



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

مدیریت احساسات و هیجانات



مدیریت احساس خشم

خشم احساسی طبیعی و ذاتی است که به شما می‌گوید چیز اشتباهی وجود دارد و شرایط آنگونه که باید نیست. خشم، طیف وسیعی از احساسات را شامل می‌شود.

• خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با لبخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان میهمان و یا نو ایمان 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.

پیشنهاد بازی برای شروع جلسه:

حدس بزن چیست :

در این بازی به دو گروه تقسیم می شوید . از قبل بر روی کاغذ تعدادی ضرب المثل می نویسید و آنها را تا کرده و در یک ظرف قرار می دهید. هر تیم به نوبت ، یکی از کاغذها را برمی دارد. بعد از آن باید بدون اشاره مستقیم به متن داخل کاغذ ، نقاشی آن را روی کاغذ یا تخته بکشد ، هم تیمی های او بر اساس نقاشی باید حدس بزنند که ضرب المثل چیست، هر تیمی که بیشترین حدس های درست را داشته باشد برنده است.

نکته : کسی که در حال نقاشی کشیدن است اجازه صحبت با هم تیمی هایش را ندارد (درست مانند بازی پانتومیم) و اگر آنها حدسی بزنند فقط اجازه دارد با تکان سر تایید یا رد کند.

• یادآوری هفته گذشته و و برکات: 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 جلسه گذشته را به خاطر سپردند آن را بیان کنند.
- می توانید برای تشویق عزیزانی که آیه را حفظ کردند ، جایزه خیلی مختصری در نظر بگیرید.

• بازکردن موضوع درس: ۷ دقیقه

چو لشکر، برون تاخت خشم از کمین

نه انصاف ماند نه تقوی نه دین

ندیدم چنین دیو زیر فلک

که از وی گریزند چندین مَلک

سعدی

خشم ، یک حس معتبر و خدادادی است . هر چند خدا بی گناه است، کتاب مقدس به ما میگوید که اونیز خشمگین میشود. پس میتوان گفت که عصبانیت به خودی خود گناه نیست ، اما در انسان ، به آسانی میتواند به گناه منجر شود. در حقیقت ، خشم میتواند یک حس راهنما و سازنده ، ضد بی عدالتی ، بی رحمی ، تبعیض و گناه باشد و هم میتواند انفجاری مخرب و غیر قابل کنترل توأم با خشونت ، خودخوری ، بدرفتاری و تلخی باشد.

امروز میخواهیم بررسی کنیم و ببینیم که ما بعنوان زنان مسیحی چطور می توانیم احساس خشم در خودمان را مدیریت کنیم و در نتیجه چطور می توانیم در زمان خشم و عصبانیت رفتار درست را از خودمان نشان دهیم ؟
 باهم این ویدئو تعلیمی را مشاهده کنیم و به موضوعات درس دقت کنیم تا در انتها بیشتر در مورد آن بحث و تبادل نظر داشته باشیم .

• بخش ویدئو تعلیم: ۷ دقیقه

یوتیوب ایلام / مدیریت احساس خشم
تلگرام دنیای زن / مدیریت احساس خشم

• کار گروهی : ۱۵ دقیقه

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

- نمونه های زیر از کلام خداوند را در مورد عصبانیت و نتایج آن بررسی کنید و در گروه خود به سوالات زیر پاسخ دهید :
- دلیل به وجود آمدن خشم چه بوده است ؟
 - اگر چنین وضعیتی برای شما هم به وجود آید ،عکس العملتان چه خواهد بود؟
 - به نظر شما به جای خشم ،چه واکنش بهتری هست که بکار بگیریم؟

برادر بزرگتر پسر گمشده لوقا ۱۵: ۱۱-۳۲

یونس باب ۴

قائن پیدایش باب ۴ : ۴-۱۰

• جمع بندی: ۱۵ دقیقه

استادی از شاگردانش پرسید: چرا ما وقتی عصبانی هستیم داد می‌زنیم؟
چرا مردم هنگامی که خشمگین هستند صدایشان را بلند می‌کنند و سر هم داد می‌کشند؟
شاگردان فکری کردند و یکی از آنها گفت: چون در آن لحظه، آرامش و خونسردیمان را از دست می‌دهیم.
استاد پرسید: اینکه آرامشمان را از دست می‌دهیم درست است اما چرا با وجودی که طرف مقابل کنارمان قرار دارد ، داد می‌زنیم؟ آیا نمی‌توان با صدای ملایم صحبت کرد؟
چرا هنگامی که خشمگین هستیم داد می‌زنیم؟
شاگردان هر کدام جواب‌هایی دادند اما پاسخ‌های هیچکدام استاد را راضی نکرد.
سرانجام استاد چنین توضیح داد: هنگامی که دو نفر از دست یکدیگر عصبانی هستند، قلب‌هایشان از یکدیگر فاصله می‌گیرد. آن‌ها برای اینکه فاصله را جبران کنند مجبورند که داد بزنند.
هر چه میزان عصبانیت و خشم بیشتر باشد، این فاصله بیشتر است و آنها باید صدایشان را بلندتر کنند.
سپس استاد پرسید: هنگامی که دو نفر عاشق همدیگر باشند چه اتفاقی می‌افتد؟
آنها سر هم داد نمی‌زنند، بلکه خیلی به آرامی با هم صحبت می‌کنند. چرا؟ چون قلب‌هایشان خیلی به هم نزدیک است. فاصله قلب‌هایشان بسیار کم است .
استاد ادامه داد: هنگامی که عشقشان به یکدیگر بیشتر شد، چه اتفاقی می‌افتد؟
آنها حتی حرف معمولی هم با هم نمی‌زنند و فقط در گوش هم نجوا می‌کنند و عشقشان باز هم به یکدیگر بیشتر می‌شود.

سرانجام، حتی از نجوا کردن هم بی‌نیاز می‌شوند و فقط به یکدیگر نگاه می‌کنند. این هنگامی است که دیگر هیچ فاصله‌ای بین قلب‌های آنها باقی نمانده باشد.

و چقدر زیباست روزی که تمامی انسان‌ها قلب‌هایشان به یکدیگر نزدیک شود.

کلام خداوند در کولسیان باب ۳: ۱۵ اینطور می‌فرماید: "صلح مسیح بر دل‌هایتان حکمفرما باشد، زیرا فرا خوانده شده‌اید تا چون اعضای یک بدن در صلح و صفا به سر برید، و شکرگزار باشید.

و همچنین در افسسیان ۴: ۳۱ می‌فرماید:

"هر گونه تلخی، خشم، عصبانیت، فریاد، ناسزاگویی و هر نوع بدخواهی را از خود دور کنید."

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

• سرود پرستشی برای انتهای جلسه :

سرودهای پیشنهادی:

• [آرامی دل‌هایی](#)

• [از جان و دل خواهم تو را](#)

• 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 نمی‌باشند حتماً به مسئول کتابخانه سفارش دهید.

کتاب مهار فکر، شفای زبان

مقاله چرا عصبانی می‌شویم ([وبسایت کلمه](#))

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 می‌کنیم 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.

برادران عزیز من، توجه کنید: هر کس باید در شنیدن تند باشد، در گفتن کند و در خشم آهسته!

زیرا خشم آدمی پارسایی مطلوب خدا را به بار نمی‌آورد.

یعقوب ۱: ۱۹-۲۰