموجات بصورة تفهمها أكثر من قبل . هل يعنى هذا أن الجو قد خلا من الموجات لأننا حشرناها كلها داخل هذا الصندوق ؟ بل أن هناك ما عمله الله للوصول إلى الإنسان وتؤمن بهذا العمل كل الأديان ، مع أنه من الممكن أن ينطبق عليه نفس السؤال . ألم يرسل الله كلامه للإنسان بلغة والفاظ وحروف ؟ هل لله لغة ؟ أم أنها رغبة منه أن يصل للإنسان بحسب مداركه الصغيرة ، وبطريقة يفهمها ؟ وهل يعنى هذا أن جلستى هذا الكتاب تحدان فكر الله الواسع غير المحدود ؟

من الضروري أن تتلاقى بالله . أى يتلاقى المحدود بغير المحدود فهل من الأفضل أن تعلن بفرور كاذب أنك قادر على وصولك إليه ، أم تعترف بضعفك بقبولك لوصوله هو إليك ؟

## هل للمصاب أن يعتذر فقط ؟!

س : لماذا يكون تجسد الله هو الوسيلة الوحيدة لخلاص الإنسان ؟ ألم تكن التوبة كافية ؟

جـ : وهل يكفى إعتذار الذى أصيب بعالة تصمم لشفائه ؟ قد يكون الإعتذار مهدئاً لفضب آبيه الذى أوصاه بالآ يأكل الطعام الملوث ولكنه لم يقيد بشئ الإبن المصاب . أن المشكلة لم تكن فى الله الثائر لكرامته المجروحة بسبب مخالفة الإنسان له . بقدر ما كانت فى الإنسان صاحب الطبيعة الضعيفة . لقد إحتاج من يعيد إليه طبيعته الأصلية . ومن الذى يستطيع ذلك إلا إقتوم الإبن ، عقل الله ، الذى فيه إرتصم الإنسان كما ينبغي أن يكون . حتى قبل أن يخلق ؟ إبتهج لقد ورث الإنسان الجديد ، آدم الثانى ، بعيونه ولسانه وفكره ومشاعره فى ولادتك الثانية بالمعمودية . وتزيد ميراثك لمعاناً بإتحادك الدائم به ولا سيما فى سر القبول بعد أن تعلن بتوبتك رغبته فى عدم العودة للخطية . توبتك إذا هامة ولكن بدون ما عمله المسيح لك لا تقال بها خلاصاً .

## المعمودية أكثر من مجرد طقس

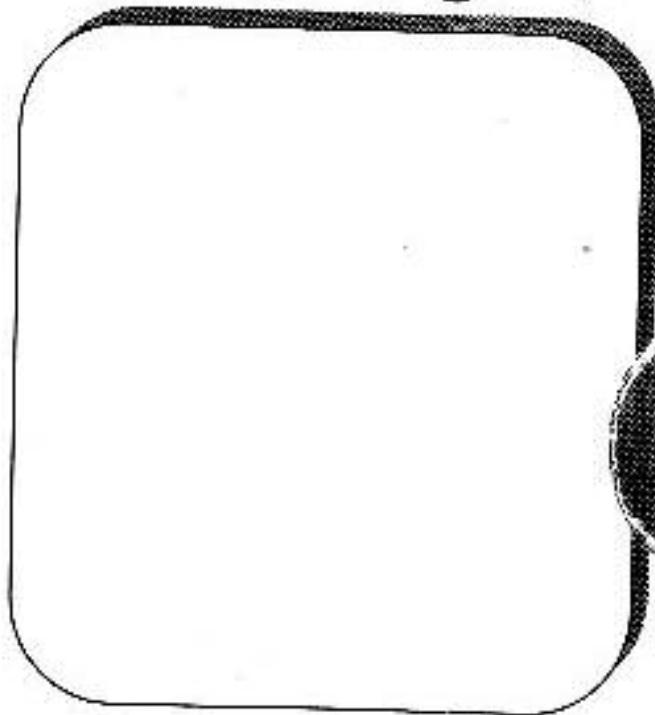


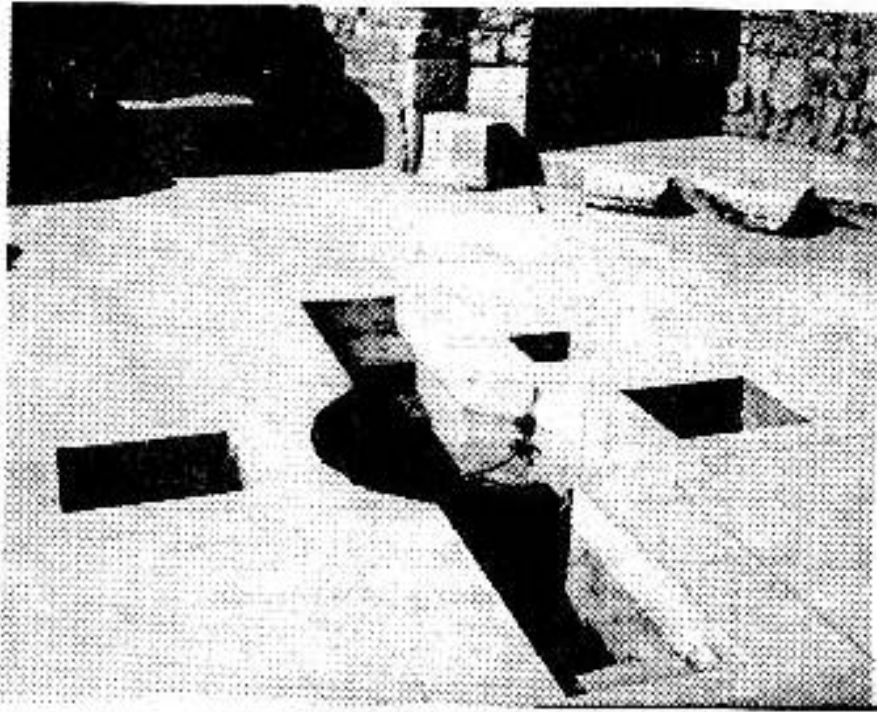
تمهيد :

تتبع دور الماء أو الروح في رموز المعمودية في الكتاب المقدس :

خاتمة

أكتب صلاة تشكر المسيح فيها على تجسده





### مقدمة :-

أنظر هذه الصورة لمعمودية أثرية .

لاحظ أن المعمودية كانت تبنى على شكل صليب .

كان المعمدين ينزلون إلى اناء ليلة عيد القيامة يحتفلون بدفنهم مع المسيح وقبائهم معه، بعد أن صلوا معه أربعين يوماً، وجحدوا معه تشيطان كما فعل يسوع في البرية .

والآن جعلت الكنيسة العماد في نهاية الأربعين يوماً للصوم المقدس و ليس ليلة عيد القيامة نظراً لكثرة الطقوس و الاحتفالات في هذا اليوم المجيد .

- روح الله يرفأ على الأرض خربه و خاوية . بداية حياة جديدة . وجه المياه

- فلك نوح تحيط به الشر و الموت بيد الأرض - بداية جديدة للحياه مياه الطوفان و حملته تحمل غضن الزيتون (الزيت) .

- موسى يعبر بالشعب خلاص الشعب من فرعون البحر الأحمر وعود العبودية (الشيطان) لنا امامهم (الروح) يشوع يعبر نهر الاردن . الدخول إلى كنعان . أرض جديدة و مملكة

- إيليا النبي يسكب ماء على الذبيحة فتتزل نراً على الذبيحة (النار) يقدس نقبل حياتنا كذبيحة مقدسة . لتاكلها .

- إيليا يشق الأردن أيشع يطلب نصيب اثنين للروح يعطينا أن نسير ويصعد . من روحه . نعمان السرياني يظهر يزول عنه البرص . المعمودية تطهير من الخطية . بالاغتسال .



## أولاً : القاب المعمودية :

إليك بعض لقاب المعمودية في العمود الأيمن والآيات الدالة على ذلك في العمود الأيسر .

يقوم التلاميذ باستخراج الآيات . أو يقوم للمدرس بتغيير أماكن الآيات وتوصيل المعمودين .

ختان	١ كو ١١:٦
غسل	١ بط ٢١:٣
ولادة جديدة (الميلاد الثاني)	١ يو ٥:٣ ، ١ بط ٢٣:١
صلب مع المسيح	رو ٣:٦
موت ودفن وقيامه مع المسيح	رو ٥-٣:٦
مسحة	١ يو
صبغة	٢ تي ١٩٢ ، رو ٣٧
مختم	٢ كو ١٢:١
عربون	٢ ملا ٣٦:٣
لباس	١ كو ١٣:١٢
عطية وموهبة	أع ٤:١٢
إتتمه وعضوية للكنيسة	١

## ثانياً : طقس المعمودية :

أن عناصر لطقس القبطي للمعمودية تدل بوضوح على المفاهيم الروحية التي يتميز بها هذا السر العظيم :

كتابه أسماء المعمدين في كتاب يسمى سفر الحياه .

الرشم بالزيت : كان المصارعون يدهنون لجسادهم قبل المباره، والمعمودية حرب ضد قوات الشر، والزيت أيضاً رمز للفرح وهو رمز الروح القدس .

خلع الملابس : ترمز لخلع الإنسان العتيق .

الاتجاه للشرق : يرمز للعودة للمسيح .

جهد للشيطان : نهاية العهد مع الخطية، وإشارة إلى إخراج الطبيعة القديمة من الإنسان .

الإعتراف بالإيمان : هو أساس المعمودية .

التغطيس : دفن مع المسيح .

التغطيس ٣ مرات : باسم الثالوث الأقدس .

أسم جديد للمعمد : رمز للحياه الجديدة

ملابس بيضاء : رمز للإكتساء بالنعمة والطبيعة الجديدة .

وضع اليد : أع ١٩:١-٧ ليحل الروح القدس .

العيرون : جعل الزيت يدل وضع اليد رمزاً لمواهب الروح .

من برصه؟ \* فلما سمع إليشع رجل الله بعث إلى الملك قائلًا: لماذا مزقت ثيابك؟ لياقتي وليعلم أن في إسرائيل نبيًا . فأقبل نعمان بخيله ومراكبه، ووقف على باب بيت إليشع. فبعث إليه إليشع رسولاً يقول له: أمض وأغتسل في الأردن سبع مرات، فيعود إليك لحمك وتطهر. فاستشاط نعمان غيظاً ومضى وهو يقول: \* كنت أصيب أنه يخرج ويقف، ويدعو باسم الرب إليه، ويردد يده فوق الموضع ويبريء الأبرص. اليس لينة وفرقر نهر دمشق خيراً من جميع مياه إسرائيل؟ أفلا اغتسل فيهما ولطهر؟ \* ولتصرف راجعاً وهو مغضب. فتقدم إليه عبده وخطبوه وقالوا: يا أبا، لو خطبك النبي بأمر عظيم، أما كنت تفعله؟ فكيف بالحرى وقد قال لك: اغتسل ولطهر؟ فنزل وانغمس في الأردن سبع مرات، كما قال رجل الله، فعاد لحمه كلحم صبي صغير وطهر. (١مل ١٥: ١٤)

حوار: ما هو دور الإيمان في المعمودية؟

### ثالثاً : فعالیه المعمودية :

استخرج الإيات الدالة على كل نقطة:

- ١- النبوة : تعطينا المعمودية أن نكون أبناء لله (غلا ٣: ٢٦، ٢٧) و بهذا لا نكون مولدين من جسد أو من رجل بل من الله .
- ٢- الاستنارة : عب ٣: ٧ فهي تفتح للقلب بالإيمان، كما حدث للمولود أعمى عندما اغتسل، وكبولس عندما سقطت الفشور من عينيه .
- ٣- للطبيعة الجديدة : فخصير إنساناً جديداً .
- ٤- يحيى المؤمن في المسيح : ( غلا ٣: ٢٦ ، رو ٦: ١١ ، كو ٢: ١٠).

النور : يسك المعمد بشمعة رمز للاستنارة .

الإدخال إلى الكنيسة : يزف المعمد داخلاً إلى التحضيره .

زفة المتعمد : في عيد القمامة خلف للمسيح المقام .

### قصة كتابية :

نعمان السرياني يطهر من برصه باغتساله في نهر الأردن .



\* كان نعمان، رئيس جيش ملك آرام، رجلاً عظيماً عند سيده، مكرماً لديه. وكان به برص. وإن يوم آرام خرجوا غازين ضيوا في أرض إسرائيل فته صغيرة، فكانت بين يدي زوجة نعمان، فقالت لمولاتها: ياليت مولاي حضر أمام النبي الذي في السامرة، فإنه كان يبرئه من برصه. فجاء نعمان وحكى سيده وقال : كذا وكذا قالت الفتاة الصغيرة التي من أرض إسرائيل . فقال ملك آرام: انطلق ذاهباً، وأنا أرسل كتاباً إلى ملك إسرائيل .

فانطلق وأخذ معه كتاباً إلى ملك إسرائيل يقول فيه: عند ورود كتابي هذا إليك، موجهاً مع نعمان عيدي، تبرئه من برصه. فلما قرأ ملك إسرائيل الكتاب، شق ثيابه وقال: \* العلي لنا إله حتى لميت وأحيى ، حتى أرسل إلى هذا أن أبرئ رجلاً

## لا مانع من بعض القلق



**تمهيد :**

القلق و التوتر جزء من الحياة اليومية لكل الناس، فإنه شيء طبيعي أن يكون هناك  
توتراً و قلقاً . فمن الصعب ألا تقلق و لكن :  
على أي شيء تقلق ؟  
و إلى أي حد تقلق ؟  
هذان هما السؤالان الهامان اللذان تسألهما نفسك .  
- هل تقلق لأجل أهداف عليا تؤتيك الطفر بتحقيقها ؟ أم تقلق لأسباب غير موجودة  
أو افتراضية ؟

٥- تجييد الروح القدس: ( تي ٥: ٢٠ ، ٢١ : ٢٢ ) .

٦- غفران الخطايا : ( اوج ٢٨ : ٢ ) .

٧- أعضاء في الكنيسة : ( ارف ٤ : ٤ - ٦ ) أرب واحد إيمان واحد المعمودية واحدة  
تجمعنا جسداً واحداً و روحاً خدام الكنيسة .

**خاتمة**



✠ عد إلى صلوات المعمودية  
وخاصة جحد الشيطان و اكتب  
صلاة بها تطبق على حياتك  
في شكل عهد مقدس مع  
المسيح بالإيمان ، تذكر  
أنك معمد و أنك ابن  
للمسيح و هيكل للروح  
القدس في كل مرة  
تحاربك الخطية .

إلى أي حد تقلق ؟ هل يدفعك القلق إلى "الأمم أم إلى الخلف ؟ هل تساعدك نسبة قليلة من التلق على التقدم ؟ أم يبتلعك الخوف والعجز والإرهاق التام ؟

## " فاديه لا تكفى "

تعمل فاديه كثيرا من الأسماء في أوقات فليله ، فهي متعبه جداً على كاهلها كثير من المسؤوليات ، فمن " فاديه " فتاة في الثامنة عشر من عمرها ، فهي لا تعرف كيف ترتب يومها حيث تكثر به المشاغل .

في الصباح تذهب إلى المدرسه ، و تعود سريعاً حتى تجد أمامها مشاغل المنزل و تحضير الطعام لأفراد الأسرة ، و بعد ذلك ترى طلبات والدها و والدتها الذين لا يشعرون بما هي عليه من ألم و تعب .

و لينسأ فلها ثلاثة من الإخوات الصغار ، فهم كل ما عليهم في الحياة هو أن يسكنوا و يشربوا و يهدموا لفاديه كل شيء تقوم ببنائه و ترتيبه في البيت ، مع كثير من الطلبات الصانده منهم ، و التي تأخذ شكل الأوامر لفاديه ، التي يلزم عليها أن تلبى لهم كل لولهم و هي مرغمة !!

و في نهاية يوم تنظر فاديه إلى نفسها فلا تجد بداخلها أي طاقة حتى تنظر إلى المذاكره ، و لكنها تبقى بنفسها على الفراش و تخمض عيناها فلا تشعر بنفسها ، حتى تجد الشمس قد أشرقت من نافذه حجرتها مبشره ببدليه يوم جديد ، و لكنها تبشر لفاديه ببداية رحلتها اليومية الشاقة المتعبة .

فبدأت الحيد تهبط لها كأنها سلسلة من العمل المتواصل بدون منة أو جدوى أو راحة.

كانت فاديه منكبه تليث ، و لكنها لا تستطيع أن تتوقف ، و كانت تشعر أن كل شيء حولها لا يكفي :

فالمال لا يكفي ، و الوقت لا يكفي ، و الجهد لا يكفي ، و فاديه لا تكفى !

## أولاً : ماذا يحدث داخلي ؟

أنواع القلق و أسبابه

للقلق نوعان : إيجابي و سلبي .

### أ - القلق الإيجابي

في بعض الأحيان يتطلب الأمر وجود نسبة معقولة من القلق ، وسنرى الآن بعض فوائد القلق الصحي :-

### ١ - القلق بحث عن دواء :-

لكما أن آلام الأسنان تقيد الإنسان الذي يهتم بعنائه بها و تدفعه إلى مزيد من الاهتمام ، فإن القلق هو نوع من التوتر النفسي يقول عنه أحد علماء النفس :-

" حين يحدث تفككاً أو قهراً لأحد عناصر الشخصية فإن القلق يعتبر إذار مبكر بعدم التوازن ، و دافع للإنسان لإحداث تتاغم و لوحده ، أي الصحة النفسية " .

فالقلق إذا محاولة لاستعادة ما فقد أو كبت أو أهمل . فيحدث القلق لشخص أهمل القيم الروحية ، فيحاول أن يبحث عن الطريق الروحي السليم . و أيضاً يحدث القلق لشخص فقد كيانه الشخصي ، فيجعله يحاول أن يجد كيانه ليصبح شخصية ناجحة و هكذا ...

يقول 'غائندو دونير' :-

- حياتك ليس لك يد فيها ، فعليك إذا لن تسعى جاهدة لتجعلها ناجحة عليه النجاح
- خوف أن تذهب هنراً كأنما في الرمال .
- لن يتوب أحد عنك في مهمتك كأنما و بدونك لن يعمل شيء فيك .

### ب - القلق السلبي

يعرف بأنه ' شعور قوي بلائز عاج و التوتر و التشتت وعدم الامتراحة ، والاجهاد يؤثر على النفس و العقل و الجسم لأسباب غير محددة تماماً ' .  
أما أصل كلمة القلق في اليونانية Angion فعنى الضيق و الحصر . كان البرء سوف يخلق من نفس الهواء .

## ثانياً : لماذا أنا مضطرب ؟

أسباب القلق عند الناس ؟

الأسباب اللاهوتية و النفسية و الاجتماعية .

ب - دراسة كتابيه :-

يذكر الكتاب بعض أسباب القلق في هذه الآيات :-

- ( مت ٢٥:٦ ) فيوصينا هنا السيد المسيح له المجد ألا نهتم بالمأكل و المشرب و الملابس فإنه يستطيع أن يوفر لنا كل هذه الأشياء فليس لنا أن نقلق من شأنها بل نكرس اهتماماتنا لما هو أسمي من ذلك .
- ب - راجع للكتاب المفصّل ( مت ٩:١٠ ، لو ٣٨:١٠ - ٤٢ ، اكو ٧:٣٢ - ٣٤ - ٣٤ )

## ٢- القلق بحث عن المعنى :-

فالإنسان كائن متاعى لكنه لا يرضى بعنمه فهو مهتد بالفناء في أى لحظة و هذا بسبب قلقة بطريقة لا شعورية . ففئات الساعة تقلقه ، و خوف الموت الأبدى يطارده . و هذا ما يسمى أحياناً بالقلق الوجودى : الذى يدفعنى للبحث عن الذات و تحقيقها ثم تجاوزها للوصول إلى الآخرين : و من خلاهم ، و من خلال نفسى ، للأخر الأعظم ... الله .

و عن هذا النوع من القلق يقول 'غائندو دونير' :-

\* المهم في حياتك كأنما أن تظل منعشاً دائماً و تحس بالك جائع أبداً ، فالإكتفاء هو موت لتلخصيه .

\* يعيش حقاً من يعيش مهمته ، من يحقق ذاته الحقة ، من يطبق عمله مع كونه ، أما من يخون دعونه الشخصيه فحياء ياطله بل فاسده .

و أخيراً لنا أن نعلم جيداً أن القلق الإيجابى يدفع الإنسان إلى مزيد من الإحتمال و القوة و بالنالى لنمو و التضوج أكثر مما تفعل حياه خامله بلا صراعات .

## ٣- القلق و الرغبه في التقم :-

يقول رولوماى Rolo May ' إن السائل الأكثر ذكاءً يكونون أكثر ميلاً للقلق و تكسبهم فى الوقت نفسه يكون لهم القدرة على التحكم فى القلق و إستخدامه لخلق أشياء جديده ' .

القلق قد يكون مرادفاً للطموح و الشوق و التقدم و السعى نحو الهدف . و تحياه من أجل هدف هي حياه تستحق أن نحياها .

## ١- أسباب لاهوتيه :-

إن النظرة الكتابية للقلق السلي هي بسبب الخطية ٢، ولكن أي خطية بالذات ؟  
لا تجد إجابة مباشرة ، ولكننا نعرف أن الجميع أخطأوا بعدهم عن الله .  
أن المسيحية جاءت لتصلح الإنسان مع نفسه و مع الآخرين و بالتالي مع الله ،  
وتعلمه أن يطلب ملكوت الله و يره وحينئذ فإن كل الأشياء تزد له (مت ٦: ٣٣) .

## ٢- أسباب داخلية (نفسيه) :-

### أ - صراع الرغبات :-

يرى فرويد أن القلق ينشأ من صراع الرغبات اللاشعورية المحرمة مع  
الضمير ، فلإنسان دوافع دفينة تتحرك و لكن قيمه تمنعه من تلبيةها فيقع في  
الصراع و أيضاً الاحتياجات غير المشبعة تلح على الإنسان حتى يشبعها و لو  
جزئياً و إلا تنتج قلقاً .

### ب- خوف الانفصال :-

أما أوتو رانك Otto Rank فيرى أن الخوف من الانفصال هو سبب القلق  
منذ الولادة حتى الموت . و قد شبه المريض بالقلق بالفنان الذي يأتي بالجديد في  
صورته و لكنه لا يجرؤ على الخروج عن المألوف و يخاف من مواجهه الناس  
فيفضل و يشعر بالقلق .

فنحن نريد أن نتقدم و لكن خوف الانفصال يشدنا إلى الخلف فنقع في التوتر .

### ج - الأفكار الخاطئة :-

إن الكثير من مخاوفنا ناشيء من توقعاتنا المتشائمة ، مثل قولي :

\* لو حدث ما أخاف منه فلن أحتمله ، وهذا فكر خاطيء يؤدي إلى القلق لأن  
بعض الأشياء تحدث مثل الأخراب أو الأقباس ، و لكننا نستطيع أن نتحملها  
ولو بصعوبة .

## ٣- أسباب خارجية (اجتماعيه) :-

### التهديدات و الأخطار :-

ملاية : مثل الحرب و المرض و الجريمة و الكوارث .

معنوية : مثل الخوف على فقد المكانة أمام الناس .

### ضغط المجتمع :-

يقول دافيد إلكيند David Elkind أن المجتمع يفرض على الطفل ما يجب أن  
يكون عليه، فيحيا الإنسان تحت ضغوط المجتمع و ليس حيلته الحقيقية ، وهذا هو  
السبب الأعظم في القلق .

إننا نقبل الأكل و الأنماط التي تفرض علينا، لا التي نحب أن نعملها .



## ثالثاً : علاج القلق

علاج خاطيء :-



يلجأ البعض لعلاج القلق بإضافة خطأ جديد، فمنهم من ينكر وجود المشكلة أو يبررها و منهم من يلوم الآخرين و منهم من يلجأ إلى التدخين أو الكحوليات أو العمل المتواصل .

إن كل هذه المسكنات تضر صاحب المشكلة و تقدم له راحة مؤقتة مصحوبة بزيادة مستوى القلق .

## العلاج السليم للقلق

و فيما يلي نقدم الحلول السليمة نفسياً و روحياً :-

### (١) استرح قليلاً :-

هناك مبدأ يقول أنه يلزم وجود فترات راحة تتخلل العمل ، و نقول استرح ( قليلاً ) لأن البعض يحيون في راحة زائدة بلا هدف ، إن مثل هذه الراحة الزائفة تنشيء قلقاً لضيق الهدف و فقدان المعنى من الحياة ، و هي تسبب الإحساس بالفراغ الداخلي القاتل .

و على النقيض فعند الراحة يحول الإنسان إلى آله تنتج و تستهلك بدون توقف فهذا مرفوض مهما كان العمل نفسه مقبولاً .

### أمثلة :-

✠ حين ترك نواد الحرب و جلس ليسترخ فوق السطح سقط في خطيئة شنيعة مفاجئة ( ٢ صم ١١ : ٢ ) .

✠ و حين أجهد ليلياً نفسه جداً سقط في اليأس و ترك موقع القيادة ليهرب لأجل نفسه رغم أنه كان على قمة النصر الروحي ( امل ١٩ : ١٤ ، ١٤ ) .

أما الموقف السليم فهو قول السيد المسيح لتلاميذه بعد عناء الخدمة ' فقال لهم تعالوا أنتم منفردين إلى موضع خلاء و استريحوا قليلاً ' ( مر ١٦ : ٣١ ) .

إن الخدمة الشاقة، التي تتخللها الراحة تنشيء سعادة مزدوجة : سعادة الإنجاز و سعادة الاكتفاء .

فلا للتشاط مع الراحة ينشيء توتراً ، و لا الراحة بعد التعب تنشيء قلقاً ، إنما يسير الإنسان بالإيقاع الإلهي السليم .

### (٢) اعرف حدودك :-

- استرح قبل التعب و ليس بعده :-

هناك راحة اختيارية تقوم بها حين تعرف قدرتك على الاحتمال فإن لم تسترح قبل حدوث الإرهاق فإنك مجبر على الراحة بسبب الإعياء الشديد أو المرض أو التوتر المفرق .

### (٣) مارس شيئاً تحبه :-

○ إختر مناسبة عائلية أو دينية أو أفرح فيها ، و أنس همومك ولو لساعات ، و احتفل بنجاحاتك حتى الصغيرة منها ،

○ اقرأ كتاباً ليس من نوع الكتب المليئة بالمعلومات بل كتاباً من النوع المعزى أو المسلى .

- و ينكر نورمان فنسنت بيل توجيهات للتغلب على القلق :-

١- ارفض فكرة القلق كعادة سيئة .

٢- أنظر إلى الجوانب الإيجابية .

٣- إقطع الحوار الذاتي الملقق .

٤- صادق المتفائلين .

#### ٤) إكسر روتين الحياة :-

لم يأمر الرب بالعطلة ( سبت ) يوماً واحداً في الأسبوع فقط ، بل أمر بالراحة في مناسبات خاصة هي الأعياد و أيضاً . فبدون الأعياد و الاحتفالات تصبح هزائم الحياة أكثر من إنتصاراتها .

إن الفرح يعيدنا إلى أيام الطفولة ، و السيد المسيح بنصحنا بأن نتصرف أحياناً بتفاني الطفولة ( و يضيف لها الحكمة ) فاليساطة و البهجة ، و المتع البرينة ، هي من أسس للصحة النفسية و الروحية التي يوصى بها الإنجيل قبل أن يكتشفها علماء النفس .

و الغريب أننا حين نصبح بالغين و نحيا حياة التعب و الشقاء ، ونظن خطأ أن اللعب و المرح هما للصغار فقط !

إن تحمل المسؤوليات ليس مضاداً للمتعة و الفرح :

و لنا أمثلة كتابية توصينا بالفرح :-

• (فرحوا في الرب كل حين و أنزلوا أيضاً فرحوا) ( في ٤ : ٤ )

• (فرحوا كل حين و صلوا بلا انقطاع ، أشكروا في كل شيء ) ( اتمن : ١٧ ، ١٨ )

#### خاتمة

١- اقرأ في ٤ : ٤ - ٧

٤- 'فرحوا في الرب كل حين و أقول أيضاً الفرحوا-٥- ليكون حلمكم معروفاً عند

جميع الناس . للرب قريب ، -٦- لا تهتموا بشيء بل في كل شيء بالصلاة

و الدعاء مع الشكر لتعلم طلباتكم لدى الله ، -٧- و سلام الله الذي يفوق كل عقل

يحفظ قلوبكم و أفكاركم في المسيح

١- أكتب قائمة بالإرشادات المنصفة في الآيات من ٤ - ٦ .

٢- ضع علامة ( + ) على السلوكيات الموجودة بالفعل في حياتك و علامة ( - )

على تلك التي تتفحص .

٣- لم يقل الله أن حياتكم ستكون بلا متاعب ، لو بلا ثمن يدفع ، بل قال في العالم

سيكون لكم ضيق ( يو ١٦ : ٣٣ ) .

تعلم إذا كيف تجد الخير في الضيقات و تنقيل هذا بشكر .



فى العمود الأيمن تجد تعبيرات شائعة عن مدى شعورك بالخجل مع تفسير المظاهر فى العمود الأيسر . ضع علامة ( ✓ ) على المشاعر التى تنطبق مع حالتك :

## عندما تشعر بالفجل



المشوك	الحديث الذاتى
التردد فى المشاركة بالفتاوى .	- لا داعى ان أغامر برأى فقد لا ينال استحسانهم .
إحباط داخلى بسبب معارضة شخص كبير لرائتك .	- لمن أستطيع ان أدافع عن رايى لأن راسى قد صارت فى قدى .
الإهتمام المفرط برأى الآخرين .	- يا ترى ما رأيهم فيما قلت .
الزيتك عندما أجدب إنتباه الآخرين .	- ليت الأرض تنشق و تبلعنى .
إحساس غامض بالذنب من أمر ما .	- أنا فعلاً لا استحق إحترامهم .
يداخلك إحساس بأنهم يقبلونك على مضض .	- يبدو أنهم يخططون لإخراجى من وسطهم .
إحساس بعدم رضا الكبار عنك .	- نظراتهم لى تبين عدم رضاهم .

### مقدمة :

### جرينة و لكن خجوله !

سلوى مواظبة بإنتظام على إجتماعها الكسى ( إجتماع ثانوى ) فإن " سلوى " من الفتيات المحبات للكنيسة و للعمل و للخدمة المستمرة بداخل إجتماعها، فإنها فتاه تنسم بالجرأة الواضحة فى كل تصرفاتها ، ولكن جراتها هذه لها ضوابط حيث إنها

تمهيد : هل انت خجول ؟

و جهى أصبح جميع الأنوان

عندما تستعرض إلى أي موقف يتطلب منها جرأة فحتى لا تخطيء، سرعان ما تخط جراتها ببعض الخجل . فإذا رأيتها وهي تتكلم وتبدي رأيها في الأشياء وتقوم بعمل كثير من الأنشطة الفعالة في الإجتماع تدهش مما حدث ؛

ف ذات يوم طلب منها أحد أفراد الإجتماع أن تقوم بإلقاء ترويسة ، ولكنها قامت بمسك الميكروفون، وسرعان ما بدت عليها مظاهر الخجل الشديد، المنمثلة في احمرار الوجه و الرعدة الشديدة باليد والإهتزازات الواضحة في الصوت .

إندهش الجميع مما حدث حيث أن سلوكي فتاه جريئة ، تقول رأيها دائماً بمنتهى الصراحة وتقوم بأعمال كثيرة ، وهي إنسانة نشيطة، ولم يتوقعوا أن يكون بداخل هذه الإنسنة هذا الكم من الخجل الشديد .

ولكن في وسط شخصيتها الجذابة وجرأتها الجميلة بعض الخجل، إلا أن خجلها كان له فوائد كثيرة مكملة لجمالها ، حيث أنها كانت تخشى جرح شعور الناس أو التهكم عليهم أو الإستخفاف بهم لو إلقاء الأوامر عليهم ، فكانت دائماً تشكر الله على نعمة الخجل .



قد يظن الخجول أن الناس سوف تنتقده أو تسخر منه أو

تستخف به ، فيضطرب و يرتبك ويتعثر . وربما يمكننا أن نسمى الخجل الزائد "خوف مرضي" ، فإن الخوف الزائد من الناس يعتبر خوف مرضي ، لأن الناس ليسوا بهذه البشاعة، ولا يشترط أن يكونوا ضدنا على طول الخط ، كما أنهم لا يكيلون لنا النقد والإستهزاء بلا مبرر .

## ويمكن تعريف الخجل على إنه :-

**الخجل :** هو شعور زائد بالخوف من رزل الآخرين أو تهكمهم أو عدم رضاهم ، ويصحبه تجنب للمواقف ، أو إعاقه جريئة عند الأداء .

### تأمل كتابي

☞ قال موسى عن نفسه "إني ثقيل لقم ولللسان" ( خر ١٤: ١٢ ) .

☞ وكانت الملكة الوديعه لسثير ترهب موقف المواجهه مع الملك ، لولا تشجيع ابن عمها ( لسثير ٤: ١٤، ٨ ) .

+ أنكر المزيد من رجال ونساء الكتاب الذين عانوا من الخجل او الضعف ، ولكن ترب أعانهم وقواهم .

## أولاً : الخجل في الميزان

### فوائد و عيوب الخجل

إن الخجل منتشر وشائع في كل المجتمعات بل و عند معظم الأشخاص حتى يصح أن نعتبره ظاهرة ( بشرية ) عامة .

ولكن يعتبر شيء من القلق طبيعياً عند بداية صداقة جديدة ، لو عند إلقاء حديث أمام الجمهور ، وهذا يجعلنا نصبح حساسين لمشاعر الآخرين ، حرصين على النجاح وأداء واجباتنا ، ولكن القلق الزائد عند الناس شديد الخجل قد يؤدي إلى إرتباك يعيق الأداء .  
عموماً فالخجول أفضل من اللي معتدوش دم ! ...

## عيوب الخجل الزائد

١- عدم المحاولة أو استغلال الإمكانيات:

- أنها لن توافق على خطبتي فلماذا أفتحها ؟
- لن يعطني المدرس درجة عالية لماذا أتعب نفسي في البحث ؟

٢- الشعور بالوحدة:

- لا يستطيع الخجولون إقامة علاقة وثيقة بسهولة ، و يعتبر الخجل نوع من الإشعال الزائد بالنفس و مشاكلها ، مما يضع الطاقة اللازمة لعمل العلاقات .

٣- التكلف و ارتداء الإقنعة:

- يحاول الخجولون إرضاء الناس باستمرار و بطريقة أكثر من اللازم ، ولذلك فهم لا يحرون عن مشاعرهم الحقيقية إن كنت لا تلقى استحساناً من الناس ، فإن شعروا بالغضب منك يقولون "مفيش حاجه". وهكذا يصبح رأي الآخر هو الذي يحركني ، و أحلول التكلف لنوال مديح الآخرين ورضاهم .

٤- عدم مواجهه و إهمال الحقوق:

- يهمل الخجولون مواجهه حتى الرقيقة أو النافعة ، و يتركون حقوقهم ، ولا يتجرأون على إتخاذ المواقف الحاسمة ، مما يعقد الأمور و يتركها بلا حل .

## فوائد الخجل



- معنا الخجل من الاختلاط الزائد بالناس ، ويدفعنا إلى ترشيد صداقتنا ، والبعد عن أصدقاء السوء .
- يبدو الخجول للناس جاداً صادقاً موثقاً فيه .
- يبدو الخجول في صورة بشرية ، وهو يجذب للناس لرفقه و تواضعه ، فلناس لا يعجبون بالأبطال فقط بل بالإنسان الواقعي أيضاً .
- يجعلنا الخجل غير متسرعين ، فنتميز بالتبصر والتروي لو الرأي الثاقب .
- يجعلنا الخجل نستمع للآخرين ، فالخجول يحب للصمت ولا يدلي برأيه في بداية الحديث ، ولا يحتكر الجلسة لصالحه ، وهو يستطيع أن يسمع ، مما يزيد من كفاءته في إنشاء علاقات عميقة بالآخرين .

## ثانياً : أسباب الخجل

بحثاً عن الجذور

أسباب الخجل

(١) هل ولدت خجولاً ؟

هل للخجل أسباب وراثية ؟

نعم ، إن هناك استعداد عند بعض الناس لوجود حساسية زائدة في الجهاز العصبي يجعلهم عرضة للاستجابة للخجل ، إلا أن معظم الأدلة تثبت أن الخجل مكتسب أساساً لأن الخجل يجعلنا حساسين في وجود الناس ، و لكننا قد نمتاز بالجرأه و الإقدام في مواقف أخرى.

(٢) هل أطلق عليك لقب الخجول ؟

في مواقف معينة قد يطلق الناس فيها على البعض لقب الخجول ، و تكون النتيجة أن هذا الشخص المنقب بالخجول لا يحاول بجدية أن يقوم بموقف الجراءه و تأكيد الذات أو المطالبة بالحقوق ، وبسلك بذلك حسب توقعات الناس ، و حسب اللقب الذي أطلق عليه . و تدريجياً قد يطلقه هو على نفسه ، و في كل مشكله نجده يقول ' إني خجول ' لن أستطيع المواجهة .

(٣) ما هو تأثير النموذج ؟

إن نموذج الوالدين و صورتهم عن أنفسهم تؤثر علينا كقدوة نعتز بها ، و قد وجد أن الوالدين الذين يلزمون المنزل معظم الوقت ، أو الذين يخشون من كلام الناس ، أو مفايلة الغرباء . هم الذين يعلمون الخجل لأبنائهم .

(٤) هل جعلتك الظروف الخاصة خجولاً ؟

- هناك من أصيب بمرض جندي ظاهر ، أو كان ذاكن للبشرة ، أو يعانى من بعض اللشوه في العظام ، أو بالتحلقه أو السممه الشديدة ... إلخ و يجعله هذا الأمر يشعر بالخجل من جسمه .

- هناك من نشأت في أسرة فقيرة أو قرويه ، أو كانت تعمل في مهنة يعتبرها الناس (خطأ) ، إنها ليست مهنة من الدرجة الأولى ، وهي تشعر بالخزي لإحسانها بالتفنى .

(٥) هل تعلمت الخجل ؟

إنك تعلمت الخجل عندما كافك أحد الناس المهمين لديك من البالغين على خجلك أو هدوتك الذي يشبه الملائكة !

رغم أنه كان بعيد بك عن السلوك الفعال و الجراءه في الحق .

أو ربما قد تكون قد عوقبت على جراءه أو لقتحام قمت به . أو ربما جنب خجلك اهتمام الناس ، ولم تلفت جرائك لنتباههم ، ففررت أن تزيد من الخجل حتى يرضيهم .

و عموماً فإننا نتعلم الخجل ، و بالتالى فإننا يمكننا أن نتعلم أيضاً كيف نتغلب عليه ، أو نجعله يعمل لصالحنا .

## ثالثاً : ما هو الحل ؟

### أقتلع جذور الخجل :

نقد علمت لثني خجول جداً، ولكن ما هو الحل لهذا الخجل الزائد ؟

١. ثقي أنك تستطيع أن تتغير :-

لا تتعق نفسك أنك خجول بطبعك أو أنك ولدت خجولة ، فالخجل صفة مكتسبة ، يمكنك التأكيد عليها وإثباتها أو للتغلب عليها ونسيانها .

٢. صل لأجل المعونة :-

قال كثير من الخجولين أن الصلاة كانت دائماً معيماً لهم في التحسس من مشاعر الخجل الزائد ، فعيناي للرب كانت دائماً ، وسوف نظل ، مصدر تشجيع وطمأنينة للنفس .

٣. تعلم التفائل :-

قد نقبل أمام أنفسنا في تحقيق ما نصبو إليه ، و لكننا أمام الله نكون قد حققنا الغرض الذي يريد منا ، و ما نعتبره نحن أو يعتبره الناس فشلاً قد يكون في نظر الله النجاح بعينه .

إن الله يعرف معنى النجاح أفضل مما نعرفه نحن ، لأن نظرتنا المستقبلية عاجزه ، وتقييمنا للحاضر يتأثر بقيم الناس و مواقفهم .

فسوف نتنصر على خجلك إن تفانلت ، وأعدت المحاولة بلا يأس، فالعادة بعادة تغلب، أي أن العادة السيئة بعادة جديدة حسنة تغلب .

٤. التفكير الإيجابي :-

يقول الكتاب المقدس :-

• 'تغيروا عن شكلكم (سلوك) بتغير ذهانتكم' (فكر إيجابي) (رو ١٢: ٢).

• 'فقل له يسوع إن كنت تستطيع أن تؤمن كل شيء مستطاع للمؤمن'

(متى ٢٣: ٩) أفتناع وثقة ← قوة .

إذا فالتفكير الإيجابي ليس مجرد إحياء ذاتي ، أو لاداء لتطوير النفس ، إنه مبنى كذلك على عقيدة إمكانية التغيير، والحرية التي وهبها الله للإنسان لأن يطور نفسه نحو الأفضل (يو ١٠: ١٠) .

جنت ليكون لهم حياة .. (عطيه الله)

و ليكون لهم أفضل .. (تطوير الإنسان من الجيد إلى الفضل)

بقي أن نعي هذه الخطوات و نتكرب عليها

و نفتتح أنك تستطيع أن تكون طبيب نفسك، وأنتك بقوه الله :

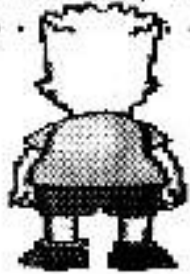
تستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويك .

إليك هذه الخطوات العملية :

## هل تحقق دعوة الله لك ؟

### هل تتقدم للأمام ولو خطوة واحدة ؟

- 'فإن كنت بعد أرضي للناس فليست عبداً ليسوع المسيح' (غل ٤: ٧) .
- 'وأنا أقل شيء أن يحكم في منكم أو من يوم بشر' (١ كو ٤: ٣) .
- 'ينبغي أن يطاع الله أكثر من الناس' (أع ٤: ٥١) .
- 'طوبى لمن لا يدين نفسه فيما يستحسنه' (رو ١٤: ٢٢) .
- 'يا رب أنت تعلم كل شيء أنت تعرفني أحبك' (يو ٢١: ١٨) .



#### أمثلة للحديث الإيجابي

- كل الناس فيهم عيوب .
- ليس ضرورياً أن أكون نجماً ،
- كان المسيح نجاراً .
- حتى لو اعتقد الناس أنني حيان
- فإن نفسي تعجبني لأنها صورة الله
- لا يهمني أن أظهر وسط الناس .

#### أمثلة للحديث السلبي

- أنا وحش، غير منظم، غير مرموق .
- إن قلت شيئاً فلن يعجبهم .
- من سيهتم بشخص عادي مثلي .
- سوف يسخرون مني .

١- بلغ من ذهك فكرة أنك شخصاً خجولاً ، فلا يوجد إنسان خجولاً ، ولكن يوجد سلوك يمتاز بالخجل ، قد ينداب أكثر الناس جرأه أو شجاعة ، فقلت لم تولد خجولاً بل تعلمت هذا السلوك المريب .

٢- أنت شخص طبيعي و أنت الوحيد الذي يعاني من الخجل .

٣- أنت شخص لك معيشتك و عيوبك و حين تكون مع الآخرين فكر في معيشتك وليس في عيوبك .

٤- إذا كنت في موقف محرج فإنك تستطيع أن تحفظ ماء وجهك بالاعتزاز ، كما تستطيع أن تقول لني لست معصوماً من الخطأ ، كما لني لستطيع أن أصحح هذا النقص أو الخطأ ، وأتمى العلاقات التي جرحتها ، فهذه ليست نهاية العالم .

٥- تذكر أن رأي الناس فيك ليس هو ما يحدد قيمتك بل قارن نفسك وإسأل نفسك :



نقول نصف خطوه لأن دفع الإنسان بشدة للأمام يجعله يسقط على وجهه ! فإن لاحظت طفلاً خجولاً في أسرته أو للمدرسه أو في مدارس الأحد فلا تضعه أمام الميكروفون أو للضيوف و تطلب منه أجابه سؤال أو أداء ترنيمه ، بل دعه يصادق شخصاً واحداً ودوداً أو يقوم بالتعبير عن نفسه بالكتابة أو للرسم ، ثم يعرض ذلك على قلبه من الناس المقدرين له .

لا تحاول أن تقدم على مخاطرات عديدة ، أكثر من اللازم في وقت واحد، ابدأ بخطوات صغيره.. حاول أن تتكلم مع شخص واحد في المدرسه اليوم ..  
إلق بالتحية إلى خمسة أشخاص هذا الأسبوع ، وفي الأسبوع المقبل بيديك أن تضيف مجامله بسيطة مخلصه أو ملاحظه ما إلى تحيتك .

#### ٦. اطلب مساعدة الآخرين :-

ينبغي أن نطلب معونه من أصدقائنا المخلصين حتى نتخلص من مشاكلنا ومن خجلنا .  
\* شجعت نعمه راعوث على الالتقاء ببوعز والإرتباط به ( را ٣ ) .  
\* شجع مردخاي أستير على مقابله الملك رغم الخطورة ( أستير ٤ : ٨ ) .  
\* حتى يبدو أن الرب يسوع نفسه كان ( كإنسان ) يطلب مسانده من يعقوب و بطرس و يوحنا في الصلاة في المواقف الصعبة.

#### فائدة الصديق

- ١- يقدم لنا الأصدقاء إمكانية التدرب على عادات حسنة للتخلص من مخاوفنا وخجلنا.
- ٢- ننفع كثيراً من مدح الأصدقاء لتأكيدتهم لنا بأننا أفضل مما نظن .

- إذا ضحكك الناس منى فإني أستطيع أن احتمل .	- لا فائدة فإني خجول جداً و لا أستطيع التحدث مع أحد .
- أقدر أن أدرب نفسي على الحوار .	- إن الخطأ يقع في .
- ليس ينبغي أن الآخرين يحبون الإغاظه .	- إنى محرج جداً .
- إذا شعرت بالخجل فهذه ليست نهاية العالم .	- أنها كارثة .
- ماذا يمكن أن يحدث .	- لن أحتمل .
- و حتى لو حدث فإنه يكون إرادة الله و سوف أقبله .	- لنى لشعر بالدم يتدفق لوجهي .
- توقف عن خجلك .	- ليتنى أهرب الآن .
- إثبت قلبك يحدث شيء .	

