

228

Novembre, décembre 2024-Janvier 2025

# Echos

Si tu dis: «la vie est méchante» L'ÉCHO te dira: CHANTE! CHANTE! CHANTE!



«لا تخافوا... تشجعوا»



Veillez visiter notre site  
[www.cer.sccc.edu.lb](http://www.cer.sccc.edu.lb)

## Rédaction et Administration

**Direction:** Centre d'Éducation  
Religieuse, Congrégation des Sœurs  
des Saints-Cœurs

**Directrice de la rédaction:**  
Sr Wardé MAKSOUR

**Rédactrice en chef:**  
M<sup>me</sup> Rima FARES EID

**Secrétaires et maquettistes  
de réalisation :**  
M<sup>mes</sup> Micheline BACHAALANY  
HAJJ, Christine NASR NICOLAS  
et Mirna HADCHITY TANIOS.

**Production numérique:**  
M Michel HADDAD

### Soutenir Echos:

Pour poursuivre sa mission... Echos a  
besoin de votre don généreux sur ce  
compte.

**Banque Byblos  
Tabaris-Beyrouth**

**Nom:** Congrégation des Soeurs des Saints  
Coeurs de Jésus et de Marie - Echos  
**IBAN:** LB15 0039 000 0003 8036  
5139 0002

**N° du compte en LBP:**  
380/3651390/002

**Swift:** BYBALBBX

### Écrivez-nous à :

Echos  
Centre d'Éducation Religieuse  
Sœurs des Saints-Cœurs  
Tabaris - Beyrouth - LIBAN  
Tél : 01/ 201275 - 01/ 320099



# Joyeux Noël

## أسئلة العَدَدِ المُقْبِلِ :

### «أنا الكرمة وأنتم الأغصان»

١. ما معنى هذا القول في رأيك؟ من «أنا»؟ من «أنتم»؟
٢. ما الذي يحدث للأغصان عندما تُقطع من الكرمة؟
٣. ما هي الثمار التي تدلُّ على أننا ثابتون في المسيح؟
٤. في رأيك، كيف يُمكننا أن نثبت أكثر علاقتنا بالكرمة أي بالمسيح؟

## Sommaire



١ إِنْتَاهِيَّةُ إِكْو

٨-٦ مَلَفَةُ إِكْو: «لَا نَعَانُوا... تَسَجَّعُوا»

١١-٩ نَزَمَنُ الْمِيلَادِ: «أَنْفَلَا لِعَيْشِ نَزَمَنُ الْمَجِيءِ»

١٢ قِصَّةُ: «الطَّائِرُ الْخَائِفُ»

١٧-١٣ الْمِيلَادِ: «الْمِيلَادِ: أَحْتِفَالَاتُ، طَعَامٌ وَرَعَادَاتٌ مِنْ الْعَالَمِ»

٢٠-١٨ أَلْعَابُ: أَلْعَابُ عَائِلِيَّةٌ مِيلَادِيَّةٌ؟

٢٢-٢١ أُنْفَلُّ وَأُصَلِّي: «فِي وَسَطِ الْأَزْمَاتِ لَا خَوْفَ»

٣٢-٢٣ رَوْزَنَامَةُ مِيلَادِيَّةٌ: نُسَاعِيَّةُ التَّحَضُّرِ لِلْمِيلَادِ



## كي نستمّر رسالتنا بنسرِ كَلِمَةِ اللهِ

Pour nous soutenir dans notre mission d'annonce de la Parole

انّ رسالتنا في مركز التربيّة الدّينيّة هي أنّ تصلَ كَلِمَةُ اللهِ إلى الجميعِ لا منقوصة ولا مَبْتورَة بل سَلِيمة وصحيحة من خلالِ عمَلنا الدَّؤوبِ وكُلِّ منشوراتنا وإصداراتنا، ومن خلالِ مُعلِّمين يسهرون على تجديدِ معلوماتهم ومُواكبتهم لِنشاطاتِ الكنيسة فيُشعّ نورُ المسيحِ في أقاصي الأرض!  
وها نحن نضعُ كلَّ منتوجاتنا في مُتناولِكُمْ مجاناً...

Pour nous aider  
Contacter aux numéros :  
+961 76 192002  
+961 3 661201

لِتَبَرُّعاتِكُمْ إلى مركزِ التربيّة الدّينيّة،  
تواصلوا مَعنا عبرَ الهاتفِ على الأرقام:  
(٩٦١) ٧٦ / ١٩٢ ٠٠٢  
(٩٦١) ٠٣ / ٦٦١ ٢٠١





- **إكو** هل يُمكنُ أن لا نخافَ بهذا البلدِ ونعيشَ بِسَلامٍ وراحةٍ؟  
 - **أصدقائي**، اليومَ لَدَيْنَا دَعْوَةٌ خَاصَّةٌ مِن يَسُوعَ تَحْمِلُ بَيْنَ طَيَّاتِهَا قُوَّةً  
 وَأَمَلًا. فَفِي إِنْجِيلِهِ الْمُقَدَّسِ، يَقُولُ لَنَا يَسُوعُ بِبَسَاطَةٍ وَبِقُوَّةٍ: «لَا تَخَفْ!»  
 إِنَّهَا كَلِمَاتٌ قَصِيرَةٌ، وَلَكِنَّهَا تَحْمِلُ فِي طَيَّاتِهَا رِسَالَةً عَمِيقَةً تَدْعُونَا لِلثِّقَةِ  
 بِاللَّهِ فِي كُلِّ تَفَاصِيلِ حَيَاتِنَا اليَوْمِيَّةِ. إِنْ يَسُوعَ لَا يَقُولُ لَنَا فَقَطْ أَلَّا نَخَافَ  
 مِنَ الصُّعُوبَاتِ، بَلْ إِنَّهُ يُقَدِّمُ لَنَا طَرِيقَةً عَيْشٍ مَمْلُوءَةً بِالسَّلامِ وَالإِيمَانِ.  
 كَمْ مَرَّةً شَعَرْنَا بِالخَوْفِ مِنَ الامْتِحَانَاتِ أَوِ التَّحَدِّيَّاتِ الَّتِي نُوجِّهُهَا فِي المَدْرَسَةِ، أَوِ  
 القَلْقِ بِشَأْنِ المُسْتَقْبَلِ؟

- **صديقي! صديقتي!** هل فَكَّرْتِ يَوْمًا مِنْ أَيْنَ يَأْتِي الخَوْفُ الَّذِي نَشْعُرُ بِهِ؟

أَوَقَاتًا نَنْسَى كَلِمَةَ يَسُوعَ «لَا تَخَفْ» دَعْوَانَا نَأْخُذُ مِنْ هَذِهِ الكَلِمَةِ الإِهَامًا لِنَعِيشَ كُلَّ امْتِحَانٍ وَكُلَّ يَوْمٍ  
 بِقُلُوبٍ مُطْمَئِنَّةٍ، مُتَّكِدِينَ أَنَّ اللّٰهَ يَسِيرُ مَعَنَا فِي كُلِّ خُطْوَةٍ. صَحِيحٌ أَنَّ الأمْوَاجَ حَوْلَنَا عَنِيفَةٌ، وَهَيْجَانُ الخُرُوبِ  
 رَهيبٌ، لَكِنَّنَا لَا نَخْشَى أَنْ يَتَلَعَّنَا البَحْرُ، لِأَنَّنا وَاقِفُونَ عَلَى الصَّخْرِ. مَهْمَا كَانَتْ البِحَارُ غَاضِبَةً، لَا يُمَكِّنُهَا  
 كَسْرُ هَذَا الصَّخْرِ؛ مَهْمَا ارْتَفَعَتِ الأمْوَاجُ، فَهِيَ غَيْرُ قَادِرَةٍ عَلَى ابْتِلَاعِ سَفِينَةِ يَسُوعَ.

- **صديقي! صديقتي!** هل أَثِقُ فِي قُوَّتِي الخَاصَّةِ؟ أَكِيدُ لَا، وَلَكِنِّي أَمْتَلِكُ كَلِمَتَهُ: «أَنَا مَعَكُمْ طُولَ  
 الأَيَّامِ حَتَّى نِهَايَةِ الزَّمَانِ». هَا هُوَ دَعْمِي، هَا هُوَ مَلَازِي الأَمْنِ. لِيَقُمْ الكَوْنُ، فَأَنَا أَمْتَلِكُ هَذِهِ الكَلِمَةَ. المَسِيحُ  
 مَعَنَا: مَاذَا سَنَخَافُ؟ حَتَّى لَوْ ارْتَفَعَتِ أمْوَاجُ البَحْرِ أَوْ غَضِبَ الأَقْوِيَاءُ ضِدَّنَا، فَإِنَّ  
 كُلَّ ذَلِكَ لَا يُسَاوِي شَيْئًا بِالنِّسْبَةِ لَنَا.

يَسُوعُ، بِأَبْسَطِ الكَلِمَاتِ، يُطْمَئِنُّ قُلُوبَنَا، وَيَطْلُبُ مِنَّا أَنْ نَعِيشَ كُلَّ يَوْمٍ بِثِقَةٍ،  
 كَأَنَّنا نَضَعُهُ فِي يَدَيْهِ المُبَارَكَتَيْنِ. عِنْدَمَا نَضَعُ مَخَافَتَنَا بَيْنَ يَدَيْ اللّٰهِ  
 وَنَسْتَمِيعُ إِلَى صَوْتِهِ، نَكْتَشِفُ أَنَّ لَدَيْنَا القُوَّةَ لِلْعَيْشِ بِفَرَحٍ وَسَلامٍ.

**أصدقائي**، هَيَا نَتَكَلَّمْ عَلَى كَلِمَةِ يَسُوعَ وَنَنْطَلِقْ مَعًا فِي  
 رِحْلَةٍ رَائِعَةٍ، نَغْرِسُ فِيهَا الأَمَلَ فِي قُلُوبِنَا وَنُنَشِّرُهُ فِي حَيَاتِنَا  
 اليَوْمِيَّةِ، مَتَعَلِّمِينَ مَعًا كَيْفَ يُمَكِّنُ للإِيمَانِ بِاللَّهِ وَالثِّقَةِ بِهِ أَنْ  
 يُغَدِّي قُلُوبَنَا بِالأَمَلِ وَمُتَذَكِّرِينَ دَائِمًا أَنَّ اللّٰهَ مَعَنَا فِي كُلِّ خُطْوَةٍ.



## «لا تخافوا... تشجعوا»



أصدقائي!!!

الخوف! جميعنا شعر به! جميعنا مرر بلحظات ارتجف فيها قلبه أو حتى جسده أمام  
صعوبة، أو قرار مصيري، أو موقف مفاجئ!  
فمن منا لم يرتعد عند سماع صوت انفجار أو طائرة حربية؟ ومن منا لم تنظر عيناه،  
لا سيما في وسط ما نعيشه اليوم، بخوف نحو المستقبل على مختلف الأصعدة؟  
ومع ذلك، يظل السؤال الأهم: ما هو الخوف؟ هل هو جبن أم إنه شعور طبيعي؟  
كيف نتعامل معه؟ هل نتجنبه ونتركه يسيطر علينا، أم نجروا على مواجهته؟ وكيف  
نتغلب عليه لنعيش حياة أكثر حرية وشجاعة؟

ما هو الخوف؟

الخَوْفُ هُوَ اسْتِجَابَةٌ عَاطِفِيَّةٌ وَفِئْسِيُولُوجِيَّةٌ تَحْدُثُ عِنْدَ مَا يَشْعُرُ الشَّخْصُ  
بِتَهْدِيدٍ أَوْ خَطَرٍ.

