

آشا
رحلة نحو التعافي

"كينتسوجي" أو الترميم بالذهب هو شكل من أشكال الفن الياباني. فهو يُصلح الأواني المكسورة باستخدام الذهب لملء الشروخ. ويأتي من الاعتقاد بأنه يمكننا الحصول على القوة والصلابة من الأمور غير المثاليّة أو الكاملة. يمكننا أن نخلق شيئًا جديدًا ورائعًا من العيوب والخراب. يمكن قول الشيء نفسه عن عملية التعافي بعد الصدمة. يستطيع الله أن يعيد حياتنا إلى ما كانت عليه مرة أخرى. سوف نكون مختلفين. ولكن يمكننا أيضاً أن نكون أقوى وأكثر حكمة.

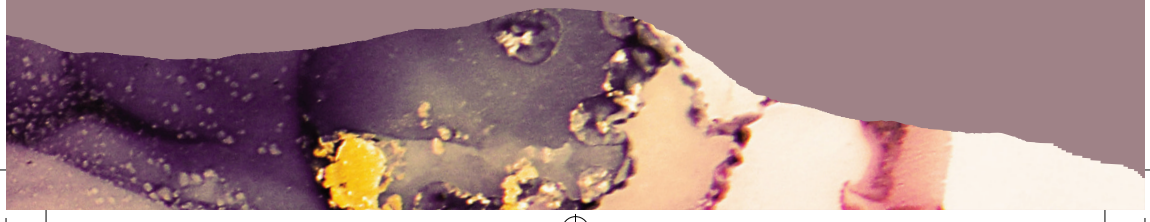
تتمكَّن الإساءات منا وتستحوذ علينا. إنّها تحطم عالمنا وكل ما نؤمن بأنه آمِن بالنسبة لنا. الإساءات التي نتعرض لها يمكن أن تعيش في أجسادنا، وأذهاننا، وقلوبنا. إنها تغيِّر طريقة تفكيرنا، وما نشعر به، وما نفعله كل يوم. وبسبب عيشنا مثل هذه التجارب المؤلمة، فإننا نتوقُ إلى الراحة والرجاء. ولكن، غالبًا ما نشعر بالوحدة وأننا غير مرغوبٍ بنا. نشعر أن الناس والله يبتعدون عنا. إذا كان هذا ما تشعرين به، إذن فهذا الكتاب لكِ.

سوف يعبِّر هذا الكتاب عن غضبِك، وكسرة قلبِك، ومخاوفِك، وأمالِك.

هناك طرقٌ عديدة يمكن أن نتأذى بها من الآخرين. يمكن أن يكون هذا الإيذاء جسدياً، مثل التنمر، أو الاغتصاب، أو الضرب. يمكن أن يؤذي عقولنا، مثلما يحدث عندما يعاملنا أحدهم كأن لا قيمة لنا، أو يخبروننا بمدى قُبحنا وسوئنا. يمكن أيضًا أن يؤذي قلوبنا، مثل عدم الحصول على الاهتمام. وعدم الحصول على ما نحتاج إليه. في آشا – رحلة نحو التعافي، سوف تتعلمين عن الجروح التي قد تتركها هذه الإساءات. تسمى هذه بالصدمة. سوف ترين أنكِ لستِ وحيدة فيما تشعرين به تجاه الصدمة. وسوف تتعلمين ما يمكنك أن تفعلي لتساعدي نفسك. هناك أمور يمكنك فعلها لتغيِّري من ردود أفعالك.

وبالحصول على المساعدة، يمكنك أن تتعلمي كسر أنماط الصدمة، وبدء رحلة التعافي.

وسوف تتعلمين أيضًا عن موقف يسوع تجاه معاناتِك. يوضح يسوع أنه قد جاء إلى العالم ليمكننا أن نعرف الله. نحن نرى قلبَ الله في الكيفية التي عاش بها يسوع على الأرض. كل كلمة، وكل نظرة، وكل صمت، وكل لمسة هي إشارة إلى ما يفكر ويشعر به الله. وهكذا، تفتح كلمات يسوع وأفعاله عيوننا على انزعاج الله من أية إساءة يتعرض لها أيُّ واحدٍ من أحبائه. تخبرنا عن محبة الله غير المحدودة لنا في كل موقف وظرف.



يخبرنا الكتاب المقدس أنّ الله
يريد أن يشفي من تعرضوا للإساءة والأذى.

عندما كان بنو إسرائيل عبيدًا في أرض مصر، أعطى الله لنفسه الاسم **"أنا هو"**. كان الله يخبر بني إسرائيل، **بأنه الإله الواحد الحقيقي. أنا معكم. أنا الوحيد الذي لن يتخلى عنكم وسوف أنقذكم.** وبعد مئات السنوات، أوضح يسوع أنه كان ابن الله بأن استخدم هو أيضًا عبارات **"أنا هو"**. استخدم أمثلة من الحياة اليوميّة لتساعدنا على الفهم. يردد يسوع في إنجيل يوحنا **"أنا هو"** سبع مرات، فيقول:

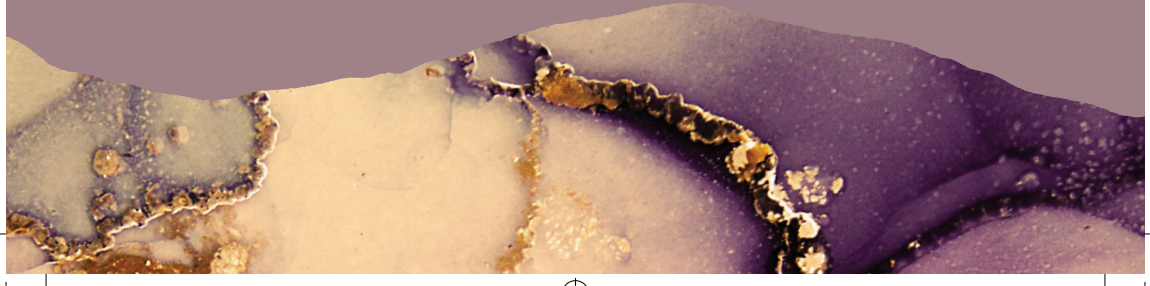
أنا هو خبز الحياة – يوحنا ٦: ٣٥
أنا نور العالم – يوحنا ٨: ١٢
أنا الباب – يوحنا ١٠: ٩
أنا الراعي الصالح – يوحنا ١٠: ١١، ١٤
أنا هو القيامة والحياة – يوحنا ١١: ٢٥
أنا هو الطريق، والحق، والحياة يوحنا ١٤: ١٦
أنا الكرمة – يوحنا ١٥: ١، ٥

ندعوكِ لتقرأي قصصًا عن كيف تعامل يسوع مع أشخاصٍ تعرّضوا لتجاهُل الآخرين أو احتقارهم.

نصلّي أن تكتشفي محبة الله
لبناته المجروحات.

نصلّي أن يمنحَكِ هذا عزاءً لليوم وقوةً للغد. وأن يرفعَكِ لتعيشي حياة الملء والفرح مرة أخرى.

التمعُّن والتفكير في ألمِك أو خسارتِك قد يكون صعبًا. ربما لا تحبين ما تشعرين به نتيجة هذا التفكير. إنه طريقٌ شاق. يحتاج كل شخص إلى أن يسير عبر هذا الطريق بسرعته الخاصة. لا داعي للعجلة. خذي وقتَكِ. كوني رحيمة بنفسِك. فهي تستحق.



الفهرس

خارطة القراءة ٦

الأسبوع الأول: ملء الحياة ٨

ما هو ملء الحياة؟
ما هي الصدمة؟ وكيف تفسد حياتنا وتجعلها صغيرة ومحدودة؟
تأمُّل: يوحنا ٣: ١ – ٢١
صلاة ختاميّة
واجب

الأسبوع الثاني: أنا هو خبز الحياة ١٦
قِصَّة فريدة: لن أنسى أبدًا
تأمُّل: يوحنا ٦: ٢٥ – ٤٠
تدريب التركيز
صلاة ختاميّة
واجب

الأسبوع الثالث: أنا نور العالم ٢٤
قِصَّة ماريّا: كنت خائفة
تأمُّل: يوحنا ٨: ٢ – ١٢
تدريب على التركيز
صلاة ختاميّة
واجب

الأسبوع الرابع: أنا الباب ٣٢
قِصَّة هيلانة: لا أقدر أن أقول لا
تأمُّل: يوحنا ١٠: ١ – ١٠
تدريب التخيُّل
صلاة ختاميّة
واجب

الأسبوع الخامس: أنا الراعي الصالح ٤٠
قِصَّة هناء: أشعر بالنجاسة
تأمُّل: يوحنا ١٠: ١١ – ٣٠
تدريب الرأفة بالنفس
صلاة ختاميّة
واجب

الأسبوع السادس: أنا هو القيامة والحياة ٤٨
قِصَّة صوفيا: حزني يقهرني
تأمُّل: يوحنا ١١: ١ – ٤٤
تدريب الحزن
صلاة ختاميّة
واجب

الأسبوع السابع: أنا هو الطريق، والحق، والحياة ٥٦
قِصَّة چوانا: أنا لست جيدة بالقدرة الكافي
تأمُّل: يوحنا ١٤: ١ – ١٤
تدريب تهدئة النفس
صلاة ختاميّة
واجب

الأسبوع الثامن: أنا الكرمة ٦٤
قِصَّة سارة: الآن، أنا أعرف نفسي
تأمُّل: يوحنا ١٥: ١ – ١٧
تدريب الصمت
صلاة ختاميّة
واجب

الأسبوع التاسع: أنا معك في الرحلة ٧٢
تذكِرة
إناء الزهور والأحجار
صلاة ختاميّة
التقدُّم للأمام

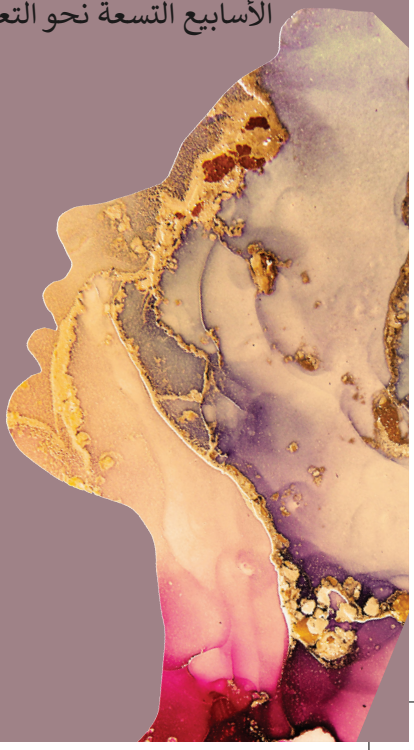
دعوة الله ٧٨

خارطة القراءة

جميعنا نتجاوب تجاه ما يؤذينا بطرقٍ مختلفة.

لا توجد طريقة صائبة أو خاطئة للتفكير،
الشعور أو الاستجابة تجاه ما يحدث لنا.

تحمينا أجسادنا وأذهاننا بأية وسيلة ممكنة. ولكن بعد فترة، يمكن لهذه الطرق الطارئة المؤقتة في التعامل مع الألم، أن تسحبنا إلى الوراء. يمكن أن تمنعنا من التقدُّم إلى الأمام والعيش بحق.
التعامل مع الصدمة يمكن أن يكون مخيفًا ومؤلمًا. ولننال الشفاء، نحن مدعوون لمواجهة المشاعر التي نخفيها في أعماقنا. فهي تساعدنا على تذكُّر أمورٍ سيئة كنا نحاول أن ننساها. ربما نحتاج أن نغيِّر طريقة تجاوبنا، وأن نكسر أنماط السلوك التي قد تعلمناها. وربما نحتاج أيضًا إلى أن نتعلم أن نثق في الناس مرة أخرى، وأن نستعيد علاقاتنا بالناس مرة ثانية.
ربما تقرأين هذا الكتاب مع مجموعة أو بمفردك. سوف تساعدك خارطة الطريق، وأنتِ على وشك بدء الرحلة، على الاستفادة بأكبر قدر ممكن من رحلة الأسابيع التسعة نحو التعافي.



يحتوي كلَّ أسبوعٍ على ما يلي:

- **قِصَّة:** هذه ليست قصصاً مأخوذةً من نساء حقيقيات. ولكنها تعكس خبرات ألم حقيقي ومعاناة سيدات من كل أنحاء العالم. فهي تخبرنا عن طرقٍ متنوعة يمكننا أن نتعرّض من خلالها للإساءات، وكيف يُمكن لأجسادنا وأذهاننا أن تتجاوب. ربما سترين نفسَكِ في بعض من هذه القصص.

- **هيا نتكلَّم:** هذه فرصة للبدء في مواجهة ما قد حدث لكِ وكيف غيَّرك هذا. يمكنك أن تتعلمي السبب وراء رد فعلك واستجابتك. يمكنك أن تكتشفي ما قد يساعدك في التقدُّم إلى الأمام.

- **قراءة جزءٍ من إنجيل يوحنا:** يخبرنا هذا بالمزيد عن يسوع وعن حقيقة أنه جاء لكي يُخلّصنا ويشفينا.

- **هيا نفكّر:** هذا وقتٌ للتأمل في أقوال يسوع **"أنا هو"**، وكيف تخاطب ما حدث لكِ.

- **هيا نتدرَّب:** تعيش الصدمة وتستمرّ في أجسادنا. من المهم أن نتعلم مهارات لتغيير ردود أفعال أجسادنا ولتهدئة ذواتنا.

- **واجب:** استمري في رحلة التعافي خلال الأسبوع. سوف تساعدك الأسئلة على أن تفكري أكثر في قلب الله تجاه بناته المجروحات. سوف يساعدك واجب المهارات على أن تكوني أقوى وتؤمني بنفسك.

الأسبوع الأول



ملء الحياة

قال يسوع: "السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلّا لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَيُهْلِكَ. أَمَّا أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لِتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةٌ، بَلْ مِلْءُ الْحَيَاةِ!"

يوحنا ١٠: ١٠

أهلًا بِكنَّ معنا في هذا البرنامج
الذي يستمر لمدة تسعة أسابيع.
معًا، سنخوض في رحلة نحو التعافي، ونجدد حياتنا.
سوف نستكشف وسائل تساعدنا
في عيش الحياة بكل معانيها.
سوف نلقي نظرة على كلمات وأفعال يسوع،
وسوف نرى كيف يمكن أن تساعدنا وتبيِّن لنا الطريق.
نأمل أن يقودَكنَّ هذا الكتاب إلى حياة ذات معنى،
حياة يملؤها فرح المسيح.

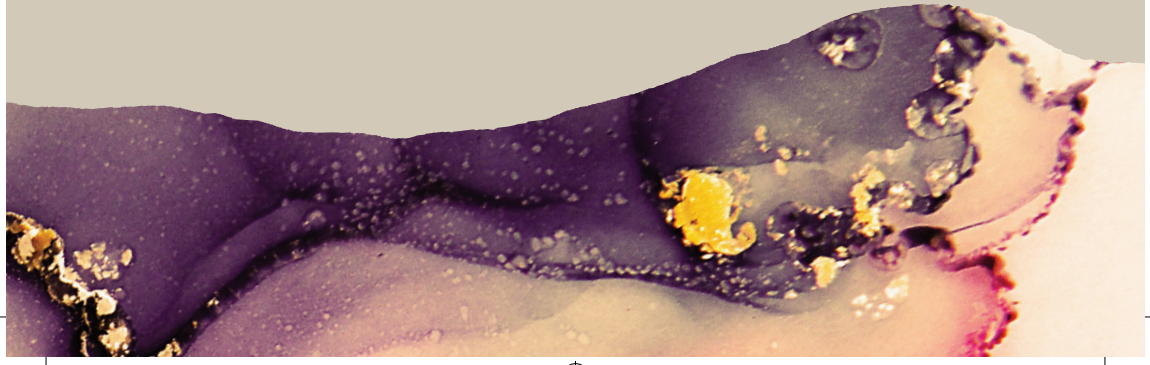
ما هو ملء الحياة؟

كل شخص فريد، هذا يعني أن لا أحد يشبهِك أو يشبهني. جميعنا وُلِدنا بإمكانات ومواهب فريدة. نحن بالطبيعة نتقن بعض الأمور، ونميل إلى أن نفعل أشياء أكثر من أشياء أخرى. نستمتع بعمل الأمور التي نجيدها. تلك هي نقاط قوتنا التي يمنحها الله لنا. ونحن نخدم العالم بطريقتنا، من خلال معرفة واستخدام نقاط قوتنا.

