

SPARK™

JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغير

الوحدة الرابعة: الرسالة

الحقيقة الحادية عشر: أنت غير مضطر لحماية نفسك
القيمة ١: ضبط النفس



الفئة العمرية
حتى ١٢ سنة



Powered by:
together Network
www.togethernetwork.net

مغامرة جديدة
كل يوم

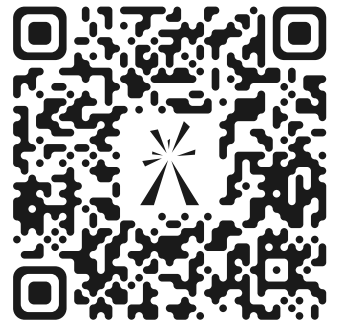


الحقيقة الحادية عشر:

أنت غير مضطر لحماية نفسك

الفكرة

أحياناً نحارب أفكار غلط أو خطية أو تجارب صعبة...
لكن ربنا لا يتركنا وحدنا.
مع يسوع نقدر نقول «لا» للغلط
ونعيش بانتصار كل يوم.



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com

القيمة ١ : ضبط النفس

الآية:

مَدِينَةٌ مُنْهَدِمَةٌ بِلاَ سُورٍ، الرَّجُلُ الَّذِي لَيْسَ
لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ. (أم ٢٥: ٢٨)

*سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ: ضبط النفس.

ماذا يعني ضبط النفس؟

- أتحكم في كلامي
- أتحكم في غضبي
- لا أعمل كل ما أشعر به

عندما لا أضبط نفسي

- أؤذي الناس
- أندم
- أقع في مشاكل

عندما أضبط نفسي

- أكون حكيماً
- مكنش مدمن لأي حاجة
- أتصرف بشكل أفضل



قصة كتابية: عيسو

عيسو رجع يومًا جائعًا جدًا،
ورأى أخاه يعقوب يطبخ طعامًا. (تك ٢٥)



وبسبب شهوته للجوع، باع بكوريته
المهمة جدًا مقابل أكلة!

بعدها اكتشف أنه خسر شيئًا عظيمًا بسبب قرار سريع.

الدرس؟

الإنسان الذي لا يضبط نفسه قد يخسر أشياء مهمة.

أسئلة

- ما أكثر شيء تجد صعوبة في التحكم فيه؟
- لماذا نحتاج لضبط النفس؟



التطبيق العملي

حاول تتحكم في ردود أفعالك هذا الأسبوع

أنا محتاج أتحكم في:

لحظة مع الله

يا رب...

ساعدني أتحكم في نفسي
وأعيش بطريقة ترضيك.