هُوَ رَدُّ فِعْلٍ طَبِيعِيٍّ فِي مُعْظَمِ الْأَحْيَانِ، إِذْ يُسَاعِدُ الْإِنْسَانَ عَلَى الْبَقَاءِ فِي أَمَانٍ  
مِنَ الْمَخَاطِرِ، وَيَحْفَظُ الاسْتِجَابَةَ لِلْحِفَاطِ عَلَى الذَّاتِ.

لَكِنْ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ قَدْ يَكُونُ الْخَوْفُ مُفْرَطًا أَوْ غَيْرَ مُبَرَّرٍ، وَهَذَا قَدْ يُؤَدِّي  
إِلَى تَعْطِيلِ حَيَاةِ الشَّخْصِ الْيَوْمِيَّةِ أَوْ تَجَنُّبِ الْفُرْصِ بِسَبَبِ الْقَلْقِ مِنَ الْفَشْلِ أَوْ  
الْمَجْهُولِ.

وَالْخَوْفُ يَخْتَلِفُ مِنْ شَخْصٍ لِآخَرَ، وَقَدْ يَظْهَرُ بِطُرُقٍ مُخْتَلِفَةٍ: قَلْقٍ، خُرُوجٍ،  
اخْتِيَاءٍ، دُورٍ...

أُنْقِرْ هُنَا

وَيَبْقَى أَنَّ الْمَهْمَّ يَا أَصْدِقَائِي هُوَ أَنْ نُدْرِكَ أَنَّ هَذَا الشُّعُورَ لَيْسَ مَدْعَاةً لِلْخَجَلِ، إِذْ إِنَّهُ لَا يَخْضَعُ  
لِلْعَقْلِ، وَتَضَعُ السَّيْطَرَةَ عَلَيْهِ، خَاصَّةً عِنْدَمَا يَتَفَاعَلُ جَسَدُنَا مَعَ مَا يَجْعَلُنَا نَخَافُ! فَمِمَّ  
نَخَافُ؟



مِمَّنْ وَمِمَّ نَخَافُ؟

أُنْقِرْ هُنَا

الْكُلُّ يَخَافُ، الْكِبَارُ وَالصَّغَارُ! وَالخَوْفُ لَا يَعْنِي أَنَّنَا لَسْنَا شُجْعَانًا (اقْرَأُوا الْقِصَّةَ فِي النِّهَايَةِ). أَنَا، مَثَلًا، أَخَافُ مِنْ أَلَّا تَتَفَاعَلُوا مَعِي وَأَنْ أَفْقِدَ التَّوَاصُلَ مَعَكُمْ وَأَلَّا أَعُودَ صَدِيقًا لَكُمْ... وَسَبَبُ الخَوْفِ يَخْتَلِفُ مِنْ شَخْصٍ إِلَى آخَرَ وَمِنْ عُمُرٍ إِلَى آخَرَ... تَابِعُوا مَعَنَا لِنَرَى مِمَّا نَخَافُ نَحْنُ.

مِمَّ يَخَافُ الشَّبَابُ مِنْ عُمُرِ الـ ١٢ إِلَى ١٨؟



أُنْقِرْ هُنَا

الخَوْفُ هُوَ جُزْءٌ طَبِيعِيٌّ مِنَ الْحَيَاةِ، وَلَا يَقْتَصِرُ عَلَى فِئَةٍ مُعَيَّنَةٍ. يَخْتَلِفُ مَا يَشْعُرُ بِهِ النَّاسُ مِنَ خَوْفٍ حَسَبَ تَجَارِبِهِمْ وَظُرُوفِهِمْ. يُمَكِّنُ أَنْ يَشْعُرَ الصَّغَارُ بِالخَوْفِ مِنَ الْعَتَمَةِ، وَالشَّبَابُ بِالخَوْفِ مِنَ الْمُسْتَقْبَلِ أَوْ الرِّفْضِ الْاجْتِمَاعِيِّ، حِينَمَا قَدْ يَشْعُرُ الْكِبَارُ بِالخَوْفِ مِنْ فُقْدَانِ الْاسْتِقْرَارِ أَوْ الصَّحَّةِ. إِذَا الْكُلُّ يَخَافُ، وَالْمُهَمُّ أَنْ لَا نَغْرَقَ فِي خَوْفِنَا فَيُؤَثِّرَ سَلْبًا عَلَى حَيَاتِنَا.





أُنقِرْ هُنَا

مَتَى يَكُونُ الْخَوْفُ سَلْبِيًّا؟



أَصْدِقَائِي، الْخَوْفُ هُوَ اسْتِجَابَةٌ طَبِيعِيَّةٌ مُرْتَبِطَةٌ بِالْأَلِيَّةِ الدَّفَاعِيَّةِ لِلْبَقَاءِ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ. وَهُوَ غَالِبًا مَا يَحْمِينَا مِنَ الْمَخَاطِرِ أَوْ التَّهْدِيدَاتِ... وَلَكِنْ هَلْ يُمَكِّنُهُ أَنْ يُؤْذِينَا؟ هَلْ يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ حَائِلًا دُونَ اتِّخَاذِ قَرَارَاتٍ أَوْ تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ؟ مَتَى؟

## الْحَالَاتُ الَّتِي يَكُونُ فِيهَا الْخَوْفُ عَامِلًا سَلْبِيًّا:

أُنقِرْ هُنَا

الْخَوْفُ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى التَّرَاجُعِ:

الْخَوْفُ مِنَ الْعَلَامَاتِ وَالنَّيْجَةِ الْمُدْرَسِيَّةِ يُصْبِحُ مُؤَدِّيًا وَسَلْبِيًّا عِنْدَمَا يَتَجَاوَزُ الْحُدُودَ الطَّبِيعِيَّةَ، فَيُعِيقُ التَّقَدُّمَ وَيُؤَثِّرُ عَلَى الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ وَيَقُودُ إِلَى نَتَائِجٍ عَكْسِيَّةٍ، مِثْلَ تَرَاجُعِ الْأَدَاءِ الْأَكَادِمِيِّ، وَفَقْدَانِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ.

أُنقِرْ هُنَا

الْخَوْفُ الَّذِي يُعِيقُ الْقُدْرَةَ عَلَى الْاسْتِمْتَاعِ بِالْحَيَاةِ

عِنْدَمَا يُصْبِحُ الْخَوْفُ هُوَ الْمَحْرُكُ الرَّئِيسِيُّ لِجَمِيعِ الْقَرَارَاتِ، فَإِنَّهُ يُقَلِّلُ مِنْ جَوْدَةِ وَمُتَعَةِ الْحَيَاةِ، وَيَمَلَأُ الْقَلْبَ بِمَشَاعِرٍ مِنَ الْحُزْنِ وَالْفَرَاغِ.



أُنقِرْ هُنَا

الْخَوْفُ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الصِّحَّةِ

الْخَوْفُ الْمَفْرُطُ يُمَكِّنُ أَنْ يُؤَدِّيَ إِلَى التَّوَثُّرِ الْعَضَلِيِّ، وَالْصُّدَاعِ، وَاضْطِرَابَاتٍ فِي النَّوْمِ (مِثْلَ الْأَرَقِ) وَضَعَطِ الدَّمِ، وَضَعْفِ الْجِهَازِ الْمَنَاعِيِّ، أَوْ اضْطِرَابَاتٍ فِي الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ.

الْخَوْفُ الَّذِي يَقُودُ إِلَى التَّصَرُّفَاتِ الْمُنْدَفِعَةِ

مِثْلَ الْهُرُوبِ إِلَى مَسْكَنَاتٍ أَوْ سُلُوكِيَّاتٍ مُدْمِرَةٍ ذَاتِيًّا (مِثْلَ تَعَاطِي الْمُخَدَّرَاتِ أَوْ إِدْمَانِ الطَّعَامِ).

أُنقِرْ هُنَا

وَبَعْدَ

هَلْ سَتَنْتَرِكُ

الْخَوْفَ يَهْرِمُنَا، يُمْرِضُنَا  
أَمْ سَتَهْزِمُهُ بِمَوَاجَهَتِهِ  
وَالْتَّغَلُّبِ عَلَيْهِ؟





## كَيْفَ نُوَاجِهُ مَخَافَتَنَا؟

أُنْقُرْ هُنَا

أَصْدِقَائِي، اتَّفَقْنَا حَتَّى الْآنَ أَنَّ الْخَوْفَ شُعُورٌ طَبِيعِيٌّ وَلَكِنَّهُ إِذَا زَادَ عَن حَدِّهِ يُصْبِحُ مَرَضِيًّا وَيُسَبِّبُ الْأَذَى... لِذَا سَأُعْطِيكُمْ خَمْسَ خُطُواتٍ أَسَاسِيَّةٍ تُسَاعِدُ عَلَيَّ مُوَاجَهَةَ الْخَوْفِ وَالتَّغْلِبَ عَلَيْهِ!

### الإِعْتِرَافُ بِالْخَوْفِ:

اغْتَرِفْ لِنَفْسِكَ بِأَنَّكَ تَشْعُرُ بِالْخَوْفِ، وَأَخْبِرِ الْأَخْرِينَ الْمُقَرَّبِينَ مِنْكَ بِمَا تَشْعُرُ بِهِ. مَثَلًا: «أَخَافُ مِنْ جِدَارِ الصَّوْتِ» أَوْ «أَخَافُ مِنْ صَوْتِ الْقَدِيفَةِ».

### الإِبْتِعَادُ عَنِ التَّفْكِيرِ الْمُبَالَغِ فِيهِ:

فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، عِنْدَمَا نَكُونُ خَائِفِينَ، نُصْبِحُ أَسْرَى لِأَفْكَارِنَا السَّلْبِيَّةِ وَالْمُبَالَغَةِ فِي التَّفْكِيرِ. مِنْ الْمُهْمِ أَنْ نَتَجَنَّبَ التَّفْكِيرَ فِي «أَسْوَأِ السَّنَازِيُوهَاتِ».

### تَقْنِيَاتُ النَّفْسِ الْعَمِيقِ:

يُمْكِنُ أَنْ تُسَاعِدَ فِي تَهْدِئَةِ تَسَارُعِ ضَرْبَاتِ الْقَلْبِ أَوْ صُعُوبَةِ التَّنَفُّسِ. مَثَلًا، لَدَيْكَ امْتِحَانٌ صَعَبٌ وَتَشْعُرُ بِالْخَوْفِ، أَعْمِضْ عَيْنَيْكَ وَتَنَفَّسْ بَعْمَقٍ (شَهِيْقٍ وَزَفِيرٍ) وَرَتِّبْ هَذِهِ الْعَمَلِيَّةَ عِدَّةَ مَرَّاتٍ حَتَّى تَشْعُرَ بِالْهُدُوءِ.

