

# مركز التربية الدينية

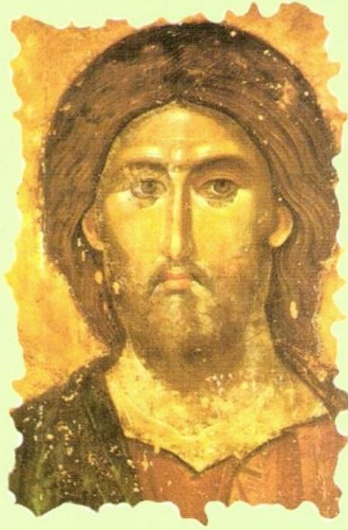
يُقدِّمُ كِتَابَ الثَّانَوِي الأَوَّلِ

مركز التربية الدينية  
راهبات القلبين الأقدسين

سلسلة  
يسوع  
طريقنا

# كلمة الحياة

الصف  
الثانوي الأول



الأخت وردة مكسور  
الأب هاني الرئيس اليسوعي

دار البشوق  
بيروت

## اللقاء الثالث

## صرخات بشرية

الجزء الثاني



IMAGE BY JEWEL

بِالْمَرَّةِ الْمَاضِيَّةِ شِيفْنَا  
صُورَ وَعَبَّرْنَا عَن كِلِّ  
صُورَةٍ بِعِبَارَةٍ وَالْفَنَّا مِنْهَا  
صَلَاةَ قَلْنَا إِنُّو هَالصَّرَخَاتِ  
**هِيَّي صَلَاةً، هِيَّي**  
**صَلَاتِنَا يَلِّي مَنِرْفَعَهَا**  
**لِلرَّبِّ وَبِالْوَقْتِ نَفْسُو**  
**مِنَسَمِيهَا مَزَامِير.**





اليوم رَح نَشُوف إِنُو  
المَزَامِير هِيَّي صَلَاة  
المَسِيحِيِّينَ لِلْيَوْمِ،  
وَنَحْنَا مِنْصَلِّي مَع  
يَسُوعَ بِكَلِمَاتِ المَزَامِيرِ  
وَانْطِلَاقًا مِنْهَا.  
وَرَح نِيخْتَارِ العِبَارَاتِ يَلِّي  
حَبَّبْنَاهَا حَتَّى نَصَلِّي  
سَوَا  
المَزَامِيرِ وَنَتَذَوَّقُهَا  
وَنَتَّخِذُهَا مِثَالًا لِصَلَاتِنَا

بَسْ شَو هِيَّي  
المَزَامِير؟



يَصُبُّ الْكِتَابُ الْمُقَدَّسُ بِرُمَّتِهِ فِي  
الْمَزَامِيرِ، كَالرَّوْافِدِ

فِي النَّهْرِ. وَمَا يُثِيرُ الإِعْجَابُ هُوَ أَنْ  
يَكْتَشِفَ الإِنْسَانُ فِي الْمَزَامِيرِ أَفْرَاحَهُ  
وَأَلَمَهُ، وَأَنْ يَسْمَعَ نِدَاءَاتِ الثِّقَّةِ  
وَالصَّرَّخَاتِ فِي الشِّدَّةِ، فَيَرَى نَفْسَهُ أَمَامَ  
اللَّهِ الْخَالِقِ وَالْمُخْلِصِ وَالْحَنُونَ وَالرَّحِيمِ  
الَّذِي يَنْحَنِي عَلَى الْفُقَرَاءِ وَالْبُؤْسَاءِ  
وَالْخَطَاةِ.



• وَالْكَنِيْسَةُ تُعْرَضُ لَنَا الْمَرَامِيرُ مِنْ  
أَجْلِ الصَّلَاةِ، لِأَنَّهَا تَحْمِلُ وَحْيًا  
وَكَلِمَةً مِنْ عِنْدِ اللَّهِ. فَبَعْدَ الْإِطْلَاعِ  
عَلَى مَعْنَاهَا بِاسْتِطَاعَتِنَا أَنْ نَتَخَيَّلَ  
الْمَسِيحَ وَهُوَ يَتْلُوهَا بِصَوْتِهِ، وَنَحْنُ  
نُرِيدُ هَذِهِ الصَّلَوَاتِ مِنْ بَعْدِهِ.





