

DISCOVERY BIBLE STUDY PLAN

التغلب على الخوف

عشرة مقاطع يقابل فيها الله الناس عند النقطة التي يخافون فيها أكثر ما يكون.

10 Bible Studies by CoMission



Keep making disciples.

This is one of many. Find more Bible study plans and discipleship resources at

comission.cc

التغلّب على الخوف

المحتويات

◆ كيف تعمل دراسة الكتاب المقدس الاكتشافية

1 قف وانظر الخروج 31-14:10

2 الحرب للرب صموئيل الأول 50-17:32

3 حتى في الوادي مزمور 6-23:1

4 ملجأٍ وحصني مزمور 16-91:1

5 لا تهتموا متى 34-6:25

6 «ما بالكم خائفين؟» مرقس 41-4:35

7 «ثقوا، أنا هو» مرقس 52-6:45

8 «سلام لكم» يوحنا 29-20:19

9 أعظم من منتصرين رومية 39-8:31

10 السلام الذي يحفظك فيلبي 9-4:4

كيف تعمل دراسة الكتاب المقدس الاكتشافية

هذه الصفحة لمن يقود الدراسة. أما الباكون فلا يحتاجون إلا إلى المقطع.

دراسة الكتاب المقدس الاكتشافية ليس فيها معلّم. من يقود لا يفعل سوى طرح الأسئلة؛ والكتاب المقدس هو الذي يعلّم. هذا ما يجعلها بسيطة بما يكفي ليقودها أي شخص — بلا لقب، ولا تدريب، ولا مواد، ولا مال.

كُل، اهضم، انمُ

كُلِ الكلمة — اقرأوا المقطع بصوت عالٍ، ثم اقرأوه مرة أخرى، ثم أغلقوا الكتاب المقدس ولِعد أحدكم سرده بكلماته. القراءة هي اللقمة، وإعادة القراءة هي المضغ، وإعادة السرد هي البلع. إن لم تستطع المجموعة أن تعيد سرده، فاقْرأوه مرة أخرى قبل المتابعة.

اهضم — امزّوا بالأسئلة الأربعة. هنا يتحوّل المقطع إلى إيمان وطاعة — والإجابة مما يقوله النص فعلاً، لا مما كان أحدهم يعرفه مسبقًا.

انمُ — النمو دور الله، لا دوركم. أحدهم يغرس وآخر يسقي، لكن الله هو الذي ينمي (1 كورنثوس 3: 6–7). تَمّموا الدورة بأمانة واتركوا الإنماء له.

الأسئلة الأربعة	شكل اللقاء
<i>اجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابثّق داخل النص.</i>	انظر إلى الوراء — على ماذا أنت شاكر؟ ما الصعب الآن؟ كيف أطعت ما وجدناه في المرة الماضية، ولمن حكيت؟ صلّوا باختصار بعضكم لأجل بعض.
1. ماذا يُريني هذا المقطع عن الله؟	انظر إلى فوق — اقرأ، أعد القراءة، أعد السرد — ثم الأسئلة الأربعة.
2. ماذا يُريني عن الناس — وعن نفسي؟	انظر إلى الأمام — يقول كل شخص «سأفعل...» الخاصة به بصوت مسموع ويسمّي شخصًا واحدًا سيحكي له. وفي المرة التالية، تسأل المجموعة عن الأمرين. السؤال هو ما يحوّل النقاش إلى طاعة.
3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومها)	
4. لمن سأحكي؟	

القاعدة الوحيدة: لا تعلّم

في اللحظة التي تبدأ فيها بالشرح، تتوقف المجموعة عن الاكتشاف. إن قال أحدهم شيئًا غير موجود في المقطع، فلا تصحّحه — بل اسأله بلطف: «أين ترى ذلك في هذا المقطع؟» ودعه يبحث. النص والمجموعة يحلان الأمر. هذه هي القاعدة التي تسمح لمن حضر دراستين أن يقود الثالثة.

من أربعة إلى خمسة عشر شخصًا. نحو ساعة، مرة في الأسبوع. لا شيء آخر مطلوب.

السلام الذي يحفظك

فيلبي 4:4-9

1 كُل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فاقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

بماذا يوصي بولس أن نفعل بالقلق، وبماذا يعد أن سلام الله سيفعله؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

أي قلق تظل تتقلَّب في ذهنك بدل أن تحوِّله إلى صلاة؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدَّدة، ويومُها)

في كل مرة يعود فيها ذلك القلق هذا الأسبوع، كيف ستحوِّله إلى صلاة محددة مع الشكر؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من هو قلقي الآن، وكيف يمكنك أن تصلي معه هذا الأسبوع؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمَّ الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).



