



الوحدة الأولى: الهوية الحقيقة الأولى: الله قد صنعك القيمة ٤: قبول النفس



الآية الكتابية:

وَلَكِنَّ اللَّهَ يَبَيِّنُ مَحَبَّتَهُ لَنَا، لِأَنَّهُ وَنَحْنُ
بَعْدُ ضُطَّاءٌ مَا تَا الْمَسِيحُ لِأَجْلِنَا.

(رو ٨ : ٨)



معادلة قبول النفس

=

فهم محبة الله ليا + رفض مقارنة نفسي بالآخرين



أفكار أعمق

- رفض نفسك يمنحك تغيير
- المقارنة بتسرق سلامك الداخلي
- الله يبدأ معاك من مكانك... مش من نسخة مثالية منك
- الله يحبك زي ما أنت... لكن مش ييسيك زي ما أنت.



ماذا يعني قبول النفس؟

• أقبلك نفسي بصدق

• أعيشه حقيقي

• أغير بدون كره لنفسي

الفكرة الأساسية:
قبول النفس بداية
التغيير... مش
نهايته.

عندما أقبل نفسي

- ← أرتاح
- ← أكون حقيقي
- ← أبداً أتغير مجد

عندما لا أقبل نفسي

- ← أعيش في صراع
- ← ألبس شخصيات مزيفة
- ← أتعب نفسي بنفسي



قصة كتابية: قصة موسى (خر ٣)



موسى كان شخص عنده أزمة حقيقية مع نفسه.

لما ربنا دعاه، أول رد كان: **مَنْ أَنَا حَتَّى أَذْهَبَ إِلَى فِرْعَوْنَ، وَحَتَّى أَخْرِجَ بَنِي إِسْرَائِيلَ مِنْ مِصْرَ؟ (خر ٣: ١١)**

وبعدين:

**اسْتَمِعْ أَيُّهَا السَّيِّدُ، لَسْتُ أَنَا صَاحِبَ كَلَامٍ مُنْذُ أَمْسٍ وَ لَا أَوَّلِ مِنْ أَمْسٍ، وَ لَا مِنْ
حِينَ كَلَّمْتَ عَبْدَكَ، بَلْ أَنَا ثَقِيلُ الْفَمِ وَاللِّسَانِ (خر ٤: ١).**

موسى كان شايف نفسه:

• مش كفاية • مش مؤهل • مش مناسب

لكن رد ربنا كان مهم جدًا: **مَنْ صَنَعَ لِلْإِنْسَانِ فَعَا؟ (خر ٤: ١١)**

يعني إيه؟

اللي خلقك... عارفك كويس جدًا.

وبعدين قال له: **فَالَانَ أَذْهَبُ وَأَنَا أَكُونُ مَعَ فَمِكَ وَأُعَلِّمُكَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ. (خر ٤: ١٢)**

قبول النفس هنا مش معناه إن موسى بقى كامل...

لكن إنه وافق يمشي مع ربنا رغم ضعفه.

وفي الآخر؟

موسى بقى قائد عظيم... وربنا استخدمه بقوة.

الدرس:

ربنا مش مستنيك تبقى كامل علشان يستخدمك... هو عايزك تقبل نفسك... وتمشي معاه.



أُسْئَلَة

- هل بتحاول تبقى حد تاني؟ وليه؟
- ايه الحاجة اللي محتاج تقبلها فيك
لأنها غير قابلة للتغيير؟



اقبل نفسك وابدأ منها

التطبيق
العقلي

أنا محتاج أقبل
ومحتاج أتغير في

.....

لحظة مع الله

يا رب... ساعدني أقبل نفسي...

لأنك حيتني زي ما أنا.



متمشييش لوحدك...
اتكلم مع حد تثق فيه.

together[™] Network

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net