



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

مدیریت احساسات و هیجانات



مدیریت احساس شکرگزاری

شکرگزاری نباید فقط احساس شود بلکه باید ابراز شود .

• خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با لیخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان 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 :

اسامی افراد شرکت کننده را روی کاغذی بنویسید و بعد بریده، بدون اینکه اسامی را ببینند بین بانوان پخش کنید. (دقت کنید اسم خودشان نباشد) هر شخصی می‌تواند به ترتیب در مورد اسمی که دارد دو خصوصیت خوب را عنوان کند.

جلسه خود را با دعای شکرگزاری برای وجود همه بانوان شروع کنید.

• 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. یا 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.

• معرفی تعلیم : ۷ دقیقه

ما انسانها در طول زندگی در شرایط مختلفی قرار می‌گیریم و تجربیات متفاوتی را پشت سر می‌گذاریم. در بعضی روزها بهترین خاطراتمان شکل می‌گیرند، اشخاصی را در زندگی داریم که بودنشان برایمان بزرگترین نعمت است.

مثل : روز ازدواج، تولد بچه‌ها، روز فارغ‌التحصیلی‌مان، یافتن شغل مناسب، وجود پدر و مادرمان یا دوستان و عزیزانمان ...

شکرگزاری کردن در این روزها برای ما راحت است.

اما روزهایی هم وجود دارد که سخت‌ترین خاطرات ما در آن شکل می‌گیرد، مثل: از دست دادن‌ها، جدایی‌ها، بیماری‌ها، ورشکستگی یا خیانت‌ها ...

- در این شرایط چطور می‌توانیم شکرگزار باشیم؟
- به نظر شما شکرگزاری فقط مخصوص روزهای خوب زندگی ماست؟
- آیا شکرگزار بودن به اتفاق‌های روزمره یا داشته‌ها و نداشته‌هایمان بستگی دارد؟

با هم این ویدئو را نگاه کنیم و به مواردی که ما را به سمت شکرگزاری هدایت می‌کند توجه کنیم.

• ویدئو : ۸ دقیقه

راههای دسترسی به ویدئو :
یوتیوب ایلام / مدیریت احساس شکرگزاری
تلگرام دنیای زن / مدیریت احساس شکرگزاری

• گروه های کوچک : ۱۵ دقیقه

بعد از تماشای ویدئو بر حسب تعداد نفرات ، گروههای کوچک تشکیل دهید و این فعالیت را انجام دهید :
در گروههای کوچک رفته و مزمور ۱۳۶ را باهم مطالعه کنید.

چه نکاتی در این مزمور وجود دارد که قلب ما را برای شکرگزار متمایل می کند؟

- آیات (۹-۱) جواب (خلقت خدا)
- آیات (۲۲-۱۰) جواب (خدای نجات که ما را نجات میدهد)
- آیات (۲۶-۲۳) جواب (خدای که فراهم کننده نیازهای ماست)

• جمع بندی : ۱۵ دقیقه

در یک غروب زیبای تابستان، پیرمردی در ساحل قدم میزد و با دستان نحیفش سطلی را حمل می کرد که پر از میگو بود. آنها را نه برای خودش میخواست و نه برای ماهیگیری، بلکه برای مرغان دریایی. او بر روی اسکله ایستاد و در همان لحظه صدها مرغ دریایی به سمت او آمدند و مرد به مدت نیم ساعت بوسیله مرغان دریایی احاطه شده بود و این وضع تا خالی شدن سطل ادامه داشت و حتی وقتی سطل میگو خالی شد پرندهها هنوز بر روی اسکله و کنار پیرمرد بودند.

این پیرمرد ددی ریکنبیکر بود که سالها پیش در یک ماموریت هوایی بر روی اقیانوس آرام سقوط کرد، او و هشت نفر خدمه هواپیما سوار بر قایق نجات، روزهای زیادی روی آب سپری کردند آنها از گرما و گرسنگی به حال مرگ افتاده بودند که ناگهان یک مرغ دریایی به سمت آنها می آید و نه تنها آنها را سیر می کند بلکه از باقی مانده گوشتش روزها به عنوان طعمه برای صید ماهی استفاده می کنند و به این ترتیب زنده می مانند.

