

ایلام

مدیریت
احساسات
و هیجانات



مدیریت احساس ترس

ترس احساسی معمولاً ناخوشایند اما طبیعی است که در واکنش به خطرات واقعی و یا غیرواقعی ایجاد می‌شود.

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 :

- نکته ی اول : وقتی که ما میترسیم بر احتمالات تمرکز میکنیم و عکس العملهای متفاوت نشان میدهیم. برای مثال:
- می توانیم فرار کنیم ، بجنگیم و یا نسبت به افراد و یا شرایط بی اعتماد شویم .
- نکته دوم : ما آرامش را زمانی میتوانیم به دست بیاوریم که کنترل همه زندگیمان را به دستان خداوند بسپاریم .

کار گروهی

فعالیت زیر را در گروه خود انجام دهید .

طبق این آیات از کلام خداوند چه راه کارهایی در مواجه شدن با ترس میتوانیم داشته باشیم:

- مزامیر ۲۳: ۴ (حتی اگر از تاریکترین وادی نیز بگذرم، از بدی نخواهم ترسید، زیرا تو با منی؛ عصا و چوبدستی تو قوت قلبم می‌بخشند)

.....

.....

.....

- اول پطرس ۵: ۷ (همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست)

.....

.....

.....

- اشعیا ۴۱: ۱۰ (پس ترسان مباش زیرا من با تو هستم، و هراسان مباش زیرا من خدای تو هستم. تو را تقویت خواهم کرد و یاری خواهم داد، و به دست راست عدالت خویش از تو حمایت خواهم نمود)

.....

.....

.....

- تثنیه ۳۱: ۶ (قوی و دلیر باشید و از آنان ترس و واهمه مدارید، زیرا یهوه خدایتان اوست که همراه شما می‌رود و شما را و نخواهد گذاشت و ترک نخواهد کرد)

.....

.....

.....

- **قدم های عملی در طول هفته :**

۱. کتاب مبارزه به سبک زنانه را مطالعه کنید و بعد از خواندن آن به این سوالات پاسخ دهید:
 - زنانی که حاضرند بدون ترس به سبک زنانه مبارزه کنند، چه ویژگی‌هایی دارند؟
 - چگونه قدرت های خود را به کار گیریم تا نقش خود را به درستی بر طبق کلام خداوند در هر جایی که هستیم اجرا نماییم؟
۲. در هفته پیش رو یک لیست از ۵ مورد از ترس‌هایی که در زندگی با آنها روبرو هستید را تهیه کنید. در مقابل ترس‌هایی که می‌توانید خودتان شخصا یک قدم عملی نسبت به غلبه بر آنها بردارید یک علامت بگذارید. سعی کنید که هر روز آن قدم عملی را تمرین کنید تا بتوانید بر این ترس چیره شوید. و حالا ترس‌هایی را که شما قادر نیستید نسبت به غلبه بر آنها کاری انجام بدهید را مشخص کنید و هر روز به حضور خداوند ببرید و با جدیت در مورد آنها دعا کنید تا خداوند به شما قدرت پیروزی بر آنها را بدهد .



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.

خداوند را جُستم، و مرا اجابت کرد؛
او مرا از همه ترسهایم رهانید

مزمور ۳۴: ۴

دعای ما این است که خداوند ترس های شما را بردارد و آرامی و صلح خداوند بر دلهای شما حکمفرما باشد.

• منابع مفید برای مطالعه بیشتر :

کتاب پیروزی بر ترس

مقاله چگونه بر ترس و اضطراب غلبه کنیم؟ (وبسایت کلمه)