

سلسلة الصياد للدروس الكتابية (٣)

تدرّب روحياً

نحو حياة مفعمة بالفرح

دراسة موضوعية

٨ دروس كتابية

تأليف

لاري سييلي

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers

ترجمة

رمزي عبّاد

Originally published in the USA under the title: "Spiritual Disciplines, The Tasks of a Joyful Life".

Larry Sibley

Copyright © 2003 by Shaw Books, an imprint of WaterBrook Press

Colorado Springs - Colorado

USA

تدرّب روحياً
الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٥
حقوق الطبع محفوظة

أوفير للطباعة والنشر
ص ب ٩٤١٩٤٧، عمان، الأردن
هاتف +٩٦٢٦٥٦٦٥٧٦٨ فاكس: +٩٦٢٦٥٦٣٩٧٦٨

Email: info@ophir.com.jo

Arabic Edition Copyright © 2005 by Ophir Publishing, a Division of Jongbloed bv – Holland.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior written permission from the publisher.

رقم الايداع: ٢٠٠٥/٩/٢٢٥٦

ISBN 90 - 5950 - 010 -5

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح باعادة اصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

المحتويات

- ٦ كيف تستخدم هذا الدليل الدراسي
- ١١ المقدمة:
- ١٤ **الدرس الأول: الانتظار: وقت الله**
إشعياء ٣٠: ١٥-١٨
- ١٩ **الدرس الثاني: التأمل: اللّهج في كلمة الله**
المزمور ٧٧
- ٢٥ **الدرس الثالث: الصلاة: المثول في محضر الله**
إشعياء ٣٧: ٩-٢٠، ٣٦-٣٧؛ أعمال ٤: ٢٣-٣١
- ٣١ **الدرس الرابع: الصّوم: الجوع المُشبع**
مَتَّى ٦: ١-١٨، ١٨-١٦
- ٣٧ **الدرس الخامس: الخلوة: الهدوء المنعش**
لوقا ٤: ٣١-٤٤؛ ٥: ١٥-١٦؛ ٩: ١٠-١٧
- ٤٣ **الدرس السادس: الإرشاد الروحي: تلقّي التشجيع**
٢ تيموثاوس ٣: ١-١٧
- ٤٩ **الدرس السابع: يوم الرّاحة: وقت للتجديد**
إشعياء ٥٦: ١-٨؛ ٥٨: ١٣-١٤
- ٥٥ **الدرس الثامن: العبادة: الصعود إلى أورشليم**
عبرانيين ١٢: ١٨-٢٤، ٢٨-٢٩
- ٦٠ ملاحظات للقائد

يمكن للمجموعة أن تستخدم أية ترجمات عربية مُعتمدة للكتاب المقدس. لكن يجب عدم استخدام كتب التفسير أثناء الدرس لأنها تؤثر بصورة سلبية على النقاش، وتمنع أعضاء المجموعة من التفكير في الأسئلة المطروحة من تلقاء أنفسهم.

اقتراحات لقائد المجموعة

١. اقرأ المقطع الكتابي وادرسه بعناية قبل الاجتماع. احرص على استيعاب الأفكار الرئيسية وابدأ بتطبيق التعاليم الواردة في المقطع الكتابي على حياتك الشخصية. صلِّ أن يرشدك الروح القدس "إلى جميعِ الحَقِّ" (يوحنا ١٦: ١٣) لكي تكون قيادتك مُرشدة للآخرين أيضاً.

٢. إذا شعرت بأن بعض الأسئلة غامضة أو غير واضحة بالنسبة لك أو للمجموعة، أعد صياغتها بطريقتك. كذلك، يمكنك أن تطرح بعض الأسئلة الأخرى التي تساعد في توضيح معنى الآيات.

٣. احرص على بدء درس الكتاب وإنهائه في موعده. ابدأ الدرس بالطلب من أحد أعضاء المجموعة أن يُصليَ لأجل الاجتماع ولأجل أن يفهم الجميع كلمة الله وأن يفتحوا أذهانهم وقلوبهم لقوتها المُغيِّرة. تذكّر بأن الروح القدس هو المعلم الحقيقي، وليس أنت!

٤. اطلب متطوعين لقراءة المقطع الكتابي بصوتٍ عالٍ.

٥. أثناء طرحك لأسئلة الكتاب بحسب تسلسلها، شجع جميع الأعضاء على المشاركة في النقاش. إذا لاحظت أن البعض لا يشاركون، حاول أن تشجعهم على الكلام من خلال قولك بلطف: "أرجو أن نفسح المجال للأشخاص الذين لم يشاركوا لغاية الآن"، أو بأية طريقة أخرى تراها مناسبة.