يحتاج العالم إلى مواهبنا وإمكاناتنا للوصول إلى السلام، والفرح، والرجاء، والعدل، ومحبة الآخرين.

إن استخدام مواهبنا والعيش لتحقيق هدفٍ ما، يمجِّد الله. فهو يريدنا أن نحيا بقدر الإمكان الحياة كما ينبغي أن تُعاش. ولكن في بعض الأحيان لا يكون الأمر سهلًا، خاصة عندما نتعرض للأذى أو الألم، وعندما نتعرض لصدمةٍ ما.

برأيك، كيف تبدو حياة الرخاء والنمو بالنسبة لك؟



ما هي الصدمة؟ وكيف تفسد حياتنا وتجعلها صغيرة ومحدودة؟

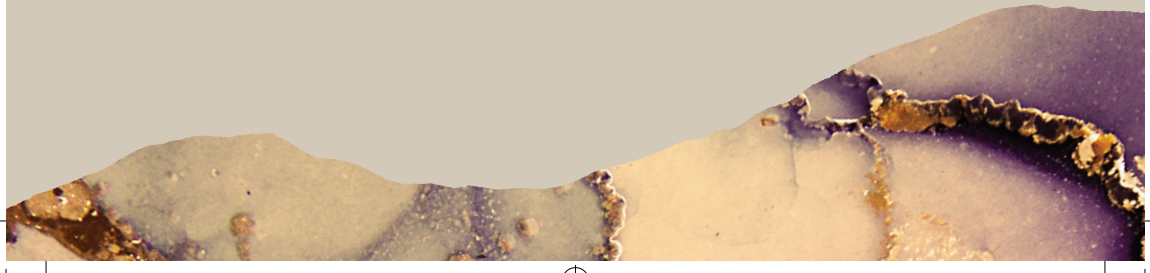
تحدث الصدمة عندما نتعرض لأذى.

ليست أجسادنا فقط هي التي يمكن أن تتأذَّى، بل قلوبنا وعقولنا أيضًا. وذلك لأنَّ هناك أنواعًا عديدةً ومختلفة للصدمة. يمكن أن نفقد شخصًا أو شيئًا مهمًا بالنسبة لنا. يمكن أن نتعرض للضرب أو الاغتصاب. يمكن أن نعاني من عدم الاهتمام. يمكن أن ننشأ على فكرة أننا لا نستحق وليست لنا قيمة. حتى السماع بحدوث أمرٍ مؤلم لشخص آخر يمكن أن يؤذينا.

أحيانًا لا تكون صدمة لمرة واحدة فقط، مثل موت أحد الأقارب. أحيانًا تحدث الصدمة مرة تلو الأخرى، مثل التعرُّض للضرب من أحد أفراد الأسرة. يمكن لهذه الخبرات أن تُشعِرنا بالخوف، أو العجز وقلة الحيلة، أو الغضب، أو اليأس طوال الوقت. نشعر بأنّه لن يمكننا الهرب من الألم.

يمكن أن تتحكَّم الصدمة بحياتنا.

يمكنها أن تستحوذ على أفكارنا. غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يتعرضون للصدمة لوقتٍ طويل بعد حدوثها. يمكن أن نشعر بحزن عميق، وقلق وخوف. يمكن أن نظن أننا سيئون، وأننا مسؤولون عما حدث. يمكن أن نصدِّق أنَّنا لا نستحق أي شيء. ربما نجد صعوبة في الوثوق بأنفسنا أو بآخرين، ويمكن لهذا أن يجعل الاقتراب من الناس أمرًا صعبًا. بالنسبة للبعض منا، نتذكر الصدمة التي تعرضنا لها طوال الوقت، بل ربما يحلم البعض أحلامًا مرعبة.

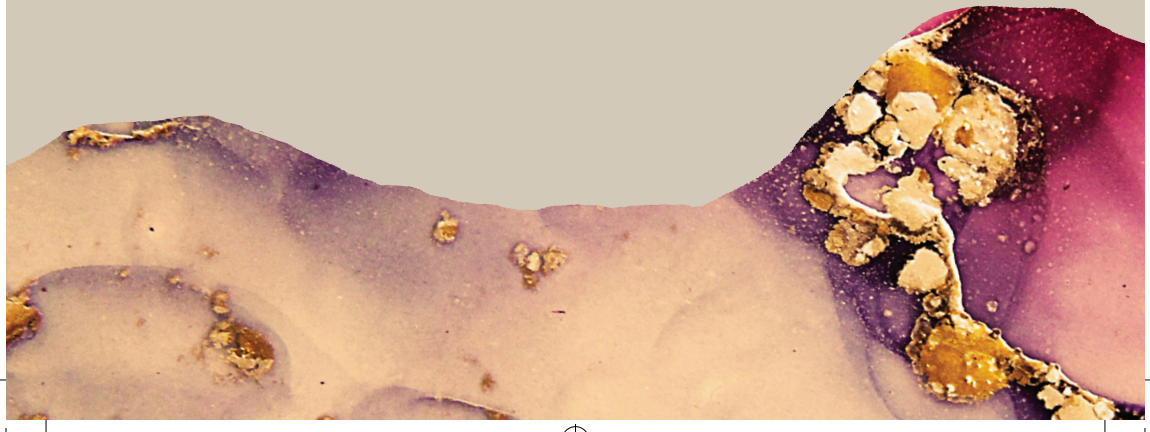


أيضًا يمكن أن تغيِّر الصدمة ما نقوم به وكيف نعيش.

تتغيرَّ أفكارنا ومشاعرنا. حتى أجسادنا تتغيَّر. سرعان ما تصبح الأمور فوق الاحتمال. هذا يجعلنا نشعر أن أمور حياتنا خارج السيطرة. يمكن أن نشعر بابتعادنا عن الله، والناس، بل وأنفسنا. بل قد يصعب علينا الإيمان بالله.

بعد فترة، نتوقَّف عن الذهاب إلى أماكن تزعجنا أو تخيفنا. ننسحب ونقابل عددًا أقل من الناس. نحاول أن نسيطر على كل شيء حولنا. نتقوقع في ذواتنا ونصبح أقل مما خُلقنا لأجله، وتصبح حياتنا وعلاقاتنا أصغر فأصغر.

الوسيلة الوحيدة لبدء عَيش الحياة بكل معانيها
هي أن نبدأ رحلة نحو التعافي.



هيا نفكِّر

اقرأن يوحنا ٣: ١ - ٢١

- في هذه القِصَّة، ما مقدار محبة الله للعالم؟
- لماذا أرسل الله ابنه إلى العالم؟
- ما معنى أن نولد ثانيةً؟
- كيف يمكننا العَيش بالحق؟

خلقنا الله جميعًا على صورته وشبهه. خلقنا الله لنكون كاملين وسعداء.

الله يريدنا أن نعيش حياتنا كما ينبغي أن تكون.

يحبنا الله كثيرًا حتى أنه أرسل ابنه، يسوع، إلى العالم. أظهر لنا يسوع الطريق نحو الحياة الكاملة والسعيدة.

تُظهر لنا كلمات وأفعال يسوع مَن هو الله. نحن نتعلم عن الله من خلال تعلمنا عن يسوع. وكما سنرى في الأسابيع المقبلة، جاء يسوع ليمنحنا جميعًا قيمة. أظهر يسوع محبةً واحترامًا للجميع. علّم بأن لكل واحد مكانًا، وأننا جميعًا ننتمي إلى الله.

أهم ما في الأمر هو أن يسوع جاء كي يحررنا. جاء كي يحوِّل معاناتنا إلى قوة وفهم. جاء كي يساعدنا لنعيش الحياة كما ينبغي أن تكون.



هيا نصلّي

يارب، أشكرك لأنك تدعوني كي أحيا الحياة كما ينبغي أن تكون.
أصلّي أن تأتي الأسابيع المقبلة بشفاء لكل أمر يحتاج إلى الشفاء.
أصلي أن تساعدني هذه الرحلة على أن أرى بوضوح أكثر.
وأن أشعر بحرية أكثر، وأن أحبّ أكثر.
أصلّي أن أعيش ملء الحياة التي تريدها لي.
أمين.

واجب للأسبوع المقبل

- **اقرأي يوحنا ١-٤: ٤٢**

اكتبي ملاحظاتك حول:

- كيف تُستخدم كلمة **"يرى"** في أحيانٍ كثيرة. يشير يوحنا إلى يسوع، الذي يرينا طبيعة وكيف يبدو الله الآب. لا يمكننا أن نرى الآب؛ لذلك جاء يسوع ليُظهر لنا قلب الله تجاه كل البشر. محبة الله لا تديننا. محبته لا ترى أننا غير مستحقين. محبته تعرف أننا أحباء ثمينون.
- نرى في الكتاب المقدس **محبة** يسوع للناس عندما كان يتحدث إليهم. واليوم، لا يزال يسوع يتحدث إلى كل واحدٍ، بصرف النظر عمّن هو. لا يرفض يسوع أي إنسان.
- الله يحترم كل واحدٍ. يمكن الاستماع إلى صوت كل واحدٍ.
- يسوع يدعو الجميع للاقتراب إلى الله.

الأسبوع الثاني



أنا هو خبز الحياة

التقوّي بطعام الله

فَأَجَابَهُمْ يَسُوعُ: "أَنَا هُوَ خُبْزُ الْحَيَاةِ. فَالَّذِي يُقْبِلُ إِلَيَّ لَا يَجُوعُ، وَالَّذِي يُؤْمِنُ بِي لَا يَعْطَشُ أَبَدًا."

يوحنا ٦: ٣٥

الله هو خالق كل الحياة.

خلق الله البشر، ويمنحنا كل ما نحتاج إليه لنعيش حياة الملء. خلق الفصول لينمو الغذاء الذي نأكله. كما خلقنا نحن كي نحب ونُحَّب. عندما لا نحصل على الطعام الكافي نجوع. عندما لا نحصل على الحب الكافي، نشتاق إلى الاقتراب من شخص ما. لذلك، سمح الله لنا بالاقتراب منه، كي نحبه ويحبنا. أرسل ابنه، إلى هذا العالم المكسور والجائع. يدعونا الله من خلال يسوع لنحيا بالقرب منه.

قِصَّة فريدة - لن أنسى أبدًا

نشأت مع أختيّ وأمي. تركَنا أبي عندما كنت رضيعة ونادرًا ما كنت أراه. عاش في نفس المدينة مع أسرته الجديدة. عملت أمي بجد لتوفر كل احتياجاتنا. كانت تستيقظ مبكّرًا لتسافر إلى المدينة التي كانت تعمل فيها. كانت تصل إلى البيت بحلول المساء. كنا أنا وأختاي نبذل قصارى جهدنا لنساعدها، وكنا نعيش سعداء معًا.

لن أنسى أبدًا اللحظة التي تغيّرت فيها حياتي.

اكتَشَفت أمي ورمًا في صدرها. قال الطبيب إنه سرطان. وسرعان ما تدهورت حالة أمي الصحية. كنت في الثامنة عندما ماتت. ذهبت أنا وأختاي للعيش مع خالتي وخالي، وكانا يسكنان على بعد أكثر من ٥٠٠ كيلو متر من مدينتنا.

كان الأمر يشبه الكابوس. كنت أشعر بالتجمُّد.

كنت أحبّ أمي كثيرًا. لكن لم يمكنني حتّى البكاء. لم يمكنني الشعور بأيِّ شيء. بدا الأمر كما لو كان الحزن يخص شخصًا آخر.

لم نكن نعرف خالي وخالتي بشكلٍ جيد. في البداية، كانا يبدوان سعيدين لأننا سنقيم معهما. ولكن سرعان ما تغيّرت الأمور. أصبحت خالتي أكثر قسوة وشدّة. كانت غاضبة معظم الوقت.

أتساءل عمّا لو كانت تعرف ما يجري. بدأ خالي يقضي الكثير من الوقت معي، وكان يشتري لي الحلوى معظم الوقت. كان يطلب مني أن أجلس على رجليه. لم أكن أحبّ هذا، ولكنّي كنت أفعل ما يطلبه مني. لم أعرف ماذا أفعل، لم أرد أن أغضبه هو أو خالتي.

ثم بدأ خالي يتسلّل إلى غرفتي في الليل، كان يتسلّل تحت الغطاء، وعندما كان يلمسني، كنت أشعر بالألم. استمرّ الأمر لفترة.

لم أكن أشعر بشيء معظم الوقت. كنت منزعجة.

كنت أشعر أنّ لا أحد يحبني أو يهتم بي. بدا الأمر كما لو كنت وحيدة.

هيا نتكلَّم

- ماذا كان ردّ فعل فريدة عندما بدأت الأمور السيئة تحدث لها؟
- برأيك، لماذا شعرت وتصرفت بهذه الطريقة؟
- هل شعرتِ من قبل مثل فريدة؟ هل شعرتِ بالجمود، وعدم التمكُّن من الشّعور بأيّ شيء؟ هل شعرتِ بأنّكِ وحيدة؟ وبأن لا أحد يهتمّ بما يحدث لكِ؟

دعونا نتأمَّل في قِصَّة فريدة. تغيَّرت أمورٌ كثيرة في حياتها خلالَ وقتٍ قصير.

- فجأة، ماتت أمها،
- فقدت بيتها،
- استغلّها خالها وأساء إليها،
- لم تعُد تشعر بالأمان،
- لم تستطع الهروب ممّا كان يحدث لها.

عندما نواجه أمورًا سيّئة، ونتعرّض للأذى، نتصرّف جميعًا بطرقٍ مختلفة. ومثل فريدة، البعض منّا لا يسمحون لأنفسهم بالشّعور بأيّ شيء. نتجمَّد ونصبح بلا شعور. ننطفئ. هذا أمر تقوم به أجسادنا كوسيلة طبيعيّة لحماية أنفسنا. بهذه الطّريقة تساعِدنا أجسادنا في الاستمرار على قيد الحياة عندما يحدث لنا أمر يفوق قدرتنا على الاحتمال. ولكنّنا أحيانًا نتوقف عند هذه النقطة. لو فكرنا وتصرفنا بطريقة معينة لوقتٍ طويل، تصبح جزءًا من كينونتنا. ويمكن أن يصبح هذا نمطًا.

نحتاج إلى البحث عن وسائل لتغيير طريقة تفكيرنا وسلوكنا.

يُسمَّى هذا بتغيير نمط التفكير والسّلوك. هذا مهمّ ليمكننا أن نبدأ في عيش حياة الملء.
ابدأي بمحاولة كتابة الملاحظات. ماذا يحدث حولك؟ إنّ فِعل هذا يمكن أن يساعدك. يمكن أن يبدأ هذا في كسر الأنماط القديمة التي أصبحت جزءًا من أسلوب حياتك الرّاهن.

يعمل جسدُك، وأفكارُك، ومشاعرُك معًا.

إنّ فهم هذا يمكن أن يساعدَكِ على فهم ما يحدث في داخلِك.
عندما تبدأين بالنّظر والتّفكير في ألمِك، كوني رحيمة بنفسِك واهتمّي بها. هذا أمر مهمّ عندما تمرّين بأوقاتٍ صعبة. تذكري أنّه يمكنك العمل بسرعة أو ببطء، حسبما تريدين. ينبغي أن تكوني مستريحة بينما تعملين هذا.



هيا نفكّر

اقرأن يوحنا ٦: ٢٥ - ٤٠

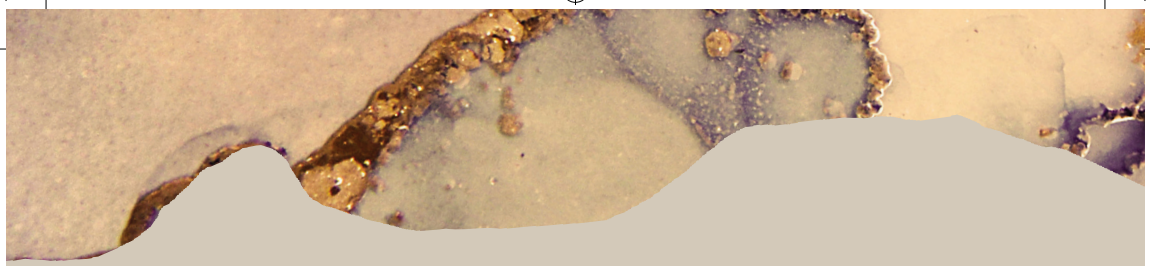
- ماذا يقول يسوع في هذه القِصَّة؟
- برأيك، لماذا يقول يسوع هذا؟
- ما معنى أن تكوني جوعانة وعطشانة؟
- كيف تحتاجين إلى خبز الحياة اليوم؟

عندما لا تحصل أجسادنا على الطّعام الكافي، نجوع، بل ويمكن أن نتضوَّر جوعًا. بنفس الطريقة، تصبح قلوبنا جائعة عندما لا نحصل على طعام المحبة والاهتمام.

