

difference.

دليل المشاركين

المحتويات

3	استخدام دليلك
4	العادات وبنية الجلسات
10	1 نداء الرب
16	2 تحطّي الانقسامات
22	3 التعامل مع الخلاف
28	4 ممارسة الغفران
34	5 المخاطرة بالأمل
40	صلاة اللقاء

ابق على تواصل

اشترك في قائمتنا البريدية وتابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي وأحصل على محتوى يلهم فضولك وحضورك وخيالك في حياتك اليومية، بالإضافة إلى آخر الأخبار حول نشاطاتنا القادمة وكيف يمكنك المشاركة بها.

difference.rln.global 

[difference.rln](https://www.instagram.com/difference.rln) 

[@DifferenceRLN](https://twitter.com/DifferenceRLN) 

استخدام دليلك

أهلاً وسهلاً بك في دورة " Difference (الاختلاف)". تم تصميم هذا الدليل ليساعدك على تحضير وتحليل خواتمك، والتأمل في أفكارك وأعمالك. استخدم هذا الدليل قبل وخلال وبعد الجلسة:

بعد الجلسة

سجّل أهم العبر بالنسبة لك والأنشطة للأسبوع القادم.

قبل الجلسة

اقرأ تأمل المتصل بموضوع الجلسة لمساعدتك على التحضير للجلسة.

خلال الجلسة

ذُكر نفسك بأسئلة النقاش وتعليمات الأنشطة ومحفزات الصلاة. يوجد أيضاً مساحة لكتابة أو رسم أجوبتك في الجلسة.

الهدف

الهدف من الدورة هو البحث فيما يعنيه اتباع خطى يسوع في عالم معقد ومنقسم. دورة " Difference (الاختلاف)" تجهز المشاركين لتخطي الانقسامات والتعامل مع الخلاف والسعي إلى عالم عادل ومزدهر.

difference.rln.global ↗



تعلّمنا دورة "Difference" (الاختلاف) ثلاث عادات

"بالاعتماد بشكل أساسي على لقاءات يسوع في الأناجيل وحكمة خبراء في صنع السلام، قمنا باستخلاص ثلاث عادات يمكن أن تحدث تحولاً في العلاقات اليومية.

عادتنا مهمة. 45% من أفعالنا اليومية أفعال اعتيادية¹ ويقدر علماء الأعصاب أن ما يصل إلى 95% من سلوكياتنا يتحكم فيها العقل الباطن (على الأقل جزئياً)².

هناك علاقة وثيقة بين ما نؤمن به وما نقوم به، وإذا تمكّننا من تشكيل عاداتنا فسنتمكّن من بناء ممارسات لها أثر عميق ودائم على أفعالنا وأفكارنا وشخصيتنا.

دعونا نلقي نظرة عن قرب على العادات الثلاث: **كن فضولياً، كن حاضراً، وأعد التخيّل**

هذه العادات ليست خطة من 3 نقاط حيث تلي كل عادة الأخرى. لا يوجد ترتيب صحيح لممارستها وكل عادة تغذي الأخرى. عندما نتعلم تطبيق على هذه العادات عملياً، غالباً ما نلاحظ أنها تُمارس بشكل متزامن.

1 مثل David T. Neal, Wendy Wood, and Jeffrey M. Quinn. "Habits - A Repeat Performance". Duke University, 2006

2 على سبيل المثال لأكوف وجونسون 1999، في مارتن 2008

العادات الثلاث

أعد
التخيّل

كن
حاضراً

كن
فضولياً

differ
ence.

كن
فضولياً

صلّ
من أجل أولئك
الذين نميل
لتجنبهم

اصغ
لتفهم

السير...

...نحو

...بعيداً عن

التساؤل
تقدير الآخرين

الافتراضات
الجهل

differ
ence.

”المصالحة ليست نهاية الاختلاف، بل التغيير في كيفية التعامل معه“

رئيس الأساقفة جستين ويلبي

difference.rln.global



اصغ إلى قصص الآخرين وانظر للعالم من وجهة نظرهم.

نقرأ في سفر التكوين 1 أن كلّ الناس مخلوقون على صورة الرب وهم ذوي قيمة وقصة فريدة من نوعها وجديرة بالاهتمام. عندما نشعر بالفضول الكافي للتعرف على تلك القصة، فإننا بذلك نؤكد على القيمة المتأصلة لصاحبها. إن إظهار اهتمام حقيقي بمعرفة من هو الشخص الآخر وكيف اختبر العالم من شأنه أن يمكننا من التطرق سويّاً إلى شؤون أكثر حساسية، لأن الشخص الآخر يعلم أنه تم الاصغاء إليه واحترامه.

يقودنا الفضول حول الآخر أيضاً إلى اكتشاف محدودية قصتنا ونظرتنا. وهذا يزرع فينا التواضع فنعتترف بأننا لا نملك كل الإجابات دون التقليل من قيمة ما نحضره.

كن
فضولياً



كن
حاضراً

صلّ

في حسرة واقع
أليم ومتصدع

اصغِ

بإعطاء الانتباه
الكامل

السير...

... نحو

الضيافة ←
التواصل والتعاطف ←

... بعيداً عن

العدوانية
التجنب والتباعد



differ
ence.



