

SPARK™

JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الثالثة: العلاقات
الحقيقة السابعة: لن تضطر
للشعور بالوحدة أبدًا
القيمة ٤: الفضة الصحية



مغامرة جديدة
كل يوم



الآية الكتابية:

إِغْتَرِفُوا بُغْضَكُمْ
لِبُغْضِ بِالرَّائِيَةِ، وَطَلُّوا
بُغْضَكُمْ لِأَجْلِ بُغْضِ
(يع 0: ١٦)

ماذا تعني الفففة الحقيقية؟

الفكرة الأساسية:
مش لازم أكتم كل
حاجة جوايا.

- أتكلم عن اللي مضايقني
- أطلب مساعدة
- مكتمش تعبي جوايا



عندما أتكلم بطريقة مدح

• أرتاح

• ألقى مساعدة

• أحس بمحبة الناس وربنا

عندما أكتّم كل شيء

• أختار في الحل

• أتعب أكثر

• أحس بالوحدة

قصة كتابية: قصة حنة (ا ص م ا)







حنة كانت حزينة جدًا لأنها لم يكن عندها أطفال.
وكانت تبكي كثيرًا. (١ صم ١)
لكنها راحت لربنا وفضفت له بكل اللي جواها.
وربنا سمعها واهتم بيها.

أَسْئَلَة

هل بتحكى لحد لما تكون متضايق؟
ليه الكتمان بيتعبنا؟





التطبيرق
العقلي

اتكلم مع شخص تثق
فيه عن شيء مضايك

أنا محتاج أتكلم

عن مع



لعظة مع الله

يا رب...

شكراً لأنك بتسمعني

وبتعتهم بيا.

together[™] Network

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net