قَطْرَحِ الْمَزَامِيرُ مَشَاكِلَ شَخْصِيَّةٍ تَصِيبُ

فِي إِحْدَى هَذِهِ الْخَافَاتِ .

أَلْفَةُ اللَّهِ

الاسْتِغَاثَةُ

الشُّكْوَى

الْحَمْدُ

الاجْتِهَالُ

الشُّكْرُ

الثَّقَاةُ

التَّسْبِيحُ

التَّوْبَةُ

الإِيْمَانُ



# المزاميرُ هي وجهُ الصلاةِ في الكتابِ المقدسِ

إنَّ المَسِيحَ  
نَفْسَهُ صَلَّى  
هَذِهِ المَزَامِيرَ  
وَرَدَّدَهَا عَلَى  
الصَّلِيبِ:  
"إِلَهِي،  
إِلَهِي، لِمَاذَا  
تَرَكْتَنِي؟"

وَالْمَزَامِيرُ هِيَ  
صَلَاةٌ قَدِيمَةٌ  
تَحْمِلُ وَحْيًا  
وَكَلِمَةً حَيَّةً  
مِنَ عِنْدِ اللَّهِ،

إِنَّ الكَنِيسَةَ  
تَسْتَعِينُ  
دَائِمًا فِي  
صَلَاتِهَا  
اليَوْمِيَّةِ  
بِالْمَزَامِيرِ

وَهِيَ تُجَسِّدُ  
العَلَاقَةَ  
الصَّحِيحَةَ  
بَيْنَ الإِنْسَانِ  
وَاللَّهِ مِنْ دُونِ  
أَنْ يَحْدَّهَا  
زَمَانٌ أَوْ  
مَكَانٌ.

مَنْ أَوَّلَ مَنْ  
أَنْشَدَ  
الْمَزَامِيرَ؟



# داود

- كَانَ رَاعِي غَنَمٍ وَعَازِفَ قِيثَارَةٍ بَارِعًا.
- دَعَاهُ اللَّهُ فَمَسَحَهُ صَمُوئِيلُ النَّبِيُّ مَلِكًا عَلَى يَهُوذَا.
- انْتَصَرَ عَلَى الْجَبَّارِ جُولِيَاتٍ بِضَرْبَةِ مِقْلَاعٍ.
- اسْتَوْلَى عَلَى أُورَشَلِيمَ وَجَعَلَهَا عَاصِمَتَهُ، فَسُمِّيَتْ مَدِينَةَ دَاوُدَ.

- اسْتَعَادَ تَابُوتَ الْعَهْدِ وَوَضَعَهُ فِي أُورَشَلِيمَ.
- أَرَادَ أَنْ يَبْنِيَ بَيْتًا لِلرَّبِّ، لَكِنَّ الرَّبَّ وَعَدَهُ بِأَنْ يَبْنِيَ لَهُ الْبَيْتَ.

- تَمَيَّزَتْ صَلَاتُهُ بِتَسَابِيحٍ وَابْتِهَالَاتٍ سُمِّيَتْ بِالْمَزَامِيرِ.



بَشَّرَ الْمَلَاكُ  
مَرِيَمَ بِأَنَّ  
الْمَوْلُودَ مِنْهَا  
سَيُؤْتِيهِ الرَّبُّ  
الْإِلَهَ عَرْشَ  
دَاوُدَ أَبِيهِ وَلَنْ  
يَكُونَ لِمُلْكِهِ  
نِهَآيَةٌ...



