



الوحدة الثالثة: العلاقات الحقيقة العاشرة: أنت غير مضطر للخوف القيمة ٢: الهدوء الداخلي



الآية الكتابية:

سَلَامًا أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلَامِي
أَعْطِيكُمْ.

(يو ١٤: ٢٧)



أفكار أعمق

• كثير من القلق سببه محاولة السيطرة على كل شيء

• الإنسان المطمئن ليس لأنه يضمن المستقبل... بل لأنه يثق في الله

• الهدوء الداخلي قوة وليس ضعفًا



ماذا يعني الهدوء الداخلي؟

الفكرة الأساسية:
السلام الحقيقي لا يأتي
من غياب المشاكل.. بل
من حضور الله.

• لا أنهار بسهولة

• أهدأ وقت الضغط

• أتعامل بحكمة مع القلق

عندما أعيش بسلام

- ← أفكر بوضوح
- ← أرتاح نفسيًا
- ← أواجه الحياة بثبات

عندما أعيش بقلق دائم

- ← أتعب نفسي
- ← أفكر بشكل سلبي
- ← أتوتر في علاقاتي وقراراتي



قصة كتابية:

بولس وسيل في السجن (أع ١٦)





بولس وسيلا كانا في السجن، مقيدين بعد الضرب
والإهانة. (أع ١٦)

ومع ذلك، في منتصف الليل:

«كَانَا يُصَلِّيَانِ وَيُسَبِّحَانِ اللَّهَ.»

(أع ١٦: ٢٥)

كيف يحدث هذا وسط الألم؟

لأن السلام الداخلي لا يعتمد على الظروف...

بل على الثقة في الله.

وبعدها حدثت معجزة وفتح الله أبواب السجن.

أَسْئَلَة

- بتعمل إيه لما بتقلق؟
- هل بتحس بسلام ربنا؟ ولما ذا؟



التطبيرق
العقلني

سَلِّمْ لِّلْه الشَّيْء الذِّي يَـُٔقْلِقُكَ
يَوْمِيًّا

أنا بقلق من

.....

ولكن هسلمه لربنا

لحظة مع الله

يا رب... املأ قلبي بسلامك

وسط كل الفجوة.



متمشيّش لوحدك...
اتكلم مع حد تثق فيه.

together[™] Network

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net