نحن نحتاج إلى المحبّة لنشعر بالسّعادة والرّضا.

عندما نُستغلّ وتساء معاملتنا، يمكن أن نشعر بأننا اقترفنا خطأً ما. يمكن أن نشعر بأننا غير جيّدين بالقدر الكافي. يمكن أن نشعر أننا سيّئون، بل وقد نكره أنفسنا. ويمكن لهذا الأمر أن يسبِّب لنا الخوف. لذلك ننفصل عن أنفسنا والآخرين. نتجمَّد ونصبح غير مبالين. عندما لا نشعر بأيّ شيء، يمكن أن يزداد الأمر سوءًا يومًا بعد يوم. ولكنَّ قلوبنا تكون جائعة. ولا نسمح لأحد بمساعدتنا. تصبح دائرة علاقاتنا أصغر وأصغر. نشعر بأنَّنا لم نعد كما كنّا من قبل. نصبح مُجرَّد جزء صغير ممّا نحن عليه حقًا. لكنَّ يسوع يقدم نفسه لنا كخبز الحياة. الخبز الحقيقي يشبعنا، ويمنح أجسادنا الحياة. بنفس الطّريقة، يمكن ليسوع والروح القدس أن يطعمانا ويمنحا الحياة لقلوبنا المتجمدة وغير المبالية.

يسوع يمكنه أن يشفينا من حزننا وألمنا.



يقدِّم يسوع لنا طريقًا لنعيش مرة أخرى حياتنا كما ينبغي أن تكون. هو يعيدنا إلى الحياة. يريدنا أن نتقوّى إلى أن نتعافى. يقول الكتاب المقدس إنّ علينا أن نطلب خبزنا اليومي.

كلّ يوم، علينا أن نطلب من يسوع طعامًا ليقوّي أجسادنا وقلوبنا.

سوف يسدُّ يسوع كل احتياجاتنا. إذا صلّينا وسكبنا نفوسنا أمامه، سيقابلنا بكل محبة وعطف ولُطف.

هيا نتدرَّب

سوف تساعدك مهارة التركيز على أن تركّزي على اللحظة الراهنة. سيساعدك هذا عندما تشعرين بالانفصال عن جسدك، أو عندما تغرقين في أفكارك ومخاوفك.

تبدأ رحلة التعافي عندما نصبح واعين ونلاحظ ما نحنُ عليه ونشعر به.

ابحثي عن مكان هادئ. اجلسي وظهرك مستقيم وبراحة واسترخاء. توقّفي للحظة. ركزي في الوقت الحالي. اسمحي لنفسِك بالانطلاق. سوف يساعدك هذا على الشعور بالثّبات والثّقة.

- لاحظي خمسة أشياء ترينها،
- لاحظي أربعة أشياء تلمسينها،
- لاحظي ثلاثة أشياء تسمعينها،
- لاحظي شيئين تشمّينهما،
- لاحظي شيئًا تتذوّقينه.

هيا نصلّي

يا رب، آتي إليك لأنال الشّفاء التام.
أشكرك على هذا المكان وهذه المجموعة.
أشكرك لأنّك حاضر الآن معي.
من فضلك، اعمل في قلبي لأشعر بمحبتك وشفائك.
أشكرك لأنك خلقتني بصورة رائعة جميلة، وأشكرك على عقلي وجسدي ومشاعري.
أطلب منك أن تذكّرني بأن أعيش في الحاضر ولا أتوقَّف عند الماضي.
ذكّرني لكي ألاحظ ما تخبرني به حواسي.
أنا أضع كل آلامي أمامك ليمكنني البدء في التعافي.
يا يسوع، يا خبز الحياة، أطعِم قلبي.
أريدُ أن أعيش الحياة التي تريدها لي على هذه الأرض.
في اسم يسوع المسيح.
أمين.

واجب للأسبوع المقبل

- تدرَّبي على مهارة التّركيز التي تعلّمتِها اليوم، على الأقل مرّة واحدة في اليوم.
- اقرأي يوحنا ٤: ٤٣ – ٦. اكتبي ملاحظاتك عن الأجزاء التي قرأتِها. لاحظي ما تذكره هذه الأجزاء عن الأمور التي نتعلَّمها معًا.
  - **يبيّن** يسوع لنا (من خلال كلامه وأفعاله) من هو الله. يُظهِر لنا ما يشعر الله به تجاه هذا العالم المكسور، والجائع.
  - يسوع دائم **الملاحظة والاهتمام** بمن لا يراهم الآخرون، فهو يشفيهم ويعيدهم مرة أخرى إلى المجتمع.
  - يبيّن يسوع أن الله الآب يقدِّر الرَّحمة واللُّطف والاهتمام بالمحتاجين.



الأسبوع الثالث



أنا نور العالم

أنا نور الحياة

"أَنَا نُورُ الْعَالَمِ. مَنْ يَتْبَعْنِي فَلا يَتَخَبَّطُ فِي الظَّلامِ بَلْ يَكُونُ لَهُ نُورُ الْحَيَاةِ."

يوحنا ٨: ١٢

يسوع هو نور العالم. فهو يشرق بعظمة الله وصلاحه.

كلّ شخص مهمّ بالنّسبة له.

وهو يأتي إلينا بكلّ محبّة وودّ. لا يوجد أيّ مكان مخزٍ أو مخيف لا يقدر أن يدخل إليه. فهو ينير أكثر الأماكن ظلمة. إن كُنّا نتبع يسوع، فعلينا أن نحمل هذا النّور إلى كلّ العالم. علينا أن نعكس محبّته وصلاحه أينما وجُدت الظّلمة في العالم.

قِصَّة ماريّا - كنتُ خائفة

في طفولتي كنا تسعة أشخاص نسكن في شقة صغيرة. كنت أنا ووالداي، وثلاثة أشقّاء، وعمتي، وابنيها نعيش في ثلاث غرف صغيرة. لم تكن حياتنا سهلة، ولم يكُن لدينا الكثير من المال. كنت أخشى من قدوم عطلة نهاية الأسبوع عندما يتقاضى والدي أجرته. كان يأتي إلى البيت متأخرًا، ثملًا، ومتحفزًا للشجار. عندما كنت أسمع صوت أقدامه على الدرج (السُلّم)، كانت معدتي تضطرب. وتتعرق يداي. كنت أشعر بنبضات قلبي السّريعة. أحيانًا كنت أشعر بالإعياء مع اقتراب يوم الجمعة.

كان الأمر يبدأ بمشاجرة بين أبي وأمي. كانا يصرخان حتى أن كلّ البناية تسمع صوتهما. فقط مؤخرًا، بدأت أمي تصرخ عندما كان والدي يضربها. كان الأمر مرعبًا. أتذكّر صوت قبضته على جسمها. ذات مرة ضربها بقسوة حتى أنها سقطت على الأرض، وكسرت نافذة عندما وقعت، وكانت بحاجة للذهاب إلى المستشفى.

كنت أنا وإخوتي نختبئ تحت السّرير. كنا نغطّي آذاننا محاولين ألا نسمع ما يقولان. أتذكّر مقدار خوفنا. كنا نخشى أن يقتلها، ثم يقتلنا نحن.

ذات مرّة ركضتُ في محاولة لمساعدتها، لكن والدي صفعني على وجهي، ولم يأتِ أحد لمساعدتنا، ولا حتى عمتي أو أولادها بالغرفة المجاورة.

كنّا نبدو كما لو كنّا بمفردنا.

ذات يوم حزمت أمي في هدوء أمتعتنا وغادرنا البيت. ركبنا الحافلة ووصلنا إلى الجانب الآخر من المدينة حيث تسكن جدتي. وبدأنا نعيد بناء حياتنا ببطء.

لقد هربنا، لكني لن أنسى أبدًا ما كنت أراه. بعد عشر سنوات لا يزال بإمكاني، في ذهني، سماع صوت اللكمات، والصّرخات، وانكسار الزجاج. عندما أفكر بالأمر، يبدأ جسدي كله في الارتعاش وتتزايد نبضات قلبي. أشعر بالإعياء وصعوبة التنفُّس. أشعر بالذّنب لأنه لم يكن بإمكاني مساعدتها.

لم يكن عندي أي صديق ألجأ له. ما زالت هذه الذكريات تطاردني رغم أني قد كبرت.

أشعرُ كما لو كنت عالقة في ذكريات بيتنا القديم.

طوال الوقت، أفكر في الأمور السيئة التي كانت تحدث لي في طفولتي.

هيا نتكلَّم

- ماذا لاحظتِ بشأن مشاعر ماريّا وأفعالها في قصتها؟
- برأيك، لماذا لا تتمكن ماريّا من نسيان ما قد حدث؟ لماذا لا يمكنها الاستمرار في حياتها؟
- هل شعرتِ من قبل بما شعرتْ به ماريّا؟ هل شعرتِ بعدم قدرتك على التخلُّص من الماضي، والقلق، والخوف؟



رأت ماريّا والدتها تعاني لعدة سنوات. لا يمكنها انتزاع تلك الصّور المؤلمة من ذاكرتها. يبدو الأمر كما لو كانت تسترجِع هذا الألم مرارًا وتكرارًا.

يتذكّر عقلها ما حدث لها في طفولتها. وجسدها أيضًا.

يريدان حمايتها، ليتأكّدا من أن تلك الخبرات السيئة لن تحدث لها ثانية. لذلك، يخبراها طوال الوقت بأن تكون حريصة للغاية. إنّها تتوقع وتتحفّز لأية مخاطر طوال الوقت. تستعدّ للعراك أو الهروب في أي وقت. لا يمكنها الاسترخاء مثل باقي الناس. لقد كبرت الآن، وهي في أمان. لكنها ما زالت تعيش كما لو كانت تلك الطفلة التي لم تكن تشعر بالأمان. تشعر بالخوف، والعجز، وقلة الحيلة، والقلق طوال الوقت.

يحدث هذا لكثيرين عندما لا يشعرون بالأمان. ولكن الاحتراس من الخطر وتوقّعه طوال الوقت أمر مرهق للغاية. هذا يُشعِرك بالتّعب، ويصعّب عليك التّفكير بذهن صافٍ.

أحيانًا، نعمل بجد لنتوقّف عن الشّعور بهذا بعد حدوث أمر سيّئ لنا. مهمّ أن نفكّر بكيف نشعر وكيف نتصرّف. ولكن علينا أن نفعل هذا بطريقة لطيفة. علينا أن نرأف بأنفسنا. الأمور التي تتذكّرها ماريّا تمنعها من العيش بسعادة وانطلاق.

ماضيها يُخيفُها من المستقبل. وهذا يسلبها سعادتها.

تحتاج ماريّا إلى أن تفهم هذه المشاعر. يمكن أن يكون هذا أمرٌ صعب. ولكن، كيف ستشعر إذا تمكّنت من التخلُّص من هذه المشاعر؟ وعندما تعرف أنها لم تعد معرضة لأي خطر؟
إحدى الوسائل الجيّدة للعودة إلى الحاضر والعَيش فيه، هي أن نمارس بعض مهارات التركيز البسيطة.



هيا نفكّر

اقرأن يوحنا ٨: ٢ – ١٢

- برأيك، بماذا شعرت المرأة عندما وقف الرجال حولها وكانوا يستعدون لرجمها؟
- ماذا فعل يسوع؟
- هل تعتقدين بأن حياة المرأة تغيّرت بسبب ما فعله الرب يسوع؟ برأيك، كيف تغيّرت في تلك اللحظة؟ وكيف غيَّر هذا مستقبلها؟
- في أي جانب من جوانب حياتِك تحتاجين إلى الرب يسوع (نور العالم) الآن؟

أُمسكت امرأة مع رجل ليس بزوجها. أراد الناس معاقبتها بأن يرجموها. تقدَّم يسوع بصوت هادئ ومسموع.

حلَّ بالهدوء في وقت ومكان خطيرين، وغير آمنين.

حمى المرأة الخائفة من الرجال الذين أحاطوا بها وشكلوا خطرًا عليها. كانوا يحملون أحجارًا في أيديهم. كانوا مستعدين لمهاجمتها. ولكن يسوع سعى لأن يُشعِرها بالأمان. أظهر للرجال أنه ليس من حقهم إدانتها والحكم عليها بالموت. أيضًا أظهر يسوع للمرأة أنها لا يجب أن تخبر نفسها بأنها امرأة سيّئة. لقد حررها لكي تندم على أخطاء الماضي، ولكي تتغيّر.

هذا ما يعنيه قولنا إن يسوع يأتي بنوره إلى العالم. عندما نكون في ظلمة وخائفين، يسكب علينا سلامه ورجاءه. يحررنا من الأحمال الثقيلة التي نحملها. الحِمل هو ما قد فعلناه أو ما فُعل بنا. يسوع ينزع عنا أفكارنا المضطربة الخائفة.

يسوع يُظهر لنا كيف تبدو المحبة الحقيقية.

نتعلم كيف نتعافى من جراحنا ونعيش في ظل محبته ونوره. تصبح الأماكن المظلمة والمليئة بالخوف منيرة مرة أخرى. وعندما نتبع نوره، يمكننا أن ننشره لكل من هم حولنا.

هيا نتدرَّب

يمكن لمهارات التركيز أن تساعدنا على أن ندرِك اللحظة الحالية وتعيدنا إليها. يمكننا الانحسار في التفكير بالأمور السيئة التي حدثت لنا في الماضي أو مخاوف من المستقبل. فيما يلي ثلاثة تدريبات يمكن القيام بها:

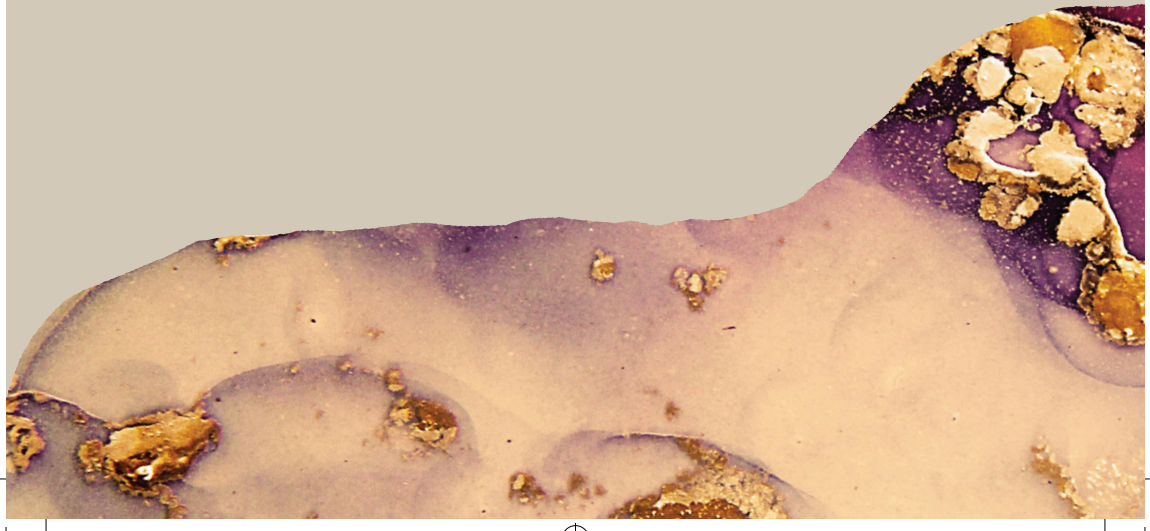
- اجلسي على مقعد، وقدماك مثبتتان على الأرض، وظهرك مستند إلى المقعد. فكري بأن قدميكِ ثقيلتان وثابتتان. انظري إلى حيث تلمس قدماكِ الأرض. لاحظي ما تشعرين به في قدميك. هل يمكنك أن تشعري بالجاذبية الأرضية التي تجذبك إلى الأرض؟ دعي جسمك يشعر بالثبات، والرسوخ، والاسترخاء. مارسي هذا التدريب عندما تشعرين بالحاجة إلى الشعور بالثبات.

- خذي شهيقًا لأربع مرات، واحبسي أنفاسك مرتين، ثم زفير ست مرات. سيساعد هذا ذهنك وجسدك على الشعور بمزيد من الراحة والاسترخاء. افعلي هذا كلما احتجتِ لذلك. تنفسي ببطء وهدوء، دون اندفاع. (ملحوظة: بعض الأشخاص يشعرون بالخوف أو الانزعاج عندما يأخذون نَفَسًا عميقًا. إذا شعرتِ بتوتُّر، يمكنك أخذ عدد أنفاس أقل وأصغر، وإخراجها ببطء.)

