

ایلام

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.

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 اول : ما باید خشم خودمون رو به خداوند ابراز کنیم.
- 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 بر بدی ، با نیکویی غالب شویم.

کار گروهی

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 خشمی چه کاری انجام دهیم؟

.....

.....

.....

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

.....

.....


.....

• قدم های عملی در طول هفته :

۱. لیستی از کسانی که میخواستید انتقام بگیرید را تهیه کنید
 ۲. دلیل خود از انتقام را جلوی هر اسم بنویسید
 ۳. احساسی که در مورد این افراد دارید را بنویسید
 ۴. ثمراتی که بعد از انتقام گرفتن بدست می آید را بنویسید(عذاب وجدان ، ترس ، بیزاری از خود ، طردشدگی ، ...)
 ۵. حالا به بخشیدن این افراد فکر کنید
 ۶. ثمراتی که از بخشیدن این افراد به دست می آورید را بنویسید(تبدیل ناراحتی به خوشحالی ، عصبانیت به آرامش ، احساس سنگینی به احساس آرامش و سبکی ، اعتماد به نفس بیشتر ، خواب راحتتر ، ...)
- حالا به لیستتان نگاه کنید حیف نیست که این همه ثمرات خوبی که بعد از بخشیدن بدست می آیند را قربانی انتقام 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.



**”ای عزیزان، انتقام مگیرید، بلکه آن را به غضب خدا واگذارید.
زیرا نوشته شده که خداوند می‌گوید: انتقام از آن من است؛
من هستم که سزا خواهم داد.**

رومیان ۱۲ آیه ۱۹

• منابع بیشتر برای مطالعه :

- [مقاله بخشیدن \(وبسایت کلمه\)](#)