صلّ

يا الله، بدل أن أعذِّي قلقي أحمله إليك الآن مع الشكر. وليقف سلامك، الذي يفوق كل عقل، حارساً على قلبي وفكري في المسيح يسوع.

آخر دراسة في هذه الخطوة **اختر خطتك التالية** /comission.cc/ar/bible-study-plans



هذه الدراسة
على الإنترنت

قف وانظر

الخروج 14:10-31

1 كُل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فاقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

بماذا يوصي موسى الشعب المرعوب، وماذا يفعل الله فعلاً بالبحر؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

أين تشعر أنك محاصر الآن — ما الذي وراءك، وما الذي يسدّ الطريق أمامك؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدَّدة، ويومُها)

كيف سيبدو «الوقوف الثابت» بدل الذعر بالنسبة لك هذا الأسبوع؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من غيرك يشعر أنه محاصر الآن، وكيف يمكنك أن تخبره بما فعله الله عند البحر؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمَّ الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).



صلّ

يا الله، حين أكون محاصراً بين ما يطاردني وما يسدّ طريقي، ساعدني أن أقف وأنظر إليك تفتح طريقاً حيث لا طريق.

الدراسة التالية **الحرب للرب** /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/02



هذه الدراسة
على الإنترنت

الحرب للرب

صموئيل الأول 50-17:32

1 كُل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فاقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

أي سبب يعطيه داود لشاول لعدم الخوف من جليات، ولمن يقول إن هذه الحرب؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

أي معركة تركتك متجمداً خوفاً، كجيش شاول كله في الوادي؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومها)

إن تذكر كيف أعانك الله من قبل، نحو ماذا ستخطو هذا الأسبوع بدل أن تختبئ؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من حولك مشلول بالخوف، وكيف يمكنك أن تذكره بأن الحرب للرب؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).

✦ صلّ

يا رب، بينما يتجمد كل من حولي خوفاً، نكرني بأن الحرب لك لا لي. لقد أنقذتني من قبل — وأثق أنك ستفعلها من جديد.

الدراسة التالية **حتى في الوادي** /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/03



أعظم من منتصرين

رومية 31:8-39

1 كُل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فاقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

أي شدائد يعدها بولس، وماذا يقول إننا في هذه جميعها؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

أي أمر على قائمة بولس — أو أي خوف عندك أنت — يبدو أقدر ما يكون على فصلك عن محبة الله؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومها)

حين يتكلم ذلك الخوف هذا الأسبوع، كيف ستواجهه بوصفك محبوباً محبة عميقة لا بوصفك وحيداً؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من يحتاج أن يسمع أن لا شيء يفصله عن محبة الله، ومتى ستخبره؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).

✦ صلّ

يا أبي، لا شيء في كل الخليقة — لا خطر، ولا موت، ولا أسوأ مخاوفي — يستطيع أن يفصلني عن محبتك في المسيح. اجعلني أعظم من منتصر في الأمور نفسها التي تخيفني.



الدراسة التالية **السلام الذي يحفظك** /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/10

«سلام لكم»

يوحنا 20:19-29

1 كُل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فاقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

لماذا الأبواب مغلقة، وما أول كلمات يقولها يسوع حين يقف بين التلاميذ؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

أي خوف أبتهاك خلف أبواب مغلقة الآن، ومما تختبئ؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومُها)

أي باب ستفتحه هذا الأسبوع لأن يسوع القائم واقف معك؟

4. لمن سأحكي هذا؟

ومثل توما، من يحتاج أن يرى دليلاً على أن يسوع حي — وكيف يمكن لسلامك أن يكون جزءاً من ذلك الدليل؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).



صلّ

أيها الرب يسوع القائم، دخلت من أبواب مغلقة لتقف بين أصدقائك الخائفين.

ادخل الغرفة التي أغلق خوفاً عليّ بابها، وتكلّم بسلامك.

الدراسة التالية **أعظم من متصّرين** /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/09



هذه الدراسة
على الإنترنت

حتى في الوادي

مزمو 1: 23-6

1 كُل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فاقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

ماذا يفعل الراعي للخراف، ولماذا لا يخاف المرئم شراً في أظلم وادٍ؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

في أي وادٍ تمشي الآن، وأي ظلّ فيه يخيفك أكثر؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومُها)

كيف ستذكّر نفسك كل يوم هذا الأسبوع بأن الراعي يمشي معك في ذلك الوادي؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من هو في وادٍ مظلم الآن ويمكنك أن تقرأ معه هذا المزمور؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).



