



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الأولى: الهوية الحقيقة الأولى: الله قد صنعك القيمة ٤: قبول النفس



الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:

together^{Network}

www.togethernetwork.net



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com





الوحدة الأولى: الهوية الحقيقة الأولى: الله قد صنعك القيمة ٤: قبول النفس



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



القيمة ٤ : قبول النفس

الآية:

وَلَكِنَّ اللَّهَ يَبَيِّنُ مَحَبَّتَهُ لَنَا،
لَأَنَّهُ وَنَحْنُ بَعْدُ خُطَاةٌ مَاتَ الْمَسِيحُ لِأَجْلِنَا.
(رو 0:٨).

المعادلة

قبول النفس = فهم محبة الله ليا + رفض مقارنة نفسي بالآخرين

أفكار أعمق

- رفض نفسك بيمينك تتغير
- المقارنة بتسرق سلامك الداخلي
- الله يبداً معاك من مكانك... مش من نسخة مثالية منك
- الله يحبك زي ما أنت... لكن مش بيسيبك زي ما أنت.



ماذا يعني قبول النفس؟

- أقبل نفسي بصدق
- أعيش حقيقي
- أتغير بدون كره لنفسي

عندما لا أقبل نفسي

- أعيش في صراع
- ألبس شخصيات مزيفة
- أتعب نفسي بنفسي

عندما أقبل نفسي

- أرتاح
- أكون حقيقي
- أبدأ أتغير بجد

قصة كتابية: موسى

موسى كان شخص عنده أزمة حقيقية مع نفسه.
لما ربنا دعاه، أول رد كان: **مَنْ أَنَا حَتَّى أَذْهَبَ إِلَى فِرْعَوْنَ،
وَحَتَّى أَخْرِجَ بَنِي إِسْرَائِيلَ مِنْ مِصْرَ؟** (خر ٣: ١١)
وبعدين:

**اسْتَمِعْ أَيُّهَا السَّيِّدُ، لَسْتُ أَنَا صَاحِبَ كَلَامٍ مُنْذُ أَمْسٍ وَلَا أَوَّلٍ مِنْ أَمْسٍ،
وَلَا مِنْ حِينَ كَلَّمْتَ عَبْدَكَ، بَلْ أَنَا ثَقِيلُ الْفَمِ وَاللِّسَانِ** (خر ٤: ١٠)
موسى كان شايف نفسه:

- مش كفاية
- مش مؤهل
- مش مناسب

لكن رد ربنا كان مهم جدًا:

مَنْ صَنَعَ لِلْإِنْسَانِ فَمًّا؟ (خر ٤: ١١)

يعني إيه؟

اللي خلقك... عارفك كويس جدًا.

وبعدين قال له:

فَالآنَ أَذْهَبُ وَأَنَا أَكُونُ مَعَ فَمِكَ وَأَعْلَمُكَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ. (خر ٤: ١٢)

قبول النفس هنا مش معناه إن موسى بقى كامل...

لكن إنه وافق يمشي مع ربنا رغم ضعفه.

وفي الآخر؟

موسى بقى قائد عظيم... وربنا استخدمه بقوة.

الدرس:

ربنا مش مستنيك تبقى كامل علشان يستخدمك...
هو عايزك تقبل نفسك... وتمشي معاه.

أسئلة

- هل بتحاول تبقى حد ثاني؟ وليه؟
- إيه الحاجة اللي محتاج تقبلها فيك لأنها غير قابلة للتغيير؟

التطبيق العملي

- اقبل نفسك وابدأ منها

..... أنا محتاج أقبل

.....

..... ومحتاج أتغير في

.....



لحظة مع الله

يا رب...
ساعدني أقبل نفسي...
لأنك حبتني زي ما أنا.