٦. إذا صادفك سؤال لا تعرف إجابته، لا تخجل من الاعتراف بذلك. اطلب من شخص أو أكثر أن يبحثوا عن إجابة عن السؤال لمناقشته في الأسبوع المقبل، أو أخبر المجموعة بأنك ستبحث عن الإجابة وتطلعهم عليها لاحقاً.

٧. حافظ على استمرار النقاش، لكن احرص على أن لا تخرج المجموعة عن موضوع الدراسة. ورغم أنه لا بد من الخروج عن الموضوع في بعض الأحيان، إلا أنك تتحمل مسؤولية إعادة المجموعة إلى الموضوع الرئيسي في أسرع وقت ممكن. كذلك، حاول أن تخصص وقتاً محدداً لكل سؤال بحيث تنهي الدرس في الوقت المحدد للاجتماع.

٨. لا تخف من الصمت؛ فبعض الأسئلة تتطلب وقتاً للإجابة عنها، كما أن بعض الأشخاص يحتاجون لبعض الوقت لكي يستجمعوا شجاعتهم للحديث. إذا استمر الصمت لفترة طويلة، أعد صياغة السؤال بطريقة أخرى، لكن تجنب الإجابة عنه بنفسك.

٩. إذا كانت إجابة أحدهم غير منطقية أو غير كتابية، أطلب منه أن يوضح إجابته: "ما هي الآية التي اعتمدت عليها في إجابتك؟"

١٠. لا تشجع الأعضاء على استخدام الكثير من الشواهد الأخرى. تعلموا أكبر قدر من المعلومات من خلال الآيات الرئيسية المذكورة في الدرس، مع الاستعانة ببعض الشواهد الهامة المشار إليها في هذا الدليل.

١١. سوف تلاحظ وجود علامة (☞) بمحاذاة بعض الأسئلة. هذه العلامة تعني وجود معلومات إضافية في نهاية الكتاب في قسم "ملاحظات للقائد".

١٢. من أجل تطوير مهاراتك القيادية، احرص على قراءة المزيد من الكتب عن كيفية البدء في دراسات جديدة للكتاب المقدس، وعن كيفية قيادة المجموعات، وغير ذلك من المواضيع.

اقتراحات لأعضاء المجموعة

١. احرص على تعلم القواعد التالية وتطبيقها من أجل دراسة كتابية فعالة. (في حال انضمام أعضاء جدد إلى المجموعة في وقت لاحق، راجعوا هذه الإرشادات مع جميع الأعضاء مرة أخرى).

٢. تَدَكَّرْ أن هدفك هو أن تتعلم أكبر قدر ممكن من المقطع الكتابي المُستهدف. اجعل المقطع يتحدث عن نفسه بنفسه دون أن ترجع إلى كتب التفسير أو المقاطع الكتابية الأخرى. فكل مقطع يحتوي على قدر كافٍ من المعلومات لإبقائك مشغولين بصورة مُنتجة طوال الدرس. وهكذا، فإن الالتزام بالمقطع الكتابي المحدد يحمي أعضاء المجموعة من الشعور بعدم الأمان ("ليس لدي مراجع كافية" .. أو "لا أملك وقتاً كافياً لقراءة أي شيء آخر"). كما أنه يحميهم أيضاً من التشويش ("ما هو مصدر هذه المعلومات؟ كنت أعتقد أننا ندرس").

٣. تجنب الدخول في تلك المواضيع الممتعة البعيدة عن موضوع الدرس. إذا كانت لديك فكرة تعتقد بأنها مهمة لجميع الأعضاء يمكنك طرحها خارج وقت الاجتماع. وهكذا، يجب على جميع الأعضاء أن يتعاونوا معاً في الالتزام بموضوع الدرس وعدم الخروج عنه.

٤. شجعوا بعضكم البعض على المشاركة. فالأشخاص يتذكرون على نحو أفضل تلك الأشياء التي يكتشفونها ويقولونها بأنفسهم. بعض الأشخاص خجولين بطبعهم، والبعض الآخر يخافون من الوقوع في الخطأ. لكن إذا كان النقاش يجري في جو من الانفتاح والصدقة الحقيقية، وكان كل شخص يحترم آراء الآخرين ومشاعرهم، فسوف يجد الأعضاء الخجولون والخائفون ما يشجعهم على الحديث والمشاركة. تَدَكَّرْ أنه كلما زادت فاعلية الأعضاء في المناقشة، زادت أيضاً الفائدة والمتعة في الدرس.

٥. احرص على عدم الإجابة عن الكثير من الأسئلة أو التحدث أكثر مما ينبغي. أعط الآخرين فرصة للمشاركة وطرح آرائهم وأفكارهم. إذا كنت مندفعاً إلى الحديث والمشاركة، يمكنك أن تضبط نفسك عن طريق العد إلى عشرة قبل أن تتحدث.

٦. تعهد بتطبيق ما تتعلمه على حياتك الشخصية، وأن تسمح لكلمة الله بأن تعمل فيك وتُغَيِّرَكَ.