### كِتَابَةُ الْمَخَافِ:

وَتَحْدِيدُهَا عَبْرَ كِتَابَتِهَا وَتَحْوِيلِهَا إِلَى أَفْكَارٍ إِجْبَابِيَّةٍ وَأَكْثَرَ مَنْطِقِيَّةٍ. اُكْتُبْ مَثَلًا: «لَنْ أَمْتَمَّكَنَ مِنَ النَّجَاحِ فِي امْتِحَانِ الرِّيَاضِيَّاتِ»... وَعَيِّرْ هَذِهِ الْفِكْرَةَ إِلَى «يُمْكِنُنِي الدَّرَاسَةُ أَكْثَرَ وَبِشْكَالٍ أَفْضَلَ وَأَنْ أَتَعَلَّمَ مِنَ أَخْطَائِي السَّابِقَةِ. الْفَشْلُ لَيْسَ نِهَآيَةً، بَلْ فُرْصَةٌ لِلتَّحْسِينِ...»

### الِاتِّكَالُ عَلَي الرَّبِّ:

لَقَدْ قَالَ لَنَا الرَّبُّ عَلَى لِسَانِ النَّبِيِّ أَشْعِيَا: «لَا تَخَفْ، لِأَنِّي افْتَدَيْتُكَ، وَدَعَوْتُكَ بِاسْمِكَ، فَأَنْتَ لِي». هَذِهِ الْكَلِمَاتُ تَخْتَصِرُ كُلَّ مَا يُوَدُّ أَنْ يَقُولَهُ لَنَا. وَعِبَارَةٌ «لَا تَخَفْ» وَمُشْتَقَاتُهَا وَرَدَّتْ ٣٦٥ مَرَّةً فِي الْكِتَابِ الْمُقَدَّسِ، وَكَأَنَّ زَمْرِيَّتَهَا تَبُوحُ بِسِرِّ «أَنَّ اللَّهَ مَعَنَا فِي كُلِّ يَوْمٍ!»



مُوجَّهَةٌ الْمَخَافِ وَالْتَّغَلُّبُ عَلَيْهَا هُوَ عَمَلِيَّةٌ مُسْتَمِرَّةٌ تَتَطَلَّبُ الصَّبْرَ وَالْمَرْوَنَةَ وَالْإِيمَانَ. وَإِذَا اتَّبَعْنَا يَا أَصْدِقَائِي هَذِهِ الْخَطُواتِ الْخَمْسِ، يُمَكِّنُنَا أَنْ نَبْدَأَ فِي التَّعَامُلِ مَعَ مَخَافِنَا بِشَكْلِ أَكْثَرِ فَعَالِيَّةٍ. وَلْتَنذَكُرْ أَنَّ الْمَخَافِ جُزْءٌ طَبِيعِيٌّ مِنَ الْحَيَاةِ، لَكِنَّهَا يَجِبُ أَلَّا تَكُونَ عَائِقًا يَمْنَعُنَا مِنَ التَّقَدُّمِ وَالنُّمُوِّ الشَّخْصِيِّ، خَاصَّةً أَنَّنَا كَمَسِيحِيِّينَ مَدْعُوعُونَ لِئَلَّا نَخَافَ لِأَنَّنا نُوْمِنُ (الْخَطْوَةُ ٥) بِأَنَّ الرَّبَّ مَعَنَا... أَلَيْسَ كَذَلِكَ؟

## «لا تخافوا» هل نستعين بقول المسيح لنتخطى الخوف؟



دَعَانَا الْمَسِيحُ لِلثِّقَةِ فِي خُطَّتِهِ لِحَيَاتِنَا، فَعِنْدَمَا نُوَاجِهُهُ مَشَاكِلَ وَصُعُوبَاتٍ وَنُؤْمِنُ بِأَنَّ اللَّهَ مَعَنَا، نَعْلَمُ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ سَيَجْرِي بِالطَّرِيقَةِ الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَيْهَا حَيَاتِنَا.

عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْعَجْزِ أَوْ الضَّعْفِ أَوْ نُوَاجِهُهُ تَحْدِيَّاتٍ كَبِيرَةً أَوْ أَوْقَاتًا عَصِيبَةً، نُؤْمِنُ أَنَّنَا لَسْنَا وَحْدَنَا، وَأَنَّ الْمَسِيحَ يُعْطِينَا الْقُوَّةَ لِتَجَاوُزِ هَذِهِ الصُّعُوبَاتِ وَيُشَجِّعُنَا عَلَى الْاسْتِمْرَارِ.

الْخَوْفُ يَأْتِي مِنَ الْقَلْقِ حَوْلَ الْمُسْتَقْبَلِ، وَلَكِنْ مَعَ وُجُودِ اللَّهِ، نَعْلَمُ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ سَيَكُونُ عَلَى مَا يُرَامُ، وَبِالتَّالِي نَحْنُ مَدْعُوعُونَ لِعَيْشَةِ حَيَاةٍ مَلِيئَةٍ بِالسَّلَامِ الدَّاخِلِيِّ.

إِذَا فَهَمْنَا أَنَّ اللَّهَ مَعَنَا فِي كُلِّ لَحْظَةٍ، فَإِنَّ هَذَا يُعْطِينَا شُعُورًا بِالْأَمَانِ وَالرَّاحَةِ. وَحَتَّى عِنْدَمَا نُوَاجِهُهُ الْمَجْهُولَ أَوْ الْحُرُوبَ، نَعْلَمُ أَنَّ الْمَسِيحَ يَحْمِينَا وَيَرْعَانَا. هَذَا يُعْطِينَا الْقُوَّةَ لِلتَّغَلُّبِ عَلَى أَيِّ مَخَافٍ قَدْ تَظَهَّرَ فِي حَيَاتِنَا.

## أُنْقِرْ هُنَا



عِنْدَمَا قَالَ الْمَسِيحُ: «لَا تَخَافُوا، أَنَا مَعَكُمْ»، أَوْ «لَا تَخَفْ، أَيُّهَا الْقَطِيعُ الصَّغِيرُ، لِأَنَّ آبَاكُمْ قَدْ سَرَّ أَنْ يُعْطِيَكُمْ الْمَلَكُوتَ» (لوقا ١٢: ٣٢). دَعَانَا إِلَى أَنْ نَعِيشَ حَيَاةً مَلِيئَةً بِالْإِيمَانِ وَالثِّقَةِ فِي اللَّهِ، حَتَّى فِي الظُّرُوفِ الصَّعْبَةِ. إِحْضَارُهُ مَعَنَا يَعْنِي أَنَّهُ يَعْمَلُ فِي حَيَاتِنَا فِي كُلِّ لَحْظَةٍ، فِي حُزْنِنَا وَفَرَحِنَا، فِي أَوْقَاتِ الشَّدَّةِ وَالرَّاحَةِ... نَعَمْ، الْمَسِيحُ قَدَّمَ لَنَا رِسَالَةً طَمَئِينَةً وَأَمَلًا فِي وَسَطِ الظُّرُوفِ الصَّعْبَةِ. هُوَ أَكَّدَ لَنَا أَنَّهُ رُغِمَ الْمَخَافِ وَالصَّعَابِ الَّتِي قَدْ نُوَاجِهُهَا فِي الْحَيَاةِ، فَإِنَّهُ لَنْ يَتْرُكَنَا أَبَدًا وَقُوَّتُهُ سَتُرَافِقُنَا إِلَى الْأَبَدِ!



«لَأَنَّ الرَّبَّ إِلَهُكَ مَعَكَ  
حَيْثُمَا تَذْهَبُ» ♦

(يشع ١: ٩)



فِي الْخِتَامِ،

الْخَوْفُ هُوَ جُزْءٌ لَا مَفَرَّ مِنْهُ مِنْ تَجْرِبَتِنَا  
الْإِنْسَانِيَّةِ، وَلَكِنَّهُ لَيْسَ عَدُوًّا لَا يُقْهَرُ.

إِنَّهُ شُعُورٌ يُمَكِّنُ أَنْ يُحَفِّزَنَا عَلَى الْحَذَرِ وَالْوَعْيِ،

لَكِنْ إِذَا سَمَحْنَا لَهُ بِالْهَيْمَنَةِ عَلَيْنَا، فَإِنَّهُ يُقَيِّدُنَا وَيَمْنَعُنَا

مِنْ تَحْقِيقِ امْكَانِيَّاتِنَا. التَّحَدِّي يَكْمُنُ فِي كَيْفِيَّةِ مُوَاجَهَةِ الْخَوْفِ،

وَلَا فِي الْهُرُوبِ مِنْهُ. عِنْدَمَا نَتَعَلَّمُ أَنْ نَتَعَامَلَ مَعَ مَخَاوِفِنَا وَنَتَجَاوَزُهَا بِثِقَةٍ،

نَكْتَشِفُ أَنَّ لَدَيْنَا قُوَّةً كَامِنَةً أَكْبَرَ مِنْ أَيِّ عَقَبَةٍ قَدْ نُوَاجِهُهَا. الشَّجَاعَةُ لَيْسَتْ غِيَابَ

الْخَوْفِ، بَلْ الْقُدْرَةُ عَلَى التَّحَرُّكِ رَغْمَ وُجُودِهِ. وَبِذَلِكَ، يَتَحَوَّلُ الْخَوْفُ مِنْ عَائِقٍ إِلَى

فُرْصَةٍ لِلنُّمُوِّ وَالتَّطَوُّرِ. فَلْنَتَذَكَّرْ دَائِمًا أَنَّ الْإِيمَانَ بِاللَّهِ وَالثِّقَةَ بِهِ وَالْإِرَادَةَ وَالْقُدْرَةَ عَلَى

مُوَاجَهَةِ الْمَخَاوِفِ هِيَ الَّتِي تُحَدِّدُ مُسْتَقْبَلَنَا، لِأَنَّنا، وَبِبَسَاطَةٍ،

مَعَ الْمَسِيحِ أَقْوَى مِنْ أَيِّ خَوْفٍ يَقِفُ فِي طَرِيقِنَا.



## أَفْكارُ لِعَيْشِ زَمَنِ الانتِظارِ

يبدأ زَمَنُ الانتِظارِ في بدايةِ كانونِ الأوَّلِ وَيَسْتَمِرُّ حَتَّى عِيدِ المِيلادِ . وَهَذَا الزَّمَنُ هُوَ فَتْرَةٌ انتِظارٍ وَتَرَقُّبٍ ، وَوَقْتُ مِنَ التَّأَمُّلِ الرُّوحِيِّ .