أعد
التخيّل

صلّ

لأجل وجهة نظر ربابية
والتجديد

اصغِ

الى المكان الذي
ياخذنا إليه الرب

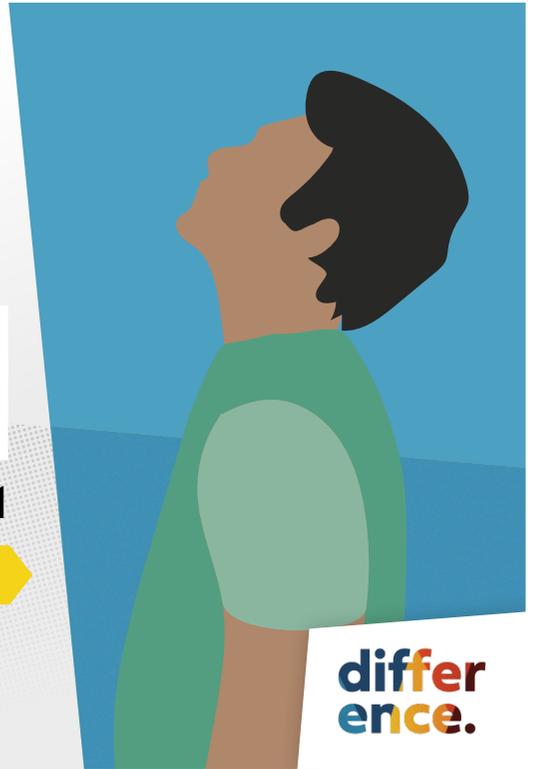
السير...

... نحو

المجتمع ←
الإبداع والشجاعة ←
والتجديد

... بعيداً عن

الاكتفاء الذاتي
فقدان الأمل



differ
ence.



كن
حاضراً

قابل الآخريين بأصالة وثقة.

غالباً ما يكون لقائنا مع الآخر هو المكان الذي نبدأ فيه بملاحظة التعقيد والانقسام والاختلاف، وهذا ما يدور حوله العديد من تعاليم يسوع. أن تكون حاضراً في اللقاءات يعني التواجد والبقاء - فنوجد وقت للآخر ونكرس اهتمامنا له وملاقاته كما هو.

يعلم الدين المسيحي أن الرب أصبح بشراً واختار أن يكون جزءاً من عالم متألم. إن رد الرب على الظلم والأذى هو الدخول في السياق بطريقة جديدة كلياً وتعليمنا ما معنى أن نكون حاضرين.

أن نكون حاضرين يعني كيف نتواجد، وليس فقط فعل التواجد بحد ذاته. هذا يعني امتلاك الشجاعة لإحضار نفسنا الكاملة الفريدة، وليس فقط النسخة التي نريد أن يراها الآخرون. إن إحضار نقاط ضعفنا ومخاوفنا، إلى جانب قناعاتنا ونقاط قوتنا، إلى لقاءاتنا يمكن أن يفتح أعماقاً جديدة للعلاقة.



أعد
التخيل

البحث عن الأمل والفرص في الأماكن التي نتوق لرؤية التغيير فيها.

تتشكل عوالمنا عبر خيالنا، وعندما تبدو الانقسامات والنزاعات مستعصية على الحل ونواجه خيبات أمل متكررة، قد يصبح من الصعب أحياناً العثور على الأمل أو تخيل بديل يكون فيه الشفاء والإصلاح وازدهار العلاقات أمراً ممكناً.

ومع ذلك، فنحن نقرأ في سفر الرؤيا 21 أن الرب يجعل كل شيء جديداً. تشجعنا عادة إعادة التخيل على أن نتجدد بالروح القدس وأن يوسع الرب فهمنا لما هو ممكن. نادراً ما تكون هذه التجربة فردية وغالباً ما تحدث ضمن مجموعة. من أجل إصلاح العلاقات، قد تحتاج المنظومات والبنى التي نعرفها إلى التوجه نحو آفاق جديدة وخلقها.

هذه العادات ليست خطة من 3 نقاط حيث تلي كل عادة الأخرى. لا يوجد ترتيب صحيح لممارستها وكل عادة تغذي الأخرى. عندما نتعلم تطبيق هذه العادات عملياً، غالباً ما نلاحظ أنها تُمارس بشكل متزامن.



هيكلية الجلسة

ستطور كل جلسة هذه العادات من خلال:

قصة

القصص مهمة، لذلك نبدأ بقسم يسمى **قصة**. يتضمن هذا القسم فيلماً لشخص واجه نزاعاً أو انقساماً أو علاقة صعبة، وأيضاً قصة كتابية من حياة يسوع. كلتا القصتين تتعلقان بموضوع الجلسة، وتتناولها من زوايا مختلفة.

مساحة

القسم الأوسط من كل جلسة يسمى **مساحة**. يمكن أن يكون للمساحات التي نخلقها تأثير قوي على العلاقات التي نبنيها. في هذا القسم يشارك المشاركون تجاربهم الخاصة من خلال نشاط معين، والذي قد يكون تمريناً تفاعلياً، أو تأملاً موجهاً. يساعد هذا القسم على ترسيخ عادات الفضول والحضور وإعادة التخيّل.

خشوع

أخيراً، تنتهي الجلسة بلحظة **خشوع**. هذا هو الوقت المناسب للتأمل وإدراك حضور الرب والصلاة والطلب من الرب أن يساندك في حياتك وذلك بينما تفكر أنت والمشاركون فيما يجب تطبيقه في الحياة اليومية وما هي أهم العبر المستخلصة.

الجلسات ←

1 نداء الرب

نص من الكتاب
المقدس
التطويبات
(متى 5: 9-5)

قبل الجلسة تأمل

عندما نرى التعقيد والانقسام في العالم من حولنا، قد نشعر بالإحباط والإرهاق. لكن وضع يسوع لنا مثالاً للعيش في عالم ممزق- فقد هدم جدران الانقسام وعبر الحدود الاجتماعية وتحدى الأعراف.

عندما نتبع مثاله وندعو الرب للعمل في داخلنا، نكتشف طرقاً جديدة للرد على الانكسار. يمكننا أن نبدأ بهذه المسار بالعبادات العملية: الفضول والحضور وإعادة التخيّل.

نحن مدعوون لتكون بشراً بشكل كامل، وليس لتكون خارقين فوق البشرية - فنقبل حقيقة أننا أعمال قيد الإنجاز ومتصدعة وهشة ومغفور لها. لا أحد لا يُقهر، ولكن الرب قادرٌ على مساندة كل واحد منا. في الواقع، انكسارنا وفوضانا هي الأشياء ذاتها التي ستساعدنا على أن نكون مُصلحين وذلك إذا كنا منفتحين على السماح للرب بأن يساندنا. يروي الكتاب المقدس قصص العديد من الأشخاص المحطمين والضعفاء الذين أصبحوا وسائل للنعمة الإلهية.