از آن روز به بعد این مرد هر هفته با سطلی پر از میگو به اسکله می آید و قلبش مملو از شکرگزاری است.

ما هم بسیار شبیه این پیرمرد هستیم و باید چنین روحیه ای شکرگزار داشته باشیم، زیرا عیسی هم برای نجات ما جانش را فدا کرد، متحمل درد و رنج شد، بهای گناهانمان را پرداخت کرد. ما نیز همانند این خلبان پیر دلایل بسیاری داریم که به آسمان چشم بدوزیم و خدا را پرستش و شکرگزاری کنیم. (این داستان قسمتی از کتاب سطلی پر از میگو، قلبی پر از شکرگزاری، نوشته ماکس لوکادو است که شما عزیزان را تشویق می کنیم آن را مطالعه کنید).

همانطور که در این درس دیدیم پرورش احساس شکرگزاری و قدردانی در ما یک تصمیم است. ما با اطمینان به خداوندی که در هر شرایط و هر لحظه در کنار ماست می توانیم این روحیه را در خود تقویت کنیم. باید نگاهمان را از خود و شرایط اطراف برداشته به محبت و نیکویی جاودانه خداوند ببندیم.

“در هر وضعی شکرگزار باشید، زیرا این است اراده خدا برای شما در مسیح عیسی.” (اول تسالونیکیان ۵: ۱۸)

“کلام مسیح به دولت مندی در شما ساکن شود، و با مزامیر، سرودها و نغمه هایی که از روح است، با کمال حکمت یکدیگر را پند و تعلیم دهید، و با شکرگزاری و از صمیم دل برای خدا بسرایید” (کولسیان ۳: ۱۶)

چند نفر برای موارد زیر دعا کنند:

- خدا را شکر کنیم برای زندگی و فرصتی که برای حیات به ما بخشیده است.
- از خداوند برای نجاتمان از طریق عیسی مسیح شکرگزاری کنیم.
- شکرگزاری‌های ما از خودمحوری بیرون آمده و خدامحور باشد.

• پرستش: ۱۵ دقیقه

سرودهای پیشنهادی:

- [محبت خداوند بس عظیم است و شیرین](#)
- [عیسی مسیح شاه شاهان](#)

• 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 سطلی پر از میگو، قلبی پر از شکرگزاری، نوشته ماکس لوکادو
- مقاله شکرگزاری، دریچه برکات ([وبسایت کلمه](#))
- پیشنهاد میشود که مقالات پیشنهادی را چاپ کنید و در اتمام جلسه در اختیار بانوان عزیز قرار دهید.

• فعالیت در طول هفته :

- برای تثبیت روحیه شکرگزاری در زندگیمان قبل از قرارگرفتن در سختیها باید خود را آماده کنیم، ما می‌توانیم با تمرین شکرگزاری روزانه در این زمینه خود را تقویت کرده و نگاهمان را تغییر دهیم، تمرکزمان را از نداشته‌ها و یا مسائل منفی به امید زنده، خداوندمان عیسی مسیح بدوزیم که در او قدرت، ایستادگی، امید و حیات داریم.
- در طول هفته آینده به کولسیان ۳: ۱۶ تمرکز کنید.
- هر روز در رازگهانتان برای ۲ مورد شکرگزاری کنید. (به طور مثال: کلیسا - دوستانمان - برای نجات خداوند در بین مردم - خانواده - استعدادهایمان - فرزندان - طبیعت - برای صلیب عیسی - خدای مهیا کننده - خدایی که پناه و قوت ماست)

• آیه کلیدی :

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

خداوند را سپاس گوئید زیرا که نیکوست، و محبت او جاودانه است.

مزمور ۱۳۶: ۱