دليل الطالب

12

المحبة وقبول الذات

فهم محبَّة الله وتكوين صورة إيجابيَّة عن الذات

دراسات المجموعة
لحياة جديدة

المحبة وقبول الذات

فهم محبَّة الله وتكوين صورة إيجابيَّة عن الذات

دليل الطالب

تأليف دايفيد باتي

الطبعة الخامسة

دراسات المجموعة
لحياة جديدة

المحبة وقبول الذات

فهم محبَّة الله وتكوين صورة إيجابيَّة عن الذات

دليل الطالب

تأليف دايفيد باتي

الطبعة الخامسة

المراجع الكتابيَّة المستخدمة في هذا الدرس مقتبسة من الترجمات الآتية للكتاب المقدس

(ترجمة سميث وفاندايك للكتاب المقدس)

(الترجمة العربية المشتركة)

حقوق الطبع والنشر © Teen Challenge USA 2022

تمّ نشر هذا الدرس باللغة الإنكليزية تحت عنوان، Love and Accepting Myself, 5th edition.
يمكن استنساخ هذه المواد وتوزيعها لتتم الاستعانة بها ضمن خدمة Teen Challenge وفي برامج مماثلة وكنائس محلية وفي المدارس وسائر المنظمات والأفراد. كما ويمكن تنزيلها من شبكة الإنترنت على الموقع الإلكتروني الآتي: www.iTeenChallenge.org.

ويتعين على كل من يرغب في نشر هذه المواد أو بيعها الحصول على إذن خطّي من خدمة Global Teen Challenge.

يشكِّل هذا الدرس جزءًا من دراسات المجموعة لحياة جديدة التي تمّ إعدادها بهدف استخدامها في الكنائس والمدارس وخدمات السجون وخدمة Teen Challenge وخدمات مماثلة تعمل مع مؤمنين جدد. كما ويمكن الحصول على دليل المعلم ودليل الطالب ودليل الدراسة والامتحان والشهادة المتعلقة بهذا الدرس.

لمزيد من المعلومات حول هذه الدروس، يمكنك مراسلتنا على العناوين الآتية:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

دراسات المجموعة لحياة جديدة

تاريخ آخر تنقيح 2022-07

المحتويات

الفصل الأوَّل. المحبَّة..... 4
أ. ما هي المحبَّة؟..... 4
ب. كيف يمكنني أن أظهر محبَّتي؟ 6
ت. ما الذي يمنعني من إظهار محبَّتي..... 8
ث. ما أهمية المحبَّة؟..... 8
ج. ما هي الأمور التي يجدر بنا ألَّا نحبَّها؟ 10

الفصل الثاني. قبولي لذاتي..... 11
أ. ما معنى أن أقبل ذاتي؟ 11
ب. لماذا يجب أن أقبل ذاتي؟ 12
ت. كيف يمكنني أن أقبل ذاتي؟ 14
ث. لماذا لا أقبل ذاتي؟ 14
ج. ما هي فوائد قبولي لذاتي؟..... 15

الفصل الأول
المحبَّة

أ. ما هي المحبَّة؟

مفهوم المحبَّة قائم منذ أن خلق الله آدم وحواء. ويسعى كلّ جيل جديد من الشبيبة إلى تحديد مفهوم المحبَّة الحقيقيَّة. ويخطئ كثيرون في فهم المحبَّة أو الحبّ ويخلطون بينها وبين الجنس، بالرغم من أن التثقيف الجنسي مطلوب في معظم المدارس. تتحدَّث أغاني وأفلام كثيرة عن المحبَّة، لكن لا يزال مفهوم المحبَّة الحقيقيَّة محيِّرًا بالنسبة إلى كثيرين، فيما يجهل آخرون تمامًا نظرة الله للمحبَّة.

1. بعض تعاريف المحبَّة

في أثناء تواجد يسوع على الأرض، كان شعب إسرائيل يعتمد اللغة اليونانيَّة في حياته اليوميَّة. وتتضمَّن اللغة اليونانيَّة ثلاث كلمات تعبِّر عن المحبَّة وتصف أوجهًا مختلفة لها، وهي:

1. **إيروس (Eros)**- وتعبِّر عن الشهوات الجسديَّة والدوافع الجنسيَّة. وهي لا تشير إلى ما هو أعمق من الدوافع الجسديَّة.
2. **فيليا (Phileo)**- وتشير إلى الصداقة أو محبَّة المرء لأصدقائه أو أقاربه. فأنت تحبّ الآخر لأنَّه يستحقّ محبَّتك. لا يتجاوز هذا النوع من المحبَّة الجانب العاطفي لدى المرء.