انتباه

فكر في وقت قابلت فيه انقساماً أو نزاعاً، أو وقتاً شعرت فيه بالانتماء. سيكون هناك فرصة للبحث في هذا بشكل أعمق في هذا الجلسة.

خلال الجلسة

مساحة

قصة العم راي



ماذا يخبرك الفيلم عن دعوة الرب؟
اكتب ملاحظاتك في هذه الفراغات...

التطويبات

(متى 5: 9-5)



ما الذي يلفت انتباهك حول الصلة التي يبينها يسوع بين أن نكون صانعي سلام وهويتنا كأبناء الرب؟

فكر في أسباب قدومك إلى دورة "Difference (الاختلاف)". أي من كلمات يسوع يتردد صداها معك الآن؟ (مثلًا، الحاجة إلى عالم أكثر رحمة)

مساحة القصص التي نجلبها

استخدم الفراغ أدناه لتدوين أو رسم إجابتك خلال نشاط "المساحة"

ما هو أكثر شيء يدور في ذهنك وأنت تبدأ بدورة " Difference (الاختلاف)"؟

فكر في وقت قابلت فيه انقساماً أو نزاعاً، أو وقتاً شعرت فيه بالانتماء.

ما الذي لفت انتباهك أثناء مشاركتك لقصصك؟

في المجموعات الصغيرة

في مجموعة من ثلاثة أشخاص، تناوبوا بمشاركة وقت قابلت فيه انقساماً أو نزاعاً، أو وقتاً شعرت فيه بالانتماء.



خشوع

تذكر ما تعلمناه عن قصة الرب في التجديد والإصلاح. اطلب من الرب أن يجدد فيك الإحساس بالهوية كأبناء للرب والإحساس بالانتماء إلى قصته.



← بعد الجلسة

أهم العبر

اكتب أو ارسم شيئاً ما استخلصته من هذه الجلسة.

افعل

يمكن أن يحدث الرب تحولاً في العلاقات في عالمنا المتنازع. دعوة الرب وتجهيزه لنا يجعلان ذلك ممكناً.

كن فضولياً

متى يمكنني أن اصغي واتساءل أكثر؟

🔦 **حاول** امتلاك الفضول تجاه قصص الآخرين: حاول أن تقول "هل من الممكن أن أسألك عن قصتك؟"

كن حاضراً

أين أتواجد وأين أبقى؟
مع من يمكنني أن اتقابل بشكل أفضل؟

🔦 **حاول** قراءة الانجيل مع اشخاص من خلفيات مختلفة عنك أو تجارب مختلفة عن تجاربك. ما هي الروابط الجديدة والمفاهيم التي تكتشفها؟

أعد التخيل

أين أكون بحاجة لتجديد الأمل؟
كيف يمكنني العمل على الأمل الذي أملكه؟

🔦 **حاول** الصلاة من أجل أن يعطيك الروح القدس عينين لترى وأذنين لتسمع أكثر مما تظنه الآن ممكناً.

نهاية

2 تخطي الانقسامات

نص من الكتاب
المقدس
المرأة عند البئر
(يوحنا 4: 1-30)

قبل الجلسة تأمل

نحن نعيش في عالم من الانقسامات: الفئات والتسميات التي لا تميزنا وحسب، بل وتفصلنا عن بعضنا البعض. القدر السليم من الحدود أمر ضروري في علاقاتنا، لكن الجدران التي نضعها بسبب الأحكام المسبقة أو الافتراضات يمكن أن تمنعنا من السؤال عن قصة أولئك الموجودين على الجانب الآخر. لا يؤدي ذلك إلّا إلى زيادة انعدام الثقة والتباعد، وبالتالي نتوقف عن التشكيك في افتراضاتنا. يمكن أن تصبح الاختلافات بعد ذلك سبباً للشك عوضاً عن الفضول.

بعض هذه الانقسامات هي من صنعنا، والبعض الآخر نرثه. عن قصيدٍ أو بغير قصد، غالباً ما نحيط أنفسنا بأشخاص يفكرون مثلنا فنقسم العالم إلى فئتين: "نحن" و"هم".

عاش يسوع في عالم من الانقسام والاختلال في موازين القوى. فكان للمواطنين الرومان حقوق غير ممنوحة لأي شخص آخر. داخل مجتمعه الديني، كانت هناك إرشادات صارمة حول من يلتقى وماذا يأكل. فكان من غير المسموح مشاركة وجبة مع غير اليهود. كان يسوع منخرطاً باستمرار في لقاء أولئك الموجودين على الجانب الآخر من جميع أنواع الانقسامات. فقد أمضى وقتاً مع أقل الأشخاص قبولاً لأولئك الذين قد حكم عليهم المجتمع - كما نرى في قصة المرأة السامرية عند البئر.

ستكون الخطوة الأولى بالنسبة لنا هي تحديد الجدران التي نبنيها وتحديد الذين يوجدون على الجانب الآخر منها.

خلال الجلسة

مساحة

قصة سامي



ماذا تقول هذه القصة عن تخطي الانقسامات؟
اكتب ملاحظتك في هذه الفراغات...