الصَّلَاةُ ، وَالصَّوْمُ أَوْ الامْتِناعُ عَنِ بَعْضِ الأَشْيَاءِ ، وَتَنْقِيَةُ النَّفْسِ اسْتِعْدَادًا لِاسْتِقْبالِ طِفْلِ المَعَارَةِ ! تُقَدِّمُ كاتا بَعْضُ الأَفْكارِ الَّتِي يُمكِنُ أَنْ تُساعِدَ فِي عَيْشِ هَذِهِ الفَتْرَةِ بِطَرِيقَةٍ عَمِيقَةٍ وَمَعْبَرَةٍ ، سِوَاءَ عَلى المُسْتَوَى الفَرْدِيِّ أَوْ العائِليِّ .

### روزنامة زَمَنِ الانتِظارِ



- انْطِلاقًا مِنَ الصُّورَةِ المُقابِلَةِ ، نَصنَعُ روزنامَتنا الخاصَّةَ مِنَ عُلبَةِ كَرْتُونِيَّةٍ وَلِغائِفِ وَرَقِ الحَمَّامِ .
- يُمكِنُ أَنْ نَضَعُ فِي الفَتَحَاتِ آيَةً مِنَ الكِتابِ المُقَدَّسِ أَوْ صَلاةً صَغِيرَةً أَوْ عَمَلًا واقِعِيًّا (اللائحةُ فِي النِّهايةِ تَحْتَوِي عَلى بَعْضِ الأَفْكارِ) .
- وَبِهَذَا نُعزِّزُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فِكرةً انتِظارِنا وَصُولَ المَسِيحِ بِفَرَحٍ وَتَأَمُّلٍ .

### التَّأَمُّلُ اليَوْمِيُّ فِي الكِتابِ المُقَدَّسِ

- تَخْصِيصُ وَقْتٍ يَوْمِيٍّ لِقِراءَةِ النُّصوصِ الكِتابِيَّةِ المُتعلِّقَةِ بِمَجيءِ المَسِيحِ ، مِثْلَ نَبْواتِ العَهْدِ القَدِيمِ حَولَ المَسِيحِ (مِثْلَ أَشْعِيّا ٦ : ٩) ، أَوْ الإِنْجِيلِ الَّتِي تَرْوي قِصَّةَ وِلاَدَةِ يَسوعَ (مِثْلَ لوقا ٢) .



## التطوع لمساعدة الآخرين

- إطلاق حملات رَقْمِيَّةٍ عبر الإنترنت: لجمع التبرعات المَالِيَّةِ أو المَوَادِّ الغِذَائِيَّةِ أو الأدوية أو الملابس الشتويَّة.
- تنظيم فَعَلِيَّاتٍ تَرْفِيهِيَّةٍ لِلأَطْفَالِ وَالبالغين لمساعدتهم في التَّخْفِيفِ مِنَ الضُّعُوطِ النَّفْسِيَّةِ النَّاتِجَةِ عَنِ النَّزَّاعِ.
- المُشَارَكَةُ فِي فِرَقِ تَطَوُّعِيَّةٍ لِمُسَاعَدَةِ فِي تَوْزِيعِ المُسَاعَدَاتِ.



## التوبة والاعتراف

- تَخْصِصُ وَقْتٍ يَوْمِيٍّ لِقِرَاءَةِ النُّصُوصِ الكِتَابِيَّةِ المتعلِّقَةِ بِمَجِيءِ المَسِيحِ، مِثْلَ نَبْؤَاتِ العَهْدِ القَدِيمِ حَوْلَ المَسِيحِ (مِثْلَ أَشْعِيَا ٦: ٩)، أو الإِنْجِيلِ الَّتِي تَزْوِي قِصَّةَ وِلَادَةِ يَسُوعَ (مِثْلَ لُوقَا ٢).



## الصوم

- نَصُومٌ صَوْمًا كَامِلًا أو جُزْئِيًّا عَنِ شَيْءٍ مُحَبَّبٍ لَنَا (مِثْلَ الحَلْوِيَّاتِ، الهَاتِفِ، الحَاسُوبِ اللُّوْجِيِّ)، هَذَا يُسَاعِدُنَا عَلَى تَعْزِيزِ الانضباطِ الذَّاتِيِّ وَالتَّفْكِيرِ فِي الذِّينِ لَا يَمْتَلِكُونَ مَا يَحْتَاجُونَهُ.

## زيارة الأماكن المقدسة أو الكنائس

- نَزُورُ هَذِهِ الأَمَاكِنَ الَّتِي تَقَعُ فِي مَنطِقَتِنَا وَيُمْكِنُنَا أَنْ نُشَارِكَ فِي نَشَاطَاتِ الرِّعِيَّةِ مِثْلَ الرِّيَاضَاتِ الرُّوحِيَّةِ وَأُمْسِيَّاتِ الصَّلَاةِ، القُدَّاسِ...



## «هَدِيَّةُ الْمَجِيءِ»

■ نُقَدِّمُ «هَدِيَّةَ الْمَجِيءِ» كَنُوعٍ مِنَ الْعِرْفَانِ بِالشُّكْرِ لِلَّهِ وَلِعَائِلَتِنَا أَوْ أَصْدِقَائِنَا. وَلَكِنْ بَدَلًا مِنْ أَنْ تَكُونَ الْهَدِيَّةُ مَادِّيَّةً، يُمَكِّنُ أَنْ تَكُونَ هَدِيَّةً رُوحِيَّةً أَوْ عَاطِفِيَّةً: كِتَابَةٌ رِسَالَةٌ شُكْرٍ وَتَقْدِيرٍ، تَقْدِيمٌ دَعْمٍ مَعْنَوِيٍّ، أَوْ تَخْصِيصُ وَقْتٍ لِلِاسْتِمَاعِ أَوْ تَقْدِيمِ النَّصَائِحِ الْمُفِيدَةِ.

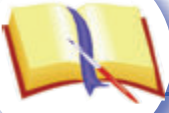
## مَهْرَجَانُ الْأَنْوَارِ (نُورٌ فِي الظُّلْمَةِ)

■ نُنَظِّمُ يَوْمًا خَاصًّا بِعُنْوَانِ «نُورٌ فِي الظُّلْمَةِ»، فَنُضِيءُ الشَّمْعَ فِي كُلِّ زَاوِيَةٍ مِنَ الْمَنْزِلِ أَوْ الْكَنِيسَةِ. حَيْثُ يُمَكِّنُ لِكُلِّ فَرْدٍ أَوْ عَائِلَةٍ أَنْ يُضِيءَ شَمْعَةً وَيُصَلِّيَ مَعَهَا صَلَاةً صَغِيرَةً وَبِهَذَا نَخْلُقُ أَجْوَاءَ تَأْمُلِيَّةٍ تُذَكِّرُنَا بِقُدُومِ الْمَسِيحِ نُورًا يُشْرِقُ فِي الظُّلْمَةِ.

## مُمَارَسَةُ «الرَّصْمِ الرَّوْحِيِّ» يَوْمًا فِي الْأَسْبُوعِ

■ تَخْصِيصُ يَوْمٍ مُعَيَّنٍ أَوْ جُزْءٍ مِنَ الْيَوْمِ لِلْعَيْشِ فِي صَمْتٍ كَامِلٍ، حَيْثُ يُمْتَنَعُ عَنِ الْكَلَامِ وَيُرَكَّزُ عَلَى التَّأْمُلِ الشَّخْصِيِّ وَالصَّلَاةِ وَبِهَذَا نُعْطِي النَّفْسَ فُرْصَةً لِلِاسْتِمَاعِ إِلَى صَوْتِ اللَّهِ بَعِيدًا عَنِ ضَجِيجِ الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ.





# الطائر الخائف



في أَحَدِ الغَابَاتِ الكَثِيفَةِ، كَانَ هُنَاكَ طَائِرٌ صَغِيرٌ يُدْعَى «زَيْن»، كَانَ زَيْنٌ يَحْلُمُ بِأَنْ يَطِيرَ بَعِيدًا فَوْقَ الجِبَالِ وَالوُدْيَانِ، لَكِنْ كَانَ هُنَاكَ شَيْءٌ يَمْنَعُهُ، وَهُوَ خَوْفُهُ الشَّدِيدُ مِنَ السَّمَاءِ.

مُنذُ أَنْ كَانَ صَغِيرًا، أَحْبَبَهُ وَالِدُهُ بِأَنَّ السَّمَاءَ كَبِيرَةٌ وَوَاسِعَةٌ، وَأَنَّ الرِّيَّاحَ قَدْ تَكُونُ عَاتِيَةً وَأَنَّهُ قَدْ يَضِيعُ فِي الفَضَاءِ. كَانَتْ تِلْكَ الكَلِمَاتِ تَظَلُّهُ تُلَاحِظُهُ، حَتَّى أَصْبَحَ كُلَّمَا حَاوَلَ الطَّيْرَانِ يَزْتَجِفُ قَلْبُهُ وَيَشْعُرُ بِعَدَمِ القُدْرَةِ عَلَى التَّحَلُّقِ.

لَكِنْ فِي يَوْمٍ مِنَ الأَيَّامِ، حَدَثَ أَمْرٌ غَرِيبٌ. بَيْنَمَا كَانَ زَيْنٌ يِرَاقِبُ

بَاقِي الطُّيُورِ وَهِيَ تَطِيرُ بِسُهولةٍ، كَانَ يُلَاحِظُ شَيْئًا آخَرَ: الطُّيُورُ الَّتِي كَانَتْ تَطِيرُ فِي السَّمَاءِ لَمْ تَكُنْ خَالِيَةً مِنَ الخَوْفِ، بَلْ كَانُوا يُوَاجِهُونَهُ بِشَجَاعَةٍ. فَهَمُّ لَمْ يَتَوَقَّفُوا عَنِ الطَّيْرَانِ لِأَنَّ السَّمَاءَ كَانَتْ صَعْبَةً أَوْ الرِّيَّاحَ كَانَتْ قَوِيَّةً، بَلْ اسْتَمَرُّوا لِأَنَّهُمْ كَانُوا يَثْقُونَ بِأَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَى التَّحَكُّمِ فِي أَجْنِحَتِهِمْ.

ثُمَّ قَرَّرَ زَيْنٌ أَنْ يُوَاجِهَ خَوْفَهُ. فِي صَبَاحِ اليَوْمِ التَّالِي، وَقَفَ عَلَى حَافَةِ شَجَرَةٍ عَالِيَةٍ، وَرَأَى السَّمَاءَ المَلْبَدَةَ بِالغُيُومِ، وَالشَّمْسَ تُشْرِقُ مِنْ وَرَاءِ الشُّحْبِ. شَعَرَ بِالقُشَعْرِيرَةِ فِي قَلْبِهِ، لَكِنَّهُ قَالَ لِنَفْسِهِ: «إِذَا لَمْ أَطِرْ الآنَ، فَمَتَى؟»

أَخَذَ نَفْسًا عَمِيقًا، وَمَدَّ جَنَاحَيْهِ بِبطءٍ. فِي البِدَايَةِ، كَانَتْ الرِّيَّاحُ تَعْصِفُ بِهِ، وَكَانَ قَلْبُهُ يَنْبِضُ بِسُرْعَةٍ، لَكِنَّهُ ظَلَّ يُحَاوِلُ وَيُحَاوِلُ، وَكُلَّمَا كَانَتْ الرِّيَّاحُ تَعْصِفُ بِهِ، كَانَ يَشْعُرُ بِشَيْءٍ غَرِيبٍ: كُلَّمَا قَاوَمَ الخَوْفَ، كُلَّمَا شَعَرَ بِقُوَّةٍ أَكْبَرَ. وَفِي لَحْظَةٍ مَا، ارْتَفَعَتْ قَدَمَاهُ عَنِ الأَرْضِ، وَأَصْبَحَ يَطِيرُ فَوْقَ الغَابَةِ، فَوْقَ الجِبَالِ، وَفَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ كَانَ يَخِيفُهُ.