لقد وجد الكثيرون فائدة شخصية من تردد هذه العبارات كما كانت الآية التي تقول :

- " أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني " سبب للتصريح على الخجل .  
حقاً لقد صدق الوعد " تكفيك نعمتى فإن قوتى في الضعف تكمل " ( ٢ كو ١٢ : ٩ ) .  
" لقد اختار الله ضعفاء العالم ليخزي بهم الأقوياء " ( ١ كو ١ : ٢٧ ) .  
٥. التقدم نصف خطوه نحو الحل :-

## وداعاً للخوف



تمهيد

هل الكبار يخافون؟

ليس للخوف أشخاص معينين يمكن أن يسكن بداخلهم وآخرون لا يقرب نحوهم، فإن للكبار يخافون ربما أكثر من الصغار، إن أشجع الرجال يخافون وأقوى النساء يخفن.

**تعريف:**

الخوف هو: الشعور بالقلق الناتج من الإحساس بوجود خطر يهدد لمان الإنسان.

حوار "مخاف الناس؟"

للصغار: يخافون من الأصوات العاليه، ومن الغرياه، ومن الانفصال عن الأم،

ومن النوم منفردين ومن الحيوانات المفترسة، ... وغيرها.

- ٣- شعورنا بأن هناك من يهتم بنا و يسعده تمننا يدفعنا للأمام .
- ٤- صلواتهم من أجلنا ، تعتبر مصدراً آخر لأتسكاب القوه الروحيه و النفسية في حياتنا ، حسب وعد الرب " إذا اتفق لثيون منكم على الأرض في أي شيء يطلبانه فإنه يكون لهم من قبل أبي الذي في السموات " ( مت ١٨ : ١٩ ) .

خاتمة



ربي لي لأجل من نفسي  
و لأجل من مواجهه الآخرين  
وأجل منك  
فحبك للزائد  
مقابل ضعفي الشديد  
بجعلني لأزوب و أتواري  
فأرفع اللهم رأسي  
و هبني ثقة و شجاعة  
لأني أحتمي بك  
من ذاتي و سقطتي و عيوسي  
فدع الخجل يعمل لصالحني  
لأكون ...  
شجاعاً  
واتقياً  
لني أستطيع بك كل شيء  
أمين



**المراهقون :** يخافون من تأخر البلوغ .  
عليهم التحفة الزائدة أو السمرة أو حب الشباب . . .

**الكبار :** يخافون عند اتخاذ القرارات مثل السفر للخارج أو الانتقال لوظيفة أخرى ، أو أخذ قرض من البنك ، ومن المسئولية الوالدية ، ومن للفشل ، ومن الشيخوخة وغيرها .

## يخاف من ظله

### مقدمة



عرفت ساندرا اقتناء الجميلة بدكاتها الخارق  
وقدرتها القانعة ، وكانت في الثامنة عشر من عمرها  
وكان والدها من الرجال الأغنياء .

وذات يوم جاء " عزيز " الرجل المسئول عن  
إسطبلات " والدها يخبرها بأن الفرس "فرحان" متمرد وعنيف  
لثغلية ، ولا يستطيع أحد قط أن يمتطيه ، لذا قرر بيعه .  
و إذ سمعت ساندرا ذلك ، وكانت في سن المراهقة ،

قالت لأبيها : "سأذهب مع عزيز لأرى هذا الفرس الجامح "

حاول والدها أن يثنيها عن عزمها خوفاً عليها من الفرس ، لكنها في لطف قالت  
له : " لا تخف يا ودي ، فإنه لكل عنف عله أو سيب ، فإنني سأحاول أن أروضه " .

وذهبت ساندرا مع المدرب إلى إسطبل الخيل ، وإذا ذهب المدرب ليمسك  
بالفرس ثار الفرس ، فأمسكت بلجامه ، ثم غيرت اتجاه رأسه فصر الفرس هادئاً ، فركبته  
وقادته بسهولة ، وذهبت به إلى والدها ، فهناها والدها على قدرتها على ترويض الفرس .

وسألها والدها : " ماذا فعلت يا ابنتي ؟ "

أجابت ساندرا : " إن الأمر بسيط للغاية ، لقد كان الفرس يرى ظله فيخاف منه ،  
فلما حولت رأسه نحو الشمس صار ظله تحت قدميه فلم يخف بل صار هادئاً .  
حقاً إن الملايين من البشر يخشون ظلالهم ، لكن إذا توجه أنظارهم إلى شمس  
الرب يسوع لا تصير لهم ظلال ، إذ تسقط الظلال تحت نفوسهم ، ويمتلئون ثقة و يقيناً في  
عناية الله .

وتمتلئ قلوبهم بالأمان ويتبعون عن طريق الخوف ويسمعون صوت الرب القائل :

" إله السلام معكم أجمعين آمين " (دو ١٥ : ٣٣) .

## أولاً: هل من وظيفة للخوف ؟

### فوائد وعيوب الخوف

إن الخوف شعور أكثر تحديداً وحسراً للشخص عن غيره من الخوف لأنه سويته  
مثل الغضب أو القلق .

والخوف يفرز في الجسم هرمون الأدرينالين الذي يفيه الجهاز العصبي  
السيمبثالوي " فيحدث إصفراراً في الجلد وسرعة التنفس وتوتر الأعصاب .

### ما هي فوائدك أيها الخوف ؟

الخوف يدفعنا إلى العمل ويمنعنا عن الرخاوة والتكسل والمثل ، فمن منا لا يخاف  
الله ، أو لا يخاف على شعوره ودينه وأحيائه ؟ لولا يخف من الخطأ أو الوقوع فيه ؟  
بل أن الخوف المنقسط هو من أقوى الدوافع للحياة الأخلاقية .  
والبك بعض الآيات التي تبين فوائد مخافة الله وتقواه :  
• " رب الجنود هو خوفكم وهو رهبتكم " (النس ٣:٨)

(الم ١٨ : ١٣)

• مخالفة ترب بغض شر \*

(أم ١٤ : ٢٦)

• في مخالفة الرضا ثقة شديدة \*

هل تعرف آيات أخرى ؟

فالتخوف يشبه الكرسي الهزاز الذي يتحرك ولكن بدون أي تقدم ، ويهز كيانك كله لكن دون جنوى .

وقد يقودنا الخوف إلى للشعور بالنقص وصغر النفس ،  
ولخيراً فالتخوف يذهب بالسعادة ويحرماننا من سلام القلب والضمير .

### ثانياً : للتخوف أنواع أهمها :

#### ✦ الخوف من الماضي ، والخوف من المستقبل :-

قد تكون خبرات الماضي المؤلمة سبب خوف في الحاضر (أعب سلة)  
وقد تكون توقعات المستقبل سبب قلق وخوف واضطراب لك (اعط أمثلة)

#### ✦ الخوف من الفشل ومن النجاح :-

يخاف البعض من الفشل ، ويخاف البعض من النجاح ، وما يعقبه من شهرة ومسئولية  
وغيره الآخرين .

إليك هذه الأمثلة :- أريد أن أقدم لخطبة فتاة ولكن أخاف أن أرفض .

- أريد أن أبدأ مشروعاً جديداً أو لكنه غير مضمون .

فحين أخاف من الفشل فإني لا أبذل الجهد المطلوب ، وهكذا يحدث الفشل فعلاً لأنني  
كنت أتوقع بقتل حدوثه !

أيضاً الدراسات أثبتت وجود خوف من النجاح وإليك هذه الأمثلة :-

إمراه تخاف أن ترقى إلى درجة وكيه مدرسة حيث أن زوجها مدرس عادي ،  
وتخاف أن ينظر إليها على أنها اعلى من زوجها .



### أمثلة على الخوف المقدس

نوح : \* بالإيمان نوح لما أوحى إليه عن أمور لم  
ترد بعد خاف فيني فلما \* (عب ١١ : ٧) .

إبراهيم : فقال لا تمد يدك إلى الغلام ولا تفعل به شراً  
لأني الآن علمت أنك خائف الله فم تمسك إينك وحينك عنى  
(تك ٢٢ : ١٢) .

أيوب : \* كان رجل في ارض عوص اسمه أيوب .  
كان هذا الرجل كاملاً مستقيماً يتقى (يخاف) الله ويحيد عن  
الشر " (أي ١ : ١) .

### ✦ والآن سوف أكشف عيوبك أيها

#### الخوف!

- يعطل الفهم ويجعل التفكير سطحياً متقلباً .
- يؤثر على الإدراك فيجعلنا ننخدع .
- يؤثر على الحكم السليم واتخاذ القرار .
- يؤثر على الذاكرة فيجعلنا ننسى .

## ☞ الخوف من الألفه ومن الانفصال والزلزل :-

بعض الناس يخاف من الاقتراب الزك من حياة الناس وكشف ذواتهم لهم ، ويحرصون على العلاقات السطحية ، حتى لا يجازفوا بالمشبهه والصداقه الوثيقه .  
ان الشمعه لا تضيء ان لم تشتعل ، ومجد الشعنه هي ان تلهب ما حولها ، ومجد الينوع هو ان يفيض ، والإنسان حب ، فإن غاب الحب غاب أن يكون ! ورغم هذا يخاف البعض من الألفه .



### أما عن خوف الانفصال فاذكر هذا المثال :-

الأم التي تقول لابنها (8 سنوات) ' أنت كبير ولازم تتعودى تبقى وحدك بالمنزل ' فتزيد عندها خوف الانفصال . أما إذا قالت ' يا حبيبي نأ تأخر كثيراً ويمكنك ان تتصلى بي في الشغل إذا أردت ، فأننا معاك طول الوقت ' مثل هذه التعليمات تقلل خوف الانفصال عند الطفل .

لما الخوف من الزلزل لو للرفض فهو خوف من احتقار الآخرين أو عدم تقديرهم لى ، أو الإخراج فى مواقف عامه .

## ☞ خوف الموت خوف الحياة :-

ان خوف الموت قد يكون مبالغاً فيه عند بعض الناس ، وعلى العكس فإن ساعة الموت قد لا تكون مرعبه للأتقياء والبسطاء .

أما الخوف على الحياة فهو ناشئ من بحث الإنسان الدائم عن معنى الوجود، فهو دائماً يسعى للأفضل وللبقاء والخلود ، فإذا شعر أنه لنجز شيئاً يستحق أن يكون قد عاش من أجله فهو لا يخاف الموت .

## ثالثاً: الآن سوف أطردك أيها الخوف

### وصفة صحية لإزالة الخوف إزالة نهائية

#### 1- حلل سبب المشكله

هل أنا خائف من هذا الموقف لأنى مخطيء ؟ هل خوفى واقعى أم مبالغ فيه ؟ هل أنا خائف على فقدان مادي أو معنوى (كرامة - سمعة ) ؟  
أمثلة :- خوف الماض :-

هل حبيت فى المصعد الكهربائى وأنا صغير فلهذا أخاف من ركوب المصائد ؟

#### 2- تخيل أسوأ ما يمكن أن يحدث

تخيل أسوأ ما قد ينتج عن مخالفتك ، وإسأل نفسك هل هذا الشيء للغاية ؟ أم يمكن احتماله ؟

#### (قصة)

قال أحدهم للصياد : كيف لا تخاف من بحر هائج مثل هذا ، بعد معرفتك أن كثير من أهلك ماتوا غرقاً ؟

فقال له الصياد : وأنت هل تخاف من السرير لأن جميع أقرباتك ماتوا فيه ؟

#### 3- لا تحرب إفضل شيئاً .

كان أنتجج فواد نليليون المسمى "مارشيل ناى" حائفاً من معركة دموية قادمة ، وكانت رجلاه تصمكتان وهو يركب للفرس وركبناه ترتعشان بشده فنظر إلى أسفل وقال :-

تأمل في ذلك الرجل الذي يخاف من الارتفاعات . إن بيته يحترق يوماً ما ، ويرى ابنته في شباك في الطابق الثاني . كيف يتصرف ؟ إنه يحصل على سلم نفال ، ويصعده وينفذ لهنه . ماذا حدث لخوفه ؟ إن جسده تلقى رسالة أقوى وأكثر إلحاحاً : ' نفذ لهنه التي تحبها ' . إن الرجل لا يفكر في الارتفاع ، وحتى إذا فعل ذلك ، فحبة يبتلع خوفه . إن المرأة التي تصعد فوق كرسي وتصرخ لرؤية فلر صغير ، تصك بمكثمة لو تمعدان وتهاجم أبدأ لو دخل منزلها . لماذا ؟ لأنها على استعداد أن تفقد حياتها لتنفذ طفلها .

هذا ما يعنيه يوحنا حين قال : ' المحبة الكاملة تطرح الخوف إلى الخارج ( ١ يو ٤ : ١٨ ) .

### خاتمة : العلاج الروحي

#### ✠ الإيمان والشعور بالأمان :

الإيمان ليس عقيدة فقط أنه علاقة ، هذه العلاقة بين الإنسان والله تعطي الإنسان شعوراً محمراً بالأمان .

ولنرى كيف يرشدنا الكتاب المقدس والوحى إلى بتابع الراحة ومراعى السلام الخضراء :



مز ٤٨ : ١١ ، ١٢

العصفور وجد بوباً ، اليراعى ، مسا لنفسنا تهبهم تضع أمزاجها ، مطابعتك يا ربه الجنود لأن الرب أش شمس ، مبن . يا ربه الجنود طوبى للإنسان المتكلم عليك "

يستخرج آيات من المزمير التالية وأجعلها جزءاً من تأملاتك اليومية لتعطيك سلاماً :

مز ٣٤ ، ٣٧ ، ٤٦ ، ٥٦

السرا في الرعشة باركنى ، فإنكما لو علمنا إلى أين أخذكما كنتما ترتعشان أكثر ! لا يجب أن يوقفك الخوف عن العمل ، إلا زاد خوفك ، ولكن عندما تخافت استغرق في عمل يشغلك . عمل تحبه يعود بالنفع عليك وعلى الآخرين فقد يحل مشاكلك أو يقلل من احساسك بالخوف .

### ٤ - ود علم مخاوفك

إذا كنت تخاف شيء ، معين فيامكانك أن تتغلب على هذا الخوف بقولك لنفسك بعض الجمل التي ستطرد الخوف من داخلك :-

مثال : الذي يخشى الظلام يمكنه أن يتبع نفسه بأن الظلام غير مخيف قاتلاً :-

- \* هذا الظلام وقتيرولن يدوم .
- \* لكنى أعرف طريقى للحجرة .
- \* نعلي لأحتاج لشمعة .
- \* ساجد ما ليده من أنيابه بالغرفة في الظلام .
- \* إن الظلام لن يوديني في شيء .

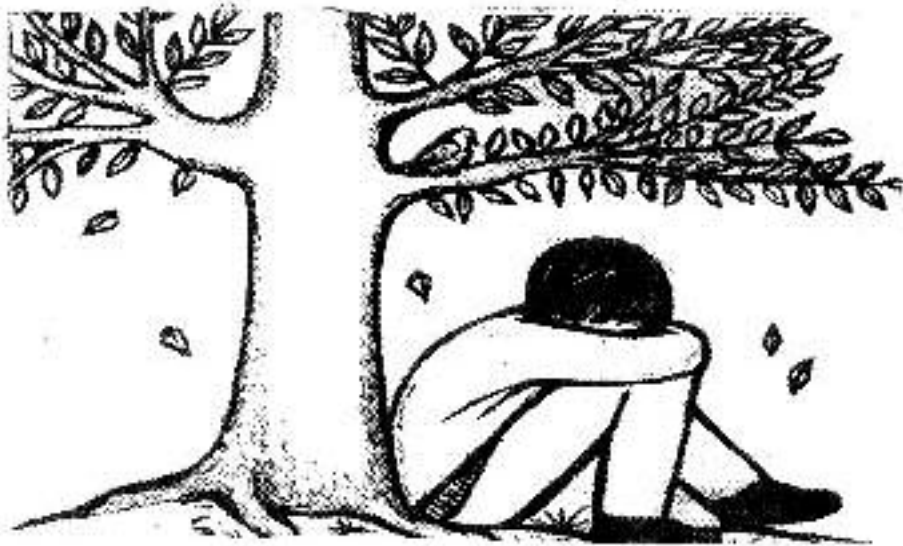
وحلول تنفيذ هذه الأقوال علمياً حتى تستطيع أن تتغلب على الخوف الساكن بداخلك بالعقل .

### ٥ - المحبة تطرد الخوف خارجاً

تذكر محبة الله وعنايته ، وتذكر المرات التي لقدك فيها من مخاطر حقيقة تفوق مخاوفك الحالية ، وأخرجك من الأزمات بسلام وأمان ، فإن ذلك وساعدك كثيراً في تحطيم الكثير من المخاوف بداخلك .

تأمل في رجل يخاف من الأماكن المرتفعة ، إن عقله يخبره أنه سوف يموت لو تسلق مكاناً عالياً ، ولكن هذه المعلومة زائفة عادة . إن خوفه غير عقلانى . وربما هناك امرأة تخاف من القران أو العناكب . إن عقلها يخبرها أنها سوف تضربها بطريقة ما . وهذه معلومة زائفة . فى كلتا الحالتين ، فقبول المعلومات الزائفة دون مراجعة بسبب الخوف .

## من يفهمني؟ (الشعور بالوحدة)



تمهيد :

وحيد: حاسس إلى وحيد ..  
أليس: وإيه الغريب في كده؟  
وحيد: عايز تقول أن الشعور بالوحدة شيء عادي؟  
أليس: أيوة لأن مين من اتلس مشعرش يوم بالوحدة؟

أمثله :- " طئبت إلى الرب فاستجاب لي ومن كل مخاوفي نجاني " (مز ٣٤ : ٤) -  
" ملاك الرب حال حول خاتفيه وينجيهم " (مز ٣٤ : ٧) .

استخرج آيات من باقي المزامير المطبوعة ٢٧ ، ٤٦ ، ٥٦ ، ومزمور الرابعي ٢٣

لا تخفني لأنني قدبتك

قدبتك واسمعت .. أني لي

إذا اجتريه في المياه

فأنا معك ..

وفي الأنهار ، فلا تخفني .

إذا مشيت في النار

فلا تلدغ والهيبة لا يعرفني

لأنني أنا الرب إلهك

قدوس إسرائيل عيسك

أش ٤٣ ، ٢ ، ٣

لا تخفني لأنني معك

لا تتلفوني لأنني إلهك

قد ابتدتك وابتدتك وابتدتك

بيمين يدي

أش ٤١ : ١٠



وهيد: عزيز نقول أن شعوري بالوحدة شيء عايدى عند كل الناس؟

أنيس: أيوه، يقول أن كل الناس بتشعر يوم ما بالوحدة، فالوحدة شيء ربما يعبر يوماً على نتيجة ظروف معينة، ولكن مش معنى كده أن أستسلم للوحدة ولتركها تدمرني بل على أن أتصدى لها، وأحول كل ماهر وحنيد بداخلي إلى أنيس يطعن

نفسه  
مقنعة

## قصة : الخمر والقلم

إعداد اللاعبان إبراهيم و فوزي وهما في العشرين من عمرهما أن يكونا محاطين بالآلاف المعجبين! كل العيون تنجده إليهما وهما يقدمان الألعاب الإستعراضية أمام آلاف المشاهدين.

التصفيق الحاد والمتصل، كل هو النغم المحبب إلي نفسيهما، وصراخ الجماهير الصاخبة في الملاعب، كان بالنسبة لكل منهما شذواً رقيقاً حالماً.

كانا يكرهان النوم، ولا يستحيان الراحة، التي تحرمهما رؤية المعجبين، وتخلق لآلئهم، عن سماع هتافات المشجعين. ولولا قسوة المدرب وصراجه، لفضلا الأيقاء بين جماهيرهما طوال ساعات الليل والنهار.

لكن حدثاً قاسياً لئهي هذا الحلم الكبير، فقد أصيب اللاعبان الكبيران إصابة خطيرة، ألزمتها القرائن، وفرضت عليهما الاعتزال.

لؤدت الدنيا في عينيهما، تغير كل شيء. كانت الملاعب هي سماء حريتهما، فأصبحت حبيسي عاهتيهما.

كانت الجماهير المحيطة بهما هي بر الأمان، فأصبحتا تائبين في بحور الفلق والضباغ.

ومرت الأيام قاسية صعبة، فكل منهما لا يستطيع أن يغير الواقع، ولا يفكر أن يقبله أو يرضاه. فتقلبت نفسيهما في درامات من المشاعر العاصفة، وتبعت ذاتيهما تحت طبقات كثيفة من السحاب القاتم. فقد رأيا جحود الأصدقاء، وإنصراف المعجبين، وإنسحاب الشهرة، وتراجع الأضواء، وخمود الهتافات، وتدهور الدخل المادي، وفوق ذلك كله، تلك الوحدة القاسية التي جعلت كل منهما حبيس زنزانة إنفرادية ضيقة لا يشرب إليها نور الأمل.

واقرب كل منهما إلى الآخر، يتحدثان عن الماضي، ويتذكران أمجادهما الضائعة، ويتنهذان في حسرة وندم.

ثم سئمت نفسيهما تقديسها للآخر! فأنصرف كل واحد إلى سبيله.

وفي هذه الوحدة الموحشة، وجد كل منهما رقيقاً جديداً. فقد إستأنس أحدهما وهو

فوزي بزجاجة الخمر، فصارت له رفيق السوء - لسوا من الوحدة.

ولتخذ إبراهيم من القلم رقيقاً مخلصاً فإستحضر إلى ذاكرته شخصاً وابطالاً، إستطاع أن يجسد لهم بقلمه لوصيروا رقاء خلوته.

وتحول فوزي إلى حطام، وتحول إبراهيم إلى كاتب شهير.

وهكذا نرى أن الوحدة من الممكن أن تقودنا للفشل، أو تقودها نحن لطرق النجاح.

فيقولون: إذا فذلك الزمن بثمره حاضرة فأجعل منها شرباً حلواً

مثلما فعل إبراهيم فقد قلته الزمن بالعجز ولكنه حول وحدته وعجزه إلى طريق آخر أدى به إلى نجاح جديد.

## أ: الأسباب الإجتماعية:-

### ١) التكنولوجيا:-

نجد أن المجتمعات الأكثر تقدماً تكنولوجياً يشعر الأفراد بالوحدة بها أكثر من غيرهم. لأن كلما كثر اعتماد الفرد على الآلات كلما ضعف إيمانه على الإنسان، فيشعر المرء أن الآلة أهم منه وأنه بلا قيمة مما يصيبه بصفر النفس ويجعله ينطوي على نفسه ويشعر بالوحدة، ويقولون إن الكمبيوتر يعد أحد أسباب الطلاق في أمريكا لأن الزوج ينصرف عن زوجته لإنهماكه أمام هذا الجهاز!



### ٢) المدينة.

الحياة في المدن الكبيرة تختلف عن الحياة في البلاد الصغيرة. ففي الريف مثلاً تعيش الأسرة كلها في بيت واحد، بينما في المدن الكبيرة نجد الأخ ربما لا يقابل أخاه مرة كل شهر، ولا يعرف من الذي يسكن بجواره، وربما في أمريكا أو لندن قد لا يكون هناك علاقات على الإطلاق مع الجيران مما يعمل على زيادة الشعور بالوحدة.

## ٢: الأسباب التربوية:-

### ١) ضعف الارتباط:-

إن الطفل الذي ينمو في عائلة مفككة غالباً ما ينشأ، نه ميول لحياة الوحدة، والطفل الذي يفصل أبواه ويكون مع أحدهما، فإذا حدث و رجع ولديه لبعضهما تجده يتعلق بمن تركه خوفاً من فقدته ثانية. وهكذا نرى أن المجتمعات التي يتزايد بها الطلاق يتزايد بها الانحسار بالوحدة وعدم الأمان.

**الشعور بالوحدة :-** هو إحساس الفرد الذي يشعر بالانعزال عن المحيطين به، وهذا الإحساس قد ينشأ أي فرد منا في بعض الأوقات وفي مراحل العمر المختلفة. لكن كل إنسان يختلف عن الآخر في موقفه تجاه الشعور بالوحدة، فهناك من يسعى إلى الوحدة ليفرد بنفسه مقررأ خلوة إختيارية، وهناك من يشعر بالوحدة وكأنها كلبوس مفروض عليه مما يسبب له مشكلة، وأحياناً يشعر الإنسان بالوحدة أثناء وجوده وسط جماعة، على حين يعيش آخر بمفرده ولا يحس بالوحدة. قد تكون الوحدة حالة مؤقتة تنتاب الفرد، أو حالة دائمة على غرار أحد من الأمراض المزمنة.. ترى ما موقفك من الوحدة ؟

### - أولاً : ما سبب شعوري بالوحدة ؟

يمكن تقسيم أسباب الشعور بالوحدة إلى عدة أقسام ومنها:-



## ثانياً : هل للوحدة تأثير على من يشعرون بها؟

(١) ضعف الثقة بالنفس:-

الإنسان الذي يشعر أنه أقل من غيره ، و أنه غير مستحق للحياة، و هكذا نجد الإنسان الوحيد ينسحب عن المجتمع متمركزاً حول نفسه، فيسحب بصعف و نقلتة بنفسه.

(٢) اليأس:-

إحياناً تؤدي الوحدة إلى يأس الإنسان من حياته و ذلك اليأس الذي يؤدي إلى أفكار الإنتحار. و لكن تلك الأفكار يتحكم فيها العقل، و هكذا قد يؤدي الشعور بالوحدة إلى إنهاء حياة إنسان بالكامل.

(٢) القبول:-

كل منا يريد أن يشعر بأنه مقبول ومحبيب من الآخرين و أيضاً يجب أن نعلم أنه لا بد أن نشعر الطقل بأننا محيطين به و نقوم بتدريبه على المهارات المختلفة، أو باللعب معه ، وهكذا.....

فعندما يفقد الطقل هذه الإشارات و يحل بدلاً منها الإنتقاد الدائم لمعجزة له ويشعر لا وجود له فيسرب داخله الشعور بالوحدة.

ج: الأسباب النفسية:-

(١) عدم القدرة على الإتصال:-

لا يستطيع إنسان أن يحيا بدون الناس، فكلنا نحتاج إلى الآخرين، ولكن للارتباط بالآخرين يلزم أن يكون لدى الشخص القدرة على تقبل الآخرين و للفكر المتسع لنسيان أخطائهم، فإذا لم يستطيع إنسان أن يرى إلا ما هو رديئ في الآخرين نجده ينطوي على نفسه مما يشعره بالوحدة.

(٢) الإتجاه العدواني:-

أحياناً نجد إنسان على ملامحة للغضب دائماً، ولا يعرف أن يبتسم، والغضب غالباً يكون بسبب شعور بخيبة الأمل، أو للفشل، أو الظلم. كل هذا يجعل الشخص غاضباً ناقماً على الحياة ، ويتكون عنده إتجاه عدواني يريد أن ينتقم ممن سببوا له الفشل، ربما في صورة كل البشر الذين حولته، فيصبح عنده ميول عدوانية ناحية الناس، وهذا يجعل الناس ينفرون منه فيعيش منفرداً يعذبه إحساسه بالوحدة.



### ٣) الظلم:-

قد يؤدي إحساس الإنسان بالظلم إلى تكوين فكر خاطئ عن الناس ككل، فهذا الإحتراف في التفكير قد يملأ حياة الشخص بالكرهية تجاه الناس و يصل به إلى منتهى القسوة بالآخرين. فالآلام و إحساس الشخص بالظلم في المكان الذي يعيش فيه، قد يصل به إلى وحدة ظاهرية تخفي ورثها منتهى القسوة و الإحتراف.

سكوت.. إنتباه أو ستمح... سوف نقول الآن



التعور بالوحدة ليس ضاراً في كل الأحوال.. بل قد يفيد صاحبه إذا عرف كيف يستفيد

من وحدته.. فقد تكون فرصة لينسجم الإنسان فيها مع نفسه ليفكر بهدوء و ينجز، و قد تكون فرصة إبداع وابتكار له، و كم من فنان و كاتب جاء بأفضل ما عنده في فترة عزله النفسية! فالوحدة ليست دائماً سيئة. إنها- كما يقال- خير من جلوس السوء. بل نصيح- أحياناً - ضرورة تستوجب الإمتناع عن أي جلوس، ليخلو فيها الإنسان بنفسه، يراجع حساباته، و يقوم إنجازاته، و يفحص دخائل نفسه، التي قد لا يتسع الوقت أو الزحام لمناقشتها.

### • الوحدة فرصة للتفكير الهادئ:-

عندما يكون الإنسان محاطاً بأصدقاء كثيرين، فإنه من الصعب أن يفكر تفكيراً عميقاً هادئاً، لا يتخلله التشويش.

وقد كان من عادة بعض المفكرين الهروب من أقرب الناس إليهم، إلى مكان هادئ عزيل، يلتمسون فيه الإلهام، ويسترقون فيه السمع لتبضعات أفكارهم الكامنة.

### • الوحدة فرصة للإبتكار:-

يدين كثيرون من العلماء والمخترعون بأعظم إكتشافاتهم إلى أوقات الخلو، التي إحتجوا فيها عن الناس. فأطلقوا عنان أفكارهم، ووجدوا مفتاح السر الذي كانوا يبحثون عنه.

وكم من الفنانين والشعراء، الهموا أعظم أعمالهم حين كانوا في خلوة هادئة، خارج حدود الزحام والضجيج.

### • الوحدة فرصة للإنجاز:-

كثيراً ما يكون الزحام عائقاً دون إنجاز ما نريده. فقد تكون لدينا فكرة كاملة لعمل عظيم نستطيع إنجازه، لكن الوقت لا يتسع له، بسبب حياتنا المنفتحة على المحيطين بنا بطريقة زائدة.

فيأينا للمفتوح للعلاقات المنبسطة، لا يسمح بعمل آخر يحتاج إلى الوقت والتركيز والتفرغ.

### • الوحدة فرصة لفحص النفس:

قلما يتيسر لنا - ونحن مشغولين بمن حولنا - أن نراجع أوراق رحلتنا، نرى ما إنجازناه، ونقوم بهذه الإنجازات.

وقد لا نتيج لنا هتافات الآخرين لنا أو ترحيبهم بنا أو حتى هجومهم علينا أن ندرس موقفنا دراسة دقيقة لمينة. فنحن غالباً ما ننشغل بالإستماع لمديح الناس إذا مدحونا، أو بالدفاع عن أنفسنا إذا هاجمونا. وفي الحالين فإن فحص النفس لا يكون أميناً أو دقيقاً.

إن الكثيرين من الأطباء تدب في أجسادهم أمراض لا يتنبهون إليها، لإنشغالهم بفحص الآخرين. والوحدة فرصة رائعة لفحص النفس!

• الوحدة فرصة للخلوة مع الله:-

إن الناس قد ينصرفون عنا لعيب فئنا، ونحن قد نبتعد عن الناس لعيب فيهم أو فئنا، فتتألم لهذه الوحدة التي لم نعهد لها.

وقد ننقل إلى موقع لا صديق لنا فيه، فنحس بحرمان و شوق. أو قد نفقد عزيزاً علينا.

كان يملأ حياتنا فتتجرع لونا آخر من الوحدة.

لكن أعظم تعزية لنا أن هذه الوحدة التي نشكو منها - لا يمكن أن تخرجنا عن حضرة الله الذي يملأ الكون. فحيثما وجد الإنسان. فإن الله مشرف عليه، هامس في داخله، يحيطه برعايته ويفتقد في خلوته.

وحيثما يتراجع للناس من حولنا نفقدنا عناية الله، وحين يصمت ضجيج الأسمدة، تتضح لنا هسات روحه للنفوس.



## ثالثاً: هل من علاج؟

تم قبول الشعور بالوحدة أمر هام، ومع ذلك فإن للوحدة الزائدة الضارة يجب التخلص منها، و إليك هذه النصائح:

- أولاً: فحوص حالتك وصداق نفسك، فالتشخص الذي يتمتع بالرضى عن نفسه قادر على مصانفة الآخرين.
- ثانياً: احرص أن تكون إيجابياً في العطاء مبادراً به مع اصديقتك، صداق ولوشخصاً واحداً مخلص أفضل من عشرة أشخاص منافقين.
- ثالثاً: أكفل لصديقتك حق الاستقلالية في قراراته، ولا تكن متطفلاً على حياته، ولا تتوقع منه خيراً أكثر مما يمكنك أنت أن تقدمه له.
- رابعاً: كن طبيعياً وتلقائياً مع المحيطين بك، وابتعد عن محاولة الظهور بأفضل من صفاتك الفعلية بهدف الفوز بإعجاب الآخرين، فذلك من شأنه أن يفر الناس وبخاصة الأصدقاء.
- خامساً: ليكن صدرك رحباً متسعاً للنفد سواء الإيجابي منه أو السلبي.
- سادساً: لهتسامتك التي تحرص عليها، وعدم شكواك المستمرة، كذلك عدم التصرف بعصبيه أو بأنانية من شأنها جذب الناس إليك.
- سابعاً: إذا فرحت مع الفرحين، وبكيت مع المتألمين، فإن مشاركتك لهم تعهد طريق الود مع الناس.
- ثامناً: لا تصدر أحكاماً على أحد ولا تدين أحداً فلا تدان.
- تسعاً: كن غفوراً متسامحاً في غير نهون في مبادئك.
- عاشراً: ضع نفسك في موقع الطرف الآخر كلما اختلفت وجهات النظر، فتكون أكثر عدلاً.
- حادى عشر: ليكن الله صديقتك، ونفسك رفيقتك، و استمتع بحياتك الداخلية، لترب من ينبوعك الذاتي حين يتركك الناس.

## الخاتمة

إستخرج آيات من الفصول الكتابية التالية واحعلها جزءاً من تأملاتك اليومية  
فستجدها خير ونيس في وحدتك.

المزمير - رسالة يوحنا الأولى - رسالة تيموثاوس الثانية.

### مثال:

" في احتجاجي الأول لم يحضر أحد معي بل الجميع تركوني.

لا يحسب عليهم ولكن الرب وقف معي وقواني

لكي تتم بي الكرامة ويسمع الجميع الأمم

فلقدت من فم الأسد

(٢ تيموثاوس ٤: ١٦، ١٧)



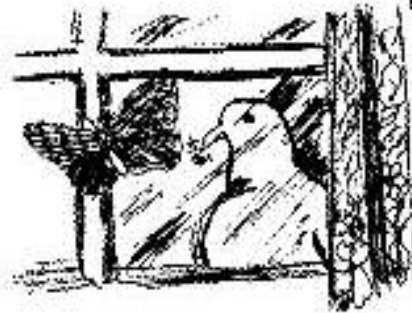
## الوحدة و أعظم القرارات

إن الله في محبته الغائقة لنا نحن البشر، ييسر لنا أحياناً فرص للخلوه عن قصد  
وحكمة إلهيه.

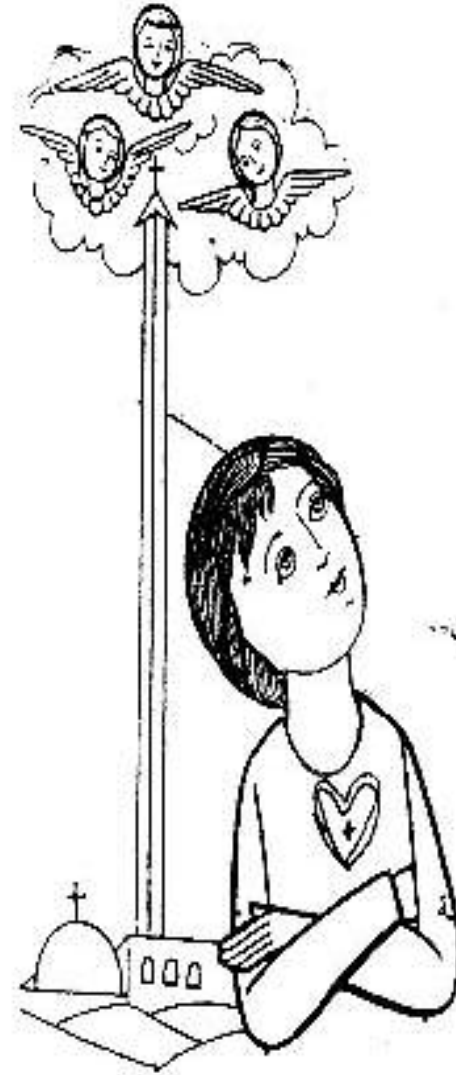
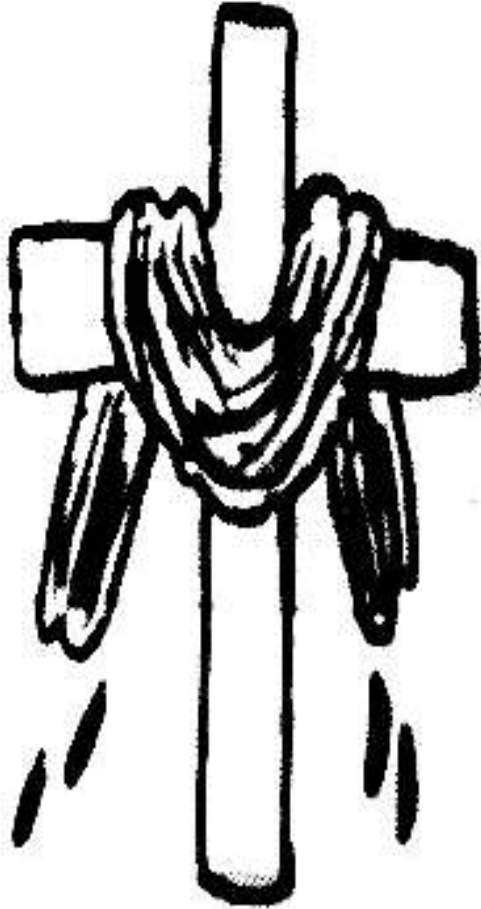
حتى يبعثنا عن كل المؤثرات التي نخضعها، وليعطنا فرصه نفحص النفس في  
تواضع ونكسار لامله، بعيداً عن المديح الزائفة، أو التدين الظاهري الذي نخضع به  
عيون البشر.

إن الله يُخلينا من صغب العثم المحيط نثوب بين يديه، عن كل مقبنتنا به أفكار  
البشر من عبوات شكنية، وروحانية وقتيه ليس لها أثر فعال على سلوكنا وحياتنا.  
لعل أعظم ما تتميز به فترات الخلوه، التي ينقطع فيها الإنسان عن الناس من حوله،  
انها تتيح له صنع القرارات الهامة في حياته، وأعظمها ان يعرف طريقه إلى الله.  
فالإسنان في زحام الحياه، نخضعه للحياه، لا يستطيع أن يعطي قراراً خالصاً. لكنه  
حين يخلو بنفسه، ويصم أذنيه عن الضجيج، ويفتق حواسه عن المؤثرات الصاخبة،  
ويسكب أمام الله تضرعات قلبه، حينئذ تنكشف له أبعاد النفس الخادعه، فيرى الأركان  
الغضه التي كانت مستتره بظلال للنجاح والشهرة  
والحياه المتبسطة.

فاجعل من وحدتك سبباً في تعميق روحياتك،  
وأحفر بئرنا في داخلك.



فأنت يارب وحدك  
تسمع أنات قلبي الخفية،  
وتدرك لغة مشاعري واحاسيسي،  
وتشاركني أعمالي،  
لا بالكلام فحسب  
بل تدخل إليها،  
وتسكن فيها  
وتملأ وحتى بحضورك البهيمى...



هب لى يارب أن أتيقن من وجودك.  
أرى يدك مبسوطتين تنتظرانى  
إليك أجرى فرحاً متهللاً.  
مع كل نفس تتغزل إليك يلتهب قلبي  
حنيناً نحوك.  
فأشكرك يا مخلصى  
إذا لم تتركنى فى عزلة.  
فزلت لى  
وتسركتى حبيتى،  
وهدمت لى روحك القدوس  
فلم أجد فى عزلة عنك وعن السمايين...  
تعرفنى لغة لحن لغة السماء،  
وتكشف لى أسرارك الفائقة  
لأعمل كعضو فى جسديك  
لأبها الرأس الإلهى.  
نفسى هى إبتك لم تغتربها بذهب أو فضة  
بل بدمك الثمين،  
حين يتركنى الأصدقاء والأهل

## مسابقة في إنجيل يوحنا

اصحاح ١ - ١٠



تمهيد:

اختبر معلوماتك:-

- كاتب الإنجيل هو يوحنا.. فماذا تعرف عنه.. وما هي ألقابه؟
- كم عدد كتاباته في العهد الجديد؟
- متى كتب هذا الإنجيل؟ ولين كتب؟

- ماذا يتضمن هذا الإنجيل؟

تعالوا معاً نتمتع بدراسة إنجيل القديس يوحنا

### إنجيل يوحنا

- كاتب الإنجيل هو القديس يوحنا الحبيب.

+ هو أحد تلاميذ السيد المسيح.

+ هو الابن الأصغر لأبيه 'زبدي' ولله 'سالمه'.

+ ولد في صيدا 'مدينة الجليل'.

+ هو أخو يعقوب الرسول أطلق عليه وعلى أخوه ثقب 'يوثر اجس' أي 'ابني الرعد'.

ألقابه:-

يوحنا البنولي يوحنا اللاهوتي يوحنا الحبيب التلميذ الذي كان يسوع يحبه  
رئيس العهد الجديد التلميذ الرسول رسول المحبة للنسر الطائر في  
الأعلى..

كتاباته في العهد الجديد:-

إنجيل يوحنا رسالة يوحنا الأولى رسالة يوحنا الثانية رسالة يوحنا الثالثة  
سفر الرؤيا.

كتب:-

حوالي عام ٦٧م، في مدينة أفسس.

يحتوي على رسالة حب الله للبشر جميعاً في شكل حوارات بين المسيح وبعض  
الشخصيات تنتهي بإعلان الإيمان ولاهوت المسيح، ممثلاً في اعتراف المولود أعسى  
لؤمن (يو ٩ : ٣٧) واعتراف توما ربي والهي (يو ٢١ : ٢٨).

## مسابقة

### إنجيل يوحنا ص ١ : ص ١٠

#### حياة السيد المسيح

س ١ : أی الإصحاحات الآتية يتضمن هذه الأحداث.

وصل من العمود (ب) ما يناسب العمود (أ)

العمود (أ)	العمود (ب)
الإصحاح الأول	( ) الباحث عن لخطاة السامرية.
الإصحاح الثاني	( ) خبز الحياة "الإفخارستيا".
الإصحاح الثالث	( ) شفاء المولود أعمى.
الإصحاح الرابع	( ) ابن الإنسان أول معجزة في عرس قلنا الجليل.
الإصحاح الخامس	( ) للمعلم الأعظم "الحوار مع نيقوديموس".
الإصحاح السادس	( ) شفاء مريض بيت حسدا.
الإصحاح السابع	( ) الراعي الصالح.
الإصحاح الثامن	( ) ماء الحياة.
الإصحاح التاسع	( ) دفاعه عن المرأة التي أسكت في ذات الفعل.
الإصحاح العاشر	( ) الكلمة - ابن الله.

س ٢ : اختر الإجابة الصحيحة:-

١- عندما أخبرت السامرية أهل مدينتها عن المسيح فاتهم ..

- أ - سخروا منها      ب- أمنوا بيسوع      ج- ذهبوا ليسمعوه  
د - كانوا غير متيقنين ومملوئين شكاً.      هـ- (ب ، ج) معاً.

٢- أبصر الأعمى بمجرد أن:

أ - لمس يهسوع      ب- امن ان يسوع قادر على شفائه.

ج- غسل الطين الذي وضعه يسوع على عينيه.

٣- يسوع هو الراعي الصالح لأنه:

أ - أقرى من أى شخص آخر      ب- أول من إدعى لنفسه هذا اللقب.

ج- بذل حياته عن خرافة.

س ٣ : ضع علامة ( √ ) أو ( × ) أمام العبارات الآتية:-

١- فى حديث الرب يسوع مع المرأة الزانية التى ضبطت فى ذات الفعل تعاطف

يسوع معها بدون أن يغير لها خطيتها. ( )

٢- الأجران الست فى معجزة عرس قلنا الجليل يتسع كل سها مطر من أو ثلاثة. ( )

٣- كان للسامرية سبعة أزواج. ( )

٤- شفى الرب يسوع ابن خاتم الملك بمجرد أن لمسها. ( )

٥- المولود أعمى ولد هكذا نتيجة لخطية أبواه. ( )

٦- فى حديث للرب يسوع مع السامرية وصف نفسه بأنه 'ينبوع ماء حي'. ( )

٧- عيد التجديد فى اورشليم كان صيفاً. ( )

٨- شفى يسوع رجلاً كسحاً منذ خمسون عام. ( )

س ٤ : من قائل هذه العبارة..؟ ولعن قيلت..؟

١- لنا صوت صراخ فى البرية فوموا طريق الرب. (يو ١ : ٢٣)

٢- الذى كتب عنه موسى فى الناموس والأنبياء يسوع ابن يوسف الذى

(يو ١ : ٤٥)

٦- 'إعملوا لا بل للطعام الباقي

٧- 'ففتشوا لأنكم تظنون أن فيها

س٧ : يختص إيجيل يوحنا بلقب 'أنا هو' ورد هذا اللقب حوالي ٢٩ مرة.

أذكر الآيات التي تتضمن كلمة 'أنا هو' في الإصحاحات من ١٤ إلى ١١١

س٨ : أذكر الآية التي مدح فيها الرب يسوع المرأة السامرية؟ وعلى أي شيء مدحها؟

س٩ : أذكر الآية التي يطلب فيها الرب يسوع ألا نحكم بحسب الظاهر بل نحكم حكماً عادلاً؟

س١٠ : السيد المسيح هو الراعي للصالح؟

- قارن بين الراعي الحقيقي - وبين السارق واللص من حيث علاقته برعيته؟

وفق لما جاء في يوحنا ١٠.

اقرأ يو ٩ وأكمل الجدول التالي:-

رد الأعمى	أقوال الفريسيين	الآية
	إعط مجداً لله هذا الرجل خاطئ	٢٤ ٢٦
	كيف فتح عينيك	٢٦ ٢٧
لقد فتح عيني والله لا يسمع للخاطئ:		٢٨ ٣٣
	طرده خارجاً	٣٤

٣- هوذا إسرائيل حفاً لا غش فيه.

٤- 'الحق الحق أقول لك إن كان أحد لا يولد من فوق لا يقدر أن يرى ملكوت الله.' (يو ٣ : ٣)

٥- 'إننا لسنا بعد بسبب كلامك تؤمن، لأننا نحن قد سمعنا ونعلم أن هذا هو بالحقيقة المسيح مخلص العالم.'

٦- 'يا رب إلى من نذهب كلام الحياة الأبدية عندك.'  
س٥ : أجب عن:-

+ 'معجزة شفاء مريض بيت حسدا ..

