



الوحدة الثالثة: العلاقات
الحقيقة السابعة: لن تضطر للشعور
بالوحدة أبدًا
القيمة ٤: الفضة الصحية



الآية الكتابية:

إِغْتَرَفُوا بِغُفُوكُمْ لِبَغْضٍ بِالزَّلَّاتِ
وَهَلُّوا بِغُفُوكُمْ لِأَجْلِ بَغْضٍ
(يع ٥: ١٦)

*بِالزَّلَّاتِ: بالضعفات.

أفكار أعمق

• الففظة ليست ضعفاً

• الإنسان يحتاج من يسمعه بصدق

• الكلام الصحيح مع الشخص الصحيح

يساعد على الشفاء



ماذا تعني الفففة الحقيقية؟

الفكرة الأساسية:
مش لازم أكتم كل
حاجة جوايا.

• أتكلم بصدق

• لا أخفي ألي دائمًا

• أطلب مساعدة وقت الاحتياج

عندما أفقد بطريقتي طبيّة

- ← أرتاح
- ← أجد دعمًا
- ← أتعافى تدريجيًا

عندما أكتّم كل شيء

- ← أتعب نفسي نفسيًا
- ← أعيشه بضغط داخلي
- ← أشعر بالوحدة أكثر



قصة كتابية: قصة داود في العزامير (مز ١٣)





داود لم يكن يخفي مشاعره أمام الله.
في أوقات كثيرة كان يقول:

«إِلَى مَتَى يَا رَبُّ تَنْسَانِي كُلَّ النَّسِيَانِ؟»
(مز ١٣ : ١)

وكان يعبّر عن خوفه وحزنه وضعفه بصدق.
لكنه في النهاية كان يرجع يثق بالله:

«أَمَّا أَنَا فَعَلَى رَحْمَتِكَ تَوَكَّلْتُ.» (مز ١٣ : ٥)

الدرس:

لكنه لا يطلب منك أن تتظاهر بالقوة... بل أن تأتي إليه بصدق.

أَسْئَلَة

- هل بتجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك؟

- من الشخص الامن الذي يمكنك الكلام معه؟



التطبيرق
العقلني

اتكلم مع شخص تثق فيه
عن شيء مضايقك.

أنا محتاج أتكلم عن

.....

مع

لحظة مع الله

يا رب... شكراً لأنك بتسمعني

وبتعتهم بيا.



متمشيش لوحدك...
اتكلم مع حد تثق فيه.

together^{Network}TM

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net