3. **أغابي (Agape)**- وتشير إلى محبَّة الله. إنَّه نوع المحبَّة الأكثر نقاوة وعمقًا على الإطلاق. ولا يتمّ التعبير عنه من خلال المشاعر فحسب بل إنَّه ينمّ عن إرادة شخصيَّة. يبدي الله هذا النوع من المحبَّة للأشخاص الذين يقبلونه في حياتهم.

وأنت تبدي هذا النوع من المحبَّة ''أغابي'' للآخرين، لا لأنَّهم يستحقُّون محبَّتك بل لأنَّك اخترت أن تحبَّهم. وقد يعني ذلك أيضًا أن تحبّ الآخر بصرف النظر عمَّا يفعله. وقد تم وصف هذا النوع من المحبة في الفصل 13 من رسالة كورنثوس الأولى.

2. كيف أظهر لنا الله المحبَّة؟

يظهر أفضل مثل عن المحبَّة العاملة ''أغابي'' في محبَّة الله لنا. فلنلقِ نظرة فاحصة على هذه المحبَّة الله.

1. الله يحبُّنا محبَّة غير مشروطة! تصف رسالة كورنثوس الأولى 13 محبَّة الله لنا.
2. الله أظهر محبَّته لنا.
   يوحنا 3: 16
   1 يوحنا 3: 16
   رومية 5: 8
3. الله يحبُّنا كما يحبّ نفسه
   يوحنا 17: 23
4. يجب ألَّا نخاف الله (لكن يجب أن نكنّ له كلّ الاحترام)
   1 يوحنا 4: 18
5. الله يؤدِّبنا لأنَّه يحبُّنا
   عبرانيين 12: 6
6. محبَّة الله لا تسقط أبدًا
   رومية 8: 35-39

ب. كيف يمكنني أن أظهر محبَّتي؟

1. من هم الأشخاص الذين يريد الله منَّا أن نحبَّهم؟

أ. يوصينا الكتاب المقدَّس بأن نحبَّ الله.
مرقس 12: 30

1) الروح القدس يمنحنا المحبَّة التي نحتاج إليها.
رومية 5:5

2) نحن نتجاوب مع محبَّة الله.
1 يوحنا 4: 19

ب. يوصينا الكتاب المقدَّس بأن نحبّ قريبنا.
مرقس 12: 31

1) لتكميل ناموس الله.
رومية 13: 9

2) لإظهار علاقتنا بالله.
1 يوحنا 4: 19

ت. يوصينا الكتاب المقدَّس بأن نحبّ أعداءنا.
متى 5: 43-47

ث. يريد الله منَّا أن نحب أنفسنا.
مرقس 12: 31

2. نحتاج إلى المساعدة من الله لكي نحبّ الآخرين

لا يمكننا أن نحبّ بعض الأشخاص بقوتنا الخاصة. فثمَّة أشخاص يسهل علينا أن نحبَّهم، فيما قد نواجه صعوبة أحيانًا في الانسجام مع بعض أفراد عائلتنا. وقد نرغب بطبيعة الحال في التصرَّف خلافًا لما ورد في رسالة كورنثوس الأولى 13: 4-8.

3. يمكننا أن نحب بمحبَّة الله

أ. بما أن الله محبَّة (1 يوحنا 4: 8)، كلّ ما ورد في رسالة كورنثوس الأولى 13 ينطبق عليه.

ب. هذا النوع من المحبَّة يقودنا إلى الله.

ت. يسكب الروح القدس هذا النوع من المحبَّة في قلوبنا عندما نقبل المسيح.

رومية 5: 5 ب ترجمة سميث وفاندايك

"لأَنَّ مَحَبَّةَ اللهِ قَدِ انْسَكَبَتْ فِي قُلُوبِنَا بِالرُّوحِ الْقُدُسِ الْمُعْطَى لَنَا".

