

دراسة دينية لأُمَّهات وجدّات ومقدّمات الرّعاية  
للأشخاص من ذوي الإحتياجات الخاصّة

# تردّ نفسي

by the brook 2022

## إتصل بنا

الموقع الإلكتروني  
risingaboveministries.org

الهاتف والبريد الإلكتروني  
931.526.7473  
info@risingaboveministries.org

إنستغرام وفيسبوك  
@risingaboveministries

## تردّ نفسي

by the brook 2022

## كيف تستخدمين هذه الدّراسة؟

هذه الدّراسة الدينيّة مبنيّة على  
موضوع الإسترداد من مشروع:  
The Brook 2022

إنّ الجلسات تُقام مرّة في الأسبوع، إمّا  
بشكل فرديّ أو مع مجموعة. هذه  
الجلسات تتضمّن قراءة دينيّة،  
مناقشة/ أسئلة تأمل ومقدّمة لتمارين  
أسبوعي. نأمل أن تقومي بالتمارين  
الأسبوعي خلال باقي أيام الأسبوع  
وأن تسجّلي أيّة أفكار قد تتراعى لك  
في المساحة المتوفّرة لكتابة اليوميات.

إنّ تجربة الخلوة التي نظّمت تحت  
شعار الإسترداد، متاحة في متجرنا  
تحت خانة الموارد على موقعنا:  
risingaboveministries.org

## المحتويات

- الجلسة الأولى: إسترداد السّلام
- الجلسة الثانية: إسترداد الضّحك
- الجلسة الثالثة: إسترداد الرّاحة
- الجلسة الرابعة: إسترداد الجماعة
- الجلسة الخامسة: إسترداد الأمل

## الجلسة الأولى

# إسترداد السّلام

## دراسة دينية

لقد قيل أنّ هذا الجيل هو أكثر قلقاً من أي جيل سبق. بالرغم من أنه في معظم أنحاء العالم نستطيع الحصول على وسائل التكنولوجيا والنقل والطب الحديثة، إنّما غالباً ما توصف عقولنا بأنها مبعثرة ومرهقة. لدينا معلومات في متناول اليد، ولكنها بالحقيقة تجعل الحياة أكثر ضغطاً من أي وقت مضى.

بصفتك أولياء أمور لأطفال من ذوي الإحتياجات الخاصة، أنتن تعلمن أنّ الحياة محمومة بغض النظر عن المعرفة والتكنولوجيا. فحياتكن، على الأرجح، تعج بمجموعتكن الخاصة من المواعيد والعلاجات والاجتماعات. قد يعاني طفلك من التّوبات والإنهيارات على شكل منتظم، أو قد تقضين الوقت في المستشفى مع طفلك للمرة الأولى أو الثامنة أو الخامسة والعشرين حتى في هذه الأثناء، خلال قراءة هذه الدراسة. هذه الحياة غالباً ما تكون مرهقة وقد تُشعرن بالقلق بشكل يومي.

الخبر السار هو أنّك لستن وحدك في مواجهة هذا القلق وهذا الإرهاق. إنّ ربنا الصّالح يدعونا إلى تناول كلمته والتّمتّع بحضوره، حتى في خضم ظروفنا. إنّ كلمته سراجاً لرجلينا ونوراً لسبيلنا (مزمور ١١٩: ١٠٥) وبحضوره يمكننا إيجاد التّجدد والفرح (مزمور ١١: ١٦). يقدّم الله سلاماً يعجز على استيعابه هذا العالم المتسارع والمتعطش للمعرفة. لقد أعطانا الله الإنجيل المقدّس والصّلاة كوسيلتين شائعتين للحصول على الرّحمة، التي من خلالها يمتدّ ذلك السّلام ويُستردّ فينا.

## إستذكار آية

"سَلاماً أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلامي أُعْطِيتُكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي العالَمُ أُعْطِيتُكُمْ أَنَا. فَلَا تَضْطَرِبْ قُلُوبَكُمْ، وَلَا تَرْتَعِبْ." - يوحنا ١٤: ٢٧

## المناقشة والتأمل

ناقشي النقاط التالية مع مجموعتك واستخدمي مساحة كتابة اليوميات في الصفحة التالية من أجل التأملات الشخصية.

١- إقرئي مزمور ٢٣ بصوت عالٍ، إمّا مع المجموعة أو بشكل فردي.