- إذا كانت لديكِ طاقة وتشعرين بالرغبة في إخراجها، اضغطي على الحائط لمدة ٢٠ ثانية. سيساعدك هذا على تخليص جسمك من الطاقة التي لا تحتاجينها. توقفي للراحة، وكرّري الأمر عندما تكونين مستعدة.

هيا نصلّي

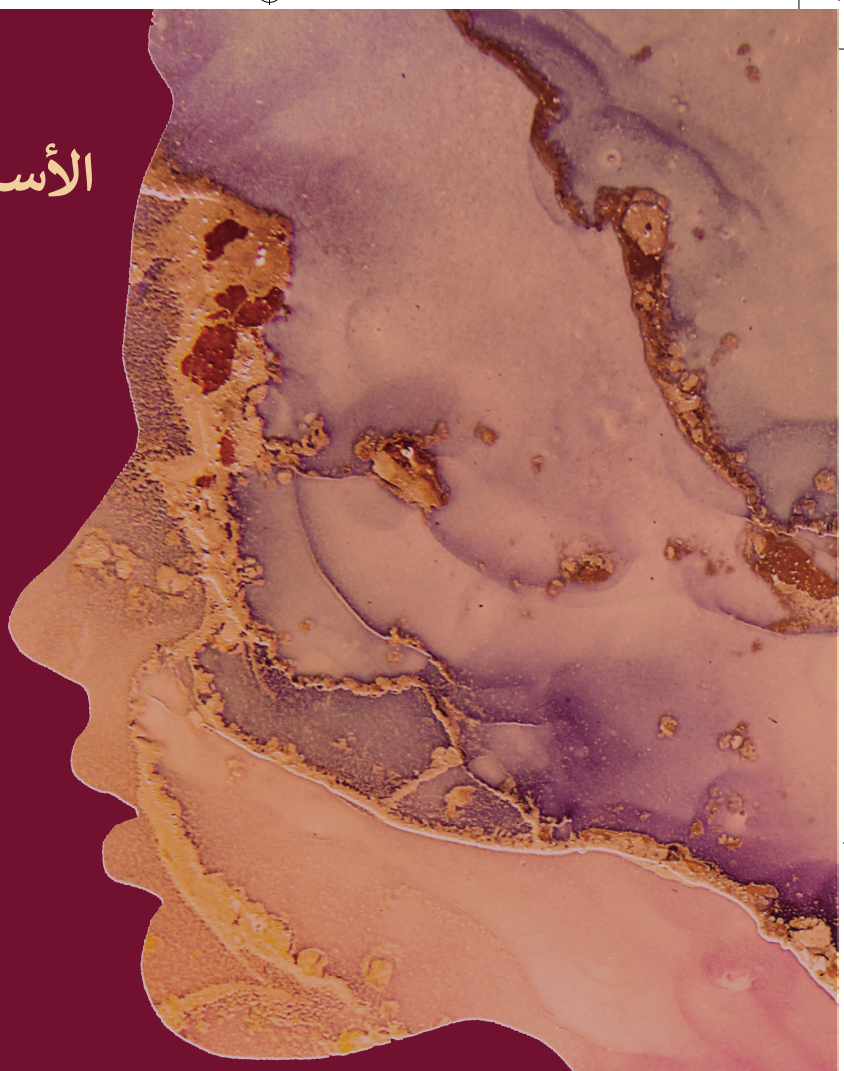
يا رب، أشكرك لأنك تعرف كل أفكاري ومخاوفي، ومشاعري الدفينة.
اليوم، أشرق بنور الحياة على كل الأماكن المُظلِمة والحزينة في داخلي.
ليحرّرني نورك من المشاعر السيئة.
تُخبرني تلك المشاعر بأنني أخطأت.
وأنني لست جيدة بالقدر الكافي. ولا أستحق أي شيء.
أريد أن أرى نفسي بشكلٍ جديد.
أريد أن أتعلم أن أحب وأفهم نفسي كما هي.
أريد أن أفتح قلبي لأعرف يسوع، نور العالم.
علّمني كيف أتبع طريقه الذي يخرجني من الظلمة إلى النور.
علّمني ألا أخاف من محبة نفسي والآخرين.
ساعدني أن أرى وأفهم الأمور المهمة في الحياة.
يا يسوع، أعطني الحكمة بينما أمضي في طريقي.
أمين.



واجب للأسبوع المقبل

- تدرَّبي على واحدة، على الأقل، من المهارات كل يوم. تأكَّدي من تجربة كل المهارات الثلاث خلال الأسبوع. ربما ترغب بعضكنَّ في القيام بكلّ التدريبات كل يوم.
- اقرأي يوحنا ٧، ٨. دوِّني ملاحظاتك حول الأمور التالية في قراءة هذا الأسبوع:
  - يُظهِر يسوع **ويعلن** الحق للناس عندما يتحدَّث إليهم. يدعوهم للابتعاد عن ضحالة وعمى أفكارهم البشرية. يساعدهم على السير في ضوء طريق الله لرؤية المواقف والأشخاص.
  - الفرق بين القادة الدينيّين ويسوع. يستخدم القادة الدينيون الناموس لدينونة الناس وتخويفهم والتحكُّم بهم. يستخدم يسوع الناموس **ليحب ويحرِّر ويشفي** الناس.
  - يتحدَّى يسوع الطريقة التي بها يدين وينتقد القادة الدينيون الناس. هو ينظر إلى الناس بعيون محبة الله.

الأسبوع الرابع



أنا الباب

اختبار أمان الحدود

"أَنَا الْبَابُ. مَنْ دَخَلَ بِي يَخْلُصْ، فَيَدْخُلُ وَيَخْرُجُ وَيَجِدُ الْمَرْعَى"
يوحنا ١٠: ٩

يحِبّ الله العالم جدًا حتى أنه أرسل ابنه يسوع كي يخلّصنا. مات يسوع على الصليب. أصبح هو الباب الذي يقودنا إلى أذرع الله.

تحيط بنا ذراعا الله المُحِبّة وتحفظاننا في أمان.

هناك يمكننا أن نجد السّلام والشّفاء. هناك سنجد حياة أبدية، وسنحيا إلى الأبد. هناك يمكن أن نتعلم ألا نخاف، وأن نكون شجعانًا وأقوياء.

قِصَّة هيلانة - لا أقدر أن أقول لا

كنت أصارع دومًا مع الوثوق بنفسي. أشعر أني غير مهمّة. هذا يصعّب عليّ الدفاع عن نفسي، خاصة في المدرسة.

أشعر دائمًا بعدم الاستحقاق.

يبدو الأطفال الآخرون واثقون من أنفسهم. يتكلمون بعضهم مع بعض بكل سهولة. يبدو أنهم يعرفون ماذا يريدون في حياتهم. كل ما أريده، هو أن انضمّ إلى المجموعة.

لحسن الحظ، وجدت دروسي سهلة الفهم. وكثيرًا ما يطلب مني زملائي في الفصل (الصف) أن أساعدهم في حل واجباتهم المنزلية. المشكلة هي أنه لا يمكنني أن أرفض على الإطلاق. أستغل كل وقت فراغي في مساعدتهم. أحيانًا أضطر إلى أن أقوم بواجباتي المدرسية في وقت متأخر من الليل. في عطلات نهاية الأسبوع، أفعل ما يريده أي شخص آخر.

أخشى ألا يحبني الناس إذا رفضت مساعدتهم.

البيت ليس أفضل حالًا، فأنا طفلة وحيدة؛ لذلك اعتدت على الشعور بالوحدة. يعمل والداي على إدارة محل بالقرب من البيت. بعد المدرسة، أتوجّه إلى بيت فارغ. حتى عندما يكون والداي في البيت، بالكاد يلاحظان وجودي. فهما يفكّران في شيء آخر.

كانت أمي وأبي متفوّقين في الدراسة. كان أبي يرغب في أن يكون طبيبًا، لكن لم يكن لديه المال ليدرس. ولا يزال يشعر بالأسف على كيف سارت حياته. والآن هو يحلم بأن ألتحق أنا بكلية الطب. يعمل لساعات طويلة كي يوفر مصاريف دراستي. أنا ممتنة له لأنه يرغب في أن أستكمل دراستي. ولكن لا أظن أني أرغب في أن أكون طبيبة، بل لم يسألني أحد ما هي أحلامي. أنا غير متأكدة من أني أعرف نفسي جيدًا.

هيا نتكلَّم

- برأيك، ما هي أكبر مشاكل هيلانة؟
- برأيك، لماذا تمر بهذه الصعوبات؟
- هل شعرتِ من قبل بمثل ما شعرت به هيلانة؟ هل شعرتِ بعدم الثقة بنفسك؟ هل من الصعب أن تدافعي عن نفسك؟ هل من الصعب أن ترفضي أمرًا ما غير مناسب لكِ؟

يوُلد كل شخص بإمكانات خاصة.

يحتاج الطفل لأن يتعلم ويعرف ما يجيده وما يستمتع به. يحتاج إلى التشجيع لكي ينمّي كل إمكاناته. يحتاج إلى الاحتفال والابتهاج بمواهبه. سيساعده هذا على فهم أنه مهم.

يمكنه الشعور بالرضا عن ذاته.

يتعلّم أن يعرف من هو ويطور صورة صحيّة عن الذات. عندها يمكنه الدفاع عن نفسه إذا احتاج إلى هذا.

عندما لا يحدث هذا، لا يمكن للطفل أن يرى نفسه بوضوح. يشعر أنه ليس جيدًا بالقدر الكافي. ولهذا السبب لا تشعر هيلانة أنّه يمكنها أن تطلب ما تحتاج إليه. تعتقد أنها تستحق شيئًا ما فقط إذا أسعدت الآخرين.

توضِّح قِصَّة هيلانة كيف يستغلها الآخرون لتلبية احتياجاتهم. كيف ستشعر هيلانة إذا تعلّمت متى تقول لا للآخرين؟ يجب أن تتعلّم هيلانة كيف تحمي نفسها. يجب أن تتعلّم أن تحنو على نفسها، وتقدِّر نفسها والمواهب التي منحها الله لها، تلك هي الخطوة الأولى.

الحدُّ هو خطّ يوضِّح أين يبدأ مكان ما وأين ينتهي. مثل حدود الدولة.

كذلك الأشخاص يجب أن تكون لديهم حدود.

الأمر يشبه غطاء حماية. في إطار هذا الغطاء نقرر ما يناسبنا وما لا يناسبنا. تساعدنا الحدود على الاهتمام بأنفسنا. من الصحي أن يعرف الآخرون حدودنا. وعندما يتخطونها عن قصد، فهم لا يقدِّروننا.

هيا نفكّر

اقرأن يوحنا ١٠: ١ - ١٠

- ما الذي جعل يسوع مختلفًا عمّن جاءوا قبله؟
- ما الذي يذكر يسوع أنه سيتغيّر إذا دخلنا من الباب؟
- كيف يكون يسوع باب حياتِك؟
- كيف تحتاجين إلى مساعدة يسوع في: وضع الحدود المناسبة؟ التأكّد من احترام الناس لهذه الحدود؟

تدعونا كلمات يسوع القوية إلى الدخول عبر الباب نحو أسلوب جديد من العَيش. بموته على الصليب قرَّبنا يسوع إلى الله. نحن نمرّ من خلال يسوع، الباب، إلى ملكوت الله، وهناك، نحن محبوبون. وهناك، نحن منتمون.

يُمكِننا أن نأتي إليه مكسورين ليجدّدنا.

يمكننا أن نتعلّم أن نحبّ أنفسنا، ثم نحبّ الآخرين.

تذكَّري أن الباب يُبقي بعض الأشياء في الداخل وأخرى في الخارج.

الحدود تحمينا وتجعلنا في أمان.

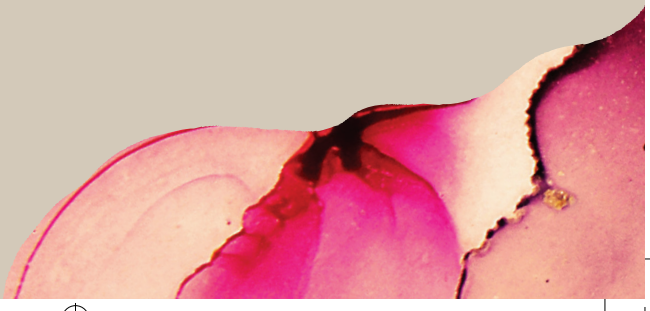
والاقتراب من يسوع يمنحنا حماية ملكوت الله. نصبح جزءًا من عائلة الله. معًا نتعلم من الكتاب المقدس ونشارك أعبائنا. نستقبل الحب ونمنحه. نصبح أكثر قوة لنواجه تحديات العالم.

هيا نتدرَّب

يساعدنا تدريب التخيُّل على وضع الحدود. الحدّ الذي تتخيّلين بأنه يمكن أن يساعدَكِ على أن تتذكّري أنه بإمكانِك التحكُّم بالطّريقة التي تتعاملين بها مع الآخرين. يمكن أن يذكّرِك الحدّ بأنّ لكِ قيمة وتستحقّين الاحترام.



- ابحثي عن مكان مريح واغمضي عينيكِ.
- تخيّلي شيئًا ناعمًا دافئًا لطيفًا يحيط بكِ. يمكن أن يكون دائرة نور، أو ماء، أو فقاعات. يجب أن يكون ما يتبادر إلى ذهنك شيئًا مرنًا. مهما كان هذا الشّيء فهو لا يلمِسك، ولكنَّه يشكّل دائرة من حولِك.
- تخيَّلي أنّكِ داخل هذه الدائرة. أنتِ هنا في أمان، محفوظة وغالية. هذه الدائرة لكِ أنت والله.
- الحدّ الذي تخيّلتِ أنكِ تضعينه حول نفسِك يمنحُك الوقت للتفكير. يمنحُك الوقت لصنع اختيارات حكيمة، وودودة ولطيفة، وحاسمة. لا يمكن لأحد الدخول إلى هذه المساحة إلا بسماح منكِ.
- سيحذِّرُك الحدّ إذا حاول أحد اختراقه. سوف تشعرين بالغضب والانزعاج. سيجعلِك هذا تطمئنين إلى أن حدودِك في المكان الصحيح وتعمل بكفاءة. استمعي جيدًا إلى ما يقوله لكِ جسمُك ومشاعرُك.
- كوني دومًا حاسمة وودودة عند وضع الحدود.
- تدربي على قول "لا". ابدأي الرفض بطرق بسيطة. إذا قلتِ "نعم"، تأكدي من أن الأمر الذي توافقين عليه هو لصالحك. على سبيل المثال "أنا سعيدة أن أساعدك في العمل بالمحل، ولكن فقط أيام الخميس من الساعة ٨ ص وحتى ١ ظ."



هيا نصلّي

أشكرك يا يسوع لأنك أنت الباب.
من خلالك يمكنني الدخول إلى ملكوت الله وأن أنال حياة أبدية.
أشكرك لأنك تدعوني باسمي.
أريد أن أتعلّم أن أكون ثابتة وأن أستمع إلى صوتك داخلي.
قُدني إلى الطريق الذي يجب أن أتبعه.
أريد أن أصنع قرارات حكيمة، وودودة، ولطيفة، وحاسمة.
ساعدني على أن أكون أمينة وواضحة.
ساعدني على أن أقول "نعم" عندما يناسبني الأمر، وأن أقول "لا" إذا كان لا يناسبني.
أمين.

واجب للأسبوع المقبل

- تدرّبي على وضع الحد غير المنظور من حولِك. تدرّبي على وضع حدود حاسمة، وودودة.
- اقرأي يوحنا ٩: ١٠-١٠

فكري فيما يلي:

- كيف يتحدث هذا المقطع عن العمى والرؤية. كيف يساعدنا يسوع على أن نرى من هو الله، وما يرضيه.
- كيف يريد اللص أن يسرق الآخرين، ولكنَّ الباب يحمي ويمنع.

الأسبوع الخامس



أنا الراعي الصالح

تعال بالحب والشفاء لمشاعر خزينا

"أَنَا الرَّاعِي الصَّالِحُ، وَالرَّاعِي الصَّالِحُ يَبْذِلُ حَيَاتَهُ فِدَى خِرَافِهِ."
يوحنا ١٠: ١١

يسوع هو الراعي الصالح. هو يعرف كل خروف ويدعو كل واحد باسمه.

لا يوجد خروف سيّئ.

