

ایلام

راهنمای برگزاری جلسات بانوان

# یادداشت‌ها



## یادداشت راهنما

### به این دوره خوش آمدید !

خدا را شاکر هستیم برای اینکه شما تصمیم گرفتید در این خدمت عظیم همکاری نمایید .

دعایمان این است که در مسیر استفاده از این دروس، ابتدا خود شما برکت بیابید و سپس با قوتی تازه و مسیحی مضاعف دیگران را نیز در این مسیر هدایت نمایید. ایمان داریم که خداوند از طریق این دروس و از طریق خدمت شما، تاثیر عمیقی در زندگی بانوانی که در جلسات شرکت می نمایند خواهد گذاشت .

دفترچه راهنمای برگزاری جلسات ، برای کمک به مسئولین بانوان در کلیسا ها طراحی شده تا منابع مورد نیاز برای اداره جلسات بانوان را در اختیار ایشان قرار دهد. هدف از تهیه و گردآوری این مجموعه این میباشد که بانوان عزیز از طریق این تعلیمات که بر مبنای کلام خدا و به خصوص کتاب مزامیر میباشند و همچنین از طریق هدایت روح القدس، درک عمیق تری از احساسات خود داشته باشند و در طی این دوره بتوانند احساسات زخمی و آسیب دیده و شکسته خود را واضح تر شناخته ، مدیریت کرده و به حضور خداوند ببرند و اجازه بدهند که شفای خداوند جاری شود و در نهایت ثمرات نیکوی بیشتری در زندگی این عزیزان نمایان گردد.

سعی شده تا متناسب با نیاز بانوان، مطالب و موضوعات، جمع آوری و ارائه گردد و در همین راستا فضایی امن و صمیمی ایجاد شود تا بانوان عزیز بتوانند برکات، شهادتات، تجربیات و چالشهای خود را با هم در میان بگذارند.

### • نقش شما چیست ؟

در طول این دوره ، شما ۱۳ جلسه را هدایت خواهید کرد که همانطور که اشاره شد هدف اصلی و تمرکز آن بر روی درک صحیحتر احساسات و برخوردی درست و بر اساس تعالیم کتاب مقدس با این احساسات است.

بعنوان برگزارکننده و راهنمای جلسات ، مهمترین نکته ای که باید به خاطر داشته باشید این است که در هر جلسه هدفی مشخص برای برگزاری جلسات داشته باشید. از قبل مشخص نمایید که انتظار چه تغییری را در زندگی و شخصیت بانوان دارید .

عزیزانی که در این جلسات شرکت می کنند مطمئنا برای یادگیری و مشارکت می آیند ، پس امید ما این است که از این زمانها به نحو احسن برای خدمت به این عزیزان استفاده نمایید .

### • نکاتی که در برگزاری جلسات به شما کمک خواهند کرد :

• لطفا دروس را پیشاپیش چند بار مطالعه کنید تا از این طریق، نحوه برگزاری جلسه، تعالیم و فعالیتها را از قبل بدانید و اگر نیاز به فراهم آوردن ابزاری هست تهیه کنید ، برای مثال : اگر برای بازی و یا کار گروهی نیاز هست که بانوان وسیله ای همراه داشته باشند بتوانید از قبل اطلاع رسانی کنید .

• در هر درس ، بخش های مختلفی طراحی شده که در مجموع ما را به سمت هدف درس هدایت میکنند، شما میتوانید در صورت تمایل و به تشخیص خودتان چیدمان هر درس را بنا بر نحوه برگزاری جلسه تغییر دهید، اما مطمئن باشید که در همه مراحل در راستای هدف درس به پیش خواهید رفت .

- در نظر داشته باشید که هدف از این دروس فقط کسب دانش و تعلیم نمی باشد ، بلکه هدف اصلی ، ایجاد فضایی امن و صمیمی برای بانوان عزیز و فرصت برای بیان احساسات،چالش ها و شهادت ها و حتی شناخت برخی از مهارتها و عطایا در این عزیزان، و تشویق بانوان عزیز برای صحبت کردن در مورد مشکلاتی که با آن دست و پنجه نرم میکنند و در نهایت به کاربردن تعلیم در زندگی و ثمر دهی آنهاست ، به همین منظور به عزیزان در زمانهای لازم فرصت برای صحبت کردن بدهید.