المرأة عند البئر

(يوحنا 4: 1-30)

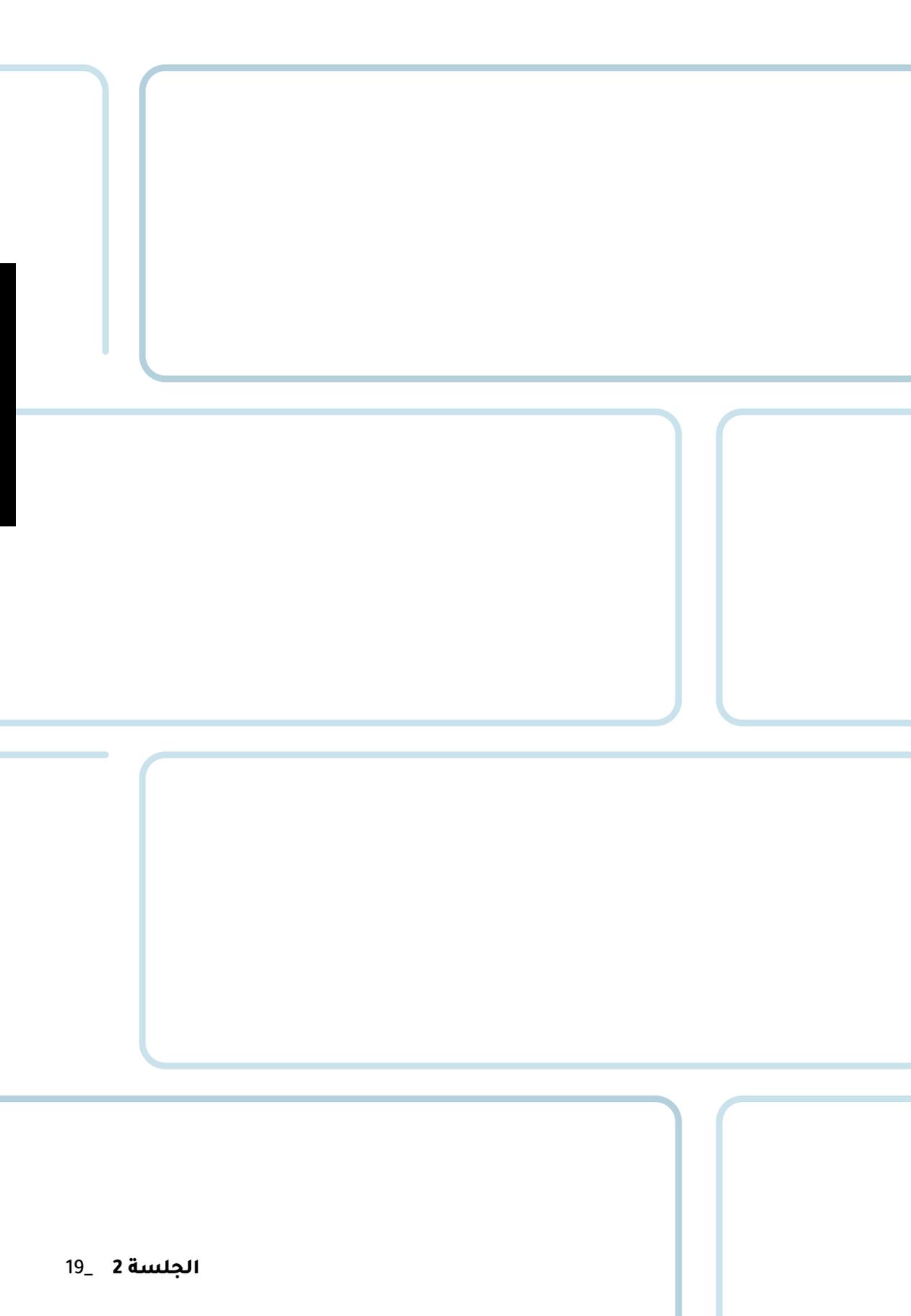


ماذا تعلمت عن يسوع في هذه القصة؟

في الفيلم ونص الكتاب المقدس، كيف تساعد العادات الثلاث على تخطي الانقسامات؟

مساحة أكتشف جدراننا

استخدم الفراغ أدناه لتدوين أو رسم إجابتك خلال نشاط "المساحة"



الانقسامات والأحكام المسبقة جزء من قصة حياتنا كلها. ولكن لدينا فرصة لتكون جزءاً من قصة جديدة.



← بعد الجلسة

أهم العبر

اكتب أو ارسم شيئاً ما استخلصته من هذه الجلسة.

افعل

يدعونا الرب لنرى أين يفصلنا الاختلاف أو الأحكام المسبقة عن الآخرين ويتيح لنا الفرص لنراهم مثلما يراهم هو.

كن فضولياً

متى يمكنني أن اصغي واتساءل أكثر؟

🔦 **حاول** تعلّم أكثر عن موضع انقسام لا تعرف عنه جيداً. إن أقل الأشخاص تأثراً بالانقسام أو الظلم أو الأذى هم الأقل إدراكاً لوجودها.

كن حاضراً

أين أتواجد وأين أبقى؟
مع من يمكنني أن اتقابل بشكل أفضل؟

🔦 **حاول** زيارة مكان ما لا تختار عادةً الذهاب إليه، على سبيل المثال، كنيسة ذات تقليد مختلف للعبادة، أو مقهى في جزء مختلف من المدينة.

أعد التخيّل

أين أكون بحاجة لتجديد الأمل؟
كيف يمكنني العمل على الأمل الذي أملكه؟

🔦 **حاول** النظر في احتمال أن يصبح شخصاً غير متوقع صديقاً لك.

النهاية

3 التعامل مع الخلاف

نص من الكتاب
المقدس
المرأة التي غسلت قدمي يسوع
(لوقا 7: 36-50)

قبل الجلسة

تأمل

في مواجهة الخلاف، قد تكون غريزتنا الطبيعية هي الانسحاب وعدم إثارة المتاعب. أو قد نميل إلى عكس ذلك - فنندفع نحو الآخر ونرى التصدّع فقط.

في أحسن الأحوال، فإن أياً من هذه الردود يبقينا عالقين في مكاننا. لكن تخيل ما يمكن أن يحدث في عالمنا إذا سعى كل طرف في النزاع إلى فهم عدوه بشكل أفضل، مما يجعلهم قادرين على الخلاف بشكل أفضل.