٢- إنّ قراءة مقاطع كبيرة من الكتاب المقدّس بصوت عالٍ، سواء مع المجموعة أو بشكل فردي، هي ممارسة أصبحت مفقودة بشكل كبير مع الإنتشار الشائع للأناجيل المطبوعة والرقميّة. متى كانت آخر مرّة، باستثناء اليوم، قرأت فيها مقطعاً كبيراً من الكتاب المقدّس بصوت عالٍ أو جعلت أحداً يقرأه لك؟

٣- ما تأثير قراءة الكتاب المقدّس بصوت عالٍ على عقلك وجسدك؟

٤- ما هو أكثر ما يقلقك الآن في حياتك كأم أو جدّة أو مقدّمة رعاية لشخص من ذوي الاحتياجات الخاصّة؟ هل تشعرين أنّ هناك جزء من مزمور ٢٣ يتناول ظروفك الخاصّة هذا الأسبوع؟

٥- الصّلاة هي هديّة في الأوقات الصّعبة، فهي تشجّعنا على ترداد الحقائق بشفاهاً إلى أن نصدّقها في قلوبنا. ما هي التّرنيمة التي تعيد لك المنظور والأمل في لحظات القلق؟

٦- إستمعي إلى ترنيمة *Charity Gayle* بعنوان *I Speak Jesus*. فكّري بوضع قائمة بالترانيم المعبّرة لتستمعين إليها عند الشّعور بالإرهاق.

## التّمرين الأسبوعي

حاولي أن تبدئي أكبر عدد ممكن من أيّام هذا الأسبوع بقراءة مزمور ٢٣ بصوت عالٍ على شكل صلاة.

مثال: يا رب أنت راعيي، أنت تعطيني كلّ ما أحتاجه ، أنت تجعلني أستلقي في المراعي الخضراء. أنت تقودني إلى جانب المياه الهادئة. أنت تعيد لي روحي، يا رب.



## الجلسة الثانية

# إسترداد الضحك

## دراسة دينية

إنَّ التَّجربة اليوميَّة لمقدِّمات الرِّعاية لشخص من ذوي الإحتياجات الخاصة غالباً ما تكون جديَّة وملحَّة. قد تشعرين أحياناً أنَّه لا يوجد مجال للتَّرف وسط كلِّ ما تستلزمه حياتك، وذلك مع إهمال ذكر عناوين الأخبار الحزينة التي تملأ وسائل الإعلام الإجتماعية. مع كلِّ المتطلبات اليوميَّة في مختلف ساعات النهار، تجددين غريباً فكرة التَّوقُّف قليلاً للإستمتاع بضحكة عميقة من القلب. وذلك بسبب ثقل يتسلَّل إلينا في الكثير من الأوقات، نشعر به ولكن يصعب التَّعبير عنه.

ماذا يحدث لو تجرَّأت على الضَّحك رغم ظروفك؟ قال كارل بارث، "الضَّحك هو أقرب شيء لنعمة الله". يوجد شيء ما في الضَّحك - النوع الأصيل الذي يؤلم الوجه والبطن - هو نعمة لنا. إنَّه يثبِّتنا في الحاضر، ويدعونا لأخذ نفساً عميقاً فيما نحن منشغلات كلياً في اللحظة. يربطنا بالآخرين إرتباطاً وثيقاً عندما نشارك نكتةً، أو قصةً، أو موقفاً يثير التَّسلية والفكاهة. إنَّه يذكِّرنا بأن هناك فرحاً حقيقياً يمكن العثور عليه، حتَّى في الأيام العاديَّة. فالهنا الصَّالح يمكنه أن يستبدل ثقلنا بالضَّحك عندما نرتاح فيه، مدركين أنَّنا نستطيع الضَّحك بدون خوف. (أمثال ٢٥:٣١).

يخبرنا الكتاب المقدَّس أنَّ القلب البهيج مثل الدَّواء (أمثال ١٧:٢٢). عندما نسمح بسقوط دفاعنا وتسرَّب ضحكتنا نمنح أنفسنا وعائلاتنا هديَّة شافية.

## إستذكار آية

"عَرَّفني سُبُلَ الحياة، واملأني فرحاً بِحُضورِكَ، فَمِنْ يَمِينِكَ دَواؤُ النَّعَمِ" -مزمور ١١:١٦

## المناقشة والتأمل

ناقشي النقاط التالية مع مجموعتك واستخدمي مساحة كتابة اليوميات في الصفحة التالية من أجل التأملات الشخصية.

