

الهدف



الخوف أحد المشاعر التي تواجهنا منذ الصغر ويلازمنا طول الحياة، فلا يوجد إنسان لم يجتاز في مشاعر الخوف. وللخوف أسباب متعددة في مرحلة المراهقة، ويحتاج المراهقون للتدريب على فهم مخاوفهم والتعامل معها.. فلا يستسلموا لمخاوف غير حقيقية تفسد حياتهم، كما يقبلوا الخوف الصحي الذي يساعد في حمايتهم من المخاطر.

لذلك يهدف هذا الموضوع إلى:

- ❖ أن يدرك الشباب مفهوم الخوف وأضراره.
- ❖ أن يعرف الشباب مصادر الخوف.
- ❖ أن يجد الشباب الطريق للتعامل مع مخاوفهم.

الخوف

الأفكار الرئيسية

١. أنواع الخوف ومصدره

٢. أضرار الخوف المرضي

٣. كيفية التغلب علي الخوف المرضي



أنواع الخوف ومصدره

عرّف علماء النفس الخوف بأنّه: شعور يُصيب عقل الإنسان المترقب لحدوث أمر سلبيّ له من خطر معين، وقد يكون هذا الشعور حقيقياً، أو مجرد خيال ووهم لا وجود له.

أو استجابة انفعالية تحدث لدى الفرد عندما يكون في مواجهة مثير يتهدده من دون أن يكون مستعداً لهذه المواجهة، أو الذي يعود إلى موضوع قد سبقت فيه خبرة مؤلمة وخطرة، الأمر الذي يقود إلى إحداث تغيرات جسدية ونفسية.

وبالتالي فهناك نوعان من الخوف: خوف صحي، وخوف مرضي.

الخوف الصحي: هو انفعال غريزي، فنحن نخاف من كل ما هو مضر وخطير، فالأم تخشى على أطفالها من الحوادث عند عبور الطريق.. فهو ضرورة ملحة لتحضير أنفسنا لمواجهة مشكلات الحياة ومخاطرها التي تعترضنا وليساعدنا لنعيش في أمان.. فقد وضع الله في داخلنا ذلك النظام العجيب، فالخوف يجهز الجسم للحركة للهروب أو الدفاع عن النفس، والخوف يحدث تغييراً في كيمياء جسم الإنسان فيندفع الدم بسرعة وقوة في كل أجزاء الجسم، كما تزداد سرعة ضربات القلب، مما يخلصك مما كنت تشعر به من التعب أو الإعياء، فتشعر بقوة تدفعك إلى الجري أو الهروب أو مواجهة الخطر، وقد تجد نفسك تعاون إنساناً آخر أو تحمله لتحميه من الخطر، حتى إذا زال اندهشت من قدرتك على حمل هذا الإنسان أو الجري به هرباً.

الخوف المرضي: إنه انفعال يتسم بالتوجس من أشياء متوقعة أو مرتقبة تحمل لنا تهديداً حقيقياً أو مجهولاً... وحالة وجدانية غير مريحة تسيطر على الإنسان فيرى معها أخطاراً وهمية وغير حقيقية من مصدر غير معلوم.. إن هذا القلق المفترس المرضي الذي يشل قدرة الإنسان على الحركة والتفاعل مع الحياة قد يتطرف فيصل إلى حالة من الذعر غير المفهوم.

هناك العديد من أنواع الخوف المرضي منها:

- الخوف من الأماكن المرتفعة
- الخوف من الأماكن المغلقة
- الخوف من التفاعل الاجتماعي
- الخوف من الألم
- الخوف من المرض
- الخوف من بعض الحيوانات والحشرات
- الخوف من المستقبل/ المجهول



وترجع المبالغة في تقدير حجم هذه المخاوف عادة إلى تجارب مؤذية سابقة.. فعندما نتعرض إلى مواقف مشابهة نجد أن لدينا تخوفات لتكرار نفس الألم أو الأذى بشكل أكبر، أو إلى معلومات وصلت إلينا بشكل ما أنتجت فينا تخوف من أمر ما بشكل مبالغ فيه وغير واقعي.