أ لماذا كان هذا المريض يجلس خصيصاً في هذا المكان؟

ب- كم سنة ظل هذا الإنسان مريضاً؟

ج- ما هو نوع مرضه؟ وكيف تم شفاؤه؟

د- بما أوصاه الرب يسوع بعد شفاؤه؟

هـ- ماذا نتعلم من هذه القصة؟

س٦ : أكمل الأماكن الخالية:-

١- في البدء كان \_\_\_\_\_ والكلمة \_\_\_\_\_ وكان للكلمة \_\_\_\_\_

٢- كانت السامرية من مدينة \_\_\_\_\_ ، تقابل معها قرب يسوع عند

وقت الساعة \_\_\_\_\_

٣- إغتسل المولود أعمى في بركة \_\_\_\_\_

٤- كان لعازر أخي \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

٥- ظل لعازر في القبر \_\_\_\_\_ أيام حتى أقامه \_\_\_\_\_ من الموت.

رد الأعمى	أسئلة الرب يسوع	
	هل تؤمن بابن الله؟	٣٦ ٣٥
يلمذ يلى يؤمن		٣٨ ٣٧

ابحث فى هذه المجموعة من الحروف عن هذه الكلمات الموجودة فى يوحنا ١٠:-

ص	غ	ى	س	ز	ق
و	أ	ح	ى	أ	ة
ث	ب	خ	ف	ع	ى
س	أ	د	ق	ى	هـ
ذ	ب	و	و	ت	ر
ء	م	ف	س	ق	ب
ب	ن	ى	ت	ب	ع

صوت، سارق، ثلب، حياة، يتبع، خروف، يسرق، يلب، يهرب

ضع حرف (ص) بجوار الجملة التى تدل على ما يفعله الراعى للصالح وحرف (ث) على الجملة التى تدل على الراعى للشريد.

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ( ) يفودهم ويخرجهم  | ( ) وهم يتبعونه       |
| ( ) يتسلق السور     | ( ) يضع حياته عنهم    |
| ( ) يدخل من الباب   | ( ) يعطيهم حياة       |
| ( ) الخراف لا تتبعه | ( ) لا يهتم بالخراف   |
| ( ) يعرف خرافه      | ( ) يهمل الخراف ويهرب |

- ( ) يدعو خرافه بأسمائها ( ) الخراف تهرب منه  
 ( ) الخراف لا تعرف صوته ( ) الخراف تسمع له  
 ( ) يسرق ويبيح ويبيك ( )

ضع علامة (√) أو خطأ (×) أمام هذه الجمل:-

- ( ) قال يوحنا هوذا ابن الله الذى يحمل خطية العالم.  
 ( ) شهد يوحنا له هو ايليا.  
 ( ) تكلم موسى عن يسوع الناصرى.  
 ( ) كان نيقوديموس من القريسيين.  
 ( ) رفع موسى الحية الذهبية فى البرية.  
 ( ) لم يكن هناك شهادة عن المسيح أعظم من شهادة يوحنا المعمدان.  
 ( ) بعد مثل المسيح عن الخبز الحى تركه كثير من تلاميذه.  
 ( ) للماء الحى هو الروح القدس.  
 ( ) اراد ابراهيم أن يرى يوم المسيح فرأى وتمهل.  
 ( ) أمر المسيح للمولود أعمى أن يقتل فى بيت صيدا.

أجب على هذه الأسئلة:

- كم مرة ظهرت هذه الكلمات فى (يوحنا ١ : ١ - ١٨)؟

يؤمن حياة نور كلمة

- ماذا يفعل الإنسان ليصبح ابناً لله من (يوحنا ١ : ١٢)



# يوحنا

١

رَبِّ هَذِهِ الْأَعْدَاءِ تَرْتِيبًا زَمْنِيًّا ...



بِالنَّزِيلِ ...

- يوحنا يشهد بتزول الروح القدس على المسيح مثل حمامة.
- المسيح يدعو سمعان صفاً الذي تسميه بطرس.
- نشأ نيل يترف على المسيح ويعين أنه ابن الله حقا.
- المسيح يدعو ثيليس ليعي تبصمه.
- بإعلان يوحنا أنه صوت صائح في البرية ليعده طريقا للربا.
- أندراوس يبع المسيح ويكتم اسمه يوماً كاملاً حتى الفاشرة.
- المسيح يعين أنه ابن الانسان وملائكة الله معه.



- ما هي الالفب الثلاثة التي أعطاهم تثليث للمسيح من (يوحنا ١ : ٩ :-).

١- ٢- ٣-

- لماذا يحب الناس أكثر من النور (يوحنا ٣ : ٩).

- بأي كلمات وصف يوحنا المعمدان علاقته بالمسيح في (يوحنا ٣ : ٣٠).

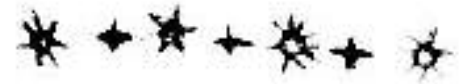
- ما الذي يشهد أن الأب أرسل المسيح من:

يو ٥ : ٣٣

يو ٥ : ٣٦

يو ٥ : ٣٧

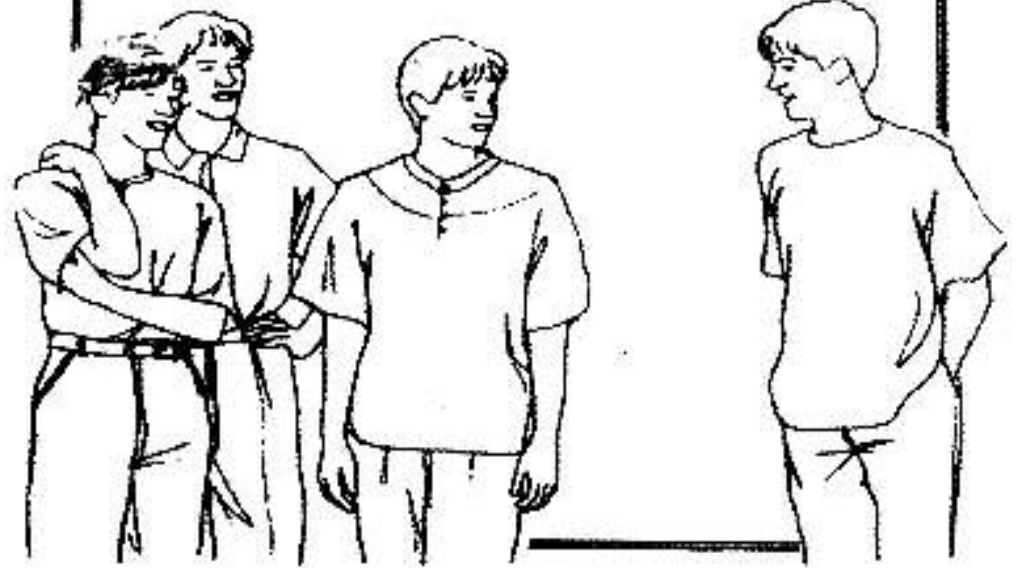
يو ٥ : ٣٩



# علاقة

• اكتشف الكلمة التي ليست لها علاقة باقي كلمات نفس الطرح

- ١- عرس - قانا الجليل - خمر - بقر .. ( )
- ٢- أجوان - مطرين - صياغة - ماء .. ( )
- ٣- كزناحي - قانا الجليل - تلاميذ المسيح - أم يسوع ( )
- ٤- سولن - رئيس للكنائس - حمام - حتم - هيكل ... ( )
- ٥- هيكل - الصلاة - ٣ أيام - خمر ... ( )



## ١. ولادتان لإنسان واحد!؟

في يوحنا ٣: ١١-١٠ تكلم الرب يسوع الى نيقوديموس عن نوعين من الولادة:

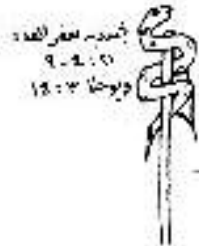
عدد ١٦ الولادة من **جسدياً** ← حياة جسدية

عدد ٣ الولادة من **روحانياً** ← عدد ١٦ حياة  
عدد ٥ او من

كم الى تم يشير اليه كل رسم؟



تسمي يوحنا  
١١: ١٤: ٣



تسمي بغير الله  
٩: ٢: ١٥  
يوحنا ١٤: ٣

كل من اراد ان يدخل  
بصبيبه يطبق نعم سائر  
ماتوات ان يسوع الذي طردته



يوحنا ١٦: ٢

٣. ماذا سيحصل  
في كلنا الخالدين؟

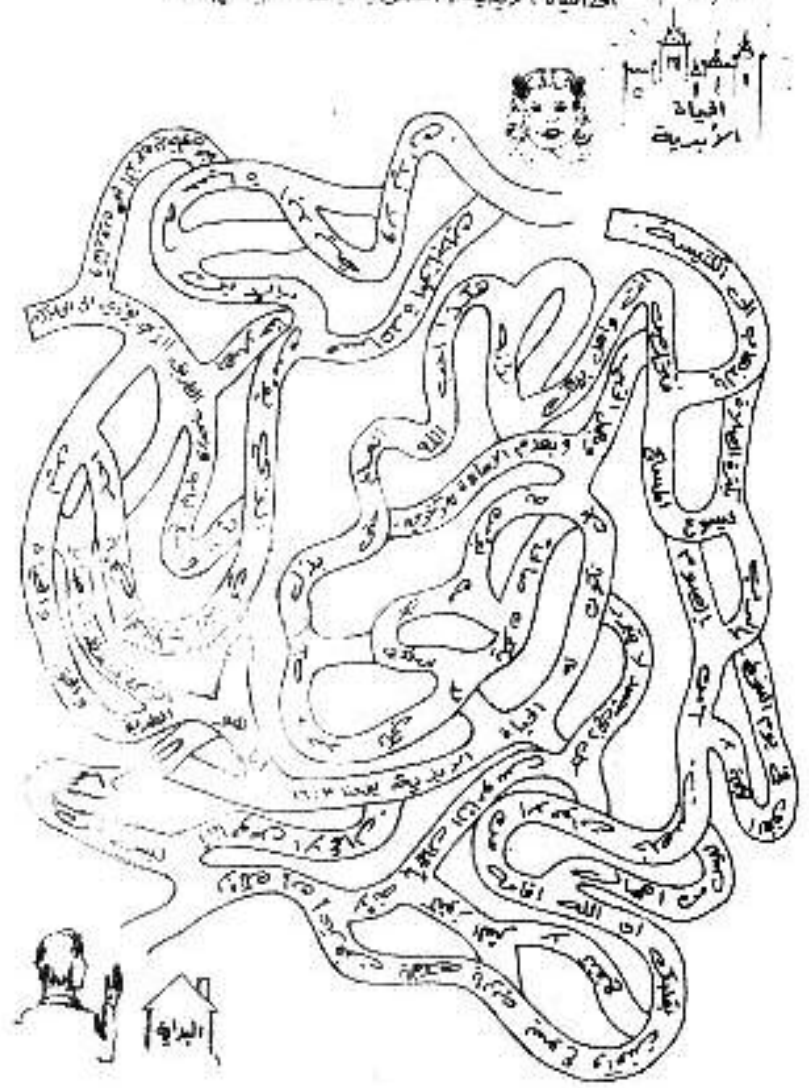
كم تخلص هذه الالهة  
لكي لا تريد ان تكون  
مأظفر الى الية القاصية كما  
امر الرب بواسطة يوحنا



سفر العدد ٩: ٢١

ضع لكل ترتيب نقاطاً على الطريق الوسيطة العجبة لتصل بين  
 الحياض الأبدية. استعمل بالآيات القليلة بجزءها.

التطبيق ٢



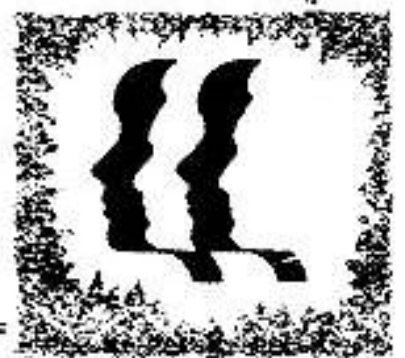
# يوحنا

٢



## من أنا؟؟

- ١ قريسي رئيس لليهود ... ( )
- ٢ لا احد يقدر ان يدخل ملكوت السموات ان لم يولد من ( )
- ٣ صعدت الى السماء ونزلت من السماء وأنا في السماء ( )
- ٤ رفعت الحية السماسية في البرية ... ( )
- ٥ أحببت العالم وبذلت ابني لكي لا يموت كل من يؤمن بي ( )
- ٦ كنا أعمى في عين نونا حيث المياه كثيرة ... ( )
- ٧ في حياة أبدية ... ( )
- ٨ شكوت المسيح إلى يوحنا ، انه يعتقد أكثر من يوحنا ، وأنا من ياتون إليه .. ( )
- ٩ ينبغي أن يزيد المسيح ، وأنا أنقص ... ( )



# يوحنا

٤

## الكلمات الكلمتوينة...

ضع العروف في أماكنها المناسبة بحسب الدليل:

①

### أ. العطيّة

- ١- حسب يوحنا ١٠:٤٤ ما هي عطية الله؟
- ٢- حسب العدد ١٤ و ١٣ لماذا عذبت العطية على فريرة في نوحنا وايضا كيفية جذا؟
- ٣- حسب يوحنا ٦:٦٥ و ٢٧ و ٢٨، كيف فصل كثير؟
- ٤- حسب يوحنا ١١:٤٠، ماذا قدم يسوع لرجل مقربا لنا؟



### ب. الإرتواء

- ١- اذكر بعض الأمور التي حصل عليها المؤمنون على ايمانهم عند قدسه الجديدة مع الله:
- ٢- ما هي بعض المصادر الإرتواء التي نقرأ عنها أيضا أرواح نقول المؤمنين؟

### ج. لينا نقبر...

- ١- حسب العدد ١٠٤-١٠١، اذكر آية عشرة نور فخريا شعبا وراء الإرتواء الفخري؟
- ٢- بالكتاب ما هو موقف كل من: داود الملك؟ حسب زمر ٥٠:٢٣ و زمر ٥٠:٢٣
- ٣- بولس الرسول؟ حسب فيلبي ٢:١١



السن ١٢، ١٣، ١٤، الست الأثر، اربعة اللغات البراتك

## يوحنا ٥

### مواقف ...

• أذكر موقف واحد وُلد ذكر في هذا الأصحاح  
يختص بكل رقم من هذه الأرقام .....

٥

٢٨

١

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## يوحنا ٤

### التيسيل

- ١ - ٩ سمعان ان يسوع يُعَدّ تلميذ أكثر من يوحنا.
- ٨ - ١٨ يبيع إلى حياة أبدية.
- ١٢ - ١٦ ياسيد لادموللا والبشر .....
- ١٦ - ٢٧ قابله يسوع عند البئر (مكشوفة).
- ٢٢ - ٢٧ كهد تكريت مرثون في عدد ٢١
- ٢٣ - ٢٨ يأتي بعد أربعة أشهر.
- ٢٨ - ٣٠ لم يكن يتلصقه يسوع.
- ٣٠ - ٣٦ ..... يزرع وآخري محمد.
- ٣٦ - ٣٩ ذهب إليها يسوع بعد المسافر.
- ٣٩ - ٤٦ أداة استقام في عدد ٢٧.
- ٤٣ - ٤٨ أحد الذين مزحجون بالحمام.
- ٤٨ - ٥٤ قابلو خاتم الملك أثناء عودته من لقاء يسوع.
- ٥٢ - ٥٦ ليست لدي في وطنه (مكشوفة).
- ٥٦ - ٦٣ موطن خادم الملك.



٤- تنبأ يسوع .. أن ولحد من تلاميذي سوف .....

٥- صفة من صفات الله ذكرت في هذا الأصحاح.

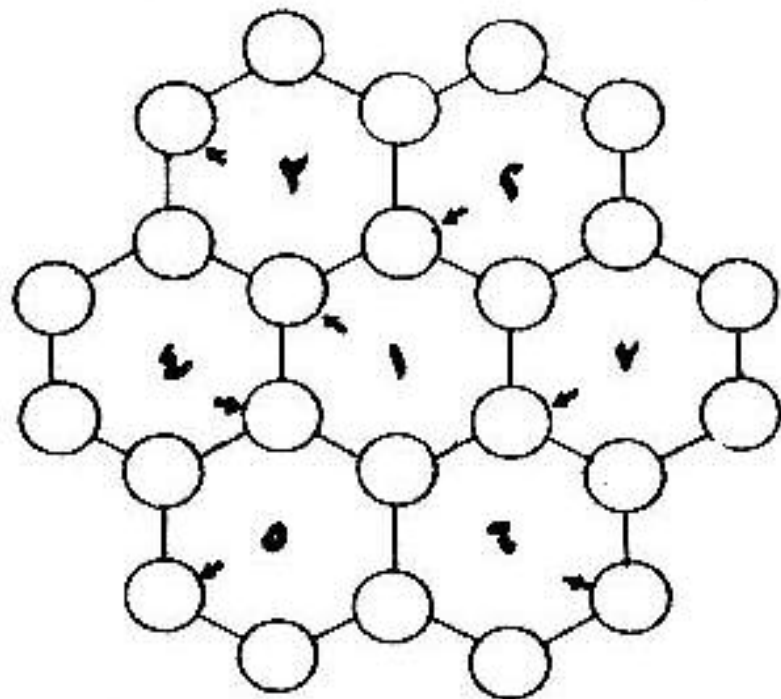
٦- لون من الألوان يمكنك إستنتاجه عندما يتكلم المسيح  
من حبله ودهه .

٧- مكان مضي إليه يسوع وتبعه به كثير في هذا الأصحاح.  
والآن .. كم مرة تظهر حرف الألف (ا) هنا ١ مرات

وهذا الرقم له مدلوله في هذا الأصحاح وهو .....

مسألة فنية

- تبدأ الحلقة من العاشرة المشار إليها وتمشي عكس عقارب الساعة



١- نصف "سيان" و"زهف" "سرياً"؟

٢- شعب إسرائيل .

٣- ترتيب هذا الأصحاح .



## يوحنا ٧

### من قائل هذه العبارة ؟

١. ليس أحد يعمل شيئاً في الغناء وهو يريد أن يكون علانية .
٢. إن وقتي لم يبق بعد . . . . .
٣. كيف هذا يعرف العقب وهو لم يقم . . . . .
٤. من نتجح من نفسه يطلب مجد نفسه . . . . .
٥. لا تحكموا حسب الظاهر بل احكموا حكماً عادلاً . . . . .
٦. أما المسيح فمتى جاء لا يعرف أحد من أين هو . . . . .
٧. أين هذا زرع أن يذهب حتى لا يجده نحن . . . . .
٨. لم يتعلم قط إنسان هكذا مثل هذا الإنسان . . . . .
٩. ألعننا موسى يدين إنساناً لم يسمع منه إلا . . . . .

## يوحنا ٨

### عزوة زائفة

• كل جملة من هذه الجملة وردت في الأصحاح . ولصقلت  
 شجيد حرف واحد زائفة في شكل جملة . . . استخرجيه ،  
 ثم ضع هذه الحروف الزائفة معاً ستحصل على كلمة :

- ١ فقال لها يسوع ولا أنا سأدينك . إذ هي ولا تخطئي أيضاً
- ٢ إن في أشياء كثيرة اتكلم وأحكم بها من تخوكم .
- ٣ لأنني في كل حين أفضل ما يرضيهم .
- ٤ أجاب يسوع أنا ليس بيير شيطان .
- ٥ لأنني لم آت من نفسي بل دالت أرسلني .



• والآن هذه الكلمة هي ( )  
 • وقد وردت هذه الكلمة في هذا  
 الأصحاح :

المة ولدانة ( مريم ) ( ثلاث مرات )

# شخصيات وأدوار



- جيران الأعمى
- الفرسيون
- تلاميذ المسيح
- يسوع
- أبوي الأعمى
- موسى

- تغل على الأرض وتضع طيناً على عيني الأعمى
- شكوا إن كان البصر هو الأعمى الذي يرفقه قليلاً
- أنكرا معرفتهما بكيفية إبعاد الأعمى
- احترا الفرسيون أضغ تلاميذه
- قاموا باستجواب الأعمى عن كيفية إبعاده
- سألوا المسيح إن كان الأعمى غلطاً أم أبوا

## مواقف في حياة أعمى



١- مواقف فتدوية من حالته (العدسات أو) حاول ان تتخيل نوعية حياته كما هي اذ تدل بعض الصفات حولها:

حاول ان تعبر ايضاً عن موقف الناس بشكك عام منه



٢- موقف يسوع منه (العدد ١-٧)

مترجماته الخاصة  
عن موقف يسوع منه وانظر كيف في الرسم اعلاه

٣- موقف الجيران والطايف منه بعد شفائه (العدد ٨-١٢) عبر عنه بكلمة واحدة

٤- موقف رجال الدين منه (العدد ١٣-١٧) بأن اطوب تعلموا معه؟

٥- موقف اهله (العدد ١٨-٢٣) هل يمكنك القول ان اهله كانوا معه الى حد ما؟ وكيف؟

٦- موقف آخر لرجال الدين (العدد ٢٤-٣٢) دقه عبارته اعلاه من خلال رسالته

واخيراً ماذا عملوا به؟

٧- موقف آخر ليسوع (العدد ٣٥-٣٧) ماذا ايقيد التعبير "فوجدته"؟

٨- موقفه هذا الإنسان من يسوع (العدد ٣٨) حاول ان تعبر عنه بواسطة الرسم



## ندوة عن تساؤلات الشباب ( قضايا شبابية و عقيدية )

الندوة المفتوحة نتيج للشباب والشابات إختيار الموضوعات التي تشغلهم وتقلقهم ، وهي تريحهم ، لأن النفاط التي ينتظرون أن يستمعوا إليها في الدروس قد لا يتم تناولها أو طرقها في البرنامج الدراسي بالكنيسة . وتتلز هذه التساؤلات تشكل عائقاً أمام استيعاب الفتيان و الفتيات للمعلومات الجديدة أو للدراسات المتقدمة .

و هذه الندوة تهدف إلى إزالة عقبات الاستقبال من أمام التراسين . وذلك بطرق المواضيع التي تلح عليهم أو تواجههم في الوقت الحاضر .

### خطوات إدارة الندوة :

- ١- إحضر متحدثاً مختبراً، أو إثنتن، يتوسطهما مذياع أو مقدم البرنامج .
- ٢- يبدأ الندوة بتأمل دقيقتين في آية عامه، أو حدث طريف، أو قضية واقعية. مثل "من يشرب من هذا الماء يعطش" ،"من يتبعني لا يسير في الضلام" ، "تبعك حيثما نمضي" ،"كيف يمكن أن نتبع الرب يسوع ؟ إلخ .. ولترك المجال مفتوحاً للفكر والتأمل و التساؤل . وزع أوراقاً وأقلاماً على الحاضرين .



## يوحنا كلمة السر

ر	ا	ل	ع	م	ي	ا	ن	ب	ح
ت	ا	ي	ت	ج	د	ي	ف	ي	س
س	ل	ع	ه	ر	ا	ج	ح	ر	ل
ت	ص	ر	ي	س	ا	ر	ق	غ	ظ
ا	ف	ا	ا	ر	ه	ج	ل	ا	
ع	ن	ن	ل	س	ل	ي	م	ا	ن
و	ح	ي	ب	ي	ا	خ	ا	ه	ا
ن	ب	ي	و	ح	ن	ا	ر	ب	د
ه	ل	ا	ي	ي	ت	ي	ط	ا	ن
ن	س	ح	ب	ه	ص	و	ص	ل	ف

• الرقم الأول هو رقم العدد، والرقم الثاني هو رقم الكلمة، إستوكها ثم أشتب حروفها من الربع أضي رأسي أو ماشلا .. ستبقى لك حروف كلمة السر . ماهي ؟ ..

### الأرقام :

- ٨٤٧ : ٤ / ٤٠٠ : ١ / ٣ : ٣ / ٤ : ٥ / ٧ : ٨ / ٤ : ١١ / ٤ : ١٥ / ١١ : ١٨ / ٥ : ٢٠ / ٩ : ٤٠ / ١٥ : ٤١ / ٨ : ٤٢ / ١٦ : ٤٤ / ٤ : ٤١ / ١١ : ٢٣ / ١٠ : ٤ / ٣ : ٢٥ / ١٤ : ٢٦ / ٨ : ٢٣

وكذلك ... والذين يحصلون عليها هم .....



## الصديق المفضل

تمهيد: أنت صديقي

لقد ولدت في حياتي ،

مثل غصن حي،

في آخر الفصل .

والآن أنت الشجرة التي تعطيني ، بدون حساب ،

زهورها وثمارها .

أنت صديقي .

لقد ولدت في حياتي ،

قصبة برية،

من ربيع جديد .

ومنذئذ ، فأنت الناي الذي يصدح ، بدون انقطاع ،

لزيادة غيظتي ،

أنت صديقي .

اليوم نحن يد بيد ، نخطو معاً

على دروب الهدى .

الآن ، أنت حياة حياتي

أنت صديقي

٣- إجمع الأسئلة أو قم بالترتيب حتى يستطيع المتحدثون تصنيفها إلى :-

موضوعات  
متنوعة أو أقل أهمية

موضوعات  
شبابية

موضوعات  
عقيدية

٤- يمكنك في نهاية الإجابة على كل مجموعة فتح مجال للحوار الشفوي لمدة

٥ دقائق فقط .

٥- انهي الندوة بصلوة إرتجالية طالباً من الرب حل التساؤلات المحيرة

ومساعدتنا على التغلب على المشكلات الملحة .



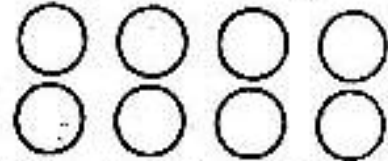
## لعبة الثقة

الثقة عامل هام في توليد أو إصر الصداقة . ولكنها لا يمكن ان تنمو هكذا بين يوم وليلة.. أنها تختبر وتختبر ونسى النهاية تصبح أكثر قوة حتى من الظروف والمعبات. إستخدم هذا التمرين مع فصلك لتساعدكم على فهم أهمية الثقة في صداقاتهم :

- ❖ اقم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من اثنين.
- ❖ أعصب عيني واحد من كل مجموعة .
- ❖ تقرأ الإرشادات عامة يتبعها التلعين المنظم عنيه .
- ❖ أما الآخر الذي في مجموعته والذي يرى ، يفقد المنفى إما بتمسك يده أو بالكلام معه لكي لا يصاب بلأى.

يجب ان تكون إرشاداتك سهلة إذا كنت في فصل ، مثلاً : لف شمال ، أو يمين ، مر للأمام ، خطوات ، لف حول نفسك ثلاث مرات .. مر على ركبتيك وذراعيك ، أو إلفز مكانك ، إلفز للطف ، .. وهكذا . يمكنك أيضا تحديد هدف ليصلوا اليه .. أو تكون الحركات هي الهدف في حد ذاتها ثم بعد ذلك يقوم الشريك الآخر بنفس ما فعله الأول ، دقق معهم شاعرهم أثناء هذه (اللجة) . . . وقارن مشاعرهم هذه مع المشاعر المطلوب ان تكون موجودة في الصداقة .

## لعبة المسقوط في يد الصديق



أقسم لفصلك إلى صنفين بحيث يقف كل شاب وورائه ثلث آخر ، وينظر كليهما في اتجاه واحد . أطلب من الشباب في الصف الأول ان يلقوا بأنفسهم إلى الخلف . وأطلب من الشباب الذين يقفون في الصف الخلفي ان يستندوهم حتى لا يسقطوا . ان السقطة هي الصنوق الذي يقف وراءك هي التي تجعلك تلقي بنفسك . ناقش مشاعرك مع زملائك.

## مقدمة : اختر أحد هذه الألعاب

( ١ ) لشرك مع مجموعة من أصدقائك في مناقشة كيف خلقنا الله لتكون لاجتماعيين . ثم أطلب من المجموعة ان يبقوا معاً في وسط الحجرة . استبد كل الأشياء للموضوعة في الحجرة لتصير فارغة . أخبر أصدقائك أنهم سوف يشتركون في لعبة عن الانتماء . وأخبر واحداً منهم ليتمثل دور " هو " ( تأكد أنه شخص محبوب من الجماعة ) يقف " هو " بعيداً عن الجماعة . ثم تصنع للمجموعة دائرة ويضع كل منهم ذراعه فوق كتف زميله . أطلب من " هو " ان يحاول ان يدخل الدائرة وأطلب من المجموعة ان لا تدخله وأن تتركه خارجاً . عندما يدخل " هو " الدائرة أطلب من المجموعة ان تصفق له وترحب به . إعمل نفس الشيء مع ثلاثة أشخاص . ثم أسأل هذه الأسئلة :

- ماذا كان شعورك حين كنت تحاول ان يظل " هو " خارج للدائرة ؟
- إذا كنت أنت نفسك " هو " ماذا سيكون شعورك وأنت خارج المجموعة ؟
- ماذا شعرت عندما دخل " هو " إلى المجموعة ؟ وإذا كنت أنت " هو " ماذا سيكون شعورك وأنت تدخل المجموعة ؟
- ماذا يحدث للعالم إذا قتل الناس في أن يتصلوا بعضهم ببعض ويخالطوا بعضهم البعض ؟

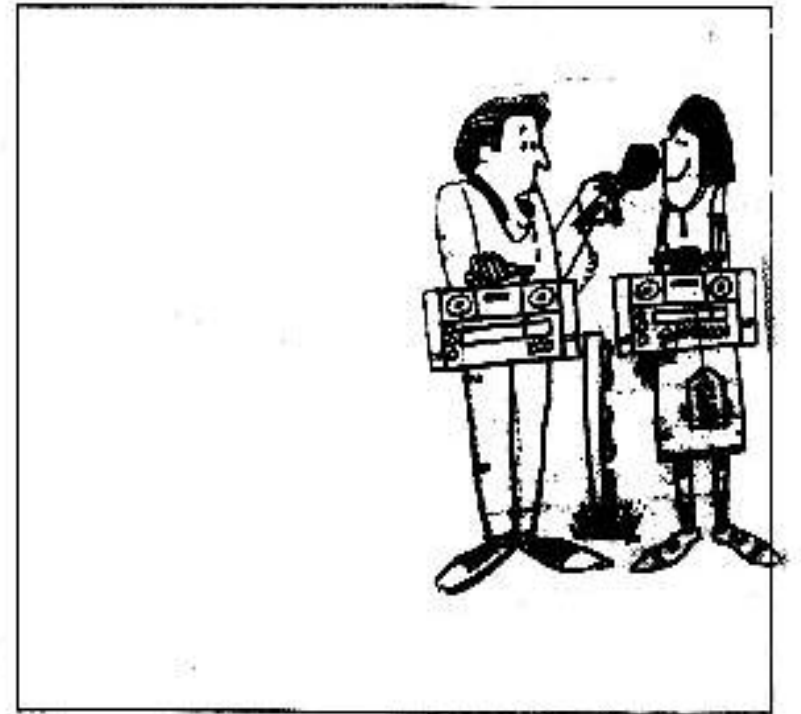
( ٢ ) إلعب مع مجموعتك لعبة الكراسي الموسيقية المعروفة . تنتهي للجة بعد أن يكون كل فرد في المجموعة لم يوفق في اللعبة في الحصول على كرسي ولو لمرة واحدة . علق في النهاية على أن كل فرد منا لابد أن يكون قد عانى مرة في موقف ما من مشاعر الرفض من الآخرين ، ويمثله موقف من لا يجد كرسيًا في اللعبة . ولكن في كل مرة يحاول هذا للشخص كل جهده أن يعود مرة أخرى إلى اللعبة وأن يحصل على كرسيًا في المرة للقادمة .

وتكون الخلاصة هي ان في الوقت الذي يشعر أي منهم له وحيد وأنه قد عزل عن مجموعة أصدقائه ، عليه أن يسعى بجهد أكبر للعودة مرة أخرى .

( ٣ ) قدم فصلك اثنين اثنين ، وأطلب من أحدهما أن يمثل نور صحفي ، والآخر من توجه له الأسئلة. ويقوم الصحفي بطرح الأسئلة الآتية :

- ما الذي تود عمله لتصبح عضواً في مجموعة ، أو لكي يكون لك صديق مخلص ولا تكون وحيداً ؟
- من هو أكثر شخص اجتماعي محبوب تعرفه ؟
- لماذا تعتقد أن هذا الشخص محبوب ؟
- هل تعرف شخصاً ما وحيداً ؟
- لماذا تعتقد أنه وحيد ؟

ويحاول الصحفي وزميله أن يكتبوا معاً فقرة جيدة عن صفات: الشعور بالوحدة ، وعكسها ، الشعبية والروح الاجتماعية وأثرها على الصداقة . أو يقوموا بتسجيل شريط كاسيت عن هذا الموضوع.



## أنا ونحن الوحدة والصداقة

### إكرام

لنهمك (إكرام) في قراءة كتاب مغامرات ، بينما دخلت أمه عليه غرفة المعيشة ، كانت تظن أنه لا يوجد أحد بالمنزل ، ولكنها انزعجت من صوت قلب الصفحات المفاجئ في هذا المسكون.

" إكرام ! إنك تفاجئني ! لم أكن أعرف أن أحداً بالمنزل . ما الذي تفعله بالمنزل هذا اليوم الصيفي الجميل ، أعتقد من الأفضل أن تلعب مع باقي الأولاد خارجاً " .

" ياها ماما ، إن هذا الكتاب رائع ، ولا أستطيع أن أنتظر حتى أنهيه . كنت أفكر كيف ستكون النهاية وتصورتها أسمى ولكن الأحداث تحولت تماماً وأصبحت لا أتوقع كيف تكون نهايته . لمي لنا لا أريد شيئاً إلا أن أكمل قراءة هذا الكتاب الآن " . ولكن أنت ليس لديك أصدقاء . إذا ظللت هكذا داخل المنزل لا تفعل شيئاً غير القراءة ، إن يكون لك أصدقاء لابد أن تخرج من المنزل وتشاركهم أحاديثهم وألعابهم " .

ذكر " إكرام " في هذه النصيحة قليلاً ثم أجاب : " ماما أنت تعلمين أنني أفضل القراءة عن أي شيء آخر . لماذا تدفعيني دائماً لعمل صداقات ؟ فأنا أعرف بعض الأولاد في المدرسة وأتحدث إليهم . ونحن بالطبع ، نقضي الجزء الأكبر من حديثنا في مناقشة ما قرأناه من كتب " .

سئلة :

- ١- من كان على صواب ، إكرام أم أمه ؟
- ٢- ما هو السبب الذي جعل إكرام يقرأ كثيراً ؟
- ٣- هل من المهم حقاً أن نقضي وقتاً كبيراً خارج المنزل ؟ لماذا لو لم لا ؟
- ٤- لماذا يعيش إكرام معظم حياته داخل نفسه ؟
- ٥- هل تعتقد أن " إكرام " سعيد وراض عن حياته ؟

وضعت نانسى (١٤ سنة) سماعة التلفزيون  
ولسندارت نحو أختها (أمانى) ويعجده أن بدأت  
تقول لها شيئا، رن جرس التلفزيون مرة أخرى .  
رفعت (نانسى) السماعة وبدأت تتحدث وتتحدث،  
وبعد ١٥ دقيقة أخرى وضعت سماعة التلفزيون



مكانها . واستارت (أمانى) التي كانت منهمكة في مشاهدة برنامجا تليفزيونيا لتحدثها .  
رن جرس التلفزيون مرة أخرى وكانت المكلمة (نانسى) وهكذا أستمر الحال حتى  
وقت الغداء ، حين وصل والدها إلى المنزل عاتدين من عملهما . وقد فلما بنزع (فيشة  
التلفون) مؤقتا ليستمتعوا جميعا بغذاء هادئ . وبعد الانتهاء من غسل الأطباق ، رن  
جرس التلفزيون ثانية . وفي الوقت الذى لم تكن (نانسى) تجيب عن إحدى المكالمات فلها  
كانت تحرى إتصالا هي بنفسها . . . وهكذا ، وفي غضب شديد ، اضطر الأب إلى نزع  
(فيشة) التلفزيون مرة أخرى ، وطلب من نانسى الذهاب إلى حجرتها لعمل الواجب المنزلى

انتهت (أمانى) من واجباتها، وخرجت للحديث مع والديها عن امتحاناتها ونتائجها ،  
وعن الكلية التى تنوى الالتحاق بها . سألها والدها عن رجاها فى حياة أختها (نانسى)  
ومكالمتها للتليفونية .

قالت (أمانى) : أنا لا أفهمها مطلقا يا أبى ! فهي لا تفعل شيئا فى المدرسة سوى أن  
تتحدث وتتحدث مع صديقتها ، وحتى أثناء الحصص . وكثيرا ما يوبخها مدرستها بسبب  
هذا . ودائما حولها مجموعة كبيرة من البنات ، وقد يحدث فى يوم من الأيام أن تجد نفسها  
وحيدة فى حجرة فى منطقة نائية وسوف يدفعها هذا إلى الجنون!

اسئلة :

- ١- هل تعتقد انه يمكن لأي شخص أن يقضى وقتا طويلا جدا مع الآخرين ؟
- ٢- هل تعتقد أن نانسى تعيش حياتها بصورة سليمة ؟
- ٣- ما هو نوع الناس الذى كثيرا ما يبتعد للشخص الاجتماعي ؟
- ٤- هل تشعر أحيانا أن الصحبة (مجموعة الأصدقاء) أهم من أى شئ آخر ؟

### وضع أهداف لتقوية الصداقة

اطلب من تلاميذك أن يقترحوا خمسة أهداف يمكنهم عملها هذا الأسبوع  
لتحسين صداقة ما . ولى جانب كل هدف من الخمسة أطلب أن يضعوا  
التاريخ والزممن الذى يمكن أن يحققوا فيه هذا التحسن . تعاهدوا معا على  
العمل على إحراز هذه الأهداف .

### تدريب على الصداقة

- ١- من من الناس فى حياتك يحتاج إلى بذل مجهود منك حتى تستطيع أن تحبه ؟ أو بمعنى  
آخر أى العلاقات فى حياتك تحتاج إلى مجهود أكبر منك ؟
- ٢- أى العلاقات فى حياتك عانت عليك بنفس الحب الذى بذلته فى صنعها؟ أكتب قائمة  
بها؟

١- ما الذى يمكن عمله لتحسين علاقات الصداقة المحبة ؟ اقر ١ كم ١٣

٢- أى العلاقات لم تلت بنفس تحب الذى أعطيتك ؟

٣- ما هو شعورك حينما تعطي حبا أكثر مما تستقبل ؟

## الصدقة مرآة

### نفسك



هذا التدريب يجعلك تقبس بعض مشاعر  
الصدقة في داخل تفصل ، فتشعر بإعجابك

وحبك للأخريين ببعض صفاتك ، مما يساعدك على معرفة وقبول نفسك .  
أعط لكل واحد من تلاميذك ورقة وقلم . وأطلب من كل واحد أن يكتب اسمه ( أو اسمها )  
أعلى الورقة . ثم اطلب من كل منهم أن يعطي الورقة لمن يجلس على يمينه . هذا الشخص  
عليه أن يكتب صفة حسنة من صفات صاحب الاسم المكتوب أعلى الورقة ، وتكون إحدى  
الصفات التي يحبه أو يقدره بسببها ، ثم يعطيها لتجالس عن يمينه حتى يحصل كل فرد  
على الورقة التي تحمل اسمه . وبممكن أن تطلب من كل واحد منهم أن يقرأ الأسباب التي  
من أجلها يكون محبوباً ومحظى بالتقدير والاحترام . انتهى

ناقش هذه الأسئلة :

- ما هو شعورك وأنت لا تعلم ما يكتبه الآخرون عنك ؟
- ماذا تشعر حين تكتب شيئاً تحبه عن كل واحد من مجموعتك ؟ هل كتبت شيئاً سخيلاً ؟
- هل تشعر بالمسؤولية تجاه الشخص الذي تكتب صفاته ؟
- ما هو شعورك وأنت تقرأ الورقة ؟
- كيف يرتبط هذا بما جاء في ( أفسس ٢ : ١٠ ) .

أطلب من كل فرد في المجموعة أن يكتب في ورقة أسماء ثلاثة أشخاص يمكن زيارتهم  
والتعرف عليهم خلال الأسبوع القادم ، وأن يكتب شيئاً واحداً يمكنه عمله من أجلهم .

## مناقشات واقعية مشكلات الصداقة

في هذا التمرين يستعمل التلاميذ لعب الأدوار في مناقشة المشكلات التي يمكن أن تتراكم  
في علاقات الصداقة بين الشباب ، يمكنك أن تطلب من تلاميذك أن يفهموا اقتراحاتهم عن  
تلك المشكلات ، أو يمكن أن تستعمل بعضاً من المشكلات التالية :



- والدي يكرهان أصدقائي .
- أي صديق أفضل من لا شيء .
- أود لو لأضحى بأي شيء من أجل صديق مخلص .
- لماذا لم أجد صديقاً حقيقياً حتى الآن ؟
- صديقي يسبب لي دائماً مشكلات كثيرة .
- أتمنى أن أستطيع أن انفصل عن صديقي .

### أكتب عن أفضل أصدقائك

شجع تلاميذك على مناقشة المشكلات التي تزعجهم وتفقد في علاقات الصداقة التي  
يعيشونها حالياً . أو أطلب منهم أن يتذكروا علاقة صداقة جيدة كانوا يعيشونها في طفولتهم ،  
لا تجبر أحداً على الاشتراك في المناقشة ، بل وشجع الجميع برفق .

لا تحاول أن تمثل موقفاً خيالياً أو نظرياً لأن هذا يشكل صعوبة ، ولكن إذا كان الموقف  
حقيقاً فإن المحادثة والتحول يسيران بسهولة .

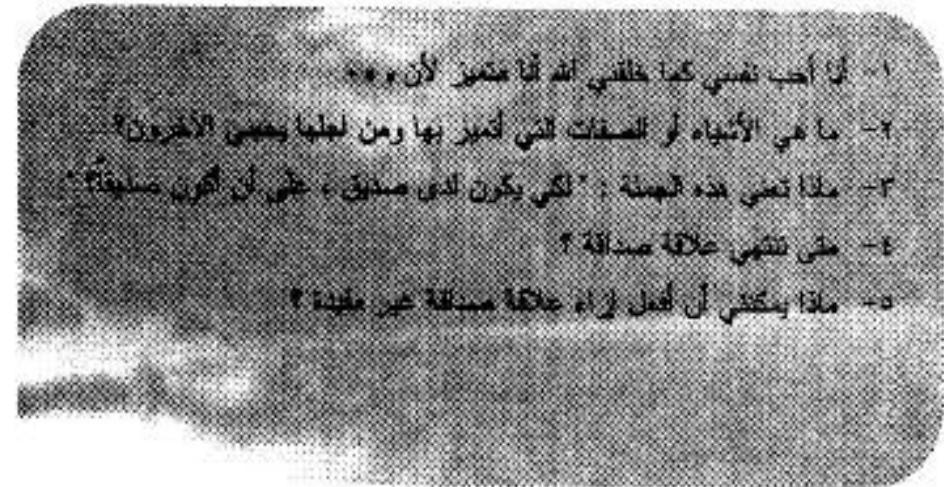
دس على عمل جلسة هادئة ، وأعط كل واحد من تلاميذك ورقة أو تونة صغيرة وقلماً

بعض أساليب ثم يجربوا قط أن يكتبوا مذكراتهم يومياً ، والبعض الآخر يكره تماماً كتابة أي شيء في أي وقت .

لا تضع شروطاً للكتابة من حيث الأسلوب أو عدد الأسطر حتى يتشجع الجميع ويشاركوا ، بعد الفصل الكتابات هي تلك التي تتم بحرية تامة وبدون أي ضغوط ، أو عد أفراد فصلك أنك لن تقرأ مذكراتهم أبداً ، ولكن يمكنهم أن يشاركوا باقي زملائهم حين يريدون . أفنعم إن الكتابة هي مجال للالتقاء بالمشاعر الحقيقية ، للتعبير ، للاستكشاف ، للتعبير عن مشاعرهم وكذلك للشكر .

ولإكساب الجلسة قوة دفع في البداية ، أطلب من كل منهم أن يكتب فقرة عن أفضل أصدقائه ( إذا كان لديه ) أو عن الصديق الذي يتمناه ، أعطهم من الوقت ما يحتاجون . وعندما يقترعون من الانتهاء من الكتابة أسألهم أسئلة قصيرة مثل \* هل كان هذا العمل صعباً عليك ؟ \* هل تخيلت الشخص في ذهنك بينما كنت تكتب عنه ؟ \* هل اكتشفت شيئاً جديداً عن صديقك أو صديقتك وأنت تكتب عنه ؟ .

استخدم هذه الجمل المفتوحة والأسئلة لاستكمال جلسة كتابة المذكرات ومراجعة الأفكار ، اكتبها على السبورة بخط واضح ليراها الجميع :



## لماذا يعدم بعض الناس الأصدقاء

بحسب هذا السيد انصير إلى اثنين من الممثلين أو الممثلات ، لا يشترط وجود خبرة سابقة في التمثيل ، ولكن يكفي وجود الفكرة على قراءة الكلام بشيء من التشويق والمبالغة والاندماج أمام الآخرين .

أطلب من الممثلين أن يقرأوا أمام المجموعة ، ويستحسن أن تكون الحجرة متسعة تسمح بحرية الحركة للممثلين :

إيمان : ( تتحدث بصوت هادئ ) صباح الخير يا لمي

الأم : صباح الخير يا إيمان فطارك جاهز

مبروك اليوم أول يوم تنجني فيه إلى المدرسة الثانوية

هل سيمر عليك أحد من أصدقائك ليذهب معك ؟

إيمان : لا أعتقد . قلم يهديني أحد بهذا ولذا فأني سوف

أتمشى وحدي .

الأم : يا ، إن الطريق طويل جداً وسوف يكون السير

وحديك مملاً .

إيمان : لا يهمني طول الطريق . فلدى أشياء كثيرة أفكر فيها أثناء سيرتي فلا أشعر بطول المسافة .

الأم : لكنني أعتقد أنه من المفضل والأمتع لك أن تجدي أحداً تتحدثين إليه .

إيمان : أنا أعرف هذا ، ولكنني لا أجد أحداً يود الذهاب معي ، ولذلك فأني سوف أتمشى

رغبتي في أن يكون لي صديقة .

( يقول الراوي هذه الكلمات ) :

إنسبى الإقطار وودعت إيمان والدتها وسارت إلى مدرستها بخطوات بطيئة وكانها حزينة ،

وفي أثناء سيرها كانت ترى مجموعات من الأطفال والشباب في طريقهم إلى مدارسهم

يناقشون ويضحكون ويدفعونها إلى جانب الطريق دون أن يلاحظوها .