# بِاخْتِصَارٍ

وَهِيَ لَا تَزَالُ  
صَلَاةَ  
الْمَسِيحِيِّينَ  
بِكَلِمَاتِ  
يَسُوعَ  
الْمَزَامِيرِ  
حَتَّى الْيَوْمِ،

وَتَدْعُونَا  
إِلَى  
التَّوَجُّهِ  
إِلَى اللَّهِ  
وَالصَّلَاةِ  
مَعَهَا

كُلُّهَا تُجَسِّدُ  
حَقِيقَةَ الْإِنْسَانِ  
وَالْمَشَاعِرِ  
الْمُخْتَلِفَةِ الَّتِي  
فِي الْمَزَامِيرِ  
وَتَغْذِي  
مَشَاعِرَنَا فِي  
الْمَجَالِ الرُّوحِيِّ

هَذِهِ الصُّورُ  
تُعَبِّرُ عَنِ فَرْحِ  
وَعَنِ حُزْنِ وَعَنِ  
يَأْسِ وَعَنِ نَجَاحِ  
وَعَنِ ثِقَةٍ بِالذَّاتِ  
وَعَنِ طَلَبِ  
مُسَاعَدَةِ الْخ.

وَالْمَزَامِيرُ هِيَ صَلَاةٌ قَدِيمَةٌ تَحْمِلُ وَحْيًا وَكَلِمَةً حَيَّةً مِنْ  
عِنْدِ اللَّهِ

يَسُوعُ الْمَسِيحُ الْكَلِمَةُ، الْمُمْتَلِي مِنَ الرُّوحِ الْقُدُسِ،  
صَلَّى الْمَزَامِيرَ

**نَبَحْتُ** فِي هَذِهِ الْمَرَاجِعِ عَنْ زَمَنِ إِسْتِعَانَةِ يَسُوعِ بِالْمَزَامِيرِ.

← لوقا ٤٦ / ٢٣  
مز ٦ / ٣١

← مر ١٠ / ١٢  
مز ٢٢ / ١١٧



← مر ٦٢ / ١٤  
مز ١ / ١١٠

← مر ٣٤ / ١٥  
مز ٢ / ٢٢



# أَصَلِّي مَعَ مَزْمُورِ التَّسْبِيحِ الَّذِي صَلَّاهُ يَسُوعُ مَعَ تَلَامِيذِهِ

أَكْتُبُ مَزْمُورِي  
الْخَاصَّ

## المَزْمُورُ ١٤٦

هَلُّوِيَا! سَبِّحِي الرَّبَّ يَا نَفْسِي  
أُسَبِّحُ الرَّبَّ طَوْلَ حَيَاتِي مَا دُمْتُ حُبًّا أَعْرِفُ لِإِلَهِي .  
لَا تَتَّكِلُوا عَلَى الْعُظْمَاءِ وَلَا عَلَى ابْنِ آدَمِ الَّذِي لَا خَلَاصَ عِنْدَهُ  
مَنْ تَخْرُجُ رُوحُهُ فَيَعُودُ إِلَى تُرَابِهِ يَوْمَئِذٍ تَتَلَاشَى أَفْكَارُهُ .  
طُوبَى لِمَنْ إِلَهُهُ يَعْقُوبُ نَصْرَتَهُ فِي الرَّبِّ إِلَهُهُ رَجَاؤُهُ  
صَانِعِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْبَحْرِ كُلِّ مَا فِيهَا حَافِظِ الْحَقِّ لِلأَبَدِ  
مَجْرِي الْحُكْمِ لِلْمَظْلُومِينَ رَازِقِ الْجِياعِ حُبْرًا . الرَّبُّ يَجِلُّ قُيُودَ  
الْأَسْرَى .  
الرَّبُّ يَفْتَحُ عُيُونََ الْعُمَيانِ الرَّبُّ يَنْهَضُ الرَّازِحِينَ . الرَّبُّ يُحِبُّ  
الْأَبْرارَ  
الرَّبُّ يَحْفَظُ النِّزْلَاءَ وَيَعْضُدُ الْيَتِيمَ وَالْأَرْمَلَةَ وَيَضِلُّ الْأَشْرارَ  
فِي طَرِيقِهِمْ .  
يَمْلِكُ الرَّبُّ لِلأَبَدِ إِلَهُكَ يَا صَهَبُونَ إِلَى جِيلٍ فَجِيلٍ . هَلُّوِيَا !