لا تشكّل الآراء المتباينة أي تهديد ليسوع، فنرى في لقائه مع سمعان الفريسي والمرأة التي تغسل قدميه. فهو لم يخف من النزاع الذي كان سينشأ جرّاء تكريمه المرأة، بل سمى النزاع وعبر عن رأيه باحترام ومن خلال رواية القصص. لم يكن لدى المرأة التي تغسل قدمي يسوع أي شك في أن فعلها سيثير نزاعاً، لكنها وجدت طريقة للتعبير عن قناعتها على الملأ وتواضع عميق.

أن نكون مصلحين لا يعني القضاء على الاختلاف أو تجاهله أو القول بأنه لا توجد قيم أخلاقية مطلقة، بل يعني إيجاد طرق لسماع بعضنا البعض بسخاء وصدق، وذلك سواء أكان ذلك في حال الاتفاق أو حتى في حال الخلاف الكبير. على هذا الأساس يمكن البدء في بناء الثقة حتى في خضم أقوى الخلافات.

انتباه

فكر في خلاف بينك وبين أحدهم والذي قد تكون مستعداً للبحث فيه بشكل أعمق خلال هذه الجلسة.

خلال الجلسة

مساحة

قصة مريم



ماذا تقول لك هذه القصة عن التعامل مع الخلاف؟

اكتب ملاحظتك في هذه الفراغات... 

المرأة التي غسلت قدمي يسوع

(لوقا 7: 36-50)



ماذا تعلمت عن يسوع في هذه القصة؟

في الفيلم ونص الكتاب المقدس، كيف تساعد العادات الثلاث الناس على التعامل مع الخلاف؟

مساحة جبل الجليد

استخدم الفراغ أدناه لتدوين أو رسم إجابتك
خلال نشاط "المساحة"

عندما نختلف، غالباً ما نرى فقط موقف
الشخص الآخر أو رأيه. يمكن مقارنة ذلك بقمة
جبل جليدي، فالقمة هي الجزء المرئي منه فوق
سطح البحر وتشكل فقط 10% منه.

أما تحت الماء، فتوجد الـ 90% المتبقية
من الجبل الجليدي، وقد تكون هذه دوافعنا
وتجاربنا واحتياجاتنا ومخاوفنا - أي العناصر
العديدة المعقدة التي تقود الشخص لأخذ
موقف معين أو وجهة نظر ما.

في المجموعات الصغيرة

في مجموعة من ثلاث أشخاص، قد تطوع للبحث في خلاف ما ذي قيمة بالنسبة لك.
اولاً، شارك منظورك للخلاف.
ثم شارك المنظور مع الشخص الذي لا يوافقك الرأي.
يتأمل الآخرون في مجموعتك فيما سمعوه.



خشوع

يضعنا مسار حياتنا على تماس مع النزاع والخلاف. لكن لدينا فرصة لإعادة تخيل ردودنا.



← بعد الجلسة

أهم العبر

اكتب أو ارسم شيئاً ما استخلصته من هذه الجلسة.

افعل

الرب معنا في خضم مواجهتنا للخلاف، والذي يمكن أن يكون فرصة لعلاقات أقوى إذا تم التعامل معه بشكل جيد.

كن فضولياً

متى يمكنني أن اصغي واتساءل أكثر؟

🔗 **حاول** السعي لفهم شيء جديد عن شخص أو رأي يختلف معه.

كن حاضراً

أين أتواجد وأين أبقى؟
مع من يمكنني أن اتقابل بشكل أفضل؟

🔗 **حاول** ملاحظة ردود أفعالك الجسدية في الخلافات. كيف يمكن أن تُظهر لغة جسدك انفتاحاً على الشخص الآخر؟

أعد التخيل

أين أكون بحاجة لتجديد الأمل؟
كيف يمكنني العمل على الأمل الذي أملكه؟

🔗 **حاول** السعي إلى تقوية علاقتك مع شخص لا تتفق معه في المرة القادمة التي تقابله بدلاً من ربح النقاش.

النهاية

4 ممارسة الغفران

نص من الكتاب
المقدس

يسوع وبطرس على الشاطئ
(يوحنا 21: 1-19)

قبل الجلسة

تأمل

غفر لنا الرب مجاناً، من خلال يسوع، وعليه لأننا مغفور لنا، نستطيع أن نغفر للآخرين.. نحن غفورين مغفورين.

تختلف التجارب في العلاقات المؤلمة. أحياناً يبدو الغفران أمراً صعباً، ولكن ليس مستحيلاً. في حالات أخرى، تكون عملية الغفران طويلةً وشائكةً. في بعض الحالات، قد يكون المسيء مجهولاً أو قد فارق الحياة، مما يجعل الوصول إلى الخاتمة والمصالحة الكاملة أمراً مستحيلاً. توفر هذه الجلسة فرصة للبحث في مدى تعقيد كل من الغفران وطلب الغفران.

على الرغم من صعوبة الغفران (أو ربما بسببه)، إلا أن الغفران هو فرصة لنا لتخبر التحرر ورحابة القلب وتغيير قواعد اللعبة أثناء سعيها لتكون بناءً مصالحة. الغفران لا يبرر الإساءة، بل على العكس، فقوته تكمن في أننا في أننا نقرّ بأن الإساءة حدثت، ولكننا اخترنا السماح للرب بإحداث تحوّل في تلك الذاكرة المدمرة، وتحرير الآخرين وأنفسنا. لكن الأمر يتطلب شجاعة وأملًا ونعمة، ولا يمكن التسرع فيه.

قد نركز في كثير من الأحيان على لحظات الغفران الكبيرة، ولكننا مدعوون أيضاً لجعل الغفران جزءاً من إيقاع حياتنا اليومي. تشجعنا الصلاة التي علمها يسوع لتلاميذه على الصلاة من أجل قوتنا اليومي ثم الصلاة لكي يُغفر لنا كما نغفر نحن للآخرين

i ملاحظة: يمكن أن يكون موضوع الغفران معقداً ومؤلماً، خاصةً للذين مروا في تجارب الصدمات أو حالات إساءة. علينا ألاّ نستخف بالطرق التي يمكن أن تستمر فيها هذه التجارب بالتأثير على الحياة. فالغفران عملية طويلة، والحدود صحية والدعم هي أمور ضرورية. خلال هذه الجلسة القصيرة، لا ننصح المشاركين بمناقشة تجارب الصدمات التي لم يتلقوا فيها الدعم مسبقاً، وننصح ببناء هياكل دعم جيدة والتوجه إلى المختصين المدربين. هذا عمل جيد ومقدس.

