



الوحدة الأولى: الهوية الحقيقة الأولى: الله قد صنعك القيمة ٢: احترام الجسد



الآية الكتابية:

«أَمْ لَسَنْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ
لِلرُّوحِ الْقُدُّوسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ
مِنْ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسَنْتُمْ لَأَنْفُسِكُمْ؟
(اكو ٦: ١٩)



أفكار أعمق

• اللي ييحتقر جسده... غالبًا مش فاهم
قيمتة

• قراراتك النهارده بتأثر على مستقبلك



ماذا يعني احترام الجسد؟

الفكرة الأساسية:
جسدك أمانة،
مش حاجة تستخدمها
براحتك.

• بحط حدود لطاقتي

• بختار الصبح والمفيد لجسمي وصحتي

• مشه بأذي جسمي وصحتي بأي حاجة تبانة مُغرية

عندما أحترم جسدي

- ← أبقى قوي بدنيًا
- ← أكون نشيط

عندما لا أحترم جسدي

- ← بتعب وممكن أمرض
- ← مش هقدر أعمل حاجات كتير بحبها زي الرياضة



قصة كتابية: قصة دانيال

(دا ١)





دانيال كان شاب في بيئة مليانة ضغط... ثقافة مختلفة، نظام مختلف، وكل حاجة حواليه بتدفعه يسبب مبادئه. الملك قرر يديهم أكل وخمر من عنده (دا ١: ٥) وده كان ممكن يكون «طبيعي» لأي حد... لكن مش لدا نبال.

الاية المفتاحية:

أَمَّا دَانِيَالُ فَجَعَلَ فِي قَلْبِهِ أَنَّهُ لَا يَتَنَجَّسُ بِأَطَايِبِ الْمَلِكِ وَ لَا بِخَمْرِ مَشْرُوبِهِ، فَطَلَبَ مِنْ رَئِيسِ الْخِصْيَانِ أَنْ لَا يَتَنَجَّسَ. (دا ١: ٨)

قبل ما يكون في تصرف... كان في قرار داخلي.

دانيال متمردش... لكن تصرف بحكمة: طلب إنه يجرب نظام مختلف. (دا ١: ١٢)

وده مهم: احترام الجسد مش تهور... لكنه وعي وحكمة.

والنتيجة:

وَعِنْدَ نِهَايَةِ الْعَشْرَةِ الْأَيَّامِ ظَهَرَتْ مَنَاظِرُهُمْ أَحْسَنَ وَأَسْمَنَ لَحْمًا مِنْ كُلِّ الْفِتْيَانِ الْاَكِلِينَ مِنْ أَطَايِبِ الْمَلِكِ. (دا ١: ١٥)

وبعدها:

أَمَّا هَؤُلَاءِ الْفِتْيَانُ الْأَرْبَعَةُ فَأَعْطَاهُمُ اللَّهُ مَعْرِفَةً وَعَقْلًا فِي كُلِّ كِتَابَةٍ وَحِكْمَةً، وَكَانَ دَانِيَالُ فَهِيمًا بِكُلِّ الرُّؤْيَى وَالْأَحْلَامِ. (دا ١: ١٧)

الدرس العميق:

اللي بيحترم جسده وبيعيش بنقاوة... مش بس بيكسب جسديًا، لكن كمان روحيًا وعقليًا.

أَسْئَلَة

- إيه حاجات ممكن تضر جسمك؟
- إزاى تحافظ على جسمك؟



اهتم بأكلك و نومك

التطبيق
العقلي

أنا من النهاردة هبطل اعمل:

.....

.....

لحظة مع الله

يا رب... ساعدني أحافظ على جسمي.

وأفلي جسدي مقدس ليك.



متمشيـش لودك...
اتكلم معـ د تثق فيه.

together^{Network}TM

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net