



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

# مدیریت احساسات و هیجانات





## مدیریت احساس افسردگی

افسرده بودن گناه نیست بلکه عکس‌العملی طبیعی در برابر واقعه‌ای است که از نظر روانشناختی و جسمانی بر ما واقع شده است.

## • خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با لبخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان 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 عزیز را تشویق کنند.

### بازی :

این بازی می تواند هم بصورت حضوری و هم بصورت مجازی برگزار شود .

تعدادی کلمه را از قبل مشخص کنید ، این کلمات باید بصورت هدفمند باشند برای مثال : ضرب المثل ، اسم حیوانات ، اسم فیلم و ...

اگر بصورت حضوری بازی می کنید کلمات را روی کاغذ بنویسید و داخل یک سبد بریزید و بخواهید که یک نفر از داخل سبد یکی را بردارد ، بعد باید بدون صحبت و فقط با ادا درآوردن و حالات دست و صورت سعی کند دیگران را متوجه کند که کلمه مورد نظر چی هست . اگر بصورت مجازی و در فضای اینترنتی بازی می کنید ، در قسمت چت یکی از کلمات را برای یکی از بانوان بصورت شخصی بفرستید و این عزیز باید همینکار رو از طریق ویدئو انجام دهد و اگر در جایی هستید که بانوان ویدئوی خود را بسته نگه می دارند این بازی را می توانید در قسمت چت بصورت ۲۰ سوالی انجام دهید ، یعنی عزیزان فقط با پرسیدن سوالاتی که جواب آن بلی یا خیر است باید حدس بزنند که کلمه مورد نظر چی هست.

## • 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 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.

## • بازکردن موضوع درس: ۷ دقیقه

آیا افسرده شدن امری طبیعی و بهنجار می‌باشد؟ بسیاری از اشخاص در مورد افسردگی دچار آشفتگی و سردرگمی می‌شوند و حتی وجود آن را در زندگی یک مسیحی زیر سؤال می‌برند. ولی همه ما باید بدانیم که افسردگی حالتی طبیعی است و ما در صورتی که علی‌رغم وجود همه علل بوجودآورنده افسردگی دچار افسردگی نشویم، شخصی غیرعادی هستیم.

افسردگی یا احساس یأس و ناامیدی تجربه‌ای دردآور است. خواه افسردگی شما تجربه بحرانی کوتاه‌مدت باشد یا در اثر طرد شدن و یا از دست دادن شخصی موردعلاقه به‌وجود آمده باشد، در همه این موارد همه همان تجربه را پشت‌سر می‌گذارند.

افسردگی از شایع‌ترین و قدیمی‌ترین اختلالات روانی می‌باشد. افسردگی ملاحظه افراد متفاوت را نمی‌کند. افسردگی کودک شش ساله و پیرمرد هفتاد ساله فقیر و غنی، سیاه‌پوست و سفیدپوست و مسیحی و غیرمسیحی را گرفتار می‌سازد.

بیایید باهم به تعلیم امروز گوش دهیم و از نکات کلیدی آن استفاده کنیم.

## • **پخش ویدئو تعلیم: ۷ دقیقه**

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

### • مدیریت احساس افسردگی

راههای دسترسی به ویدئو :

تلگرام دنیای زن / مدیریت احساس افسردگی

وبسایت کلمه / برنامه دنیای زن / ویدیوهای کوتاه تعلیمی / مدیریت احساس افسردگی

## • **کار گروهی : ۱۵ دقیقه**

در گروههای ۲ یا ۳ نفره جمع شوید و باهم سوالات زیر را بررسی کنید :

• آیا تا به حال احساس افسردگی به شما دست داده ، در آن روزها چه نکاتی توانسته به شما کمک کند؟

• آیا اشخاصی را میشناسید که دچار افسردگی هستند؟ چطور میتوان به آنها کمک کرد؟

## • **جمع بندی: ۱۵ دقیقه**

خداوند ما خداوند شفا دهنده است و حاضراست که ما را از بیماریها و اسارتها و بندهایی که تمام زندگی ما را در بر گرفته آزاد کند. قدم ما برای دریافت این آزادی چیست؟ اولین و مهمترین چیز باور محبت پدر گونه خداست. خدا در عیسی مسیح پدر ما شد.

به یاد بیاوریم آن مردی که ۳۸ سال علیل در جایی منتظر ایستاده بود که اتفاقی برایش بیفتد و مسیح به سراغش رفت و حتماً آن شخص افسرده کامل بود ولی او را مسیح شفا داد و یا آن زن که ۱۲ سال به بیماری مبتلا بود و او هم مسیح شفا داد و باید بدانیم که خدا محبتش را از آنها دریغ نکرد و از همه ما دریغ نمی کند مانند این شعر زیبا که می گوید:

بنده پیر خراباتم که لطفش دائمست

ورنه لطف شیخ و زاهد گاه هست و گاه نیست

این است که محبت خدا هیچ وقت نسبت به ما کم نمی شود مانند یک پدری که وقتی فرزندش مریض می شود به او بیشتر توجه می کند همچنین خداوند به ما توجه دارد و محبت خودش را بیشتر به ما نشان می دهد.

کلام خداوند در مزمور ۴۳: ۵ اینطور میفرماید : ای جان من، چرا افسرده ای؟ چرا در اندرونم پریشانی؟ بر خدا امید دار، زیرا که او را باز خواهم ستود؛ او را که رهاننده من و خدای من است.

