

إعرف قصّتك: الخوف

عمل/اكتشاف: اتّخاذ خطوة عمليّة في تجاوز خوفٍ

شخصيٍّ ومشاركة الاختبار - بغضّ النظر عن النتيجة

- مع صديقٍ ضالٍّ ذُكِرَ اسمه على بطاقة Core.

قد يكون من المفيد أن تقوم بهذا التمرين قبل اجتماع

Core لكي تتمكّن من مشاركة فريقك بمثالك قبل أن

تطلب منهم القيام به.

شارك:

أدعُ الفريق لمشاركة اختبارات الاكتشاف الخاصّة بهم

من الأسبوع الماضي. كيف كان حالهم؟

اقرأ ٢ تيموثاوس ١: ٦-٧. أطلب من أعضاء الفريق أن

يُشاركوا بمخاوفهم مع المجموعة من خلال التجاوب مع

الأسئلة أدناه:

• ممّ تخاف؟ ما الذي يسحب الحياة منك بينما

تفكّر فيه؟

• كيف تتجاوب عندما تملأ مخاوفك ذهنك؟

• كيف تتخطّى أو تتجاوز مخاوفك؟ هل تقول أو

تفعل ما قد يساعدك على التغلّب عليها أم تطلب

المساعدة؟

القصّد العامّ: مساعدة الفريق على تمييز مخاوفهم وفهم

كيفية تأثيرها على حياتهم.

الموادّ اللازمة: أسئلة المشاعر، أقلام.

ملاحظة للمدرّب: تُدكرنا تمارين "اعرف قصّتك" بأن

نتوقّف ونندكّر من هو الله، ومن نحن بالنسبة إليه، وكيف

أنّ قصّتنا هي جزء من قصّته الأعظم. في خلال تمرين

هذا الأسبوع، ساعد أعضاء الفريق على معرفة مخاوفهم

والطرق التي تؤثر فيها على قصّتهم. ميلنا الطبيعيّ هو

بأن نُخبّي مخاوفنا من أجل حماية أنفسنا. ومن المفارقة

أنّ هذا يمنح مخاوفنا سلطة علينا. وجّه أعضاء الفريق

نحو ما ذكّرنا به يوحنا: محبّة يسوع الكاملة - الظاهرة من

خلال تضحيّته - تطرد كلّ خوف (١ يوحنا ٤: ١٨)،

مهما كان ما نخشاه - سواء كان خوفنا من ألا نكون

جيّدين بما فيه الكفاية، أو الخوف من الرفض، أو الخوف

من الانفصال، أو الخوف من السخرية، إلخ. - كلّ هذه

المخاوف تنهزم أمام محبّة المسيح الكاملة. لأنّ محبّته

هي المعادلة الأسمى لأنها تشعّ على مخاوفنا وتساعدنا

على رؤيتها وفق ما هي عليه فعلاً: أكاذيب لا سلطة لها

علينا. على الرغم من ذلك، قد يكون من الصعب أن

نتغلّب على مخاوفنا، سننجح في بعض الأيام، بينما قد

تغلّبنا مخاوفنا في أوقات أخرى. شجّع أعضاء الفريق على

أن يوجهوا انظارهم نحو الله عندما تُهدّدنا مخاوفنا بأن

تتأكلنا - هو إلى جانبنا، وهو أعظم من مخاوفنا.

• وإن كان الأمر كذلك، ماذا تفعل لمساعدة نفسك على التغلب

على مخاوفك؟ إن طلبت المساعدة من أحدٍ ما، مع من تتكلم عادةً، وكيف يُساعدك هذا الشخص؟

امنح الفريق خمس دقائق لكتابة رسالة لله عن الخوف، مستخدمين "أسئلة المشاعر" كدليل. باستطاعة

أعضاء الفريق اتباع المثال التالي:

"إلهي الحبيب،

[أذكر خوفاً محدداً يتسلط عليك].

استخدم أسئلة المشاعر لاختيار كلمة واحدة لوصف ما تشعر به. واستخدم أسئلة المشاعر للكتابة عن هذا الخوف.

وَقِّع رسالتك.

أطلب منهم أن يُشاركوا رسائلهم مع بعضهم البعض.

صَلِّ:

أطلب من أعضاء الفريق أن يرفعوا رسائلهم إلى أعلى كما لو أنهم يُقدّمونها لله. بينما يُمسكون رسائلهم مرفوعة، اقرأ 2 تيموثاوس 1: 7 كصلاة لله. أطلب منهم أن يُكرروا ما تقوله خلفك بينما تقرأها مرة ثانية وثالثة (أو على قدر ما تشعر بقيادة الروح القدس لقرائها).

اكتشف:

قُل لأعضاء الفريق أن يسألوا الله عن ما يُمكنهم أن يفعلوه بالقوة، والمحبة والانضباط التي منحهم إياها. قل لهم أن يكونوا مُحدّدين حيال ما سيفعلونه، وأين ومتى سيفعلونه. بعد خمس دقائق، أطلب منهم أن يُشاركوا مع بعضهم البعض حيال طريقة استخدامهم لقوة الله، ومحبتته وانضباطه للتقدم على الرغم من خوفهم.

ذكّرهم بأن خطوة الإيمان هذه قد تكون نوراً وشهادةً لأصدقائهم الضالّين. ربما نحن لا نعرف كيف بعد، لكنّ الله قد يكشف عن أعينهم بينما يُشاهدهم أصدقاؤهم الضالّين أو بينما يسمعون قصصنا لاحقاً.

تذكير: قل لأعضاء الفريق إنهم سوف يُشاركون في بمسيرة صلاة الأسبوع المقبل. ذكّرهم أن يرتدوا أحذيةً مُريحة/مُناسبة وأن يُعلموا أهاليهم بأنّ الاجتماع سوف يكون في موقعٍ مختلف.