هذا النوع من الخوف ليس مصدره الله بل مصدره إبليس الذي يستغل كل أمر يمكنه من أن يخرب حياتنا. والأخبار السارة هي أن الله منحنا الأسلحة لمقاومة هذا النوع من الخوف، هناك رجاء فإله أخبرنا أنه أقوى وأكبر من أي تحدي (٢ تي ١: ٧) الترجمة الأصلية تقول: «الله لم يعطنا روح الخوف بل روح القوة والمحبة والنصح». إذاً هذا النوع من الخوف مصدره عدو الخير ولكن الله صالح وهو يساعدنا للتغلب على مخاوفنا.

أضرار الخوف المرضي

قال عالم نفسي: «إن الخوف والقلق هما أفتك الأعداء وأشد الأمراض فتكًا بالإنسان وخصوصًا في عصرنا هذا».. والخوف المرضي له العديد من الآثار المضرة منها:

أضرار نفسية:

الخوف المرضي يخلق اضطراب وقلق يمكن أن يحرم الإنسان من النوم والراحة، ويولد حزنًا شديدًا واحساس باليأس والهزيمة، كما يمكن أن يؤدي إلى الوسواس. كذلك الشعور بعدم الأمان هو شعور قاتل قد يقود إلى العزلة والاكنتاب ويمنعنا من التمتع بالحياة، ويؤثر على قدرتنا على الحكم على الأشياء فينتج عن ذلك ردود فعل متسرعة وخاطئة في المواقف المختلفة. كما أن تشتت الفكر يؤدي إلى عدم التركيز في الحل.

أضرار جسدية:

الخوف المرضي قد يصيب الإنسان بالعديد من الأعراض الجسدية منها:

- قصر التنفس
- اضطرابات القلب
- الارتعاش والرجفة
- قرحة المعدة
- زيادة نشاط الغدة الدرقية
- ضغط الدم
- سرعة التحدث أو عدم القدرة على الكلام
- التهاب المفاصل
- القولون العصبي
- العرق الزائد
- أحيانًا يؤدي إلى محاولة الانتحار
- آلام الأسنان

رد فعل مؤذي تجاه نفسي والآخرين:

عندما يسيطر الخوف عليك فتصبح عبدًا له وتكون محصور في دائرة الخوف حتى تبتلع من الخوف «أضحوا وأسهرُوا. لَأَنَّ إِبْلِيسَ حَصَمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ» (ابط ٥: ٨). يوضح هنا بطرس الرسول



أن إبليس يستخدم الزئير لبث الرعب في نفوس المؤمنين وعندما يحقق هدفه فإن الخوف يبتلع المؤمن. قال أحدهم: «عندما تزار أنثى الأسد فترتعب الفريسة وتهرب فترتمي في حضن الأسد». فالخوف يؤثر على ردود أفعالنا ويجعلها غير سليمة بل ومؤذية لنا ولمن حولنا. فمن الطبيعي مثلاً أن تخاف الأم على أطفالها، ولكن إذا كان هذا الخوف يجعلها تمنعهم من الخروج إلى الشارع على الإطلاق فإن هذا الخوف غير عادي.. ومن الطبيعي أن يحرص الجراح على حياة المريض الذي تحت يديه، لكن إذا تحول هذا الحرص إلى فرح يجعل يده ترتعش وهي تمسك بألات الجراحة، فإن هذا يكون أمراً غير طبيعي ويؤذي المريض.

والخوف المرضي قد يجعلنا نتوقف عن فعل الأشياء الحسنة والمفيدة لنا وللآخرين تحت تأثير مخاوف غير حقيقية أو مبالغ في حجمها.

كيفية التغلب على الخوف المرضي

• من خلال ثقتنا في شخص الله:

(الله صالح) قل ذلك بصوت عالي وبكل ثقة وانصت لصوت الله في مزمو ٨:٣٤ «ذوقوا وانظروا ما أطيب الرب! طوبى للرجل المتوكل عليه».

(الله محب) ونعلم أن «لا خوف في المحبة بل المحبة الكاملة تطرد الخوف إلى خارج. (يو ٤: ١٨) .. ثقتنا في محبة الله الغير مشروطة والأبدية التي لا تتغير لنا ومحبتنا لله تطرد مخاوفنا.

«الله معنا ولنا» إذ أن الإله الصالح المحب القادر هو أبانا، وهو الراعي الذي يهتم ويعتني بنا .. فلا أخاف شراً «لأنك أنت معي»

• من خلال ثقتنا في كلمة الله:

الكتاب المقدس يخبرنا أن لا نخاف.. بل نضع ثقتنا في الله، لكن عادة ما نضع ثقتنا في أشياء أخرى كثيرة دون الله وهذه الأشياء لا تطرح الخوف، ويوجد كثيرون من أولاد الله يعانون من الخوف.

