

ایلام

مدیریت  
احساسات  
و هیجانات



## مدیریت احساس شکرگزاری

شکرگزاری نباید فقط احساس شود بلکه باید ابراز شود .

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 : وقتی که ما محبت خدا را می شناسیم قلب ما می تواند لبریز از سپاسگزاری باشد.
- نکته دوم : کسی که بیشتر بخشیده میشود بیشتر هم سپاسگزاری نشان می دهد.

کار گروهی

در گروه‌های کوچک رفته و مزمور ۱۳۶ را باهم مطالعه کنید.

چه نکاتی در این آیات وجود دارد که قلب ما را متمایل به شکرگزاری می‌کند؟

• آیات (۹-۱)

.....

.....

.....

• آیات (۲۲-۱۰)

.....

.....

.....

• آیات (۲۶-۲۳)

.....

.....

.....

- منابع مفید برای مطالعه بیشتر :
- کتاب سطلی پر از میگو، قلبی پر از شکرگزاری، نوشته ماکس لوکادو
- مقاله شکرگزاری ، دریچه برکات ( [وبسایت کلمه](#) )



- **قدم های عملی در طول هفته :**

برای تثبیت روحیه شکرگزاری در زندگیمان قبل از قرارگرفتن در سختیها باید خود را آماده کنیم، ما می توانیم با تمرین شکرگزاری روزانه در این زمینه خود را تقویت کرده و نگاهمان را تغییر دهیم، تمرکزمان را از نداشته ها و یا مسایل 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 :

- 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.

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

مزمور ۱۳۶: ۱