4. نحن نحب بالإيمان

أ. الحياة المسيحيَّة بجوانبها كافة مبنية على أساس الإيمان.
عبرانيين 11: 6

ب. هذا المبدأ مبني على أساس وصية ووعد.

1) أوصانا الله بالمحبَّة.
يوحنا 15: 12

2) وعد الله بأن يسمعنا ويستجيب لنا عندما نصلي حسب مشيئته.
1 يوحنا 5: 14-15

ت. يجب أن تتحد المحبَّة بالإيمان. أنت تحتاج إلى مساعدة الروح القدس لكي تختار أن تحبّ بعض الأشخاص. لذا، أطلب من الروح القدس أن يساعدك.

ث. المحبة المبنية على أساس الإيمان عمليَّة تدريجية لا تتوقَّف أبدًا.

ج. المحبَّة المبنية على أساس الإيمان تحثُّنا على الشهادة عن المسيح للآخرين.

ت. ما الذي يمنعني من إظهار محبَّتي

ليس من السهل أن نحبّ بعض الأشخاص. فهذه سنَّة الحياة! ويصعب على البعض منَّا أن يظهروا محبَّتهم للآخرين. فنحن تعلَّمنا منذ الصِّغر أن القسوة، لا المحبَّة، هي التي تجعلنا نكسب الأصدقاء. وقد يجد البعض منَّا صعوبة في التخلُّص من عادات استغلال الآخرين التي نشأوا عليها.

خصِّص بعض الوقت للتفكير في الطريقة التي يمكن أن تبدي بها محبَّتك للآخرين. إلى أي مدى يستطيع الناس أن يروا محبَّتك؟ تذكَّر أن رسالة كورنثوس الأولى 13 تتضمَّن قائمة عمليَّة جدًّا بالطرق المختلفة التي يمكن أن نظهر بها محبَّتنا للآخرين.

ث. ما أهمية المحبَّة؟

1. المحبَّة هي أحد أهم الأمور في الحياة

جاء في رسالة كورنثوس الأولى 13: 1-3 إنَّني بدون محبَّة ''لا أنتفع شيئًا''. يصف الله نفسه بأنَّه إله المحبَّة. وإذا أردنا فعلًا أن نختبر الأفضل في الحياة، يجب أن نعطي الأولويَّة الأولى للمحبَّة. يجب أن نقدِّرها وننمِّيها ونحفظها كما نحفظ كنزًا في حياتنا. يجب أن نسعى، لا لاستمداد المحبَّة من الآخرين بل لإبدائها لهم.

2. ثلاثة قوانين عظمى متعلِّقة بالمحبَّة في الكتاب المقدَّس

في إنجيل مرقس 12: 30-31 شرح يسوع أعظم قانونين في الكتاب المقدَّس. ويتعلَّق كلاهما بالمحبَّة: محبَّة الله أوَّلًا، تليها محبَّة الآخرين.

مرقس 12: 30–31 ترجمة سميث وفاندايك

"وَتُحِبُّ الرَّبَّ إِلهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ وَمِنْ كُلِّ قُدْرَتِكَ. هَذِهِ هِيَ الْوَصِيَّةُ الأُولَى. وَثَانِيَةٌ مِثْلُهَا هِيَ: تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ. لَيْسَ وَصِيَّةٌ أُخْرَى أَعْظَمَ مِنْ هَاتَيْنِ".

في مناسبة أخرى، فسَّر يسوع لتلاميذه وصيَّة أخرى أعطانا إيَّاها، وهي وصيَّة متعلِّقة بالمحبَّة.

يوحنا 13: 34–35 ترجمة سميث وفاندايك

"وَصِيَّةً جَدِيدَةً أَنَا أُعْطِيكُمْ: أَنْ تُحِبُّوا بَعْضُكُمْ بَعْضاً. كَمَا أَحْبَبْتُكُمْ أَنَا تُحِبُّونَ أَنْتُمْ أَيْضاً بَعْضُكُمْ بَعْضاً. بِهَذَا يَعْرِفُ الْجَمِيعُ أَنَّكُمْ تلاَمِيذِي: إِنْ كَانَ لَكُمْ حُبٌّ بَعْضاً لِبَعْضٍ".

إذًا، في نظر الله، تأتي المحبَّة على رأس القوانين كافَّة التي أعطانا إيَّاها.