إرادة الله من جهتنا أن لا نخاف، هو لا يريدنا أن نخاف أو أن نضطرب، في (إش ٤١: ١٠) الله يقول «لَا تَخَفْ لِأَنِّي مَعَكَ...»، والرب يسوع أوصانا في (مت ٢٥: ٦-٣٤) أن لا نهتم - بمعنى أن لا نحمل همّاً لأمر مادية كثيرة نقلق ونخاف ألا تتوفر لنا، وفي مرة أخرى قال الرب لتلاميذه: «لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبَكُمْ وَلَا تَرْهَبْ» (يو ١٤: ٢٧)، ويقول بطرس الرسول «مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ» (١بط ٥: ٧) وفي رسالة فيلبي يقول بولس الرسول «لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ...» (في ٤: ٦)، لذلك فقط علينا أن نثق أن الله يحقق ما وعد به لأنه هو الله.



قراءة كلمة الله والتحدث بها والإعلان عنها والإيمان بالمكتوب يجعل هذه الوعود حقائق ثابتة في حياتنا لذلك عندما نجد الوعد نصدق، نثق فيه، ونعلن عنه، وننتظره.

• احسم معركة العقل:

عندما نقع في دائرة الخوف أو الاضطراب أو الجزع فإن الفكرة تبدأ في العقل، لذلك عندما تبدأ هذه الأفكار السلبية تدور في رؤسنا ونبدأ التفكير فيها.. يجب أن نتوقف هنا فوراً ونرفض تلك الأفكار. نحتاج أن نواجه مخاوفنا والمواجهة تبدأ في عقولنا إذ نكتشف أسباب خوفنا ونفكر فيها لنميز الحقيقة من الأوهام والواقع من الافتراضات.

في الغالب يحتاج هذا الأمر إلى مساعدة آخرين لنا.. وأحياناً إلى مساعدة متخصصة من طبيب نفسي أو مشير.

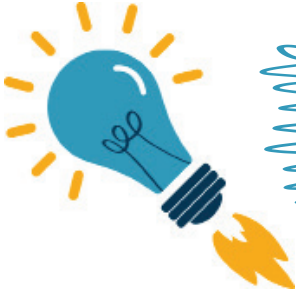
إن الله منحنا عقلاً يمكننا التحكم فيه؛ لذلك نستطيع أن نختار ما نفكر فيه، في (٢كو ١٠: ٣-٦) يحدثنا بولس أنه حقيقة نستطيع أن نختار ما نفكر فيه، بل أن نقاوم الأفكار السيئة، بل بدلاً من ذلك نستطيع أن نفكر فكر المسيح، أيضاً في (في ٤: ٨) يشجعنا بولس الرسول أن نفكر في كل ما هو حق كل ما هو جليل، عادل، طاهر، كل ما هو مسر.. وعندما تملك محبة الله وفكره عقولنا فسوف يطردوا الأفكار السلبية.

• شركة الجسد الواحد في المسيح:

تذكر أن الله لا يتركك وحيداً في هذا العالم، بل أوجدك وسط عائلة، كنيسة، مجموعة، أصدقاء (نتمنى أن يكونوا صالحين) شارك مخاوفك وأطلب مساعدة اخوتك، ولدينا قوة الصلاة الرائعة لذلك اطلب من هؤلاء الصلاة من أجلك، وصلي واطلب فيستطيع الله أن يساعدك.

أعلن ثقتك في شخص الله في الصلاة.. وهذا مثال: «ربي وإلهي اطرح عني كل خوف، أنا أثق أنك صالح، أنا أثق أنك أقوى وأكبر من كل شيء وأي شيء، فإن كان الله معي فمن علي، إلهي أشكرك لأنك دائماً معي وأنت تفعل الصالح لي، أشكرك لأنك طبيبي الشافي وتضمن سلامي وتقدي من الحفرة حياتي... شكراً لك لأنك لديك خطة رائعة لحياتي، لأنك فديت نفسي من الشر ووهبتني نعم لا حصر لها، فكل سلاح وحرب ضدي أن تفشله لأنك أنت الله خلاصي».





الأساليب الخلاقية

وسيلة ايضاح

الأدوات: ورقة وقلم

كل شخص يكتب أكثر ثلاثة أمور يخاف منها ثم نطلب من الشباب لمدة ٥ دقائق أن يفكروا في أسباب هذه المخاوف.

