

ایلام

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.

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 : . اولین قدم برای رودررو شدن با احساس خشم این است، که به جای اینکه آن را انکار کنیم آن را به حضور خداوند بیاوریم.
- نکته ی دوم : ما نباید جواب بدی را با بدی بدهیم .
- نکته سوم : ما باید داوری را به خداوند واگذار کنیم .
- نکته ی چهارم : ما باید با نیکویی بر بدی غالب شویم .

کار گروهی

در گروه خود درباره نکات زیر تعمق کنید .

نمونه های کلام خداوند را در آیات زیر در مورد عصبانیت و نتایج آن بررسی کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید :

برادر بزرگتر پسر گمشده لوقا ۱۵ : ۱۱-۳۲

یونس باب ۴

قائن پیدایش باب ۴ : ۴-۱۰

- 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؟

.....

.....

.....

• قدم های عملی در طول هفته :

در طول هفته مواردی که باعث عصبانیت و خشم شما می شوند را شناسایی و یادداشت کنید، برای تک تک موارد به طور مخصوص دعا کنید و از شخص امینی بخواهید که در این مسیر با شما هم دعا شود. در هر مورد به سوالات زیر پاسخ دهید :

چرا این موقعیت مرا عصبانی میکند؟

چه کاری میتوانم انجام دهم که عصبانیتم را کاهش دهم؟

خود را در حضور خداوند تفتیش کنید، اگر خداوند موردی را به یاد شما میآورد که نیاز به توبه هست حتما اینکار را انجام دهید و در مواردی که احساس میکنید که حق با شماست، دعا کنید خداوند شما را خویشتندار و صبور سازد.

• 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.

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 نمی آورد.

یعقوب ۱: ۱۹-۲۰

• منابع بیشتر برای مطالعه :

- کتاب مهار فکر، شفای زبان ([وبسایت کلمه](#))
- مقاله چرا عصبانی می شویم ([وبسایت کلمه](#))