وَكَانَتْ المُفَاجَأَةُ الكُبْرَى: السَّمَاءُ لَمْ تَكُنْ مُرْعَبَةً كَمَا كَانَ يَعْتَقِدُ، بَلْ كَانَتْ مَلِيئَةً بِالإِمْكَانِيَّاتِ. كُلَّمَا حَلَّقَ فِي الفَضَاءِ، شَعَرَ بِأَنَّ جَنَاحَيْهِ أَقْوَى، وَأَنَّهُ قَادِرٌ عَلَى السَّبَاحَةِ فِي الهَوَاءِ.

وَمِنذُ ذَلِكَ اليَوْمِ، أَصْبَحَ زَيْنٌ يَطِيرُ بِحُرِّيَّةٍ وَشَجَاعَةٍ، وَأَصْبَحَ يَعْرِفُ أَنَّ الخَوْفَ هُوَ مُجَرَّدُ شُعُورٍ دَاخِلَنَا يُمَكِّنُنَا تَخَطِيَهُ بِالثِّقَّةِ وَالإِصْرَارِ.

**القِصَّةُ تَعَكِّسُ الفِكْرَةَ العَمِيقَةَ أَنَّ الخَوْفَ قَدْ يَظْهَرُ قُوِيًّا فِي البِدَايَةِ، وَلَكِنَّهُ غَالِبًا مَا يَتَبَدَّدُ**

**بِمُجَرَّدِ أَنْ نُوَاجِهَهُ، وَأَنَّهُ يُمَكِّنُنَا تَحْقِيقَ أَشْيَاءٍ عَظِيمَةٍ إِذَا قَرَّرْنَا أَنْ نَتَخَطَى هَذَا الشُّعُورِ.**



## الميلاد: احتفالات، طعامٌ وعاداتٌ من العالم



تتنوّع احتفالات عيد الميلاد حول العالم بشكل كبير من حيث العادات، التقاليد والأطعمة، لكن جميعها تهدف إلى الاحتفال بولادة يسوع المسيح بشكل مُميّز وخاص. إليكم بعض هذه العادات والممارسات في دولٍ مختلفة، حول العالم:



### الولايات المتحدة الأمريكية

■ **الاحتفالات:** تبدأ عادةً في عيد الشكر (أواخر تشرين الثاني) وتستمر حتى رأس السنة الجديدة. يزيّن الناس المنازل بأضواء العيد، وتزيّن الأشجار بألوان زاهية، وتعرض المجسمات الخاصة بالمغارة (الإسطنبول).

■ **الطعام:** يتميّز طعام عيد الميلاد بتقديم الديك الرومي مع الحشوة، والبطاطا المهروسة، وصوص التوت البري، فطائر اليقطين والكعك بالزنجبيل.

■ **العادات:** تُقدّم الهدايا عادةً في الصباح، وبعض الأسر تقيم حفلات الكريسماس أو القُداس الليلي. والأطفال يضعون أحذيتهم بالقرب من المدفأة لتلقّي الهدايا من سانتا كلوز.





## ■ الاحتفالات:

- موسمُ الميلادِ يبدأُ في أوَّلِ كانونِ الأوَّلِ، وتبدأُ بالاحتفالاتِ بتكريمِ للسَّيدةِ العذراءِ سيِّدةِ غوادالوبي، شفيعَةِ المكسيكِ.
- وإذا زرتَ المنازلَ في المكسيكِ في هذهِ الفترةِ، فسَتجدُ وفرةً من أزهارِ البونسيتيا المُستخدَمةِ للزينةِ. إذ تقولُ الأسطورةُ أنَّ هذهِ الزهرةَ الأصليَّةَ في المنطقةِ كانتَ ذاتَ يومٍ عُشبةً ضارَّةً تحوَّلتُ بأعجوبةٍ إلى زهرةٍ جميلةٍ حتَّى يتِمكَّنَ طفلٌ من تقديمها إلى الطفلِ يسوعِ.
- وتشتهرُ بحفلاتِ بوسادا (Posadas) الَّتِي تُحاكي رحلةَ مريمَ ويوسفَ بحثًا عن مأوى في بيتٍ لحم. تُقامُ هذهِ الحفلاتُ بينَ ١٦ و ٢٤ كانونِ الأوَّلِ وتشمَلُ الأغانيَ والرَّقصَ والمأكولاتِ الخاصَّةَ.

## ■ الطَّعام:

- يتناولُ المكسيكيونَ سلطَةَ ليلةِ عيدِ الميلادِ وهي سلطَةُ فواكهٍ.
- غالبًا ما يتِمُّ تحضيرُ حُساءِ الكرشَةِ والذَّرَّةِ المُسمَّى «مينودو» في ليلةِ عيدِ الميلادِ (المعروفُ أيضًا باسمِ «نوتشي بوينا») وقد يستغرقُ طهيُّه ما يصلُ إلى خمسِ ساعاتٍ.
- يُمكنُ إقرانُ الباكالاو، وهو طبقُ سمكِ القَدِّ، معَ روميريتو، وهي أوراقُ خضراءٍ صغيرةٍ غالبًا ما يتِمُّ خلطُها معَ المولي والبَطاطسِ..

■ العاداتُ : في عيدِ الميلادِ، يُضيءُ المكسيكيونُ المنازلَ بالزينةِ، ويُقيمونَ قدَّاسَ مُنتصفِ الليلِ ويقومُ الأطفالُ بحملِ المُجسَّماتِ الخاصَّةِ بالمغارةِ.

## السويد

■ **الاحتفالات:** تفي السويد، يبدأ الاحتفال في يوم القديسة لوسيا (١٣ كانون ١)، حيث ترتدي الفتيات ملابس بيضاء ويضعن تيجاناً من الشموع. تتميز هذه الاحتفالات بالأنوار الدافئة والاحتفالات العائلية.

■ **الطعام:** يُقدّم السويديون السمك المدخن، الكرات اللحمية، والحساء بالإضافة إلى الكوكيز بالزنجبيل.

■ **العادات:** يتم ترتيب شجرة عيد الميلاد، ويتم تزيين الشوارع بالأضواء. السويديون يحبون أيضاً الرقص حول الشجرة في ليلة عيد الميلاد.



## ألمانيا

■ **الاحتفالات:** ألمانيا هي مهد العديد من تقاليد عيد الميلاد الشهيرة مثل أسواق عيد الميلاد (Weihnachtsmärkte)، حيث يمكن للزوار شراء الحرف اليدوية والتمتع والمشروبات الدافئة مثل الكاكاو والنبيد الساخن.

■ **الطعام:** من أشهر الأطعمة في عيد الميلاد الألماني الكرات اللحمية والبسكويت بالزنجبيل. يُعرف الألمان بـ «سانت نيكولاس» (Saint Nicholas) الذي يجلب الهدايا للأطفال في ٦ كانون ١.

■ **العادات:** في العديد من المنازل، يوجد تقويم المجيء (Advent Calendar)، ويتم وضع شمعة جديدة كل يوم. في ليلة عيد الميلاد، يتم تقديم هدايا عيد الميلاد وتتلّى الترانيم.

## روسيا

- **الاحتفالات:** في روسيا، يَحْتَلِفُ تاريخُ عيدِ الميلادِ، حَيْثُ يَحْتَفِلُونَ بِهِ فِي ٧ كانونَ الثانيِ وَفَقًا لِلتَّقْوِيمِ اليوليانيِّ.
- **الطَّعام:** تَشْمَلُ الأَطْعِمَةُ التَّقْلِيدِيَّةُ الرُّوسِيَّةُ البورسَ، السَّمَكَ وَالكَافِيَارَ، بِالإِضَافَةِ إِلَى الكَعَكِ.
- **العادات:** تُقَامُ الصَّلَوَاتُ فِي الكَنَائِسِ الأرثوذكسيَّةِ الرُّوسِيَّةِ فِي هَذَا اليَوْمِ، وَتُعَدُّ أعيَادُ المِيلَادِ فَتْرَةً لِلصُّومِ لَدَى الكَثِيرِينَ.

## البُرتَغَال

- **الاحتفالات:** فِي البُرتَغَالِ، تُسَمَّى لَيْلَةُ عيدِ المِيلَادِ بِ«Nochebuena»، وَتُعَدُّ مُنَاسِبَةً لِلعَائِلَاتِ لِلتَّجْمَعِ وَتَنَاوُلِ الطَّعامِ مَعًا.
- **الطَّعام:** أَشْهُرُ الأَطْبَاقِ فِي عيدِ المِيلَادِ البُرتَغَالِيِّ تَشْمَلُ السَّمَكَ المَشْوِيَّ وَالبَايِلَا، بِالإِضَافَةِ إِلَى الحَلْوِيَّاتِ مِثْلَ البَابَاو (Pao de Ló).
- **العادات:** تُزَيِّنُ المَنَازِلُ بِالشَّمْعِ، وَتُجْمَعُ العَائِلَاتُ بَعْدَ القُدَّاسِ فِي مُنْتَصَفِ اللَّيْلِ لِتَبَادُلِ الهَدَايَا.



## ■ الاحتفالات :

- غَنِيَّةٌ بِالتَّقَالِيدِ العَمِيقَةِ وَالْمُمَيَّزَةِ الَّتِي تَجْمَعُ بَيْنَ الدِّينِيِّ وَالثَّقَافِيِّ. وَيَبْدَأُ الإِيطَالِيُّونَ اسْتِعْدَادَهُمْ لِعِيدِ المِيلَادِ فِي أَدْفِينْتُو (المَجِيءِ)، وَهِيَ فِتْرَةٌ اِنْتِظَارِ مَجِيءِ المَسِيحِ. فِي خِلَالِ هَذِهِ الفِتْرَةِ، يَضَعُونَ تَقْوِيمَ أَدْفِينْتُو (Advent Calendar) مَعَ شَمْعَةٍ يُضِيءُ كُلَّ يَوْمٍ مِنْهَا عَلَى مَدَارِ الأَسَابِيعِ الأَرْبَعَةِ (للمراجعة) الَّتِي تَسْبِقُ عِيدَ المِيلَادِ.

## ■ الطَّعام :

- مِنَ الأَطْعِمَةِ التَّقْلِيدِيَّةِ الإِيطَالِيَّةِ فِي عِيدِ المِيلَادِ البَانِيتُونِي (Panettone) أَوْ الكَعْكَةِ الإِيطَالِيَّةِ الشَّهِيرَةِ، وَالرِيْبِينِي (Ribollita)، بِالإِضَافَةِ إِلَى السَّمَكِ فِي بَعْضِ المَنَاطِقِ الَّتِي تُفَضَّلُ أَطْعِمَةُ البَحْرِ.