إيمان ( تتحدث إلى نفسها ) :

إنهم حتى لم يروني ! إنني حبة ! إنني أرزن ٥٥ كيلو جراما ، ولنا جميلة المنظر ومنقوفة في دراستي ، وأنا بالتأكيد لست مكروهة . ورغم ذلك لم يلاحظني أحد ، لماذا أنا وحيدة طول الوقت ؟

في نهاية هذا المشهد التمثيلي ، أسأل الأسئلة التالية نبدأ بها مناقشة عن الشعور بالوحدة .  
واللغة بالنفس ، ومدى شعور المراهق بالمسؤولية عن حياته الخاصة ؟

- صف نظرات إيمان لعنفسها

- هل تعرف أحدا مثل إيمان ؟

- هل سبق لك أن شعرت مثل شعورها ؟

- لماذا - من وجهة نظرك - تتصرف إيمان بهذه الطريقة ؟

- ما الذي كان يجب على إيمان أن تفعل ليقل شعورها بالوحدة ، وحتى تكسب صداقات ؟

- ما هو السبب في نظرك في أن إيمان ليس لديها مجموعة أصدقاء ؟ أو حتى صديقة واحدة مقربة ؟ وما الذي تعتقد أنه سوف يحدث لإيمان ؟

من الممكن أن تكون شخصية إيمان حقيقية فهي تعيش في كل مدرسة ، وبأعداد كبيرة فهي تمثل الفئات التي لم تستطيع أن تنتقل من عالم الطفولة بصداقاتها إلى المراهقة بصداقاتها المتميزة بكثرة التغير والتقل بين الأصدقاء .

ومن الواضح أن القول الإنجليزي للتدويم ( كن صديقا تحصل على صديق ) صحيح وحقيقي تماما . عندما كانت إيمان صغيرة كان والداها يختاران لها أصدقائها ، ولكن عندما

كبرت أصبحت مسؤولة لاختيار الأصدقاء وتصديق العلاقات مع الآخرين تقع على عاتقها . لكننا نلاحظ أن إيمان تبذل مجهوداً ضئيلاً لتؤكد وجودها الاجتماعي ودخولها ضمن علاقة

صداقة .

### الصديق المفضل

استعمل الأسئلة التالية لإدارة مناقشة عن ' الصديق الوفي ' وعن الصداقة بصفة عامة . يمكنك كتابة الأسئلة على السبورة ، أو يمكنك كتابتها على ورقة وتصوير نسخاً منها بعدئذ لمراد فصلك قبل موعد المناقشة . ويمكن أن تكون الإجابة عنها كتابة نظراً لصعوبة الإجابة عن بعضها .

### للخاتم

قد يحرج بعض التلاميذ ويحجمون عن المناقشة . فلذا فضل تلاميذك إلا يناقشوا بعض الأسئلة ، فأطلب منهم كتابة الإجابات في أوراقهم . أما إذا استعملت المناقشة فيفضل أن تتم هذه في مجموعات صغيرة .

أذكر موقفاً حرجاً أو سوء تفاهم حدث بينك وبين صديقك المغرب

ما هي أفضل الأمور في علاقتك مع صديقك المفضل ؟

ما الذي تتوقع أن صديقك يعتبره عيبك الأكبر ؟

ما هي مميزات صديقك المفضل ؟

هل هذه المميزات تغطي على العيوب ؟

أي الأصدقاء يبدو الأهم لك الآن ؟



الله يعرف احتياجاتك لذلك أوصانا لهذا الأمر في سفر الجامعة ٤ : ١٢-١٦ " وللأسف كتب هذه الآيات بدون لقط على الحروف - وتكثرت لتطبيع وضع النقط بقيل من التفكير

اسم أصل من واحد إلى

أن وقع أحدهما بضمه ورفعه وروى من هو وحده أن وقع إذ ليس له من الرفع  
لذا عند اسطخ انان تكون لهما دعاء أما الواحد فتد ، بعد  
وان عفا أحد على الواحد فعب معناه الإنسان

اقرأ الآيات السابقة ، ثم استنتج ثلاثة مواقف موعدة للصديق وتطبيقاتها العملية .

بالرغم من أنه من الممكن أن يكون لك أصدقاء كثيرون ، ولكن توجد مواقف تحتاج فيها بالذات إلى " صديقك

المفضل " ضع علامة ( ✓ ) على هذه المواقف :

- ❖ عندما نود أن نلعب لعبتك المفضلة .
- ❖ عندما نحتاج أن نقرض نفوسنا .
- ❖ عندما نشك بك الرغبة في التكاثر .
- ❖ عندما نذهب في رحلة لمدة أسبوع .
- ❖ عندما تقع في خطأ وتريد أن نعرف به .
- ❖ عندما يستعصى عليك تفرين في الهندسة .
- ❖ عندما تشعر باليأس وتحتاج إلى كلمة تشجيع .
- ❖ عندما تقع في حيرة بين أمرين هاميين يلزم اختيار أحدهما فقط .
- ❖ عندما تخرج إلى الشارع لشراء جيلتي .
- ❖ عندما يوجد في حياتك من تكون غير قادر على كتمه .
- ❖ عندما تريد التحدث أو الجلوس مع شخص آخر ببساطة وبلا تكلف .

يمكنك الآن ان تحدد مواصفات شخصية "صديقك المفضل" ضع علامة ( ✓ ) على ١٠

صفات نهمك من الآتي :

- + مرح وخفيف الضل .
- + نحيف الجسم .
- + يضحى بنفسه من أجلك .
- + مصروفه كبير .
- + واسع الصدر ولا يسرع لخصامك بمجرد أن تخطئ .
- + درجاته عالية في المواد الدراسية .
- + مستعد دائما أن يساعدك وقادر على ذلك .
- + يضل وألها لك حتى لو ظلمك الجميع .
- + مستعد ان يذهب معك في أى مكان .
- + جميل المنظر .
- + فيه الحنان والحزم معا .
- + يعرفك من مدة طويلة .
- + قوى الشخصية إلى درجة التسلط .
- + يهتم أن تكون في أحسن حال .
- + مثقف ويحب الاطلاع .
- + يجيد نفس الهواية التي تحبها .
- + يفهم احتياجاتك ومشاعرك بسرعة .

لو طلب منك ان تقيم صديقك المفضل بأن تعطيه درجة من ١٠ " في كل من الصفات

السابقة . كم تكون نسبتة المثوية ؟

ماذا تظن السبب في عدم مثاليته ؟ حظك اللعس يجعلك دائما تقع مع أصدقاء غير مثاليين؟

- موء الخلق؟ - عدم كمال البشر عموما ؟

من هو الصديق المفضل الذي بذال ١٠٠ %

## صديقك من صدقك



تمهيد (تجربة ١)

اختر الوسط

التجربة التالية تبين تأثير الوسط المحيط . ضع بيضة في كوب مملوء بالماء تجدها تعوض ، ضع قليلاً من الملح في نفس الكوب وقلبه جيداً حتى يذوب ، تجد البيضة معلقة في الوسط ، وضع مزيد من الملح في نفس الكوب تجد أن البيضة تطفو . وهكذا فإن الوسط الذي يعيش فيه يؤثر في سلوكنا .

فكن مدققاً في اختيار أصدقائك .. فكلما زاد الملح فإن البيضة تطفو وترتفع لأعلى . وهكذا إذا صانفت المزيد من الفضلاء الذين قال عنهم الكتاب : أنتم ملح الأرض فبك نعلو في الفضيلة.

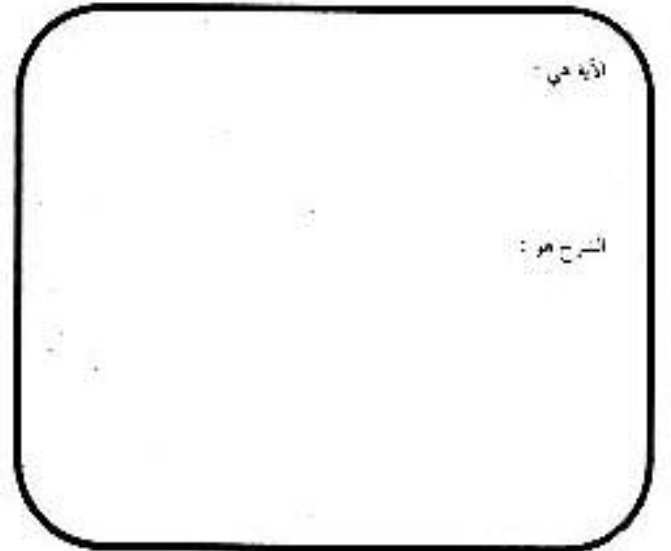
(تجربة ٢)



- ❖ عندما تشاهد مباراة كرة قدم .
- ❖ عندما تتشرك في صر جماعي بتكنيسة ( مثل فريق التروايم ) .
- ❖ عندما يطلب منك في رحلة أن ينام معك أحد في نفس السرير .
- ❖ عندما تخرج لتذهب لعبة في حفلة سمر .
- ❖ عندما تحتاج لمن يسليك في رجوعك من المدرسة أحد الأيام .
- ❖ عندما نجد نفسك مضطراً لأداء مهمة أكبر من استطاعتك .
- ❖ عندما ينتقل إلى السماء أحد أفراد أسرتك .
- ❖ عندما تحتاج أن تسأل عن الوقت أثناء ذهابك إلى المدرسة متأخراً .
- × من خلال ما سبق نستطيع أن نشرح هذه الآية ( أم ١٧ : ١٧ ) .
- لكن قد تشابكت النهايات والبدائيات في الآية فهي تحتاج إلى تقسيم :
- الصديق حب فيك لوقت لم الأخفل شد هبولد

الآية هي :

الشرح هو :



يتعمل شمعة صغيرة في إناء زجاجي ثم لسكب بعض للمياه للغازية حولها ، يتصاعد ثاني أكسيد الكربون الذي يطفىء الشمعة في الحال، إذ يبعد الاكسجين عنها ، وهكذا فإن معايشة الخطاة تشبه على الفضلاء .



## مقدمة :

### ماذا يربطهم ؟

يحضر الخادم رزمة من الورق للسائب ويرفعها إلى أعلى ممسكاً بها من أحد جوانبها ، ويسأل التلاميذ ما هذا ؟ مجموعة من الورق ..

إنها تشبه مجموعة من الناس كالذين نراهم في الأتوبيس أو الشارع أو المدرسة .

ماذا يربطهم ؟ لا شيء ...

يترك الخادم الورق ليمسك فتقع كل ورقة بمفردها ثم يطلق قائلًا : المحبة أو للصدقة أو الالتزام بمبادئ معينة هي التي تربط الناس ، وليس كل من يجلس بجوارك يعتبر صديقك.

## (٣) نشاط تعليمي

اكتب هذه الأقوال المأثورة على كروت.

١٠٠٠ مهم تليفياً في خلال دقيقة واحدة على بعض هذه الأقوال حسبما يسمح للوقت، أو إختيار الأجل منها لمجاهة الحائط:

+ الصدقة كنز ثمن: مغبوط الإنسان الذي وجده، وفي الواقع، الصدقة نادرة، فتش عنها إن كنت بعد غير حاصل عليها، وحافظ عليها بكل اعتناء، وانمها إن ساعدك الحظ على امتلاكها.

+ الصدقة هي عطاء متبادل: إنها أخذ وعطاء.

+ الصدقة الحققة: كائنات ممتازان ليصيرا أفضل، إنهما يتعاونان ليرتقيا في الحياة، ويحققا معاً هدفاً سامياً.

+ الصدقة: إن تكون في خدمة متواصلة، الصدقة، أشية بسيارات التاكسي، باب نقب ينفى دائماً مقترحاً.

+ لا تمتنع صداقتك لأول ات: وخصوصاً لأول اتية. إختار بعقل حصيف.

إتخذ لصدقاتك من الذين يرقون بك شطر القمم، لترك الذين ينزلون بك إلى السفوك.

+ تصيحة: اتقى أصدقاتك من بين أولئك المرتمين، المحافظين على فرح القلب لإن السمات والعمل، وفي رتبة الحياة اليومية.

+ لتكون صدقاتك ناجحة: إرس قواعدا على من يعادلونك حدة، وسناً، وذوقاً، وهدفاً وثقافة.

+ واقع الحال: للصدقة المثالية لا وجود لها. لا تحاول أن تجد صديقاً خالياً من العيوب، هذا شيء محال. ولكن، مدد بالمساعدة ليتخلص من شوائبه.

+ إذا شئت أن تكون صدقاتك صحيحة ثابتة، تعود إن تعطى أكثر من أن تأخذ، فهذه هي شريعة الحب الأساسية، والحال، إن الصدقة هي محبة تبذل ذاتها.

+ لا تنشأ للصدقة ولا تفرع إلا بالصرحة الكبرى والإخلاص العميق الذي يفتح القلب حتى أعماقه.

+ العاجز عن بذل ذاته وللضحية بها، لا يمكنه أبداً أن يصاحب أحداً.

+ أخدم صديقك ولا تستخدمه. أحبب صديقك، وليس ما يملك.

+ إن تحب صديقاً فهذا يعني: أن نضع رجاءك فيه، وتكون له وفيأ، وتفتح له رصيداً في قلبك، وتكبر شمائله، وتقاوم شوائبه، وتحبه، وتساعد ، بنوع أخص، على تفتح طاقته كلها.

+ المحتم عليك هو أن تحب الصديق الواقعي، لا الصديق الخيالي الذي كنت تتصوره. لهذا السبب، يبق أميناً للصديق الذي تحبه، حينما لا يطرق، تمام المطابقة، الصورة المثالية التي كونتها عنه. وهذا هو الدليل الساطع على الصدقة،



## أولاً: أصدقاء السوء

### صورة وقصة

#### عصفور الكنارى فى خطر

كان لرجل عصفور كنارى  
جميل الغناء وكان لجاره عصفير  
أخرى صغيرة وفى يوم أتى  
جاره إليه وأستاذنه ليأخذ  
العصفور الكنارى ليضعه مع  
عصافيره فى قفصها لوقت قليل  
حتى تتعلم الغناء منه.

#### ماذا كانت النتيجة ؟

بدلاً من أن يعلم الكنارى العصافير الصغيرة تعلم منهما أن يزقزع مثلهما، ونسلى أغانيه  
العذبة أخذه صاحبه

#### كيف كان العلاج...؟

أتوا بعصفور كنارى آخر يغنى جيداً ووضعوه فى القفص معه هكذا أستطاع العصفور  
أن يستعيد قدرته على الغناء، وأنطلقت معه نغماته الحلوه الأولى.

بالأسف فمؤمنون كثيرون يفعلون مثل هذا الكنارى حين نتعامل مع الكثيرين من غير  
المؤمنين الحقيقيين.

قدم لهم كل الحب ولا تتأخر عن مساعدتهم، لكن إحترس.

+ على قدر ما تضعف الأنا، تنمو الصداقة، بحيث لا تقول وتشدد فى القول: وقتى،  
أشغالى، لذتى، فائدتى. إن صداقة تجهل انتقاد هفواتنا بشكل صريح، لهى صداقة  
مبتوره.

+ من أولى الخدمات التى تؤديها إلى صديقك، هى أن تساعد على إصلاح نقائصه. وفى  
هذا المضمار، ضع فى خدماتك كثيراً من الشعور والنعمه حتى لا يلجس أبداً فبك إلا  
نية المساعدة ليكون أفضل.

+ الصداقة الحقة، تعينك على إيماء شخصيتك، إنها بالنسبة إليك ينبوع للتقدم. إذا كان  
صديقك لا يساعدك على الصعود فى الحياة لتصير أفضل. فإنه لا يعد صديقاً بل شريكاً.  
والصديق الذى يملك على الشر، له من الصديق الاسم فقط.

+ حذار من الأصدقاء الذين يرمون البذور الرديئة فى تربة قلبك.  
+ الصديق الحقيقى، سيكون مشيراً حميماً تأمنه على مشاكل روحك ومصلحاً فطناً  
لنقائصك، ومعززياً فى الأيام السوداء، وأخاً فى ساعات الفرح والنصر. الإخلاص هو  
المحك الوحيد للصداقة الصادقة.

+ لا ينبغي أن تكون الصداقة حب ذات متبادل، ولا أن يكون صديقك سوراً يعزلك عن  
الآخرين، بل طريقاً وسيعاً تقودك إليهم. كن صديق الجميع.

+ الصداقة، ليست كلباً تطعمه الفضلات. أعطه أفضل ما عندك.  
+ لقد رضيت مختاراً، بأن يجد صديقك سعادته فى مودة شخص آخر. فهذا هو الدليل على  
محبتك الحقيقية له.

+ الصداقة الحقة هى اتحاد فى شىء ما ، أن ننظرا معاً فى إتجاه معين". إن صداقة لا  
أتحدث فيها إلا عن ذاتى وصديقى، إنما هى انية مشتركة وحسب.

## ثانياً: أصدقاء لا ينفعون

### حوار تمثيلي

يقوم التلاميذ بتمثيل قصة الابن الضال (لو ١٥) مع التركيز على أصدقاء السوء. يضعون حواراً على السفة هؤلاء الرفقة السيئة مثل:

هذا هو الشاب الطائش..

هي دي فرصتنا الخ.

### سدوم وعمورة وأثر الجيرة السيئة:

سدوم هي المنطقة التي إختارها لوط يسكن فيها بعد انفصاليه عن إبراهيم، ولكن فاتته أن يأخذ بعين الإعتبار أخلاق الشعب الذي سيقوم بينهم والتأثير الذي ستتأثر به عائلته، ومع أنه هو نفسه حافظ على أمانته وإستقامته، فكثيراً ما كان يتألم من مشاهدة القوضى والخروج على القانون والأعمال الآثمة التي كانت تصدر من سكان هذه المدينة، وقال الرب أن صراخ سدوم وعمورة قد كثر وخطيئتهم قد عظمت جداً (تث ١٨ : ٢٠). فأراد الله أن يهلك المدينة فأرسل الملاكين إلى سدوم لإذار لوط بخراب المدينة.

وقد دمر سدوم وعمورة فعلاً بنزول نار من السماء عليها لفساد سكانها وإفغاسهم في الخطايا الجسية، حتى صارت خطية سدوم وعمورة مضرب الأمثال، وأخذت خطية السدومية "لو للشذوذ الجنسي" إسمها من سدوم.

ونتيجة لفساد أهل المدينة وبعدهم عن الله أرسل ناراً من السماء فأحرقتها. ولكن محبة الله لأبنائه لا ترضى أن يكون نصيبهم الهلاك مع أهل العالم... فنظر الله بعين العطف إلى لوط الذي لم يرضه مصداقة الأشرار في المدينة أو السير في تيارهم. فأرسل إليه ملاكين لإذاره بأن الله لمحبة له سينقذه قبل أن تحرق المدينة، لأمانته وسيرته العطرة ولعدم إتغامسه في الخطية.

قال الكتاب "ولا تكونوا تحت نير مع غير المؤمنين لأنه أية خلطة للبر والإثم وأية شركة للنور مع الظلمة. وأي إتفاق للمسيح مع يلعازل. وأي نصيب للمؤمن مع غير المؤمن." (١)

١: ١٤، ٦، ١٥.

### مثل شعبي:

عمر العدو ما يصبح حبيباً، وعمر شجرة اللين ما تطرح زبيب!

+ يحضر الخادم بعض الفواكه أو الخضروات غير الطازجة مثل البرتقال أو الضمام الخ

يضعها في برطمان زجاجي أو كيس نايلون شفاف بحيث يظهر فسادها بوضوح، ثم يحضر بعضاً من الفواكه في حقيبة ورقية ويحاول أمام الحاضرين أن يضع شيئاً من الفواكه الطازجة مع الفاسدة، سيعترض التلاميذ لأن هذا خطأ، يسأل الخادم لماذا؟ هل تعتقدون أن الثمار الحلوة سوف تصلح الثمار العفنة؟

+ ومرة أخرى يضع الخادم نقطة الكاكاو أو الفهوية على كوب من اللبن أمام الحاضرين ثم يسأل هل تغير اللون أم لا؟ نعم تغير بسرعة.

+ ثم يضع نقطة من اللبن على كوب من الفهوية أو الكاكاو ويلاحظ عدم التغير في اللون.

"المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق الجيدة"



يمكن أن تعد مجموعتك للإجابة عن هذا السؤال بأن تكلمهم عن المسؤولية في العلاقات الاجتماعية من واقع رؤيتك، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠.

## ثالثاً: كيف تختار أصدقاءك؟

- اسأل نفسك أولاً كم صديق حقيقي لديك، وكم منهم مازالت علاقة الصداقة قائمة بينك وبينهم، وهل انتهت هذه الصداقة بدون سبب واضح، وماذا يمنع أن يكون أنت المبتدئ بالاتصال والسؤال عنهم، وتذكر أجاب الصداقة بينكم؟
- الصديق الرفي يقف بجانب صديقه في وقت ضيقه لو أزمته ليسدده ويرشده، وهو يحفظ السر ولا يفشيهِ مادام قد اؤتمن عليه.
- الصداقة مهما كانت قوية لا تعني الدفاع عن الصديق عند خطئته تجاه نفسه أو تجاه الآخرين، بل يجب على الصديق أن يوجه صديقه بالنسبة لخطئته، في محبة وإخلاص وحكمة، وينصحه ويساعده على التصرف السليم.
- للصديق لا بغضب من نصائح صديقه مادامت في مصلحته، فقد صديقك المخلص لك، أفضل من خداع شخص آخر قد تظنه صديقاً لك.
- عند اختيار صديقك، أحرص على توافر التجانس التوافق النفسى، والقبول عند أحدهما واحترام الشخص الذى يتقرب إليك بسرعة، ويلجأ في كسب ودك لو صدقتك، فنصحه القوية تتطلب وقتاً حتى تصل إلى قوتها، وهى تلى بالتدرج، وبعد عدة مواقف تثبت فيها الإخلاص والوفاء.
- احترم من الصديق الذى يسعى لصداقتك من أجل إثارة حقد أو محبة شخص ما. أو الذى يسعى لمعرفةك ليفوز بصداقة جار أو صديق آخر لك، وليس سعياً لكسب صداقتك أنت شخصياً.
- لا تدع صديقك يضع وقتك فى أشياء غير مفيدة، سواء وقت دراستك أو وقت عمالك، ولا تتخير الصديق الذى لا يقدر أو لا يحترم الوقت.

ما أجل هذه الآية "أهرب تحيئت/لا تنظر إلى ورائك/ولا تنف فى كل دائرة/أهرب إلى جبل ثلاثاً نيك" (تك ١٦ : ١٧) (لحفظ).

ولكن امرأة لوط تحوئت إلى عمود ملح، لأنها نظرت إلى الوراء متأسفة على الممتلكات التى خلفتها وراءها، مما دل على أنها لم تكن مستحقة النجاة لأنها تمسكت بالعالم الشرير، ولم تأخذ الله تصيباً لها كما فعل لوط، ونظرت إمرأته من ورائه فصارت عمود ملح (تك ١٦ : ٢٦).

وهكذا ينقذ الله الإنسان الأمين الذى يسير فى مخافته ويحفظ نفسه طاهراً من الخطية والصدقات المفسدة، فستكون نهيته كما حدث لزوجة لوط، التى أصبحت علامة واضحة لكل من يمسك بالعالم وشهوته.

### عن أصدقاء السوء:

روى عن القديس أغسطينوس أنه قال : "إن ألبينوس (صديق القديس لوطينيوس) كان يبغض منظر المتصارعين كل البغض، ولكنه حضر لمشاهدته مرة تحت إلحاح أصدقائه الشديدي، ولكنه لم يسمح أن يفتح عينيه فى بادئ الأمر. ولكنه عندما كان يسمع صوت صياح الجمهور وتهليلهم كان يفتحهما قليلاً ليرى السبب، ثم أخذ يعتاد المنظر، ثم بدأ يفتح عينيه ثم صار المنظر مصدر بهجة ولذة لنفسه، ثم أخذ يعد تلك يدعو الآخرين لمثاله ما كان يكرمه فى بادئ الأمر! نتحاذر من الاقتراب من تخم الخطية بل لنقاطعها بجزم ثلاثاً تأسرنا وتسولى علينا.

### هتني أقول لا؟

اطلب من تلاميذك أن يمسكوا بورقة وقلم ويكملوا الجملة الآتية:

هناك ثلاث مناسبات من الهام أن أقول فيها لا ؟

.....

.....

- لا تخير صديقاً نحوم حوته التبهات، أو يحذر الناس من التعامل معه، أو يحذر الناس من التعامل معه، أو حذر الناس من التعامل معه، أو حذر الناس من التعامل معه.
- لا تقبل صديقك لو لصداقك في أي شيء يفعلونه، إذا كنت غير مقتنع به، لو إذا كان سلوكاً لا يرضى عنه المجتمع، فالصداقة لا تعني الإصلاح من شخصيتك، أو عبثة رأي الصديق عليك. وتكون سبباً لشخصيتك وسلوكك وطباعك واضحة ومعروفة لدى أصدقائك.
- كن وسيط خبير بين أصدقائك وبعضهم البعض بخاصة إذا حدث خلاف بين اثنين منهم أو أكثر، واحذر من قول أو نقل كلام أو اتهام واحد للآخر، حتى لا تخسر صديقك، وحتى لا تخسر نفسك.
- احرص على مجاملة صديقك والاتصال به أو مرسلته إذا بعدت المسافة بينكما، فالصداقة الوقتة كتر يجب المحافظة عليه.

### \* كيف تكسب صديقاً جديداً وتحافظ على صديق قديم:

- لا تعتقد أن الدنيا مدينة لك بتقديم الأصدقاء، لأنك تتمتع بمواهب معينة، بل لا بد أن تهذل جهداً لكسب الأصدقاء، فالحياة تشبه متجرأ، حيث تأخذ مكانك بين خمسة آلاف منتج على رفوف المتجر. والتحدى هو، هل أنت من نسل قيمة للأخرين، كأن تكون طيب الصبغة، وأن تكون نافعا للأخرين، حينئذ فقط، سوف يرغب في صداقتك الكثيرين.. وإلا فسوف يتركوك وعلى الزحف!

- استعد من فرصة إقبال الآخرين عليك التماساً لودك: وساعاتها لا تزدد لنفسك إنما أنت في حاجة إلى أصدقاء، بل تقبل من يرغب في صداقتك.. بل أقبل عليه بدورك، وصداقة، ما نمت تجده أهلاً لصداقتك.
- الصداقة القيمة مثل الجوهرة الثمينة فكلمة تعاقب الأيام أزدادت قيمة الجوهرة الثمينة، فتزداد لها حياً، ومحافظة عليها.. كما أن الصداقة للقيمة، هي راس مال لصلى لك، فلا تهملها، بل اجعل منها نهرأ تتجدد مياهه باستمرار، يرعايتك له فيظل صداقياً، نفياً، مروياً على مدى الزمان.
- نفذ أسلوب الوصل، واحذر أسلوب القطع: فمثل كل كيان حي، يتعرض للصداقة لظروف يمكن أن تسبب المقاطعة أو القطيعة. وفي مثل هذه الأحوال، لا تتنادى في الخصومة، أو التباعد، بل قدم الصفح في مقابل الأساءة.. فزيد قدرك.
- اهتم بالإصلاح بينك وبين صديقك: فالأصل في صداقتكما هو الصدق والحب، والوفاق، والاتفاق، والتأخي.
- لكن قد يحدث سوء تفاهم بينكما، لأن الإنسان ليس معصوماً من الخطأ.. وفي هذه الحالة عليكم، معاً، لتصلص تلك الاختلافات، مع شيء من التنازل والميلسطة، فتعود للطبيعة الصافية للصداقة، كما تعود جزيئات الماء التي أصابها شيء من التعكير إلى حالة الصفاء.
- وللصديقان المختلفان مسئولان، معاً، عن إعادة الصداقة إلى حالتها الطبيعية.. وإلا فليسوع صديق ثالث بنور الوسيط المخلص الذي يرفع بينهما غصناً من الزيتون للسلام، مثل نقل كلام طيب عن لسان كل منهما للآخر، وتهذبة النفوس، وذكر الأعدال المنطقية والمسئولة، لكل واحد عند الآخر، وتهيئة الجو والظروف لانتقائها في سلام، وفي تنكرة للمحبة للقيمة.

## خاتمة:

### الشخص الجدير بصداقتك:

#### اختر:

- المخلص، المنفتح، العاقل، الحكيم، الحليم، والفاضل، الخير، الأمين، الصادق، الوفي، من يصون العشرة، ويحسن التقدير، المساند، صانع للسلام، الخدم، المحب للإنسانية جمعاء لأنها خليفة الله.

- هل يوجد مثل هذا الشخص؟

- نعم! على الأقل توجد أغلب هذه الصفات، فاحرص على أن تكون أنت أولاً مثلياً بها.

### حقوق الصديق عليك:

فكلما أن من حق النبات الذي تزرعه في بيتك أن تسقيه، وتعهده، وترعاه لكي ينمو، ويترعرع، ويشعر، فمن حق الصداقة عليك أن تتعدها، وتقدم لصديقك: الاحترام، التقدير، الاهتمام للمخلص، وأن تلقاه بوجه باسم، وتعامله بالترفق والرحمة، وتساعد في انحياز حاجته الطارئة الضاغطة، مع التواضع للمحمود، والتقدير لأفكاره، وعدم الإحراج، مع الحفاظ على خصوصياته، والمولساة والموازرة.. والصفح والغفران للذلة غير المنفردة.. فالإنسان خطأ بطبيعته.

- والنزاهة بأداب الصداقة. ومنها:

- احترام الخصوصيات، والمواعيد المناسبة للزيارة، أو اللقاء.

- البعد عن المزاح المهين، البعد عن الابتذال.

- تقديم الهدايا الرمزية البسيطة في المناسبات الخاصة.

- المراسلة في أوقات الأسفار.

- للتحية الحارة عند اللقاء.

- للتحدث فيما يهمه، وبشغله.

- إنبذ أسلوب اللوم: فمواصلة لوم صديقك، والدنيا، والمجتمع، لن يتيح لحياتك أي تقدم، أو أي تعلم لجديد ينفك. وفي نفس الوقت يوصل صديقك إلى درجة الشعور بالتعب والملل، فيفضل الابتعاد عنك.

- تحمل مسئولية أفعالك وتصرفاتك، ففي ذلك إخلاص ومواجهة عادلة لنفسك، واختيار صائب للشعور بالرضى.

- صراح صديقك بما تريده بوضوح: ففي العلاقات الإنسانية الصحية، يعبر الصديقان عن احتياجاتهما، ومطالبتهما من بعضهما، ببساطة، وبمباشرة، مثل "أرجوك، ساعدني في..".

- الإخلاص مع البساطة: يوصلنا إلى البساطة في التعامل بينكما، ويكسبك إعجاب صديقك وتقديره، ووقته، واحترامه.

- إذا شعرت بالغضب لتصرف بدر منه كأن لا يتيح لك الفرصة لكي تتحدث عن مشروعاتك، لو هو ليالك، أو تأخره عن موعدك بالساعات، فكن إيجابياً في أن تعبر تعبيراً هادئاً عن غضبك. وذلك بأن تنتظر عدة دقائق حتى تهدأ حدة غضبك، وانفعالك، ثم تشرح له الأمر في كلمات محددة، متعلقة، مركزة بون تجريح، أو ذكر وقائع قديمة، لأن هذا يزيد الخلاف بينكما، وليس العكس!

- ركز على حل النزاع القائم، وليس على عيوب الشخص، أو مزاعات قديمة.

- الاعتدال العاطفي: فإن الاعتدال في الحب والتوازن يجعلنا سعداء في شاعرك عن الآخرين.



## مراحل الصداقه



الوفاء بالتوعد في حينه.

التعبير عن اهتمامك لقلقه، مما يحفظ الود بينكم.

مناقشة لخطاهه برفق وإخلاص بناء.

مدح فضائله وسجاياه، بدون رياء أو معالاه.



## " أيها الشاب ، أينها الفتاه "

- كيف تتحلّى بروح الصداقه ؟
- هل أنت لبق في حديثك ؟
- ماذا تستفيد من علاقتك بأصدقائك ؟
- كيف تجذب الأصدقاء إليك ؟
- هل يمكنك أن تعيش بدون أصدقاء ؟

لأصدقاء سيء السمعة ستندم على ذلك فيما بعد . فلماذا تتردد إذا في طلب المشورة في هذه القضية المهمة ؟

ربما أكون قد تركت انطباعاً بأن تأثير صديقك عليك هو أهم من تأثيرك أنت عليه . إن كان الأمر كذلك فهو نزعيتي في التنبيه على أهمية اختيار الأصدقاء .

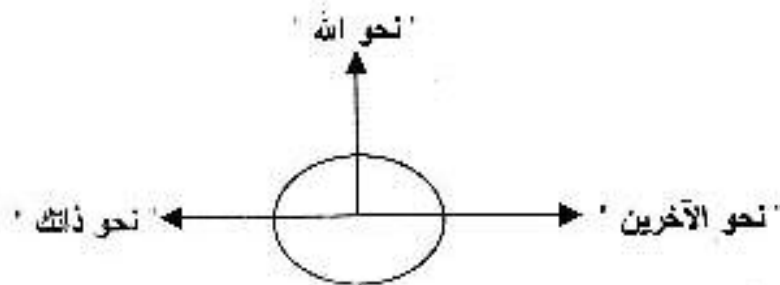
ما من شك في أنك مسؤول تجاه أصدقائك عندما هم مسؤولون تجاهك . فالصداقة لوثيقة تشمل العديد من السرات و العديد من المسؤوليات أيضا .

و صداقتكم توفر لكم الكثير من الرضى على المدى البعيد عندما تستخدمونها كوسيلة لتشجيع الآخرين على تعزيز المثل السامية و المضامح الرفيعة . و عليكم الا تتوقعوا من أصدقائكم أن يأتوا لتجديتكم دائماً و تحمل المسؤولية من أجلكم . فأنتم مدينون لهم بقدر ما هم مدينون لكم .

### الصداقة

تفيدنا الصداقة في ثلاث مجالات هامة :-

' معرفة النفس . معرفة الآخر . معرفة الله '



### تمهيد :

وإذا كنت تملك دراجة هوائية أو سيارة جديدة يكون من الطبيعي الا تعيرها لأي شخص يطلبها .. و تتردد كثيراً في إيداعها عند شخص لا تعرفه جيداً . ولنفترض أن شاباً في مثل سنك غريباً عنك طلب استعارة درجتك الهوائية لو ربما سيارتك ليستعملها بعض الوقت . أن وعده لك بأن يحافظ عليها و يتكلف بدفع تكاليف أي ضرر يقع عليها لن يعنى لك شيئاً الا إذا عرفت سمعته و سجله السابق . في مثل هذا الحال لن تتردد في سؤال من يعرفونه عما إذا كان أميناً و يشعر بالمسؤولية . فإذا لم تتمكن من الحصول على التأكيدات الكافية من معارفه فإن تكون حكيماً إذا لبيت طلبه .

لكنك في اختيارك للأصدقاء تتعامل مع بشر مثلك لهم ميولهم و صفاتهم التي هي أعلى وأمن من الدراجة أو السيارة . لأنها تتعلق بشخصيتك و أخلاقك . وأنت ستعيش حياة واحدة على الأرض ، واختيارك للأصدقاء يقرر إلى أي حد بعيد ما إذا كان مستقبلك سيكون سعيداً و ناجحاً . فإذا أودعت سمعك شخصية

## ١- صديقك يعرف ذاك

- إذا نظرت في المرآة فإنت ترى وجهك .. هكذا إذا إسمعت إلى صديقك سوف تكتشف ذاك بوضوح أكثر .
  - صديقك المخلص لك يعكس لك مميزاتك وعيوبك ، فهو ينصحك و يشجعك و ينضب منك و يوبخك فهو مرآة لنفسك .
  - لكن عليك أن تأخذ النقد بشيء من التمييز .
- فهذا المرآة المقعرة ، والمحدبة ، و المستوية ، و المشوثة . فإن قال لك صديقك " دمك ثقيل " فتأكد أنه لا يغازمك ! إنما يقول هذا لمصلحتك و ليس لتحطيمك ، فإن كان الوضع هكذا .. إستمع إليه و إلا فإهمل النقد و كن واثقاً في نفسك .

- لا تنس بكل نقد لكن إستمع لنقد أهداف .
- فإن لم تنصحتك فقول لك من أنت .
- الصداقة طريق لتحديد الهوية..

فإنت لم تختار والدك أو والدتك أو أجدالك .. ولكنك تختار الأصدقاء الذين تلتصق إليهم .

من أنت

حدد أي من هذه المجموعات تفضل:

المتدينين ، المثقفين ، المرحيين ، السطحيين ، الرياضيين ، الشماسه ، ذات أخرى ..

إن إختيارك لأصدقائك يساعدك في تحديد أهدافك و يوضح شخصيتك .

## ٢- صديقك يعرفك الآخرين

❖ قد نظن أن كل الناس مثلك إجتماعيون و مرحون و لكنك تفجأ - جر الخجولون و الهادئون و تكتشف أنها شخصيات جذابه و عسيفة ، بل و خفيفة الظل و ذكية و مهنيه و رفيقة ، و ليست معقدة و عنطوية كما يقولوا .

❖ هكذا فمعرفةك بالصديق يعرفك بالآخرين

❖ كذلك يعرفهم بطريقة العائن معهم .

### الاستقاء من الجنس الآخر

- حين تتعامل مع شخصيات من الجنس الآخر و تتعلم كبحوة أو إخوات تكتشف الفروق بين الرجل و المرأة و تعدل أفكارك ، و تعرف أنه ليست كل امرأة رقيقة ضعيفة ، هناك للشباب الحساس و العاطفي و الفئاه الخشنو القويه .. إلخ .
- ❖ معرفةك بالجنس الآخر تساعدك على الظاهره و معاملة الفتى أو الفتاه بدون شهوه ، كما يساعدك في المستقبل على إختيار شريك الحياه .
  - ❖ و في النهاية فإن الخروج من الذات عن طريق سئم الأصدقاء يعتبر مكسب إجتماعي و روحي بعيداً عن العزله و التوقع .

## ٣- صديقك يعرفك الله

- ❖ إن الخروج عن الذات هو طريق المحبه التي هي الله نفسه .
- ❖ لا تستطيع أن تحب عدوك إن لم تحب صديقك أولاً .
- ❖ لا تستطيع أن تحب الله الذي لا تراه إن لم تحب صديقك الذي تراه .
- ❖ فالصداقة فرصة نادرة لممارسة الفضيلة .

أذكر الفضائل التي تحتاج للأخر و لا يمكن تنفيذها بدونها من بين هذه القائمة :-  
النضحية - التسامح - الوحدة - العطاء - عدم الغضب - المثابرة - الصلاة -  
التعاون - الطهارة - الوداعة .

## ثانياً : مراحل الصداقة

من الطبيعي للشباب أن يتوق إلى المعاشرات و النشاطات الاجتماعية . لأنه جزء مهم من نمو شخصيته . وهذه الرغبة الطبيعية في الرفقة هي أساس الرغبة لللاحق في إنشاء عائلته خاصة بك .

فاهتمامك بمجال الصداقات و النشاطات الاجتماعية هي مقدمة لإنشاء حلقة أوسع من الأصدقاء الذين هم في مثل سنك . و للتعرف إلى بقية الشباب يمكنك من أن تقرر أي صفات تعجبك في الآخرين . و نتيجة لهذه المعرفة المتطورة للطبيعة البشرية ستتمكن أخيراً من اختيار شريكة لحياتك بحكمه و تعقل .

في أواخر سنى الحداثة كان يعينك أمر كل صديق من أصدقائك . لكن ما إن دخلت سنى المراهقة حتى بدأت تختار من بين أصدقائك أقربهم إلى قلبك . أخيراً لم يعد يعينك من كل هؤلاء الأشخاص إلا و لحد ، فتتحدث إليه معتبراً أنه الرفيق المفضل .

ولدى الرفاق أمور كثيرة مشتركة . فعندما يفتلون بمفردهم يتحدثون بحرية عن اهتماماتهم الشخصية . فيبوحون لبعضهم بالأمور التي تقلقهم و يناقشون معاً قضاياهم للغامضة عليهم . و يتحدثون عن أمور لا يبحثونها مع أي شخص آخر . و إذا وقع لهما في مأثق يصرح به لرفيقه فيسارعان معاً لوضع خطة

للخروج منه . وإذا واجه أحدهم صعوبة يأتي الآخر لمجنته . و يتزهدون معاً و ينضمون إلى إحدى الفرق الرياضية لتبادل النشاط .

لكنك إذا كنت حكماً لا تسمح لصداقتك مع رفيقك المفضل أن تؤثر على علاقتك ببقية الأصدقاء . لا مانع من أن تكون و أحياناً لصديق و احد . و لكن هذا لا يعني أن تسمح لهذه الصداقة الواحدة أن تحرمك من عشرة بقية زملاء الذين هم في مثل سنك . فخير لك أن يكون لديك حلقة واسعة من الأصدقاء من أن تتأثر بصديق واحد فقط . فالتعامل الجيد مع عدد أكبر من الرفاق تسمى قدرتك على الأخذ و العطاء مما يساعدك في الحياة على العيش بسلام و وفاق في أي ظرف . فإذا فشلت في كسب أكبر عدد من الأصدقاء فمن المحتمل أنك ستغزو ليلياً و تفكر أكثر في اهتمامك الخاصة عوض التفكير في مساعدة الآخرين و خدمة كل الناس .

في إقامة صداقات مع أكبر عدد ممكن من الرفاق تخضع شخصيتك لعملية نقل . فتكون العديد من الزوايا الخشنة فيك . إن المراهقين صريحون مع بعضهم بعضاً فعندما يلاحظون شوائب معينة يذكرونها بحرية ثمه بحيث يفسحون المجال لتقويمها . و إذا تعلمت أن تأخذ و تعطى مع من هم في مثل سنك ستغدو أقل حساسية و أكثر قبولاً منهم .

في أواخر سنى المراهقة فتجد أن اهتمامك قد زاد في إقامة صداقات مع الأولاد و البنات على حد سواء . و عندها يأتي الوقت الذي تسترعى فيه انتباهك فتاة واحدة أكثر من غيرها وتجد نفسك تتحين الفرصة لاجتذابها و إظهار المودة لها .

ولا تعجب بفناء معينة ستشعر بالحزب في بحث القضية مع صديقك الخاص أو حتى مع عدة أصدقاء من معارفك . وقد يعبر الأصدقاء عن موافقتهم أو عدم موافقتهم . فإذا وافقوا ستشعر بالثقة والاطمئنان و تبدي اهتماماً أعظم في صداقتك الجيدة . لكن إذ سخروا منك فمن المرجح أن تقطع هذه الصداقة . فربما انتظرت بضعة شهور قبل أن تختار فناء أخرى تركز اهتمامك عليها . كذلك في محاولتك التالية ستختار الفناء التي تظن أنها تحظى برضى أصدقائك و زملائك . وفي مطلع العشرينات ستقيم صداقة مع فناء تثير اهتمامك بصورة خاصة . عندما يحين هذا الوقت سوف تكون مستعداً للمغامرة برضى أصدقائك ، إذا لزم الأمر ، في سبيل الاستمرار في صداقة للفناء التي أعجبت بها . هذا للتغير في الموقف يشير إلى تحول في موافقتك و التزامك استعداداً للوقت الذي فيها ستؤسس عائلة خاصة بك . لما إذا كانت هذه الفناء المعينة ستغدو زوجتك في المستقبل فهذا ما سيقرره الزمن . فتشعورك بالتزامك الجديدة هو إشارة إلى اقترابك من الوقت الذي ستحتفظ فيه بحبك لمن ستصبح زوجة لك . و الأمل بعد تتبعنا التسلسل الذي ستمر به في تكوين صداقاتك المختلفة ، أن الأولان كلا تعود و نبحث أهمية هذه الصداقات .

لقد لاحظت أن نجاحك في كسب الأصدقاء و الاحتفاظ بهم يتطلب إخلاصاً و وفاء ، وهذا الإخلاص يبدو واضحاً في عقول الشباب . فقد تعلمت أن تحترق رأى الشبان الذين هم في مثل عمر سنك . كما أنك بطبيعتك ترغب رغبة منحة أن تكون مقبولاً منهم . فعندما ينتقدونك تحاول أن تغير

كل ما يضايقهم . لما إذا وافقوا على أعمالك فتشعر أنك تحوز نجاحاً في الوجهة الصحيحة .

ثم أنت تعلم أنك تعلم ماذا يحدث عندما تشتري شيئاً جديداً سواء كان دراجة أو سيارة . فالمبدأ يظل هو نفسه . ففي البداية ستعرض ما اشتريته أمام أصدقائك لأنك تكون متشوقاً لمعرفة ردود فعلهم . فإذا أعجبوا به فتشعر بالطمأنينة ، لأن ثقتك في آراء أصدقائك تجعلك تشعر أنك اخترت الاختيار الحكيم . لما إذا انتقدوا لكون أو نوعية ما اشتريته فتسخط بالحيرة ، و تفقد إعجابك في ذلك الشيء .

و كذلك الحال في الأمور الأخرى . فإذا كان أصدقائك مولعين بالنرس ستجد نفسك تصرف وقتاً لا بأس به في تحضير دروسك . و عندما يمتدحك أصدقائك على تحصيلك درجة عالية في المدرسة ستهتم أكثر في تحصيل درجات جيدة . وإذا سخروا من درجاتك الضعيفة و نعتوك بالأبله فتستجد نفسك تحاول أن تحصل على درجة أعلى لتظهر أمامهم أنك لا تختلف عنهم . أما إذا اقترح أصدقائك فكرة تضيية وقت طيب على حساب احراز تقدم في المدرسة ، فسنتفع في خطر اهنل دروسك . وبذلك ترى أن الرغبة في كسب رضى الأصدقاء ستصبح عاملاً هاماً في حياتك و التأثير على أهدافك المستقبلية .

من هذا البحث نلاحظ أن موافقة أو عدم موافقة رفاقك للشباب قد يكون لها تأثير كبير على سلوكك و موافقتك و أفكارك . و الحفوة له بالنسبة للكثير من المراهقين تأتي أهمية الأصدقاء أحياناً قبل الأهل . وبذلك يؤثر أصدقاءك فت إلى حد التأثير على أخلاقك و تنمية صفاتك الجيدة .