3. الطاعة أهم من المحبَّة

تتطلَّب خطَّة الله الكاملة لحياة كل واحد منا أن نطيعه ونحبَّه ونحب الآخرين. لا يمكنك أن ترضي الله عبر مخالفة قوانينه الداعية إلى محبَّة الآخرين. فطاعة قوانين الله هي الطريقة المثلى التي نظهر بها محبَّتنا للآخرين.

هنا، تختلط الأمور لدى البعض بشأن تحديد الأولويات. ففي سفر صموئيل الأول 15، نرى أن الملك شاول عصى وصايا الله بحجة تقديم ذبيحة لله. لكن الله وبَّخه قائلًا إنَّه يريد أن نضع الطاعة على رأس أولويَّاتنا.

1 صموئيل 15: 22 الترجمة العربية المبسطة

جَابَ صَمُوئِيلَ: «مَا الَّذِي يُرضي اللهَ أَكْثَرَ، الذَّبَائِحُ وَالتَّقدِمَاتُ، أَمْ طَاعَةُ وَصَايَاهُ؟ بَلِ الطَّاعَةُ أَفْضَلُ مِنَ الذَّبِيحَةِ، وَالِاسْتِمَاعُ للهِ أَفْضلُ مِنْ شُحُومِ الكِبَاشِ.

لن يضعك الله أبدًا في موقف حيث يتطلَّب إظهار المحبَّة أن تخالف قوانين الله ووصاياه.

ج. ما هي الأمور التي يجدر بنا ألَّا نحبَّها؟

1. لا تحبّ الخطيَّة

تبيِّن رسالة يوحنا الأولى 2: 16-17 بوضوح أنَّه يجدر بنا ألَّا نحبّ الخطيَّة. يجب ألَّا نحب متعة الخطيَّة. في الواقع، قد يكون ارتكاب الخطيَّة ممتعًا لبعض الوقت، لكن نتيجته موت وهلاك. أمثال 8: 13

2. لا تحبّ المال

جاء في رسالة تيموثاوس الأولى 6: 10 ''لأَنَّ مَحَبَّةَ الْمَالِ أَصْلٌ لِكُلِّ الشُّرُورِ''.
ونقرأ عن الموضوع نفسه أيضًا في إنجيل متى 6: 19-21.

3. لا تحب الشيطان

في بداية الكتاب المقدَّس، وجدت حواء نفسها تتحدَّث مع الشيطان وسرعان ما صدَّقت أنَّ كلامه هو الأفضل لها. وفي نهاية المطاف، خالفت قوانين الله عبر مشاركتها في أمر بدا جذَّابًا جدًّا. واليوم، نواجه جميعًا تجارب تدفعنا إلى السعي وراء الأشياء التي في هذا العالم وهي تتعارض مع مشيئة الله لحياتنا.

الفصل الثاني
قبولي لذاتي

أ. ما معنى أن أقبل ذاتي؟

هل أحب ذاتي فعلًا؟ لو كنت أملك القدرة على تغيير أي جزء من وجهي أو جسمي، فهل يمكن أن أستخدم هذه القدرة؟ يشمل قبولي لذاتي أن أتعلم أن أحب نفسي وأن أقنع بالأمور التي لا أستطيع تغييرها.

ما معنى أن أقبل ذاتي؟

1. أن أقدِّر قيمتي كفرد
2. أن أحب ذاتي كما يحبّني الله
3. أن أقدِّر ذاتي كما يقدِّرني الله
4. أن أكوِّن نظرة واقعيَّة عن ذاتي

أضِف أفكارك الخاصة أدناه

5.
6.
7.

يرتبط قبولي لذاتي بأربعة مجالات رئيسيَّة.

1. مظهري الخارجي.
2. قدراتي (الأمور التي أجيد فعلها مثل الغناء، أو العزف على البيانو أو الغيتار أو التفوق في نشاط رياضي معيَّن).
3. والديّ. هل أستطيع أن أقول لله (ولأشخاص آخرين)، ''أنا أشكر الله من كل قلبي على الوالدين اللذين منحني إيَّاهما''.
4. بيئتي (المكان الذي نشأت فيه)- وسط المدينة، الضواحي، المزرعة، أو أي مكان آخر

يعني قبولي لذاتي أن أتمكَّن من القول لله: ''أنا أقدِّر فعلًا الطريقة التي خلقتني بها وكلّ ما وهبتني إيَّاه. ويشمل هذا مظهري الخارجي، وقدراتي، ووالديّ، والمكان الذي نشأت فيه. شكرًا يا رب.''