## ■ العادات :

- المَعَارِزُ هِيَ أَحَدُ التَّقَالِيدِ الأَكْثَرِ شُهْرَةً فِي إِيطَالِيَا، وَتَعُودُ أَصُولُهَا إِلَى القَرْنِ الثَّالِثِ عَشَرَ بِفَضْلِ القَدِيسِ فِرَانْسِيْسِ الأَسِيْزِيِّ، الَّذِي بَدَأَ تَقْلِيدَ تَمَثِيلِ مَشْهَدِ وِلَادَةِ المَسِيحِ. يَتِمُّ بِنَاءُ مَشْهَدٍ كَامِلٍ يَضُمُّ المَجَسَّمَاتِ البَشَرِيَّةَ، الحَيَوَانَاتِ، وَالمَنَازِلِ، وَهُوَ يُعْرَضُ فِي العَدِيدِ مِنَ الأَمَاكِنِ العَامَّةِ وَالخَاصَّةِ.

- يَحْضُرُ الإِيطَالِيُّونَ قُدَّاسَ مُنْتَصَفِ اللَّيْلِ لِلاِحْتِفَالِ بِوِلَادَةِ المَسِيحِ. هَذَا القُدَّاسُ يُعْتَبَرُ أَحَدَ الأَوْقَاتِ الأَكْثَرِ قَدَاسَةً فِي السَّنَةِ، وَيَكُونُ الجَوْ مَلِيًّا بِالأَنَاشِيدِ وَالصَّلَوَاتِ.



## ألعابٌ عائليَّةٌ ميلاديَّةٌ

إليكم بعض الأفكار لألعاب ميلاديَّة عائليَّة من الكتاب المقدس التي يمكن أن تُضيف الفرح والتسلية في أثناء الاحتفال بعيد الميلاد، مع التأكيد على المعاني الروحية لهذا العيد ولتذكيرنا أن الميلاد ليس زينةً وهدايا وطعامًا بل هو عيدٌ مُخلص العالم، «النور» الذي أشرق في الظلمات ليغيِّر حياتنا إلى الأبد!

### لعبة «من أنا؟»

#### الفكرة:

في هذه اللعبة، يُجسّد كلُّ لاعبٍ شخصيَّةً من شخصيَّات قصة الميلاد في الكتاب المقدس، ثمَّ يقوم الآخرون بتخمين من هو، من خلال طرح أسئلةٍ بنعم أو لا.

#### التحضيرات:

■ تحضّر أوراقٌ صغيرةٌ يُكتبُ على كلِّ منها اسمُ شخصيَّةٍ من شخصيَّات الميلاد: مريم، يوسف، المجوس، الرعاة، الملك هيرودس، الملاك، الطفل يسوع، النجمة، الخروف، صاحب المضافة...

■ تطوى الأوراق وتوضع في سلةٍ.

#### طريقة اللعب:

■ يسحب كلُّ مشارك ورقةً ويخفي اسم الشخصيّة التي حصلَ عليها عن الآخرين.  
 ■ يبحث قليلاً عن الشخصيّة سواءً في الكتاب المقدس أو عبر الإنترنت ليُجسّدَها للآخرين.  
 ■ يُقدِّم بالدور كلُّ لاعبٍ شخصيته، مثل: «أنا في السماء، أضيءُ عتمة الليل، قدتُ المجوس...»

■ أول من يتعرّف إلى الشخصيّة بشكل صحيحٍ من المشاركين يحصلُ على هديَّةٍ رمزيَّة، وهكذا حتّى تنتهي الأوراقُ بأسماء جميع الشخصيات.

## لَعْبَةٌ «تَوْصِيلُ الْأَجْزَاءِ الْمَفْقُودَةِ»

### الفكرة:

لَعْبَةٌ تَعْتَمِدُ عَلَى تَكْوِينِ صُورَةٍ كَامِلَةٍ لِقِصَّةِ الْمِيلَادِ مِنْ قِطَعٍ مَفْقُودَةٍ. يُمَكِّنُ لِلْأَطْفَالِ أَوْ الْكِبَارِ التَّفَاعُلَ مَعَ الصُّورِ مِنْ خِلَالِ حَلِّ الْأَلْغَازِ .

### التَّحْضِيرَات:

- نَسَخُ رُسُومِ الْأُحْجِيَّاتِ وَنَقْصُ كُلِّ أُحْجِيَّةٍ وَنَضَعُهَا فِي مِغْلَفٍ .
- لَوْحَاتُ كَرْتُونِيَّةٍ .
- لِصَاقٌ .

### طَرِيقَةُ اللَّعْبِ:

- يُوزَعُ الْمَشَارِكُونَ إِلَى فِرْقٍ، وَيُعْطَى كُلُّ فَرِيقٍ مِغْلَفٌ .
- عَلَى كُلِّ فَرِيقٍ تَجْمِيعُ قِطَعِ الْأُحْجِيَّةِ وَتَكْوِينُ اللَّوْحَةِ الْمِيلَادِيَّةِ بِأَسْرَعِ مَا يُمَكِّنُ، ثُمَّ لَصَقُهَا عَلَى الْكَرْتُونَةِ .
- الْفَرِيقُ الَّذِي يَنْتَهِي أَوَّلًا يَتَقَدَّمُ لِعَرْضِ لَوْحَتِهِ فِي وَسْطِ الصَّلَاةِ وَيَحْضُلُ عَلَى هَدِيَّةٍ، وَكَذَلِكَ الثَّانِي إِذَا أُمَكِّنَ .
- عِنْدَمَا تُعْرَضُ كُلُّ اللَّوْحَاتِ، يَسْأَلُ الْمَنَشِطُ: مَنْ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَضَعَ اللَّوْحَاتِ بِالتَّسْلُسِ الزَّمَنِيِّ حَسَبَ وَرُودِهَا فِي الْكِتَابِ الْمُقَدَّسِ؟
- يَحْضُلُ مَنْ يَتِمَكَّنُ مِنَ الْإِجَابَةِ عَلَى هَدِيَّةٍ زَمْرِيَّةٍ .
- بِالتَّسْلُسِ، يَشْرَحُ كُلُّ فَرِيقٍ مَا يَعْرِفُهُ عَنِ الْمَشْهَدِ الْمِيلَادِيِّ الَّذِي تُجَسِّدُهُ لَوْحَتُهُ!



أُنْقِزْ هُنَا

لتحميل الصور من موقعنا الإلكتروني

[www.cer.sccc.edu.lb](http://www.cer.sccc.edu.lb)



## لُعْبَةٌ «رُؤْيَةُ النَّجْمِ» - سَبَاقٌ مِنْ أُمَّةِ الْكِتَابِ الْقُدَّسِ

### الفكرة:

- هَذِهِ لُعْبَةٌ تَعْتَمِدُ عَلَى الشَّرْعَةِ وَالْمَعْرِفَةِ الْكِتَابِيَّةِ، حَيْثُ يَتِمُّ الْبَحْثُ عَنْ آيَاتٍ مِنَ الْكِتَابِ الْقُدَّسِ تَتَعَلَّقُ بِعِيدِ الْمِيلَادِ وَالنَّجْمَةِ الَّتِي قَادَتِ الْمَجُوسَ.
- نَنْسَخُ الْآيَاتِ الْمَوْجُودَةَ فِي الْخِتَامِ وَنَقُصُّهَا وَنَطْوِيهَا وَنَضَعُهَا فِي سَلَّةٍ.

### طريقة اللعب:

- يَسْحَبُ الْمَنْشُطُ آيَةً وَيَقْرَأُ جُزْءًا مِنْهَا (ذَاكِرًا الْمَرْجِعَ الْكِتَابِيَّ مِثْلَ مَتَّى ٢٠/١) طَالِبًا مِنَ الْآخَرِينَ إِيجَادَ تَكْمِلَةِ الْآيَةِ.
- يَبْحَثُ سَرِيعًا، كُلُّ لَاعِبٍ عَنِ الْآيَةِ فِي الْكِتَابِ الْقُدَّسِ (أَوْ فِي هَاتِفِهِ).
- اللَّاعِبُ الَّذِي يَجِدُ الْآيَةَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ أَوَّلًا يَحْضُلُ عَلَى نَقْطَةٍ، وَهَكَذَا...
- مَنْ يَحْضُلُ عَلَى نِقَاطٍ أَكْثَرَ يَكُونُ الْفَائِزَ وَيَحْضُلُ عَلَى هَدِيَّةٍ!

أُنْقُرْ هُنَا

لتحميل الآيات من موقعنا الإلكتروني

[www.cer.sccc.edu.lb](http://www.cer.sccc.edu.lb)

## لُعْبَةٌ «أَيْنَ هُوَ الطِّفْلُ يُسُوعُ؟» - الْبَحْثُ عَنِ اللُّنُونِ

### الفكرة:

- لُعْبَةٌ تَفَاعُلِيَّةٌ تَعْتَمِدُ عَلَى الْبَحْثِ عَنْ رُؤُوسٍ أَوْ شَخْصِيَّاتٍ مِنَ الْمِيلَادِ الْمُخْفِيَّةِ فِي الْبَيْتِ أَوْ فِي مَكَانٍ مَعَيَّنٍ.

### طريقة اللعب:

- تُخْفَى بَعْضُ الْأَشْيَاءِ الصَّغِيرَةِ فِي الْبَيْتِ الَّتِي تُمَثِّلُ رُؤُوسًا مِنْ قِصَّةِ الْمِيلَادِ (مِثْلَ: مَجَسَّمَاتٍ صَغِيرَةٍ لِيُوسُفَ، مَرْيَمَ، الطِّفْلِ يُسُوعَ، النَّجْمَةِ، إِلَى آخِرِهِ).
- يُعْطَى كُلُّ فَرِيقٍ قَائِمَةٌ بِالْأَشْيَاءِ الَّتِي يَجِبُ عَلَيْهِ الْعُثُورُ عَلَيْهَا.
- عَلَى اللَّاعِبِينَ الْبَحْثُ عَنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ فِي الْوَقْتِ الْمَحْدَدِ. كُلُّ مَنْ يَجِدُ شَيْئًا يُطَابِقُ مَا فِي الْقَائِمَةِ يَحْضُلُ عَلَى نَقْطَةٍ.



