



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

مدیریت احساسات و هیجانات



مدیریت احساس تنهایی

حضور خداوند ما را دلگرم می کند که تنها نیستیم ، بی پناه نیستیم ،
بیهوده به دنیا نیامده ایم و حیات جاودان خواهیم داشت.

• خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با لبخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان میهمان 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 عزیز را تشویق کنند.

بازی :

کاغذهای کوچکی را بریده و از قبل آماده کنید ، بر روی هر تکه کاغذ سه کلمه بی ربط بنویسید، ولی در همه آنها کلمه تنهایی مشترک باشد. به هرکدام از بانوان به قید قرعه یکی از این کاغذها را بدهید و از آنها بخواهید که با آن سه کلمه یک جمله بسازند. درنهایت می‌توانید برای بهترین جمله یک هدیه کوچک در نظر بگیرید. (و البته کلی بخندید) به طور مثال : (جاروبرقی - تنهایی - خودکار) جاروبرقیمان تنهایی خودکار را خورد. (شاسی بلند - تنهایی - بالکن)

• 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 درس گذشته را به خاطر سپرده اند آن را بیان کنند.
- می‌توانید برای تشویق عزیزانی که آیه را حفظ کردند جایزه خیلی مختصری در نظر بگیرید.

• بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

چه کسی میداند؟؟؟

که تو در پیله ی تنهایی خود، تنهایی؟

چه کسی می داند

که تو در حسرت یک روزنه در فردایی؟

پیله ات را بگشا،

تو به اندازه ی پروانه شدن زیبایی!

سهراب سپهری

تنهایی احساسی است که همه ما در زمانهای مختلف زندگی آن را به نوعی تجربه کردیم!

- مادر تنهایی که در خانه منتظر سر زدن فرزندانش است.
- دختری که دوستانش او را تنها گذاشته و طردش کردند.
- زن جوانی که همسرش با داشتن یک بچه به او خیانت کرده و رفته است.
- شخصی که نمی‌تواند به راحتی با مردم ارتباط برقرار کند ولی مشتاق دوستی هست.
- شخصی که در جمعیت بزرگ خانواده است اما تنهاست.

- دانشجویی که به دلیل تفاوت در رنگ، گویش، ظاهر و یا از جمع دوستان کنار گذاشته شده و مسخره می‌شود.
 - مهاجرینی که غم غربت و دوری از خانواده آنها را منزوی و تنها کرده است.
- این سوالات را از بانوان عزیز پرسید و از آنها بخواهید که پاسخ خود را در دفترچه خود یادداشت کنند.
- لحظاتی از زندگیتان را به یاد بیارید که احساس تنهایی کردید؟
- آیا فکر می‌کنید شما در تجربه این احساس، تنها هستید؟
- آیا داشتن این حس تنهایی نشان از بی‌اعتمادی به خداست؟

• پخش ویدئو تعلیم

عزیزان را دعوت کنید تا این ویدئو را با دقت تماشا کنند و نت برداری کنند.

یوتیوب ایلام / مدیریت احساس تنهایی

تلگرام دنیای زن / احساس تنهایی

• کار گروهی : ۱۵ دقیقه

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

- کدام آیات مربوط به نکته اول درس می‌باشد؟
- کدام آیات مربوط به نکته دوم درس می‌باشد؟
- با درک تنهایی عیسی بر روی صلیب چه درسی برای تنهایی‌های خودتان می‌گیرید؟
وقتی از گروه‌ها برگشتید، جوابهای درست را باهم چک کنید.

• جمع بندی : ۱۵ دقیقه

داستان رد پا

شبی از شب‌ها، مردی خواب عجیبی دید. او دید که پابه پای خداوند روی ماسه‌های ساحل دریا قدم می‌زند و در همان حال، در آسمان بالای سرش، خاطرات دوران زندگی اش به صورت فیلمی درحال نمایش است.

او که محو تماشای زندگی اش بود، ناگهان متوجه شد که گاهی فقط جای پای یک نفر روی شن‌ها دیده می‌شود و آن هم وقت‌هایی است که او دوران پر درد و رنج زندگی اش را طی می‌کرده است.

بنابراین با ناراحتی به خدا که در کنارش راه می‌رفت ، رو کرد و گفت: «خدایا... تو گفتی که اگر کسی به تو ایمان آورد در تمام مسیر زندگی کنارش خواهی بود و او را محافظت خواهی کرد. پس چرا در مشکل‌ترین لحظات زندگی‌ام فقط جای پای یک نفر وجود دارد، چرا مرا در لحظاتی که به تو سخت نیاز داشتم، تنها گذاشتی؟»

خداوند لیخندی زد و گفت: «فرزندم من دوستت دارم و هرگز تو را تنها نگذاشتم. زمانهایی که در رنج و سختی بودی من تو را در آغوش گرفتم تا به سلامت از موانع و مشکلات عبور کنی!»

شکر برای خداوند عیسی مسیح که خود احساس تنهایی و طردشدگی را روی صلیب تجربه کرد و امروز من و شما را کاملا درک می‌کند، این احساس و غلبه بر آن سخت است ، اما خدا را شکر که خداوند با ماست و ما را در تنهایی‌ها رها نکرده و قوت می‌بخشد.

“...ترا هرگز و نخواهم گذاشت و هرگز ترک نخواهم کرد.” (عبرانیان ۱۳: ۵)

“شما را بی کس نمی گذارم، نزد شما می آیم.” (یوحنا ۱۴: ۱۸)

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

• سرود پرستشی برای انتهای جلسه

• [آزمایشها و تنگی](#)

• [حضور نوازشگرت](#)

• 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 می بینیم 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 می شنود به زانو درآمده و اینطور دعا می کند، “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 می کنیم 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