يمكن أن يشارك الشباب في مجموعات (لمن يرغب) كل منهم بأمر واحد والأسباب التي وجدها. «احذر من السخرية من أي أمر يشارك به أحد الشباب»

المعنى

معرفة الأسباب هي أول خطوة في التخلص من الخوف (النتيجة)

وسيلة ايضاح

الأدوات: كوب - بيكنج بودر - خل

نضع البيكنج بودر في الكوب ونشرح أن الكوب يمثل الإنسان والبيكنج بودر هي مخاوفنا.

نسكب الخل ببطء في الكوب فتكون النتيجة أنه يطرد البيكنج بودر من الكوب ما عدا كمية قليلة. الخل يمثل كلمة الله.

المعنى

كلمة الله تطرد المخاوف المرضية من حياتنا ويتبقى الخوف الطبيعي المطلوب.

درس كتاب

مت ٢٣:٨-٢٧

من خلال قراءة الجزء الكتابي السابق ناقش هذه الاسئلة:

- لماذا خاف التلاميذ؟ وهل كان خوفهم مبرر؟
- متى يكون الخوف صحي ومتى يكون مرضي؟
- ما الدرس الذي تعلمه التلاميذ ذلك اليوم؟



مت ٢٥:٦-٣٤

من خلال قراءة الجزء الكتابي السابق ناقش هذه الاسئلة:

- ما نوع المخاوف والقلق التي يتحدث عنها النص؟
- ما المنطق الذي قدمه المسيح ليقنعنا بطرد هذه المخاوف؟
- ما الوصية التي أوصانا بها المسيح تجاه هذه المخاوف؟

لعبة

الأدوات المطلوبة: بيض مسلوق (بعد أقصى ١٠ بيضات) في طبق - أكياس بلاستيك كبيرة أو فوط مطبخ لحماية الملابس.

طريقة اللعب:

- اطلب عدد من اللاعبين بحسب عدد البيض.. واطلب من باقي الشباب ملاحظة ما يحدث جيداً.
- ضع على اللاعبين أكياس البلاستيك أو الفوط لحماية ملابسهم
- أخبرهم أن البيض كله مسلوق ما عدا بيضة واحدة.
- اطلب منهم عندما تصل في العد إلى ٣.. كل منهم يمسك ببيضه من الطبق وغير مسموح بتغييرها.
- اطلب منهم عندما تصل في العد إلى ٣ مرة أخرى.. كل منهم يكسر البيضة على جبهته.
- لاحظ الذين سيترددوا والذين لن يترددوا عند كسر البيض.

المعنى

أحياناً نخاف من أمور لا تستحق هذا الكم من الخوف.

لعبة

الأدوات المطلوبة:

- صندوق كارتون به فتحة من جانبيين مواجهين لبعضهما تسمح بدخول اليد
- خمسة اشياء غريبة الملمس مثل (ثعبان لعبة، حلوى الجيلي، قطن، أناناس، جوز هند...)



طريقة اللعب:

- ضع الصندوق على ترابيزة أمام الجميع ويطوع ثلاثة للعب ويخرجوا خارج المكان.
- ضع شيء واحد داخل الصندوق بعد أن تريحه للشباب دون أن يراه اللاعبين.
- أطلب من الشباب أن يظهروا بملامحهم ووجوههم الخوف عند دخول اللاعبين.
- أدخل المتطوع الأول وأطلب منه أن يضع يديه داخل الصندوق من الفتحتين وعليه معرفة ما بداخل الصندوق بعد أن يقول ما يظنه.. أظهره له ثم غير ما بداخل الصندوق وأدخل المتطوع الثاني وهكذا.
- أخيرًا اسأل المتطوعيين عن احساسهم و عما كان يدور بأذهانهم؟

المعنى

نحن نخاف من المجهول ولكن علينا أن نختبر خوفنا إذا كان له ما يبهره.

فيديو

اعرض الفيديو من اللينك التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=w1sHAGAUceE>

“Fears” – by Nata Metlukh

ثم اسأل الشباب:

- ما هي المخاوف المختلفة التي ظهرت في الفيلم؟
- أيًا منها يمكن أن نعتبره طبيعي وما يمكن أن نعتبره غير طبيعي ولماذا؟
- ما تأثيرات كل من المخاوف التي رأيناها؟

المعنى

هناك خوف طبيعي صحي يحمينا من الأخطار.. وهناك خوف مرضي من تقدير غير حقيقي لأمر لا تحمل هذا الكم من الضرر.



