



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

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



الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:
together Network
www.togethernetwork.net

Instagram, Facebook, YouTube, Twitter, Snapchat, TikTok icons
@SparkJourney
www.sparkyouthclub.com





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



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



القيمة ٤ : الفضة الصحية

الآية:

إِغْتَرِفُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ بِالزَّلَّاتِ،
وَصَلُّوا بَعْضُكُمْ لِأَجْلِ بَعْضٍ. (يع ٥: ١٦).

*بالزَّلَّاتِ: بالضعفات.

أفكار أعمق

- الفضة ليست ضعفاً
- الإنسان يحتاج من يسمعه بصدق
- الكلام الصحيح مع الشخص الصحيح يساعد على الشفاء

ماذا تعني الفضة الصحية؟

- أتكلم بصدق
- لا أخفي ألمي دائماً
- أطلب مساعدة وقت الاحتياج

عندما أكتم كل شيء

- أتعب نفسي نفسياً
- أعيش بضغط داخلي
- أشعر بالوحدة أكثر



عندما أفضفض بطريقة صحية

- أرتاح
- أجد دعمًا
- أتعافى تدريجيًا

قصة كتابية: داود في المزامير

داود لم يكن يخفي مشاعره أمام الله.
في أوقات كثيرة كان يقول:
«إِلَى مَتَى يَا رَبُّ تَنْسَانِي كُلَّ النَّسِيَانِ؟» (مز ١٣: ١)
وكان يعبّر عن خوفه وحزنه وضعفه بصدق.
لكنه في النهاية كان يرجع يثق بالله:
«أَمَّا أَنَا فَعَلَى رَحْمَتِكَ تَوَكَّلْتُ.» (مز ١٣: ٥)

الدرس:

الله لا يطلب منك أن تتظاهر بالقوة... بل أن تأتي إليه بصدق.

أسئلة

- هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك؟
- من الشخص الآمن الذي يمكنك الكلام معه؟

التطبيق العملي

• اتكلم مع شخص تثق فيه عن شيء مضايقتك.

أنا محتاج أتكلم عن مع



لحظة مع الله

يا رب...

شكراً لأنك بتسمعني

وبتهتم بيا.