

ایلام

مدیریت
احساسات
و هیجانات



مدیریت احساس تنهایی

حضور خداوند ما را دلگرم می‌کند که تنها نیستیم، بی‌پناه نیستیم،
بیهوده به دنیا نیامده ایم و حیات جاودان خواهیم داشت.

لحظاتی از زندگیتان را به یاد آورید که احساس تنهایی کردید ؟

.....

.....

.....

.....

.....

آیا فکر می‌کنید شما در تجربه این احساس ، تنها هستید؟

.....

.....

.....

.....

.....

آیا داشتن این حس تنهایی نشان از بی‌اعتمادی به خداست؟

.....

.....

.....

.....

.....

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 : زمانی که دچار احساس تنهایی و طرد شدگی می شویم، سعی نکنیم آن را پنهان کنیم و یا تظاهر به این که همه چیز خوب و آرام است و ما هم خوب و خوش و سلامت هستیم.
- اصل دوم : زمانی که دچار احساس تنهایی و طرد شدگی می شویم، سعی کنیم به جای اینکه تنها بمانیم و خود را منزوی کنیم، با افرادی که از نظر روحانی قوی هستند، باشیم و با آنها رابطه داشته باشیم و در جماعت ایمانداران پرستش و دعا کنیم.

کار گروهی

در گروه‌های کوچک رفته و مزمور ۲۲ را باهم مطالعه کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

- کدام آیات مربوط به نکته اول در تعلیم می‌باشد؟

.....

.....

.....

.....

.....

- کدام آیات مربوط به نکته دوم در تعلیم می‌باشد؟

.....

.....

.....

.....

.....

- با درک تنهایی عیسی بر روی صلیب چه درسی برای تنهایی‌های خودتان می‌گیرید؟

.....

.....

.....

.....

.....

- **فعالیت در طول هفته :**

“بهترین راه برای داشتن دوست این است که خودتان دوست باشید.” در کتاب (تشویق کننده شخصی شما) نوشته سلوین هیوز داستان پسری را می‌بینیم که مدتها از خدا ناراحت و شاکی بوده است که چرا تنهاست و دوستی ندارد، روزی در کلیسا وقتی از واعظ کلام این جمله را می‌شنود، به زانو درآمده و اینطور دعا می‌کند، “ای خداوند مرا ببخش که بیشتر بر خودم متمرکز بودم تا دیگران. از الان به بعد با محبتی که تو به سویم آمدی من به سوی دیگران خواهم رفت” شما را تشویق می‌کنیم این کتاب را کامل مطالعه کنید.

- در طول هفته دعا کنید و از خداوند بخواهید دو نفر را که تنها هستند به شما نشان دهد تا برایشان قدمی بردارید.

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.

نام تو را به برادرانم اعلام خواهم کرد
و در میان جماعت تو را خواهم ستود.

مزمور ۲۲:۲۲