



الوحدة الثالثة: العلاقات
الحقيقة الثامنة: يمكنك أن تخبر الله
بأي شيء
القيمة ٢: التعبير عن المشاعر



الآية الكتابية:

فَرَقًا مَعَ الْفَرِيقِينَ وَبُكَاءَ
مَعَ الْبَاكِينَ.

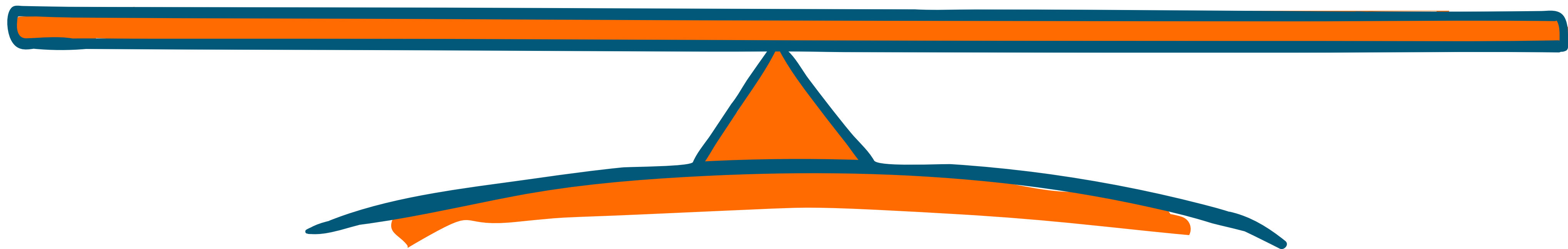
(رو ١٢ : ١٥)



معادلة التعبير الفني عن المشاعر

=

وعي + صدق + طريقة صحيحة



أفكار أعمق

- كبت المشاعر لا يلغيها بل يزيدها
- الله خلق المشاعر ولم يحتقرها
- النضج ليس إنكار المشاعر... بل إدارتها بطريقة صحية



ماذا يعني التعيير عن المشاعر؟

الفكرة الأساسية:
المشاعر ليست خطية..
لكن المهم كيف نتعامل
معهما.

• أعتزف بمشاعري بدل إنكارها

• أتكلم بطريقة صحيحة

• لا أؤذي نفسي أو غيري بسبب مشاعري

عندما أعبر عن مشاعري بطريقة صحيحة

- ← أرتاح نفسيًا
- ← أفهم نفسي أكثر
- ← أقترب من الله والناس

عندما أكنم مشاعري

- ← أعيشه ضغطًا داخليًا
- ← أنفجر فجأة
- ← أشعر بالوحدة والاختناق



قصة كتابية: قصة إيليا

(امل ١٩)





بعد انتصار عظيم، دخل إيليا في حالة خوف
وتعب شديد جدًا. (١ مل ١٩)
لدرجة إنه قال:

«قَدْ كَفَى الْآنَ يَا رَبُّ، خُذْ نَفْسِي.»
(١ مل ١٩ : ٤)

إيليا لم يخفِ مشاعره عن الله. والله لم يوبخه
أو يحتقر ضعفه...
بل اهتم به وأراحه وكلمه بلطف.

الدرس:

الله لا يطلب منك أن تكون آلة بلا مشاعر...
لكنه يريدك أن تأتي إليه بكل ما بداخلك.

أسئلة

- ما أكثر مشاعر تجد صعوبة في التعبير عنها؟

- لماذا يختبئ البعض وراء القوة الزائفة؟



التطبيرق
العقلني

تكلّم بصدق مع شخص تثق
فيه أو مع الله

أنا أشعر كثيرًا ب.....

.....

.....

لحظة مع الله

يا رب... ساعدني أفهم مشاعري
وأتعامل معها بطريقة صحيحة.



متمشيـش لوحدك...
اتكلم مع حد تثق فيه.

together^{Network}TM

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net