صلّ

أيها الراعي، حتى في أظلم وادٍ أنت معي. وحين يضغط الخوف، ليكن حضورك

أقرب من الظل.

الدراسة التالية **ملجأ وحصني** /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/04



هذه الدراسة
على الإنترنت

ملجأ وحصني

مزمور 16: 91-16

1 كل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

أي أخطار يسمِّبها هذا المزمور، وبماذا يعد الله أن يكون لمن يختم به؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

أي خوف — من الليل، أو من المرض، أو مما قد يضرب فجأة — يظل يعود إليك؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومها)

حين يعود ذلك الخوف هذا الأسبوع، كيف ستختمني بالله بدل أن تختمله وحدك؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من يعيش خائفاً الآن ويحتاج أن يسمع عن هذا الملجأ؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).



صلّ

أيها العليّ، أنت ملجأ وحصني. وحين يأتي الخوف ليلاً أو نهائاً، استرني تحت جناحك وأمسكي بأمانتك.

الدراسة التالية **لا تهتموا** /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/05



هذه الدراسة
على الإنترنت

«ثقوا، أنا هو»

مرقس 5: 6-52

1 كل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

ماذا يفعل التلاميذ حين يأتي إليهم يسوع، وبماذا يقول لهم حين يصرخون من الرعب؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

أين تجدّف مجهداً ضد الريح الآن، وما الذي يصعب التعلّف على يسوع في وسط ذلك؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومها)

حين يصرخ الخوف هذا الأسبوع، كيف ستتقبل كلمات يسوع «ثقوا، أنا هو»؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من يجدّف منهجاً ضد الريح، وكيف يمكنك أن تحمل إليه هذه الكلمات؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).



صلّ

يا يسوع، حين أجهّد في التجديف ضد الريح ولا أستطيع حتى أن أتعرف عليك وأنت آتٍ نحوي، قل لي «ثقوا، أنا هو» واصعد إلى قاربي.

الدراسة التالية **«سلام لكم»** /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/08



هذه الدراسة
على الإنترنت

«ما بالكم خائفين؟»

مرقس 4:35-41

1 كُل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فاقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

أين يسوع أثناء العاصفة، وبماذا يسأل التلاميذ بعدما يهدّئها؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

في أي عاصفة يبدو أن يسوع نائم الآن — وممّ تخاف بالضبط؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومُها)

هذا الأسبوع حين يعلو الخوف، كيف ستذهب إلى يسوع بدل أن تكنفي بمصارعة الأمواج؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من الذي يمكنك أن تخبره عمّن تطيعه حتى الريح والبحر؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).



صلّ

يا يسوع، أنت في قاربي حتى حين تجعلني العاصفة أظن أنك لا تبالي. تكلم بسلامك على الريح والأمواج التي في داخلي.

الدراسة التالية «ثقوا، أنا هو» /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/07



هذه الدراسة
على الإنترنت

لا تهتموا

متى 25:6-34

1 كُل

اقرأ المقطع ببطء، ثم اقرأه مرة أخرى، ثم أعد سرده بكلماتك. إن لم تستطع أن تعيد سرده، فاقرأه مرة أخرى.

☐ اقرأ ☐ أعد القراءة ☐ أعد السرد

2 اهضم

أجب مما يقوله المقطع فعلاً — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

أي أمثلة يعطيها يسوع لاعتناء الآب، وبماذا يوصينا أن نطلب أولاً؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

أي حاجة — مال، أو طعام، أو المستقبل — تسهر قلّقاً بشأنها؟

3. ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومُها)

ما هو الهَمّ الواحد الذي ستسلّمه للآب كل يوم هذا الأسبوع بينما تطلب ملكوته أولاً؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من يتقله الفلق، وكيف يمكنك أن تشاركه كلمات يسوع هذه؟

3 انمُ

النمو دور الله، لا دورك. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6-7).



صلّ

يا أبي، تُطعم الطيور وتكسو الزهور، وتعرف ما أحتاج إليه. خذ قلقي على الغد وعلمني أن أطلب ملكوتك اليوم.

الدراسة التالية «ما بالكم خائفين؟» /comission.cc/ar/study/overcoming-fear/06



هذه الدراسة
على الإنترنت