تنبيه: إياك من الخوض بالصوم من دون حسابٍ وتفكير. يحتاج هذا التدريب إلى استشارة وإرشادٍ من خبير كالطبيب أو قائدٍ روحي ذي خبرة. اطلب مشورة هؤلاء، واعمل بنصيحتهم.

تمرين باستخدام كراسة اليوميّات

اقرأ المزمورين ٤٢ و ٤٣، وتأمّل فيهما، وصلّ بالاستعانة بهما. ابحث عن صور الصوم (كالجوع، أو العطش) والاحتفال. لاحظ كيف أن هذه الأمور تُركز على الاشتياق لله وإيجاد كل الشبع فيه. دَوّن أفكارك وصلواتك في كراستك.

قد تجد في الصلاة التالية بعض العون حينما تبدأ بخلوتك. دَوّن أفكارك عن ما تُعانيه من جفافٍ وبرودةٍ في مشاعرك، أو تشويشٍ في أفكارك. حدّد مشكلتك لكي تتمكن من أن تطلب إلى الله أن يساعدك في أن يكون اشتياقك إليه أعظم من أي اشتياقٍ آخر.

يا إلهي الحبيب الذي تسكب روح النعمة والتضرّع على كل من يطلبه: أرجو أن تُخلّصنا من برودة القلب وتشويش الذهن لكي نعبدك من كل أفكارنا ومن كل قلوبنا، ولكي نعبدك بالروح والحق. باسم ربنا ومخلصنا يسوع المسيح. آمين.

الْخُلُوةُ: الهدوء المُنْعَشِ

لوقا ٤: ٣١-٤٤؛ ٥: ١٥-١٦؛ ٩: ١٠-١٧


عوضاً عن أن نهرب من وحدتنا ونحاول أن ننساها أو ننكرها، يجب أن نحافظ عليها وأن نجعل منها وقتاً رائعاً ومثمراً. فلكي نحيا حياةً روحيةً سليمةً، يجب علينا أولاً أن نجد الشجاعة للدخول إلى بَرِيَّةٍ وحدتنا وتحويلها بالمتابرة والتصميم إلى واحةٍ جميلةٍ.

هنري نووين

تُعتبر الوحدة في ثقافتنا مرضاً. وكثيراً ما يلجأ الأشخاص الذين يخافون من الوحدة إلى افتعال بعض الضجيج أو الصخب من أجل التخفيف من حِدَّة شعورهم بالعُزلة والوحدة والحاجة إلى العلاقات. فالعُزلة لا تبدو في كثيرٍ من الأحيان مثل ذلك البُستان الجميل الذي كان الرب يسوع يستمتع بالجلوس فيه كما سنرى في آيات هذا الدرس؛ بل هي تبدو صحراء قاحلة بالنسبة للكثيرين. لكن سوف نرى في هذا الدرس أن الابتعاد عن ضجيج هذا العالم يكون أمراً نافعاً لنا في كثيرٍ من الأحيان. فالعُزلة تُنمِّي مقدرتنا على سكب قلوبنا أمام الله، وتزيد من رهافة حِسِّنا تجاه الله، وتجاه الآخرين، وتجاه أنفسنا أيضاً. فالاختلاء (لا الشعور بالوحدة) يأتي من الشعور بمحبة الله أو الوالدين أو الأخوة أو الأصدقاء أو شريك الحياة.

١ . في المرة الأخيرة التي شعرت فيها بالوحدة، هل تمكنت من الترحيب بها كصديق، أم أنك حاولت الهرب منها كما لو أنها تهديد أو عدو؟ وضح إجابتك.

اقرأ لوقا ٤: ٣١-٤٤.

٢ .  كيف تصف ضغط العمل الذي قام به الرب يسوع في ذلك اليوم: خفيف، متوسط، شديد؟

٣ . اذكر الأعمال التي قام بها حسب ما هو مذكور في الآيات ٣١-٣٧. استخدم مقياساً متدرجاً من ١-١٠ لتقدير التعب الجسدي الذي يتطلبه كل عمل من هذه الأعمال (الرقم ١ يُشير إلى أقل جهد، والرقم ١٠ يُشير إلى أكبر جهد).

٤ . ما الذي حدث في نهاية اليوم (الآيات ٣٨-٤١)؟

كيف يمكن أن تكون تلك الأشياء قد استنزفت طاقة الرب يسوع أكثر فأكثر؟

٥ . ما الذي تشير إليه أفعال الرب يسوع في الصباح الباكر من اليوم التالي فيما يتعلق بأولوياته (الآية ٤٢)؟

٦ . ما هي الإشارات الأخرى التي يمكنك العثور عليها عن أولوياته في الآية ٤٣؟

كيف أثرت الطريقة التي بدأ بها الرب يسوع يومه على قراره هذا؟