من الطبيعي للشباب أن يطلبوا موافقة رفاقهم ، ومن حيث أنهم يتأثرون كثيراً بهم فإن أهلهم يشعرون أحياناً أن اولادهم يسكنون سبيل العصيان . والحقيقة أن المراهق لا يقصد أن يعصى رغبات و أفكار أهله ، لكن عندما تتعارض هذه الرغبات مع أفكاره فقد يفضل موافقتهم على موافقة أهله ، وربما كان مستعداً للتضحية برضى أهله كي يحظى برضى أقرانه . لكن هناك خطراً عظيماً في مثل هذه التضحية لأنها تعنى على الأغلب أنه يسلم على أمور تتعلق بضميره . فأنت تسأل إذا ما العمل ؟ فأنا أتوق إلى رضى رفاقي و في الوقت ذاته لا أريد أن اعضب والدي . كما تمنى أن افعل ما حق كي لى شخصية طيبة و صفات حميدة . لكن عندما يصر أصدقائي على مشاركتهم أعمالهم الخفية أجد من الأسهل أن أسيرهم من أن أسمع لتفاداتهم .

إن الجواب على سؤالك : ما العمل ؟ يشمل التدقيق في اختيار أصدقائك . وعليت يتقرر إلى حد بعيد ما ستودع مستقبلك في أيدي أصدقائك . فنظراً لاعتبارك العظيم لهم فإن حياتهم تصبح عملياً جزءاً من حياتك . وهكذا يصبح اختيارك للأصدقاء أهم اعتبار لديك . و عيبك أن تختار أصدقاء تعجبك صفاتهم و يمكنك أن تبني مبادئهم .

و لكي ينعم الأصدقاء بصحبه بعضهم بعضاً عليهم أن يكونوا منسجمين في أفكارهم و متفهمين و أن تكون تصرفاتهم مسيطرة لبعضهم بعضاً . إذا ففي اختيارك لصديقك عليك أن تسأل : هل هذا هو الشخص الذي أحب أن أكون مثله ؟ إذا كان الجواب نعم فأنت في مأمن إذ تشبه مثل هذه الصداقة . و إلا فأنت معرض للخطر .

لكذك تقول : \* الشباب في بيئتي لهم مثل مختلفة عن مثل والدي . فهم يعتقدون أن أهلي منلقون جداً و إلى غريب الأطوار لاني لا أمارس الأشياء التي يمارسونها . فكيف يمكنني أن اختار أصدقاء مثاليين في مثل هذه الظروف ؟ \* . إذا كان هذا هو فعلاً وجعبك فمشكلتك صعبة لكنها ليست مستحيلة الحل . انه من الأفضل لك أن لا تصاحب أحداً من أن تصاحب شباناً مثلهم و مقاييسهم انى من مثلك و مقاييسك .

طبعاً أنت بحاجة إلى مصادقة و معاشره شبان من مثل سنك . لكن إذا لم يوجد في بيئتك شبان يتمسكون بالمثل ذاتها كمثلك أنت فمن المستحسن أن تلتحق بمدرسة داخلية لو تخطت شبان لهم مثل رفيعة و لو كانوا من منطقة اخرى . و حتى ولو قررت ان تلتحق بمدرسة داخلية حيث معظم الطلاب عادة من الطبقات الراهية ستجد أن العديد منهم لا يتمسكون بمثل ساميه كمثلك . و حتى هنا عليك أن تمارس التدقيق في اختيارك لأصدقائك . و انت لا تعد متكبراً إذا نقت في اختيار أصدقائك . فالاختيار الحكيم للأصدقاء هو حيلة ينبغي لك أن تتخذها لكي تضمن لنفسك عشرة طيبة للحاضر و سمعة حسنة للمستقبل . لذلك فإنك إذا رافقت شباناً سيء السمعة فسيظن الناس أنك تشبههم . لكن إذا كان أصدقاؤك من أصحاب المبادئ السامية فتوصف عادة بهذه الصفة .

في مطلع سني المراهقة لتتصرت صداقتك على الشبان الآخرين ، لكن مع تقدمك في السن تبدأ في التعرف إلى بعض الفتيات . و حتى الفتيات إذا كن من ذوات المثل الرفيعة فيحاولون التأكد ، قبل مصادقتك ، ما إذا كنت أنت أيضاً كذلك .

## قصة

تعرفت مرة إلى أخوين يقيمون قرراً أن يدرسا الطب و قد اتخذوا هذا القرار عندما كانوا في سنى المراهقة و على الرغم من افتقارهما إلى المال اللازم لتحقيق ذلك ، إلا أنهما كانا يمتلكان ما هو أعلى من المال . فقد كانا محبين لبعضهما كما نمياً للقدرة على إحياء الثقة بهما و دفعنا لنرى إلى حبيهما . بالإضافة إلى ذلك كانا مجتهدين و يحبان العمل .

وهكذا وضعنا خطة يعمل بموجبها أحدهما لمدة سنة بينما يذهب الآخر إلى المدرسة . ثم يتناوبان للدراسة و العمل في السفين التي تلى ذلك . و قد نجحت هذه الخطة في المدرسة الثانوية و في السنوات الأولى من الجامعة ، و ما أن تقدمنا في الجامعة و دخلنا فرع الطب حتى وجدنا أنفسنا من السهل عليهم متابعة الدروس بدون عوائق . في هذا الوقت أثبتت ميزاتهم الشخصية في الصداقة أنها لا تخمن . فقد نجحنا في إجراء اتصالات مع أشخاص قادرين و راغبين في إقراضهما الأموال الكافية لاستابعة دراستهما . فلو كان هذان الأخوان غير محبين و غير ودودين في علاقتهما ببقية الناس لما تيحنت لهما الفرصة لإكمال دراسة الطب .

✽ يمكنك اكتشاف للتأكد أنك إذا انطلقت بدوافع و طرق صحيحة تكسب الأصدقاء متكافأ بغنى . و ستكون مؤهلاً لتكوين صداقات حتى مع الأشخاص الأكبر منك سناً . لأن الكبار يحبون الشباب و يجدون ببساطتهم و حماسهم . و الشخص المتقدم في السن يعتبر شاباً أكثر حلاً عنيداً . فإذا قدم شاب أدلة على المودة و الصفات الأخرى التي تثير

في كل شيء يفترض أن اخذت في اخلاقك من تعاليمهم . إذا فعلى أسس اختيارك الأول للأصدقاء ستوقف صداقاتك فيما بعد . واختيارك المبكر للأصدقاء سيكون بمثابة مغنطيس يقرر نوعية الشخص الذي ستجتنبه ليكون صديقاً لك .

و من المحتمل أن العديد من أصدقائك في المستقبل سيتم اختيارهم من بين من تعرفت عليهم في سنى المراهقة . إذا فمن المهم لك أن تولى مسألة اختيارك للأصدقاء اهتماماً بالغاً .

الثالث : لا تنسى - حتى بكثرة ستكتشف أن التقدم فيها لا يتوقف على النجاح في الامتحان فقط بل أيضاً على إقامة علاقات وثيقة مع أستاذك و مرشدك ، وسواء التحقت بكليه أم لا ستكتشف دائماً أنك بحاجة إلى معرفة كسب الأصدقاء .

الفاء : ستكتشف أن التكيف مع باقي الناس هو أمر ضروري للنجاح . معظم العلاقات البشرية تتطلب فنراً لا يستهان به من فن التعامل ، فلكي تكسب أصدقاء عليك أن تقدم نفسك للأخرين كشخص مرغوب فيه جدير بالصداقة و الثقة و الاحترام .



بالنجاح في المستقبل ، فإن الشخص الأكبر سناً يكون راعياً في مساعده بقر امكانه في جوده لبلوغ هدفه .  
الشباب العادي هو بضعته متقابل - اكثر من المتقدم في السن - الشخص الكبير يعجب بتقاول الشباب حتى و ان كان لا يوافق .  
¶ هناك أمور بمقتها للكبار .

عده مراعاة بعض الشباب لشعورهم : و هذا سببه ان الشاب لا يفكر إلا في نفسه ، ان اهتمامته تحتل المكان الأول في نفسه ، إلا أن الشاب الذي يتوقع النجاح في الحياه عليه أن يدرب نفسه ليفكر أيضاً في اهتمامات الآخرين .  
و يجب على الفتيات أيضاً أن تدرب نفسها على التفكير في رغبات الآخرين .  
¶ روح المزاح : ان الشخص المتقدم في السن لا يبخل بالمنعمه على الشاب لكنه ينظراته إلى الحياه بفكر لولاً في عواقب الهزل ... أما الشاب فهو يفكر بالمرح الذي يوفره المزاح .

و للفناه .. أيضاً تفكر في اللذة التي تنشئ عن مثل هذه النكته .

أود أن أقول :

على الشباب و الفتيات ان يتحكموا في تصرفاتهم و يفكروا قبل اتخاذ و عمل أي موقف .

و الكبار أيضاً لا يلاموا لأنهم بسبب خيرتهم في الحياه يعرفون أحداثاً كثيرة أفضت فيها نكته واحدة إلى مأساه .

و هذا لا يعني ان نكون متشددين و نتعامل دائماً بالعبوس و لكن حتى المرح له حدود و وقت .

¶ على الشاب و الفتاه ..

ان تترك لتطباع طيب و مراعاة شعور الناس في حديثك معهم . ليس فقط لأن الحديث هو وسيلة الاتصال ، بل لأن الناس غالباً ما يحكمون على الشخص من حديثه ، و لذلك فهو جزء مهم من شخصية الإنسان .  
فإذا كنت تريد خلق تطباع حسن عندك . عليك أن تولي مسألة حديثك مع الناس اهتماماً فائقاً .

### ثالثاً : الصداقة و الصحة

كلمة 'صداقة' مشتقة من الصدق و التصديق .. وهي المحبه الصادقة في التعامل مع الناس .

ولأن الصداقة وجه واسع من أوجه التعامل مع الناس .. فهناك :-

- الصداقة العامة : وهي صداقة الإنسان لكل شخص يكون أهلاً للمصداقة من بني البشر ، لأنه بشر مثلهم .
- للصداقة الخاصة : و هي الصداقة الحميمة لأصدقاء مقربين لقب ذلك الإنسان و يكون هو أقرب الناس إليهم و أكثرهم التصاقاً بهم .
- فالصداقة ضرورة إنسانية ، فالإنسان اجتماعي بطبعه ، و لذلك فإن الصداقة ضرورة حياته في كل زمان و كل مكان . لأن الصديق حاجة ضرورية في كل ظروف الحياه .

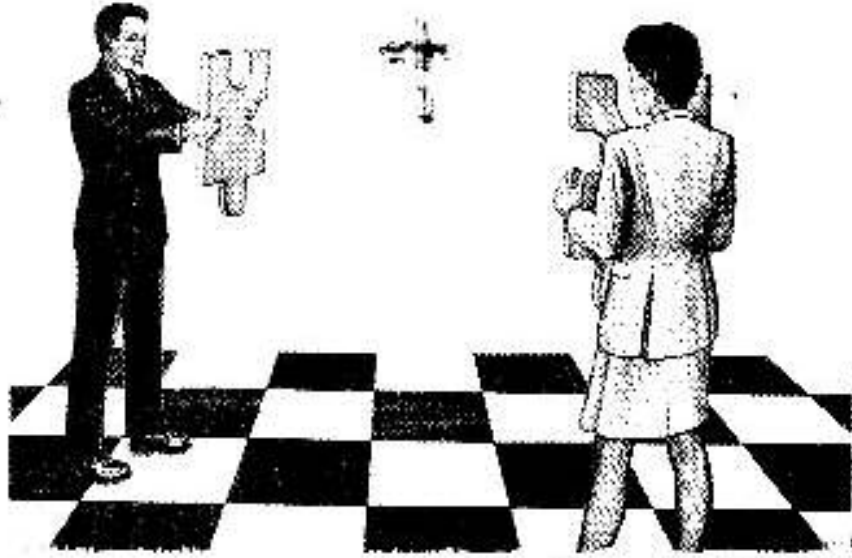
فالصداقة تستثمر العبادى و تغذى الأخلاق ، و تساند الوهن و تقوى الضعف .

طرائف و عجائب : الصداقة ضرورة للصحة

فقد أثبتت الدراسات تأثير الصداقة على الصحة .



و بالمثل القناد ترغب في أن تقال ترحيباً من الفتيات و الشبان أيضاً .



خاتمة : كيف تكسب الأصدقاء

### استمع إلى صديقك

فعندما تتحدث إلى أحد تذكر أن أعظم لذة يجدها للشخص الآخر هو إعطائه فرصة ليروي لك اختباره و يذكر الأشياء المحببة إليه . ما من شك في أنك ستحب أن تخبره عن الأشياء التي تعجبك . لكن لفترض أن الحديث هو فرصة لك لتكسب صديقاً ، فهذه الفرصة هي أهم من النذة الشخصية التي تحصل عليها عن روية اختبارك الخاصة . إذا ، فسر نجاحك في هذا المجال يكمن في اغتنامك الفرصة على أفضل نحو بالسماح للشخص الآخر كي يروي اختباره بينما تصغي أنت إليه .

إن نسبة الرفيق ترتفع بين الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء ، بل هم يكونون أكثر من غيرها عرضة لأمراض القلب و السرطان و التوتر النفسي و الشعور بالإكتئاب .

و تقديراً لذلك يوصى بالاهتمام بتكوين صداقات جديدة و مستمرة حتى يشعر الشخص منا بأهمية الحياة و الرغبة الدائمة فيها ، فيبتعد عن كل ما يعرقله للأمراض التي تنتج أساساً من الآزمات النفسية التي تبدأ من الشعور بالوحدة العزلة .

• أن أسلوب الحياة الحديثة ، من السكنة في بذلات كثيرة الشفق و تفضيل الهاتف و الفاكس و الكمبيوتر و التلفزيون و الفيديو تجذب الإنسان بعيداً عن التواجد و التفاعل مع الناس .

لكن الحياة الحديثة ، من مشاركة الناس في المسرات و التحديات و الآزمات الحياتية ، لذلك فعلى كل شخص أن يبذل جهداً في الاتصاف بالناس و تكوين صداقات .

### " عزيزي الشاب ... عزيزتي الفتاة "

+ يتوق كل شاب إلى الصداقة و يرغب أن تكون له شعبية بين رفاقه ، أن يكون مرضياً عنه من الأشخاص الآخرين .

و هكذا الفتاة أيضاً تتوق إلى الصداقة و اكتساب شعبية بين الرفاق كما تتوق إلى الحب و الدلفه و أيضاً تود أن تكون مقبولة بين الآخرين .

أول مظهر من مظاهر اهتمامك بالآخرين هو رغبتك في أن يرحب بك شبان في مثل سنك و الشابات أيضاً .

إذا تعلمت أن تعمل ذلك فتحدث سيكون لصاحبه ، و الشخص الآخر الذي تولى  
العلم لاكثر من الحديث سيكون دائماً . فهو إذ يكون قد نمتع بهذا اللقاء و تذكر  
كيف أنت اعتره كامل ان هنت فيحدثت عنك أمام الناس . و بهذا يخلق انطباعاً  
طيباً عنك في أعين الناس .

إذا فبدأت كسب ود الشخص الآخر في الحديث بسيط جداً . وما عليم إلا أن تتخلى  
عن ذلك في اطلاعه على اهتمامك الشخصية و السماح له بأن يتحدث عن  
اهتماماته هو و بهذا سيعتبرك من أعز الأصدقاء و سيحبك .

و مع أن هذه الأسر تبحية سهلة ، إلا أنها تتطلب منك قليلاً من الكلام و الملاحظات  
المتفرقة لتخلق انطباعاً عنك . فتشخص الذي يكلمك ينفر منك إذا لم يدعمنك أي  
اهتمام بما يقوله .

لكنك قد تقول : تفترضني أنني لست مهتماً فعلاً بما يقوله . جوابي عن هذا هو  
انه من الممكن أن نهتم فعلاً بأى حديث إذا دربت نفسك على ذلك . و مستظهر  
حقيقة اهتمامك بالاسئلة و الملاحظات و التعليقات التي تشير إلى تقديرك لما يقال .

### قصة : قال أحد المؤلفين :

أذكر أنني أقيمت صداقة مع شخص يملك مواشي في أحد الولايات الغربية  
بأمريكا . فكان يروي لي قصصاً عن اختياراته في ركوب الخيل . و كانت تلك  
القصص في غاية المتعة و الجمال . فكانت أفضل الاستماع إليها على قراءة الكتب .  
و فيما أنا تحدث إليه مرة قال لي : " أنا أعرف أشياء كثيرة عن المواشي لكن  
معظم الناس لا يهتمون بما أقوله عنها . وهكذا ما يضطرنني إلى الصمت . أما

أنت فتختلف عنهم تمام الاختلاف لذلك فأنا أحب التحدث إليك . لأن شعور هذا  
الرجل هو كشعور بقية الناس أي أنه يحب من يصغي إلى قصصه و اختياراته .  
و أنت لا تكسب ود الناس فقط بكونك مصغياً بازعاً بل نجد بعد وقت قصير أنك  
نعمت في نفسك اهتماماً جديداً بالناس بعد أن تعلمت كيف تراقبهم جيداً في  
احاديثهم . و الأكثر من ذلك أن الأمور التي تتعلمها من اصغائك إلى آراء الناس  
و أفكارهم ستوسع آفاق معرفتك . فتتطور اهتماماتك و تزداد . وهذا يجعل حياتك  
و يمكنك من لعب دور حيوي في أي دائرة اجتماعية .

و هكذا نرى ان كسب الأصدقاء ليس صعباً . و هو بالحقيقة من أبهج النشاطات  
البشرية . و سهم بنوع خاص في حياة الشاب . فالأصدقاء الضدين ذخرك .  
هناك قواعد معينة تكسب الأصدقاء تحتاج إلى جمعها . هذه القواعد  
بسيطة و تتوقف على مقدار فهمك للطبيعة البشرية التي هي رابعة حذاً .

### كيف تجذب الأصدقاء إليك ؟

يجد بعض الشباب مشكلة بسبب عدم انجذاب الآخرين لحديثهم ، أو لعدم الاهتمام  
بمتابعة ما يقولونه . كما يجدون صعوبة في مناقشة مسألة هامة ، أو تبادل الآراء  
المختلفة بصورة سلسة و بلا خوف و إحراج .

و هناك طرق عديدة ، و سهلة تساعدك على ان يكون كلامك حلواً جذاباً ،  
و طريقة كلامك تشد الآخرين إليك :

- اهتم بأن يكون لكلامك معنى لديك و لدى الآخرين ، و إلا يكون مبهماً  
أو موجهاً لصديق واحد دون الآخرين ، حتى لا يتضيق بقية الأصدقاء ،  
نتيجة عدم فهمهم .

- تجنب أن يكون حديثك دائماً بلا هدف أو أن يكون بغرض تسلية الآخرين فقط ، لنيل رضاهم ، فهذه الطريقة تصرف الناس عن الاهتمام بحديثك أو متابعتك .
- إذا وجدت أن أصدقاؤك لا يهتمون بحديثك ، أو يحوروك الانتباه الكافي ، فهذا يرجع إلى عدة أسباب ، منها أن يكون موضوع حديثك غير جذاب لهم ، أو لا يهمهم ، أو هو موضوع قديم ملوا من الحديث فيه ، وضاقوا بمناقشته ، تحدث أولاً عن سبب انصراف الناس إلى متابعتك .
- اهتم بأن يكون كلامك جاداً ، وطريقتك جادة ، ما دام الموضوع جاداً لا يحتمل الاستخفاف به ، فلا تقم فيه بعض التكات أو التعليقات بدون مناسبة ، أو ظناً منك أن هذا الأسلوب يشد الآخرين و يفرحهم .
- لا تختلق قصصاً أو مغامرات لم تحدث لك ، لكي تشد بها إنصات و إعجاب الأصدقاء ، إذ سينكشف سريعاً أن كلامك و قصصك غير حقيقية ، و هنا سيصعب على أصدقاؤك الوثوق بكلامك مرة أخرى .
- تجنب أن تكون كلمة " أنا " هي أكثر للكلمات في حديثك ، فتكررها يشير إلى الأنانية ، و الانفصال عن الآخرين .
- لا تقرض رأيك على الآخرين ، إذا لم يقتنعوا به ، و لا تدع معرفتك بكل الأمور ، أو بكل التفاصيل ، لو تطالب أصدقاؤك ألا يصدقوا أحداً غيرك .
- الحديث الجذاب لا يعني أن نتحوز على " الجلسة " كلها ، أو ألا تعطى فرصة لصوت آخر غيرك ، فإذا رغبت أن يستمع لك أصدقاؤك أو

- اخواتك ، فحجب عليك أن تستمع أنت أيضاً لهم ، و ان يكون الحديث مشتركاً بعيداً عن العصبية ، أو إنكلم بصوت عالي لفت النظر .
- لا تقاطع من يتحدث لكي تعترض أو توافق على ما يقول ، و انتظر حتى ينتهي من كلامه لتعبر أنت عن رأيك .
- لا تسخف رأي الآخر أو تكذبه حتى و لو كنت تعرف أنه غير صادق ، حتى لا تخرجه ، و يمكنك أن توضح للصورة الحقيقية بعد ذلك بطريقة لبقة و دون الإساءة لأحد .
- تجنب الدخول في مناقشات غير مجدية ، لو قد تسبب في حدوث شقاق و حرج بينك و بين أصدقاؤك ، و احرص على احترام رأي الآخر حتى لو لم تقتنع به .
- لا تجرح مشاعر أحد ، حتى لو كنت تعرف أشياء أو أسراراً عن أحد الأصدقاء ، فلا تصرح بها لأحد ، و تجنب أن تجرح مشاعره ، و إذا شعرت بالانزعاج أو بالتواجب نحوهم فليكن حديثك مع هذا الصديق على حدى .
- كن لبقاً عندما يقطعك أحد ، لو يختلف معك في الرأي ، فلا تخرج أو تصمت بل قل إن هذا رأيه ، أما رأيك أنت فهو ... ، وهكذا نتجنب حدوث صدام أو حدة في الكلام .
- إذا حدث و اختلف صديقان في الرأي ، و أحسنت مناقشتهما أمامك ، فحاول تهدئة الجو بينهما باستخدام بعض التعليقات الخفيفة ، أو محاولة

## رسالة بولس الثانية إلى تيموثاوس



ملاحظة : تحتاج هذه الدراسة إلى استخراج الآيات المذكورة لتكملة المعنى وإلا فقدت كثيراً من الفائدة المرجوة منها.

### تمهيد

كتب بولس الرسول هذه الرسالة من سجنه في روما وكانت آخر رسالة ، إذ يقول فيها أن وقت تحلي أي انتقائه من هذا العالم قد حضر ( ٢ تيم ٦: ٤ ) . كما كان أيضاً يعلم جيداً أن تيموثاوس الخادم الشاب كان ضعيف البنية جسدياً ( ١ تيم ٢٣: ٥ ) وذا طبع ميل للخجل و للتصرف بحسن ونداء بالرغم من انه لم يمتد له

إنهاء هذه المناقشة ، و محاولة لفت نظرهما إلى شيء آخر ، لئلا يصر فيهما عن مناقشتها .

• إذا طلب منك أستاذك إبداء رأيك في موضوع لا تعرفه ، أو تعرف أن رأيك قد يغضب الآخرين منك ، فلا تخرج من أخبارهم أنك لا تعرف ، أو أنك تفضل الاحتفاظ برأيك ، و لا تتسرع بالإدلاء بأي رأي إرضاء لهم .



(العدد ٥)، وبالإضافة إلى كل هذا كان الرسول الشيخ كسير القلب على الذين وثق بهم وكان يأمل فيهم خيراً غير أنهم تركوه وارتدوا عنه و خجلوا بقيوده (العدد ١٥)، نعم، فالرسول كتب هذه الرسالة لأنه كان يخاف أن لا يحتمل تيموثاوس كل هذه الضغوط والمشقات في الخدمة فينحني تحت وضايقها و يراجع كثيره ممن سبقوه .

كتب إليه كلمات تشجيع و تقويه ، وذلك لأن مجال الشعور بالخجل بشهادة الرب يسوع متوفرة ؛ فالإعتراف و الشهادة لشخص قضى مصلوباً صعب لأنه لم يرد لا يدعو إلى الافتخار ، كما أن الإنسان لا يشعر بشرف عظيم بالانتماء لرجل مأسور كبولس . بل على العكس سيكون تعبير الناس و شملتهم به من نصيبه . ناهيك أيضاً أن تصرفاً كهذا يعرض صاحبه للخطر، ما دام له علاقة بالإيمان المرفوض عينه و الذي من أجله سجن رسول الأمم و يستشهد أيضاً .

لقد استخدم الرسول وسائل شتى في سبيل تشجيع تيموثاوس . فنكره بالبركات العظيمة التي هي لنا في المسيح من إبطال للموت و وعده يقينى بالحياه الأبدية، و مواهب الروح القدس و غيرها (الأعداد ١٠ و ١٠). فالروح القدس المعطى لنا من روح الخوف (رومية ٨: ١٥) بل روح القوة (لوقا ٢٤: ٤٩، أعمال ١: ٨). والمحبه والنصح. وهو نفسه الذى يدفعنا لنجاهر باسم المسيح دون أى خوف، حتى أننا فى محبتنا للرب وللنفوس الهالكة ننسى نفوسنا ولا نعود نحسب لأية عواقب يمكن أن تصيبنا (أعمال ٢٠: ٢٤). أما النصيح فيأتى بمعنى الرزانة والتعلل وهذا أمر مهم بالنسبة لتيموثاوس الشاب. كما أن يقيد أيضاً معنى القوة والسلطان على ضبط نفوسنا من أجل احتمال المشقات والضغط. فالإنجيل الذى نركز به يتضمن أيضاً دعوة

للاشتراك فى حمل الصليب وعلينا نحن المؤمنين أن نتنظر ونتوقع أن يواجهنا ما قد أصاب ربنا قبلنا (متى ١١: ٥ و ٢، يوحنا ١٥: ٢٠).

كما نجد أيضاً الرسول بولس يقدم نفسه وذا ما أخر اسمه اتيموفورس مع نيته بكتوة فى النبات فى الرب رغم المشقات (الأعداد ١٢، ١٦، ١٨). فيولس لا يخجل من السلاسل لأنه يعرف الرب (يوحنا ١٠: ١٤، ١٧: ٢٥). انه يعلم انه إله أمين فى مواعيده (٢ فم ١٣: ٢). هو يعلم بمن آمن و ابرر بما آمن. للذاتة على أن إيمانه يرتكز على شخص المسيح الحى و ليس على عظمة أو أى شخص آخر. وإيمان بولس هنا يفيد معنى الثقة. كثقة الذى يودع وديعة أو لسانة مع شخص ما. وهو موقف (رومية ٨: ٢٨) رغم كل هذه الصعوبات حوائيه أن وديعته أى حسده نفسه وروحه سيحفظها ليع الرب الأمين (١ تسالونيكي ٥: ٢٣، ١ بطرس ٤: ١٩).

أجل تيموثاوس \* المنطوى على نفسه \* كان يحتاج إلى رسائل توصية من بولس يطلب فيها من الأخوة أن يكون فيها هذا التشاب عندهم بلا خوف و أن لا يحتقره أحد (١ كورنثوس ١٦: ١٠). لكنه بنعمة الرب و بفضل تشجيعات بولس نه أصبح مقدماً حتى لنا نقرأ عنه انه هو أيضاً أعطى بدوره الامتياز أن يسجن من أجل اسم المسيح (عبرانيين ١٣: ٢٣).

## الإصحاح الأول

١ . كان بولس الرسول يكتب كلب فى المسيح إلى ابنه الحبيب فى الإيمان تيموثاوس . وهذه الرسالة أظهرت محبه خاصة دافئة نحو تيموثاوس أوضحها فى آخر رسالة يكتبها إليه.

٣. تحية بولس الرسول إلى تيموثاوس ( نعمه و رحمته و سلام ) هنا تراها

تشتمل على كل الأشياء التي من الممكن ان يحثها تيموثاوس على مدى حياته ... النعمة و البركة و السلام.

٣. يشكر بولس الرسول من أجل أن أجداه قد خدموا الرب و عبده بضمير طاهر في العهد القديم . كذلك من أجل نفسه لأنه بينما كان سائراً في طريقه إلى دمشق قابل يسوع القادى . و بولماته به ، صار ضميره طاهراً و نقياً ( عبرانيين ١٢: ١٠ ، ١ يوحنا ١: ٧ ) .

٤. كذلك يشكر بولس في كل وقت من أجل دموع تيموثاوس . أن الدموع ليست دائماً علامة على الضعف أو الأسف و الندم . ولكن أحياناً يترفعها الإنسان في وقت الفرح الشديد العميق ، أو وقت للشكر و العرفان .  
قارن أعمال ٢٠: ٣٧ . كان بولس يصلى من أجل تيموثاوس في صلاته اليومية ، كذلك في ساعات الليل عندما يكون يقظاً كان بولس مشتاقاً جداً أن يراه مرة ثانية ! و هذا كان سبباً لبولس سعيداً جداً .

هل تريد أن تعرف ماذا كان يتطلع إليه بولس أيضاً ؟

انظر و أملاً هذه الفراغات

.....	١١:١	رومية
.....	٢٤: ١٥	رومية
.....	٨:١	فيلبي
.....	١:٤	فيلبي
.....	٦:٣	١ تسالونيكي
.....	٢:٥	٢ كورنثوس

٥. كذلك يتذكر بولس الإيمان المخلص الحقيقي الذي كان لأجداد تيموثاوس ... حيث كانت أمه يهودية و مؤمنة ( أنظر أعمال ١٦: ١ ) . وهكذا كانت جدته أيضاً . يا له من امتياز و تميز كان لتيموثاوس نتيجة حياة جدته الصالحة ، و أمه الفاضلة ! لذلك ليس من عجب أن يوجد هذا الإيمان الحقيقي الصادق فيه كتاب . يقول بولس له أنه موثق أن هذا الإيمان موجود و راسخ في قلبك أيضاً .

هل تعرف أيضاً ما الذي يسكن قلوب المؤمنين ؟

انظر و أملاً هذا المكان

.....	١٦:٦	٢ كورنثوس
.....	١١:٨	رومية
.....	:١٤	٢ تيموثاوس
.....	١٦:٣	كولوسي

اعتقد أنه من الشيق أن نلاحظ مدى نشاط وقوه ذاكرة بولس :

في الفقرة من عدد ٦:٣ يذكر لنا ٤ كلمات مختلفة :

١- أنكر عدد ٣

٢- ذكراً بموعك عدد ٤

٣- أتذكر الإيمان عدد ٥

٤- فالهذا السبب أنكرت عدد ٦

عندما أقرب الموت من بولس ، يرى بولس قيمة هذه للذكريات الثمينة القيمة

و يتذكرها باستمرار...

٦. موجه نيموثاوس قد نكرت من قبل في نيموثاوس الأولى ١٤:٤ .

١٠. أنظر لتسليم بعض المذموبات صلواتها هناك .

لذلك الآن لا يحتاج نيموثاوس الى موجه جديدة لو بركة جديدة، لكن بولس يقول له أن يحسن استخدام هذه الموجه التي له فعلاً . يجب عليه أن يقدم و يشعل هذه الموجه الثمينة باستمرار ، وهذه التشبهات سواء الرياح أو النار التي تضطرم هي صور للروح للقدس الذي فيها .

أن نيموثاوس مثلنا كلنا نحن المؤمنين نحتاج إلى الإمتلاء من قوة روح الرب كي نستطيع أن نعمل عمل الرب ( أفسس ٥:١٨، ٧ ) .



٧. أو نفوسنا النيشوية العادية وبها نتجوزنا أحياناً بخائضين .

١- لكن روح الله يملأنا بالقوه الروحية و قوة الشخصية ، و القدرة على مواجهه المشاكل لكي ننعم مشيئة الله في حياتنا .

٢- كذلك يملأنا بالمحبه ، المحبه البازله التي نحتاجها في حياتنا ( لنظر كورنثوس ١:١٣ و كذلك يوحنا الأولى ٤:١٨ ) .

٣- كذلك يملأنا بروح انتصح و التأنيب و ضبط للنفس، و هذه ثمار أخرى من ثمار الروح ( غلاطية ٥:٢٢، ٢٣ ) .

٨. الخوف ربما يوكد للعجل و الخزي أن الخجل و الخوف بالنسبة للإنسان مثل وحشين قويين ، و مثل مخلوقات الظلام المخيفة التي تترعبن بالمؤمنين . لا يجب أن نخجل من الرب ، لو بمن سجنوا من أجل اسمه .

لاحظ للمثال الواضح بجلاء لذلك في شخص بولس في عدد ١٢ وكذلك في تيسيفوروس في عدد ١٦ .

١- يتكلم بولس عن نفسه يقول " أسيزره " أي لسير الرب ... علق بولس من أجل المسيح، وكان سجنه من أجل المسيح أيضاً . ويدعو بولس نيموثاوس أن يشترك معه في احتمال بعض المشقات ٦:٩ ، ٤:٥ .

وكولوسي ١:٢٤ .

وكل هذه من الممكن احتمالها فقط بحسب قوة الله !

١٠٩ عدد ١٠٩ يعطينا فكرة دعوة الله المقدسة و بشاره الخلاص :

## ما هي الدعوة ؟

**خصائصها :** مقدسة، بحسب شخصية الله ، و هي نحفظنا و تثبتنا في شخصه القدوس .

**أساسها :** سلبية بالنسبة لأعمالنا نحن، أي ليست متوقفة على أعمالنا الخاصة تيطس ٣: ٥ .

**إيجابية :** بالنسبة لله و قصده منذ الأزل، أي لأنها بسبب محبة الله لنا ، و بسبب نعمته التي أعطاهنا لنا منذ الأزل ( أفسس ١: ١١ ، ٣: ١١ ) .

أن نعمه وبركة الله هذه لنا لا مثيل لها لو نظير ، و هي خاصة جداً، لنا نحن فقط. نعمه الله مصدرها : أين ؟ ← في المسيح

متى ؟ ← قبل الأزمنة ، وقبل بدء و خلق كل الأشياء. ترتيب حدوثها : عندما جاء المسيح ، و ظهر لنا كإنسان على الأرض و عاش بيننا .

**عملها :** أبطلت الموت و جعلته بدون أي قيمة و لا خوف منه لأن المسيح هو الذي حطم الموت ، و أزل رهيبته و شوكته .

■ أنارت الحياة ، و جعلت لنا حياة أبدية ثمينة نسمى إليها ، و هي حياة متميزة فريدة لا نظير لها . لأن المسيح هو نور الحياة ( أفسس ٣: ٩ ) .

■ أعطتنا الخلاوة، و جعلت الإنسان لا يزول وينتهي بل يبقى خالداً. جسدياً ( ١ كورنثوس ١٥: ٥٤، ٥١ ) ، خلتياً بالبقاء ( رومية ٢: ٧ ) .

**مفهومها و قصدها :** من خلال دعوة الحياة الجديدة في المسيح يكون كل من الموت و القيامة في المسيح يسوع ( ١ كورنثوس ١٥: ١١ ) .

١١ . دعوة المسيح الجديدة هذه هي التي بشر بها بولس الرسول كل كرازته

التبشيرية **فقد عينه الله :**

١- **كارزاً** ، أو مبشراً ، أو شخصاً مرسلًا من الله .

٢- **رسولاً** ، بحمل رسالة خاصة جداً أو بمثابة السفير لدى يملك سلطه .

٣- **معلماً** ، وهو الإنسان الذي يعلم بالحقيقة للآخرين .

١٢ . ومن أجل كل هذا قامى بولس و عانى كثيراً . أفرا ٢ كورنثوس

١١: ٢٢-٢٣ . كي ترى كم نألم و تعذب و قلبي بولس ، لكنه لا يخجل من هذا

... أفرا عند ٨ ثم لاحظ شهادة بولس الواضحة عن الإيمان الذي في قلبه. لقد

كان مبنياً على خبرته الذاتية و لشخصية:

- **لأني عالم :** كلمة قوية ، تدل على معرفة مطلقه بدون أي ريب أو تخمين بل بيقين و ثقة .

- **يعين :** شخصاً ما ، لا شك هو الرب . لا يتحدث عن دين أو عقيدة بل شخص حي .

- **أمنت :** بكل ثقة و يقين، إيماني الشخصي بالمسيح الرب .

- **وموقن :** مفتتح تماماً ، بدون اننى شك في الإيمان .

- **أنه قادر أن يحفظ :** بكل القوة قادر أن يحمي و يحفظ حياتي .

- **ويجئني :** ربما هذه تعنى أن يحفظ الرب إيمانه ، و يحفظ نفسه في الخلاص

الذي وهبه إياه . أو ربما كانت هي المعمودية أو الكهنوت الذي أعطى



تيموثاوس أو ربما يقصد أن يحفظ له دعوته للحياة الجديدة أو مسؤولية الخدمة التي أعطاهما له .

- إلى ذلك اليوم : يوم الدنونة و حكم المسيح بالعدل . أنظر ( رومية ٢:١٤ )  
و ١ كورنثوس ١٣:٣ ) . قال البعض أن بولس عاش كل حياته من أجل  
يهمين .

هذا اليوم : يوم حسنه .

وذلك اليوم : يوم مكافئته على هذه الخدمة . قارن ٨:٤ .

١٣ . يجب علم أن شك و تطبع الكلمات التي سمعها من فم بولس . ويجب أن  
تكون هي السوادح الذي يعيش في حياته ، و يسير بحسبها هكذا يطلب منه بولس .

١٤ . أن معرفة حقيقة الرب هي كنز ثمين . الله جعل الروح القدس يحفظ  
المؤمنين ويثبتهم . ليس المؤمنون هم مصدر هذه الحقيقة بل هم الذين يعيشون بها  
ويحرسونها . الروح القدس يعيش فينا كي يباركنا ويحكم استخدلمانا لهذه الموهبة  
العظيمة التي لنا وهي معرفة الله .

أن الروح القدس قادر أن يحفظ الوديمة التي نبتلنا لكن علمنا أيضاً أن نسهر

١٥ . أن تيموثاوس قد عرف و دخل قلبه الإيمان بهذه حقيقة . لكن كان هناك  
كثيرون لم يعرفوها و ابتعدوا و خادوا عنها . منطقة آسيا هي التي نسعيها حديثاً  
أرض تركيا . كان هناك كثيرون من المؤمنون في هذه المنطقة ... وكان يعد من  
هؤلاء في مدينة روما ، عندما وقف بولس لأول مرة أمام نيرون للمحاكمة ويبدو

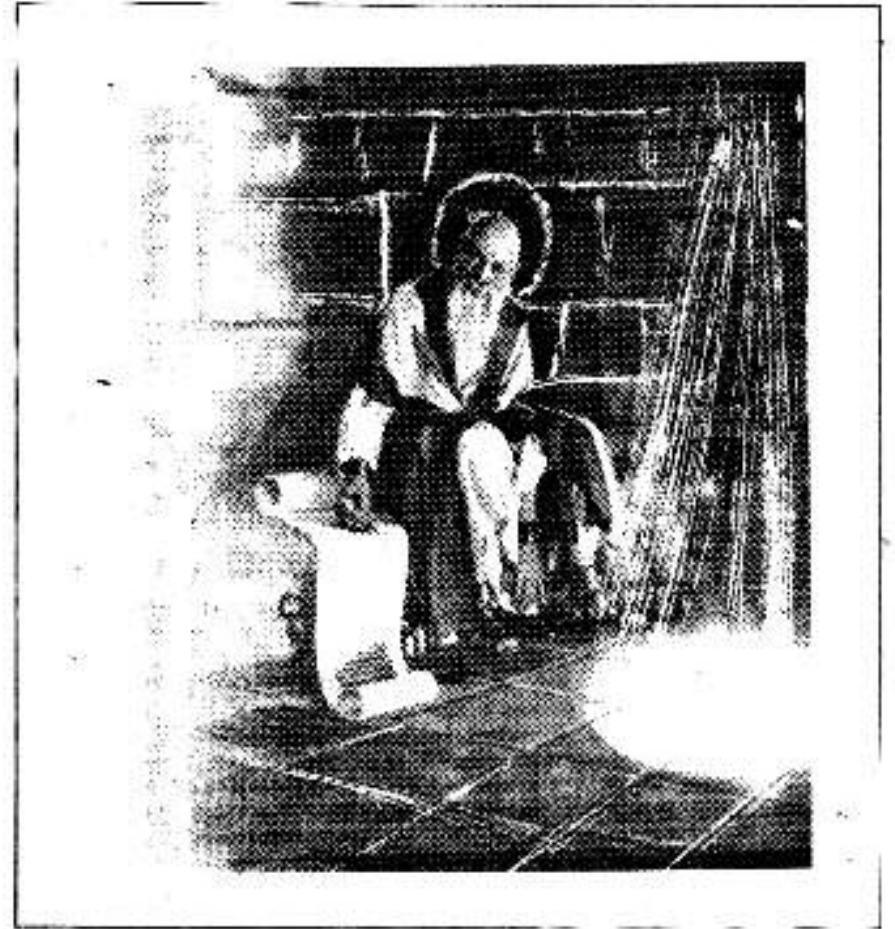
ما هنا أن كل هؤلاء المؤمنين رفضوا أن ينفوا بشهاداتهم في صف بولس  
الرسول بل خذلوه و تخلوا عنه . قارن ١٦:٤ . و كان من هؤلاء اثنين معروفين  
لتيموثاوس هما فيجلس ، هرموجانس . حيث كانا في السابق تابعين لبولس ، لكنهما  
فيما بعد تركاه و تخليا عنه . قارن بطرس في متى ٢٦:٦٩ ، ٧٥ .

١٦ . لكن كان هناك استثناء واضح و عظيم و هو أنسيفورس (و اسمه - محضر  
المنفعة أو النبوة) وقد عاش بالتأكيد حياة منطبقة مع اسمه ! و قد حيا بولس  
الرسول مرات عديدة وهو في سجنه .

١٧ . و عندما جاء أنسيفورس إلى روما ، طلب بكل جد و إجتهد و احتمال  
واحتمل البحث عن بولس . و لم يكن يخجل أبداً من الذهاب إلى كل السجون كي  
يبحث عن صديقه المحبب لديه بولس . و عندما وجده حياً فرح به جداً . ولقد كان  
هذا سبب فرح و سعادة خاصة بالنسبة لبولس الرسول إذ كان قد كثر في السن أن  
يجد صديقاً له محباً له بكل هذا الحب ، و له في قلبه كل هذا الاهتمام . كان  
أنسيفورس بلا شك يضع في ذهنه ما قاله السيد المسيح عن كأس الماء البارد ( أنظر متى ٤٢:١٠ ، ٣٦:٢٥ كذلك العبرانيين ١٠:٣٤ ، ٣:١٣ ) .

١٨ . يصلي بولس الآن أن ينال أنسيفورس رحمه من عند الرب في ذلك اليوم ...  
مرة أخرى تجد بولس يفكر في هذا اليوم الذي سيقف فيه كل المؤمنين أمام عدل  
كرسي المسيح ، و سوف يتألون رحمه كمكافأة لهم من السيد المسيح الرب ( عند  
٢:١٢ ، ٢ كورنثوس ١٠:٥ ) .

و نعل أنسفورس وقت كتابة هذه الرسالة ف سنت. لما يتضح من قوله (بيت) أنسفورس. و هنا يثبت عقيدة ضرورة الصلاة و الحب الرحمة للمعتقلين كذلك. المقارنة انظر لوقا ١٧: ١٠ بخصوص الحب البدن اول .



## الإصحاح الثاني

١. يا ابني ، هي كلمة تظهر مدى الحب و من كلمة تتحدث عن علاقة أسرية قريبة، وليس الولادة بحسب الجسد . له شيء رائع و مدهش جداً أن يكون الإنسان عضواً في أسرة الرب ، عن طريق نعمته العظيمة التي أعطها لنا . نعمه الله تعطيتنا الخلاص أولاً ( أفسس ٢: ٨ ) . ثم تعطيتنا أيضاً القوة أن نعيش ،  
ننمو ونخدم الرب .

٢. عدد ٢ هو بمثابة مفتاح لشيء ما يجب أن نتذكره، و لقد أوشك بولس أن يترك العالم ، فكيف يستمر عمل الله عنده ! لاحظ تسلسل الخطوات الأربعة بتسليم الأجيال الإيمان .

١- بولس قد علم بخدمته و تبشيره (لما سمعته مني).

٢- تيموثاوس سمع ما بشر و علم به بولس.

٣- هناك أناس أمعاء ، موثوق بهم سوف يسمعون لكلام و تبشير بولس و يؤمنوا به.

٤- كذلك هناك آخرون سيكونون لديهم المقدرة و الكفاءة على تعليمه، أن تسميحي يجب أن يعتبر نفسه واسطة بين جيلين ، فهو كالمقاه التي توصل الماء لا يجب أن تتشوق

- و يمكننا أن نجد شرح لو تفسيراً واضحاً لهذا في دورات الألعاب الأولمبية ، حيث توجد شعلة الدورة في اليونان ، و هي المكان الذي بدأت فيه الدورات

لنساء، لكن ونحن في طريقنا لا بد أن نواجهه ونحارب أي أنساء تعترضنا.  
نعرّض رسالة المسيح و من يتبعونه .

ان للمؤمن ثلاثة أعداء :

١- الشيطان و جنوده و أسلحته ( أفسس ١٦: ١٢ ) .

٢- لعالم من حولنا ( ١ يوحنا ٢: ١٧ ) .

٣- الجسد و شهواته الموجودة فينا ( رومية ١٣: ١٤ فيلبي ٣: ٣ ) .

إفحص الآن مجموعة الأسلحة التي يتسلح به المؤمن  
في حربه في ( أفسس ٦: ١٧ ) .

كذلك إضر من الحيل و الخدع التي قد تمسكك ( ٢ صموئيل ١٨: ١٦ ) سقط

أشلولوم بسبب شعره الجميل و الذي كان مصدر فخره.. كذلك في ( قضاء

١٦ ) سقط شمشون بكل قوته و جبروته العظيم بسبب محبته للنساء وفي

( متى ٢٦: ٢٥ ) يتحدث عما حدث لبطرس من مناعب بسبب ثقته الزائدة

في نفسه. كذلك ذكر الكتاب المقدس أمثلة كثيرة أخرى لذلك .

- يجب أن يكون هناك عدة مؤهلات للجندي الصالح . حاول أن تفكر و تكتب

مجموعة من هذه الصفات .... وهنا سوف نذكر بعض من هذه الصفات :-

١- قوى : في النعمة عدد ١ ، و في الإيمان في ( رومية ٤: ٢٠ ) .

٢- في الشجاعة في يهوذا ٩: ١ و قوى في الرب أفسس ١٠: ١٠ .

٣- مطيع للوصايا و الأوامر ( يوحنا ١٣: ١٧ ، ١٤: ١٥ ) .

الأونمية القديمة منذ حوالي ٢٠٠٠ سنة . ثم يحمل أحد العداين هذه الشعلة

لمسافة ما ، ثم يسلمها إلى آخر ينتظره حيث سينتهي ، و هو بدوره يحمله

لمسافة ما مخصصه له ثم يسلمها إلى آخر . وهكذا تستمر حتى آخر العداين

إلى الاستاد الذي يقع في الدولة التي ستقام بها الدورة الجديدة . ثم حينئذ

يوقنون شعلة الدورة ، يمكن أن تبدأ مجاريك و مسابقات الدورة الجديدة .

