



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

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.

• خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

به شما پیشنهاد می‌کنیم که حداقل ۱۵ دقیقه قبل از بقیه افراد در جلسه حضور داشته باشید و دیگران را تشویق کنید که قبل از شروع جلسه با همدیگر مشارکت داشته باشند تا بیشتر با هم آشنا شوند. راس ساعت با یک خوش آمدگویی گرم و صمیمی همراه با لبخند به عزیزان، جلسه را شروع کنید.

(در این قسمت می‌توانید از اعضای جدید بخواهید که خیلی کوتاه خودشان را معرفی کنند)

برای این قسمت بازی به شما پیشنهاد شده است که می‌توانید آن را انجام دهید .

بازی:

هر شخصی خیلی کوتاه از علاقه‌مندی‌های خودش و یا چیزهایی که معرف اوهستند روی کاغذ بنویسد و همه را در یک تنگ بریزند. هر شخصی یک کاغذ را بردارد و بلند بخواند و افراد حدس بزنند که مربوط به چه شخصی هست. اگر کسی برگه خودش را برداشت دوباره هم بزند و بردارد. این بازی کمک میکند که بانوان بیشتر همدیگر را بشناسند و رابطه صمیمانه‌ای شکل بگیرد. اشخاصی که درست حدس زدند در طول هفته ۲ به ۲ برای یکدیگر در دعا باشند.

خیلی کوتاه دعا کنید تا عزیزان برای شروع جلسه آماده شوند .

• یادآوری هفته گذشته و یا شهادت: ۱۰ دقیقه

از بانوان عزیز بخواهید برکتی را که از درس هفته گذشته گرفتند، در یک جمله کوتاه اعلام کنند. اگر شهادت خاصی در این راستا دارند با جمع درمیان بگذارند.

اگر آیه کلیدی درس گذشته را به خاطر سپردند آن را بیان کنند. می‌توانید برای تشویق عزیزانی که آیه را حفظ کردند، جایزه خیلی مختصری در نظر بگیرید.

• باز کردن موضوع درس : ۷ دقیقه

روزی زنبور و مار با هم بحثشان شد. مار می‌گفت: آدم‌ها از ترس ظاهر ترسناک من می‌میرند، نه بخاطر نیش زدنم! اما زنبور قبول نمی‌کرد.

مار هم برای اثبات حرفش، به چوپانی که زیر درختی خوابیده بود نزدیک شد و به زنبور گفت: من چوپان را نیش می‌زنم و مخفی می‌شوم، تو بالای سرش سر و صدا و خودنمایی کن!

مار چوپان را نیش زد و زنبور شروع کرد به پرواز بالای سر چوپان.

چوپان از خواب پرید و گفت: ای زنبور لعنتی! و شروع به مکیدن جای نیش و تخلیه زهر کرد.

مقداری دارو بر روی زخمش گذاشت و بعد از چند روز خوب شد.

چند روز بعد که چوپان دوباره مشغول استراحت بود، مار و زنبور نقشه دیگری کشیدند:

این بار زنبور نیش زد و مار خودنمایی کرد! چوپان از خواب پرید و همین که مار را دید، از ترس پا به فرار گذاشت!

او بخاطر وحشت از مار، دیگر زهر را تخلیه نکرد و ضمادی هم استفاده نکرد... چند روز بعد، چوپان به خاطر ترس از مار و نیش زنبور مرد!

در دنیایی که زندگی میکنیم، نگرانی، ترس و چالش‌های زیادی وجود دارند. گاهی احساس میکنیم هیچ راه حلی برای غلبه بر آنها نداریم.

همه ما با ترس‌های گوناگون دست به گریبانیم و گاهی این ترس‌ها به زندگی ما رخنه کرده و شادی را از ما میگیرند و باعث می‌شوند نتوانیم با دلیری به پیش برویم. در صورتیکه اراده خداوند برای ما این است که از هر ترسی آزاد باشیم و و با اعتماد بر او به پیش برویم.

به یاد داشته باشید ما به خدایی ایمان داریم که قادر است تمامی ترس‌های ما را بردارد و این قدرت را به ما بدهد که از طریق ایمان بر ترس‌هایمان چیره شویم.

در این جلسه به طور خاص می‌خواهیم با هم در مورد احساس ترس صحبت کنیم.

احساسی که شاید به جرات بشود گفت همه ما تجربه اش کرده ایم و می‌تواند ریشه خیلی از شکست‌ها، تنهایی‌ها، ناکامی‌ها و دردهای ما باشد.