اعرض الفيديو من اللينك التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=SQUSmlk2uc0>

اسم الفيديو: التعايش مع الخوف - كتاب ايزاك ماركس

ثم اسأل الشباب عن أكثر جملة أو فكرة أثارت انتباههم.. وعن اسلوب التعامل مع مخاوفنا الذي عرضه الفيديو.

المعنى

أهمية فهم سبب مخاوفنا الغير طبيعية.. حيث يمثل هذا خطوة هامة في أسلوب التعامل معها.

أسكتنش

(يدخل ديفيد إلى غرفته، وينام على السرير ويهز رجليه بعصبية، وبعد لحظات قام وقعد على طرف السرير وابتدأ يبص بعينه يمين وشمال في الأوضة ومن الواضح أنه كان متضايق)

(دخل صاحبه مايكل وشافه وهو متضايق فابتدأ يسأله)

مايكل: أزيك يا ديفيد عامل أيه؟

ديفيد: مش عارف وهافضل مش عارف كده لحد يوم الأثنين.

مايكل: هي أيه الربطة الكبيرة اللي على رقبتك دي؟

ديفيد: دي الحطة اللي خدوها منها؟

مايكل: خدوا إيه؟

ديفيد: العينة.



مايكل: عينة؟ تقصد عينة سرطان؟ يعني احتمال يكون عندك سرطان؟ ياربي.. ده مفيش أمان في الدنيا دي يا جدهان يعني مفيش حد سليم... يعني كده ممكن أي حد يحصله أي حاجة في أي وقت.

ديفيد: أنا خايف جدًا ومش عارف أعمل إيه.. أنا ممرتش بصدمة زي دي قبل كده في حياتي.

مايكل: هو الدكتور قالك أيه؟

ديفيد: (بغضب) مقالش حاجة.

مايكل: وهايعملوا إيه لو اكتشفوا انه سرطان؟

ديفيد: (بغضب) مش عارف... مش عارف... مش عارف

مايكل: طب تفكر أنه ممكن يلجأوا لعملية؟

ديفيد: (بجنون) قولتلك مش عارف وممكن تبطل أسئلة شوية، أنا مستقبلي بيضيع وأنا قاعد عاجز ومش فاهم أي حاجة «واللي مبوظ الدنيا أكثر أني لازم أستنى لآخر الأسبوع علشان أعرف مصيري».

مايكل: ياه دي حاجة تخوف وصعبة أوي.

(يدخل ٢ من أصحابهم للأوضة بإندفاع)

مفدي: انهارة الجمعة ما تيجوا نخرج ونهيص تحبوا نروح فين؟

مارتن: أيه رأيكم تيجوا نروح نأكل كبده عند الراجل اللي على أول الشارع؟

مايكل: (بص على ديفيد بحزن) معتقدش أنه هينفع نخرج انهارة يا رجالة.

(ديفيد وهو يبص في الأوضة يمين وشمال ويحاول أنه ما يبصش على أصحابه خالص)

مايكل: معتقدش أن ديفيد يقدر يخرج ده انهارة وأنا كمان هقعده معاه.

مفدي: (يكلم ديفيد) مالك يا برنس؟

مايكل: أصله عمل اختبار يعني سحب عينة، وهو خايف شوية من نتيجة التحاليل.

مفدي: أنت هتقلب دماغنا هو أنت داخل امتحان خايف من أيه؟



مارتن: أه صحيح متفكرش ويلا بينا نخرج، سيبك هو أيه اللي هيحصل يعني.

ديفيد: (ببطء لكن بحزم) التحاليل كانت تحاليل سرطان ولو طلعت سلبية هاعيش.. ولو طلعت إيجابية هاموت، تفكروا دلوقتي أقدر أكبر دماغي وأخرج معاكم.

مفدي: (وهو محرج ومصدوم) أنا أسف أنا غبي جدًا، مكنتش أعرف، ومكنتش متخيل أن الموضوع كبير كده.

ديفيد: أنا كويس.. بس أنا خايف.. خايف جدًا، مع أني عارف مش مفروض أخاف كده.