ما هُوَ مَوْقِعُ  
المَزَامِيرِ فِي  
العَرْدِ  
الجَدِيدِ؟



# المزاميرُ صلاةٌ

## يسوع

"تَحْتَلُّ المَزاميرُ في العَهْدِ الجَدِيدِ مَكانَةً  
مَر موقَّة، وَيُسْتَشْهَدُ بِها أَكْثَرُ مِن مَرَّة. وَيَسوعُ  
نَفْسُهُ يَسْتَشْهَدُ بِالمَزمورِ ١١٠ (مَتَّى ١/٤١-٢٢-  
٤٦) لِإِثباتِ ما لِلمَسيحِ مِن مَنزَلَةٍ رَفيعَةٍ، كَما  
أَنَّهُ يَتَلو مَعَ تَلاميذِهِ أَناشيدَ "هَلِّل" الَّتِي كَانَتْ  
تَخْتَمُ عَشاءَ الفِصحِ (مَتَّى ٢٦/٣٠)،



• وَيَلْفُظُ يَسُوعُ نَفْسَهُ الْأَخِيرَ وَهُوَ  
يَتْلُو آيَةً مِنْ آيَاتِ الْمَزْمُورِ ٢١  
(لو ٢٣/٤٦).

• وَقَدْ جَرَّتِ الْعَادَةُ عِنْدَ الْمَسِيحِيِّينَ  
الْأَوَّلِينَ أَنْ يَتْلُوا وَيُرَنِّمُوا  
الْمَزَامِيرَ. وَانْتَشَرَتْ هَذِهِ الْعَادَةُ  
فِي وَقْتِ مُبَكَّرٍ، ضَمِنَ الْعِبَادَةُ  
الْخَاصَّةَ وَاللِّيْتُرْجِيَّةَ الرَّسْمِيَّةَ.





وَالْمَزَامِيرُ هِيَ صَلَاةُ  
الْمَسِيحِيِّينَ حَتَّى  
الْيَوْمِ، وَزِحْنًا مِنْصَلِّي  
مَعَ يَسُوعَ بِكَلِمَاتِ  
الْمَزَامِيرِ وَأَنْطِلَاقًا مِنْهَا.  
وَهَيْكَ أَنْتَ مَدْعُو  
لِلتَّعْبِيرِ عَنْ مَشَاعِرِكَ  
بِطَرِيقَةِ صَلَاةٍ تَكُونُ  
بِمَثَابَةِ مَزْمُورِ  
رَحِّ نَسْمِيهِ الْمَزْمُورِ  
١٥١



وَقِيلَ أَنْ  
نُصَلِّيَ مَعَهُ

مَزْمُورٌ،

تَعَمَّقُوا جَيِّدًا

فِي هَذِهِ

الْفَقَرَاتِ

# الكنيسة والمزامير

• الكنيسة تُعَلِّم (ت.ك.ك) (٢٥٩٦)

• المزامير هي تحفة الصلاة في العهد القديم. وهي تتكوّن من عنصرين لا ينفصلان: شخصي وجماعي. وهي تمتدّ إلى جميع أبعاد التاريخ مُذَكِّرة بمواعيد الله التي تحقّقت بمجيء المسيح.

• الكنيسة تُعَلِّم (ت.ك.ك) (٢٥٩٧)

• المزامير التي صلاها المسيح وأتمّها هي عنصرٌ أساسيٌّ ودائمٌ في صلاة الكنيسة. إنّها تتلاءم مع الناس من كلّ طبقة وفي كلّ زمان.

