



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الرابعة: الرسالة

الحقيقة الحادية عشر: أنت غير مضطر لحماية نفسك
القيمة ٣: الاختيارات الصحية



الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:

together^{Network}

www.togethernetwork.net



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



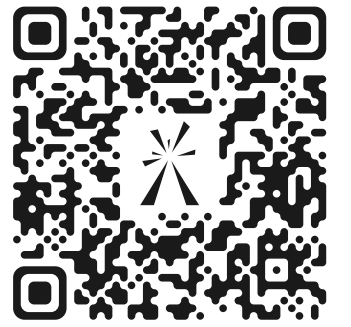


الوحدة الرابعة: الرسالة الحقيقة الحادية عشر: أنت غير مضطر لحماية نفسك القيمة ٣: الاختيارات الصحية



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



القيمة ٣: الاختياراة المحية

الآية:

«كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي»، لَكِنْ لَيْسَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ
تُؤَافِقُ. «كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي»، وَلَكِنْ لَيْسَ كُلُّ
الْأَشْيَاءِ تَبْنِي. (١ كو. ١: ٢٣)

أفكار أعمق

- العادات الصغيرة تصنع شخصيتك
- ليس كل المتاح مناسبًا لك
- الحكمة أحيانًا تعني أن تبتعد مبكرًا

ماذا تعني الاختيارات الصحية؟

- أختار ما يفيدني لا ما يضرني
- أختار أصدقاء يشجعوني على الصح
- أهتم بجسدي وعقلي وروحي



عندما أختار بشكل خاطئ

- أؤذي مستقبلي
- أعيش في فوضى
- أتعب نفسي تدريجيًا

عندما أختار بحكمة

- أعيش باستقرار
- أنمو بشكل صحي
- أحقق أهدافي

قصة كتابية: رجبام

رجبام كان أمامه فرصة ليكسب الشعب ويحافظ على المملكة. (١ مل ١٢)
الشيخوخة نصحوه بالحكمة واللفظ،
لكن أصدقائه دفعوه للكبرياء والقسوة.
اختار يسمع الصوت الخطأ...
فخسر قلوب الناس وانقسمت المملكة.

الدرس؟

القرارات الخاطئة لا تؤدي لحظة واحدة فقط... بل قد تؤثر على العمر كله.

أسئلة

- من أكثر شخص يؤثر على قراراتك؟
- ما العادة التي تحتاج تغييرها؟

التطبيق العملي

• ابدأ عادة صحية جديدة هذا الأسبوع.

أنا هابدأ:



لحظة مع الله

يا رب...

اديني حكمة أختار ما يبينني

لا ما يهدم حياتي.