DISCOVERY BIBLE STUDY PLAN

التغلّب على الخوف

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

10 Bible Studies by CoMission

دراسة الكتاب المقدس الاكتشافية

التغلّب على الخوف

المحتويات

- كيف تعمل دراسة الكتاب المقدس الاكتشافية

1. **قف وانظر** الخروج 14:10-31
2. **الحرب للرب** صموئيل الأول 17:32-50
3. **حتى في الوادي** مزمور 23:1-6
4. **ملجأي وحصني** مزمور 91:1-16
5. **لا تهتموا** متى 6:25-34
6. **«ما بالكم خائفين؟»** مرقس 4:35-41
7. **«ثقوا، أنا هو»** مرقس 6:45-52
8. **«سلام لكم»** يوحنا 20:19-29
9. **أعظم من منتصرين** رومية 8:31-39
10. **السلام الذي يحفظك** فيلبي 4:4-9

كيف تعمل دراسة الكتاب المقدس الاكتشافية

هذه الصفحة لمن يقود الدراسة. أما الباقون 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 وليُعد أحدكم سرده بكلماته. القراءة هي اللقمة، وإعادة القراءة هي المضغ، وإعادة السرد هي البلع. إن لم تستطع المجموعة أن تعيد سرده، فاقرأوه مرة أخرى قبل المتابعة.

اهضم — امرّوا بالأسئلة الأربعة. هنا يتحوّل المقطع إلى إيمان وطاعة — والإجابة مما يقوله النص فعلًا، 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). تمّموا الدورة بأمانة واتركوا الإنماء له.

الأسئلة الأربعة

اجب مما يقوله المقطع فعلًا — ابقَ داخل النص.

1. **ماذا يُريني هذا المقطع عن الله؟**
2. **ماذا يُريني عن الناس — وعن نفسي؟**
3. **ما الذي سأطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدّدة، ويومها)**
4. **لمن سأحكي؟**

شكل اللقاء

انظر إلى الوراء — على ماذا أنت شاكر؟ ما الصعب الآن؟ كيف أطعت ما وجدناه في المرة الماضية، ولمن حكيت؟ صلّوا باختصار بعضكم لأجل بعض.

انظر إلى فوق — اقرأ، أعد القراءة، أعد السرد — ثم الأسئلة الأربعة.

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.

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 يحلّان 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.

قف وانظر

الخروج 10:14-31

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 فعلًا — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

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

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

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

3. ما الذي سأُطيعه 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. تمّم الدورة بأمانة وثق أنه سيعطي النمو (1 كورنثوس 3: 6–7).

✦ صلِّ

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

هذه الدراسة على الإنترنت

الحرب للرب

صموئيل الأول 17:32-50

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 فعلًا — 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 متجمدًا خوفًا، كجيش شاول كله في الوادي؟

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

إذ تتذكر كيف أعانك الله من قبل، نحو ماذا ستخطو هذا الأسبوع بدل أن تختبئ؟

4. لمن سأحكي هذا؟

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

3 انمُ

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

صلِّ

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

هذه الدراسة على الإنترنت

حتى في الوادي

مزمور 23:1-6

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 فعلًا — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

ماذا يفعل الراعي للخراف، ولماذا لا يخاف المرنم شرًا في أظلم وادٍ؟

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

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

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

✦ صلِّ

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

هذه الدراسة على الإنترنت

ملجأي وحصني

مزمور 91:1-16

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 فعلًا — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

أي أخطار يسمّيها هذا المزمور، وبماذا يعد الله أن يكون لمن يحتمي 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 سأُطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدَّدة، ويومُها)

حين يعود ذلك الخوف هذا الأسبوع، كيف ستحتمي بالله بدل أن تحتمله وحدك؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من يعيش خائفًا 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).

✦ صلِّ

أيها العليّ، أنت ملجأي وحصني. وحين يأتي الخوف ليلًا أو نهارًا، استرني تحت جناحيك وأمسكني بأمانتك.

هذه الدراسة على الإنترنت

لا تهتموا

متى 6:25-34

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 فعلًا — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

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

2. ماذا يُعلِّمني عن الناس — وعن نفسي؟

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

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

ما هو الهمّ الواحد الذي ستسلّمه للآب كل يوم هذا الأسبوع بينما تطلب ملكوته أولًا؟

4. لمن سأحكي هذا؟

من يثقله القلق، 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).

صلِّ

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

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 فعلًا — 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 سأُطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدَّدة، ويومُها)

هذا الأسبوع حين يعلو الخوف، كيف ستذهب إلى يسوع بدل أن تكتفي 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).

صلِّ

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

هذه الدراسة على الإنترنت

«ثقوا، أنا هو»

مرقس 6:45-52

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 فعلًا — 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 مجهدًا ضد الريح الآن، وما الذي يصعّب التعرّف على يسوع في وسط ذلك؟

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

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

4. لمن سأحكي هذا؟

من يجدّف منهكًا 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).

✦ صلِّ

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

هذه الدراسة على الإنترنت

«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 فعلًا — 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 أبقاك خلف أبواب مغلقة الآن، ومما تختبئ؟

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

أي باب ستفتحه هذا الأسبوع لأن يسوع القائم واقف معك؟

4. لمن سأحكي هذا؟

ومثل توما، من يحتاج أن يرى دليلًا على أن يسوع حيّ — وكيف يمكن لسلامك أن يكون جزءًا من ذلك الدليل؟

3 انمُ

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

صلِّ

أيها الرب يسوع القائم، دخلت من أبواب مغلقة لتقف بين أصدقائك الخائفين. ادخل الغرفة التي أغلق خوفي عليّ بابها، وتكلّم بسلامك.

هذه الدراسة على الإنترنت

أعظم من منتصرين

رومية 8:31-39

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 فعلًا — ابقَ داخل النص.

1. ماذا يُعلِّمني هذا المقطع عن إله؟

أي شدائد يعدّدها 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 سأُطيعه هذا الأسبوع؟ (خطوة محدَّدة، ويومُها)

حين يتكلم ذلك الخوف هذا الأسبوع، كيف ستواجهه بوصفك محبوبًا محبة عميقة لا بوصفك وحيدًا؟

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).

✦ صلِّ

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.

هذه الدراسة على الإنترنت

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 فعلًا — 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 تقلّبه في ذهنك بدل أن تحوّله إلى صلاة؟

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

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

4. لمن سأحكي هذا؟

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

3 انمُ

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

صلِّ

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

هذه الدراسة على الإنترنت

CoMission

Keep making disciples.

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

comission.cc