هذه الشعلة تشبه كلمة الله . أنها تغير لنا الطريق في مسيرة حياتنا و كل

مؤمن فينا يجب أن يوصلها إلى الآخرين من حوله موقده .

١- بولس قد قام بدوره في حمل هذه الرسالة ثم سلمها إلى تيموثاوس .

٢- ثم الآن جاء الدور على تيموثاوس أن يحمل هذه الرسالة .

٣- ثم سيسلمها إلى رجال آخرين إخوة له في الإيمان بالمسيح ، لكن يجب

على تيموثاوس ألا يضيف ، أو يغير شيئاً مما سمعه من بولس ( لنظر

٣: ١٧، ١٦ و كذلك الرويا ٢٢: ١٨، ١٩ ) .

كذلك هؤلاء الرجال المؤمنون الآخرون سواء كانوا كهنة أو خدام ، إخوة

تيموثاوس في الإيمان يجب أن يحتنوا به ، و يسيروا بنفس طريقته ، يجب أن

يحملوا هذه الرسالة و يسلمونها إلى آخرين مثلك و مثلي و غيرنا ... ونحن أيضاً

حينئذ يجب أن نعمل نفس الشيء فيستمر الإيمان على الأرض .

٤.٣ في الأعداد الأربعة التالية يعطى بولس توضيحاً أكثر و شرحاً لكيف يكون

المؤمنون .

في البداية يقول أن المؤمن يكون مثل الجندي ، النشاط في تأدية واجبه و مهمته،

الذي يحارب بكل قوته .. الحياه معركة ، نحن لسنا نحارب من أجل الوصول إلى

٣- كذلك فهو مخلص لرئيسة و قائده عدد ٤ أنظر ( سفر العدد ١٤:٦٦٤  
وصموئيل الثانية ٢٣:١٥، ١٧ ) .

٤- كذلك عنده جراحة وجساره بكل شجاعة كما في ( دانيال ٩ ) .

٥- ذكى يفهم ما يطلبه منه قائده عدد ٧ .

٦- يتحمل المتاعب و الصعاب عدد ١٢،٣ .

تأمل فيما قاله بولس الرسول في ( ٢ كورنثوس ١١:٢١، ٢٩ ) .

- الجندي المسيحي يعرف أن في جيش المسيح يسوع وهو الذي فدانا وخلصنا  
و هو القائد الذي لم يخسر معركة أبداً ، لو لم يخب ظن أحد وثق فيه .  
وجيش المسيح كله من الذين يحبونه و يتطوعون للإضمام له من عمق  
محبته لهم .

- للكثير و لكثير من المرات يقول لنا السيد المسيح " إتبعوني " هل قررت ذات  
مرة أن تتبعه و تطيعه ؟ إذا حدث ذلك فأنت إذا في جانب المنتصرين  
الفائزين إلى الأبد !

٥ . في هذا العدد يورد بولس إشارات أخرى إلى الألعاب اليونانية الدولية ( هل  
تستطيع أن تجدها ؟ ) أن كلمة " الذي يجاهد " تشير إلى استاد المباريات الرياضية  
أنظر ( ١ تيموثاوس ٤ و لفسس ١:٦ و كورنثوس ١ و فيلبي ٣ والعبرانيين ١٢ ) .  
يقول لنا المؤرخون أنه في أيام بولس الرسول ، أن للشخص الرياضي كان عليه :  
١- يعطى و يقدم دليلاً أنه ولد في اليونان .

٢- يجتاز عشر شهور من التدريب الشاق أن للرياضي جنود معين لا يسهر  
بالليل - لا يسكر - يأكل طعاماً معيناً - حتى يكون مستعداً للمباراة .

٣- يطيع قواعد و شروط المسابقات لكنه إذا خالف و كسر هذه اللوائح فهذا  
بحرمة من المشاركة في الألعاب و المنافسة ، و هذا هو المعنى الذي ورد  
في كورنثوس ٩:٢٧ عدد ١٢ يعطينا فكرة عن مكافأة الإيمان .

٦ . يتكلم بولس عن الفلاح الذي يزرع في الحقل و يتعب ، يجب أن ينال ثمره  
تعبه . أن المحصول يتم جمعه بعد مرحلة طويلة من العمل الشاق المجدد في  
الحراثة ، و الزراعة و تخصيص التربة . لكنه عندما تحين ساعة الحصاد بالنسبة  
للفلاح ، فإنه يفرح بها جداً لأنه سيكون أول من يستفيد منها . والفواكه أو الخضار  
أو الثمار هي أعظم مكافأة لهذه المشهور الطويلة من العمل الشاق الدؤوب . أنظر  
مزمور ١٢٦:٦ .

والآن أعقد مقارنة بين المسيحي كمتدرب و كرياضي و كمدرب .

٧ . عدد ٧ هو وعد ثمين وقيم جداً ، عندما تفكر في كلمة " الرب " ، أسأل من  
الرب أن يعطيك الحكمة كي تفهمها ( رسالة يعقوب ١:٥ ) . الله الروح القدس  
يجب أن يعطينا التعليم ( يوحنا ١٤:٢٦ ) ، كذلك سوف يعطينا القدرة أن نفهم  
كلمته التي نقرأها ( ١ تيم ٤:١٥، ١٦ كذلك مزمور ١١٩:١٣٠ ) .

٨ . إننا نحتاج والمأ وبصفة مستمرة أن نتذكر أن يسوع المسيح هو :

١- الإنسان (١ تيموثاوس ٢: ٥) .

٢- الإنسان المقام من الموت ، الحي القوي .

٣- الله ، الإنسان الذي تجسد بيننا ، وجاء من نسل دلود (صموئيل ١٤: ١٣ أعمال ٢٢: ١٣) .

لقد جاء المسيح كجندى حقيقي ، قاسى الام كثيرة ، و نزف دمه ، وتالم ، ومات لكنه قام منتصراً على الموت .

و المجاهد الحقيقى هنا على الأرض ، يجاهد ضد الخطية و ضد الشيطان ، و قد نكر الإنجيل ملك للزارع الحقيقى الذى يبذر البذر ( متى ١٣: ٣٧ ) .

٩ . ويعتبر بولس مثالاً آخر للجندى الحقيقى ، لقد قاسى كثيراً كما لو كان مجرمًا ، وقيد فى سلاسل ، لكنه كان دائماً سعيداً و فرحاً لأن كلمة الله لم تقود ، بل كانت كلمة الله تنمو و تزيد بالرغم من أنه هو كان فى السجن محبوساً ، أنظر فيلبى ١: ١٢-١٨ .

١٠ . و ذلك اعطى بولس الشجاعة و المقدرة أن يتحمل الآلام ، لقد قاسى من أجل مختارى الله لكى يختبروا خلاصه ويعيشوه . هذا ما يقصده بولس فى (كولوسى ١: ٤-٦) .

١١-١٣ . أن الأعداد من ١١-١٣ تعطينا فكرة أيضاً عن بعض الحقائق الأخرى

فى إيماننا المسيحى : لاحظ أجزاءها :-

١- معرفته ( أى المسيح ) : أما لنا قد متقا مع المسيح فى الصليب ، فإننا نحيا الآن به و معه رومية ٨: ٦ بالنسبة للإنسان للمسيحى ، يجب أولاً أن يموت من أجل أن يحى .

٢- التخليب : هؤلاء الذين يعانون معه الآلام سوف يتمجدون أيضاً معه . أنظر رومية ٨: ١٧ . المؤمنون هم جزء من مملكة المسيح للروحية الرؤيا ٦: ١ ، ١٠: ٥ . أراد يوناتان أن يملك مع دلود ، لكنه لم يستطيع لأنه لم يقدر أن يأخذ قدرأ من الآلم و المعاناة مع دلود ١ صموئيل ٢٣ .

٣- الإنكار لشخص للمسيح و إنكار الإيمان به :

مثل بطرس الرسول الذى أنكر المسيح ثلاث مرات فى متى ٢٦ . هل كان يجب على المسيح أن ينكر بطرس و يتبرأ منه بسبب هذا الذى فعله ، لأن بطرس أنكره أولاً و هذا بعثله إهانة و رفض له ؟ لكنه لم يهمل خلاص بطرس . لأن بطرس ندم و بكى بكاءً مرأ . لكن بطرس فقد امتياز أن يقف بجوار المسيح و هو يصلب ، كما فعل يوحنا ، الذى ذل هذا الشرف الكبير و كذلك المريمات و النساء الأخريات . لكن بطرس عاد ثانية إلى نفسه و إلى إلهه المسيح فى (يوحنا ٢١) .

٤- عدم الإيمان أو التصديق : ربما هذا يشير إلى هؤلاء الذين يرفضون المسيح ، وربما يصل بهم الأمر إلى رفض أن يعبدوا المسيح . لكن الرب يظل أمين وعادل نحو نفسه و شخصه و ليس من الممكن أن ينكر قداسته و عدله . ليس من الممكن

أن ينقذ إنساناً يرفضه و ينكره (يوحنا ٣: ٣٦). و من ناحيه أخرى ، إذا كان هذا يشير إلى المؤمن الذي يعيش في غير حياة مسيحيه حقيقيه ، أو في الخطية ، الرب لا يمتع هذا الإنسان من نوال الخلاص . لأن الرب إذا فعل هذا ، فإنه يحرمه من محبته و من نعمته و بركته . لكن بدلاً من ذلك يعلم الله هذا الإنسان كإبن له (العبرانيين ١٢: ٥-١١).

لكن الله لا يحب أو يمدح عدم الإيمان ، حتى لو كان في أولاده الذين يحبهم .

١٤ . إننا نحتاج دائماً إلى من يذكرنا بأننا نعيش حياتنا " قدام الرب " إنه يرانا كل الوقت ، كذلك يحذرنا بولس هنا من المجادلته بالكلمات الغير مفيدة ( ١ تيم ٤: ٦ ) ... وهذا يشير إلى الجدال و النزاع عندهم الفائدة القائم على الآراء البشرية . إنه مضيعه للوقت و للطاقة ، و الأسوء من ذلك ، يمكنه أن يلغي أو يجعل عمله الروح القدس ينتهي جانباً .

١٥ . و هنا توضيح و تفصيل آخر ، الرجل العامل الذي لا يجب أن يدخل مما يعمله ، الرجل الذي يعمل بكل قوته و أمانته ، بالتأكيد لن تكون نتيجة عمله ضعيفة أو سيئه ، بل كل ما يعمله يكون جيداً ويمتدح . لنظر ( فيلبي ١: ٢٠ ) كيف تتال حياة إنسان المسبحي للرضا و القبول من الرب الإله ؟ عن طريق حسن استخدامنا لكلمة الله ، وعن طريق تطبيقها على حياتنا بكل أمانة و دقة ، ثم بعد ذلك نحاول أن نجعل الآخرين يطبقونها .

يجب أن ندرس الإنجيل بكل عناية و دقة و فهم ، وهذا هو الأسس الأول ، كان بولس هنا يتكلم من خلال عمله الأسس الأول و هو صانع خيام ، حيث كان

المفروض يفطمون القلائد الخام بطريقة سليمة و يبدلون في (التفصيل) بحسب نموذج معروف لديهم مسبقاً ، ثم بعد ذلك يخيطنونها بنظام جيد ... وبلا شك بدون ذلك ما كانوا يستطيعون عمل الخيام . إذا جاء الجزء الأسس غير موازي للجانب أو الجزء الخلفي فإن تخرج الخيمة في صورة جميلة سليمة ، بل سنقتل صناعتها ، وبالتأكيد لن يتال صانع للخيام أجرته .

وهذا كله حقيقي و ينطبق على حياتنا الروحيه ، يجب أن تستخدم كلمة الله بطريقة سليمة دقيقة ، فحقيقة المسيحية و حقيقة الإيمان يجب أن نعلمها للآخرين في صورة متوازنة و مقبولة و مباشرة العبرانيين ( ١٢: ١٣ )

و هذا ما يجب أن يحدث ، خلاف بعض الطرق الملتوية و غير السليمة التي سيتكلم عنها بولس الآن في الأعداد ( ١٦-١٨ ) .

١٦ . يحذر بولس للرسول من الكلام الكثير السيء أو البذيء ، أو الأعمق الفارغ والذي لا يصدر من السنة بشرية سطحية .

كم نرى مثل هذا اليوم في العالميننا . لاشك الكثير جداً .

يجب أن يبتعد المؤمنون على هذا ، ويتجنبوا مثل هذا الكلام و هذه اللجسات .

لماذا ؟ لأنها سوف تقودنا بعيداً عن المسيح و عن الحق ، و تجعلنا نعيش في حياة الشر و للرزية .

١٧ . هذه التعاليم والأفكار الكاذبة و المضللة مثل فرجة مخيفة مفتوحة في جسم الإنسان تأكل لحمه . و تترك في جسده أثراً للتعفن و الموت .

هذه الفرجة التي تأكل أنسجة الجسم السليمة و تنتشر في جسم الإنسان المصاب بها . و العلاج الوحيد لها هو أن تزيتها ، هكذا الأمر أيضاً مع هذه الكلمات السيئة الرديئة . هيمبديس و قد ذكر من قبل في ' تيموثاوس ١ : ٢٠ . لا شك أن لا يزال يعمل ويعلم ضد تعاليم المسيح و ضد الحق و الإيمان . وكان من خارج الكنيسة . وفيليس ، وهذا لم يزد ذكره في أي مكان آخر ، لكنه غالباً كان يعمل مع هيمبديس .

و لا شك اليوم إذا تأملنا سوف نجد كثيرين أمثال هذين الرجلين الذين يعتمون بتعاليم الخاطئة ، و مضللة و لهم أفكار خطيرة وآراء غريبة لا تتوافق مع كلمة الرب السليمة البسيطة المقبولة ، ( منهم شهود يهوه والسببيين ... إلخ ) .

١٨ . أحد التعاليم لهذين الرجلين ، قد ذكرها بولس الرسول هنا . حيث قال أن للقيامه قد حدث بالفعل .

هؤلاء المعلمون تكنية قد ينكرون حقائق معينة ، أو يغيرونها ، أو يبعثونها . وهم هنا لم ينكروا القيامة ، لكنهم غيروها إلى الماضي بدلاً من المستقبل و هذا يقلب إيمان البعض ، الذين استمعوا إليهم ، لكنهم لم يقرؤوا بعق كتابهم المقدس أنظر واقرأ ( أعمال ١٧ : ١١ و أشعيا ٨ : ٢٠ ) .

١٩ . لذلك نحن نرى كثيراً عدم الإيمان و الشر منتشرين بين الناس ، لكننا أيضاً نجد الإيمان الذي أسسه الله دائماً وراسخاً في مواجهة كل هذا . إنه مثل الصخرة

في الأرض . أشعيا ٢ : ٢٢ كلمة الله هي حق يوحنا ١٧ : ١٧ و إلهنا المسيح هو الحق يوحنا ١٤ : ٦ .

إلهنا يسوع المسيح هو الصخرة التي نرتكز ونقف عليها ، وكنز الأثنياء الأحرار . بمذبة رمال هشة ضعيفة .

### إن أساس الله الراسخ له جانبان أو دوران :

١- دور الله : الله يعرف نفسه و يعرف خاصته ... الله قد أخذنا خاصته و أولاده الذين يعرفهم منذ الأزل ، و هو كثيراً ما يتكلم عن أبوة لنا و لنا خاصته و نحن شعبه ، وقد فدانا و خلصنا بدمه ثغرين بشهيد يموت إنه الغادي يسوع المسيح ( يفرس ١ : ١٨ ) .

### و الجانب الآخر هو :

#### ٢- دور الإنسان نفسه :

الذي يقول أنه ابن الله يجب أن يثبت ذلك عملياً ، و يتخلى عن فعل أي شيء خطأ ، و هذا معناه أن تكون أنفياً في حياتنا هنا على الأرض .

- الجانب الأول يتعلق بعمل بالله نفسه ، و الجانب الثاني يتعلق بعمل الإنسان . و بمعنى آخر : فإن حياتنا اليومية هنا على الأرض و سلوكنا يجب أن يتوافق مع إيماننا بالمسيح و محبتنا و بلونتنا له .

أن المؤمنون عليهم مسؤولية أن يتعدوا عن كل ما هو شر .

و غير المؤمنين عن طريق حياتنا نحن المؤمنين المقنسة - يمكن أن يتعلموا الطريق إلى الله كيف يكون \* من ثمارهم تعرفونهم \* ( متى ١٥:٧ ) .  
هذه اشارة إلى هذا الكلام السابق الذي ذكرنا قد ورد في العهد القديم ، في سفر العدد ١٦ . اقرأ القصة التي تشرح هذا الجانب . لاحظ عدد ٥ ، عيد ٢١ ، كذلك اقرأ اشعيا ١١:٥١ .

٣٠ . في هذا العدد توضيح أكثر للمؤمنين أنهم أنية (مثل الكوب لو الطبق - إلخ) في بيت كبير ترجل على الأواني المصنوعة من الفضة و من الذهب لها قيمة مادية ثمينة ، وتستخدم من أجل بعض الضيوف الخاصين جداً و ليس الجميع كما أنها توضع في مكان خاص .  
بينما الأواني المصنوعة من الفخار الرخيصة لا توضع في نفس المكان السابق، وتستخدم في الأغراض البسيطة العادية في المطبخ في البيت .

٣١ . المؤمنون يجب أن تكون لديهم الرغبة في أن يصيروا أنية ثمينة عالية القيمة يستخدمهم السيد الرب نفسه ، و يجب أن يكونوا مستعدين أن يقوموا بأي عمل يطلبه منهم ، أو يقترحه عليهم . لكن كيف يمكن أن نصير هذه الأنية الثمينة؟  
عن طريق حفظ أنفسنا من كل شر و من كل ما هو غير صالح و نظيف .  
في أعداد (١٦:١٤-١٨) لا يتكلم عن الكنيسة ككل ، لكن عن أشخاص مفردين يتحملون مسؤولية أنفسهم ، ومسؤولية خطأهم .  
عندما يريد الرب أن يستخدم إناءاً ، فإنه بلا شك لن يستخدم إناءاً متسخاً بل سيجعله نظيفاً أولاً . أنظر اشعيا ١١:٥٢ مرة أخرى .

- القداية في الإحليل معناها ببساطة أن يكون الإنسان نقياً من الشر ويعمل وفق مشيئة الله . و هذا هو الموضوع الذي وضعنا فيه المسيح . عندما رفع من شأننا و تجسد كي يخلصنا ، كما في (١ كورنثوس ٢:١) ، المؤمنون الآن مدعوون أن يعيشوا هكذا في حياتهم اليومية العادية ، وبهذه الطريقة ، و إذا عشنا هكذا سنكون فعلاً بحسب ما يريدنا الله ، وسيفرح بنا

أنظرو فليجمعين ١١:١١ ، أنتم ٤:١١ كمتائبين ل...؟ ما هم؟

### ٣٢ . و الآن يعلمنا بولس الرسول كيف نفعل ذلك :

- ١- أما الشهوات الشهوانية فأهرب منها ؛ عندما تأتيك لحظة للتجربة إهرب منها في التو و للحظة ، كما فعل يوسف في تكوين (١٣:٢٩) .
- ٢- اسرع نحو حياة البر و الصلاح كي تحياها ، وتكون حياة دائمة لك ؛  
- و الإيمان بالمسيح سوف يحفظك (١ تيم ١:٢٠) .  
- كذلك أن تحبه ، و هو الذي أحبك قبلاً (١ يوحنا ٤:١٩) .  
و السلام سوف يكون بالتأكيد من نصيبك و سوف يملأ حياتك .
- ٣- حاول أن تحيا مع مؤمنين حقيقيين آخرين . إن ذلك يساعدنا كثيراً جداً في حياتنا حين يكون لنا صداقات روحية و زلاقات طيبة مع الآخرين . فارق (كورنثوس ١٥:٢٣) .



٣٣. المجادلات الغبية ، لا شك لا تكون إلا بين أشخاص أغبياء. منهم يقول بولس لك هذا لماذا ؟ لأنهم دائماً ينتهون إلى النزاع و الشجار ، و السلام الذي جاء ذكره في عدد ٢٢ يتبدد و لا يكون له مكاناً في وسطهم !

٣٤. عبد الرب : هنا صورة أخرى للمسيحيين ، أبناء المسيح و أتباعه لا يحاربون أو يتشاجرون مع الآخرين ( عدد ٤ يقول لنا أننا نجب أن نكون جنود للمسيح يسوع ، لكن جنود من نوع آخر ) لا تحارب أعداءه أو الآخرين ..... (أنظر إلى بعض الملاحظات على عدد ٤ كى ترى من هم هؤلاء الأعداء ) العدو هو الشيطان و جنوده و أسلحته ، وليس للمؤمنون الآخرين من حولنا لو أى إنسان آخر! كان صديقاً لنا أم غير صديق ، عدونا هو الشيطان .

إن خاتم الرب يجب أن يكون ؟

١- مترقفاً ، مطرباً مثل سيده المسيح (توقا ٣٦ ، ٣٥ : ٦)

٢- صالحاً للتعليم مثل السيد المسيح معلمنا الصالح.

أنظر متأمل كيف كان يعلم بكل قوة و بساطة و حكمة معاً ، و كان يستخدم وصف و شرح لكلامه بطريق مبسطة و عامة و شعبية من الطبيعة و من الحياة العادية اليومية .

٣- صبوراً ، و محتملاً للمشقات و ليس عضوباً أو حائفاً .

٣٥. مؤدباً، محاولاً أن يصحح و يقوم حتى هؤلاء الذين يعارضونه ويخاصمونه

( أنظر إلى متى ٢٠: ١٢ ، كورنثوس ١٠: ١٠ ) .

و بهذه الطريقة سوف يكسب الآخرين بسهولة.

ويجب أن يتوقع نتيجة ذلك ، و هو عودة الكثيرين ، و تغير عقولهم و قلوبهم نحو المسيح ، وهذا سيقودهم إلى معرفة الحق ، وهو المسيح .

٣٦. قال الرب " إن الحق سوف يحرككم " ( يوحنا ٨: ٢٢ ) .

الشيطان هو فى الحقيقة خصمنا الأول ، و من يتبعونه هم أناس سقطوا فى فخه، ولوقمهم فى الخطية و اصطادهم !

كيف إذا من الممكن أن ينقذوا ؟

عن طريق ضمة كلمة الرب لهم بكل سبر، ورفق و محبة واهتمام بهم هذا من الممكن أن يجعلهم يعودون إلى صوابهم و إلى معرفتهم القديمة بالمسيح . و يوقفهم من نومهم و غفلتهم التى هم فيها . كلمة المسيح هى التى تنقذهم من غفوتهم، فهم كالمسكارى الذين يجب أن يفيقوا ، كلمة الرب ستحرر كل هؤلاء الذين اصبحهم ناس . وعندئذ سيعملون مشيئة الله فى كل أعمالهم . بدلاً من مشيئة إبليس .



أنها فعلاً للساعة الأخيرة من الأزمنة الأخيرة (١ يوحنا ٨: ١٢) في هذه الأزمنة الأخيرة سوف تكون هناك أوقات صعبة على المؤمنين ، أو فترات ربما تكون قصيرة في الزمن لكن مليئة بالتعب والألم . كمثل ذلك أنظر (لوقا ٨: ١٣) ، (رومية ٨: ١٨) ، (١ تيم. ٤: ١) سوف نجد أنها تزداد في السوء و القسوة حتى تصل إلى المنتهى في

٢ تسالونيكي .

٣ . أثناء فترة حياة بولس الرسول ، استطاع فعلاً أن يرى علامات روح هذه العصور الذي يتكلم عنه ، الذي يعتبر بعيد جداً عن الحق و الإيمان، و هو هذا يلتفت نظرنا إلى بعض علامات و ملامح هذه الأيام حيث ستظهر :

( أ ) محبة الإنسان لذاته : وهذا هو أساس كل الصفات الأخرى التالية و هذه هي الذاتية و الأنانية المعاصرة ، و التمرکز حول الذات في التفكير و التصرف . إنها نوع من المحبة تتطلق نحو الداخل و ليس نحو الخارج أي نحو الآخرين : أنا أولاً . لاحظ كيف تتطور بعد ذلك لتعود الإنسان إلى كل الصفات التالية، وقرن بينها وبين سلوك المسيح الحقيقي في (١ كورنثوس ٥: ١٢ ، رومية ١٣ : ١٠ ، ٢ كورنثوس ٥: ١٥) .

(ب) محبة للمال : وهي أيضاً ذاتية ، ورجبة الطمع و لملاك الأشياء المادية البحتة قرن (١ تيم ٦: ١٠) .

(ج) محبة المدح والتظاهر : و التباهي ، و التفاخر .

( د ) محبة للقوة و النفوذ : عن طريق ظلم الآخرين و مضايقتهم ، وكذلك مجرد الكلام الذي يسيء إلى الآخرين سيء جداً ، و قد يتطور هذا الإنسان إلى التمرد على الله ذاته

## تابع رسالة بولس الثانية

### إلى تيموثاوس



### الإصحاح الثالث الأزمنة الأخيرة

١ . كان اليهود دائماً يتحدثون عن عصرين ( العصر الذي كانوا يعيشون فيه )  
والعصر القادم الذي كان سوائى فيه المسيح حسب اعتقادهم .  
و كتبت بولس عن الأزمنة الأخيرة التي تغطي الزمن الذي عاش فيه المسيح  
وهذه الفترة من ميلاد المسيح حتى المجيء الثاني . وهذه تشمل عهد النعمة الذي  
أعطى للكنيسة ، وعصر نمو وازدهار الكنيسة . وهذه الفترة قد بدلت منذ (حلول  
لروح القدس على التلاميذ) وبدوا يتكلمون في أعمال (١٧: ٢) و يشير إليها يوحنا على

(هـ) محبة التمسك برأيه الشخصي فقط : و عدم الطاعة ، و هناك عدم الطاعة للمؤمنين و هذا خطير و سيء جداً .

(و) محبة الاعتماد على الذات : وقد انفصل الإنسان عن الله ، ولا يشكر الله في أى شئ ، و يعتبر أن كل خير لو نجح في حياته هو من صنع يده فقط . أنظر (كورنثوس ٧:٤ و في رومية ١:٢١) .

عدم الشكر لله و الاعتراف بفضلنا ، يؤدي إلى أمراض روحية مزمنة و خطيرة .  
(ز) محبة العالم و الشهوات : و هذا يجعل الإنسان غير بار ، و لا يحب فدائه السيرة أو للطهارة ... و هذه تسيء متوازنة مع الانفصال عن الله و عدم الشكر بالخضوع له .

٣٣ . (ح) بدون محبة أفراد الأسرة : و بلا حنان أو رفق و هذا يؤدي إلى ضعف الأسرة و الروابط الأسرية في المجتمع .

(ط) بدون صفح للآخرين أو رحمة : و مخالفين للاتفاقات التي تؤدي إلى التراضى و هذا يؤدي إلى اختلال العواطف و عدم المحبة و الرحمة و الرفق في المجتمع .

(ق) بدون احترام : و هذا يؤدي إلى اختلال المجاملات و اللطف بين الناس .

(ك) بدون ضبط للنفس : و العنف و الأخلاق الذميمة و عدم النزاهة ، و هذا يؤدي إلى ضعف الأخلاق و القيم في المجتمع .

(ل) بدون الشفقة : و الرحمة و الحنان ، و هذه هي الشراسة و هذا سيء جداً للمجتمع .

(م) بدون محبة تنصلاح والبر أو الخير (شعيا ٥:٢٠) و هذا له أثره الخلقى السيء جداً .

٤ . (ن) بدون أمانة : أو إنسان حائن ، يعلم بضللال و خداع ، و هذا ضد الأمانة والإخلاص .

(س) بالتدافع : بدون تروى أو إتران ، و هذا يؤدي إلى المواقف السيئة و سييء إلى العلاقات بين الناس بعضهم البعض .

(ب) محبة الذات : و التفاخر و الاحسان بأهمية الذات ، و هذه هي الأنانية و هي عكس المحبة و محبة الآخرين .

(ت) غير محبين لله : و هذه تعتبر ملخصاً و موجزاً لكل الشرور السابقة ، و هي تؤدي إلى غضب الله .

٥ . و أخيراً عدم التقوى و الأمانة في التدبير ، ربما يظهر في شكل المؤمن

المسيحي و لكنهم غير تلك في الحقيقة . فيرفضون عمل الله فيهم و لكنهم ينظرون بالصورة التقيية المذالية . إنهم ينظرون أنهم يحترمون للرب و يطيعونه لكنهم في الواقع يعيشون حياة الخطية . أنظر تيطس ١:١٦ و كلمة يولس الرسول إلى تيموثاوس (إعرض عن هؤلاء) . و الآن لقي نظرة أخرى على هذه القائمة السابقة من الصفات .

هل تعرف بعض الأشخاص تنطبق عليهم هذه الصفات أو بعض منها ؟  
العالم اليوم مليء بهم ، و عند ١٣ يقول لنا أنهم سيزدادون أكثر و أكثر كلما اقترب موعد مجيء الرب يسوع المسيح الثاني للثبوت .

٦ . و يذكر يولس وسيلة من وسائل هؤلاء الأشرار . ربما هؤلاء غير مسموح لبعضهم بالدخول للكنيسة (أو على الأقل لا يجب أن يدخلوا الكنيسة) ، فيدخلون البوت ، و يدخلون لتلمس أفكارهم الخاطئة . يجب أن نحترس من هؤلاء الذين يأتون

إلى بيوتنا بأفكار غريبة و جديدة ، و تعاليم مضللة كاذبة . هؤلاء يعيدون كل العهد عن كلمة الله الحقيقية .

٧ . للكثير من الناس يبحثون عن أفكار و مبادئ جديدة و مثيرة . و البعض منهم يكونون شغوفين جداً لمعرفة بعض أسرار السحر أو عالم الروح ، لذلك يحبون يفلون أى شيء جديد و غريب و غير تقليدى . كما فى الأعمال ٢١:١٧ لذلك هؤلاء من السهل جداً أن يبتلعوا سم الشيطان، وهو كائنيته و خداعه . ومن الصعب على هؤلاء أن ينالوا معرفة الله الحقيقية، لأنها موجودة فقط فى الإيمان برئيسنا يسوع المسيح الذى ضلوا عن طريقه و ابتعدوا عنه.

أنظر يوحنا ٦:١٤ و تيطس ١:١٠ لأنها تلخص هذا الوقت تليخيصاً تاماً كاملاً  
و حاول أن تقرأها بتأمل

٨ . و هنا يذكر بولس إسم شخصين من العهد القديم ، مثال لهؤلاء للرجل الذين يقاومون الحق .

اقرأ هذه القصة من سفر الخروج ٩:٨، ٧ ولاحظ خصوصاً ١٢:٧، ١٨، ١٩، ١٨، ١٩، ١١:٩

حيث أرسل الرب العزبان إلى مصر ، و حاول كل سحرة مصر أن يقاموا عمل الرب عن طريق موسى النبي .. و كان ينيس و يهيريس من هؤلاء السحرة ( لم تذكر أسماءهم هذه فى سفر الخروج ، ولكن الوحي الإلهي لوردها هنا فى هذا

إصحاح ) .. حاول هؤلاء أن يعترضوا طريق الرب عن طريق التقليد، لأنهم كانوا دمام وعبدة للشيطان، لكن الله حدد قوتهم و استوقفها.

٩ . لكن لم يستطع هذان أن يخلقا حياة من التراب، كذلك المعلمون الكذبة اليوم لا يستطيعوا أن يخلقوا حياة جديدة لأى إنسان. فقط إلهنا يسوع المسيح هو الذى يستطيع ذلك . و اكتشف الناس أنهم كذبة ، كذلك فى عصرنا الحاضر ، أى معلمون كذبة سوف يكتشفون عن طريق كلمة الله الحية المقدسة .

( البعض ربما يندمسون و يقولون إن هذا العدد ينافى عدد ١٦ من إصحاح ٢ )

هذا العدد يتكلم عن إندباد الشر الداخلى فى الإنسان، فى عقله و قلبه ، لكن عدد ٩ يتكلم عن أن نجاح هؤلاء للخارجى من الصعب أن يتقدم ، فالتلس سوف يكتشفون زيفهم و خداعهم.

١٠ . و الآن يعقد بولس مقارنة قوية بين تيموثاوس و هؤلاء الكذبة المضللين يذكر بولس لتيموثاوس نوع التعليم الذى كان ينادى به :-

١- التعليم : لقد علم كلمة الرب و بشر بها . وكان هذا أهم عمل لبولس فى الكنيسة .

لقد ترك ٤٤ رسالة و هى تكون حوالى ٧٥% من العهد الجديد كله .

٢- السلوك و طريقة الحياة : إن الحياة المسيحية الحقيقية هى رسالتنا الأولى و التى يجب أن تكون واضحة للجميع .

٣- الهدف من الحياة : ما هو ؟ أنظر فيلبي ١: ٢٠، ٢١ .

٤- الإيمان : عاش بولس بالإيمان و مات من أجله . ٢كورنثوس ٧:٥ .

٥- طول الآثام : لقد عاش بولس حياته مثل ما كتب بالتحبط في ٢٤:٢ .

٦- الحبه القويه : الخاصه المتميزه جداً عن غيرها .. وكلمت المحبه هي مصدر قوه بولس ١كورنثوس ٤:١٣ .

٧- احتمال الآلام والصعاب : احتمل بولس الكثير بصير لأنه كان يضع في نظره دائماً الأجر السمائي . أعمال ١٩:٢٦ .

١١. كل هذه كان واضحاً جداً حتى في عز ضيقاته وآلامه التي اجتازها . ويذكر بولس ٣ أماكن اجتاز فيها الآلام لأجل الرب يسوع في ( انطاكية أعمال ١٣:٥٠ ، أيقونية أعمال ١٤:١٩ ، لسرة أعمال ١٦:٢ ) . وربما يذكر بولس هذا كي يكون تشجيعاً لثيموثاوس لتلميذه للشباب الصغير .  
• لكن الرب وقف معي وتولاني وأقترني من جميعها . ( ١٨.١٧:٤ )

ونرى ذلك في مزمو ١٧:٣٤ حيث يعبر عن الفرح بذلك . لكن بولس بالطبع كان يعلم أن إنقاذ الله له ، يختلف عن الهروب من الضيقات والآلام ١٨:٤ .. الله خلصه بعد جهاد طويل و حان وقت انتقائه إلى السماء بعد معاناة طويلة .

١٢ . الذين يرغبون في أن يعيشوا كل حياتهم في الكفوى لله ، سوف ينالون إضطهاداً كبيراً في صورة أو أخرى ، ذلك لأننا في حرب مع أعدائنا الروحيين باستمرار ، أن هذا العالم لازال تحت سلطة الشيطان ١ يوحنا ١٩:٥ .

الشيطان هو سيد هذا الزمان ، ويتحكم في كثيرين ، وهو يعارض أولاد و جنود الله .  
١٣ . قوى الشيطان سوف تستمر في التقدم للأمام ، و تصير أكثر و أكثر شراً . والرجال الأشرار الذين يخذعون و يضلون أنفسهم أولاً ، عن طريق المخادع الأعظم وهو الشيطان الذي يسيرون خلفه ، بهم يسيرون في الظلام أكثر فلكثر ، عميان قادة عميان ، ومعاً سوف يسقطون في الحفرة . يالأسف . وكم سيكون حزنهم حينئذ متى ١٤:١٥ .

١٤ . نعم هناك من حولنا ، للعميان ، وهناك الظلام القائم ، وهناك من اتخذوا وضلوا . لكن كلمة الرب تكفي الإنسان الذي يحب الرب .  
يذكر بولس تيموثاوس أن النور هو في كلمة الله ، وهي تكفيه ، يجب عليه دائماً أن يعيش وفق كلام الإنجيل ، و يتغذى على هذا الكلام الروحي الثمين و تكون هذه شيء ملازم لحياته باستمرار ، لأنه يجب أن يقتنع بهذا الكلام الذي تعلمه ، وهذا أساس الإيمان ، و هو الذي يجعله راسخاً في قلبه و يحفظه .

١٥ . تعلم تيموثاوس مبادئه النبيه مبكراً عن طريق والدته و جدته ٥:١ ، ثم بعد ذلك عن طريق الرسول بولس نفسه ١٠:٣ .  
كل مبادئ و تعاليم تيموثاوس في الحياه اكتسبها من كلمة الله .  
كانت الخطوة الأولى في التعليم اليهودي أن يتذكر و يعيد الكثير من أعداد العهد القديم و يحفظ آياته ، منذ الطفوله المبكره .

يا لها من قائلة كبيرة أن يتعلم الإنسان الكتاب المقدس منذ سنواته الأولى في الحياه ؟

و هذه سولية كبيرة على الآباء و الأمهات المسيحيين اليوم ، يجب أن يعلموا أولادهم الكتب المقدسة ، لماذا ؟ لأنها تعطيهم الحكمة و تعطيم تفهم الصحيح التسليم لمفهوم الخلاص المسيحي في المسيح مزمو ١١٩: ٩٨، ٩٩ .

- الكتب المثيرة للبهزية ، والروايات والأفلام الهلطة ، تفرد الملايين إلى الخطية ، و إلى التحطيم لروحي و النفسى ،  
ليها الآباء و الأمهات لا تهملوا الخلاص الأبدى و الحياة الأبدية لأبنائكم .  
حاولو ان تغرسوا بذور كلمة الله الحيه في قلوبهم الصغيرة قبل أن يكون الوقت فات .

١٦ . كل الكتاب المقدس ، العهد القديم و الجديد ، هو موحى به من الله . إنه حى وفعال جداً العبرانيين ١٢: ٤ .

في كل مرة اقرأ فيها كلام الله ، لا بد و أن تكون هناك همسة من صوت الله لى ،  
وهي جديدة لم سمعها من قبل . إنه مفيد و نافع لى :-

- التعليم : تعليم الحق الذى فى المسيح رومية ٤: ١٥ .
- التدريج : عن كل ما هو خطأ فى حياتى .
- التقويم : لى ، و جعلى أسير فى الطريق المستقيم السليم .
- التأويل : و التربية و التنهيب كى أعيش حياتى فى المسيح ، وهو يدرينى و يقوينى للحق .

١٧ . 'إنسان الله' هذا اللقب قد أعطى لبعض الشخصيات فى العهد القديم مثل :  
١ صموئيل ٦: ٩ . الملوك الأول ٢٧: ٧ .

المولك الثانى ٤٠: ٤ .

٢ كورنثوس ١٤: ٨ .

مزمو ٩٠

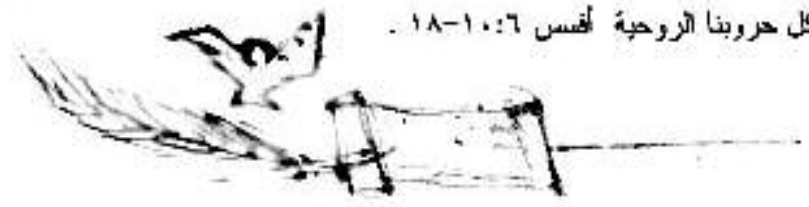
وهونا فى العهد الجديد يستخدم من أجل تيموثاوس ائيم ٢: ٦، ١١ ائيم ٣: ١٧  
يأيت كل مؤمن مسيحي يعيش حياته فى الرب ، لكى تكون جياه باره و  
وصالحة ، و يكون معروفاً بين كل معارفه و أصدقائه و جيرانه بأنه 'إنسان الله'

- لقد أعطى الله الإنجيل لنا من أجل رجال و نساء الله أن يكونوا :-  
إللابين ؛ و مؤهلين بكل الصفات الروحية الطيبة ، و لهم شخصيات روحية  
ناضجة .

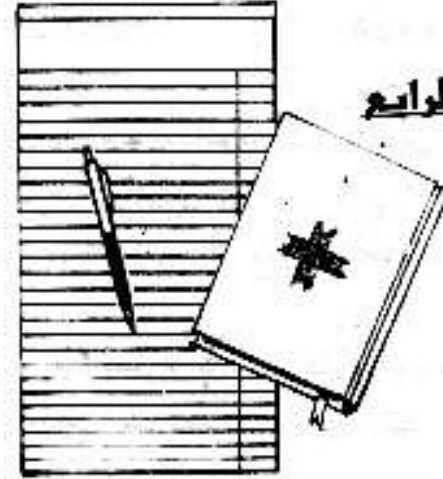
بتأيين و مستعيرين ؟ كجنود و معهم لسلحتهم ، ومعهم الإيمان القوى الراسخ ،  
والتعصه ، و القوة .

من أجل كل عمل صالح يطلبه الرب منا :

إن كلمة الرب نستطيع أن تجعل منا خدام كلمتين و مراهبين جداً للعمل الروحى  
ولكل عمل صالح . وذلك لأن كلمة الله فى حد ذاتها هي كاملة . لذلك ليست هناك  
أى حاجة لإضافة أى شىء إليها . إن فيه كل ما نحتاجه . وهي سلاحا القوى فى  
كل حروبنا الروحية نفس ٦: ١٠-١٨ .



## الإصحاح الرابع



### مقدمة

يحتوي هذا الفصل على ذروة التوجيهات التي قدمها الرسول بولس إلى بلميذه تيموثاوس. ويجمع المفسرون على إعتبار هذا المقطع بمثابة ملخص ومختصر مفيد لمضمون الرسالة ككل.

وما يزيد في خطورة الموقف هو أن بولس أوثك أن ينتقل من هذا العالم وبالتالي على تيموثاوس أن يتكلم من الآن فصاعداً على نفسه إذ أن الرسول الشيخ لن يعود معه ليعنده.

والإسلوب الذي استخدمه الرسول في مستهل هذا الفصل يدعو للمهابة والرهبة. فالكلمات الأولى هي أشبه بجارات قانونية مثل التي تتلى في المحاكم: لنا أناشدك إذاً. وفعل أناشدك ورد بمعنى أستحلفك. ثم نجد الرسول يستحضر أمامه أو يستشهد بثلاثة شهود: الله، المسيح، ظهور المسيح وملكوته. وهو بذلك نعم بشكل سليم شروط القسم على الطريقة اليهودية.

وما هو هذا الأمر الخطير؟ أنه أن يحرص تيموثاوس على تنميط عمله ومهمته الرئيسية كمؤمن، ألا وهي الكرازة بالكلمة والتبشير. والمقصود بالكلمة هنا هو ~~الكلمة~~ (٢ تيموثاوس ١: ١٤) وأيضاً التعليم الصحيح (العدد ٣) والحق (العدد ٤) والإيمان (العدد ٧). إنها كتابات العهد القديم الموحى بها من الله والناقعة (٢ تيموثاوس ٣: ١٦) بالإضافة إلى تعاليم الرسول التي كان تيموثاوس قد تبعها وتعلمها وأمن بكل يقين بها (٢ تيموثاوس ٣: ١٠ و١٤). إذاً على تيموثاوس أن يقدم للناس كلمة الله المكتوبة وأن يشهد عن الكلمة الحية التي هي الرب يسوع المسيح، والكلمة كرازاً أو "مبشراً" هي نفسها التي تستخدم أيضاً للإشارة إلى المتنادي أو المذيع بصوت عالٍ مثل البائع الذي يحاول أن يروج بضاعته في السوق.

أن الموضوع حيوي وعليه يتوقف مصير الإنسان الأبدى (مرقس ١٦: ١٥). لذلك على تيموثاوس أن يصحو (العدد ٥) ويكرز بالكلمة في وقت مناسب وغير مناسب، بمعنى أن لا يسمح للخام قبط لأية إعتبارات شخصية عنده. كالخجل أو الجبن أو الإلتزاع الشخصي، أن تمنعه من الخدمة. لكن دائماً في كل مكان وبكل لمة ودون أي خوف عليه أن يعلن للناس بشاراة الإنجيل. هذا لا ينفي أبداً ضرورة أن نتصرف بحكمة تجاه الآخرين، فنصمت أحياناً عند التزوم (متى ٧: ٦، ٢٧: ١٢-١٤)، ولا نزعجهم أو نعثرهم يوقاحتنا أحياناً أخرى. فالكلام عن الوقت المناسب وغير المناسب ليس هو بالنسبة للسامعين بقدر ما هو بالنسبة للكرازة. أي لن لا يكرز المؤمن إلا في الأوقات التي يستحسنها ويتناسبه هو.

وكما عبر عن ذلك بوحنا فم الذهب لحد أباء الكنيسة: **تتبع الوقت أبداً مناسباً بالنسبة إليك: لشهد وبشر ليس فقط في وقت السلم أو الهدوء أو عندما تكون في**

اجتماع الكنيسة. فإن وجدت في خطر محاطاً بالسلاسل من كل جهه، وحتى لو كنت تمضي إلى الموت، حتى في هذا الوقت بالذات وبخ ولا تتوان أبداً من أن تنهر وتخط.

وهذا الأمر ليس بالجديد؛ فالمؤمن مدعو لأن يبقى باستمرار مثاباً ومستعداً لمجاوبة كل من يسأله عن سبب الرجاء الذي فيه يوداعة وخوف (1 بطرس ٣: ١٥، أفسس ٦: ١٥).

وعلى تيموثاوس، الذي يقال عنه أنه كان بطبعه خجول، أن لا يخجل أو يقبل سريعاً عندما لا يقبل الناس شهادته أو خدمته. فالرسول ينبه بالقول إن للكثيرين من المسلمين لا يبلون الحق لكنهم بالمقابل يسرون بالخرافات وبالتهاليم الشعبية التي تحتوي باستمرار على لثياف جديدة؛ وتتوافق مع شهواتهم الخاصة (العذارى ٣ و٤). فثلاثهم شأن الشعب القديم في أيام أشعيا يظلمون من معلمهم أن يكوههم بالذاعمت (أشعيا ٣٠: ١٠).

وبإمكان تيموثاوس أن يتحصن بالجرأة الإلهية للمقدمة إذا ما إنتبه جيداً إلى الكلمات التي وجهها إليه الرسول في بداية هذا الفصل، فالشهادة هي عن الرب وللرب، والرب هو الذي دعا خاتمه ليقدم هذه المهمة. ولربما يكمن هنا أعظم حافز على الجرأة. فإن كان بإمكان تيموثاوس أن يتيقن من أنه خادم الله العلي، وسفير ليسوع المسيح، وأن تحدي يولس أنه للتقدم ما هو بالحقيقة إلا تحدي الله نفسه، عندئذ لا تعود أية قوة في الوجود تقدر أن تجعله يحد عن خطه في خدمة الرب.



