



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الثالثة: العلاقات الحقيقة الثامنة: يمكنك أن تخبر الله بأي شيء القيمة ٢: التعبير عن المشاعر



الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:
together Network
www.togethernetwork.net

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





الوحدة الثالثة: العلاقات الحقيقة الثامنة: يمكنك أن تخبر الله بأي شيء القيمة ٢: التعبير عن المشاعر



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



القيمة ٢ : التعبير عن المشاعر

الآية:

فَرَحًا مَعَ الْفَرِحِينَ وَبُكَاءً مَعَ الْبَاكِينَ. (رو ١٢: ١٥)

المعادلة

التعبير الصحي عن المشاعر = وعي + صدق + طريقة صحيحة

أفكار أعمق

- كبت المشاعر لا يلغيها بل يزيدها
- الله خلق المشاعر ولم يحتقرها
- لنضج ليس إنكار المشاعر... بل إدارتها بطريقة صحيحة

ماذا يعني التعبير عن المشاعر؟

- أعتزف بمشاعري بدل إنكارها
- أتكلّم بطريقة صحيحة
- لا أوذي نفسي أو غيري بسبب مشاعري

عندما أكتّم مشاعري

- أعيش ضغطًا داخليًا
- أنفجر فجأة
- أشعر بالوحدة والاختناق



عندما أُعْبِرَ عن مشاعري بطريقة صحية

- أرتاح نفسيًا
- أفهم نفسي أكثر
- أقترب من الله والناس

قصة كتابية: إيليا

بعد انتصار عظيم، دخل إيليا في حالة خوف وتعب شديد جدًا. (١ مل ١٩)
لدرجة إنه قال:

«قَدْ كَفَى الْآنَ يَا رَبُّ، خُذْ نَفْسِي.» (١ مل ١٩: ٤)

إيليا لم يخف مشاعره عن الله. والله لم يوبخه أو يحتقر ضعفه...
بل اهتم به وأراحه وكلمه بلطف.

الدرس:

الله لا يطلب منك أن تكون آلة بلا مشاعر...
لكنه يريدك أن تأتي إليه بكل ما بداخلك.

أسئلة

- ما أكثر مشاعر تجد صعوبة في التعبير عنها؟
- لماذا يختبئ البعض وراء القوة الزائفة؟

التطبيق العملي

• تكلم بصدق مع شخص تثق فيه أو مع الله

أنا أشعر كثيرًا بـ

.....

.....



لحظة مع الله

يا رب...

ساعدني أفهم مشاعري
وأتعامل معها بطريقة صحية.