لا يوجد خروفٌ مزعجًا جدًّا بالنسبة له. إذا ضل أحد الخراف، يترك يسوع بقية الخراف ليبحث عنه. يحمله بذراعيه، ويعود به إلى البيت فرحًا. وهو يفرح لأنه عثر على الحمل الذي يحبه.

قِصَّة هناء - أشعرُ بالنجاسة

اسمي هناء. عمري ٣٥ سنة. انتقلت للعيش مع عمتي منذ عشر سنوات. نعيش في قرية صغيرة. ما زلت أحاول التغلُّب على ما حدث لي. لفترة طويلة كنت أسيطر على مشاعري. ولكن الآن لديّ غضب رهيب ومرارة. أنا خائفة وحزينة.

أشعرُ بالنجاسة.

وأحيانًا يكون شعوري بالخزي أكبر مما يمكنني احتماله.
يمكنني أن أرى قلق عمتي بشأني. فهي تحاول أن تجعلني أشعر بالتحسُّن. ولكن كلماتها لا يمكنها أن تغيِّر شعوري بعدم الاستحقاق. أتساءلُ كثيرًا، كيف يراني أهل القرية. هل سيتحدّثون معي لو عرفوا الحقيقة؟ لو عرفوا من أنا؟ سأظلّ نجسة طوال حياتي.

أشعر بأن هذا لن يتغير أبدًا.

أشعرُ بأني لا شيء.
عندما انتهيت من دراستي بالمدرسة، أردتُ الذهاب إلى المدينة الكبيرة. رأيت أعلانًا عن تدريب ووظيفة في أحد المطاعم. بدا المدير، رائف، في منتهى اللطف معي عبر الهاتف. كان مهتمًا بي، وقال إنه يرغب في مساعدتي. عندما وصلت، اصطحبني في جولة بالمطعم. شعرت بأن هناك أمر غير مريح. لم يكن هناك أي شخص بالمكان.

ولكنني مكثت لأني كنت في حاجة إلى الوظيفة. كنا في غرفة تخزين الطعام أسفل المطعم، وفجأة تغيَّرت ملامح وجهه. أغلق الباب، ثم التفت لي ولطمني على وجهي. لم أتوقّع هذا.

حاولت أن أقاومه.

ولكنه اغتصبني على الأرض.
بعدها أرغمني على العمل عنده. كان المطعم في الحقيقة بيتًا للدعارة. كان الرجال يأتون لممارسة الجنس. وبعد ستة أعوام نجوت عندما اقتحمت الشرطة المكان. كنت أتعرّض للضرب والإجبار على تعاطي المخدرات مدة ستة أعوام. خلال تلك الفترة باع رائف جسدي لمئات الأشخاص، كلا، بل لآلاف الأشخاص. كانت حياتي جحيمًا.
مرت سنوات كثيرة منذُ ذلك الحين، لكني لا زلت محاصرة في ذلك الجحيم. أشعر أن هذا خطأي. كنت حمقاء وضعيفة. كان يجب أن أهرب. أشعر أنّني نجسة. أشعر أنّني لا استحق الحب.

هيا نتكلَّم

- كيف تؤثّر تجربة هناء على كيفية رؤيتها لنفسها؟
- كيف يمكن للشعور بالخزي أن يجعل شخصًا ما يشعر ويتصرف مثل هناء؟ كيف يمكن أن يغيِّر الشّعور بالخزي شخصًا ما؟
- هل شعرتِ من قبل بما شعرتْ به هناء؟ هل شعرتِ بالنجاسة، وعدم استحقاق المحبة، وعدم القيمة؟

الخزي شعور قوي يمكن أن يغيّر حياتنا.

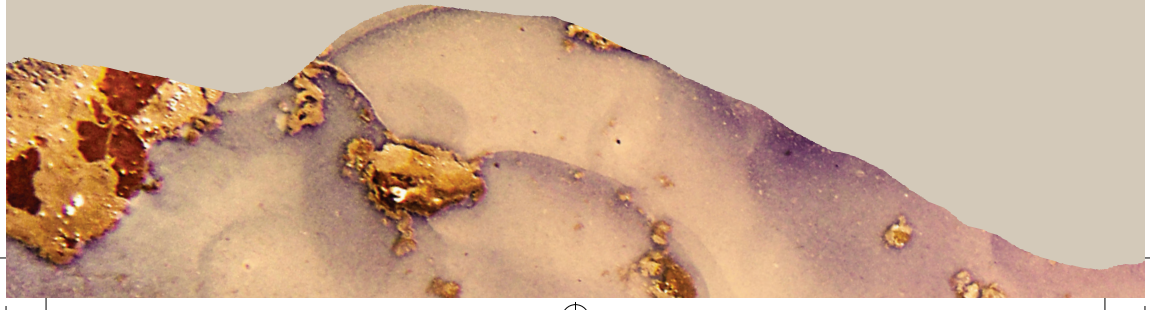
يمكن أن يجعلنا نشعر بعدم الاستحقاق، وعدم القيمة والنجاسة. غالبًا ما نظنّ أننا الملامون على ما حدث لنا. هذا الأمر يكون حقيقيًا بالفعل، خاصة إذا حدثت الإساءة لنا في سنّ الطفولة. لذلك، فإننا نحرص على ألا نقترب من الناس. ندفع بمشاعرنا إلى الأعماق. نُصدِّق بأننا لا نستحقّ الكثير. وللبعض، يمكن أن يتسبب هذا في الإحباط. نصبح حزانى طوال الوقت. أحيانًا نكون حزانى حتى أننا لا نرغب في أن نغادر الفراش في الصباح.

الشعور بالخزي والشعور بالذنب أمران مختلفان.

الشعور بالذنب هو شعورنا بالاستياء من فعل خطأ اقترفناه. الشعور بالخزي يجعلنا نشعر بالاستياء من أنفسنا كبشر. يمكن أن يحدث هذا بسبب ما قاله الآخرون لنا، أو بسبب الكيفية التي عاملوننا بها. ينمو الشعور بالخزي عندنا نخبِر أنفسنا بأننا ضعفاء أو حمقى. يمكن لهذه الأفكار أن تتوغل وتترسخ في أذهاننا لعدة سنوات.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن يغيرنا بها الشعور بالخزي:

- يبعدنا عن الآخرين، فنختبئ منهم.
- يجعلنا غير سعداء. إذا أخبرنا أنفسنا بأننا سيئون، فإنّنا نبدأ في كره ذواتنا. كما يمكن لهذا أن يجعلنا نشعر بالغضب، والخوف، والخجل.
- يغيّر علاقاتنا بالآخرين. من الصعب أن ننفتح على الآخرين لأننا نخشى من أن يسيئوا الظن بنا.
- ربما نلجأ للبحث عن وسائل للنسيان. يمكننا القيام بأمور تضرّ بنا، وسوف يجعلنا هذا نشعر بالسوء أكثر. من هذه الأمور تعاطي الكثير من الكحوليات، أو تعاطي المخدرات، أو الأكل بشراهة، أو اتباع أي عادات غذائية غير صحية.



هيا نفكّر

اقرأن يوحنا ١٠: ١١ - ٣٠

- ما الذي يقوله الرب يسوع عمّا يفعله الراعي؟
- كيف تتفاعل الخراف مع الراعي الصالح؟
- ما الفارق الذي يمكن للراعي الصالح أن يصنعه في حياتهم؟

عُومِل يسوع بظلم. عُومل كأنه لا يستحق شيئًا. أهانه الناس. وعانى بسبب المعاملة التي تعرَّض لها. ولهذا، يدرك يسوع آلامنا.

يفهم يسوع شعورنا بالخزي.

يعرف يسوع، بصفته راعيًا صالحًا، كلّ شيء عن كل واحد من خرافه. وهو يحبّ كلّ واحد منهم. بصرف النظر عما نشعر به من خزي وعدم استحقاق، فنحن ثمينون على قلبه. يسوع، الراعي الصالح، يبحث عنّا عندما نضِلّ. بذل حياته ليجدنا. وهو لا يخطئ أبدًا.

يعرف يسوع من نحن.

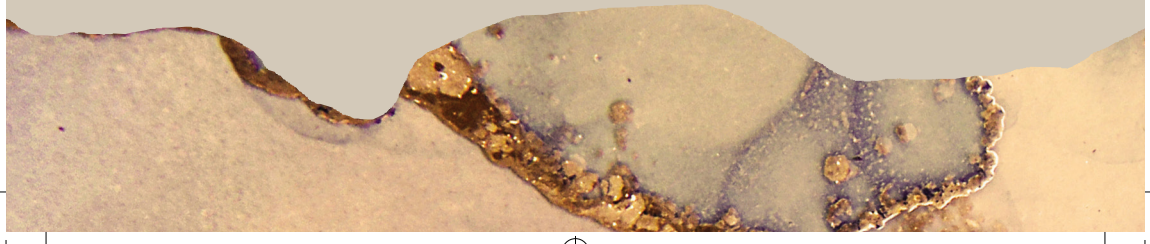
ويريدنا أن نعرفه. عندما نفتح قلوبنا ليسوع، الراعي الصالح، يمنحنا الحب والاحترام. يمكن أن ننال الشفاء، ويمكن أن نصبح خليقة جديدة.



هيا نتدرَّب

يساعدنا تدريب الرأفة بالنفس على التوقف عن أن نكلِّم أنفسنا عن مدى سوءنا. يمكن لهذه الأفكار أن تتوغل وتترسخ في أذهاننا. تُذكِّرنا التدريبات بأننا محبوبات، وغاليات، ومُهمات.

- ابحثي عن مقعد مريح وتنفسي بعمق وبطء مرتين أو ثلاث مرات.
- لاحظي ما تفكرين وتشعرين به الآن. استمعي إلى عقلك وجسدك.
- لاحظي رسالة واحدة ترددينها لنفسك (أنا مكسورة، أنا دائمًا أرتكب الأخطاء، أنا حمقاء). حاولي أن تركزي على رسالة واحدة مختلفة سيئة كل يوم.
- والآن، اذكري شيئًا واحدًا تحبينه في نفسك. فكري في الراعي الصالح الذي يعرفُك بالاسم، ويحبُّك ويقدِّرُك. ماذا سيقول لكِ؟
- ردِّدي لنفسك بهدوء من ثلاث إلى خمس مرات، عندما تحتاجين إلى هذا:
  - أنا بنت الله، وأستحق الحب.
  - يسوع يراني، ويعرفني. ولن يتركني.
  - الراعي الصالح يدعوني بالاسم، أنا غالية على قلبه.
  - أضيفي أفكارك الجيدة أيضًا.



هيا نصلّي

يا رب، أنا أفتح قلبي لك.
أنت تعرف كل شيء عني. تعرف اسمي.
تعرف من أين أتيت.
تعرف ما يسعدني، وتعرف آلامي وأوجاعي.
أضع أمامك كل شيء سيّئ فعلته، وكذلك كل شيء سيّئ حدث لي.
آتي لك بشعور الخزي، والذنب، ومشاكلي.
أضع كل شيء أمامك. أطلب منك أن تشفيني.
أشكرك أيها الراعي الصالح لأنك تراني وتحبني.
قرّبني إليك واحفظني.
ابحث عني إن ضللت. أعِدْني إلى البيت بسلامةٍ.
احفظ قلبي وعقلي في أمان خلال هذا الأسبوع.
في اسم يسوع.
أمين.

واجب للأسبوع المقبل

- مارسي تدريب الرّأفة بالنفس كل يوم.
- اقرأي يوحنا ١٠: ١١-٤٢

فكّري في:

- يشرح يسوع كيف يقودنا باستخدام صورة الراعي الصالح.
- **يقدّر** يسوع أتباعه، وأمّا القادة غير الأمناء فيستغلون أتباعهم ثم يتركونهم.

الأسبوع السادس



أنا هو القيامة والحياة

حياة جديدة وسط الحزن والفقد

"أنا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي، وَإِنْ مَاتَ فَسَيَحْيَا"
يوحنا ١١: ٢٥

جاء يسوع ليعطينا الأمل

جاء يسوع ليعيدنا إلى الحياة. هو يشعر بحزننا. يؤلمه ألمنا. حيثما توجد معاناة، يرغب يسوع في أن يأتي بالفرح. يريد أن يشرق بنور الرجاء في الأماكن المظلمة التي نختبئ فيها نحن وآلامنا. يريدنا أن نقترب منه عندما نشعر بالضياع. لا يهم مدى ألمنا أو كسرتنا. فيسوع مكانٌ آمن فيه يمكننا أن نجد السلام. هو يقوّينا مرة أخرى لكي نعيش ملء الحياة، حياة ذات قصد.

قِصَّة صوفيا - حزني يقهرني

كانت هناك مشاكل مستمرة بين دولتي والدولة المجاورة.

لا تثق دولتانا الواحدة بالأخرى.

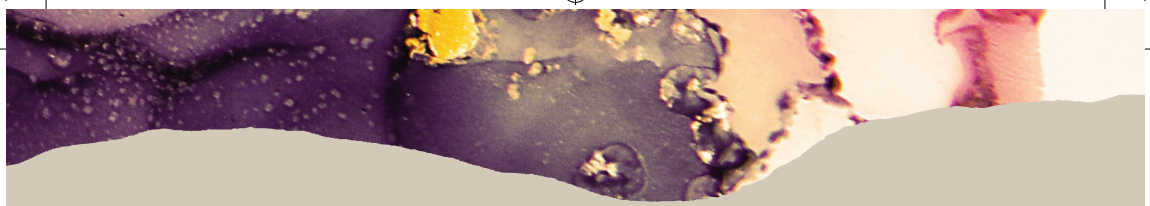
الناس من البلدتين يسرقون بعضهم البعض. يهاجمون بعضهم البعض. يتحدث القادة عن السلام، لكنه لا يحدث أبدًا.

تغيَّر كلُّ شيءٍ في الشهر الماضي. استيقظتُ على طوابير طويلة من الدبابات تتحرك عبر مدينتنا. يحمل الجنود أسلحة ضخمة في كل مكان. اندفعت باتجاه التلفاز لأشاهد الأخبار. لقد هاجمتنا الدولة المجاورة، وأصبحنا في حالة حرب.

سرعان ما أصبحت الأمور أسوأ. ذهب زوجي، وأخواي الاثنين، وإحدى أخواتي للحرب. وبقيت أنا مع الأطفال.

شعرت بالعجز والخوف.

ظل الجنود يزحفون إلى المدينة. كانوا يتحاربون بالقرب من بيتنا. كان يجب أن آخذ الأطفال وأهرب. أخذنا حقيبة واحدة والكلب. وتمكّنّا من الوصول إلى عائلة تعيش في مكانٍ أكثر سلامًا في الجزء الجنوبي من الدولة.



كل يومٍ أسوأ من الذي قبله. قُتل أخي الأصغر. ولا نعرف أين أختي. جُرح زوجي وهو في مستشفى بعيد. على الأقل أنا أعرف أنه في أمانٍ الآن.

هناك أمور كثيرة نقلق بشأنها.

أشعر بأن حياتي تنهار. في لحظة أكون غاضبة جدًا مما قد حدث. لقد سلبني هؤلاء الناس عائلتي، وبيتي، وأماني. يبدو كما لو أن هناك شيئًا في داخلي يريد أن ينفجر. في اللحظة التالية يعتصرني الحزن. فلن أرى أخي الحبيب مرة أخرى. لا يمكنني أن أصدق ذلك. لا يبدو هذا حقيقياً. أشعر بالضيق لأني لم أتمكن من منعه من الذهاب. أنا قلقة على أختي. ماذا لو كانت قد قُتلت هي أيضًا؟ وماذا عن الأطفال؟ كيف سأستمر في الاعتناء بهم وإطعامهم؟ هل سأتمكن من إبقائهم في أمان؟

أشعرُ بالرعب. أشعرُ بضيقٍ في صدري وحلقي. بالكاد أتنفس. لا أعرف ماذا ينبغي أن أفعل الآن. هذا فوق طاقتي. هل سأجد طريقي مرة أخرى؟

هيا نتكلَّم

- ما بعض الأمور التي فقدتها صوفيا؟
- كيف تجاوبت مع هذا الفقد الكبير؟
- هل شعرتِ من قبل مثل صوفيا، بالغضبِ، والحزن، وكأنك لن يمكنك الاستمرار؟
- ما الذي ساعدك في هذا الوقت؟

هناك أسباب عديدة تجعلنا نشعر بالحزن.

من المؤلمِ أن نفقدَ شخصًا أو شيئًا مهمًا بالنسبة لنا.

