



الوحدة الثالثة: العلاقات الحقيقة العاشرة: أنت غير مضطر للخوف القيمة ٣: مواجهة الأفكار السلبية



الآية الكتابية:

مُسْتَأْثَرِينَ كُلِّ فِكْرٍ إِلَى
طَاعَةِ الْقَسِيصِ.

(٢ كو ١: ٥)



أفكار أعمق

• الأفكار السلبية المتكررة قد تدمر
نظرتك لنفسك

• الشيطان كثيرًا ما يستخدم الكذب
والإحباط

• الحق الذي يقوله الله أهم من
مشاعرك المتقلبة



ماذا يعني مواجعة الأفكار السلبية؟

الفكرة الأساسية:
مش كل فكرة
في رأسي بتبقى صح.

• أراجع أفكاري

• أرفض الأكاذيب

• أملأ ذهني بكلام الله

عندما أواجهها بالحق

- ← أعيش بحرية
- ← أرى نفسي بصورة صحية
- ← أستعيد سلامي

عندما أهدق الأفكار السلبية

- ← أفقد الأمل
- ← أعيش بإحباط
- ← أبتعد عن الناس وربنا



قصة كتابية: قصة اساف

(مز ٧٣)





اساف دخل في صراع فكري صعب جدًا.
كان يرى الأشرار ناجحين بينما الأتقياء يتألمون، فقال:
«حَقًّا قَدْ زَكَّيْتُ قَلْبِي بِإِطَالَةٍ.» (مز ٧٣ : ١٣)
بدأت أفكاره تظلم وتتعمد.
لكن لما دخل إلى محضر الله:
«حَتَّى دَخَلْتُ مَقَارِسَ اللَّهِ.» (مز ٧٣ : ١٧)
تغيّرت نظرته بالكامل.

الدرس:

الأفكار لا تُهزم بمجرد المشاعر... لكنها تُهزم بالحق وحضور الله.

أسئلة

- إيه أكثر فكرة سلبية بتجيك؟
- إزاى بتفرق بين الحقيقة والكذب
داخل ذهنك؟



التطبيق
العقلي

واجه لك فكرة سلبية بآية
أو حقيقة صحيحة

أنا محتاج أرفض فكرة.....
لأن كلمة ربنا بتقول.....

.....

لحظة مع الله

يا رب... ساعدني أهدق كلامك
أكثر من خوفتي وأفكاري.



متمشيّش لوحدك...
اتكلم مع حد تثق فيه.

together[™] Network

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net