



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

مدیریت احساسات و هیجانات



مدیریت احساس آرامش

همه‌ی ما در زندگی به صلح و آرامش نیاز داریم
و کمتر کسی است که این موضوع چندان اهمیتی برایش نداشته باشد.

• خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با لیخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان و یا نوایمان به جمع شما اضافه شده، حتماً خوش آمدگویی خاصی برایش در نظر بگیرید. به طور مثال : هنگامیکه خودش را معرفی میکند همه بانوان با دست زدن این عزیزرا تشویق کنند.

بازی :

اسامی افراد شرکت کننده را در کاغذهایی نوشته و به قید قرعه یک نفر را انتخاب کنید. شما می‌توانید این سوالات را که در مورد شخص منتخب است از دیگر شرکت کنندگان بپرسید.

در آخر از خود شخص سوالات را بپرسید.

حالا هر کسی که جوابهای درست بیشتری داده است برنده این بازی است.

- ۱) کدام کتاب از کتاب مقدس مورد علاقه (خواهر) است؟
 - ۲) کدام شخصیت کتاب مقدس را دوست دارد؟
 - ۳) رنگ مورد علاقه خواهر... چیست؟
 - ۴) چه چیزی به راحتی میتواند آرامش خواهر.... را بهم بزند؟
 - ۵) در مواقع ناراحتی و عصبانیت چه کاری او را آرام می‌کند؟
 - ۶) اگر برمی‌گشت به عقب دوست داشت کدامیک از این مهارتها را کسب کند؟
(نقاشی - عکاسی - زبان - خیاطی - شنا)
 - ۷) از بین این کیکها کدام را دوست دارد؟
(الف) شکلاتی (ب) گردویی (پ) خامه‌ای (ج) هیچکدام (د) همه موارد
- اگر فرصت داشتید این بازی را می‌توانید با یک نفر دیگر تکرار کنید.

• یادآوری هفته گذشته: ۱۰ دقیقه

- از بانوان عزیز بخواهید برکتی را که از درس هفته گذشته گرفتند در یک جمله کوتاه اعلام کنند. یا اگر شهادت خاصی در این راستا دارند با جمع درمیان بگذارند.
- اگر آیه کلیدی جلسه گذشته را به خاطر سپردند آن را بیان کنند.
- می‌توانید برای تشویق عزیزانی که آیه را حفظ کردند ، جایزه خیلی مختصری در نظر بگیرید.

• بازکردن موضوع درس: ۷ دقیقه

“زندگی خواهی نخواهی می گذرد
با شادی های وصف ناپذیر
در دل عمیق ترین دردها
زندگی نه سخت و نه آسان
زندگی زندگی است
آنچه سختش می کند سخت گیری ما
و آنچه آرامش می کند آرامش ماست
دلت آرام باشد زندگی را زندگی خواهی کرد”

همانطور که همه ما میدانیم زندگی پر از سختی‌ها و مشکلات روزانه است. در همین مشکلات و چالش‌های روزانه چطور می‌توانیم آرامش خود را حفظ کنیم؟!

• از شرکت کنندگان بپرسید:

۱. در مشکلات مالی چطور توانستید آرامش خود را حفظ کنید؟
۲. وقتی به ضد شما ناعادلانه قضاوت و یا صحبتی شده است چطور توانستید آرامشتان را حفظ کنید؟
۳. در زمان مریضی یا اخبار بد چه چیزی به حفظ آرامش شما کمک کرده است؟

با هم این ویدیوی تعلیمی را مشاهده کنیم و به نکات اصلی درس دقت کنید.

• بخش ویدئو تعلیم: ۷ دقیقه

راههای دسترسی به ویدئو

یوتیوب ایلام / مدیریت احساس آرامش

تلگرام دنیای زن / مدیریت احساس آرامش

• کار گروهی : ۱۵ دقیقه

بعد از تماشای ویدئو بر حسب تعداد نفرات ، گروههای کوچک تشکیل دهید و این فعالیت را انجام دهید :

در گروههای کوچک هر شخص در موارد زیر جوابهای خود را بگوید با دیگران در میان بگذارد :

• دو راهکار که به حفظ آرامش او در مشکلات کمک کرده است چیست؟

• دو دلیل که مانع و ضعف او، در حفظ آرامش بوده است چیست؟

مزبور ۲۳ را با هم مطالعه کنید.

• کدام آیه و به چه دلیل با قلب آنها سخن گفته است؟

• جمع بندی: ۱۵ دقیقه

کشیشی بعد از یک کنفرانس در هواپیما به این فکر می‌کرد که چه کنفرانس عالی داشت و شکرگزار خداوند بود. او همچنین در دعا از خداوند برای کنفرانس بعدی که عازمش بود اراده و نقشه اش را می‌طلبید که یکباره، چراغهای بالای سر مسافران روشن شد و مهماندار اعلام کرد که همه کمربندهای خود را ببندند. هواپیما مثل یک پرکاهی در طوفان بالا و پایین می‌رفت و همه مسافران در و وحشت و ترس بودند، عده‌ای گریه می‌کردند، عده‌ای دست به دعا بلند کرده بودند و بعضی در نگرانی و بعضی در سکوت منتظر پایان زندگی خود بودند. کشیش هم ترسیده بود و به اطراف نگاه می‌کرد، در این بین یک دختر بچه توجه او را به خودش جلب کرد.