## مَحَطَّةٌ لِلتَّرْكِيزِ

- "حِينَئِذٍ فَتَحَ أَذْهَانَهُمْ لِيَفْهَمُوا الْكُتُبَ" (لو ٢٤/٤٥)
- المزاميرُ هِيَ وَجْهُ الصَّلَاةِ فِي الْكِتَابِ الْمُقَدَّسِ وَكَانَتْ عَلَى لِسَانِ يَسُوعَ وَتِلَامِيذِهِ فِي مُخْتَلَفِ ظُرُوفِ حَيَاتِهِمْ: بَعْدَ الْعِشَاءِ السِّرِّيِّ وَحَتَّى عَلَى الصَّلِيبِ عِنْدَمَا قَالَ: "إِلَهِي إِلَهِي لِمَاذَا تَرَكْتَنِي!" وَأَجْيَالٌ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اسْتَوْحُوا مِنَ الْمَزَامِيرِ صَلَاتِهِمْ فِي الْفَرَحِ وَالْحُزْنِ، فِي الْأَلَمِ وَالْخَطِيئَةِ، لِتُغْنِيَ بِجَمَالِ اللَّهِ وَرَأْفَتِهِ الَّذِي يَقُولُ لَنَا "إِنِّي أُحِبُّكَ" (أش ٤٣/٤).

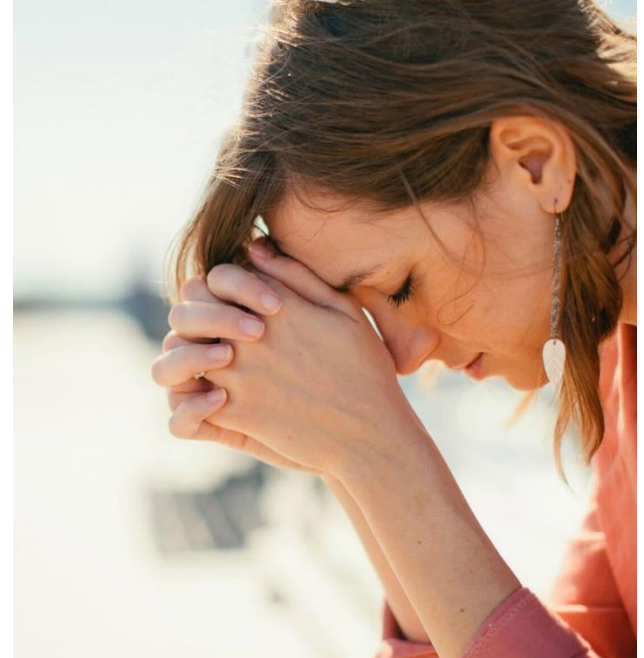
# أصلي مزموراً



## إكتشاف المزمور

- ◀ أهدد العبارة التي أحببتها و التي أزعجتني .
- ◀ أتساءل ما الهدف من هذه الصلاة :
  - تسبيح الله بفرح (نشيد) ؟
  - التوسل إليه كي يخفف ألامنا (ترجي) ؟
  - شكره على ما فعل من أجلنا (شكر) ؟
  - التعبير عن ثقتنا به (ثقة) ؟
  - التأمل في تاريخ الخلاص أو في تاريخ الخلق والحياة؟
- ◀ أتأمل في ما اكتشفته:
  - من صلى هذه الصلاة قبلي .
  - من هو الله في هذه الصلاة : (أسماءه، صورته، أفعاله).

- **أختار** مزموراً من المزامير  
اللاحيقة..  
- ليكي أصلي هذا المزمور أنا  
بحاجة إلى معرفة بعض الأمور





## الدُّخول في الصَّلَاة

والآن، بعد أن اكتشفتُ صلاة صاحب  
المزامير، أجعلُ منها صلاتي.

◀ هل فيها ما يُشبه حياتي أو حياة أحد  
أصدقائي؟ (فرح، ألم).

◀ أرددُ كلمات المزمور على مهل، موجِّهًا إيَّها  
إمَّا إلى الأب، إمَّا إلى يسوع القائم من الموت.

◀ وفي الختام، أختارُ عبارة، تغلَّلت في أعماقي  
وخاطبتني، وأحفظُها عن ظهر قلب.