١- متى كانت آخر مرة ضحكت فيها بعمق؟ هل تضحكين غالباً؟ لماذا أو لما لا؟

٢- لماذا يُدخلنا الضحك في إطار عقلي فريد؟

٣- ناقشي أمثال ٢٥:٣١. هل تعتقدين أنّ الخوف يمنعنا من الضحك ومن السماح لأنفسنا بإختبار الفرح بشكل ملموس؟

٤- ناقشي مزمو ١١:١٦. هل سبق لك أن إختبرت يوماً شخصاً جلب الشفاء إلى موقفٍ ما من خلال الفرح أو الفكاهة؟

٥ - إستمعي إلى ترنيمة *City Alight* بعنوان *Jesus Is Alive*. كيف يستطيع الضحك أن يشبه "الرقص في الظلام والسماح للترنيمة بإقتحام الليل"؟

## التمرين الأسبوعي

تدربي على الضحك هذا الأسبوع. حاولي أن تضحكي مع أفراد المجموعة أو مع عائلتك. جدي كل يوم شيئاً يجلب الفرح والفكاهة إلى يومك. عندما يكون لديك فكرة عابرة مضحكة - فلتكن مضحكة! إسمحي لنفسك بأن تشاركي وتستمعي بحرية الضحكة الجيدة.







## الجلسة الثالثة

# إسترداد الرّاحة

### دراسة دينية

ليال بلا نوم. الإستيقاظ باكراً. أيّام مليئة بالمواعيد والإحتياجات. إنّ الحياة اليوميّة لأُمّ لطفل من ذوي الإحتياجات الخاصة غالباً ما لا يمكن أن يطلق عليها صفة "مريحة". إنّ هواتفنا مليئة بالتذكيرات وأيّامنا، بالإضافة إلى العديد من ليالينا، مليئة بالمهام. يمكن أن نخدعنا الرّاحة، وإنّما أجسادنا وعقولنا تظلّ تشتتها.

في الواقع، لا يمكننا دائماً الإبتعاد في إستراحة لتناول القهوة أو لأخذ قيلولة، ولكن يمكننا أن نجد الرّاحة في قلوبنا وعقولنا من خلال حقائق الكتاب المقدّس ومن ملاحظة خلق الله الجميل. تأتي الرّاحة أحياناً بطرق مدهشة، مثل قول الحقيقة في موقف عصيب أو الوقوف على الشّرفة لمُدّة دقيقتين في هدوء الصّباح الباكر.

إنّ أعرق راحة في الوجود هي في شخص المسيح عندما نلجأ إليه ونسلّمه مخاوفنا وتعبنا. فبسبب المسيح، نحن مدعوّات للاقتراب من الله الخالق وسكب همومنا وطلباتنا في الصّلاة (فيلبي ٤: ٦-٧). إنّهُ قويٌّ ولطيف ومخلصٌ ليجدّدنا بقوّته الخاصة من أجل أن نستطيع إن نستمر في حبّ ورعاية أطفالنا.

### إستذكار آية

"تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتَعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ. - متى ٢٨: ١١"

## المناقشة والتأمل

ناقشي النقاط التالية مع مجموعتك واستخدمي مساحة كتابة اليوميّات في الصّفحة التالية من أجل التأمّلات الشّخصيّة.

- ١- متى تشعرين بالإرهاق؟ كيف يظهر هذا الإرهاق فيك (جسدياً، عاطفياً، روحياً)؟
- ٢- إقرئي مرقس ٦: ٣١. ما أهمية دعوة يسوع لتلاميذه للمجيء إليه والإستراحة؟
- ٣- متى وأين تشعرين بالرّاحة أكثر؟
- ٤- كم مرّة تطبّقين السّكون - أي تهدئين عقلك ومحيطك؟ كيف يشعرك السّكون؟
- ٥- إقرئي متّى ١١: ٢٨-٣٠. كيف يمكن لمشاركة نير يسوع أن تجلب الرّاحة؟
- ٦- إستمعي إلى ترنيمة Kari Jobe بعنوان *(Be Still My Soul (In You I Rest)*.

