

ایلام

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.

ویدئوی تعلیم را تماشا کنید در حین تماشای ویدئو یادداشتهای و نکات مهم را اینجا یادداشت کنید تا در صورت نیاز بتوانید دوباره مرور کنید .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نکات کلیدی تعلیم :

- اصل اول : خدا محافظ ماست ، در این جاده سخت و ناهموار زندگی ، خدا تا به مقصد ما را تنها نمی گذارد. او ما را در آغوش خود می خواباند، یعنی ما را در خود استراحت و آرامی می دهد.
- اصل دوم: خدا فراهم کننده نیازهای ما هست، یکی از بی نظیر ترین اسامی خدا (بهبه پرا) می باشد یعنی خدای فراهم کننده.

کار گروهی

در گروه‌های کوچک رفته و پاسخ سوالات زیر را با هم در میان بگذارید :

- دو راهکار که به حفظ آرامش شما در مشکلات کمک کرده است چیست؟

.....

.....

.....

- دو دلیل که مانع و ضعف شما، در حفظ آرامش بوده است چیست؟

.....

.....

.....

مزمور ۲۳ را باهم مطالعه کنید.

- کدام آیه و به چه دلیل با قلب شما سخن گفته است؟

.....

.....

.....

- منابع مفید برای مطالعه بیشتر:
- کتاب اگر می‌خواهید بر روی آب راه بروید باید از قایق خارج شوید ، نویسنده: جان ارتبرگ
- مقاله از غریو جنگ تا نوای آرامش (وبسایت کلمه)



• قدم های عملی 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 دعاییتان 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