



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الأولى: الهوية الحقيقة الأولى: الله قد صنعك القيمة ١: تقدير الذات



الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:
together Network
www.togethernetwork.net

Instagram Facebook YouTube Twitter Snapchat
@SparkJourney
www.sparkyouthclub.com

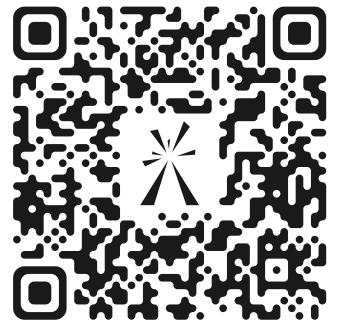




الحقيقة الأولى: الله قد منحك

الفكرة

هويتك مش جاية من شكلك...
ولا من رأي الناس... ولا من إنجازاتك.
هويتك الأساسية إنك مخلوق من الله،
بتصميم مقصود، وده يدك قيمة ثابتة مش بتتغير.
لما الحقيقة دي تثبت جواك...
نظرتك لنفسك، ولجسمك، ولمواهبك،
وحتى لضعفاتك... كلها بتتغير.



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com

القيمة ١ : تقدير الذات

الآية:

أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنِّي قَدْ امْتَرَزْتُ* عَجَبًا.
عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا.
(مز ١٣٩: ١٤)

*امْتَرَزْتُ: صُنِعْتُ بطريقة مميزة ومدهشة.

المعادلة

تقدير الذات = إدراك إنني مخلوق على صورة الله + قبول نفسي

أفكار أعمق

- تقدير الذات مش غرور... لكنه رؤية صح لنفسي قدام ربنا
- أخطر حاجة تسرق قيمتك هي المقارنة بالآخرين
- اللي مش عارف قيمته... بيدور عليها في أي حاجة غلط



ماذا يعني تقدير الذات؟

- شايف نفسي بصدق
- عارف إنني لى قيمة
- مش محتاج إثبات مستمر لنفسي

عندما لا أقدر نفسي

- بعيش على رأي الناس
- بقارن نفسي طول الوقت باللي حواليا
- بقبل علاقات غلط أو أعمل حاجات غلط علشان أبين نفسي

عندما أقدر نفسي

- بثق في نفسي بتواضع مش بغرور
- بعرف أقول «لا» للحاجات الغلط
- بعيش بحرية من المقارنات وكلام الناس السلبي

قصة كتابية: داود

داود كان أصغر واحد في إخوانه...
ومش بس أصغر، لكنه كان «المُهمل».
لدرجة إن لما صموئيل جه يختار ملك، أبوه ما افتكروش أصلًا (١ صم ١٦: ١-١١).
كل الاختيارات البشرية كانت رايحة ناحية الشكل والمظهر:
لَا تَنْظُرْ إِلَى مَنْظَرِهِ وَطُولِ قَامَتِهِ لِأَنِّي قَدْ رَفَضْتُهُ. (١ صم ١٦: ٧)
وهنا ربنا بيعلن مبدأ مهم:
**«لأنه ليس كما ينظر الإنسان. لأن الإنسان ينظر إلى العَيْنَيْنِ،
وأما الرب فإنه ينظر إلى القلب.» (١ صم ١٦: ٧)**
داود اتمسح ملك... لكن الغريب إن حياته ما اتغيرتش فورًا!
رجع يرعى الغنم (١ صم ١٧: ١٥)

يعني إيه؟

يعني هويته ما كانتش مرتبطة بمكانه... لكن بعلاقته مع ربنا.
ولما جه يقف قدام جليات...
كل الناس كانت شايفة المشكلة كبيرة،
لكن داود قال:
**الرَّبُّ الَّذِي أَنْقَذَنِي مِنْ يَدِ الْأَسَدِ وَمِنْ يَدِ الدَّبِّ
هُوَ يُنْقِذُنِي مِنْ يَدِ هَذَا الْفِلِسْطِينِيِّ» (١ صم ١٧: ٣٧)**
ثقتة مكانتش في نفسه... لكن في إلهه.
وده أساس تقدير الذات الحقيقي:
مش أنا جامد... لكن أنا ليا قيمة لأن ربنا معايا.

أسئلة للمناقشة:

- إيه أكثر حاجة بتأثر على صورتك عن نفسك؟ وليه؟
- هل رأي الناس بيحدد قيمتك؟ وليه؟

التطبيق العملي

- وقف مقارنة نفسك بأي حد

أنا محتاج أبطل أقارن نفسي بـ

.....

.....



لحظة مع الله

يا رب...
علّمني أشوف نفسي بعينك
مش برأي الناس عني.