## التّمرين الأسبوعي

حاولي هذا الأسبوع تخصيص ٣ إلى ٥ دقائق يوميّاً من أجل الجلوس أو الوقوف خارجاً في السّكون. أو، إذا توفّر لديك بعض الوقت، خذي نزهة يوميّاً. حاولي أن تتركي هاتفك الخلوي في الدّاخل أو احتفظي به في جيبك أثناء نزهتك. أغمضي عينيك وخذي نفساً عميقاً. ثمّ إفتحي عينيك وراقبي الطّبيعة بكلّ بساطة. ماذا تشعرين؟ ماذا ترين؟ هل كشف الله شيئاً لقلبك أثناء قيامك بإراحة عقلك في خلقه؟





## الجلسة الرَّابِعة

# إِسترداد الجماعة

## دراسة دينية

كمقدمات رعاية لذوي الإحتياجات الخاصّة، ليس من غير المألوف أن نشعر بالعزلة والوحدة. في بعض الأحيان يكون من السهل التّصديق أنّ الآخرين لا يفهمون عالمنا فبالتالي نحن نمنع أنفسنا من الانخراط في علاقات واهبة للحياة. أو ربّما يقول شخصٌ ما، تربطنا معه علاقة من قبل، شيئاً يؤلمنا بشدة. من الممكن أن تكون العلاقات أمراً مخيفاً وقد يكون العثور على علاقات جيّدة أمراً مستحيلاً. غالباً ما نشعر أنّ أمان وحدتنا أكثر جاذبية من العمل الذي تتطلبه تنمية الجماعة.

فالإنتماء إلى الجماعة الحقيقيّة تتطلب التّضحية والوهن. إنّها تتطلب الرّغبة في أن تأتي كما أنتِ مع التّوقع من أنّ الآخرين سيقومون بالشيء نفسه. كما تتطلب الإِستعداد للجهد في أوقات التّزاعات والخلافات لأنك تقدّرين العلاقة بما يكفي للعمل على تطويرها. هذا ليس بالأمر السّهل، لكنّه فعلاً يستحق ذلك.

ما الذي يجعل الحلّ الفعّال للنزاع ممكناً؟ غالباً ما يتمّ حلّ التّزاعات في العمق من قبل شخصين تمسّكوا بالغفران الذي حصلوا عليه في الوقت الذي لا يستحقّونه (رومية ٣: ٢٣، أفسس ٢: ٤-٥)، وبالمقابل هما مستعدّان لنشر هذا الغفران لمن أساء إليهم. هذا خبرٌ سارٌّ للغاية، وهذه أصدق وسيلة لإدخال جوٍّ منعشٍ جديدٍ إلى العلاقات التي تعاني من المشاكل.

## إِستذكار آية

"وَلِتَكُنِ الْمَحَبَّةُ شَدِيدَةً بَيْنَكُمْ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ، لِأَنَّ الْمَحَبَّةَ تَسْتُرُ كَثِيرًا مِنَ الْخَطَايَا." - بطرس الاولى ٤: ٨

## المناقشة والتأمل

ناقشي النقاط التالية مع مجموعتك واستخدمي مساحة كتابة اليوميات في الصفحة التالية من أجل التأملات الشخصية.

١- ما هي الأساليب التي تستخدمينها عادةً من أجل التعامل مع الخلافات في العلاقات الشخصية؟

٢- إقرئي متى ٥: ٧. كيف يكون منح الرأفة علامة مدلة على متابعي يسوع؟

٣- هل يمكنك التفكير في وقت من حياتك منحك فيه شخص ما الرحمة أثناء نزاع؟ ماذا شعرت عندها؟ كيف كان ردك؟

٤- إقرئي أفسس ٤: ٣٢. كيف يمكن أن يساعدنا إدراكنا بأننا مغفورين في أن نغفر نحن لغيرنا بدورنا؟

٥- إقرئي رومية ١٥: ٥- ٧. كيف يمكن أن يبدو ترحيبنا بالآخرين كما رحب بنا المسيح؟

٦- إستمعي إلى ترنيمة Hillsong بعنوان *Lead Me To The Cross*.

## التمرين الأسبوعي

في هذا الأسبوع، تواصلني مع الجماعة بطريقة معينة كل يوم. إتصلي بصديق أو صديقة، أرسلني رسالة نصية / بريد إلكتروني، أو إذا كان يسمح الوقت، حددي موعداً للغداء مع شخص ما.



# الجلسة الخامسة

## إسترداد الأمل

### دراسة دينية

يمكن أن يكون العالم الذي نستيقظ عليه كل يوم مكاناً مظلماً وكئيماً. قد نجد أنفسنا نفتح أعيننا في الصباح فقط لنتساءل عن الأخبار السيئة التي سنسمع بها خلال اليوم. فوجود واقع الأمراض في العالم، نحن كأولياء أمور لذوي الاحتياجات الخاصة، غالباً ما نختبر فقدان الأمل. ربّما تلقيت للتو تشخيصاً مخيفاً، أو تتوقعين بقلق القيام بإجراء طبيّ يجب على طفلك تحمّله. هذه حقائق للعديد من العائلات المصابة بالإعاقة، وإذا كان أملنا يكمن في هذا العالم فقط، فسرعان ما سنشعر بالإرهاق.

