



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

# مدیریت احساسات و هیجانات





## مدیریت احساس انتقام

دنیای ما اصلاً عادت به بخشیدن ندارد. اگر کسی به ما بدی کند، اولین و غالب‌ترین میلی که در ما ایجاد می‌شود، میل به انتقام گرفتن است.

## • 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 عزیزرا تشویق کنند.

بازی :

وسایل مورد نیاز برای بازی :

این بازی هم بصورت آنلاین و هم به صورت حضوری قابل اجرا می باشد .  
۵ موزیک پرستشی بدون کلام از قبل آماده کنید . ۱۰ ثانیه از هر موزیک را پخش کنید و شرکت کنندگان باید حدس بزنند که کدام آهنگ پرستشی هست و بعد خودشان قسمتی از آن را بخوانند .  
سعی کنید ۱۰ ثانیه ای که برای پخش انتخاب می کنید منحصر از اول آهنگ نباشد تا چالش برانگیزتر شود .

## • یادآوری هفته گذشته: 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.  
• می‌توانید برای تشویق عزیزانی که آیه را حفظ کردند ، جایزه خیلی مختصری در نظر بگیرید.

## • بازکردن موضوع درس: ۷ دقیقه

فرانسیس بیکن، فیلسوف بریتانیایی، در مورد انتقام گفته است: آن کس که به انتقام فکر می‌کند، زخمی را که به مرور خوب می‌شود را تازه نگاه می‌دارد.

«انتقام مثل یک سنگ‌نوردی است که فرد با زور آن را به بالای تپه کشانده است ولی برمی‌گردد و با شدتی بی‌رحمانه به خود فرد برخورد می‌کند.»

یک مثل معروف می‌گوید «قبل از اینکه برای انتقام گرفتن بروید، اول دو تا قبر بکنید». وقتی به دنبال انتقام باشید، به خودتان هم آسیب خواهید زد. حتی اگر بتوانید آن فرد را به سزای عملش برسانید، باز هم خودتان حس بهتری پیدا نخواهید کرد. اگر خودتان را درگیر انتقام‌جویی کنید فقط خشم‌تان نسبت به این فرد بیشتر خواهد شد. برای همه‌ی ما پیش آمده که در نقطه‌ای از زندگی ضربه بخوریم یا از ما سوءاستفاده شود، این واقعیت دنیای انسان‌هاست. خیلی از ما انسان‌ها پر از تلخی، نفرت و کینه هستیم و به دنبال فرصتی برای انتقام می‌گردیم

وقتی کسی در حق‌تان بدی می‌کند، اولین چیزی که به ذهن‌تان می‌رسد انتقام گرفتن یا تلافی کردن است. تصور ما این است که با وارد کردن ضربه‌ای مشابه به آن فرد، احساس بهتری پیدا خواهیم کرد ولی وقتی به اصل ماجرا پی می‌بریم می‌بینیم بیشتر خود ما آسیب می‌بینیم .

برخی موضوعاتی که با عث خشم و فکر انتقام میشود:

- وقتی چیزهای با ارزشی از ما گرفته میشود (کار، پول، موقعیت های زندگی، خانواده و...)
  - وقتی بر علیه ما سخن اشتباه یا دروغی گفته میشود
  - وقتی در حق ما کار بدی انجام میدهند یا از جانب ما سخن بدی میگویند، ..
- پس به نظر شما عکس العمل صحیح در مقابل خشم و حس انتقام چیست؟

#### ویدئو

عزیزان را دعوت کنید تا این ویدیو را با دقت تماشا و نت برداری کنند.

#### • بخش ویدئو تعلیم: ۷ دقیقه

راههای دسترسی به ویدئو :

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

#### • کار گروهی : ۱۵ دقیقه

بعد از تماشای ویدئو، گروههای کوچک تشکیل دهید و این فعالیت را انجام دهید :  
این آیات را بخوانید و در مورد آنها بحث و گفتگو کنید و به سوالات پاسخ دهید :

امثال ۱۶: ۳۲

یعقوب ۱: ۱۹

مزمور ۳۷: ۸

افسیان ۴: ۲۶

خروج ۱۴: ۱۴

آیا خداوند آسیب های که به من رسیده را میبیند؟

در مواجهه با تلخی و خشم چه کاری انجام دهیم؟

چطور میتوانم ببخشم و گذشت کنم با وجود اینکه افرادی که به من آسیب زدند در کنارم هستند ؟

#### • جمع بندی: ۱۵ دقیقه

ککشاورزی یک مزرعه بزرگ گندم داشت. زمین حاصلخیزی که گندم آن زبازند خاص و عام بود. هنگام برداشت محصول بود. شبی از شب ها روباهی وارد گندمزار شد و بخش کوچکی از مزرعه را لگدمال کرد و به پیرمرد کمی ضرر زد.

پیرمرد کار روباه را به دل گرفته و تصمیم به انتقام گرفت . بعد از چند روز روباه را به دام انداخت و مقداری پوشال را به روغن آغشته کرده به دم روباه بست و آتش زد!!!

روباه شعله ور در مزرعه به اینطرف و آن طرف می دوید و کشاورز بخت برگشته هم به دنبالش!! در این تعقیب و گریز، گندمزار پیرمرد به خاکستر تبدیل شد.

وقتی در پی انتقام باشیم، این نکته مهم را هم باید بدانیم که آتش این انتقامی را که به دل گرفته ایم، دامن خودمان را هم خواهد گرفت.

کافیست آن خشم و موضوعات را به حضور خداوند ببریم به او توکل کنیم . تنها راه متوقف کردن انتقام‌جویی دست کشیدن از آن ، بخشش شخص و سپردن آن به خداوند است چون خداوند برای شما خواهد جنگید کافیست شما آرام باشید . 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:

- [تو می‌جنگی جنگ‌هایم را](#)
- [خداوند پناه و قوت ما است](#)

### • 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 .

- [مقاله بخشیدن \( وبسایت کلمه \)](#)

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 می کنیم 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 . آیه را در کتاب مقدس خود پیدا کرده .

ای عزیزان، انتقام مگیرید، بلکه آن را به غضب خدا واگذارید.

زیرا نوشته شده که خداوند می گوید: انتقام از آن من است؛ من هستم که سزا خواهم داد.

رومیان ۱۲ آیه ۱۹