## «في وَسَطِ الْأَزْمَاتِ لَا خَوْفَ»



### يَسُوعُ يُسَكِّنُ الْعَاصِفَةَ لوقا ٨/٢٢

٢٢ وفي أحد الأيام ركب سفينة هو وتلاميذه، فقال لهم: لنعبر إلى شاطئ البحيرة المقابل. فأقلعوا. ٢٣ وبينما هم سائرون نام يسوع. فهبت على البحيرة عاصفة فكاد الماء يغمرهم، وأصبحوا على خطر. ٢٤ فدناوا منه فأيقظوه وقالوا: يا معلم! يا معلم! لقد هلكنا. فاستيقظ وزجر الرياح والموج، فسكننا وعاد الهدوء. ٢٥ فقال لهم: أين إيمانكم؟ فخافوا وتعجبوا، وقال بعضهم لبعض: من ترى هذا حتى الرياح والأمواج يأمرها فتطيعه؟

### مَنْ يُمَكِّنُهُ الْقَوْلُ فِي هَذِهِ السَّنَوَاتِ الَّتِي اجْتَاَحَتْهَا الْجَائِحَةُ أَنْ «الْحَيَاةَ نَقْرَ هَادِيٍّ»؟

◀ لِلْمُرَاهِقِينَ وَلَنَا نَحْنُ الْكِبَارِ، نُوَاجِهُ الْيَوْمَ أَزْمَاتٍ مُتَعَدِّدَةً، كَأَنَّنا فِي قَلْبِ عَوَاصِفٍ: الْأَزْمَةُ السِّيَاسِيَّةُ وَالصَّحِيَّةُ بِالطَّعِنِ، وَلَكِنْ أَيْضًا الْبَيْئَةُ وَالْمُنَاحِيَّةُ، الْأَقْتِصَادِيَّةُ وَالاجْتِمَاعِيَّةُ، أَزْمَةُ الْهَجْرَةِ وَالْهُوِيَّةِ، وَأَحْيَانًا الْأَزْمَاتُ الْعَائِلِيَّةُ وَالشَّخْصِيَّةُ.

بَدَلًا مِنْ أَنْ تَأْتِيَ كُلُّ أَزْمَةٍ بَعْدَ الْأُخْرَى مِثْلَ مَوْجَاتِ تَضْرِبِ الشَّاطِئِ، يَبْدُو أَنَّ عَالَمَنَا الْمُتَوَتَّرَ مُتَأَزِّجٌ مِنْ كُلِّ الْجِهَاتِ، وَكَأَنَّ كُلَّ أَزْمَةٍ مُرْتَبِطَةٌ بِالْأُخْرَى... فَمَا الْعَمَلُ؟

◀ هَلْ نَنْسَجِبُ وَنَنْتَظِرُ، أَمْ نَسْتَسْلِمُ لِلْأَمَلِ بِأَنْ تَمُرَّ الْأُمُورُ؟ هَلْ نَنْتَظِرُ الْوُصُولَ إِلَى «الضَّفَّةِ الْأُخْرَى» لِعَالَمٍ جَدِيدٍ؟ هَلْ نَفْنَعُ أَنْفُسَنَا بِأَنْ مَا نَمُرُّ بِهِ غَيْرِ حَقِيقِيٍّ؟ مَاذَا لَوْ كَانَتْ تَجْرِبَةُ التَّلَامِيذِ مَعَ يَسُوعَ قَادِرَةً عَلَى مُسَاعَدَتِنَا لِعُبُورِ هَذِهِ الْعَوَاصِفِ وَتَعْرِيزِ إِيمَانِنَا وَأَمَلِنَا؟

## هَلْ هَذَا فَايُضَ مِنَ النَّقَةِ أَمْ عَدَمُ الْكِرَاتِ؟

◀ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ، يَأْمُرُ يَسُوعُ تَلَامِيذَهُ بِالْعُبُورِ إِلَى الضَّفَّةِ الْأُخْرَى، إِلَى أَرْضٍ وَتَنِيَّةٍ فِي مَنَاطِقِ الدِّيَكَابُولِيسِ. هَذِهِ الرِّحْلَةُ تَفْتَحُ مَرَحَلَةً جَدِيدَةً فِي مِهْمَةِ يَسُوعَ وَتَسْتَلْزِمُ تَأْمُلًا مِنْ جَانِبِ تَلَامِيذِهِ. فَالْتَّبَشِيرُ بِالْمَلَكُوتِ فِي أَرْضِنَا شَيْءٌ سَهْلٌ، أَمَا فِي أَرْضٍ غَرِيبَةٍ وَمُعَادِيَةٍ، فَالْأَمْرُ مُخْتَلِفٌ!

◀ التَّلَامِيذُ الَّذِينَ يَرِافِقُونَ يَسُوعَ إِلَى الْأَرْضِ الْأَجْنَبِيَّةِ يُوَاجِهُونَ مِحْنَةً أَسَاسِيَّةً فَهْمَ لَمْ يَصِلُوا بَعْدُ؛ إِذْ يَتَعَيَّنُ عَلَيْهِمْ مُوَاجَهَةُ عَاصِفَةٍ عَنيفَةٍ. فِي انْجِيلِ مَتَّى، لَيْسَتْ مُجَرَّدَ رِيَّاحِ تَهْزُ السَّفِينَةَ الصَّغِيرَةَ لِلْجَمَاعَةِ، بَلْ هِيَ زَلْزَلَةٌ حَقِيقِيَّةٌ، تُصَاهِي الإِضْطِرَابَ الَّذِي يَحْدُثُ عِنْدَ مَوْتِ يَسُوعَ. وَوُجُودُ يَسُوعَ مَعَهُمْ لَمْ يَمْنَعِ الْبَحْرَ مِنْ أَنْ يَكُونَ عَدَائِيًّا، وَعِنْدَمَا هَبَّتِ الْعَاصِفَةُ، كَانَ يَسُوعُ نَائِمًا فِي عُمُقِ الْقَارِبِ، وَكَأَنَّهُ فِي سُكُونِ الْمَوْتِ.



## مَصْرَحَةٌ لِلنَّبِيَّةِ!

◀ أمامَ حَظَرِ المَوْتِ، يَشْعُرُ التَّلَامِيذُ بِالخَوْفِ، وَيُمْكِنُ تَفَهُمُهُ ذَلِكَ. وَلَكِنْ فِي الحَقِيقَةِ هُنَاكَ خَوْفٌ آخَرٌ مُخْتَبِئٌ هُنَا: الخَوْفُ مِنْ أَنْ يَتْرُكَهُمُ يَسُوعُ لِمَصِيرِهِمْ. فِي وَجْهِ الخَطَرِ، يَتَغَلَّبُ الخَوْفُ عَلَى الإِيمَانِ، وَيُصْبِحُ الإِيمَانُ هَشًّا عِنْدَمَا نَكُونُ غُرُضَةً لِلخَطَرِ. وَلَكِنْ يَسُوعُ مَعَهُمْ، فِي قَلْبِ العَاصِفَةِ. عِنْدَمَا يَسْتَيْقِظُ وَيَرَى الخَطَرَ عَلَى تَلَامِيذِهِ، يُدْرِكُ أَنَّ الخَطَرَ الأَسَاسِيَّ لَيْسَ البَحْرُ الهَائِجَ بَلْ قِلَّةُ الإِيمَانِ. الرَّبُّ يَخْشَى قِلَّةَ إِيْمَانِنَا أَكْثَرَ مِنَ العَوَاصِفِ نَفْسِهَا. وَهَكَذَا، يُوَجِّهُ حَدِيثَهُ أَوَّلًا إِلَى التَّلَامِيذِ لِيُعِيدَ إِحْيَاءَ إِيمَانِهِمْ قَبْلَ أَنْ يُهْدِيَ العَنَاصِرَ الثَّائِرَةَ.

## إِيمَانٌ مُسْتَعَوِّ

◀ يَبْدُو وَكَأَنَّ القِصَّةَ تُجَنَّبُنَا رُؤْيَا يَسُوعَ كسَاحِرٍ فَقَطْ، بَلْ تَرَكُّزٌ عَلَى شَخْصِيَّةِ ذَاتِهِ: «مَنْ يَكُونُ هَذَا...؟»، عَلَى ضَوْءِ قِيَامَتِهِ مِنْ بَيْنِ الأَمْوَاتِ. فَالإِيمَانُ بِالقِيَامَةِ هُوَ مَا يُعْزِي السَّرَدَ هُنَا. وَهَكَذَا، يَنْسِبُ السَّرْدُ إِلَى يَسُوعَ تَصَرُّفَاتٍ وَصَلَاحِيَّاتٍ تَخُصُّ اللهَ نَفْسَهُ. فَالسَّيْطَرَةُ عَلَى المِيَاهِ وَالعَنَاصِرِ تُشِيرُ بِوُضُوحٍ إِلَى اللهِ الخَالِقِ.»

إِذَنْ، هَدَفُ هَذَا السَّرْدِ وَاصِحٌ: لَيْسَ مُقَدِّمًا كَدَلِيلٍ لِيُعْفِيَنَا مِنَ الإِيمَانِ، بَلْ لِيُثَبِّرَ الإِيمَانَ أَوْ لِيُوقِظَهُ فِي قُلُوبِنَا. لَا يُطَلَبُ مِنَّا أَنْ نُؤْمِنَ بِهَذَا العَمَلِ العَجِيبِ، بَلْ أَنْ نَكْتَشِفَ ذَلِكَ الَّذِي فِي سَفِينَتِنَا القَادِرَ عَلَى قَهْرِ كُلِّ قُوَى الشَّرِّ، لِيُسَاعِدَنَا فِي عُبُورِ عَوَاصِفِنَا الشَّخْصِيَّةِ وَلِيُعْطِيَنَا أَنْ نَعِيشَ بِسَلَامِهِ. يَسُوعُ يُنْقِذُنَا مِنَ العَوَاصِفِ لَا بِمَنْعِهَا، بَلْ بِتَهْدِئَتِهَا.

الإِيمَانُ لَا يَضْمَنُ لَنَا أَلَّا يَحْدُثَ لَنَا شَيْءٌ سَيِّئٌ، بَلْ يُمَكِّنُنَا مِنَ الرَّجَاءِ وَالثَّقَّةِ لِنَنْمُوَ بِشَكْلِ مَسْئُولٍ. وَعِنْدَمَا نَجْتَازُ أَرْمَاتٍ، فَإِذَا قَرَعَ الخَوْفُ أَبْوَابَ حَيَاتِنَا، يُمَكِّنُ لإِيمَانِنَا أَنْ يُجِيبَ عَلَيْهِ لِأَنَّ الرَّجَاءَ لَا يُحْيِبُ.