حياتنا مُغلَّفة بطبقة من الحزن. نحزن على ما نفقده. لا تكون هذه الخسارة دائمًا شيئًا كبيراً، مثلما يحدث في الحرب. أحيانًا، نشعر بالحزن على أمورٍ تمثل جزءًا من حياتنا. مثل أن يكبرَ طفلٌ ويترك البيت، أو أن نكبر جدًا فلا نعود نستطيع العمل. عندما تنتهي فترةٌ من حياتنا، نحزنُ لأنها قد انتهت. يمكن أن يحدث هذا حتى برغم حماسنا للتغييرات التي تحدث.

نحنُ نتجاوب مع الحزنِ بطرقٍ مختلفة.

جميعنا نشعرُ بالفقدِ بأشكالٍ مختلفة. جميعنا نتجاوب مع الحزن بطرقٍ مختلفة. لا توجد طريقة صائبة أو خاطئة للحزن. يمكننا أن نشعر بالحزن، والغضب، والذنب حتى لو لم يكن هذا خطأنا نحن. يمكننا أن نشعر بالقلق، والوحدة، والتعب، وقلة الحيلة، والصدمة، وفُقدان الإحساس. قد نشعر أحيانًا بأن مشاعرنا تسحقنا.

أجسادنا أيضًا تتجاوب مع الخسارة. يمكننا أن نشعر بضيق في الصدر والحلق، بل ضيق التنفس أيضاً. يمكننا أن نكون متقلبي المزاج. يمكن أن نفقدَ طاقتنا. ربما نعاني من مشاكلَ في الأكل أو النوم.

في البداية، يمكننا أن نصارع في تصديق أن خسارتنا حقيقية. نحاول أن نحمي أنفسنا من الألم.

إبقاء الحزن بالداخل وعدم التعبير عنه لا يفيد.

احترام مشاعرنا والإصغاء إليها أمرٌ مهم. نحن مدعوون إلى أن نجد طرقًا للتعبير عن أحزاننا. وعندما نفعل هذا، نعتاد ببطءٍ على عيش حياة الفقد. علينا أن نعطي وقتاً كافياً لحزننا.

هيا نفكّر

اقرأن يوحنا ١١:١٧-٤٤

- كيف تجاوب يسوع مع حزن مريم ومرثا؟
- كيف غيَّر يسوع مفهوم مرثا عن القيامة والعودة إلى الحياة مرة أخرى؟
- هل اختبرتِ من قبل إعادة يسوع إياكِ إلى الحياة، إذا كان الأمر كذلك، كيف؟
- ما الجوانب التي تحتاجين فيها الآن حياةً جديدة ورجاءً جديداً؟

ليس الحزن غريباً على يسوع

لقد اختبر كل ما نختبره. بكى على قبر صديقه، لعازر. شعر بألم الفقد رغم أنه كان على وشك أن يقيم لعازر من الموت والقبر. يمكننا أن نثق في أنّ يسوع يشاركنا أحزاننا. وسوف يساعدنا على اجتياز وقت الحزن.

في هذه القِصَّة، يتحدث يسوع عن القيامة، العودة إلى الحياة. ظنت مرثا أنه يتحدث عن حياة جديدة في السماء. ولكن يسوع يتحدث أيضًا عن الوقت الحاضر وحيثُ نحن. بإقامة لعازر من الموت وإعادته إلى الحياة، يعطينا يسوع نظرة على الحياة التي يهبها الله لنا. إنها حياة لا تنتهي أبدًا. ولكن ليس علينا انتظار هذه الحياة الجديدة. يمكننا أن نختبر الشفاء والكمال مرة أخرى الآن. قوة يسوع المانحة للحياة تقدم لنا رجاءً في نوعية جديدة من الحياة.

دُفن رجاء مرثا في القبر مع جسد أخيها. تساءلت لماذا لم يأتِ يسوع بسرعة. ألم يكن يحبها بالقدر الكافي؟ عرف يسوع ما في قلب مرثا. وأعطاها أكثر مما كانت تحتاج إليه. بوقوفه إلى جانبها وقت حزنها، قدَّم لها نوعًا جديدًا من الرجاء.

هذا الرجاء لا يمنع حدوث الأمور السيئة. ولكنه يجعل أمورًا جديدة ممكنة أثناء وبعد فترة الألم.

الحياة الجديدة التي يمنحها يسوع، لن تكون مثل حياتنا القديمة.

ولكن في ألمنا، يمكن أن يعطي يسوع لحياتنا معنى وهدف جديد ومختلف.

هيا نتدرَّب

واحدة من طرق مواجهة أحزاننا، هي التعبير عنها. علينا أن نبحث عن طرقٍ نعبِّر بها عن مشاعرنا. ولكن هذه رحلة شخصية لكل واحد. عليكِ أن تجدي الأفضل لكِ. اقضي بعض الوقت خلال الأسبوع لتجربي بعض الأمور التالية:

- خصصي وقتًا للحزن. تحتاجين إلى وقتٍ للبكاء أو للتعبير عن مشاعر جارفة دون القلق مما قد يظنه الناس بك.
- اكتبي أفكارك ومشاعرك كل يوم. كوني صادقة مع نفسك. ليس ضروريٌ أن تكون مرتبة. إنها لكِ أنتِ فقط.
- اقتربي من الطبيعة. اذهبي للمشي. التقطي حجرًا في كل خطوة. ضعي الأحجار معًا إلى أن تصنعي منها كومة. يمكن أن يمثل كل حجرٍ شخصًا أو شيئًا قد فقدتيه.
- أشعلي شمعة لأشياءٍ أو أشخاصٍ قد فقدتيهم. عندما تشعرين بالحزن، احملي الشمعة، وتذكري شيئًا مميزًا عنهم.
- اخلقي جمالًا. ارسمي، ارقصي، استمعي إلى الموسيقى، اغزلي الصوف أو حُلّي من الخرز، اخبزي كعكة. أو افعلي شيئًا تستمعين به. يساعدك هذا على التخفيف من المشاعر الثقيلة.
- مارسي الرياضة، يمكن أن يساعدك إخراج الطاقة في التعبير عن الحزن بطريقة جيدة.

هيا نصلّي

يا رب، أنا أضع قلبي المملوء بالحزن والفقد أمامك اليوم.
سِر معي في هذا الطريق بينما أواجه وأتعلّم أن أتأقلم مع خسارتي.
أنت تعرف أن الحزن يمكن أن يجعلني أشعر وكأن الأرض تهتز من تحتي.
أنا أختارُ أن أثق بك لتُثَبتني وتقويني.
لتُحِط بي محبتك الغنية اللانهائية.
امنحني فهمك وتعزيتك لاجتاز هذا الوقت.
من فضلك، وضح لي الطريق أمامي، خطوة وراء الأخرى.
أمين.



واجب للأسبوع المقبل

- مارسي واحدًا من تدريبات الحزن كل يوم. سوف يساعدك هذا على اكتشاف طريقتك الخاصة للتعبير عن الحزن.
- اقرأي يوحنا ١١-١٣ لتري كيف:
  - اختُبرت محبة يسوع لمريم ومرثا وبُرهِن عليها. **سار معهما** في حزنهما. أجاب بلطفٍ عن أسئلتهما وأراحهما.
  - يُظهر يسوع المعنى الحقيقي للحياة الجديدة بإقامة لعازر من الموت.
  - يُظهِر يسوع الفرق بين الحياة والموت، الظلمة والنور. يُظهِر معنى أن تكون مهمًا في هذا العالم وأن تكون مهمًا في عالم الله.
  - يُظهر لنا كيف **نخدم** الآخرين. فعل يسوع هذا بغسله أرجل تلاميذه.

الأسبوع السابع



أنا هو الطريق والحق والحياة

طريقنا إلى حياة الوفرة والبركة

فَأَجَابَهُ يَسُوعُ: "أَنَا هُوَ الطَّرِيقُ وَالْحَقُّ وَالْحَيَاةُ. لَا يَأْتِي أَحَدٌ إِلَى الآبِ إِلّا بِي."

يوحنا ١٤: ٦

يعِد يسوع بأنه سيسكن مع كل واحدٍ يحبه.

يسوع لن يتركنا أبدًا.

لن يبُعدنا أبدًا. أرسل يسوع الروح القدس ليكون معنا. يساعدنا الروح القدس على أن نعيش الحياة التي يريدها يسوع. عندما نصارع، سوف يمنحنا القوة لكي نستمر. عندما نتعرض للأذى، سوف يمنحنا الروح القدس سلامًا. سيكون معنا إلى أن نذهب إلى المكان الذي يُعِّده لنا يسوع في بيت أبيه. وهناك سوف نعرف الفرح، والراحة، والجمال، والحب.

قِصَّة چوانا - أنا لست جيدة بالقدر الكافي

أنا لست ماهرة في الاقتراب من الناس أو صنع صداقاتٍ. يبدو أنهم جميعًا يتركونني. واليوم، يجب أن أوقِّع على أوراق طلاقي لإنهاء زواجي. أبلغ من العمر ٣٤ عامًا فقط. يجعلني هذا أشعر بالرغبة في البكاء.

كنت صغيرة جدًا. خُطبت وتزوجت في سن ٢١. أظن أنني قد تسرعت في قرار الزواج لأني كنت أشعر بالفراغ في داخلي. وقد ظننت أن زوجي بإمكانه أن يملأ هذا الفراغ. ظننت أنه إن ارتديت خاتم الزواج، فسأشعرُ بأني محبوبة. ولكن لم يحدث هذا.

أحببت ديڤيد، ولكني لم أكن أشعر بأنني جيدة بالقدر الكافي. عندما كان يحدث خطأٌ ما، كنت أتيقن من أنه خطئي أنا.

كنت أتوقَّع أن يتوقفَ عن حبي.

عندما كان يأتي إلى البيت متأخرًا أو يكون مضطرًا لتغيير الخطط، كنتُ أرتعب. كان الخوف يتملكني. ماذا كان يفعل؟ مع من تقابل؟ هل ما زال يحبني؟ لم أتمكن من فهم سبب بقائه معي.

في البداية، لم يبدُ أن ديڤيد مستاءً. كان يحب احتياجي إليه كثيرًا. ولكن بمرور السنين، بدأ في الشعور بأنه سجينٌ. بصرف النظر عن كلامه بأنني جميلة وأنه يحبني، فلم يكن هذا كافيًا لي قَطّ.

عندما كان يفعل أي شيء بمفرده، كنت أظن أنه سيتركني. لم يكن ما يقوله أو يفعله يمكن أن يوقفني عن الشعور بالهلع.
لم نعُد نتمتّع ونمرح إلا قليلاً. أصبح زواجنا مملًا.

بدأتُ في تعاطي الخمور.

ساعدتني الكحوليات على تخفيف ألمي.

بدأ ديفيد يقضي مزيدًا من الوقت في العملِ. وفي النهاية، لم يتمكن من احتمال المزيد. حزم حقائبه وغادر. في اليوم الذي غادر فيه، كنتُ ثَمِلة للغاية.
وعندما راجعتُ نفسي، عرفت أن هذه المشاعر كانت ترافقني طوال حياتي. لم أكن أشعر بالقيمة عندما كنت طفلة صغيرة.

لم أشعر بأني أستحق أن أُحَبّ.

لم يكن لدى أبي وأمي وقتٌ لي. لم يُسمعاني كلامًا حلواً. لم يكونا يقرآن لي كتبًا وقت النوم. كنتُ متأكدة أن هذا خطأي أنا. لم أكن مميزة بالقدر الكافي. كان هناك خطأ ما فيّ. وإلا، لماذا لم يُريدا أن يكونا معي؟ لا زلت أشعر بهذا تجاه أي شخص يقترب مني. أنا لست جيدة بالقدر الكافي ليحبني أحد.

هيا نتكلَّم

- برأيك، كيف ترى چوانا نفسها؟
- إذا لم نكن قد حصلنا على الرعاية والاهتمام كأطفالٍ، كيف يغيِّر هذا من نظرتنا لأنفسنا حين نكبر؟
- هل شعرتِ من قبل مثل چوانا؟ هل تشعرين أحيانًا بأنكِ غير واثقة بنفسك؟ هل تحتاجين إلى أن يخبرك أحدهم بأنك جيدة بالقدر الكافي طوال الوقت؟ هل تصارعين مع أن تعرفي وتفهمي مشاعرك؟

كثيرون منّا يُشابِهون چوانا في ظنِّهم أنهم غير محبوبين. وبسبب هذا، سرعان ما تفوق الأمور قدرتنا على الاحتمال.

عندما تصبح الحياة صعبة، نستسلم بسهولة.

يمكن لهذا النمط أن يبدأ في مرحلة مبكرة من الحياة. نحتاج كأطفال إلى أن نعرف مدى أهميتنا بالنسبة لوالدينا. نحتاج إلى أن ننال الرعاية والاهتمام. نحتاج إلى الوقت والحب. وإلا، سوف ننمو ونصبح بالغين يتوقعون الرفض من الآخرين. نشعر أننا لسنا كافين على الإطلاق. نخاف عندما لا يخبرنا شريك حياتنا عن مدى حبه لنا طوال الوقت. وربما نصبح مكتئبين.

كثيرون منا لا يفهمون لماذا نشعر بهذا. نشعر أنه لابد أن هناك خطأ ما فينا نحن. لا نؤمن بأنفسنا.

نكون قلقين طوال الوقت.

أحيانًا نبدأ في تعاطي المخدرات، أو الكحوليات بقدر كبير. نريد أن نهدىء أنفسنا، وأن نتوقف عن الشعور بالألم.

ماذا نفعل إذا كنا نشعر بما تشعر به چوانا؟ ماذا نفعل إذا لم نحصل على المحبة والرعاية التي كنا في حاجة إليها عندما كنا أطفالًا؟ نكون لطفاء ونعتني بأنفسنا. نبدأ في أن نتعلم كيف نشعر بالتحسُّن بأن نهدئ أنفسنا. نسمح لأنفسنا بأن نعاملها على أنها شخص مهم له قيمة.

في عيون الله، نحن محبوبون ومُقدرون.



هيا نفكّر

اقرأن يوحنا ١٤: ١ – ١٤

- بحسب قول يسوع، كيف يمكننا معرفة الله، الآب؟
- كيف يمكننا أن نعرف أن يسوع يتكلم بالحق ونتأكد من ذلك؟
- أين بيت الله؟ ماذا يفعل يسوع في بيت أبيه؟
- ما مدى احتياجك إلى معرفة أن يسوع هو الطريق، والحق، والحياة؟

أراد تلاميذ يسوع أن يعرفوا إلى أين كانوا ذاهبين. أجابهم يسوع أنه **الطريق والحق والحياة.** يعلّمنا يسوع أننا مدعوون لنعرفه ونثق به كل يوم. أن نسلك معه بالإيمان. عندما نتبعه، سوف نعرف الطريق.

يسوع يعرّفنا الطريق نحو الله.

يسوع أيضًا صادق. ليس هناك أي شيء غير حقيقي أو غير يقيني فيه. ولأنّ يسوع هو الحق، يثبت أنه واحد مع الله، الآب. تبيّن أفعاله وأقواله من هو الله وكيف يحبنا.

أخيرًا، يعلّمنا يسوع أن وقتنا على الأرض هو جزءٌ واحد من حياتنا. نحتاج أيضًا إلى أن نفكّر بحياتنا الأبدية، والعيش معه إلى الأبد. علينا أن نعيش حياتنا في فهم ما هو مهم. أمورٌ مثل الاستماع إلى يسوع واتّباعه لها قيمة أبدية.

سوف يقودنا يسوع إلى الحياة الأبدية

هذه الحياة أغنى وأفضل من الحياة التي نعرفها. سوف يقودنا يسوع إلى حياة ذات معنى أكبر مما يمكن أن نجده في حياتنا نحن.

هيا نتدرَّب

جربي هذه الوسائل الثلاث للتهدئة، عندما تحتاجين إلى تهدئة نفسك.

- ضعي يدك اليمنى تحت إبطك الأيسر، بجوار قلبك. ضعي يدك اليسرى أعلى ذراعك الأيمن. أنت تعانقين نفسك، وتُشعريها بالدفء. ابقي في هذا الوضع قدر ما تحتاجين من وقت.
- ضعي يدك اليمنى على قلبك. ضعي يدك اليسرى على معدتك. اصنعي دوائر صغيرة بكفيّ يديك الاثنتين.
- ضعي يديك على صدرك، بحيث تكون يداكِ تحت كتفيك. انقري بيد واحدة ثم بالأخرى في إيقاع يتنقل من جانبٍ لآخر. أسرعي أو أبطئي حسبما تريدين. البعض منا تحبين الربت بسرعة، وأخريات تحبين الربت ببطء.