انتباه

”تأمل في تجربتك في الغفران - كلاً من مسامحة الآخرين والوجود مغفرة. سيساعدك هذا على المشاركة في هذه الجلسة، ولكن لن يُتوقع منك مشاركة هذه التجارب بالكامل.”

خلال الجلسة

مساحة

قصة كريج



ماذا تقول لك قصة كريج عن ممارسة الغفران؟

اكتب ملاحظاتك في هذه الفراغات...

يسوع وبطرس على الشاطئ

(يوحنا 21: 1-19)



ماذا تعلمت عن يسوع في هذه القصة؟

في قصة كريج ونص الكتاب المقدس، كيف تساعد العادات الثلاث الناس على ممارسة الغفران؟

مساحة الدخول في القصة

استخدم الفراغ أدناه لتدوين أو رسم إجابتك خلال نشاط "المساحة"

كيف تشعر وأنت تسبح في الماء نحو يسوع؟

ماذا يعني لك تناول الإفطار مع يسوع على هذا الشاطئ؟

كيف تعرف أن يسوع قد غفر لك؟

كيف تغير هذه اللحظة الطريقة التي ترى بها:

● نفسك؟

● علاقتك بيسوع؟

● علاقتك بالآخرين عندما يخذلونك؟

في المجموعات الصغيرة

“عندما أزرع الغفران في لقاءاتي اليومية الصغيرة، فأني بذلك أستعد لوقت يُطلب فيه مني فعل غفران أكبر بكثير، كما سيحدث بالتأكيد... عندما أقوم بتطوير عقلية الغفران، بدلاً من عقلية التظلم، أنا لا أغفر بذلك فعلاً معيناً فقط؛ بل أصبح أنا شخصاً أكثر غفراناً... ما كان يوماً سبباً للتمزق والعزلة يصبح فرصة للإصلاح وزيادة الألفة.”



كتاب الغفران: الطريق الرباعي لشفاء أنفسنا وعالمنا. بقلم رئيس الأساقفة “ديزموند توتو” وابنته القسيسية “كانون أمفو توتو”.

في نقاش المجموعات:

- ما الذي ينسجم مع تجربتك الخاصة؟
- ماذا الذي يشكل تحدياً بالنسبة لك؟

خشوع

جزء مهم من هويتنا في المسيح هو أننا “مغفرون وغفرون”. لقد غفر لنا الرب من خلال يسوع، و الغفران هو هبة نؤمن على مشاركتها بسخاء مع من حولنا، بمساعدة الروح القدس.



← بعد الجلسة

أهم العبر

اكتب أو ارسم شيئاً ما استخلصته من هذه الجلسة.

افعل

الرب معنا في فوضى وتعقيد محاولتنا لممارسة الغفران في علاقاتنا.

كن فضولياً

متى يمكنني أن اصغي واتساءل أكثر؟

☀️ **حاول** امتلاك الفضول تجاه قصة شخص جرحك وتجاه مشاعرك أنت تجاهه. (قد تسأل نفسك، "أتساءل ما الذي يحدث لهم؟" أو "أتساءل لماذا جعلني هذا أشعر هكذا؟")

كن حاضراً

أين أتواجد وأين أبقى؟
مع من يمكنني أن اتقابل بشكل أفضل؟

☀️ **حاول** طلب حضور الرب في الأماكن أو العلاقات التي يوجد فيها الألم أو الظلم.

أعد التخيّل

أين أكون بحاجة لتجديد الأمل؟
كيف يمكنني العمل على الأمل الذي أملكه؟

☀️ **حاول** إعادة تخيل علاقة أو موقف يبدو فيه الغفران أمراً غير قابل للتحقيق. صل من أجل الرجاء وعمل الرب.

النهاية

5 المخاطرة بالأمل

نص من الكتاب
المقدس
يسوع يغسل أقدام التلاميذ
(يوحنا 13: 1-17)

قبل الجلسة تأمل

يقلب ملكوت الرب الموازين لأنه يسن شيئاً جديداً وغالباً ما يكون معاكساً للثقافة. فهو رسالة أمل حقيقية لأنه يقلب منظومات السلطة البالية رأساً على عقب - إلا أن ذلك لا يشعرك دائماً بالراحة ويواجه أحياناً المقاومة.

نحن نعلم أن هناك أوقاتاً لا يزال فيها إتباع مثال يسوع في علاقاتنا يبدو وكأنه كفاح عسير. ثقة مواقف يصعب فيها أن تكون فضولياً، ولا يبدو فيها أن حضورنا يحدث فرقاً ونشعر حينها أننا قد استنفدنا كامل طاقتنا على إعادة التخلي. إن اتباع دعوة الرب في لقاءاتنا هي مهمة نستثمر فيها على المدى الطويل فتقودنا في غمار رحلة مكلفة وأحياناً محفوفة بالمخاطر.

لكن ما نراه في يسوع ليس فقط أنه سلك هذا الطريق الوعر أمامنا، بل إنه، من خلال هذا الطريق، يجلب حياة جديدة. عندما يغسل يسوع أقدام تلاميذه، فإنه يخاطر بأن تصرفاته وموقفه لن يتم فهمهما أو الترحيب بهما أو تقديرهما - على الأقل على المدى القصير. ومع ذلك، فقد اختار استخدام فعل "طبيعي" بدرجة مدهشة لفعل شيء غير عادي. إنه يجسد الأمل - من خلال أفعاله وحضوره، يصبح علامة لملكوت الرب، حيث لا تُمسك القوة وحيث تكون العلاقات مبنية على التضحية.

