

ایلام

مدیریت  
احساسات  
و هیجانات



## شناخت احساسات و هیجانات

۱. شما این روزها بیشتر با چه نوع احساساتی روبرو هستید؟  
برای مثال: ترس، ناراحتی، غم، آرامش، شادی، استرس.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲. آیا این احساسات در شما حس خجالت ایجاد می‌کنند یا رضایت؟

.....

.....

.....

.....

.....

۳. به نظر شما آیا این احساسات قابل کنترل هستند؟

.....

.....

.....

.....

.....

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 :

- احساسات چیزهای منفی و بدی نیستند. احساسات از جانب خداوند به ما داده شده اند و ما به عنوان انسانهایی که به شباهت خدا آفریده شده ایم آنها را تجربه می کنیم.
- خداوند ما را به شباهت خود آفریده است. ما از طریق کلام خداوند متوجه می شویم که او خدایی است که فکر می کند، عمل می کند و احساس می کند. ما نیز فکر می کنیم، عمل می کنیم و احساس می کنیم.
- عیسی به عنوان خدای کامل و انسان کامل مظهر عالی فکر کردن، رفتار کردن و احساس کردن، بدون ذره ای گناه بود.

در انجیل یوحنا باب ۱۱ آیه ۳۵، عیسی گریست.

در انجیل لوقا باب ۱۱ آیه ۳۳ عیسی منقلب و ناراحت شد.

همچنین احساس خشم پارسایانه و مقدس عیسی را در انجیل متی باب ۲۱ آیات ۱۲-۱۳ می بینیم .

- احساسات اگر به خوبی مدیریت شوند می توانند به رشد شخصیت روحانی ما کمک کنند و نیرویی باشند برای به پیش راندن ما در مسیر، ولی اگر به درستی مدیریت نشوند، می توانند ما را به سمت گمراهی و گناه بکشانند.

کار گروهی

در گروه‌های کوچک رفته و آیات زیر را مطالعه کنید، در هر کدام از آنها احساسات بیان شده را بیابید.

یوحنا ۲: ۱۵

.....

متی ۸: ۲۳-۲۷

.....

یوحنا ۲: ۱-۱۲

.....

یوحنا ۱۱: ۳۵

.....

مزمور ۴۲: ۳

.....

### قدم های عملی در طول هفته :

یک شیشه خالی را آماده کرده و روی آن بنویسید :

(شیشه احساسات)

در طول هفته آینده هر روز احساساتی را که تجربه می کنید روی کاغذی نوشته و پشت کاغذ دلیل آن را بنویسید و تا کرده در شیشه بیاندازید .

بطور مثال :

احساس خشم (در صف بانک، نفر پشت سرم نوبت را رعایت نکرد و من بسیار خشمگین شدم)

احساس آرامش (در دعای شکرگزاری که داشتم تمام بارهایم رفت و احساس آرامی بسیاری داشتم)

در آخر هفته می توانید تمام این احساسات را بررسی کنید. برای بعضی موارد که نیاز به توبه و بخشش هست دعا کنید و از خداوند کمک بگیرید و برای احساسات مثبت و رضایت بخشان شکرگزاری کرده خود را تشویق کنید. اگر نیاز به کمک و دعا در مورد خاصی داشتید می توانید در صورت تمایل با شبان خود مشورت کنید .



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

شخص دیرخشم از دلاور بهتر است ،  
و آنکه بر نفس خود مسلط باشد  
از فاتح شهر برتر.  
امثال ۱۶:۳۲