## صلاة

أَيُّهَا الأبُّ السَّمَاوِيُّ،

أَنْتَ الرَّجَاءُ الَّذِي لَا يُخَيِّبُ وَلَا يَخِيبُ، أَنْتَ وَهَبْتَنَا الإِيمَانَ بِيَسُوعَ المَسِيحِ وَأَشَعَلْتَ قُلُوبَنَا بِمَحَبَّتِكَ اللَّامْتَنَاهِيَّةِ بِرُوحِكَ القُدُّوسِ. نَطْلُبُ مِنْكَ أَنْ تُرَافِقَنَا فِي مَسِيرَتِنَا، بِحُضُورِكَ وَبِنِعْمَتِكَ، وَتَغْمُرْنَا بِمَوَاهِبِ رُوحِكَ كَمَا نَشْهَدُ لِمَحَبَّتِكَ فِي عَوَاصِفِ حَيَاتِنَا وَفِي مِحْنَتِنَا، فَلَا نَخَافُ بَلْ نَتَّكِلُ عَلَى حُضُورِكَ مَعَنَا فِي كُلِّ آنٍ، فَتَنْزِعُ الرَّجَاءَ وَتَفْرَحُ بِمَجِيءِ مَلَكَوَتِكَ، وَنَشْهَدُ لِرَحْمَتِكَ بَيْنَ كُلِّ إِخْوَانِنَا، لِإِيمَانِنَا بِأَنَّ إِخْوَةَ وَأَنَّ كُلَّ إِنْسَانٍ هُوَ قِصَّةٌ مُقَدَّسَةٌ، وَهُوَ عَلَى صُورَتِكَ. لَكَ المَجْدُ إِلَى الأَبَدِ



# تَسَاعِيَّةُ التَّحْضُرِ لِلْمِيلَادِ

أَعَدَّتْ إِكْو لَكُمْ تَسَاعِيَّةً نُحَضِّرُكُمْ فِي زَمَنِ الْإِنْتِظَارِ لِمِيلَادِ الْمَسِيحِ.  
فِي كُلِّ يَوْمٍ، يُمَكِّنُكُمْ النَّقْرُ عَلَى الْإِكْلِيلِ لِاِكْتِشَافِ فِقْرَةٍ مِنْ كَلِمَةِ اللَّهِ ثُمَّ النَّقْرُ عَلَيْهَا لِاِكْتِشَافِ مَفْجَأَةٍ.  
نَأْمَلُ أَنْ يُسَاعِدَكُمْ ذَلِكَ عَلَى اسْتِقْبَالِ يَسُوعَ مُخْلِصِنَا فِي قُلُوبِكُمْ.  
هَيَّا نَعَالُوا، لِنَتَقَدَّمَ مَعًا فِي طَرِيقِ الْفَرَحِ وَالسَّلَامِ الَّذِي يَقُودُنَا إِلَى عِيدِ الْمِيلَادِ...

١٧ كانون الأول



أنقر هُنا

١٦ كانون الأول



أنقر هُنا

١٥ كانون الأول



أنقر هُنا

الرَّبُّ آتٍ فِي صَلَاتِي ... الرَّبُّ آتٍ فِي تَارِيخِي ... الرَّبُّ آتٍ فِي الْخَيْقَةِ ...

٢٠ كانون الأول



أنقر هُنا

١٩ كانون الأول



أنقر هُنا

١٨ كانون الأول



أنقر هُنا

الرَّبُّ آتٍ فِي الْفَنِّ ... الرَّبُّ آتٍ فِي بَيْتِي ... الرَّبُّ آتٍ فِي عَائِلَتِي ...

٢٣ كانون الأول



أنقر هُنا

٢٢ كانون الأول



أنقر هُنا

٢١ كانون الأول



أنقر هُنا

الرَّبُّ آتٍ فِي قَلْبِي ... الرَّبُّ آتٍ فِي هَوَايَاتِي ... الرَّبُّ آتٍ لِيُخْلِصَنَا ...



أُنقِرْ هُنَا

(مَرْقُسُ ١٣ / ٣٧)

■ أَشَاهِدُ الْفِيْدِيُو عِبْرَ النَّقْرِ عَلَى الرَّابِطِ: **أُنقِرْ هُنَا**

■ أَصَلِّيْ صَلَاةَ الْأَبَانَا.

■ أَضِيْءُ شَمْعَةً.

# «ما أجمل أقدام الذين يبشرون»

(روما ١٠/١٥)

أُنقِرْ هُنَا

أُنقِرْ هُنَا

## ■ اُكْتَشِفْ حَيَاةَ قَدِيسٍ هُوَ مِنْ أَهَمِّ الْمُرْسَلِينَ: فَرَنْسِيْس كَاسْفَارِيُوس



وُلِدَ فَرَنْسِيْسُ كِشْفَارِيُوسُ فِي قَلْعَةِ كِسَافِيِيرِ فِي شَمَالِ إِسْبَانِيَا يَوْمَ ٧ نَيْسَانِ عَامِ ١٥٠٦ مِنْ عَائِلَةٍ نَبِيلَةٍ. كَانَ الابْنُ الصَّغِيرَ لَوَالِدِهِ خُوَانُ جَاسُو أَرِيْلِيكُوِيْتَا وَيَعْمَلُ مُسْتَشَارًا لِلْمَلِكِ يُوْحَنَّا الثَّلَاثِ مَلِكِ نَافَارَا. وَوَالِدَتُهُ هِيَ السَّيِّدَةُ مَارِيَا كِشْفَارِيُوس. عَاشَ فَرَنْسِيْسُ مُرَاهِقَتَهُ وَبِدَايَةَ شَبَابِهِ فِي تَعَلُّمِ فُنُونِ الْقِتَالِ وَالْفُرُوسِيَّةِ بِحُكْمِ انْتِمَائِهِ لِعَائِلَةٍ أَرِسْتُوقْرَاطِيَّةٍ، كَمَا تَعَلَّمَ اللُّغَةَ الْفَرَنْسِيَّةَ، وَفِي سِنِّ الثَّلَاثِيَّةِ عَشَرَ سَافَرَ لِدِرَاسَةِ الْأَدَابِ وَاللَّاهُوتِ فِي جَامِعَةِ بَارِيْسَ، وَهُنَاكَ التَّقَى بِالْقَدِيسِ أَعْنَاطِيُوسِ دِي لُوِيُولَا وَانْضَمَّ إِلَيْهِ فِي بَدَايَاتِ تَأْسِيْسِهِ لِلرَّهْبَنَةِ الْيَسُوعِيَّةِ. سَيَّمْ كَاهِنًا فِي رُومَا. أَشْرَفَ عَلَى أَعْمَالِ مَحَبَّةٍ. كَانَ مُضْطَرِّمًا

حُبًّا لِمَجْدِ اللَّهِ وَخَلَاصِ النَّفُوسِ، فَرَحَلَ عَامَ ١٥٤١ إِلَى الشَّرْقِ قَاصِدًا الْهِنْدَ وَالْيَابَانَ، حَيْثُ بَشَّرَ بِالْمَسِيحِ بِغَيْرِ تَعَبٍ، مُدَّةَ عَشْرِ سَنَوَاتٍ، وَهَدَى الْكَثِيرِينَ إِلَى الْإِيمَانِ. بَرَعَ فِي تَكْيِيفِ رِسَالَةِ الْإِنْجِيلِ الْتَخْلِيصِيَّةِ مَعَ الْعَادَاتِ وَالتَّقَالِيدِ السَّائِدَةِ فِي تِلْكَ الْبِلَادِ. بَدَلَ قُوَاهُ فِي سَبِيلِ نَشْرِ الْمَلَكُوتِ، إِلَّا أَنَّهُ بِسَبَبِ أَصْوَامِهِ وَتَقَشُّفِهِ ضَعُفَتْ صِحَّتُهُ وَمَعَ الْبُؤْدِ الشَّدِيدِ أُصِيبَ بِالْحُمَّى. رَفَدَ فِي الرَّبِّ يَوْمَ ٣ كَانُونِ الْأَوَّلِ عَامَ ١٥٥٢ فِي جَزِيرَةِ سَانْشِيَانِ الصِّينِيَّةِ، بَيْنَمَا كَانَ يَعْتَرِمْ بِدَاءِ التَّبَشِيرِ فِي الصِّينِ.

يُعْتَبَرُ شَفِيْعًا لِلرَّسَالِيَّاتِ الْكَاثُولِيكِيَّةِ فِي الْعَالَمِ إِلَى جَانِبِ الْقَدِيسَةِ تِيرِيَا لِطُفْلِ يَسُوعِ. مِنْ أَقْوَالِهِ: "تَرَاوِدُنِي فِكْرَةً أَنْ أَقُومَ بِجَوْلَةٍ فِي جَامِعَاتِ أُرُوبَا.. لِأَهْتِفَ مِثْلَ الْمَجْنُونِ، بِمَنْ يَزِيدُ عِلْمَهُمْ عَلَى مَحَبَّتِهِمْ، وَأَقُولُ لَهُمْ: كَمْ مِنْ النَّفُوسِ تَهْلِكُ بِسَبَبِ خَطِيئَتِكُمْ!! يَا لَيْتَ هُوَ لَا يَهْتَمُّونَ لِرِعَايَةِ النَّفُوسِ بِقَدْرِ مَا يَهْتَمُّونَ لِلْأَدَابِ فَيَقْدِرُونَ أَنْ يُؤَدُّوا حِسَابًا إِلَى اللَّهِ عَنْ عِلْمِهِمْ وَعَنْ الْوَزَنَاتِ الَّتِي سَلَّمَهُمْ عَلَيْهَا!!".



■ أندهِشُ أَمَامَ عَظَمَةِ الخَلْقِ وَأُصَلِّي :

«سُبْحَانَكَ يَا رَبُّ عَلَى خَلْقِكَ الْجَمِيلِ!  
مِنَ السُّهْلِ أَنْ نَنْدَهَشَ أَمَامَهُ»

■ أزرعُ عَدَسًا عِبْرَ اتِّبَاعِ الطَّرِيقَةِ المَوْجُودَةِ عَلَى الرِّابِطِ.

أنقر هنا



■ أَكْتَشِفُ عَمَلًا فَنِيًّا وَأُصْغِي إِلَى شَرْحٍ لِأَيُّقُونََةِ الْمِيلَادِ عِبْرَ

الرَّابِطِ : [أُنْقُرْ هُنَا](#)



■ أَحْضِرْ مَعَ أُمِّي خُبْزًا بِالْقِرْفَةِ عِبْرَ النَّقْرِ عَلَى الرَّابِطِ

وَأَتَشَارِكُهُ مَعَ رِفَاقِي . **أُنْقِرْ هُنَا**



أُنْقُرْ هُنَا

■ أَصْنَعُ نَجْمَةً أَوْ أَكْثَرَ وَأَنَا أَفَكِّرُ فِي الْأَشْخَاصِ الْمُقَرَّبِينَ

مِنِّي الَّذِينَ رَحَلُوا إِلَى السَّمَاءِ. **أُنْقُرْ هُنَا**





■ أَخْذُ الْوَقْتِ قَبْلَ عِيدِ الْمِيلَادِ لِلذَّهَابِ لِإِمْلَاقَةِ كَاهِنٍ  
لِلْاعْتِرَافِ وَطَلَبِ سِرِّ التَّوْبَةِ الَّذِي يَغْسِلُ الْقَلْبَ وَيُفْرِغُ الْمَكَانَ  
لِيَسُوعَ الَّذِي سَيَأْتِي.



■ أنفذ الأنشطة الموجودة في إكو .



■ أَنْفَذُ هَذِهِ الْمَغَارَةَ الْجَمِيلَةَ وَأَضَعُهَا  
فِي غُرْفَتِي وَأَرْكَعُ أَمَامَهَا وَأَشْكُرُ  
الرَّبَّ لِأَنَّهُ أَتَى لِيُخَلِّصَنَا.



أَنْقُرْ هُنَا