بينما نستعد للخطوة التالية، نحتاج إلى معرفة أننا مدعوون لأن نكون جزءاً من قصة الرب الكبرى للإصلاح في العالم - حتى عندما لا نستطيع رؤية التأثير. ونحن بحاجة إلى أن نحصل على الموارد من الروح القدس وبعضنا البعض ونحن نواصل تقدمنا.

انتباه

تأمل في موقف أو علاقة حيث تريد التغيير، ولكنك تشعر بأنك عالق. سيكون هناك فرصة للبحث في هذا بشكل أعمق في هذه الجلسة.

خلال الجلسة

مساحة

قصة جوفنا بي وتوم



ماذا تقول لك هذه القصة عن المخاطر والأمل المتضمنة في عملية الإصلاح؟
اكتب ملاحظاتك في هذه الفراغات...

يسوع يغسل أقدام التلاميذ (يوحنا 13: 1-17)



ماذا تعلمت عن يسوع في هذه القصة؟

في الفيلم ونص الكتاب المقدس ، كيف تساعد العادات الناس على المخاطرة بالأمل؟

مساحة الكرسي بثلاثة أرجل

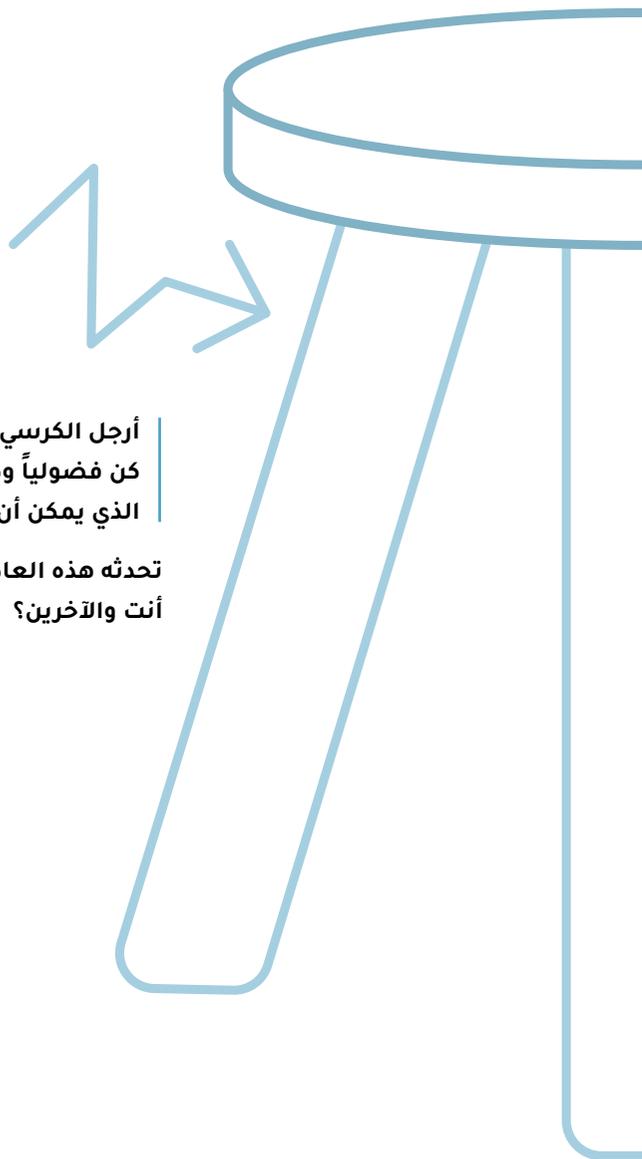
استخدم الفراغ أدناه لتدوين أو رسم إجابتك
خلال نشاط "المساحة"



قد تهتز آمالنا بفعل المقاومة والمعارضة التي تتعرض
لها، سواء أتت من داخل أنفسنا أو من الخارج.
أين تشعر بالمقاومة أو المعارضة للآمال التي كنت تتأمل
فيها؟

المقعد الموجود أعلى كرسي يمثل الآمال التي
تحملها - ليس التمنيات، بل الأحلام والتطلعات
التي تعتقدها ممكنة

بسبب ثقتك بالرب. كيف يبدو هذه بالنسبة لك؟



أرجل الكرسي الثلاثة. هذه تمثل عاداتنا الثلاث -
كن فضولياً وكن حاضراً وأعد التخيّل. ما الفارق
الذي يمكن أن

تحدثه هذه العادات في المواقف التي شاركتها
أنت والآخرين؟

As we come to the end of the course, we know that the risk and cost of following Jesus in our relationships is real. But we are part of an even bigger reality in which God is making all things new.



← بعد الجلسة

أهم العبر

اكتب أو ارسم شيئاً ما استخلصته من هذه الجلسة.

افعل

ستكون إقامة العلاقات على طريقة الرب محفوفةً بالمخاطر والمقاومة. إلا أنّ الأمل التي تجلبه يساعد على التغيير.

كن فضولياً

متى يمكنني أن اصغي واتساءل أكثر؟

🔦 **حاول** امتلاك الفضول تجاه كيف يمكن للرب أن يسخرك لجلب الأمل إلى محيطك. ماذا الذي تحتاجه لاتخاذ الخطوة الأولى؟

كن حاضراً

أين أتواجد وأين أبقى؟
مع من يمكنني أن اتقابل بشكل أفضل؟

🔦 **حاول** تخصيص بعض الوقت لتكون مع الأشخاص الذين قد يساعدونك على الاستمرار في المواقف الصعبة.

أعد التخيّل

أين أكون بحاجة لتجديد الأمل؟
كيف يمكنني العمل على الأمل الذي أملكه؟

🔦 **حاول** إعادة تخيل في الطرق التي يمكن بها أن يكون لأهم العبر التي استخلصتها من هذه الدورة أثراً في مجتمعتك الأوسع وفي أرجاء المعمورة.