ب. لماذا يجب أن أقبل ذاتي؟

1. الله خطَّط بدقَّة للشكل الذي سأبدو عليه

كولوسي 1: 16

2. الله خلقني لهدف خاص ومحدَّد (وظيفة أو خدمة)

2 كورنثوس 12: 9
رومية 9: 20-21
أفسس 2: 10

3. الله لم ينتهِ بعد من تشكيلي

فيلبّي 1: 6
فيلبّي 2: 13
كولوسي 1: 22

4. مظهري الخارجي هو مجرَّد "إطار" لجمالي الداخلي (مزايا شخصيَّتي)

1 بطرس 3: 3-4 2 كورنثوس 12: 7-10
إشعياء 53: 2 1 كورنثوس 13: 4-8

5. الله أكثر اهتمامًا بجمالي الداخلي ممَّا بمظهري الخارجي

1 صموئيل 16: 7
1 بطرس 3: 3-5

6. الله يساعدني عندما أشعر بالنقص (بأنَّني أقل شأنًا من الآخرين)

أنا أشعر بالنقص (بأنَّني أقل أهمية وقيمة) عندما أقارن نفسي بالآخرين.
غلاطية 6: 4
2 كورنثوس 10: 12

ت. كيف يمكنني أن أقبل ذاتي؟

1. ألقي نظرة فاحصة على ذاتي

أرى ما جعلني الله أبدو عليه وما منحني إيَّاه. ويشمل هذا النواحي الأربع المذكورة سابقًا، وهي: مظهري الخارجي، وقدراتي، ووالديّ، وبيئتي. راجِع يوحنا 1: 12.

2. أشكر الله على ما جعلني عليه

راجِع كولوسي 3: 15

3. أعمل على تنمية صفاتي الداخلية الإيجابيَّة

إن هذه الصفات الداخلية تجعل مني إنسانًا جميلًا بالفعل. راجِع 1 كورنثوس 13: 4-8، وغلاطية 5: 22-23، وكولوسي 3: 12-15.

ث. لماذا لا أقبل ذاتي؟

لماذا يصعب عليّ أن أقبل ذاتي؟

يشكّل تعلُّم قبول الذات بالنسبة إلى البعض منَّا عمليَّة تدريجيَّة تقدُّميَّة. هل تتضمَّن اختباراتي الماضية بعض الأمور التي تصعِّب عليّ قبول ما أنا عليه اليوم؟

في ما يلي بعض الأمور التي تجعل من الصعب علي أن أقبل ذاتي.

1. عندما أشعر بالمرارة تجاه ماضيّ

أحيانًا يشعر الناس بالغضب تجاه الله بسبب العائلة التي وضعهم فيما يغضب آخرون منه بسبب شكلهم الخارجي.

2. عندما أنتقد نفسي

يشكّل احتقار الذات أمرًا طبيعيًّا بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص. ويمكن لمشاعر الدونيَّة هذه أن تؤدّي إلى الشعور بالاكتئاب.

3. عدم فهم سبب تشكيل الله إيَّاي بهذه الطريقة

لا يفهم الكثير من الأشخاص الخطَّة التي وضعها الله لحياتهم.

4. مقارنة نفسي بالآخرين

ينهينا الكتاب المقدَّس عن مقارنة أنفسنا بالآخرين. تذكَّر أن الله جعلك إنسانًا مميَّزًا.

ج. ما هي فوائد قبولي لذاتي؟

تنتظر فوائد رائعة الإنسان الذي يتعلَّم أن يقبل ذاته. لقد وعد الله بمساعدتك على قبول ذاتك وهو سيكافئك بينما تنمو في هذه الناحية من حياتك.

1. حرية جديدة للمحبة– محبة الله والآخرين وذاتي.
2. سهولة أكبر في قبول الآخرين كما هم.
3. سلام داخلي وفرح وسعادة.
4. انفتاح جديد. يمكنني أن أكون على طبيعتي بدون أن أضطر إلى لبس الأقنعة.