# مزمور ٨

٢ أَيُّهَا الرَّبُّ سَيِّدُنَا مَا أَعْظَمَ أَسْمَكَ فِي الْأَرْضِ كُلِّهَا!  
لَأَعْظِمَنَّ جَلَالَكَ فَوْقَ السَّمَوَاتِ ٣ بِأَفْوَاهِ الْأَطْفَالِ وَالرُّضَعِ  
أَعَدَدْتَ لَكَ حِصْنًا أَمَامَ خُصُومِكَ  
لِتَقْضِيَ عَلَى الْعَدُوِّ وَالْمُنْتَقِمِ.  
٤ عِنْدَمَا أَرَى سَمَوَاتِكَ صُنْعَ أَصَابِعِكَ وَالْقَمَرَ وَالْكَوَاكِبَ  
الَّتِي ثَبَّتَهَا  
٥ مَا الْإِنْسَانُ حَتَّى تَذْكُرَهُ وَأَبْنُ آدَمَ حَتَّى تَفْتَقِدَهُ؟  
٦ دُونَ الْإِلَهِ حَطَطَتْهُ قَلِيلًا بِالْمَجْدِ وَالْكَرَامَةِ كُلَّتَهُ  
٧ عَلَى صُنْعِ يَدَيْكَ وَلَيْتَهُ كُلُّ شَيْءٍ تَحْتَ قَدَمَيْهِ جَعَلْتَهُ  
٨ الْغَنَمَ وَالْبَقَرَ كُلِّهَا حَتَّى بِهَائِمِ الْبَرِّيَّةِ  
٩ وَطَيْرَ السَّمَارِ وَسَمَكَ الْبَحْرِ مَا يَجُوبُ سُبُلَ الْبِحَارِ.  
١٠ أَيُّهَا الرَّبُّ سَيِّدُنَا مَا أَعْظَمَ أَسْمَكَ فِي الْأَرْضِ كُلِّهَا!

# مزمور ١٨

٢ أَجِبْكَ يَا رَبُّ، يَا قُوَّتِي يَا مُخْلِصِي، مِنْ الْعُنْفِ  
خَلَصْتَنِي.

٣ الرَّبُّ صَخْرَتِي وَحِصْنِي وَمُنْقِذِي إِلَهِي الصَّخْرُ بِهِ  
أَعْتَصِمُ

تُرْسِي وَقُوَّةٌ خَلَّاصِي وَمَلْجَأِي .

٤ أَدْعُو الرَّبَّ سُبْحَانَهُ فَانْجُو مِنْ أَعْدَائِي.

٥ أَمْوَاجُ الْمَوْتِ غَمَّرْتَنِي وَسُيُوكُ بَلِيعَالٍ رَوَّعْتَنِي

٦ وَحَبَائِلُ مَثْوَى الْأَمْوَاتِ حَاطَّتْنِي وَشِبَاكُ الْمَوْتِ  
أَسْتَبَقْتَنِي.

٧ فِي ضَيْقِي الرَّبُّ دَعَوْتُ وَإِلَيْهِ إِلَهِي صَرَخْتُ

فَسَمِعَ صَوْتِي مِنْ هَيْكَلِهِ وَبَلَغَ صُرَاخِي مِسمَعِيهِ.

## مَزْمُورٌ ٢٥

١- إِلَيْكَ يَا رَبِّ أَرْفَعُ نَفْسِي  
٢ إِلَهِي عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ فَلَا أَخْزُ وَلَا يَشْمَتُ بِي أَعْدَائِي  
٣ فَجَمِيعُ الَّذِينَ يَرْجُونَكَ لَا يَخْزُونَ  
وَلِيَخْزَ مَنْ عَلَى اسْمِ الْبَاطِلِ يَغْدُرُونَ.  
٤ يَا رَبِّ طَرَقَكَ عَرَّفَنِي وَسُبُّكَ عَلَّمَنِي  
٥ إِلَى حَقِّكَ أَهْدَيْتَنِي وَعَلَّمَنِي فَانْتَ إِلَهُ خَلَاصِي  
و- وَإِيَّاكَ رَجَوْتُ النَّهَارَ كُلَّهُ.  
٦ يَا رَبِّ أَذْكُرُ حَنَانَكَ وَمَرَاحِمَكَ فَإِنَّهَا قَائِمَةٌ مِنْذُ أَزَلِكَ.  
٧ أَمَا مَعَاصِيَّ وَخَطَايَا شَبَابِي فَلَا تَذْكُرْ بَلْ عَلَى  
حَسَبِ رَحْمَتِكَ أَذْكُرْنِي مِنْ أَجْلِ صَلاَحِكَ يَا رَبِّ.  
٨ الرَّبُّ صَالِحٌ وَمُسْتَقِيمٌ لِذَلِكَ يُرْشِدُ الْخَاطِئِينَ فِي  
الطَّرِيقِ