وهدفنا في هذا الدرس أن نحث شبيها المؤمنين أن يحدوا نحو تيموثاوس إذ يشهدون هم أيضاً بنورهم ويكلم أمتة في محيطهم عن الرب يسوع المسيح المخلص والديان. وعلى هذه الشهادة أن تكون أولاً بالسلوك، وثانياً بالكلام وليس العكس.

## تفسير الإصحاح الرابع

١. يبدأ يولس الرسول هنا بأن يذكر تيموثاوس ببعض المسؤوليات التي يجب أن يقوم بها بناء على أمور هامة: -

- أ- الرب وأبنة يسوع المسيح معنا دائماً، وهم يرونا وكل حياتنا.
- ب- العدل في إدارة كل الناس أمر مؤكد، كل المؤمنين سوف يفلون جزاء عادلاً عن فترة حياتهم هنا على الأرض عندما يقفون أمام عرش الرب (1 كور ٣: ٥).
- ج- المسيح سوف يعود ثانية، وربما في وقت قريب جداً.
- د- وسوف يؤسس مملكته السماوية، ويحكم فوق الجميع.

٢. من أجل هذه الأسباب الأربعة الهامة، يجب على تيموثاوس أن يظل مبشراً ومعا بالكلمة باستمرار، وموظفة، يجب عليه أن يظل يقظاً وجاهزاً مثل الجندي الذي يقف في ميدان المعركة. يجب عليه أن يتكلم بكلام التشير سواء استمع الناس أم لا.

لاحظ نقاط هذا العمل:

- أ- أنشر خبر الإنجيل المفرح السار (انظر غلاطية ٦: ٦ و٦ وكولوسي ٤: ٣).
- ب- كن مستعداً في كل وقت، لأن الجندي الممتاز لا يغفل أبداً.
- ج- وبخ الناس على خطاياهم، وأقنعهم بكلامك هذا.



د- إنتهز واستخدم سلطتك في بعض المواقف، مثل القائد العسكري مع جنوده.

هـ- شجع من يحتاجون إلى هذا، ويكل حب وحنان منك.

و- علم ووجه الآخرين، بكل صبر وبطول أناة.

عن طريق هذه الوسائل سوف تستطيع أن تقنع من يسمعونك، ويقبلون رسالتك.

٣٣. مرة أخرى يقول بولس عن رسالة المسيح أنها صالحة وناقعة ويدعوها (التعليم الصالح).  
قارن ١ تيم ١: ١٠، ٢: ١، ١ تيم ١: ٢٠.

سوف تأتي الساعة عندما لا يوجد من يسمعون كلام الله ولا يقبلونه، لكن هؤلاء أذانهم بلا شك بريضة وغير سلمية (روحياً)، إنهم يريدون أن يسمعوا فقط ما يرضيهم وتقبله نفوسهم. إنهم عادةً يميلون إلى سماع بعض الأشياء الجديدة والمثيرة وهي تريحهم هكذا مثل الأثينيون (رجال أثينا) أعمال ١٧ : ٢١.

٤. هؤلاء الذين يعتبرون أنفسهم عصريين في عالم اليوم يريدون معلمين يقولون لهم ما يرضيهم، وما يحبون ان يسمعوه... لكن عندما ينصرفون عن سماع كلمة الحق، فهم بذلك ينصرفون إلى حياة الشيطان، ويختبروا ويعيشوا أكاذيبه، وخرافات، ومكره... ومن أمثلة هذا بعض المعجزات التي تتم بطريقة السحر، وبعض الخرافات، وبعض الإدعائات..... إلخ.

والسبب لذلك يوضحه بولس، يقول أن ذلك يسبب ضعف إبصارهم وسمعهم، وهذا تعبير مجازي تعبيرى يستخدمه للتوضيح. إن آذان هؤلاء لا تقدر أن تسمع للحقيقة والحق لأنها قد اعتادت على أكاذيب الشيطان. إنهم يسمعون للباطل بدلاً من

الحق. لذلك نراهم يجيئون الإستماع إلى المعلمين الشريرين للبعدين عن روح الله وعلى النقيض قال السيد المسيح عن من يتبعونه ويؤمنون به 'خرافي تسمع صوتي ولنا أعرافها وقلبعني' يوحنا ١٠ : ٢٧

٥. لذلك يعطيه بولس تيموثاوس أربعة وصايا أخرى:

أ- اصبح واستيقظ: لا تكن غافلاً (روحياً أو نفسياً أو جسدياً) وبمعنى آخر كن ثابتاً ويقظاً

ب- احتمل المشقات والألام: أنظر ٢ : ٢٠، ٩

ج- اعمل عمل العيش وهذه ليست مهنة أو وظيفة رسمية. بل أحد مراهب

الروح القدس لقسس ٤ : ١١.

د- تعم خدمتك: وقم بها حتى النهاية.



٦. والآن يقدم بولس لتلميذه تيموثاوس مثال جميل ورائع كي يتبعه، وهو نفسه. كان بولس تقريباً على وشك الموت، لقد جاءت ساعته كي يموت من أجل المسيح. وفي الواقع، هو يقول ذلك بنفسه أن وقت موته قد اقترب، ويمثل إحساسه بنفسه بقوله 'إنني الآن أسكب سكباً، فيجعل نفسه مثل السائل الذي ينسكب، وذلك إشارة إلى أن نمه سوف يسيل عندما يقطعوا رأسه ويستشهد.

وهنا يشير بولس إلى العهد القديم والخمر التي كانت تنسكب فيه (خروج ٢٩ : ٤٠)

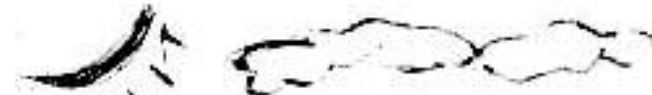
وكذلك سفر العدد ١٥ : ١-١٠ وقد استخدم بولس هذا التوضيح والشرح من

قبل في فيلبي ٢ : ١٧ حيث تكلم عن المؤمنين بأنهم الذبيحة الرئيسية، ولأنه هو الخمر لو التبيذ الذي ينسكب عليها.

ينظر بولس إلى حياته الخاصة على أنها ذبيحة من أجل خدمة المسيح رومية ١٢: ١  
والآن قد حان الوقت كي يسفك دمه ويموت، وهو راضٍ وسعيد من أجل اسم المسيح.  
لقد حان الوقت لرحيله عن هذا العالم، وهو يستخدم كلمة رائعة وشيقة جداً كي يصف  
ذلك (وقت الإنحلال) إنها صورة تمثيلية ترى منها:

- أ- مثل البحارين اللذين يحلون السفينة من المرسى كي تنطلق وتسير.
- ب- مثل الجنود اللذين يتركون المعسكر كي يبدؤوا التدريبات والعشي.
- ج- مثل المسافري الذين يخفون خيامهم من الأرض كي يسيروا وينطلقوا.
- د- مثل المساجين اللذين فككت قيودهم الحديدية، وأطلق سراحهم.

تدريب: هل تستطيع التعبير عن هذه الصور بالتمثيل الصامت أو الرسم أو الشعر؟  
هذه كانت نظرة بولس الرسول إلى الموت، إنه ليس النهاية بعد، لكنه بدء حياة جديدة  
... بالنسبة للأرض هنا، الموت مثل غروب الشمس، لكنه بالنسبة للسماء مثل شروق  
الشمس.



إلى الموت

- مثل من يضع رحله في أرض جديدة، فيجدها هي السماء!
- مثل الذي يستنشق ويتنفس هواءاً نقياً جديداً، هو هواء آت من السماء!
- مثل من يهرب من العاصفة ومن تقلبات الجو القاسية إلى حيث سيجد  
منتهى الهدوء ومنتهى الراحة!

• مثل من يكون دائماً ويحلم، ثم يستيقظ فيجد نفسه في مكان جميل آخر مع  
السمح في السماء

• مثل شيء ظل الإنسان يتعتاه ويحلم به، ثم يغمض عينيه ويفتحهما فيجد نفسه  
في عالم آخر سموي متقدم!

٧. والآن مرة أخرى يشير بولس إلى بعض الأمثلة التي استخدمها من قبل في إصحاح ٢

أ- يمكننا هنا أن نمثل المسيحي بالجندى أو الشخص الرياضي المتعاقب، الحياة  
مثل للمعركة، أو مثل السباق في المياريات، والمؤمنون يجب أن يكونوا  
متأكدين أنهم في معركة سامية شريفة يخوضونها ضد الشيطان. لكن هناك  
الكثير من الأمور في الحياة لا تستحق أن نحارب من أجلها. لقد اختار بولس  
هدفاً عظيماً وتبلياً يعيش من أجله ويقاوم من أجله، وهو المسيح  
(فيلبي ١: ٢١)، ولأجل هذا السبب ظل مجاهداً مدى حياته بعد معرفته  
بالمسيح.

ب- الحياة المسيحية والخدمة مثل السباق سواء في السير أو الجري  
(فيلبي ٣: ١٤، ١٣). لقد وصل بولس إلى هدفه، ولم يفضل أو يضعف في  
الطريق، بل لقد انتهى مشواره بكل فرح وسعادة (أعمال ٢٠: ٢٤).

ج- المكافأة: الكنز هو الإيمان... الحق الذي هو الله. تجده في كلمة الله، ولطالما  
دافع بولس عن كلمة الله وحماها ضد كل أعدائها اللذين تربصوا بها وهم  
كثيرون.

ولأجل كل هذه الأشياء، صلب بولس مثلاً ورمزاً أمام تلميذه تيموثاوس، ولنا نحن  
لضماً (١ تيم ٦: ١٢، ١٣، ١٤).

كل حياة بولس يمكن أن نلخصها ونوجزها كالآتي:

جاهد جهاداً حسناً، ولم يستبق أي عمل خدمة لم يقدمه للمسيح بل قدم كل ما عنده، لم يتخازل أو يتراجع يوماً، بل كان دائماً سباقاً ومقدماً في الدفاع عن اسم المسيح ورسالته، لذلك هو مسترح الضمير وليس هنالك من شيء يقلقه ويندم عليه، بل إنه يواجه الموت بكل فرح وإرتياح وإنتصار.

هل من الممكن أن ينطبق عليك هذا الكلام، أيها القارئ العزيز؟

٨. ثم ماذا سيكون بعد ذلك بالنسبة للخادم المؤمن الأمين للرب؟

الفائزون في الألعاب الأولمبية ينالون ميداليات أو أكاليل من الذهب أو تيجان توضع على رؤوسهم، وهي مصنوعة من ورق ولكنها بعد فترة تذبل وتنتهي. لكن الإكليل الذي أخذه بولس لا يذبل أبداً (١كورونثوس ٩: ٢٥). مثل (الميراث الذي لنا الذي لا يفنى ولا يتدنس) ابطرس ١: ٤  
هذا الإكليل نسميه البر، الذي يناله الذي يجاهد، أو يحارب في طريق الإيمان بالمسيح، أو من يحرس هذا الإيمان ويحميه ويدافع عنه.

هناك ٤ أكاليل أخرى أو مكافآت وردت في العهد الجديد. أنظروا وأكمل ما يأتي :-

- أ- ١كورونثوس ٩ عدد ..... إكليل ..... يعطى لـ .....
- ب- ١ تسالونيكي ٢ عدد ..... إكليل ..... يعطى لـ .....
- ج- ابطرس ٥ عدد ..... إكليل ..... يعطى لـ .....
- د- الرؤيا ٢ عدد ..... إكليل ..... يعطى لـ .....

- لكن ماذا سيفعل المسيحيون بهذه الأكاليل عندما يذهبون إلى السماء؟

إنظر الرؤيا ٤: ١٠

الرب نفسه هو القاضي البار العادل، وسوف يعطي بنفسه وبيده الأكاليل إلى كل إنسان بحسب إستحقاقه، وذلك أمام كرسي عرش المسيح ٢كورونثوس ٥: ١٠ وهذه المكافآت والأكاليل سوف تعطي دون أي محاباة أو تمييز، وبمنتهى العدل، إلى كل المؤمنين الذين يجوبون المسيح من أعماق قلوبهم ويتطلعون بكل شوق إلى مجيئه الثاني.

- كيف نستطيع أن نرغب بشدة في مجيء المسيح الثاني وننتظره؟

عن طريق أن نجعل المسيح يتمجد في حياتنا وفي كل أعمالنا وسلوكنا (١يوحنا ٣: ١-٣)

٩. والآن في الفرة من عدد ٩ - ١٨ يعود بولس للكلام عن ظروفه الصحيحة.

لقد كان في السجن وهو بلا شك مكاناً مظلماً، ويبدو أنه كان أسوأ في سجنه السابق الذي جاء ذكره في أعمال ٢٨ لأنه كان يشعر بالوحدة ويترجى تيموثاوس أن يحضر إليه بسرعة إذا أمكنه ذلك ٩، ٢١ ونرى من ذلك ماذا كان تيموثاوس يمثل بالنسبة لبولس.

- هل وصل تيموثاوس إلى هناك قبل أن يموت بولس؟

نحن لا نعرف ذلك. لكن الذي نعرفه أنه إذا لم يكن تيموثاوس قد ذهب لبوس في روما وقابله هناك، فسوف يقابله فيما بعد في وقت لاحق، في السماء حيث سيلتقي كل المؤمنين هناك!

١٠. ديماس صار تابعاً لبولس وعاملاً معه كولوسي ٤: ١٤ و فليمون ٢٤ لكنه الآن قد خذله بولس وتخلى عنه، ولكن لماذا فعل هذا؟ لقد سقط في محبه هذا العالم الزائل،

هذا الكتب عندما قبض عليه ووضع في السجن. لو لم تتح له هذه الإمكانيات للكتابة. لذلك يطلب من تيموثاوس أن يحضر له معه كل هذه متى حضر مرة لخرى قادمة.

14. وعلى العكس من بعض رفاقه في الخدمة الذين ذكر أسمائهم. يذكر بولس لسكندر النحاس، الذي كان غالباً يقوم بتصنيع نماذج مصغرة للإلهة نباتاً إلهه أفسس. كان هناك الكثيرون اسمهم لسكندر في تلك الوقت، ربما ليس هذا هو الذي جاء ذكره في 1 تيموثاوس 1: 20 لكن كان على ما يبدو عدواً لبولس، وسبب له الكثير من الأذى. إننا لا نعلم بالضبط ماذا فعل، لكنه هذا لا يهم فإن الرب سيعاقبه على كل ما فعله ويجازيه على كل أعماله.

(وهذه لا تعتبر صلاة من بولس نحو الرب كي ينتقم له رومية 12: 19، لكن فقط تقرير بسيط وواقعي لحقيقة معينة).

15. لذلك يحذر بولس تيموثاوس أيضاً منه، لأن هذا الشخص من الممكن أن يسبب الكثير من الضيق والمشاكل ويعوق خدمته وعمل الرب. لكن الرب هو الذي يستطيع أن يجعل عمله ورسالته تنتصر على الشر.

16. لقد اجتاز بولس للعديد من التجارب في حياته، وهو هنا يشير إلى التجارب، في لوقات كثيرة سابقة من حياته للرسولية لم يجد من يقف بجانبه أو يشهد في صفه. بل يقول هنا أن الجميع تركوه وتخلوا عنه وخذلوه. وهذا ما حدث أيضاً مع ربنا يسوع المسيح، حيث تركه الجميع وهربوا متى 26: 56.

لكن مثل الرب إلهه لوقا 22: 34 يطلب بولس للصفح من أجل الغفران لمن أساءوا إليه.

17. بالرغم من ذلك، يذكر بولس أنه وقف وحيداً، لو لم يشاركه أحد ولكن للرب يسوع بنفسه وقف بجانبه وعضده. وكما هذا عظيماً ومدهشاً! وقد وعد الرب أن يقف مع كل من يخدمونه العبرانيين 13: 5

لقد وضع قوته في شخص بولس، وجعله قادراً أن يبشر بإنجيل المسيح المفرح إلى الكثيرين جداً من جمهور الأمم الذين قلوبهم في البداية كثيراً.

وربما حدث تلك أمام الإمبراطور نيرون نفسه، بله من إتصلر لبولس الرسول 11 البعض يرى أن هذا كان أعظم طموح لبولس وخدمته العامة للتبشيرية رومية 1: 12 - 15 ثم يضيف بولس قلة أنه قد لفد من قم الأسد، وربما يسترشد هنا بمزمور 22: 21، كما حدث مع (دانيال) في دانيال 6: 20.

وهو هنا ربما يشير إلى لشد معنوي وليس بالمعنى الحرفي، حيث كان للمسيحيون في ذلك الوقت يقاومون بشدة، ويقاوم تبشيرهم جداً. وربما يقصد بولس هنا بالأسد نيرون للطاغية، أو ربما يقصد الشيطان 1 بطرس 5: 8، والبعض يرى أنه هنا يشير إلى الموت نفسه، لكن المهم أن بولس قد لفد من الموت عدة مرات، ومن قم الأسد 1

18. وكان وفقاً جداً أن للرب سوف يفتقه وينجيه من كل أعدائه. ومن كل شر رديء لو أذى، وأنه سوف يخلصه لمملكته السماوي، ولهذا السبب يقول جعلته الشهيرة أعظم من مختصرين رومية 8: 37.

١٩. وهذا يوجه بولس بعض التحيات إلى آكيلا وبرسكيلا حيث كانا صديقين مؤيدين لبولس، وعاملين معه في خدمته التبشيرية. وكان بولس يحبهما جدا بكل قلبه في الرب

(يؤكد أن تعرفه عندما اختر من سفر الأعمال ١٨: ٢، وأخو روثوس ١٩: ٢٦ ورومية ١٦: ٣)

وبيت أنسيفورس. هنا أيضاً يحويهم بولس

٣٠. زاستس أحد مواطني كورونثوس، الذي يذكره بولس هنا، قد قرأنا عنه في رومية ١٦: ٢٢ وربما كان هو رفيق بولس في سفر الأعمال ٩: ٢٢ وربما كل هذه الأعداد تشير إلى نفس الشخص

تروفيمس كان رفيقاً آخر لبولس في سفراته أعمال ٢٠: ٤، و٢١: ٢٩ ربما يندش البعض كيف يتركه بولس مريضاً في ميليتس، ألم يكن لبولس موهبة شفاء للعرضي؟ نعم في أعمال ١٩: ١١-١٢ و٢٨: ١٨

والم يكن لوقا الطبيب مع بولس أيضاً حينئذ؟ نعم!

إن لم يكن تركا هذا الخادم الأمين العزيز إلى قلب بولس مريضاً؟

هنا نتعلم درساً هاماً جداً.

إن موهبة الشفاء لها بعض الحدود الخاصة بها. إنها لم تكن فقط تستخدم لأجل بعض الأعراض البشرية إذ أن بولس لم يشفي نفسه في (٢ كورونثوس ١٢: ٧-١٠). لكنها كانت بتوجيه وإرشاد الرب. ويصعب مشيئة الرب وقصدته أولاً، وكى يتمجد هو قبل أي شخص آخر.

هنا يتضح لنا أن مشيئة الرب لم تكن هي شفاء تروفيمس في ذلك التوقيت، وكان لدى بولس ولوقا إقتناع أن يتركاه هكذا في يد الرب، وهما سعيدان، وهو كذلك سعيد بالخضوع والإذعان لمشئة الرب ورغبته. ومشية الرب ليس هناك أي تعارض بينها وبين صلاة الإنسان مهما ذلكت أو قصرت، بل يجب أن يؤمن بها الإنسان إيماناً كاملاً ويخضع لها.

٣١. وللمرة الثانية يرجوا بولس تيموثاوس أن يسرع ويعجل بالتقدم إليه قبل فصل الشتاء (أنظر الملحوظة على عدد ٩)

لأن رياح وعواصف لشتاء قد تعوق السفر والإبحار بدرجة كبيرة، وكان الوقت للقادم قصيراً بالنسبة لبولس!

ثم يرسل بولس تحية من أربعة من المؤمنين بالرب، ثلاث رجال وسيدة (كلامدية أو كلونيا). كانوا يعيشون غالباً في روما، بالرغم من أنه لم يرد نكرهم في رسالة رومية ١٦ لو في أي موضع آخر من الإنجيل.

٣٢. أهم دعاء من بولس لتيموثاوس هنا أن يكون الرب مع روحه، مع أرواح كل الإخوة المؤمنين الآخرين. لذلك فإن هذه الرسالة قد كتبها بولس لكل من:

أ- تيموثاوس شخصياً

ب- لكل المؤمنين وبالطبع لنا من أيضاً

ليست كل ما جاء فيها يجهلنا كلنا نصير رجال ونساء لله جرح. ثم قد ونحبه

من كل قلوبنا، ونحيا بحسب مشيئته، كلنا سواء كما صغاراً أم كباراً.

## الشباب والحب



### تمهيد: الاستجابة الدائرية:

حوار:

يجلس الفصل في شكل دائرة (أو صفوف) يطلب الخادم من الشباب التعليق على (كلمة حب وماذا تعني) تكون استجابة الشباب بالترتيب من اليسار إلى اليمين يمكن للشباب الذي لا يريد التعليق أن يترك دورة لمن يجلس على يمينه.

### المقدمة

حوار مفتوح

س١ 'حب' كلمة من حرفين فقط، ولكنها تشير إلى الكثير والكثير.. فماذا تعني هذه الكلمة بالنسبة لك...؟

س٢ ما الفرق بين الإعجاب، العاطفة، الحب؟

س٣ كيف نتأكد من الحب الحقيقي؟

س٤ هل تعتقد أن هناك صداقة بريئة بين شاب وفنانه...؟ وماذا تفعل كي لا تتخطى الصداقة حدودها الطبيعية؟

س٥ هل الحب محدد بوقت أو زمن؟

س٦ ماذا تفعل كي لا تتحول الصداقة إلى حب..وكي لا يتحول الحب إلى شهوة حسية؟

## أولاً: المراهقة وحب الكبار:

قصة:

كانت 'هدى' ذاهبة إلى امتحان السنة الأولى الثانوية. ووفجأة وهي تعبر الطريق.. صدمتها سيارة، ولكن ألفظها بسرعة شاب يدعى 'عادل' ولم تكن هي تعرفه من قبل فكانت هدى عاجزة عن السير.. فاستندت على ذراعه حتى وصلها إلى منزلها. وبعدما صعدا إلى البيت حاول أن يستأنن، لكن أهلها أصروا على بقاءه وعلى شكره. وكان 'عادل' طالب بكلية الطب سيتخرج بعد عامين، وسيم، قوى البنية، رقيق، بسيط، متف جداً، يتقن الإنجليزية، كانت 'هدى' متألماً جداً فطلب 'عادل' من ولدها ضرورة عمل أشعة على قدمها.

وضعت قدمها في الجبس لمدة ثلاثة أسابيع وزارها عادل خلالها ثلاث مرات. كانت هدى تمضي غالبية الوقت في عرفة النوم.. مما لتاح فرصة لتوطيد علاقة عادل بأختها 'هيام'، خاصة وأنها زميلة له في كلية الطب في السنة الأولى.

وأصت هدى بغيرة شديدة، وقلاها تفكيرها إلى طلب مساعدته لها في اللغة الإنجليزية، فهي فرصة لتجلس معه ويحس بحبها. وبعد فترة فكت الجبس وكانت الصدمة أنها لن تستطيع للسير بصورة طبيعية.. ولكن عادل كان دائماً يشجعها. وظهرت النتيجة ونجحت هدى بتفوق ٩٧%.. عادت إلى المنزل وكان عادل على للتيفون في قمة السعادة.

تكلم مع والدها وعرفت أنه سيحضر مع والده ووالدته لتهنئتها. جاء عادل، وكان في قمة الأذقة وكذا والده ووالدته.. وبعد قليل أتت هدى على كلبوس..

لقد جاء عادل ليخطب أختها 'هيام'!

دخلت هدى إلى غرفتها وهي تبتكي بشدة.. لكنها قالت 'هل أترك أختي تأخذ مني؟ إلى أجب.. سأكافح وأخطط من أجل حبي حتى لو اضطررت لارتكاب جريمة..'. فكرت هدى كيف تلتقي مع عادل دون علم لوالها وأختها.. فكتبت له رسالة أخبرته فيها بحبها وطلبت منه أن يجلسا معاً وأن يحدد المكان والزمان. أنها تريد أن تكون معه علاقة حب خاصة، لكنه لم يوافق.. قررت أن تطلب مساعدته لها في الإنجليزي ولكنها كانت مجرد حجة حتى تجلس معه.

بدأت دراستها في المرحلة الثانوية.. وكان عادل يذهب إلى خطيبته هيام ويتكلم كثيراً، وكان الحديث أقرب إلى الهمس... وراحت هدى ما فجر غيرتها، وعادت جروح عواطفها تنمى بل تقزف.

وذلك قررت هدى أن تخبر ولدها بما رأته.. وعلمت هيام أن هدى قد سمعت ورأت ما حدث.. ودخل عادل ليتحدث مع هدى.. لكنها عندته بفضح ما رأته وإخبار ولدها.. حاول عادل تهدئتها لكنه فشل! فقال لها 'أنا مستعد أن ألقاهم معك بخصوص طلباتك في خطبك لي.. أرجوك يا هدى..'

وأخذها بين ذراعيه، فهدأت وسكنت... وتطورت للعلاقة بين هدى وعادل على النحو الذي كانت هدى تريده. وذلك طبعاً بدون علم لوالها وأختها. وذات يوم.. اتصل عادل بالتليفون وقال لها 'هدى ليا تعبت من هذه الحياة. أنا أحب هيام وستزوج بعد شهرين، ولربك صديقة مدى الحياة.'

أغلقت هدى للتليفون بعنف.. فخاف عادل وذهب فوراً إلى منزلها.. وكانت المصيبة... فقد قالت هدى كل ما حدث بينهما! فحاول عادل أن يدافع عن نفسه دون

أن يجرح هدى.. ولكن.. لم يجد أمامه سوى أن يريهم الخطاب.. وفعلاً أخرج خطاب هدى له وقال للوالد "الحكم بنفسك" وانصرف!

لتصل والد "هيام" يولاد "عادل" ولتفقا على تأجيل الزواج وبقاء الوضع على ما هو عليه.

وهذا فرر عادل أن ينتظم في الذهاب إلى مكتبة.. كانت مخوياته شبه محطمة.. وكان يواظب على حضور الصلاة والاجتماعات.. وكانت كلمات الكتاب المقدس مؤثرة وفعالة وحية تعمل في أعماقه.. وأحسن بروح الله بكلمته وفتح قلبه للمسيح..  
ولخيراً

رجع عادل إلى الله بقلبه وعقله، وقرر أن يكون زواجه مع هيام للشهر القادم، فإن هذا هو الحب الحقيقي للناصح!

تأكدت هدى من أن حبها لعادل كان مجرد فترة مراعاة، وأنه ليس حب ناصح، وأنه غير صحيح، وأنه يجب عليها أن تتروى في علاقاتها ومشاعرها.. وأن لكل شيء وقته.. وأنها لا بد في الوقت المناسب ستقابل الحب الحقيقي.

حوار

أطلب تعليقات على القصة في خلال دقائق.

نوعان من الحب:

**وفاء الحب**

سنة ١٩٤٣ أثناء الحرب العالمية لثانية تعرف بحار ألماني بغاة فرنسية وتواعدا على الزواج. وحددا موعد للزواج نهلية للحرب. انتهت الحرب ولم يعد البحار. فراحت الغاة تبحث عنه في مكاتب الاستعلامات. وبعد ست سنوات قيل لها أن البحار

قد أسر الاميريكيون أثناء الحرب، ولكنه تمكن من الفرار. ولم يعرف عنه شيء بعد ذلك. تابعت الغاة بحثها، وسنة ١٩٥٤ علمت أنه قد وصل إلى اليابان، وهناك أصيب بمرض السرطان. وهو الآن في مستشفى للبرص في إحدى الجزر اليابانية، ويحظر عليه الخروج من هناك بسبب مرضه. بعد ١٢ سنة من البحث لم يكن بالإمكان الوصول إلى نتيجة أسوأ. ولكن حدث ما لم يتوقعه أحد. صممت الغاة الذهاب إلى تلك الجزيرة. فحاول الناس إقناعها بالاعتون عن فكرتها. لأن من يدخل جزيرة برص لن يسمح له بالخروج منها. ولكنها بقيت على تصميمها وحصلت على تأشيرة للذهاب إلى تلك الجزيرة.

لوجدته هناك وتم بذلك زواجهما، بالرغم من مرضه العضال. وعاشت معه لسنتين الطويلة تخفف بحبها له ما كان يعانيه من ألم وشقاء.  
إن سر للحب الحقيقي أجمل ما في الامتنان، لأنه سخاء وبذل وتضحية وعطاء.

**حب أثير**

يسرى لنا الإنجيليون قصة حب أثير هام به هيرودس ملك الجليل في أيام السيد المسيح، وذهب ضحيته يوحنا المعمدان.

طلق هيرودس امرأته ليتزوج هيروديا امرأة أخيه فيلبس. فكان يوحنا المعمدان يبغضه فالتألاً لا يحق لك أن تكون لك امرأة أخيك. فلرسل هيرودس وقيض على يوحنا وأرسله في السجن. وكان يريد قتله، إلا أنه خاف من الجمع، لأن يوحنا كان عندهم نبياً. ونعمت أيضاً منه هيروديا ووطنفت النفس على قتله. إلا أنها لم تستطع.

وكان يوم موافق، أقام فيه هيرودس، بداعي ذكرى ميلاده، مأدبة لعظمائه وضيافته وأعيان الجليل. فدخلت ابنة هيروديا نفسها، ورقصت، فأعجبت هيرودس والمنكثين



معها. فقال الملك للصبيبة: 'مئيني ما شئت فأعطيك'. وأقسم لها أن: 'مهما سألتني أعطيك، ولو نصف مملكتي' فخرجت وقالت لأمها: 'ماذا لطلب؟' قالت: 'رأس يوحنا المعمدان'. وفي الحال، نخلت مسرعة على للملك، وطلبت قاتلة: 'أريد أن تعطيني، على الفور، رأس يوحنا المعمدان في طبق'. فابتحوذ على للملك غم شديد، ولكنه بسبب القسم والمتكئين معه، لم يشأ أن يصددها، فأنفذ الملك في الحال شرطياً، وأمره أن يسألي برأس يوحنا. فمضى وقطع رأسه في السجن. وجاء برأسه في طبق ودفعه إلى الصبيبة، ونفعته الصبيبة إلى أمها. وسمع تلاميذه بذلك فأتوا وأخذوا جثته ووضعوها في قبر (مر ٦: ١٧-٢٩).

سؤال للحول: هل تعتبر علاقة هيرودس ببيرونيا حباً؟

**ثانياً: الإعجاب:**

- حيرة الشباب:

إنني معجب بها منذ أول مرة رأيتها وأشعر نحوها بحافظة رقيقة، ولود لو ارتبط بها مستقبلاً.

- قلق فتاة:

'إنه حقاً شخصية جذابة، فلم يحدث من قبل أن شغلت بشاب مثلاً شغلت به، ولم يسبق لي أن جنب أحد لفتباهي أو استأثر بتفكيره مثلاً فعل هو..'

'هو، هي' هل حدث لك أنك مررت أو تمر بمثل هذا الموقف...! فماذا تفعل؟ لو ماذا تفعلين؟

من خلال حياتنا اليومية سواء في الدراسة أو العمل أو الرحلات. يمكن أن يلتقي الشاب والفتاة. وهذا أمر طبيعي وعادي. ويمكن أن يلتقي إحداهما نظر الآخر بشخصيته

المتميزة، وهذا أيضاً أمر طبيعي وعادي. ولكن أقول لك يجب أن نضع في اعتبارنا حقائق هامة وهي:

١- ليس معنى الإعجاب بشخص من الجنس الآخر أن أحاول أن تكون لي علاقة خاصة معه، يتميذاً للارتباط به..!

سؤال للحول: لماذا لا يستمر الإعجاب إعجاباً دون أن يرتبط بمعان عاطفية؟

٢- ليس معنى إعجابي بشخص أن يعجب هو بي بالضرورة.

سؤال للحول: ألا يعتبر هذا تفكيراً فائقاً، لئمن فيه احترام لحرية الشخص الآخر الذي من حقه أن يعجب أو لا يعجب؟

٣- من المفيد لنا كشباب أن نضع حداً فاصلاً بين الحقيقة والخيال، كما ينبغي أن يكون تفكيرنا موضوعياً واقعياً، دون أن نستمر في أحلام اليقظة، ولا نحاول فرض أنفسنا على الآخر.

فكثيراً ما نجد حالات تعلق عاطفي من طرف واحد.. حيث يفسر الشاب (مثلاً) تصرفات الفتاة تفسيراً يخدم رغباته الخاصة.. فإذا ابتسمت له، يتخذ من ذلك دليلاً على أنها منغلقة به عاطفياً. ثم يبدأ في التعامل معها على هذا الأسلوب..!

**لذلك**

لا ينبغي أن نتدفع بلا عقل وراء عاطفة غير منضبطة، إنما يجب أن نجعل العقل فوق العاطفة، والروح فوق العقل. أي أن يخضع المسيحي لإرشاد الروح القدس الذي يقدي فكره، وينقي عاطفته، ويطهر جسده.

٤- لا مانع أن أعجب بالآخرين، فكل إنسان فيه من الصفات ما يستحق الإعجاب ولكن المهم هو رد الفعل للإعجاب..!

## الإعجاب بين العاطفة والعقل

ليس هناك خطأ في أن أعجب بالآخرين، ولكن لا ينبغي أن يترجم إعجابي إلي عاطفة مندفعة..!

فليس هناك خطأ في العاطفة بحد ذاتها ولكن ينبغي أن تراعي العاطفة الجوانب الأخرى من حياة الإنسان.. فلا يندفع الإنسان في إعجابه بشخص من الجنس الآخر باندفاعاً يؤدي به إلي علاقة سابقة لأوانها لا تهدف إلي تكوين رابطة زواجية وإنما تستهدف التسلية أو إضاعة الوقت.

لذلك.. فلتكن علاقات الشباب متزنة عاطفة، ولا ينبغي أن يفكر أحد في الارتباط إلا في الوقت المناسب.

فيجب أن يكون هناك اتزان بين العقل والعاطفة

### ثالثاً: الحب:

نحن نسمع كثيراً عن كلمة "الحب" التي استهلكها الناس في مجال للعلاقات العاطفية بين الجنسين حتى أصبحت هذه الكلمة مرادفة للشهوة.

فالأفلام السينمائية تشوه الحب وتصوره كوسيلة تربط بين شاب وفتاة بهدف المتعة فقط.

لكن نحن كإناء للمسيح يجب علينا أن نكشف عن مفهومنا السامي للحب..

الحب هو قوة حياة.. هو طاقة إلهية، والله وحده هو الذي يعطي الإنسان منها.

فالحب الحقيقي علة الإنسان يسير على نمط حب الله لنا.. حب للتضحية والبذل والعطاء دون انتظار للمقابل.

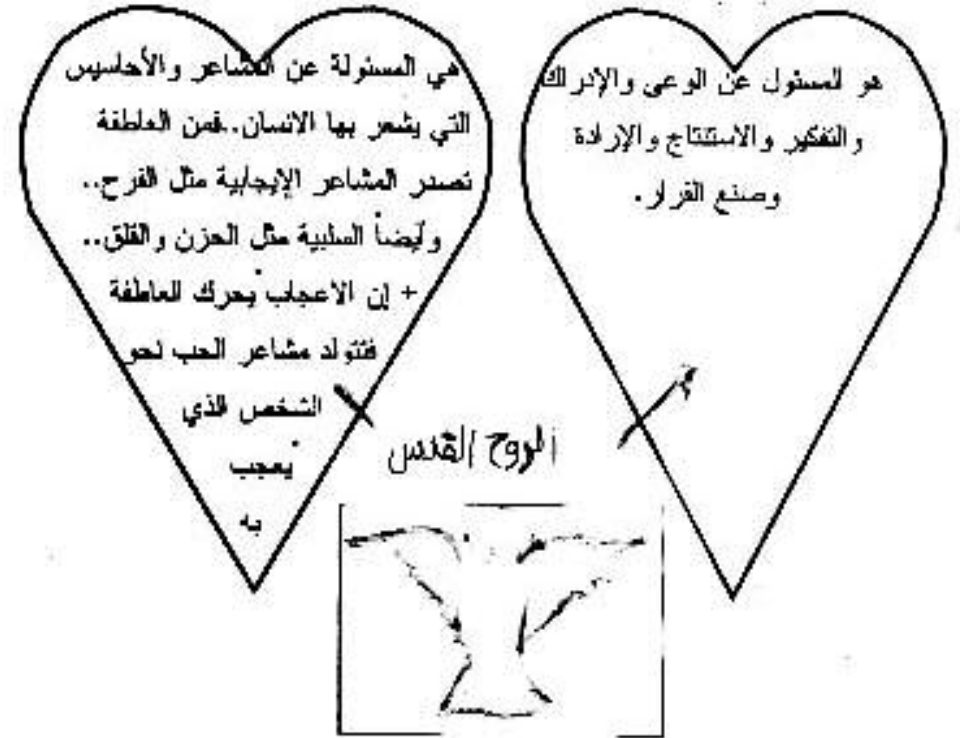
يوجد رد فعل إيجابي وهو أن نستفيد من صفات الشخص الذي أعجب به.. حيث يمكننا من خلال التعامل معه أن اكتسب بعض صفاته.. ويوجد رد فعل سلبي وهو أن نحاول امتلاك هذا الشخص من خلال تكوين علاقة خاصة معه.. مندفعاً وراء عاطفتي دون تفكير..!

## العاطفة

للنفس الإنسانية فيها عنصران أساسيان هما:

العاطفة

العقل



والحُب الحقيقي هو الحُب للناسِج. فليس كل تعلق عاطفي حُباً. وليس كل شاب يقول عن فتاة "أبي أحبها" يكون ذلك حُباً حقيقياً، فقد يكون حُب امتلاك لو مجرد حُب للذات "أبي يحب ذاته فيها".

### درجات الحُب

١- حُب الإيروس: الحُب الاناني أو الشهواني.

هو نوع من الحُب يبدأ مع الطفل في سنى حياته الأولى. فهو يشعر أن ذاته هي محور الكون وهو لذلك يريد أن يمتلك كل شيء له.

هذا الحُب البدائي أو "الاناني" مفروض أن يتحول إلى مستوى أرقى من الحُب من خلال عملية النضوج النفسي للفرد. ولكن بعض الناس يصلوا إلى سن البلوغ، ولا يزال في داخلهم هذا النوع من الحُب، إن هذه الأنانية التي بداخله تنطبع على حياته الجنسية، فينظر إلى الجنس الآخر كجسد لا كشخص "كشئ" يمتلك لو يستعمل ويستهلك، ثم يستغنى عنه أحياناً. ويصبح الجنس في نظر هذا الشخص مجالاً لإشباع الشهوات.

أذكر من الكتاب المقدس مثلاً يدل على هذا النوع من الحُب؟

٢- حُب الفيليا (الحُب الانساني الطبيعي):

وهو الحُب الذي يتبادل به الناس فيما بينهم حيث يتبادلون المشاعر الإنسانية الرقيقة. ومن خلاله تسود مشاعر الود بين البشر. نرى هذا الحُب في علاقات الصداقة بصفة عامة، ونراه أيضاً في العلاقة بين الرجل والمرأة التي تتخذ أحياناً اتجاهاً عاطفياً خالصاً، فيه نجد حُب "الفيليا" يخرج شحنته العاطفية المتدفقة ويسمى لذلك "الحُب الرومانسي"، وقد لا تكون فيه شهوة جنسية ولكنه مع ذلك ليس حُب تاضجاً.

+ في الحُب الرومانسي يعلو صوت العاطفة على صوت العقل..

فنجد أن الشاب والفتاة يريدان استمرار العلاقة بينهما رغم كل التحديات، ورغم صغر السن، ويرفضان الإستماع إلى نصيحة الكبار، ولا يضعان هدفاً واضحاً لعلاقتها. لهما لم يستعدا بعد للزواج، ولكنهما يتدفعان بقوة لتوطيد للعلاقة بلا تفكير... وهو أيضاً حُب منقلب ومتغير. فكثيراً ما يتغير هذا الحُب بتغير ظروف الحياة خصوصاً فترة المراهقة.

### ٣- حُب الأغبابي:

وهو أعلى مستويات الحُب لأنه حُب من الله..

'حُب الأغبابي' هو الحُب الإيماني الأصيل الذي كان عند أم وحواء قبل السقوط.. أي قبل أن تنشوء طبيعة الإنسان حيث كان للقلب نقياً والفكر مستقراً بالله. + ويتميز هذا الحُب بـ:

١- للبدن والعطاء من أجل الآخرين.

٢- حُب حقيقي ثابت لا يتغير بسهولة.

٣- حُب يتجه إلى شخص آخر من مدلول إنساني سامي.

٤- حُب تاضج واع يعتمد على اتزان للعقل مع العاطفة.

٥- هذا الحُب لن نجده إلا في الحياة للمسيحية لأنه ثمرة لحضور الروح القدس

في كيان المسيحي.

### صحي ومفيد

إن الحُب في حد ذاته شيء جميل، ودافع قوي لإنجازات كثيرة. ولكن إن كان هذا الحُب حقيقياً متزناً بعيداً عن الشهوة وللذة الحسية. فنحن كأبناء للمسيح يجب علينا أن نحافظ على طهارة جسدتنا لأن أجسادنا هيكل للروح القدس.

فهل تسمح لنفسك أن تنس 'هيكل الله'؟

كثيراً ما يبدأ الحب لو 'العلاقة' على أنه مجرد تبادل للمشاعر والأحاسيس بين الطرفين. ثم تشغل حيزاً من تفكيرك ثم تستحوذ على قلبك، ثم تبدأ هذه المشاعر أن تترجم إلى ملامسات ثم إلى لذة حسية.

ومن هنا يبدأ تعود على ذلك، ويتحول الحب من المشاعر والأحاسيس إلى اللذة الجنسية. وهنا مرحلة الخطر.

أما للخطر الآخر فهو أحلام للنقطة التي تجد الشاب أو الفتاة عن علاقة بالله أو عن دراسته أو أسرته وأصدقائه فحين لا تعترض على الحب ذاته ولكن يجب ألا يتخطى حدوده وأيضاً يلتزم بالتوقيت الصحيح أو المناسب.

والتوقيت المناسب هو أن يكون هذا الحب في إطار الزواج فقط ولكن قبل ذلك سيكون مضيقاً للتوقيت. وستكتشف للحقيقة بعد فوات الأوان ولن يجدي الندم أبداً.

**+ أيها الشاب..**

إذا تقابلت مع فتاة وأعجب بها وتمنيت أن تكون لك في المستقبل فيجب عليك أولاً أن تحب نفسك جيداً لتكون مستقبلك وتكوين حياة جديدة فيما بعد..

ولكن ماذا لو انشغلت بهذا الحب وأهميت دراستك وتكوين نفسك؟

هل تستطيع الارتباط به..؟ (حور)

دع مشاعرك تثبت وجودها وصديقها. ودع الله يدبر حياتك دون اعتراض على إرادته أي كانت.

**+ أيتها الفتاة..**

كنك أنت إذا أعجبت بشاب، وإذا كان بيدك نفس الشعور، إذا كانت هناك فعلاً مشاعر حب حقيقي، فأعطيه الفرصة حتى يتمكن من الارتباط بك في المستقبل، وتركا مسافة بينكما. أما إذا انشغلت به وشغلته..

فماذا تكون النتيجة..؟ (حور)

فلنكن حياتك وعلاقتك بالله هي الغارب الذي يصل بك إلى نهاية سعيدة.

الحب طاقة قوية جداً، لذلك يجب الاستفادة منها، ولكن الاستفادة الصحيحة.

فالشباب والفتاة في مرحلة المراهقة يكون لثيما طاقات كبيرة، ولكن لبعض للأسف يهدرونها هباء، في مشاعر وعواطف تتبدد وتتغير بمرور هذه الفترة من حياتهم.

ويعتقدون أيضاً أن الحب هو فقط للمعاطفة التي بين شاب وفتاة ويسمونه الحب الرومانسي.. وهذا خطأ.

لا فكما عرفنا أن للحب لمناط عدة. وأسمى معاني ودرجات الحب هو 'حب الله'.

وكذلك حب الأباء للأبناء، وحب الناس بعضهم لبعض، والأصدقاء.. لذلك يجب أن

تكون علاقتنا بالجنس الآخر في إطار معين كي لا تتعدى حدودها الطبيعية. وكي لا يتحول الحب لدخلاً إلى مجرد إشباع لشهواتنا ورغباتنا.

**إعرف الفرق بين الجنسين:**

يخلف الأمر على الشباب والفتيات أحياناً بسبب عدم معرفتهم بنفسية الجنس

الآخر، فالأولاد يكونون أحياناً مهانئين بالعلاقة مع الجنس الآخر، ولديهم تطلق

تلفظي، وأحياناً شهوة لو رغبة مندفعة—أما البنات فهن أكثر سلبية ويكتفين بالاستجابة

دون المبالغة فسي العلاقة من لفتين. الفتى ينفعه رغبة دائمة، أما الفتاة فتستجيب للعبادة من الشباب، خاصة إذا كانت ممزوجة بالحب والعاطفة وليس مجرد الشهوة. ولا تعرف معظم الفتيات كم أن الرغبة الجنسية عند الفتيات قوية وملحة، وذلك لأنها عند الفتيات أيضاً في البداية وفي الاستجابة، وإن كانت أعمق من العاطفة. أما ما يعرفه الفتيات عن أنفسهم أن يتخبرن أن يكونن محبوبات وليس لهن رغبة أخرى ولا يتوقعن شيئاً آخر.

لما الفتوان فلا يعرفون شيئاً كثيراً عن رغبة الفتيات في الحصول على الحب، فإن ابتمت فتاة في وجه شاب فقد يظن أن لديها نفس الرغبة للجنسية التي عنده؛ ويقولون أحياناً: لكن الفتى يبحث عن الحب ليثبغ رغبة الجنس عنده، أما الفتاة فتبحث عن الجنس لأنها تريد للحب أولاً. ولهذا فلا بد من مراعاة هذه الفروق حين يتعامل الجنسين.

### سؤال وجواب

كيف يمكن للإنسان الخير متزوج توجيه طاقته الجنسية في مجالات سليمة؟  
(فره للدكتورة ليريس نسيم الأخصائية الاجتماعية).

الإبن المبارك..

لقد أن لنكرك بأن الكيان الإنساني يتميز بتدخل عناصره وأن الإنسان يولج الحياة ككل متكامل. والميل نحو الجنس الآخر، وكذا لطاقة المصاحبة له لا يقتصر دورها على التلاهي الجنسي بل تلعب دوراً هاماً في تفاعلات الفرد في مختلف مواقف الحياة ويؤثر موقفه منها على جوانب شخصية.

