



## الشكر

### الطريق إلى الفرح والسلام

#### ابدأ هنا

تذكّر هدية مميزة تلقّيتها مرة. مَنْ أعطاك إياها ومتى تلقّيتها؟ كيف كان شعورك؟ ماذا فعلت وقلت عندما تلقّيتها؟

#### ناقش

الشكر أداة قوية في رحلتنا الروحية، وهي أداة لا تأتي دائماً بشكل تلقائي. يجب علينا أن نتدرّب عليها.

- لماذا نفشل أحياناً في التعبير عن الشكر؟
- ما هي فوائد الامتنان؟

فكّر بـ ٧ أمور أنت ممتن لله بشأنها.

#### الفكرة الرئيسية

إن الشكر يذكرّ قلوبنا بمنّ هو الله، وبالمزايا العديدة التي يغدق علينا بها، وبالعمل الذي يقوم به في حياتنا. ونتيجة لذلك، فإننا نختبر المزيد من فرح المسيح وسلامه.

اقرأ مزمو ١٠٧: ١-٢

من خلال تقديم الشكر بشكل فعّال، فإننا نركّز على أن إلهنا صالح ومحّب. كذلك فإننا من خلال ذلك نرى حياتنا الخاصة في منظورها الصحيح. قد تطغى علينا رغباتنا واحتياجاتنا في كثير من الأحيان. لذلك فإن الشكر المتعمّد يذكرنا بأن الله قد سدّد أعظم احتياجاتنا بالفعل، وأننا نخدم أباً صالحاً يمكننا الوثوق بتسديده لباقي الاحتياجات. عندما نعبر عن امتناننا الصادق، فإن الفرح يتبيّظ فينا مهما كانت الظروف.

#### ناقش

اقرأ فيلبي ٤: ٤-٧

- لماذا تعتقد أن الشكر يهدّي من قلقتنا ويؤدي إلى السلام؟
- فكّر في ٧ أشياء أخرى تشكر الله عليها – ركّز هذه المرة على مَنْ هو الله، وليس على ما يفعله.
- ما هي الطرق المختلفة التي يمكننا من خلالها التعبير عن امتناننا لله؟

#### استكشف الكلمة

لقد بحثنا في "لماذا" تقدّم الشكر، وفكّرنا في الطرق المختلفة التي يمكننا من خلالها القيام بذلك. الآن، فلنلق نظرة على "متى" و "ماذا". اقرأ أفسس ٥: ٢٠

متى نشكر:

- يمكننا أن نتدرّب طوال اليوم على إدراك صلاح الله تجاهنا وتقديم الشكر له. الشكر المستمر سيساعد في الحفاظ على منظور واضح.

على ماذا نشكر:



- يعلّمنا بولس أن نشكر على كل شيء. ولكن ماذا عن كل اللحظات الصعبة في حياتنا؟ كيف نشكر حتى عندما نواجه الصعوبات والألم؟

اقرأ يعقوب ١: ٢-٤.

قد تكون بعض التجارب مؤلمة للغاية بالفعل، ولكن حتى في ذلك، يمكننا أن نكون شاكرين لأن الله يستخدم تلك اللحظات لتشكيلنا ولجعلنا كاملين.

- ما الذي يمكن لشخص يمرّ بتحدي مالي أن يشعر بالامتنان بشأنه؟
- ما الذي يمكن لشخص يمرّ بعلاقة عصبية أن يشعر بالامتنان بشأنه؟
- ما الذي يمكن لشخص يعاني جسدياً أن يشعر بالامتنان بشأنه؟

حتى الأمور الصعبة في الحياة تُستخدم لخيرنا عندما نثق في الله. نعم، يمكننا أن نشكر في كل شيء وأن نختبر فرح الرب.

### تدرّب مع صديقك الآن

- لنستمر! **❖❖** ف ٧ أشياء أخرى على الأقل تشكر الله بشأنها. حاول أن تذكر مجالاً واحداً لم تشكر الله عليه من قبل.
- عبّر مع صديقك عن امتنانك لله على كل ما ذكرته اليوم، واطلب منه أن يزيد فرحك وأن يحفظ قلبك بسلامه.
- الآن، خذ لحظة للتفكير بشأن صديقك. ما الذي تشكر الله من أجله بشأن صديقك؟ خذ دقيقتين لمشاركة سبب امتنانك من جهة صديقك.

### راجع تدريبك اليومي

- في كل صباح، خلال وقت التأمل، اطلب من الروح الق **❖❖**س أن يمنحك قلباً متواضعاً وممتناً. استخدم هذه الآيات لتوجيه صلاتك:
  - ١ تسالونيكي ٥: ١٦-١٨
  - كولوسي ٣: ١٥-١٧
  - أفسس ٥: ١٥-٢١
- هل هناك موقف تجد فيه صعوبة في أن تشكر؟ أخبر أباك السماوي كم هو صعب عليك أن تكون ممتناً في هذا الأمر. اطلب من الروح القدس أن يمنحك عيوناً لترى كيف يستخدم الله هذا لخيرك. ثم ابدأ ببساطة بشكر الله على كونه جديراً بالثقة في هذا الموقف.
- اشكر الله كل يوم على ٣ أمور على الأقل.
- خلال هذا الأسبوع، فكّر في ٣ أشخاص أنت ممتن من أجلهم، ثم أخبرهم عن سبب امتنانك من جهتهم.