



الوحدة الأولى: الهوية الحقيقة الأولى: الله قد صنعك القيمة ١: تقدير الذات



الآية الكتابية:

أَفَعَدُّكَ مِنْ أَفْضَلِ أَنِّي
قَدْ افْتَرَزْتُ عَجَبًا.

(مز ١٣٩: ١٤)

*افْتَرَزْتُ: طُيَعْتُ بِطَرِيقَةٍ مُمَيِّزَةٍ وَمَدْهَشَةٍ.

معادلة تقدير الذات

=

إدراك إني مخلوق على صورة الله + قبول نفسي

أفكار أعمق

- تقدير الذات مش غرور...
لكنه رؤية صـحـة لنفسـي قدام ربنا
- أخطر حاجة تسرق قيمتك...
هي المقارنة بالآخرين
- اللي مش عارف قيمته...
يبدور عليها في أي حاجة غلط



ماذا يعني تقدير الذات؟

الفكرة الأساسية:
قيمتي ثابتة
لأنها جاية من الله،
مش من الناس.

• شايء نفسي بصدق

• عارف إني لي قيمة

• مش محتاج إثبات مستمر لنفسي

عندما أقدر نفسي

← بثق في نفسي بتواضع
مشة بغرور

← بعرف أقوله «لا»
للحاجات الغلط

← بعيشة بحرية من المقارنات
وكلام الناس السلبي

عندما لا أقدر نفسي

← بعيشة على رأي الناس
← بقارن نفسي طول الوقت
بالاي حواليا

← بقبله علاقات غلط
أو أعمال حاجات غلط علشان
أبين نفسي



قصة كتابية: قصة داود (اصموئيل ١٦)





داود كان أصغر واحد في إخوانه...ومش بس أصغر، لكنه كان «المُهمل».
لدرجة إن لما صموئيل جه يختار ملك، أبوه ما افتكروش أصلًا (١ صم ١٦: ١-١١).

كل الاختيارات البشرية كانت رايحة ناحية الشكل والمظهر:

لَا تَنْظُرْ إِلَى مَنْظَرِهِ وَطُولِ قَامَتِهِ لِأَنِّي قَدْ رَفَضْتُهُ. (١ صم ١٦: ٧)

وهنا ربنا بيعلمن مبدأ مهم:

**«لأنَّهُ لَيْسَ كَمَا يَنْظُرُ الْإِنْسَانُ. لِأَنَّ الْإِنْسَانَ يَنْظُرُ إِلَى الْعَيْنَيْنِ،
وَأَمَّا الرَّبُّ فَإِنَّهُ يَنْظُرُ إِلَى الْقَلْبِ.» (١ صم ١٦: ٧)**

داود اتمسح ملك... لكن الغريب إن حياته ما اتغيرتش فورًا!

رجع يرعى الغنم (١ صم ١٧: ١٠)

يعني إيه؟

يعني هويته ما كانتش مرتبطة بمكانه... لكن بعلاقته مع ربنا.

ولما جه يقف قدام جليات... كل الناس كانت شايفة المشكلة كبيرة،

لكن داود قال:

**الرَّبُّ الَّذِي أَنْقَذَنِي مِنْ يَدِ الْأَسَدِ وَمِنْ يَدِ الدَّبِّ
هُوَ يُنْقِذُنِي مِنْ يَدِ هَذَا الْفِلِسْطِينِيِّ» (١ صم ١٧: ٣٧)**

ثقتة مكانتش في نفسه... لكن في إلهه.

وده أساس تقدير الذات الحقيقي: مش أنا جامد... لكن أنا ليا قيمة لأن ربنا معايا.

أَسْئَلَة

- إيه أكثر حاجة بتأثر على صورتك
عن نفسك؟ وليه؟

- هل رأي الناس يحدد قيمتك؟
وليه؟



وقف مقارنة نفسك بأي حد

التطير
العقلي

أنا محتاج أبطل أقرن نفسي بـ

.....

.....

لحظة مع الله

يا رب... علّمني أشوف نفسي بعينك
مش برأي الناس عني.



تمشييش لوحدك...
اتكلم مع حد تثق فيه.

together^{Network}TM

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net