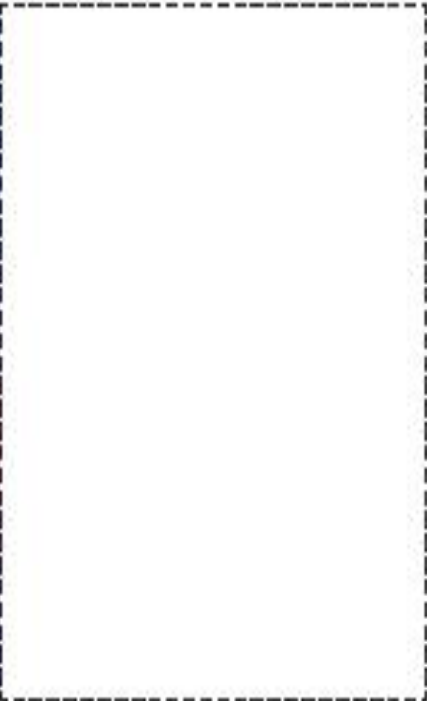
يختارُ كلُّ منَّا خمسَ عباراتٍ أعجبتَه في هذه

المزامير، ونُكوِّن معًا من هذه العبارات صلاةً

مُشتركةً.

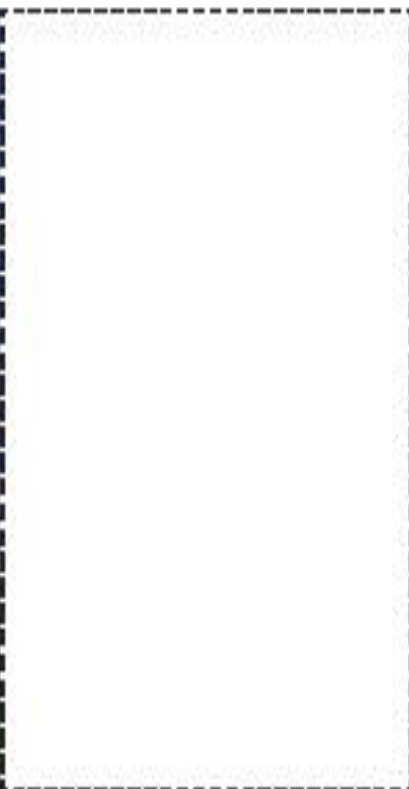
أَنْسَخُ الصُّورَ التَّالِيَةَ وَأَقْتَطِعُهَا وَأُدَوِّنُ  
عَلَى الْجِهَةِ الْخَلْفِيَّةِ لِكُلِّ مِنْهَا  
"صَرَخَةَ بَشَرِيَّةً"، أَوْقِعُهَا وَأَقْدِمُهَا  
إِلَى أَحَدِ رِفَاقِي











# والآن استمتع بما اختار

في مصاعبٍ أو في أفراحِ حياتِكَ أو في أيِّ مُناسَبَةٍ  
يُمكنُنِي أن أستعينَ بِإحدى المَزاميرِ وأختارَ ما  
يُناسبُنِي تمامًا كي أصلِّي وأُعَبِّرَ عَن حَالَتِي



## بقية من المزامير (بحسب ترتيب الكتاب المقدس)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156

الأناشيد

صلوات ترحيبي

شكر






تفقه

تأمل

صلوات لـ ...