قد تدخل الحياة الزوجية: يلعب الدافع الجنسي دوراً هاماً في تدعيم الروابط بين الزوجيين.. أما في الفترة بين ظهور الدافع الجنسي في أوائل المراهقة وبين نشأته

بصورة مغمسة ومشروعه في حياة الزيجة فإن الدافع الجنسي يكسب الشباب طاقة وحماً وحماية يمكن الانتفاع بها في كثير من الأنشطة، وعلى العكس فإن الانتباعات الجنسية المبكرة تنتقص من حيوية الشباب ودافعيتها.

ومن أمثلة الأنشطة التي يستمر فيها للشباب طاقته في تلك الفترة:

أولاً: التعرّيب على ضبط للمشاعر الجنسية بحيث لا يستجيب بصورة تلقائية لكل إثارة بل يخضعها للتوجيه الإرادي. وذلك هام لحياة الفرد الروحية ولا تتزله للعاطفي، وكذلك للنجاح في حياة الزيجة مستقبلاً حيث يجد كل شريك في شريكه موضوع حبه وموضوع اشتياقه الجنسية وترتبط به علاقة وحدة كبقية..

ثانياً: فرصة للنمو الجنسي عن طريق ممارسة الألعاب الجماعية والنخول في المسابقات مما يستهلك للعاطفة، ويبني القوى العضلية ويبدب الفرد على التوافق الحسي العضلي..

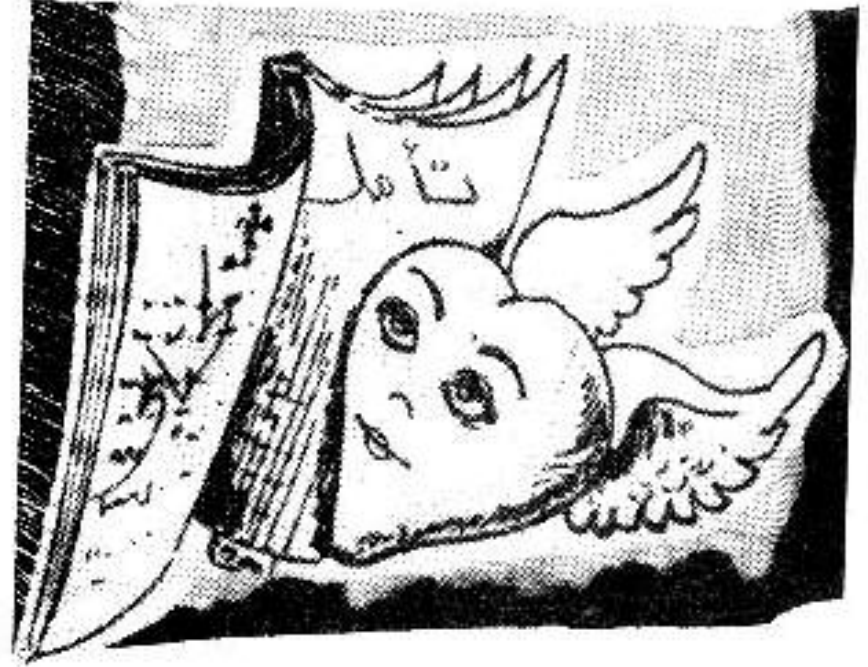
ثالثاً: فرصة لتوسيع المدرك والإطلاع على مختلف جوانب ثقافة العصر - الواقع أن حب الاستطلاع الذي يميز مرحلتى المراهقة والشباب يمكن توجيهه لتكوين وبناء الإنسان بقراءة الكتب العلمية والأدبية والتاريخية، وكذلك مزيد من فهم الذات بالإطلاع على الدراسات النفسية، ومتابعة لفكر الإنسان بالإطلاع على بعض الكتب الفلسفية وما ورد فيها من آراء..

رابعاً: فرصة للنمو الاجتماعي وللخروج من نطاق الانغلاق على الذات بالنخول في علاقات إيجابية مع أفراد المجتمع والاسهام في أنشطته ومؤسساته وزيارة معالمه.. فيصبح للفرد علاقة صدقة وحب ليس فقط للزملاء بل أيضاً للأماكن.

## الطهارة ممكنة



خامساً: فرصة للبناء الروحي للإنسان : نوجه عواطفه نحو حب الله وبيدك الجهد  
تقدس ذاته.. مستعيناً بوسائط تنعمة وسترشداً بسير القديسين.  
وهكذا يكون تأجيل إشباع الدافع الجنسي، ووجود الجهد الإيجابي لرعايته وتعبده  
وضبطه إثراء لباقي جوانب الشخصية الإنسانية..



## فارس الأحلام

قصة:-



كانت كارولين طالبة بالصف الثالث الثانوي .

وكانت تعرف شاباً يدعى 'باسم' كان أيضاً في

نفس السنة الدراسية، وكان يعمل عملاً بدر

عليه دخلاً يمكنه من تسديد مصروفاته المدرسية

حيث كان والديه شبه فقيرين .

أما كارولين فقد كانت تعيش في أسرة تكسب كسباً جيداً

لازم باسم كارولين، وتوطدت بينهما صداقة في بداية هذه السنة، وكانت

كارولين تستمتع بمرافقة باسم بسبب رقة طباعه واهتمامه بهاء وتطورت صداقتهم

لدرجة أنهما يدها يتحدثان معاً صراحة حول خططهما للمستقبل .. فهما لم يرتبطا أبداً

عن طريق الخطوبة..لأنهما غير مستعدين بالإقدام على خطوة كبيرة كالزواج..!

وفكر باسم أنه لا بد عليهما من تأخير زواجهما إلى أن يستقر دخلهما لتمكينهما من أن

يعيشا حياة كريمة محترمة..!

ونتيجة لهذا الارتباط المبكر .. انخفض مستواهما الدراسي على الرغم من أن

كارولين كانت تلميذة مجتهدة من الأوائل، لكن بسبب انشغالها بالحب فقدت الرغبة في

التحصيل المدرسي، صحيح أنها مازالت تُعترف بأهمية الثقافة والتعليم، لكن التعليم لم

يعد ملأً لها كذاهبها مع باسم في فزهة..!

وجاء وقت التخرج .. وشغل باسم وظيفة تحتاج إلى غياب كامل بعيداً عن

البيت، ولذلك لم يتمكن من مشاهدة كارولين إلا في عطلة الأسبوع وأصبح باسم يكسب

نقوداً أكثر من السابق، ولكنه كان يقصد جداً في نفقاته ليتمكن من الاتفاق على نفسه

في سنوات الكلية المقبلة، كان ذلك صنمة نكارولين حيث بدأ باسم يتحدث عن صنمه

الجديد وعن ضعف موارده المالية .. فلاحظت كارولين التعارض بين خططه لمتابعة

دراساته العليا ورغبته في الارتباط بها ؟ على الرغم من أنها كانت حطط في السابق

للذهاب إلى الكلية في الوقت نفسه كان باسم يعيد تقييم أفكاره فهو يحب كارولين لكن

لايد أن تتوافر له كل الظروف والإمكانات حتى يستطيع أن يبدأ حياة جديدة، لقد أدرك

أن الحب وحده لا يكفي!

وتقابل باسم ذات يوم مع كارولين فتحدثت معه عن عدم صبرها حتى ينتهي

من دراسته الجامعية..!

ولاحظ باسم أن كارولين ليست متعاطفة معه في خطته للحصول على

دراسة جامعية..! ولم تكن صنمة كارولين يأقل من صنمة باسم، فهو متمسك برأيه

وعناده في جعل خطط الدراسة تتقدم على خطط الزواج، فكارولين تعتقد أنه يفكر في

الدراسة أكثر مما يفكر فيها..!

ومن هنا نشأ الاختلاف . وحدث الفرق بينهما ولكن بعد مدة من الزمن استطاع كل

منهما تخطي أزمته.

ولتحقت كارولين بالكلية بعد أن لاحظت مسئوليتها الشخصية تجاه المشاركة

في الإعداد للمستقبل.

وكانت كارولين متفوقة في دراستها، ثم أنها أحببت شاباً هو زميل لها في

الكلية، وكانا يعدا أنفسهما للمستقبل القريب بنوع من التروى والصبر .

(أطلب تعليقات الشباب على هذه القصة) في 5 دقائق..

## تعليق

في سنى المراهقة قد تقع الفتاة في حب قوى جارف مع شاب .. فتعتقد أن هذا هو حبها الحقيقي، وأن هذا للشباب يتوق كثيراً على سواء...!  
وتقول الفتاة 'عزرت لخييراً على قلمس الأحلام' ، هذه مقولة مضللة لا يعتمد عليها في كثير من الأحيان، وذلك كما اكتشفت كلورلين أن باسم ليس هو الشخص الأنسب لها. لذلك فمن الأفضل للفتاة ألا تستلم قياد حياتها لغير الله .. بل فلتحفظ على توازنها وتحفظها، وستعلم أن الزمن هو للحكم الوحيد الذي يستطيع فرز الصداقة الحقيقية من الزائفة..!

فيجب عليك ألا تتسرعى في صدقتك مع الآخرين .. فحذر ثم الحذر حتى لا تصابين بخيبة الأمل!!

## مقدمة : الصداقة بين الجنسين

للسداقة .. هي علاقة وثيقة بين شخصين، تجمع بينهما اتجاهات فكرية مشتركة، ويمسود بينهما للتفاهم والثقة المتبادلة، والانفتاح كل على الآخر بلا تزييف.  
وما ينطبق على الصداقة بين شخصين من نفس الجنس ينطبق أيضاً على التعامل بين الجنسين، حيث نجد الشاب والفتاة زميلين في الدراسة والعمل، ونجدهما صديقين يثق كل منهما في الآخر، ولكن لا يشترط أن تقوم بينهما علاقة عاطفية غير هادفة، مادام كل منهما شخصاً ناضجاً له هدف واضح في الحياة.

س: ماذا يميز الصداقة بين الجنسين ؟

١- وجود الميل الجنسي ..  
هناك ميل طبيعي عند كل من الرجل والمرأة يجنب كلا منهما إلى الآخر، ولهذا الميل هدفان:

أ - هدف عام هو تحقيق للتقارب بين نوعى الجنس البشرى، وهذا التقارب يساهم في النمو النفسى وللنضج الاجتماعى عند الفتى والفتاة، حيث يشعر كل منهما بنوع من التكامل.

ب- هدف خاص للميل الطبيعى نحو الجنس الآخر: هو الزواج .  
ومن هنا نقول:

إن للصداقة بين الجنسين تختلف عن الصداقة مع نفس الجنس.

إن الميل نحو الجنس الآخر يسير في اتجاه سليم، طالما ظلت العلاقة بين الشباب والفتيات بعيدة عن الخصوصيات:

٢ دور أكبر للملاحظة ..

لميل للجنسى مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعاطفة، فهو يجعل العاطفة بين الجنسين أكثر نشاطاً وإدفاعاً من العاطفة المتجهة نحو نفس الجنس.  
إن للصداقة بين الشاب والفتاة معرضة، أكثر من غيرها، أن تتطور إلى اهتمام متزايد وتعلق خاص، اعتاد الشباب أن يسموه 'الحب'، وهو فى الواقع مجموعة من المشاعر والانفعالات التى لم تتضح بعد.



٣- قدر لكبر من التحفظ ..

لا تستطيع الفتاة أن تصارح الشاب في كل تفاصيل الأمور، بمقدار ما تصارح صديقتها الفتاة، لأنها تشعر بأن هناك أموراً لا يقدر الشاب أن يفهمها .. والعكس صحيح ..  
ولذلك فإن الصداقة بين الجنسين فيها قدر من التحفظ ..

٤- سهولة التعلق الخاص ..

مادام للتعامل بين الجنسين يتميز بوجود التجانب الجنسي للطبيعي، لذلك يجعل الصداقة بين الجنسين معرضة أن تدخل مرحلة حرجة، وذلك لاحتمال تطورها بسهولة إلى تعلق خاص أو 'حب رومانسي'.

### أولاً بخصائص التعامل السليم بين الجنسين

قد يبدأ أول تعارف بين الشاب والفتاة في إطار جماعي، إذ يتعارفان من خلال زيارة عائلية أو رحلة كنسية ..  
ولكى يحقق للتعامل بين الجنسين فائده يجب أن يبدأ جماعياً ويستمر جماعياً .. وهذا شرط هام وأساسي، ألا تتحول العلاقة الجماعية إلى علاقة خاصة بين شاب وفتاة يخرجان عن الجماعة، فيجب أن يكون للتعامل بين الجنسين تعامل سليم .

### والتعامل السليم له خصائص وهي:-

١- تعامل جماعي:-

الشاب لو الفتاة في وسط الجماعة يمكن أن يتعرف على زملائه دون الانحصار نحو شخص معين .. لذلك يجب أن تكون للصداقة متساوية مع لكل من يتعامل الفرد مع الجميع على مستوى واحد قدر الإمكان.. وله من أهم ضمانات التعامل السوي بين الجنسين أن يكون الشاب لو الفتاة قد أخذ لتجاهاً روحياً واضحاً في حياته، أي أن تكون له علاقة شخصية بالله.

٢- تعامل وقور:-

ينبغي أن يقوم التعامل على الاحترام المتبادل لشخص الآخر، وهذا يلزم الشبان والفتيات بالسلوك بوقار خاص .. فلا يكون الشاب كثير الهزل .. ولا تحاول الفتاة أن تلفت فنظر بملابسها وأسلوب حديثها. كل هذه السلوكيات المسلمة تحول للصداقة للسليمة إلى علاقات غير ناضجة .. تصد حياة الشباب وتضعف روحياتهم.

٣- تعامل في حدود:-

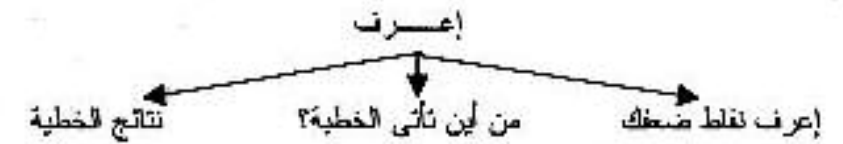
إن أسلوب التعامل بين الجنسين يحتم أن تكون هناك التحفظات الأخلاقية والروحية .. ولا يتعدت في الأمور الشخصية، حتى لا تقسد العلاقة.

٤- تعامل يراعي التقاليد الاجتماعية:-

يجب أن يكون التعامل في حدود تناسب التقاليد الاجتماعية والروحية التي نشأت فيها .. بشرط ألا ينحرف تطبيق هذه التقاليد نحو التزميت والإغلاق، ولا ينحرف نحو الإبلعية والافتلات.

لا يجب أن يكون الاختلاط هدفاً في حد ذاته، بل يكون هناك نشاط يجمع الجنسين تحت إشراف أسرى لو روى لتحقيق غاية محددة، في برنامج جلد أو ترفيهي، ولكن لا تكون مقابلة الجنس الآخر هي الدافع الأول لهذا النشاط.

### ثانياً : إعرف الطريق السليم



#### 1- اعراف نقاط ضعفك:-

إن الرغبة التي بداخلنا إذا اتصلت بالمثيرات التي من خارج فإنها تشبه السالب والموجب في الكهرباء، والشيطان هو الكهرياتي للعاهر الذي يوصل الاثنين معاً.

ولعل الهروب من مثل هذه المواقف أفضل بكثير من محاولة الصمود، تذكر ما فعله (يوسف) فتجى بنفسه.

قد تكون حساساً بصورة خاصة عند رؤية الجمال الجسدي، أو قد تكونى محتاجة أكثر من غيرك لكلمات المديح الرقيقة، وقد تعجب بفتاة غير جميلة لكنك تجد فيها جانبية لا تقوم بسبب شخصيتها الاجتماعية أو لياقتها أو أتوتها، وقد تتعجبين بشاب لأنه يمثل بالنسبة لك مثلاً أعلى، وربما يكون شاباً متديناً أو شماساً في الكنيسة ولكنك تشعرين بعين خاص نحوه، فإترك مسافح بينك وبين الشخص الذي تضعف أمامه.

أما باقى للشباب (و الشابات) فيمكن للشخص التعامل معهم كإخوة .

**المهم أن تعرف مع من أنت ضعيف ..  
ولملم أى اغراء أنت تميل للسقوط ..**

### قصة

كانت هناك سيدة مسنة، لديها قطة ماهرة، وقد علمتها السيدة أن تمسك بشمعة مضيئة وقت العشاء لترحب بالضيوف، وفي يوم من الأيام أرادت السيدة أن تظهر مواهب قطةها، فدعت جاريتها على العشاء، وقامت القطة بلسقيلهم، وتم تقديم العشاء على ضوء الشموع وأتت للقطة بشمعة وامسكت بها موقدة، أرادت بعض السيدات أن تختبر مدى قدرة القطة على مقاومة الإغراء، فأتت بسمكة وقربتها من أنفها فلم تتحرك، وأتت سيدة أخرى بقطعة شهية من طبق اللحم، ولكن للقطة لم تتحرك، وهنا كانت سيدة ثالثة من الجيران قد احتفظت بفأل في مصيدتها، فذهبت وأحضرتة، وفي الحال أسفطت للقطة شمعتها، وشعرت المضيفة بالخجل أمام الجيران. لقد كان الفأل هو نقطة ضعف للقطة فإحذر نقاط ضعفك واحرب منها ..

#### 2- اعراف كيف تأتي التجارب:-

كان النسر يحلق سعيداً في الفضاء فرأى من بعيد شيئاً صغيراً يتحرك، فنزل قليلاً ليرى، فوجد لدهشته قطة تبيع شيئاً على عربة صغيرة، وهي تتنادى قاتلة :  
'نيدان طازجة للبيع .. نيدان طازجة للبيع ..'  
شعر النسر أن منظر النيدان يجعل لعابه يسيل، فنزل وسأل القطة بكم تبيعين النيدان؟ فقالت بمكر: ٣ نيدان بريشة، فأعطاهما النسر بريشة من جناحه واتهم النيدان

الثلاث، وهم بالطيران، ولكنه وجد أن طعمها مغرى جداً لطلب ٣ ديدان أخرى مقابل ريشة ثلثية قاتلاً : حقاً إنها جميلة جداً، وإني اعطى حياتي مقابل وجبة أخيرة. وهنا اشترى النسر ٣ ديدان أخرى، ولكنه شعر بأن محدته قد ثقلت، ولما هم بالطيران وجد أنه يفقد توازنه. فانقضت القطعة بنهم على فريستها وأثقلت وجبة رائعة !  
إن التجارب نكتنا عن طريق اللذة، بالسمع أو الرؤية أو الفكر أو للمس، وهي تفرح بك كضيف ولكنها تدخل منزلك كسيد.

٣- أعرف نتائج الخطية:

ذهب شهابان في نزهة بالدراجة، وكان أحدهما لا يزال يتعلم قيادة الدراجات، وعند عودتهما مرا بشوارع المدينة المزدحمة. وبينما كان حديث التحم يجر الطريق صرخ صديقه: "دوس على الفرامل" ... فرامل!!

وبالفعل داس الصديق على الفرامل ولكن بعد فوات الأوان، فقد كان هناك موتوسيكلاً يجر بسرعة تفوق قدرته على التحكم، وانتهى الأمر للأسف بأن داس على الدراجة وراكبها وسبب له كسراً في ساقه ويده.

إته ينبغي أن نسير في الحياة ونحن واضحين أحد أقدمنا على الفرامل.

يجب أن نعرف متى نقول لا .. متى نوقف شهوتك .. أو رغبتك كيف نتجنب الاتزلاق ..



إذا عرفت نتائج الخطية، وكما أنه يصعب العودة بعد الاندفاع أو الاستمرار في الخطأ، فذلك سوف تزداد اقتناعاً بأن الوقاية أفضل من العلاج ... المهم أن نضغط على الفرامل قبل وليس بعد حدوث الخطأ..

### ثالثاً : خطأ أم جريمة

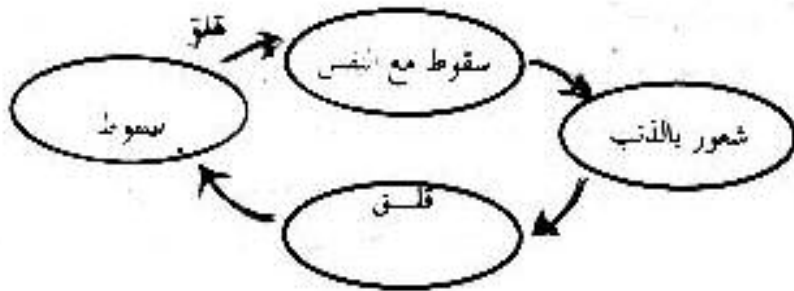
#### الممارسة الذاتية (العادة السرية)

الممارسة مع النفس خطأ لعدة أسباب ..

١- إنها إتجاه نحو الذات وليست اتجاه نحو الآخر، فرغم أن خيال الإنسان يكون متصوراً أنه يمارس مع شخص آخر، ولكنه في الواقع يقع أكثر وأكثر في سجن ذاته، وقد تصيب الإنسان بالانطواء.

٢- ضياع طاقة الإنسان التي يبذل الجسم جهداً فيها. وهي استهلاك للمشاعر العاطفية التي يمكن توجيهها نحو الله أو الآخرين، أو حفظها لزواج المستقبل.

٣- تصاحبها مشاعر الشهوة، التي تسبب الشعور بالذنب والابتعاد عن الله، وحدث ما يسمى بالدائرة المفرغة:



والمعروف عن العادة السرية أو الممارسة الذاتية أنها مرتبطة بالقلق والتوتر والاضطواء، كما أنها مرتبطة بالنظر الشرير أو أحلام اليقظة والتصورات الخاطئة. فيجب أن تتجنبها بغير الإمكان. ويجب أن تتجنب كذلك الشعور باليأس والاحباط والفضل الذي يحدث بعدها. لا تقل إنني لن أصنع كلبسان روحى طاهر، أو إنني نجس، فأنت ابن الله، فهم وقدم نوية وإسرع بالعودة ولا تقع فى فخ الهزيمة.

### أفكار خاطئة مرتبطة بالعادة السرية:-

يقول البعض خطأً أنها تسبب الجنون، ولعل فى هذا خلط مع مرض آخر وهو الدرجة الثالثة من الزهري، وهو مرض تناسلى ينشأ من المعاصرة مع الآخر وليس مع النفس.

- ذهب البعض خطأً إلى أنها تفقد الذاكرة، أو القدرة على الزواج وهذا لا يحدث علمياً وعملياً.

- يقول البعض إنه كذلك تفقد ما يعادل كمية من الدم فى كل مرة تفرغ شهوتك، والواقع أن كثرة الممارسة المفرطة هى التى تضعف الجسم.

- أعلم أن الاستحلام أو خروج سائل من الجسم أثناء النوم بدون أحلام شريرة، لا يعتبر خطية.

- يعتبر لبعض هذه الممارسة جرم يمنع الإيمان من الاتصال بالله أو الصلاة، ويعتبرونها لا تقل عن الزنى فى بشاعتها. والواقع أن كل خطأ هو خطية ولكن الزنى خطأ موجه ضد النفس والآخر أيضاً. وفيه عشرة أكبر، وإمكانية التوبة والرجوع بعد المسقوط مع النفس أكبر، بسبب مراحل الرب وطول أناة. وأخطر ما يحدث بالنسبة للشباب هو اليأس وتفكر عدم الإيمان بالفراد للشباب في "مغيش فايدة".

" لقد ثبت قبل ذلك ولكن يبدو لى أن أنفع " الأفضل أن أترك طريق ربنا .. ليخ "

### كيف أتوقف عن الخطأ؟

إن العادة للشبابية منتشرة. حوالي ٩٠% من الشباب و ٤٢% من الشباب قد مارسها ولو مرة واحدة. ولكن الذين تابوا عنها وأبطنوها كذلك عدد كبير. والمهم أن تستمر فى التوبة وفى النمو الروحى ومقاومة للشهوات، ولا تجعل المسقوط يوقفك عن التقدم للروحى لو السير مع الله.

وأنك فزق بين شخص يمارس العادة ٥ مرات فى السنة، وشخص آخر يمارسها ٥ مرات فى اليوم .. الأول ضعيف يحتاج إلى قوة روحية وتوبة حقيقية، والثانى متوتر أو شهوانى ومهلك لجسده ونفسه.

هناك شاب (أو فتاة) يمارس الإثارة الذاتية بسبب القلق، فيسقط فيها قبل الاستحلام ليحصل على قدر من النوم، وهذا يحدث بسبب التوتر وليس الشهوة الجنسية، والأفضل له أن يمارس الاسترخاء أو الصلاة بدلاً من اللذة التى تعطيه شعوراً أكبر بالثقتب ومزيداً من القلق.

ولكن الشاب أو الفتاة الذى يحيا فى التوبة ويمارس وسائل النعمة ويجاهد لا يجب أن يحتير أن الأمل مفقود، إن الجندى إذا جرح فى المعركة وذهب للعلاج لا يعتبر خائناً بل مجاهداً.



## خاتمة: الحل يقع في يديك ..

الشيء هو نفسك ..

فإن كانت عينيك شريفة فلا بد من أنك سوف تسقط في شهوة الجسد، وكلما قل  
النظر قلت الافرازات .

وما يقال عن البصر يقال أيضاً على السمع واللمس ..

لا تترك نفسك للفراغ

بل قسم وقتك بين الصلاة والدراسة والهوايات، لا تذهب للمسير إلا للزوم فقط  
لستخدم طاقتك في أشياء مفيدة ..

قرب إلى الله ..

قام أحد الأطباء النفسيين بتدريب شاب على تقوية الإرادة بأن طلب منه أن يقول (لا)  
لأشياء يحبها، فيترك فيلماً تلفزيونياً أو مسلسلاً أو مباراة ساخنة في وسطها ويقول، أو  
يترك طعاماً شهياً بإرادته ويقوم من أمام السفارة .. وحين فعل الشاب ذلك طلب منه  
الطبيب أن يقول (لا) إذا أته الشهوة، ويترك المكان في الحال .. وبالفعل استطاع  
الشاب أن يهزم شهوته ..

تحلى بروح الرجاء ..

وعدم اليأس، وردد في صلاتك .. لا تشعني بي يا عدوئي فيبي إن سقطت أقوم ..

روح الله يقدسك ..

١ إن تناول من جسد الرب ونعمه يقسم أجسادنا وأفكارنا وأرواحنا .  
٢ والتناول يسيقه اعتراف بأخطائنا، وعزم على عدم العودة للخطيئة .

+ والاعتراف تسبقه التوبة وقرار بعدم الاستغراق في الشهوة.

فإذا حدثت وسقطت فقل لنفسك ..

خير لنا أن نموت في الجهاد من أن نعيش في السقوط .

لستعن بالله، تناول من جسده ودمه، القرب إليه أكثر وأكثر .. لا يحتاج  
الأصحاء إلى طبيب بل المرضى .. كلما كانت حالة المريض الجسدي أسوأ كلما بذل  
الاطباء جهداً كبيراً لايقاذه، فحاول مرة ومرات، وكلما فشلت زد من عزمك ولا  
تراجع عن توبتك، ولا تطلق على نفسك باب خلاصك الأبدي .. بل ارتس في  
الأحضان الأبوية ..

وقل له يارب إلى من أذهب، فإن الحياة الأبدية هي عندك ..

آمن بالفداء والغفران .. إن دم يسوع يطهرنا من كل خطية فنجاستنا لن تدير وجه الله  
عنا، بل سوف تقربه منا أكثر وأكثر .. إن نعمه قادر على شفقتنا:  
قلوبنا وضمائرنا وأجسادنا فتمسك بحقك في الغفران ..

سأقتنى هذه الآثار:-

• آثار خطوات الشيطان (الإرتداد إلى الخلف):

١- (الخيبة، الفراغ، فقدان السعادة)

٢- (الغسل، إحباط، إنفصال وكآبه)

❖ آثار خطوات التقدم إلى الأمام:

١- (غلبة وجنى ثمار - طهاره وشركه)

٢- (صداقه - سلام وفرح)

## جسدك وزنة



### تمهيد :

لماذا خلق الله الرغبة الجنسية ؟  
 بعكس ما يستقر السنان إلى الجنس انه تجسسه وشهوة . أسان الله قد خلقه نقيا ، طاهرا ،  
 كان آدم وحواء كلاهما عريقين ولا يشعران بالفضول . وكانت الرغبة بينهما مقننة وطاهرة .  
 إن أعجاب الحياة العائلية ، وصعوبة تربية الأولاد ، وتقلبات المعيشة ، قد سبب و تصاد عن  
 الزواج ، ولذلك فقد خلق الله الرغبة القوية التي تدفعهما إلى إنشاء النسل وإلا عكس الجنس البشري كله .  
 وليس الجنس مخلوق فقط للإيجاب ، ولكنه أيضا تعبيراً جسدياً راقياً عن الحب والألفة والمعاشرة  
 المعروفة في السراء والضراء ، الأوقات الطوية والعمرة .

## قل لنفسك :

- لا تلبس (قم بيهض - خذ أول خطوه - صحح مسارك)
- اعترف (قر بخطاياك.. وثق في غفران الله لك)
- ابرك . (دع طريق التعمير يدعك إلى طريق الله ومر بالطاعة وامنطق بالروح القدس).

### أبني

أنت للفجر الذي يوكد دخلكنا  
 والأمل الذي يراود مخيلتنا  
 الرجاء الذي يداعب خد أضربنا  
 الحزن الذي يضع مسرعتنا  
 الحب الذي ينطلق من أفئدتنا  
 القوة التي نعمل في أعضائنا  
 النور الذي يغمر عقولنا-للم  
 الذي يطهر أعمقنا-اليد التي  
 تغدي من الحفرة حياتنا-الدواء  
 الذي يشفي خطايانا-الصوت  
 الذي يرشد ضمائرنا-الطهارة  
 التي نعلم بها-والنعمة التي  
 نجعلنا نحققها .



ليس حسناً أن يكون أدم وحد خلق له معينا نظره .

بحكي ان (محمد علي) باشا سمع عن (ابراهيم الجوهري) وزيره بأن زوجته قد مرضت بالشكل فأرسل له جوارى جميلات لتستمتع، فغكر الوزير لوالي على هديته، واعداه قتلًا أن دفنا بحث على أن يكون للشخص زوجة واحدة، وهي تكون ليقتنه سواء كان هناك علاقة جنسية أو لا، لقد خلق الإنسان ليحب ويستقبل الحب . . .

ومن فيض الحب يشبع الأبناء وكل المخلوقات .

ولكنه يحدث أسوأ شيء حين  
يتكلم الأخصى . . .

مقدمة :

الحب الجنسي بين الزوجين يشبه وردة جميلة ، فإذا قطعت وفركت بيت الأصابع ، أو استعملت استعمالاً خاطئاً فإن هذا تشويه .

وستطبع أن تعد النظرة الطاهرة للجنس وانضمة حين تنظر إلى لم تحتضن طفلها أو لخطيبين مهذبين يسيران في لفة ، كأنهما عصفوران يهربان ، لو إذا رأيت عروساً وقد فرقت ملابس الزفاف البيضاء، وبها والدها في تسليمها ليد عريسها في احتفال كئسي مهيب وكأنهم ملكان متوجان. مثل اللحام ، إن ذكر الحما لا يجزؤ على دخول عش غريب لأنه يعرف الوليف أو الأثني للفاصة به من بين عشرات الأثنت . غا ملقت يهني وحيداً لأن الجنس عنده مقنس ، إنه التزلم وعهد مقنس طاهر .

## أولاً : مفاهيم صحيحة لقضية الطهارة

فلن بين مفهوم للطهارة التي خلق عليها الله للزوجان وبين :

- مفهوم للشهوة والإتياع الجسدي عند الخطأ في الزنا .
- الزواج العرفي .
- الممارسة مع شخص لا أعرقه أو لا أحبه .
- لخيانة الزوجية .
- بيع لجسد لكسب المال .
- التذود أو الممارسة مع الأطفال .

- للبحث عنهم عن مصادر الإثارة من صور وقصص وخيالات .

- للكلمات الجنسية أو للسياق أو لحديث الإثارة .

- أحلام اليقظة لمواقف غير حقيقية . . .

كل هذا لا بمجد الله .

وطس القنص من هذا فإن البعض ينظر للعص نظرًا خاطئة على أنه نجاسة لا تثيق بالمسيحية فوكبت

مشاعره تماماً ، وتكبت بولد الفجار أو يلجأ البعض إلى نوع من التمسك للكاتب ويخول إن الطهارة سخاها للزوية أو عدم الزواج أو الرهينة .

قسي حين أن القاص أو الراوية شخص لا يحتقر الزواج أو يتمتع به لأنه شر، إن من أجل التعرغ للخير الأعظم، كالعانة أو خدمة الأسرة البشرية بدلاً من الأيوه المصدرة فقط .

## حلول لمشكلة الطهارة

استفظ بعبانك عليه : إنك لا تريد تجربة السمع لتعرف آثاره ، و لا أن تضع يدك في النار لترى هل تعرفك أم لا ؟ إن للشخص عيب لكامل يتعلم من خطأه ولكن الشخص الأكثر حكمة يتعلم من أخطاء الآخرين كما يقولون . وما للقوانين الأخلاقية إلا تهارب الناس وقد وضعت في شكل يحرك دون أن يحدث أو يفنك . قس إن سرت قسي غلبة أو حيلة لم تذهب إليها قط فأنك تحتاج إلى مرشد ، إلى علامات تدن على المسيرة ، وتتبع لمنن للور الذي يهديها من المنار ، وهكذا سيديوتا هي خريطة المير وقوانين السلوك .

تحكم في ذلك :

بقولون "لكني تحافظ على الحرية يجب أن تحد من الحرية" - إن الحرية المطلقة مجرد وهم ، يمكن أن لمسها إلهية أو استهزل .

للمجتمع الحر إلى من هو ذاهب ؟ إلى الحرية الجنسية منعها الاستغراق في الشهوة ، ولكن ضبط النفس هام لأن لفصل مع الإيمان يمكننا من التحكم في الدواعي ، ولكن لهم هو عدم ترك الشهوة بلا ضبط مسير المياه للأسلم إن كان لها سلطان يمنحها من الركود .

لا شك أن لك دوافع جنسية ، ولكنك تقول لها (لا) بوعسى وإرادة من أجزت تسمية

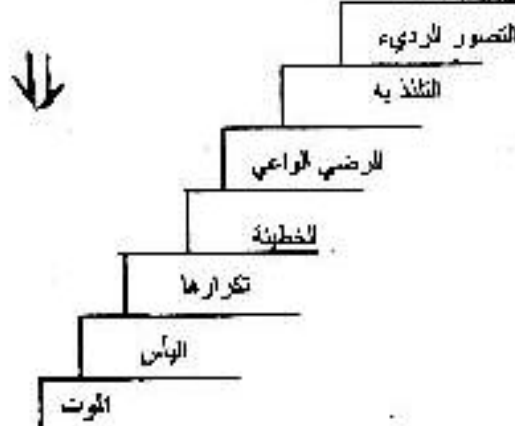
## الأفكار الخاطئة

لقد كان السيد المسيح على حق حين أراد أن يقطع العمل الشرير منذ بدايته . فمن نظر إلى امرأة لوغيتيبيها فقد زنا بها في قلبه . إن الطهارة المسيحية تحتاج إلى طهارة للذهن ، وأول نعم الجسد هناك تنس للعقل

يقول توما الكمبري

" يقضي للعقل أولاً فكر شرير حدي ، ثم يصعبه تصور جليح ، ثم لثقه فتعود على الفكر الشرير ، ثم مولقة على الخطأ " .

### التدرج إلى الخطيئة



هناك قول " إبتنا لا نستطيع أن نمنع الطيور من أن تطير في السماء ولكن علينا أن نمنعها من أن تضع عشها فوق رأسنا . لأن ذلك الفكر الخاطئ فالطرد فوراً قبل أن ينعول إلى رغبة جليحة . قلوب أعلام اليقظة فتبها تلهيك عن الواقع وتشتبك في مجالات الإثارة .

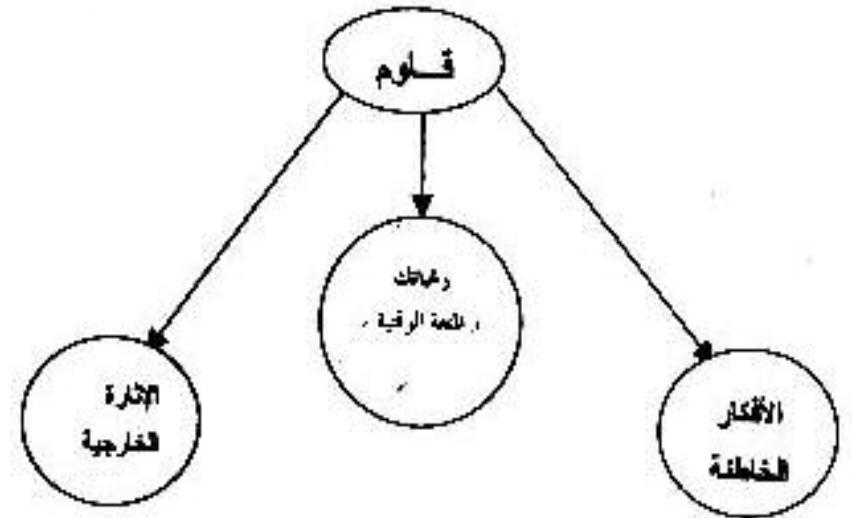


استنمات وقسمهم وتزامات أخرى كالسجاج ولطيم والنمو للشخصي والعبدية .  
**حلل الطهارة** ( التماسي والإعلاء ) :  
 ماذا أفعل بفانص الطهارة؟ يمكن توجيهها للفن الرسم أو الموسيقى أو الرياضة أو الكتابة أو القراءة ، أو الجهاد الاجتماعي ، أو الخدمة وإعداد للخدام .

## النظرة الشاملة

تعامل مع أفراد الجنس الآخر كإنسان ، وليس كذكر أو أنثى . إن التركيز على الجنس وحده أو على الجسد وحده يفقده جماله إن كنت بتمزيق للوردة إلى وريقات ، فهل يمكنك أن تتأمل في جمال ورقة واحدة ؟ عليك إذا أن تنظر للشخص ككل (صفاته - أخلاقه - ضلته - قوته - جاذبيته) وليس فقط للشكل (جسده أو منظره الخارجي) . إن عملية ضبط النفس والتسامي ينظران للجنس كجو (جهاد سليم) ، ولكن النظرة الشاملة تجعلك تنظر للجنس كصندوق ( جهاد إيجابي ) كجزء من كل . فهو محرك للنمو والحب والزواج بل وإلى الله .

## معوثة الله لحياة الطهارة





## قاوم رغباتك

قاوم المتعة الوقتية : أنت الآن في سن الشباب وأنت تطفح بالحياة والنشاط وحتى عندما تكبر فإن الرغبات لن تضعف تماماً ، قد تفرّ قليلاً ولكنها لا تموت بل تبقى منذ مولد الحياة .  
قال أحدكم بئس من الشياطين من الشياطين

\* إن الشهوة لا تمتلئ إلا بعد الموت بثلاثة أيام

وقال آخر :

\* إن الرغبات تنز بلا قرار ، ولا يمكن إشباعها تماماً ،

والحل الوحيد هو التحكم فيها وتوجيهها .

ولعل السبب في هذا يقع في ثلاث نقاط .

- ١- إن الشهوات تعطى متعة وقتية فذلك، ونحن نميل إلى تكرارها لأنها لا تفتقر طويلاً .
- ٢- إن الفعل الخاطئ إذا تم، وبعد ذلك مارسته مرة أخرى، فإنه يفقد الإثارة تدريجياً ، فنحن نحتاج إلى إثارة أكبر في كل مرة ، وهذا فإن الرغبات منزلق خطر لأنها تفقد قوتها بالتكرار مما يجعلنا نمارسها بلا رغبة .
- ٣- للفعل إذا تكرر يصبح عادة ويتم ممارستها بدون تفكير ، ويصعب الإقلاع عنه بدون مجهود .

## قاوم الإثارة الخارجية

النظرة - وسائل الأعلام - الأحداث غير الأخلاقية

- الأماكن التي يحدث فيها أعمال غير الخطأ

الأشخاص المسييون .. الأعلام والمحللات الجنسية .. الخ كلها وسائل للإثارة تستطيع تجنبها .

إننا نضغط على شعبان تحت حجر برجلك ، ثم ترأخيت وتركتك له العنان صوبك يفرج ويلدحك ، ولكن  
إننا نضغط هزة كفية سوف تنبت الأقمى ويحل الهدوء .  
إن منعة الوقتية لا تنسى سلام أو سعادة ، لو لكفاء كامل ، بل بؤس وملا وشقاء ، وشعور مؤلم بلندم  
والقناب ، أما الجهاد وضبط النفس فهو ليس قماً وشقاء ولكنها حياة غنية . وليس مما قتل أطاحتك بل حفظ لها  
لئلا تهتر ، وتوجيه لها في مجال السلام . إن ضبط النفس هو الثمن الذي تدفعه لسمائك .



خاتمة

ينضم هذا الترس بترانيم مؤثرة لطلب مونة الله والسخران  
والطهارة . فالترانيم تؤثر على المعاملة كما تؤثر على  
العمل ، ويمكن إطفاء الأثول وإضاءة الشموع ( أنوار خاتمة )  
والتمسق في الصلاة والتأمل حتى يخرج قشبان والشباب  
بذلك لا يحى بمونة الله المتلعة دائماً حين نطلبها



يارب

طهر اجسامنا - قوم افكارنا - نقي بولتنا

اغفر خطايانا . آمين .



## القيامة ومشكلات الشباب



وفيما يلي سوف نقدم تحليلاً لبعض المشكلات التي تواجهها جميعاً والتي قام الرب بحلها بعد قيامته حلاً رائعاً. وقد واجهت هذه المشكلات تلاميذ المسيح وكانت ان تقضى على ايمانهم، وعلى الديانة المسيحية في مهبها، ولكن حاك فترب قد قام وكسر شوكة الجحيم والموت وحل اعقد مشكلات الإنسان.

ولا زالت فاعلية هذه الحلول متاحة لك عزيزي القارئ لكي تأخذ منها وتعطي الآخرين بفاعلية وصنوق. إن القيامة ليست مجرد ذكرى أم قصة تلاحق التاريخ، ولكنه حدث غير مجرى ذلك التاريخ، ورفع الإنسان فوق حافة التأس والتلام، وأثار نه طريق الخلود والخلص. نحن نسميها اقيامه (تسجيدة) وبالفعل فالعند لله، والمجد سوف يكسو الإنسان بالبهاء والنور، نور اقيامه والرجاء.

### مقدمة

سوف نطلب من الدارسين تحليل بعض مواقف الضعف التي عانى فيها التلاميذ لو للمشكلات التي واجهتهم، وكيف حاولوا تون جدوى للتخلص منها. ثم نسال كيف كانت اقيامه الحل الأمثل لهذه الحفرة أو للهوه السحيقة. وكيف رفقتهم فوق الضعف والاستكانه بل فوق الذله والمهانه.

- يمكن للدارسين ان يقسموا أنفسهم إلى مجموعات للدراسة والحوار.
- كما يمكن أن يتطوع بعض الافراد لمناقشة كل مشكلة منفردة.
- يبدأ الدارسون بتحليل المشكلات باستخدام النموذج الاستكشافي الذي نقترحه فيما يلي، ثم يتحدثون عن الحلول التي قدمتها اقيامه للمشكلات واحدة فواحدة.

### تمهيد

ان لم يكن المسيح قد قام فباطل ايمانكم وباطله هي كرازتنا (١ كز ١٥)  
 إن اقيامه هي دعامة الإيمان المسيحي، وهي الحل الوحيد لمشكلات الإنسان. ونحن تواجه تلك معضلات نبوية أو أخلاقية أقوى من قدرته على التحمل، فإن قيامه السيد المسيح من الأموات ستكون له بمثابة سلاح النصر الأكيد.

المشكلات التي تحلها القيامة:

الشك - اليأس - الخوف - العزلة - الخطيئة - الموت

الحل	مشكلة ( )
هل حلول للتلاميذ حلها؟ وكيف؟ هل كان هذا الحل كافياً؟ كيف نحول أنت حلها إذا وقعت فيها؟ كيف كانت القيامة حلاً لهذه المشكلة؟ هل كان هذا الحل كافياً؟	من من التلاميذ وقع فيها؟ صف شعوره أو شعورهم هل تقع أنت فيها أحياناً؟ ذكر تشواهد الكتابية

مرشد للإجابة:

- ← مشكلة الشك ← وقع فيها توما وباقي التلاميذ .
- ← مشكلة اليأس ← المريعات، من بئرحج الحجر
- ← مشكلة اليأس ← بطرس إبنى ذاهب لا تصيد -
- ← مشكلة اليأس ← كل التلاميذ
- ← مشكلة اليأس ← تلميذى عموس
- ← مشكلة الخوف ← واجهت مارمرقس فى جسثيمانى وباقى للتلاميذ
- ← مشكلة العزلة ← التلاميذ فى العلية.
- ← مشكلة الخطيئة ← بطرس - شاول الطرسوسى -
- ← مشكلة الموت ← النص اليمين -تقديسين فى الفردوس- كل البشر.

بطرس



## مواضيع للمناقشة والحوار

من الكتاب المقدس - استخراج الآيات ونقش الأهداف:-

### أولاً: سبع خطوات على طريق القيام 1

الاتجاه إلى مقاومة الخطية (يع 4:7)

1- نتجنب على الخطية (غل 5:16)

2- تعود النصر (رومية 6:14) و (ابو 5:4، 5)

3- ننحدر إلى حياة النصر (رومية 8:37 وكو 2:14 وكولوسي 3:1-3)

4- اتفقه المتبادل مع الله (عمق الشراكة معه) [1 تي 1:12 و 1 كو 4:2]

5- تعمل على تحرير الآخرين من الخطية (يهوذا 22، 23)

6- اختار السماء على الأرض (يهوذا 24، 25 فيلبي 4:6-7)

### ثانياً: سبع خطوات في طريق الإنحدار 1

1- العبت مع الخطية (رومية 13:14)

2- الخضوع للخطية (رومية 6:13)

3- خدمة الخطية على سبيل العادة (2 بط 2:8)

4- إنغماسنا في الخطية (أف 4:19)

5- يسلمنا الله إلى الخطية وأهواء الهوان (رو 6:1، 24، 26، 28)

6- نقسجيع الآخرين على الخطية (رو 1:32)

7- اختبار الجحيم على الأرض (يع 3:6 و 1 تي 6:5)