النهاية

صلاة اللقاء

الصلاة ادناه تدعو الرب إلى التحرك فينا وأن يساعدنا على التمني والعمل من أجل التجديد الذي قد نشعر بأننا غير قادرين على الوصول إليه بقوتنا فقط. يمكن أن تكون الصلاة قبل أو خلال أي لقاء وفي أي من علاقتنا.

ربنا المحب، أملأنا الآن بروحك القدس،
ساعدنا لنكون فضوليين تجاه قصص الآخرين -
فنستمع بقدر ما نتحدث.
امنحنا الشجاعة لنكون حاضرين - فنشارك
بأنفسنا الكاملة والفريدة.
ألهمنا لإعادة تخيل ما هو ممكن - فنعثر على
الأمل من خلال إلقاء رؤيتك وأنت تساندنا.
باسم يسوع. آمين.

ابق على تواصل

اشترك في قائمتنا البريدية وتابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي وأحصل على محتوى يلهم فضولك وحضورك وخيالك في حياتك اليومية، بالإضافة إلى آخر الأخبار حول نشاطاتنا القادمة وكيف يمكنك المشاركة بها.

difference.rln.global/connect 

[difference.rln](https://www.instagram.com/DifferenceRLN)  [@DifferenceRLN](https://twitter.com/DifferenceRLN) 

مسح
هنا! 

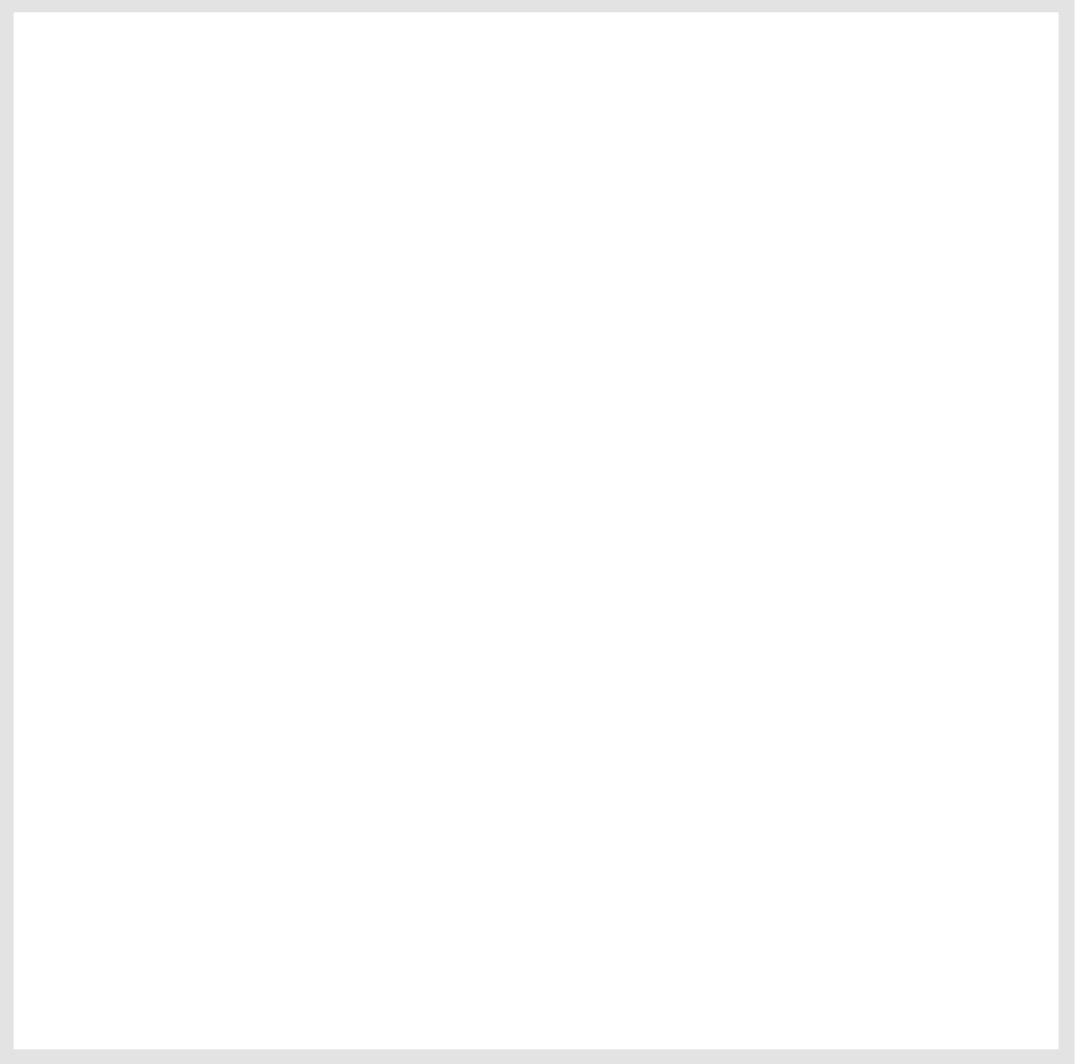


نود السماع منك كيف وجدت تجربة المشاركة في هذه الدورة. من فضلك أملئ نموذج التقييم في نهاية الدورة من خلال زيارة difference.rln.global/feedback أو عن طريق مسح رمز QR. 

شارك قصتك

هل لديك قصة تود مشاركتها معنا حول تأثير دورة "Difference" (الاختلاف) عليك؟

على سبيل المثال التأثير على إيمانك أو كيف ساعدتك العادات على رؤية العلاقات بشكل مختلف وتخطي الانقسامات.



نود سماع قصتك - إذا كنت تريد مشاركتها معنا خذ صورة لهذه الصفحة وأرسلها عبر البريد الإلكتروني: hello@rn.global.





difference.

(الاختلاف)

difference.rln.global 

hello@rln.global 

شبكة قادة المصالحة "Difference (الإختلاف)" هو جزء من **RLN**



ARCHBISHOP OF
CANTERBURY'S
RECONCILIATION
MINISTRY