هيا نصلّي

يا رب، أريد أن أحيا حياتي بصورة جيدة.
أريد أن يكون عندي رجاء للمستقبل.
أنت تمنحني هذا الرجاء من خلال يسوع.
أنت تعرفني جيدًا.
أنت تعرف ماذا تريدني أن أفعل على الأرض.
أرني للطريق.
امنحني الحق الذي أحتاج إليه لأرى بوضوح.
أريدك أن تقودني في الحياة التي أعطيتها لي.
أنا أثق بك.
أشكرك من أجل كل ما فعلته لتمنحني حياة أبدية.
أنت تعانقني، أنا أشعر بيدك الحانية الآن ودائمًا.
أمين

واجب للأسبوع المقبل

- تدربي على تدريبات تهدئة النفس كل يوم عند الحاجة. جربي تدريبًا مختلفًا كل يوم.
- اقرأي يوحنا الاصحاح ١٤.

فكّري في:

- كيف **يعدّ** يسوع أتباعه قبل مغادرته.
- يسوع **يدعو** أتباعه ليُظهروا للعالم من هو، كما أظهر هو لهم الآب. عليهم أن يُظهروا يسوع من خلال أفعالهم وأقوالهم.
- **تُعلّم** أقوال يسوع وأفعاله بأن المحبة غير أنانيّة.

الأسبوع الثامن



أنا الكرمة

النمو والحصاد

"أَنَا الْكَرْمَةُ وَأَنْتُمُ الأَغْصَانُ. مَنْ يَثْبُتُ فِيَّ وَأَنَا فِيهِ، فَذَاكَ يُنْتِجُ ثَمَراً كَثِيراً. فَإِنَّكُمْ بِمَعْزِلٍ عَنِّي لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئاً."

يوحنا ١٥: ٥

خُلقنا لنعرف الله ولنعيش بالقرب منه. وبصفة يسوع الكرمة، يدعونا إلى نوال الحياة من الله. يسوع يفتح قلبه للجميع.

يقول يسوع "اثبتوا في محبتي"

هو يعرف انكساراتنا وآلامنا. يعرف خطايانا وخزينا. ولكنه لا يزال يقدم لنا محبته غير المشروطة. يحبنا كما نحن. محبته تشفينا وتجعلنا كاملين. فيه يمكننا أن نشعر بالحب، والفرح، والسلام. ويمكننا أن نبدأ في إظهار محبته للآخرين.

قِصَّة سارة - الآن، أنا أعرف نفسي

لم أظن قط أنه بإمكاني أن أكون في مثل هذه المرحلة الجيدة في حياتي. في السابق، بدت كل الأمور مستحيلة. لم أظن قط أنها سوف تتحسن كثيرًا. تعلمت أن أعرف نفسي. أدرك كيف أتعامل مع الأيام والظروف المظلمة حين تأتي. أعرف ما أحتاج إليه لأكون أقوى وأفضل. تغيّر كل شيء عندما عرفت يسوع. يمكنني أن أسمع صوت الروح القدس الهامس لي. يوضح لي الروح الطريق خلال اليوم. إنّه يرشدني.

لأول مرة في حياتي، أعيش في فرح وسلام.

لم أكن على هذا النحو دائمًا. أصبحت حياتي بائسة في اليوم الذي غرقت فيه أختي الرضيعة راعوث. وقعت في حمام السباحة. كان والداي في البيت. وعندما انتبها لما حدث، كان الوقت قد فات. شعرت أمي بأن عالمها قد انتهى. أصبحت أكثر حزنًا. كنا جميعًا متألمين، ولكنْ لم يمكنها أن ترى ذلك. صارت كثيرة الشجار مع والدي. كلاهما يظن أن الطرف الآخر هو المسؤول عما حدث. وفي النهاية، انفصلا. كانت الحياة الأسرية مليئة بالألم الناتج عن الفقد، لم تكن متعلقة بهؤلاء الذين ما زالوا على قيد الحياة.

لاحَظَت معلمتي بالمدرسة ألمي. كانت السيدة مرثا حنونة وتعتني بي دائمًا. كان يبدو كما لو كانت تعرف ما كنت أمر به. طَلَبَت من متخصص أن يساعدني. في كل أسبوع، كان عندي مساحة آمنة للحديث عن عائلتي والبكاء. تعلمت عن الحزن، والفقد، والغضب.

كانت السيدة مرثا تدير ناديًا مسيحيًا بعد المدرسة، كان بالنسبة لي بمثابة العائلة الثانية. كانت تعلّمنا عن الله. كانت تعلّمنا كيف نلجأ إلى ابنه، يسوع. وأن نثق في الروح القدس. كانت تعلّمنا كيف نصلّي. كنا نرنم، ونرسم، ونرقص. كان يمكننا مشاركة مشاعرنا. كانت تأخذنا للتنزه في الطبيعة. كانت تعلّمنا كيف نعيش في كل لحظة.

كانت السيدة مرثا مبهجة جدًا. كان يمكنني الشعور بالمحبة بداخل الغرفة. كانت توضح لنا كيف نبحث عن أمرٍ ما يمكننا أن نتعلم منه حتى عندما تكون الحياة سيئة. كانت تخبرنا أننا جميعنا ننتمي للمسيح.

جميعنا ثمينون ولنا مكان.

لدينا مواهب لنقدمها للعالم. غيَّر هذا الفهم حياتي إلى الأبد.

هيا نتكلَّم

- كيف تغيرت العائلة بعد غرق أخت سارة؟
- كيف نجحت سارة في العثور على طريقها في الحياة مرة أخرى؟
- ما النواحي التي ترغبين بأن تشعري فيها مثل سارة؟

نحن البشر ننمو بطرقٍ عديدة.

الأمور التي تحدث لنا تشكّلنا.

أحيانًا، حتى ألمنا يمكن أن يؤدي إلى شيءٍ جيد. يمكنه أن يساعدنا على أن نفهم ما نحتاج إليه. يمكنه أن يعلّمنا طرقًا جديدة للاعتناء بأنفسنا.
نتعلم أن نفهم ما يحدث لنا عندما نكون متألمين أو منزعجين. نلاحظ ما تخبرنا أجسادنا به. على سبيل المثال، يمكن أن يخبرنا ألم المعدة بأننا نشعر بالقلق.
يمكننا أن نسأل أنفسنا لماذا لا نشعر بالأمان، ثم يمكننا فعل شيءٍ ما لتغيير ذلك.
أيضًا نكتشف طرقًا جديدة للتعامل مع مشاعرنا عندما يحدث لنا شيءٌ ما. نجد طرقًا تفيدنا. ربما تحبين أن تصلي أو تكتبي ما تشعرين به. أو ربما تحبين التدرُّب أو أن تكوني بالقرب من الطبيعة.

نبدأ في معرفة نقاط قوتنا.

نبنيها. نبدأ في الوثوق بأنفسنا. نتعلم أن نثق. نسمح لقلوبنا وللروح القدس بأن يقودنا في رحلة حياتنا.
وننمو في معرفة الله بشكل أفضل. نتعلم كم يحبنا ويعتني بنا.
ندرك أن لنا قيمة. نتعلم أن نتحدث معه عن كل ألمنا. نتعلم أن نعيش شاكرين على كل ما لدينا.

نبدأ في أن نرى أنفسنا بعيون الله المُحبة.

ندرك أن لنا قيمة. نتعلم أن نتحدث معه عن كل ألمنا. نتعلم أن نعيش شاكرين على كل ما لدينا.

هيا نفكِّر

اقرأن يوحنا ١٥:١- ١٧

- ماذا يقول يسوع عما سيحدث إذا ثبتنا فيه مثل الغصن الذي ينبت في الكرمة؟
- كيف نبقى متصلين بيسوع؟
- ما نوع الثمر الذي تحبين أن تحمليه؟

نريد أن نبني إيماننا ونتبع قلوبنا. ولهذا، نحن مدعوون إلى أن ننمو في فهمنا لشخص يسوع. ولماذا هو مهم لحياتنا. أخبر يسوع أتباعه المقربين بأنه هو الكرمة وأنهم الأغصان. لا يمكن للغصن أن يعيش من دون الكرمة. إذا انكسر، يجف ويموت. هم يحتاجون إلى الثبات فيه.

ننال الحياة من اتصالنا بيسوع وثباتنا فيه.

تتغذى الأغصان وتنال حياة جديدة من خلال الكرمة. ثم يمكن للأغصان أن تأتي بثمر.
أخبر يسوع تلاميذه بهذا قبل إلقاء القبض عليه ويُقتل. أرادهم أن يعرفوا أنه لن يتركهم. حتى حين لن يكون معهم بالجسد، فسوف يستمر في إطعامهم.

سوف يمنحهم الحياة من خلال الروح القدس.

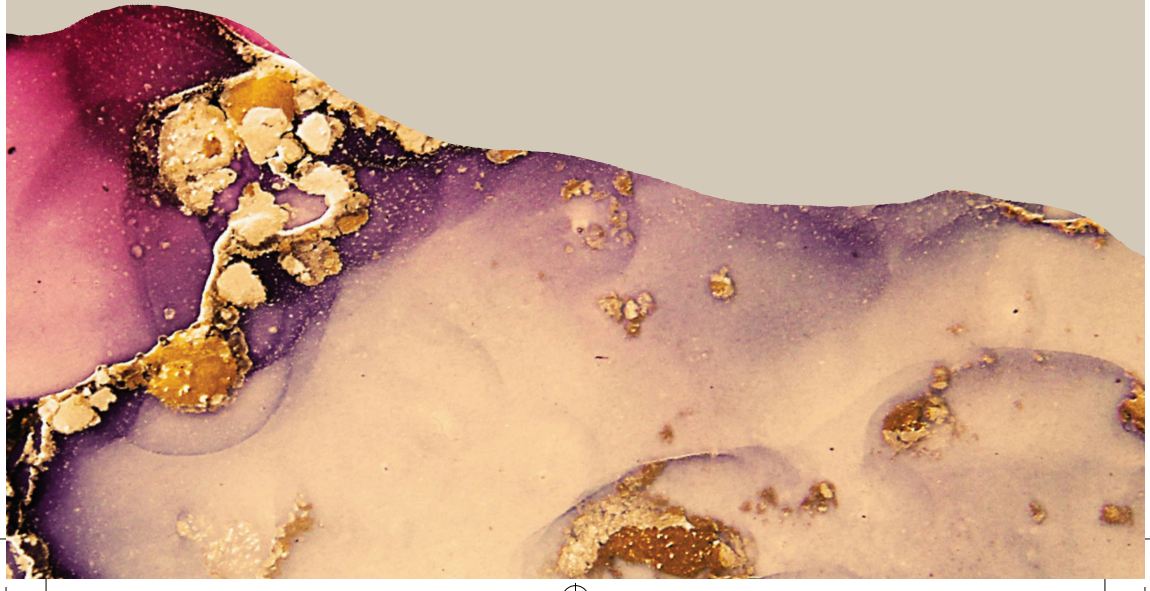


مثل الأغصان، لا يمكننا أن نبقى أحياءً بمفردنا. نحن مدعوون لنستمد القوة من مصدر إيماننا، يسوع.

هيا نتدرَّب

أثناء اليوم، توقفي عن عمل ما تفعلين لدقيقة واحدة. توقفي واجلسي مع نفسك. سوف يساعدك هذا على ملاحظة ما تشعرين به وما تحتاجين إليه.

- توقفي عما تفعلين واغلقي عينيكِ.
- اسمحي لأجزاء جسدك بالاسترخاء، واحدٌ بعد الآخر. ابدأي بأصابع القدمين، ثم انتقلي لأعلى إلى أن تصلي للرأس.
- تخيلي أن قلبك ينفتح.
- استمعي بعمقٍ. بماذا يخبرك قلبك؟ ماذا تحتاجين في هذه اللحظة؟
- واصلي يومك.



هيا نصلّي

يا رب، أشكرك على كل حالٍ.
أنت طلبت مني أن أبقي عيناي عليك.
وأن أظل بالقرب من قلبك.
كغصنٍ، أريد أن أستمد طعامي وقوتي من الكرمة.
أشكرك لأنك منحتني حياة الملء.
أشكرك لأنك منحتني جمالًا عوضًا عن الرماد.
أنت إله التغيير والنمو.
أنت إله المحبة والشفاء.
أشكرك لأني معك في هذا الطريق.
أرشدني واحفظني.
أمين

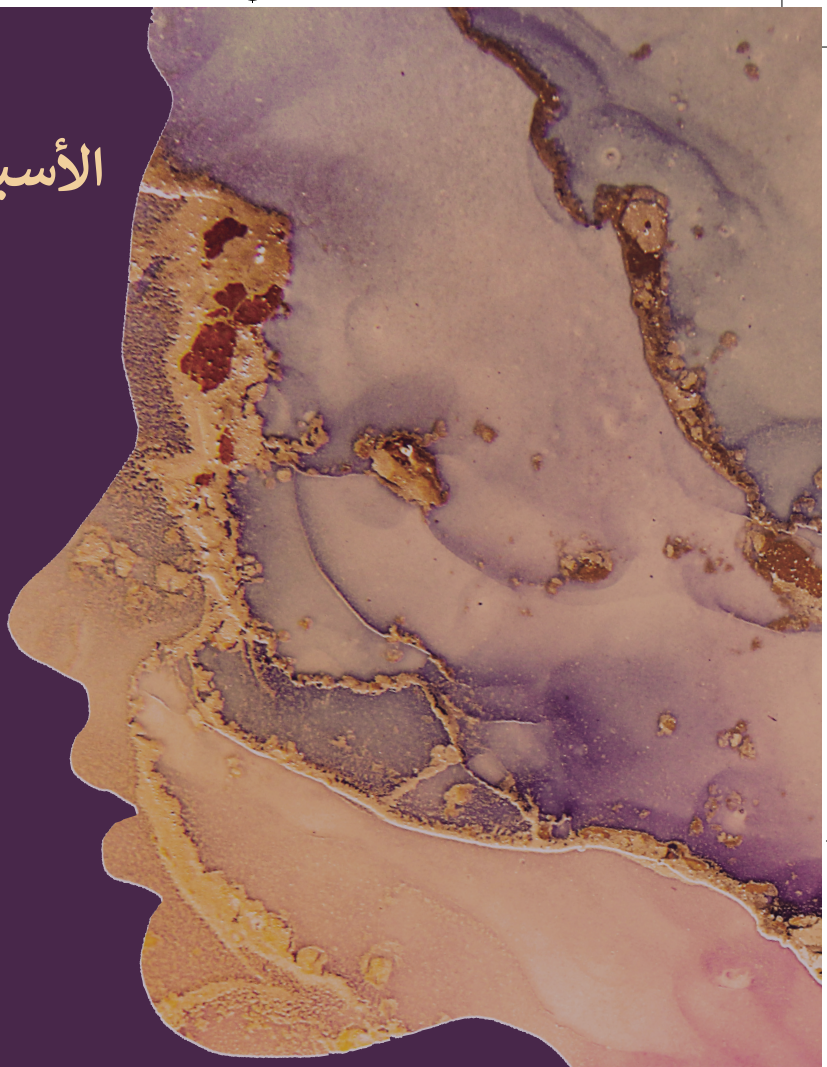
واجب للأسبوع المقبل

- اقطعي يومك بتدريب الصمت.
- اقرأي يوحنا، الأصحاحات ١٥-١٧

فكّري في:

- كيف ترسم أفكار البذار، والأغصان، والثمر صورة **الاقتراب**. فكري كيف يحتاج كل منا الآخر وكيف يمكن أن نساعد بعضنا البعض.
- كيف يدعو يسوع أتباعه ليُظهروا ارتباطهم به، من خلال ثمر حياتهم. يفعلون هذا بأن يُظهروا محبة، وفرح، وسلام تجاه بعضهم البعض.
- بماذا **يصلي** يسوع لأتباعه. يصلي لكي يكونوا قادرين على أن يُظهروا للعالم بأمانة من هو الله. يفعلون هذا من خلال أفعالهم وأقوالهم.

الأسبوع التاسع



أنا معك في الرحلة

سلامٌ لكم

فَقَالَ لَهُمْ يَسُوعُ: «سَلامٌ لَكُمْ. كَمَا أَنَّ الآبَ أَرْسَلَنِي، أُرْسِلُكُمْ أَنَا».
قَالَ هَذَا وَنَفَخَ فِيهِمْ وَقَالَ لَهُمْ: «اقْبَلُوا الرُّوحَ الْقُدُسَ.»
يوحنا ٢٠: ٢١ - ٢٢

تذكَّري الأسابيع التسعة

هناك طرق مختلفة نتعرض بها للصدمة. أحيانًا يكون الأذى موجهًا لأجسادنا. أحيانًا لقلوبنا. وأحيانًا لأذهاننا. الصدمة التي يتعرض لها كل إنسان قد تكون مختلفة.

