

SPARK™

JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

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



مغامرة جديدة
كل يوم



الآية الكتابية:

مَدِينَةٌ مُنْهَدَمَةٌ بِلَا
سُورٍ، الرَّجُلُ الَّذِي لَيْسَ
لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ.

(أَم ٢٥: ٢٨)

الفكرة الأساسية:
القوي الحقيقي هو
الذي يقدر يتحكم في
نفسه.

ماذا يعني فبط النفس؟

• أتحكم في كلامي

• أتحكم في غضبي

• لا أعمل كل ما أشعر به



عندما أفبط نفسي

أكون حكيمًا

مكنتش مدمن لأي حاجة

أصرف بشكك أفضل

عندما لا أفبط نفسي

أؤذي الناس

أندم

أقع في مشاكل

قصة كتابية: قصة 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؟





حاول تتحكم في ردود
أفعالك هذا الأسبوع

أنا محتاج أتحكم في:



لحظة مع الله

يا رب...

سا عدني أتحكم في نفسي
وأعيش بطريقة ترضيك.

together[™] Network

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net