



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

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



الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:
together Network
www.togethernetwork.net

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





الحقيقة العادية عشر:

أنا غير مظهر لحماية نفسك

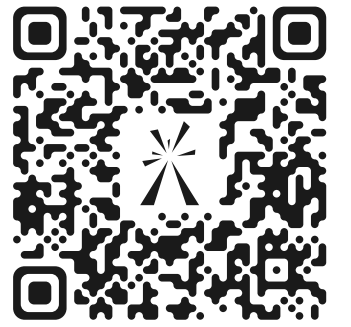
الفكرة

الحياة المسيحية ليست حياة بلا حروب...
لكنها حياة انتصار وسط الحروب.
مع الله نقدر نواجه الخطية، والتجارب،
والضعفات، ومكايد إبليس بدون استسلام.



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



القيمة ١ : ضبط النفس

الآية:

مَدِينَةٌ مُنْهَدِمَةٌ بِلاَ سُورٍ، الرَّجُلُ الَّذِي لَيْسَ
لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ. (أم ٢٥: ٢٨)

أفكار أعمق

- الحرية الحقيقية ليست أن أفعل كل ما أريده
- الاندفاع قد يدمر مستقبلك
- ضبط النفس يُبنى بالتدريب اليومي وليس بالصدفة أو بالتمني

ماذا يعني ضبط النفس؟

- أتحكم في كلامي
- أتحكم في رغباتي
- أقول لا لنفسي

عندما لا أضبط نفسي

- أؤذي الناس
- أندم
- أقع في مشاكل



عندما أعيش بضبط النفس

- أكون حكيماً
- مكنش مدمن لأي حاجة
- أتصرف بشكل أفضل

قصة كتابية: 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؟

التطبيق العملي

• حاول تتحكم في ردود أفعالك هذا الأسبوع

أنا محتاج أتحكم في:

.....
.....



لحظة مع الله

يا رب...

ساعدني أتحكم في نفسي

وأعيش بطريقة ترضيك