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:

• در مصیبتها و سختی

• بازایستیم و دانیم که او خداست

## • معرفی منابع مفید برای مطالعه بیشتر:

در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند .

• [مقاله افسردگی و علل و علاج آن](#)

• [مقاله گفتگوی در مورد افسردگی](#)

• [کتاب تاملی بر مساله افسردگی](#)

پیشنهاد میشود که مقالات پیشنهادی را چاپ کنید و در اتمام جلسه در اختیار بانوان عزیز قرار دهید و اگر کلیسای شما کتابهای بالا را ندارد حتما به مسئول کتابخانه کلیسا سفارش بدهید .

## • فعالیت در طول هفته :

در این هفته سعی کنید برای کمک به خودتان در شرایط افسردگی کارهای زیر را انجام دهید :

• پشتیبانی اجتماعی بگیرید. هرچه ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید، بیشتر در مقابل افسردگی مقاوم می‌شوید. اگر حس می‌کنید که گیر کرده‌اید، برای صحبت با اعضای خانواده یا دوستان مورد اعتماد درنگ نکنید و به دنبال ایجاد ارتباط قوی با افراد امین بگردید. درخواست کمک نشانی از ضعف شما نیست و به این معنی نیست که به دیگران وابسته هستید. در بیشتر مواقع یک صحبت ساده چهره به چهره با دیگران می‌تواند کمک بزرگی باشد.

• تغییرات در سبک زندگی ابزاری ساده ولی قدرتمند در درمان افسردگی است. گاهی اوقات تمام چیزی که نیاز دارید همین است. حتی اگر به درمان‌های دیگر نیز احتیاج داشته باشید، ایجاد تغییرات صحیح در سبک زندگی می‌تواند افسردگی را سریع‌تر رفع کند و از بازگشت آن جلوگیری کند.

• ورزش مداوم می‌تواند در درمان افسردگی همانند دارو مؤثر باشد. ورزش نه تنها سروتین، اندروفین و دیگر مواد شیمیایی موثر در بدن را تقویت می‌کند، بلکه باعث رشد سلول‌ها و اتصالات مغزی نیز می‌شود، کاری که داروهای ضدافسردگی می‌کنند. مهم‌تر از همه شما لازم نیست تا برای ماراتون تمرین کنید تا از این مزایا بهره مند شوید. حتی یک قدم نیم ساعته روزانه نیز می‌تواند تفاوت قابل توجه‌ای ایجاد کند. برای حداکثر نتایج، فعالیت هوازی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای در بیشتر روزها توصیه می‌شود. گر در خانه کار می‌کنید، سعی کنید حتی برای مدت کوتاهی هم که شده، از منزل خارج شوید. می‌توانید پس از خوردن صبحانه، برای خرید از منزل خارج شوید و یا در خیابانهای اطراف خانه‌تان قدم بزنید. سعی کنید به مکان و یا فروشگاه‌هایی که موردعلاقه‌تان است بروید.

• سعی کنید برنامه روزانه خود را ادامه دهید. اگر در خارج از منزل کار می‌کنید، به این کار ادامه دهید. بهتر است به‌هر قیمت که شده به سر کار بروید تا اینکه در رختخواب بمانید و در افکار ناراحت‌کننده غوطه‌ور شوید.

• مواد مغذی. خوب غذا خوردن هم برای سلامت جسم و هم ذهن مهم است. خوردن وعده‌های متوازن و کوچک در طول روز به حفظ انرژی و حداقل‌سازی نوسان خلق و خو کمک می‌کند. درحالی که شما ممکن است به سمت غذاهای شیرین کشیده شوید، کربوهیدرات‌ها انتخاب بهتری هستند.

• خواب مناسب هم بر خلق و خوی شما تأثیر زیادی دارد. هنگامی که خواب کافی نداشته باشید، علائم افسردگی شما بدتر می‌شود. محرومیت از خواب زودرنجی، دمدمی‌مزاجی، ناراحتی و خستگی ایجاد می‌کند. مطمئن شوید که هر شب به اندازه کافی می‌خوابید. افراد کمی هستند که با کمتر از هفت ساعت خواب در شب مشکلی نداشته باشند. برای هر شب حدود هفت تا نه ساعت خواب در نظر بگیرید.

• کاهش استرس برای کمک به مدیریت و کاهش استرس در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. استرس زیاد می‌تواند افسردگی شما را تشدید کند و ریسک افسردگی در آینده را نیز ایجاد کند. جنبه‌های مختلف زندگی خود را که باعث استرس شما می‌شود پیدا کنید، مثل غرق شدن در آینده و یا گذشته، روابط شکسته شده و ...، و راهی برای حداقل‌سازی تأثیر آنها پیدا کنید.

• مطالعه [مقاله افسردگی ، علل و علاج آن ۳/](#) را به شما پیشنهاد می‌کنیم .

• آیه کلیدی :

بانوان را تشویق کنید که در طول هفته سعی کنند آیه زیر را به خاطر بسپارند .  
و نه بلندی و نه پستی، و نه هیچ چیز دیگر در تمامی خلقت،  
قادر نخواهد بود ما را از محبت خدا که در خداوند ما مسیح عیسی است، جدا سازد.  
رومیان ۸: ۳۹