# للصلاة في مختلف الظروف

(بحسب ترقيم الكتاب المقدس)

مغربة		حرب		مرض	
زواج		موت		ولادة	
سلام		فقر		حج	
حصاد		مأثمة		عمل	

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥
١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩
٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣
٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩
٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١
٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣
٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥
٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧
٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩
٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١
٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣
٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥
٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧
٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩
٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١
٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣
٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥
٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧
٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩
٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١
٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣
٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥
٦٨	٦٧	٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧
٧٠	٦٩	٦٨	٦٧	٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩
٧٢	٧١	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧	٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١
٧٤	٧٣	٧٢	٧١	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧	٦٦	٦٥	٦٤	٦٣
٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٧٢	٧١	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧	٦٦	٦٥
٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٧٢	٧١	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧
٨٠	٧٩	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٧٢	٧١	٧٠	٦٩
٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٧٢	٧١
٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣
٨٦	٨٥	٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥
٨٨	٨٧	٨٦	٨٥	٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٧٨	٧٧
٩٠	٨٩	٨٨	٨٧	٨٦	٨٥	٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩
٩٢	٩١	٩٠	٨٩	٨٨	٨٧	٨٦	٨٥	٨٤	٨٣	٨٢	٨١
٩٤	٩٣	٩٢	٩١	٩٠	٨٩	٨٨	٨٧	٨٦	٨٥	٨٤	٨٣
٩٦	٩٥	٩٤	٩٣	٩٢	٩١	٩٠	٨٩	٨٨	٨٧	٨٦	٨٥
٩٨	٩٧	٩٦	٩٥	٩٤	٩٣	٩٢	٩١	٩٠	٨٩	٨٨	٨٧
١٠٠	٩٩	٩٨	٩٧	٩٦	٩٥	٩٤	٩٣	٩٢	٩١	٩٠	٨٩
١٠٢	١٠١	١٠٠	٩٩	٩٨	٩٧	٩٦	٩٥	٩٤	٩٣	٩٢	٩١
١٠٤	١٠٣	١٠٢	١٠١	١٠٠	٩٩	٩٨	٩٧	٩٦	٩٥	٩٤	٩٣
١٠٦	١٠٥	١٠٤	١٠٣	١٠٢	١٠١	١٠٠	٩٩	٩٨	٩٧	٩٦	٩٥
١٠٨	١٠٧	١٠٦	١٠٥	١٠٤	١٠٣	١٠٢	١٠١	١٠٠	٩٩	٩٨	٩٧
١١٠	١٠٩	١٠٨	١٠٧	١٠٦	١٠٥	١٠٤	١٠٣	١٠٢	١٠١	١٠٠	٩٩
١١٢	١١١	١١٠	١٠٩	١٠٨	١٠٧	١٠٦	١٠٥	١٠٤	١٠٣	١٠٢	١٠١
١١٤	١١٣	١١٢	١١١	١١٠	١٠٩	١٠٨	١٠٧	١٠٦	١٠٥	١٠٤	١٠٣
١١٦	١١٥	١١٤	١١٣	١١٢	١١١	١١٠	١٠٩	١٠٨	١٠٧	١٠٦	١٠٥
١١٨	١١٧	١١٦	١١٥	١١٤	١١٣	١١٢	١١١	١١٠	١٠٩	١٠٨	١٠٧
١٢٠	١١٩	١١٨	١١٧	١١٦	١١٥	١١٤	١١٣	١١٢	١١١	١١٠	١٠٩
١٢٢	١٢١	١٢٠	١١٩	١١٨	١١٧	١١٦	١١٥	١١٤	١١٣	١١٢	١١١
١٢٤	١٢٣	١٢٢	١٢١	١٢٠	١١٩	١١٨	١١٧	١١٦	١١٥	١١٤	١١٣
١٢٦	١٢٥	١٢٤	١٢٣	١٢٢	١٢١	١٢٠	١١٩	١١٨	١١٧	١١٦	١١٥
١٢٨	١٢٧	١٢٦	١٢٥	١٢٤	١٢٣	١٢٢	١٢١	١٢٠	١١٩	١١٨	١١٧
١٣٠	١٢٩	١٢٨	١٢٧	١٢٦	١٢٥	١٢٤	١٢٣	١٢٢	١٢١	١٢٠	١١٩



إلى اللِّقاءِ  
في الأسبوعِ  
المُقْبِلِ