چند سال پیش تحقیقی بین مردم آمریکا انجام شد. سوال این بود که بیشتر از همه از چه چیزی می‌ترسید؟ نتیجه این تحقیق به این ترتیب بود:

بیشتر افراد از مار می‌ترسیدند، بعد از آن ترس از صحبت کردن در جمع قرار داشت و این لیست همین‌طور ادامه پیدا می‌کرد. ترس از ارتفاع، ترس از عنکبوت، ترس از بودن در جاهای تنگ و کوچک مثل آسانسور و خیلی از ترس‌های دیگر.

امروز بزرگترین ترس زندگی شما چیست؟ این ترس چه تاثیری بر روی زندگی شما دارد؟

ترس از آینده

ترس از آوارگی

ترس از دست دادن کار

ترس از دست دادن پول، موقعیت

ترس از پذیرفته نشدن

ترس از بیماری

ترس از شکست خوردن

ترس از دست دادن عزیزانمان و خیلی ترس‌های دیگر.

می‌توانید یکی از ترس‌هایی که خودتان در زندگی دارید را عنوان کنید .

فکر می‌کنید چطور می‌توانیم در مقابل این ترس‌ها واکنش درست را از خود نشان دهیم؟ آیا اصلاً میشود از این ترس‌ها آزاد شد ؟

با هم این ویدئوی تعلیمی رو ببینیم و بعد دوباره بیشتر صحبت خواهیم کرد .

• بخش ویدئو تعلیم

راه‌های دسترسی به ویدئو :

یوتیوب ایلام / مدیریت احساس ترس

تلگرام دنیای زن / مدیریت احساس ترس

• گروه های کوچک : ۱۵ دقیقه

با توجه به تعداد خانم هایی که در جلسه حضور دارند گروه های کوچک تشکیل دهید ، سعی کنید در هر گروه شخصی که از نظر ایمان رشد کرده است (بالغ روحانی) را قرار دهید و با سوالاتی که برای این قسمت طرح شده است، هدفمند به پیش بروید. از شخصی بخواهید نت برداری کند و در آخر یک جمع بندی کلی از تمامی صحبت ها داشته باشید.

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

مزامیر ۲۳: ۴ (جواب : ایمان به اینکه در هر شرایط خداوند با ما است.)

اول پطرس ۵: ۷ (جواب : اعتماد به خداوند در هر شرایطی، چون برای ما فکر میکند.)

اشعیا ۴۱: ۱۰ (جواب : خداوند حامی ما است و در هر شرایط ما را تقویت و حمایت خواهد کرد.)

تثنیه ۳۱: ۶ (جواب : خداوند در هر فصلی با ما هست و هرگز ما را ترک نخواهد کرد.)

• جمع بندی : ۱۵ دقیقه

اما من، بر تو توکل خواهم کرد

چقدر زیبا مزمو نویس با این آیه مزمو را به اتمام می رساند.

هرچند توکل کردن به خداوند در زمانهای ترس، شاید کلیشه ای به نظر برسد. اما فراموش نکنید که تنها راه عبور از دل ترسها توکل بر خداوند قادر مطلق هست. خداوندی که ایمان داریم قدرت انجام هرکاری را دارد. خداوندی که محبتش نسبت به ما وصف ناپذیر است .

ترس یک واکنش فیزیولوژیکی کاملاً طبیعی است، اما نحوه غلبه و برخورد ما با ترس دست خود ما هست. ما می توانیم اجازه دهیم که ترس زندگی ما را فلج کند یا می توانیم از خداوند کمک بخواهیم و چیزهایی را که از کنترل ما خارج هست را به او تسلیم کنیم.

• دعا و پرستش : ۱۵ دقیقه

از ۱ یا ۲ نفر بخواهید که کوتاه در مسیر تعلیم دعا کنند و با سرودها و شکرگزاری جلسه را به اتمام برسانید.

لیست سرودهای پیشنهادی:

• [گر طوفان آید](#)

• [چون زنده است](#)

• 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 پیروزی بر ترس

مقاله چگونه بر ترس و اضطراب غلبه کنیم؟

پیشنهاد میشود که مقالات پیشنهادی را چاپ کنید و در اتمام جلسه در اختیار بانوان عزیز قرار دهید .

- **فعالیت در طول هفته :**

عزیزان را تشویق کنید که فعالیتی که برای انجام دادن در طول هفته دارند را مرور کرده و به سوالات آن پاسخ دهند و هفته آینده اگر برکتی در این قسمت داشتند را در میان بگذارند .
به شما پیشنهاد می کنیم که خود شما نیز این قسمت را (دفترچه شرکت کنندگان) را از قبل مرور کنید .

- **آیه کلیدی :**

بانوان را تشویق کنید که در طول هفته سعی کنند آیه زیر را به خاطر بسپارند .

مزمور ۳۴ : ۴

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

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