إنّما، نحن كأبناء الله، نتشبّث بأمل جديد عندما نشعر بتزعزع الأرض تحت أقدامنا. في نهاية المطاف، لا يتمّ تحديد مستقبلنا من خلال التشخيصات أو الإجراءات، إنّما من خلال قيامة يسوع المسيح. عندما نثق به من أجل خلاصنا ونصبح جزءاً من عائلة ملكوته، فإنّنا نؤمن بأن كلّ جزء من قصّتنا هنا على الأرض يقودنا نحو اليوم الذي يعود فيه ملكنا ونعيش معه إلى الأبد. هذه الحقيقة تعطينا الأمل في أصعب الأيام.

هل تصدّقين الكتاب المقدّس - أنّ يسوع الناصري هو الله المتجسّد، وأنّه سار معنا، ومات الموت الذي استحقّينا أن نموته، وقام من جديد ليهزم الموت نفسه؟ هل هو ملك حياتك وقلبك؟ هل تؤمنين بأنّه سيعود ليضبط كل الأشياء في نصابها وليحكّم إلى الأبد؟ إنّ الإجابة بنعم على هذه الأسئلة يمكن أن تكون لها تأثيراً خارقاً على حياتك اليومية حين تمشين معه وتعلّمين أن تثقي به أكثر. يا له من ملك خير ورحيم، يقدّم لنا الأمل في كل لحظة من كل يوم!

### إستذكار آية

"وَلَنَتَمَسَّكَ دَائِمًا بِالرَّجَاءِ الَّذِي نَعْتَرِفُ بِهِ، دُونَ أَنْ نَشُكَّ فِي أَنَّهُ سَيَتَحَقَّقُ، لِأَنَّ الَّذِي وَعَدَنَا بِتَحْقِيقِهِ، هُوَ أَمِينٌ وَصَادِقٌ" - عبرانيين ١٠: ٢٣

## المناقشة والتأمل

ناقشي النقاط التالية مع مجموعتك واستخدمي مساحة كتابة اليوميات في الصفحة التالية من أجل التأملات الشخصية.

- ١- بشكل عام، هل تشعرين بالتفاؤل أو باليأس يوميًا؟
- ٢- أين تبحثين عن الأمل في معظم الأحيان؟
- ٣- إقرئي رومية ٥: ١-١١. إنطلاقاً من هذه الآيات، كيف تصفين "وَالرَّجَاءَ لَا يُخْزِي"؟
- ٤- إقرئي رومية ١٥: ١٣. كيف يمكن أن تقود الثقة بالله إلى أملٍ واثقٍ؟
- ٥- إقرئي ٢ كورنثوس ٤: ١٦-١٨. كيف تستطيع هذه الآيات أن تعطينا الأمل فيما نحن نعيش حياتنا في العصر الحالي؟
- ٦- إستمعي إلى ترنيمة *Phil Wickham* بعنوان *Living Hope*.

## التّمرين الأسبوعي

ضعي قائمة بـ "الأسباب للأمل". يمكن أن تتضمن هذه القائمة حقائق من الكتب المقدسة التي نقرأها اليوم، بالإضافة إلى أخرى تشعرين بالإمتنان لها. إبدئي كل يوم في هذا الأسبوع بقراءة هذه الأسباب لنفسك واحمدي الله للأمل الذي يوقره.







## شكراً على إستخدام موارد ! Rising Above Ministries

هناك العديد من الطرق للتواصل مع **Rising Above**!



اعثر علينا على [risingaboveministries.org](https://risingaboveministries.org) للمزيد من الموارد المشابهة!



قم بتنزيل تطبيقنا Rising Above من أي متجر تطبيقات للبقاء على  
إتصال دائم ولإلتطلاع على جميع الأحداث والموارد الجديدة المتاحة!  
المزيد من المعلومات على

<https://subsplash.com/risingaboveministries/app>



تابعنا على وسائل التواصل الإجتماعي @risingaboveministries



استمع إلى البودكاست الموجود على معظم المنصات! المزيد من

المعلومات على [risingaboveministries.org/podcast](https://risingaboveministries.org/podcast)