برای هر جلسه ۲ دفترچه طراحی شده است :

- دفترچه راهنما که فقط مخصوص شما می باشد و نیازی نیست آنرا در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید .
- دفترچه شرکت کنندگان ، که مخصوص بانوان حاضر در جلسه می باشد ، این دفترچه طوری طراحی شده است که عزیزان می توانند یادداشتهای خود را در آن بنویسند ولی در صورتیکه امکان چاپ کردن برای شما وجود ندارد لطفا عزیزان را تشویق کنید که حتما در جلسات کتاب مقدس،دفترچه و قلم جهت نت برداری و یادداشت مطالب به همراه داشته باشند .
- زمانبندی طوری مشخص شده است که شما بتوانید جلساتی ۷۵ دقیقه ای را تدارک ببینید ، پیشنهاد ما به شما این است که در هنگام برگزاری جلسات تا حد امکان زمانبندی را رعایت کنید.
- در طول جلسات، سعی کنید که محیطی دوستانه و امن به وجود بیاورید.
- به خاطر داشته باشید که جلسات را طوری هدایت نمایید که بانوانی که تمایل به درمیان گذاشتن مسائل شخصی زندگیشان را ندارند احساس اجبار و یا رو-درباپستی نکنند.
- در طول جلسات مراقب باشید که مسیر صحبتها و مشارکتها وارد غیبت نشوند.
- مراقب باشید که در طول جلسات، فرد ، قومیت ، بینش و یا نظر خاصی به تمسخر گرفته نشود .
- در حین در میان گذاشتن تجربیات، بیاد داشته باشید که فقط از پیروزیهایتان صحبت نکنید ، فراموش نکنید که در میان گذاشتن شکستها و ناکامیهای شما (با حکمت) باعث میشود که عزیزان بیشتر احساس امنیت و اعتماد کنند .
- از پرسیدن سوالاتی که پاسخی شخصی و خصوصی دارند بپرهیزید و در صورت نیاز به چنین سوالاتی ، از بانوان بخواهید که به طور شخصی پاسخ دهند نه در جمع.
- دائما به بانوانی که در سختی هستند یادآوری کنید که تنها نیستند و در صورت تمایل این عزیزان ، موضوع را با شبان کلیسا در میان بگذارید تا بتوان به بانوی عزیز کمک کرد.

## • مقدمه :

در زندگی روزمره، افراد با احساسات مختلفی روبرو می‌شوند. احساسات اصلی انسان‌ها شامل غم، خشم، ترس، شادی، تعجب، شرم و حسادت می‌باشند. این احساسات همیشه نیاز به تنظیم ندارند. برای مثال: وقتی شما در یک جمع هستید که همه در حال خندیدن هستند، شما هم می‌توانید با خیال راحت بخندید و از جمع لذت ببرید و نیازی به کنترل احساسات در این شرایط نیست. اما ممکن است شما بعد از یک روز کاری سخت در ترافیک باشید که ناگهان رفتار راننده ماشین جلویی در شما خشم زیادی ایجاد کند. در این شرایط ممکن است خشم شما باعث رفتاری شود که بعداً از آن پشیمان شوید. مهارت کنترل احساسات در اینجا بسیار اهمیت پیدا می‌کند.

فردی که بتواند احساساتش را کنترل کند، می‌تواند از مهارت هایش در شرایط مناسب بهره‌بردارد. در نتیجه احساس فشار نخواهد کرد و مجبور به سرکوب آن‌ها نمی‌شود.

کنترل احساسات منجر به تصمیم‌گیری‌های بهتر و در نتیجه موجب ساختن و تجربه زندگی بهتری می‌شود. با داشتن مهارت کنترل احساسات، داشتن ارتباط صحیح با اطرافیان نیز میسر می‌شود.

در این دوره ما سعی کرده ایم که با توجه به تعالیم کتاب مقدس، شما را در مسیر شناخت احساسات و مدیریت آن‌ها یاری رسانیم تا شما نیز بتوانید با کمک خداوند دیگران را در این مسیر راهنمایی کنید .

خالی از لطف نیست که بدانید، تمامی تعالیم این مجموعه، بر اساس کتاب مزامیر می باشد. کتابی که به وضوح نشان می‌دهد که چطور مردان و زنان مختلف در شرایط گوناگون احساساتشان را با خداوند در میان می‌گذارند و از خالی کردن دلشان نزد خداوند ترسی ندارند .

کلیه ویدئوهای تعالیم در یوتیوب ایلام ، تلگرام ، فیس بوک دنیای زن و همچنین وبسایت کلمه موجود می باشند .

## • زمانبندی :

- دعا برای شروع و خوش آمدگویی ۲۰ دقیقه
- یادآوری هفته گذشته ۱۰ دقیقه
- باز کردن موضوع درس ۷ دقیقه
- ویدئو تعلیم ۸ دقیقه
- کارگروهی ۱۵ دقیقه
- جمع بندی ۱۵ دقیقه