



الوحدة الرابعة: الرسالة
الحقيقة الحادية عشر: أنت غير مضطر
لحماية نفسك
القيمة ١: ضبط النفس



الآية الكتابية:

مَدِينَةٌ مُنْهَدِمَةٌ بِلاَ سُورٍ، الرَّجُلُ
الَّذِي لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ.

(أُم ٢٥: ٢٨)



أفكار أعمق

• الحرية الحقيقية ليست أن أفعل كل ما أريده

• الاندفاع قد يدمر مستقبلك

• ضبط النفس يُبنى بالتدريب اليومي وليس بالصدفة أو بالتمني



ماذا يعني ضبط النفس؟

- أتحكم في كلامي
- أتحكم في رغباتي
- أقول لا لنفسي

الفكرة الأساسية:
القوي الحقيقي هو
الذي يقدر يتحكم في
نفسه.

عندما أعيش بفيط النفس

- ← أكون حكيماً
- ← مكنش مدمن لأي حاجة
- ← أتصرف بشكل أفضل

عندما لا أفيط نفسي

- ← أؤذي الناس
- ← أندم
- ← أقع في مشاكل



قصة كتابية: قصة عيسو (تك ٢٥)





عيسو رجع يومًا جائعًا جدًّا، ورأى أخاه يعقوب
يطبخ طعامًا. (تك ٢٥)
وبسبب شهوته للجوع، باع بكوريته المهمة جدًّا
مقابل أكلة!
بعدها اكتشف أنه خسر شيئًا عظيمًا
بسبب قرار سريع.
الدرس؟
الإنسان الذي لا يضبط نفسه قد يخسر
أشياء مهمة.

أَسْئَلَة

- ما أكثر شيء تجد صعوبة في
التحكم فيه؟

- لماذا نحتاج لضبط النفس؟



التطيرف
العقلي

حاول تتحكم في ردود أفعالك
هذا الأسبوع

أنا محتاج أتحكم في:

.....

.....

لحظة مع الله

يا رب... ساعدني أتحكم في نفسي

وأعيش بطريقة ترفعك



متمشيّش لودك...
اتكلم مع دتثق فيه.

together[™] Network

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net