ديفيد: (وقف وهو بيتحرك في الأوضة وعينه رايحة يمين وشمال ويقول) مكنتش متخيل أن ممكن كله ده يحصلي.. طول عمري من وأنا صغير مش بخاف من الموت.. ولأنني مؤمن كنت باصلي وأقول يارب حياتي في أيديك.. لكن دلوقتي أنا خايف جدًا ومن كتر خوفي معدتي مقلوبة ووجعاني، وكل ما ببص حواليا وأشوف كل الحاجات الحلوة اللي في كل مكان وأفكر أني هاسيب كل ده وأموت، يعني ممكن يجي وقت وماكنش موجود فيه خالص، وبعدين أزاى ممكن حد يتجوز ليزا غيري؟ أنا خايف فعلاً ومرعوب من فكرة الموت دي.

مارتن: بص يا ديفيد محدش فينا هيقدر يحس بالخوف اللي جواك، وبصراحة مش عايزين نحسه أبدًا ولا نعدي باللي انت بتعدى بيه، لكن أنت كمان مش أول مؤمن يبقى خايف من الموت، ده حتى المسيح نفسه قال «يَا أَبْنَاهُ، إِنْ أَمْكَنَ فَلْتَعْبُرْ عَنِّي هَذِهِ الْكَأْسُ، وَلَكِنْ لَيْسَ كَمَا أُرِيدُ أَنَا بَلْ كَمَا تُرِيدُ أَنْتَ» يمكن اللي بيخلينا أحنأ نخاف هو أننا مش عارفين الموقف ده هينتهي أزاى أنى أبقى مش عارف أيه اللي هيحصل لي بكرة ده مميت.

مفدي: مش مفروض تخاف أزاى.. ده أنت ممكن تموت.

مايكل: لطيف أوي حضرتك.. حقيقي لطيف.

مفدي: أخ.. دايمًا بلبخ كده.

مايكل: كنت بفكر وأنت بتتكلم أن الناس كلها بتخاف من حاجات في حياتها.. لغاية مايطمنوا أن كل حاجة هاتمشي كويس في الآخر.. فكل الخوف يروح

مفدي: أيوه يعني مش فاهم حاجة



مايكل: أحنا عارفين أن يسوع هزم الخطية والموت وسلطان إبليس، وأحنا عارفين كويس هو عمل ليه كده، علشان نكون معاه للأبد. بص يا ديفيد الخوف مش هيختفي من جواك وبلاش تحس أن دي مشكلة، لكن يا ديفيد خليك فاكّر دايمًا أن يسوع مات علشان ميخسرش أي واحد مننا مهما حصل، فأيا كان اللي هيحصلك أنت هتكسب في الآخر.. ده وعد ربنا

ديفيد: شكرًا يا مايكل أنت فعلاً ساعدتني كتير، بس لسه في حته جوايا خايف منها، خايف أن مقدرش أكون كويس وأنا في السماء، علشان كده عايز أكون كويس وأنا هنا، على الرغم من قيامة يسوع مشلتش كل المخاوف اللي جوايا لكن قادر أعيش معاهم وده في حد ذاته كافي جدًا.

مايكل: هو كافي لأن عندنا إله يقدر يخليه فعلاً الله اللي بيخلي حياتنا كويسة.



مجموعة مناقشة

ناقش مع الشباب الأسئلة التالية:

- ما هو الخوف؟
- هل الخوف أمر جيد أم سيء؟ لماذا؟
- ما الأمور التي نخاف منها؟
- ما أغرب شيء عرفت أن بعض الناس تخاف منه؟
- ما ردود الأفعال المختلفة للبشر عندما يخافون؟
- هل الخوف أمر جيد أم سيء؟
- ما الذي يمكن أن يساعدنا في التغلب على مخاوفنا؟
- هل الخوف خطية؟

المعنى

أن نشير فكر الشباب ونستمع إلى أفكارهم ونناقشها قبل تقديم الموضوع



التطبيق



في ٤:٦-٧

هل حاولت مرة أن تطبق هذه الآية وقت خوفك؟ شارك بتجربة حقيقية حدثت معك.

حدد الأمور التي لديك خوف غير صحي منها، صلي وفكر في الأسباب وراء هذا الخوف.. ثم ناقش هذه الأسباب (يمكنك طلب مساعدة شخص آخر في هذا الأمر). ضع مخاوفك أمام الله وحدد الخطوات العملية التي سوف تتخذها للتغلب على خوفك.