دختر بچه بدون هیچ ترسی خیلی راحت و آرام بر روی صندلی نشسته بود و کتابش را می‌خواند.

در نهایت هواپیما از این طوفان خارج شد و به سلامت به مقصد رسید، همه مسافران به سرعت از هواپیما خارج شدند. فقط آن دخترک مانده بود و کشیش که خیلی مشتاق بود علت آرامش او را در آن وضعیت دریابد به سمت او رفت و از دختر سوال پرسید: چرا وقتی همه نگران بودند، هیچ هراسی در دل او نبود؟

دخترک به سادگی جواب داد: چون پدرم خلبان این هواپیما بود، پدرم همیشه مراقب من است، من مطمئنم او خلبان ماهری است، او به من قول داده بود که به خانه می‌رویم و من اطمینان داشتم که هیچ مشکلی نمی‌تواند او را متوقف کند، و در بین این طوفان مرا به سلامت به مقصد خواهد رساند.

عزیزان این داستان ما و پدر آسمانی است، او به ما وعده داده است همیشه با ما خواهد بود او ما را در طوفانهای زندگی تنها نخواهد گذاشت و حفظ خواهد کرد، او همه چیز را برای خیریت ما تمام می‌کند. خداوند مراقب ماست و از ما می‌خواهد به او اعتماد کنیم.

سختی‌ها و مشکلات در زندگی پیش خواهند آمد اما ما باید بدانیم که در این روزها خداوند با ماست. نزد او برویم و بارهایمان را به او تقدیم کنیم، گرانباری و اشکهایمان را نزد او بریزیم و اجازه دهیم آرامی و قوت او بر ما جاری شود. به خاطر داشته باشیم که او برای ما چه بهایی پرداخت کرده است. او آماده است تا سنگینی این بارها را بر دوش خود گیرد. به این تعمق کنیم که او چگونه تمام این سالها برای ما وفادارانه ایستاده است. وعده‌های خداوند را به یاد داشته باشیم، او وعده دهنده‌ای امین است.

“برای شما آرامش به جا می‌گذارم، آرامش خود را به شما می‌دهم. آنچه من به شما میدهم نه چنان است که جهان به شما می‌دهد. دل شما مضطرب و پریشان نباشد.” یوحنا ۱۴: ۲۷

“بیاید نزد من، ای تمامی زحمتکشان و گرانباران، که من به شما آسایش خواهم بخشید. یوغ مرا بر دوش گیرید و از من تعلیم یابید، زیرا حلیم و افتاده دل هستم، و در جانهای خویش آسایش خواهید یافت.” متی ۱۱: ۲۸-۲۹

برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هرچیز با دعا و استغاثه همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین گونه آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است دلها و ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.

فیلیپیان ۴: ۶-۷

اگر کسی درخواست دعایی دارد در میان بگذارد (۲ دقیقه) برای هم به صورت دو به دو در این راستا دعا کنید.

• سرود پرستشی برای انتهای جلسه :

سرودهای پیشنهادی:

• [آرامی دلهایی](#)

• [عیسی تویی آرامش جانم](#)

• معرفی منابع مفید برای مطالعه بیشتر:

- در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند . اگر کتابهای لیست شده در کلیسای شما موجود نمی باشند حتماً به مسئول کتابخانه سفارش دهید .
- کتاب اگر می‌خواهید بر روی آب راه بروید باید از قایق خارج شوید ، نویسنده: جان ارتبرگ
- مقاله از گریو جنگ تا نوای آرامش (وبسایت کلمه)
- پیشنهاد میشود که مقالات پیشنهادی را چاپ کنید و در اتمام جلسه در اختیار بانوان عزیز قرار دهید .

• فعالیت در طول هفته :

- برای اینکه در فصلهای سخت زندگی بتوانیم با قوت بیشتری پیش رویم میتوانیم دو روش زیر را انجام دهیم :
- یک یار دعایی داشته باشید، تا در این زمانها بتوانید به او اعتماد کرده و یکدل برای این مسائل دعا کنید. (شما می‌توانید برای یافتن این یار دعایی در طول هفته آینده دعا کنید و با خداوند و شبانانتان مشورت کنید)
- آیات کلام در این شرایط خیلی به ما کمک خواهد کرد، شما می‌توانید آیاتی را در مورد آرامش پیدا کنید و ۵ تا از آنها را به صورت کارتی نوشته در گوشه‌های از خانه بگذارید تا چشمانتان ببیند و به خاطر بسپارید.
- همچنین می‌توانید یکی از آیات بالا را به صورت لاکتابی درست کرده به یار دعایتان هدیه دهید.

• آیه کلیدی :

- آیه را در کتاب مقدس خود پیدا کرده.
- یکبار از روی آن بخوانید.
- برای ۲ دقیقه بر روی آن تعمق کنید.
- یکبار از روی آن بنویسید.
- و در نهایت سعی کنید آیه و آدرس آن را به خاطر بسپارید.

تنها برای خدا جان من در سکوت انتظار می‌کشد، زیرا نجات من از جانب اوست.

مزمور ۶۲: ۱