يمكن للآخرين رؤية وإدراك ألمنا ومعاناتنا.

رحلة التعافي طويلة، ولا ينبغي أن نكون فيها بمفردنا.

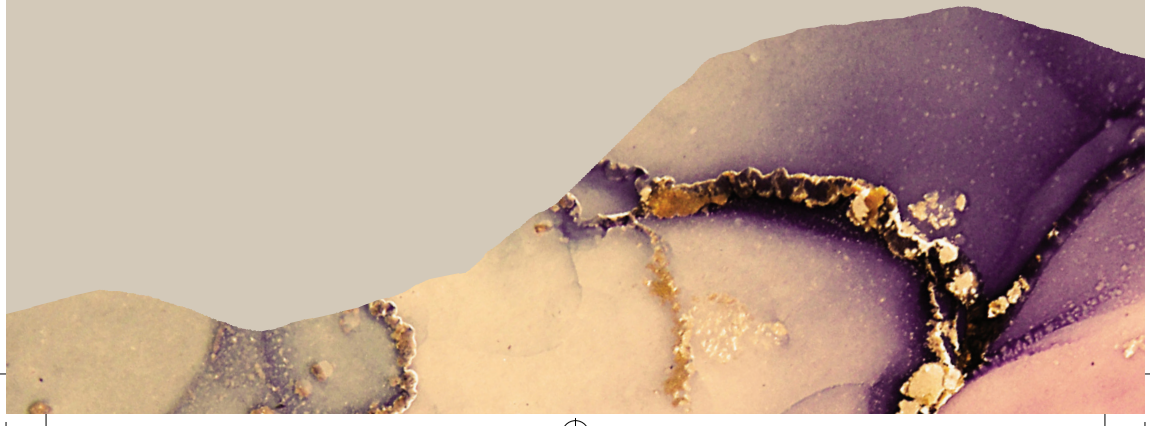
عبر الأسابيع التسعة، قد تعلمنا أن هناك أنماطًا لكيفية استجابة عقولنا وأجسادنا للصعوبات أو الصدمات. تعمل هذه الأنماط على حمايتنا. ولكن بمرور الوقت، يمكنها أن تستحوذ علينا. نبدأ في التقوقع على أنفسنا ونصبح أقل مما ينبغي أن نكون عليه.
يشعر بعضنا بالجمود ويتقوقعون على أنفسهم عندما تصبح الحياة صعبة. آخرون يتوقعون المخاطر في كل مكان. نكون على استعداد للعراك أو الهروب إذا لزم الأمر. البعض منا يفقدون حدودهم التي تحميهم. يشعر بعضنا بالخزي وعدم الاستحقاق بسبب ما قد حدث لنا. وبعضنا لا يتمكنون من تخطي الحزن. نجد صعوبة في العمل على استرداد ما قد فقدناه. كثيرون منا يفقدون إحساسهم بكيانهم في العالم.

لقد تعلَّمتِ مهارات تساعدك على التحكم في ردود الأفعال هذه.

تساعدك هذه المهارات على كسر أنماط تفكيرِك وعملِك.اكتشفتِ أهمية البقاء في اللحظة الراهنة. تعلمتِ أن تتوقفي، وأن تلاحظي ما يخبرِك جسدك به، وأن تري ما يحتاج قلبك إليه.

أيضًا تعلمتِ كيف يراكِ يسوع وكيف يشعر تجاه تجربتك. إليكِ تذكرة سريعة:

- **أنا هو خبز الحياة.** يشترك يسوع في رحلة تعافيك بأن يقدم لكِ نفسه بوصفِه خبز الحياة. من خلاله تنالين القوة للتعافي وعيش حياة الملء.
- **أنا نور العالم.** يسوع يكسر ظلمتك وأماكن خوفك، ويملأك بنوره الشافي.
- **أنا الباب.** يمكنك أن تختبري حرية شخصية من خلال يسوع، الباب.
- **أنا الراعي الصالح.** يُظهر لكِ يسوع كيف يبدو الحال عندما تختبرين الثقة، والمحبة، والأمان. هو يعتني بكِ مثلما يعتني الراعي بخرافه.
- **أنا هو القيامة، والحياة.** يُظهر يسوع كيف يريد أن يعيدك إلى الحياة. هو يمنحك التعزية والهدف المتجدد.
- **أنا هو الطريق، والحق، والحياة.** يدعوكِ يسوع لتعرفيه وتثقي به كل يومٍ. ثم سوف يقودك في الطريق الأفضل لكِ.
- **أنا الكرمة.** يسوع يدعوكِ لتعيشي معه في علاقة وثيقة تمنحك الحياة.



هيا نفكّر

اقرأن يوحنا ١١:٢٠- ٢٢

- لماذا كانت مريم تبكي وهي واقفة خارج قبر يسوع؟
- كيف أعد يسوع مريم وأتباعه الآخرين ليذهبوا إلى العالم ويخبروا الآخرين عنه؟
- في حياتك، ما الجانب الذي تحتاجين فيه بصورة خاصة إلى سلام يسوع؟

كانت مريم المجدليّة تابعة أمينة ليسوع. كانت تسافر معه بينما كان يعلّم الناس، وآمنت به. أُلقي القبض على يسوع، وحوكم، وعُلّق على صليبٍ. هرب أتباعه الآخرون، ولكن بقيت مريم إلى جانبه. بل ولاحظت أين دُفِن.

لم تكن حياة مريم في البداية سهلة. كان اسمها يعني أنها قد احتملت الكثير من الألم والمعاناة. يخبرنا الكتاب المقدس أن مريم كانت تعاني من أمراضٍ كثيرة. كانوا يعتقدون أنها نجسة. كان الناس يرفضونها. لقد اختبرت مشاعر الخزي، والخوف، والذنب.

تغيَّرت حياتها عندما قابلت يسوع.

شفاها يسوع من مرضها. منحها هدفًا جديدًا ورجاءً في المستقبل. أعادها للمجتمع مرة أخرى. كان الآخرون يحتقرون مريم المجدليّة.

ولكن يسوع رأى حقيقتها.

كانت ثمينة ومحبوبة من الله. كانت أول إنسان يرى معجزة قيامته من الموت. اختارها يسوع لتخبر التلاميذ الآخرين عن عودته إلى الحياة. وهكذا، أصبحت المرأة التي يرفضها الجميع، أول إنسانٍ يكرز بالمسيح المقام.

عندما ظهر يسوع لأتباعه، كلفهم بعملٍ مهم، إذ أرسلهم إلى العالم ليخبروا الآخرين عنه. أرادهم أن ينقلوا تعاليمه وخدمته. كان عليهم أن ينشروا محبة الله من خلال ما يقولون ويفعلون. وما زالت تلك مهمتنا اليوم.

علينا أن نحب الآخرين كما يحبنا الله.

تدريب زهرة الصلاة وإناء الحجارة

- اجمعي عددًا من الأحجار الصغير وأنواعًا مختلفة من الزهور. ضعيهم إلى جوار إناء به ماء.
- اقضي بعض الوقت في تأمل ما قد تعلمتيه خلال الأسابيع التسعة الماضية. كيف قد نَمَوتِ؟ ما الذي استفدته على وجه التحديد؟
- جسِّدي الرحلة التي كنتِ فيها. اختاري زهرة لتمثِّل كل شيء قد تعلمتِه. الأمور التي قد ساعدتكِ. الأمور التي تشعرين بالامتنان لها. اختاري أحجارًا لتمثل أمورًا صعبة بالنسبة لكِ. تلك هي الأمور التي تحتاجين إلى التخلي عنها.
- كوني حريصة عند اختيار كل زهرة وحجرٍ تضعيه في إناء الماء. فكري فيما تمثله. يمكنك وأنتِ تعملين هذا أن تقولي شيئًا مثل: "أنا أضع هذه الزهرة هنا لتمثل اللطف والاهتمام اللذين تعلمت أن أظهرهما لنفسي. لأجل قوتي حتى عندما كانت الأمور صعبة. أضع هذه الأحجار لتمثل معاناتي في طفولتي، وكم كان من الصعب أن أشعر بالاستحقاق والمحبة منذ ذلك الحين."
- إذا كان ممكنًا، شاركي إناءك مع صديقة مقربة تثقين بها.

هيا نصلّي

يا رب، أشكرك على أسابيع التعلُّم هذه.
أشكرك على فرصة خَوض رحلة التعافي هذه.
أشكرك لأن موتك منحني حياة جديدة.
أريد أن أعيش حياة الملء مع روحك القدس الذي يرشدني كل يومٍ.
أشكرك من أجل ثمر الروح.
أصلي أن تباركني بينما أواصل رحلتي.
أمين

التقدُّم للأمام

- اقرأي يوحنا، الأصحاحات ١٨-٢١

فكّري في:

- الإهانات العنيفة التي تعرض لها يسوع بينما كانوا يسخرون منه، ويضربونه، ويعرّونه، ويقتلونه.
- كيف نال يسوع الرعاية، حتى وقت ألمه.
- كيف **أظهر** يسوع **محبة** من خلال رد فعله تجاه الجموع الغاضبة، والقادة، وبيلاطس الذين كانوا يهددونه.
- الطرق الشخصية التي بها **يعيد** يسوع **الحياة**، لامرأة حزينة، لتابعٍ لم يعد يؤمن، لقائدٍ قد فشل. هو يعزيهم ويمنحهم هدفًا جديدًا.

أنا هو

دعوة الله

فَقَالَتْ لَهُ الْمَرْأَةُ: «إِنِّي أَعْلَمُ أَنَّ الْمَسِيَّا، الَّذِي يُدْعَى الْمَسِيحَ، سَيَأْتِي، وَمَتَى جَاءَ فَهُوَ يُعْلِنُ لَنَا كُلَّ شَيْءٍ». فَأَجَابَهَا: «إِنِّي أَنَا هُوَ الَّذِي يُكَلِّمُكِ!»

يوحنا ٤: ٢٥ - ٢٦

من خلال هذا البرنامج، استعرضنا ما قاله يسوع عن نفسه. ناقشنا ما معنى هذا لحياتنا اليوم. ربما تكون هذه أول مرة تسمعين فيها عن يسوع.

يدعونا يسوع جميعًا لنتبعه ونقترب منه. هو يدعونا لتكون لنا علاقة مع الله. وهو يقابلنا حيثما نحن. لا ينبغي أن نكون كاملين لكي نأتي إليه.

عندما خلق الله العالم، كان أول بشريين، آدم وحواء صديقين لله. ولكنهما لم يعودا يستمعان إلى الله. حاولا أن يتصرفا بطريقتهما الخاصة. وبسبب ذلك، دخلت الخطية إلى العالم، وتغير كل شيء. أصبح الناس أنانيين وبدأوا يؤذون بعضهم البعض.

مثل آدم وحواء، جميعنا نفعل الخطأ لا ما يريده الله. كسرُنا قوانين الله يُدعى خطية. تفصلنا الخطية عن الله. وتتشوه علاقاتنا بالآخرين وبأنفسنا.
لكن الله يحبنا. يريدنا أن نعرفه. ولهذا، وعد الله بأن يرسل المخلّص (المسيّا).
سوف يعيدنا المخلّص إلى علاقتنا مع الله. سوف يحررنا من قوة وذنب الخطية.

في زمن الكتاب المقدس، كان الناس ينتظرون مجيء المخلّص. وفي إنجيل يوحنا، يخبرنا يوحنا بأنه هو ذلك المخلّص.

هو المسيّا الذي كان الجميع ينتظرونه. جاء يسوع ليخلّصنا من خطايانا ويشفينا من جروحنا. جاء ليُظهِر لنا من هو الله.

بموته على الصليب، دفع يسوع ثمن خطايانا. عندما نؤمن بيسوع، نصبح أولاد الله.

كانت المرأة السامرية في قصتنا منبوذة. كانت تعيش مع رجلٍ لم يكن زوجها. لم تكن تعيش بحسب طرق الله. ولكنها واحدة من أوائل الناس الذين أخبرهم يسوع عن نفسه. تحدَّث معها في أمورٍ روحيّة. دعاها لتؤمن به. كانت مهمة بالنسبة ليسوع. أحبها واهتم بها. وبنفس الطريقة، يسوع يحب ويهتم بكل واحدة منا.

يسوع هو الصديق الحقيقي. يريدك أن تكوني جزءًا من عائلة الله. يريد أن يشفي نفسكِ. يريد أن يسترد حياتكِ.

إذا كنتِ تريدين أن تدعي يسوع إلى قلبك، نشجعك أن ترددي هذه الصلاة:

ربي يسوع،

أؤمن أنك ابن الله.

أؤمن أنك جئت إلى الأرض لكي تعيدني إلى الله.

أريد أن أعرفك أكثر.

كُن مخلّصي. سامحني على محاولة إصلاح الأمور بنفسي.

أريد أن أبتعد عن خطيتي.

أؤمن أنك مُتّ على الصليب من أجل خطاياي.

من فضلك تعال وعِش فيّ. قُد حياتي بروحك.

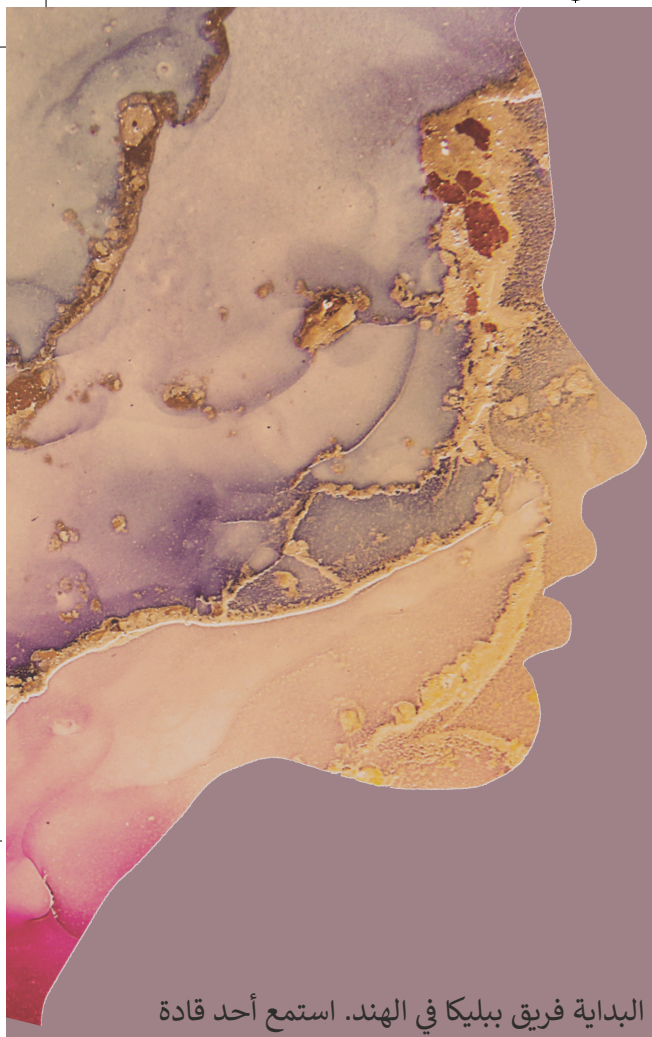
بينما أتعلم أن أثق بك وأتبعك، أعد تشكيلي لأكون الشخص الذي خلقتني.

اجعلني ابنة لك وجزءًا من عائلة الله.

أعطني حياة الملء، الآن وإلى الأبد.

أمين





شكر وتقدير

آشا، رحلة نحو التعافي، كتبها في البداية فريق ببليكا في الهند. استمع أحد قادة ببليكا في جنوب أفريقيا إلى قصص النساء اللاتي تأذين بسبب تعرُّض أجسادهن، وأذهانهن، وقلوبهن إلى إساءات. رأى معاناتهن وآلامهن. أراد أن يختبرن محبة ورجاء المسيح. وانطلاقًا من هذا الحلم، وُلدت **آشا، رحلة نحو التعافي.** كانت أول نسخة تحمل اسم، **آشا، رحلة نحو الأمل،** مخصصة لشعوب جنوب أسيا. في الهند، كلمة آشا هي اسم فتاة، وتعني الأمل.

هذا الكتاب رؤية من الله. هو وسيلة لمساعدة الناس على اللقاء معًا. إنه أداة تأتي بالأمل لمن تعرضن لإساءات أو رفض.