



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

مدیریت احساسات و هیجانات



مدیریت احساس رضایتمندی

رضایتمندی چیزی نیست که همینطور اتفاق بیافتد. باید برای آن تمرین کنید. درست مثل ورزش و موسیقی که باید مدام تمرین کنید تا پیشرفت کنید و بتوانید موفق شوید.

• 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 :

در این بازی افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند. اعضای هر گروه باید یک نفر را به عنوان نماینده انتخاب کنند. بدون اینکه سایر اعضای گروه متوجه شوند به نماینده گروه اول یک ضرب‌المثل یا جمله کوتاه بدهید، او باید بدون اشاره مستقیمی به جمله آن را نقاشی کند و گروهش جمله را حدس بزنند و به همین ترتیب جمله ای به گروه بعدی داده می‌شود.... در آخر گروهی که امتیاز بیشتری آورد برنده خواهد شد. این بازی را می‌توانید اینترنتی و یا حضوری در گروه بانوان انجام دهید.

• 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 در تمام قسمتهایی زندگی خود احساس رضایت دارید؟
 - در کدام قسمتها احساس رضایت و کدام قسمتها احساس نارضایتی می‌کنید؟
 - چه تغییراتی می‌تواند احساس نارضایتی شما را به رضایت تبدیل کند؟
- خیلی از ما در زمانها و شرایط مختلف زندگی احساس نارضایتی می‌کنیم و فکر می‌کنیم که اگر در دوران و شرایط دیگری بودیم رضایت بیشتری می‌داشتیم؛ اگر در خانواده دیگری به دنیا می‌آمدم، اگر در زمینه دیگری تحصیل می‌کردم، اگر می‌توانستم به کشور دیگری مهاجرت کنم، اگر با شخص دیگری ازدواج می‌کردم، اگر موهای فری می‌داشتم، اگر موهای صافی داشتم، اگر لاغرتر بودم، اگر فرزندی داشتم و یا اگر مجرد بودم... اما در خیلی موارد بعد از رسیدن به این اهداف ما همچنان احساس نارضایتی می‌کنیم.
- بیایید باهم به تعلیم امروز گوش دهیم و از نکات کلیدی آن استفاده کنیم.
- عزیزان را دعوت کنید تا این ویدیو را با دقت تماشا و نت برداری کنند.

• پخش ویدئو تعلیم: ۷ دقیقه

- [مدیریت احساس رضایتمندی](#)
- راههای دسترسی به ویدئو :
- تلگرام دنیای زن / مدیریت احساس رضایتمندی
- وبسایت کلمه / برنامه دنیای زن / ویدیوهای کوتاه تعلیمی / مدیریت احساس رضایتمندی

• کار گروهی : ۱۵ دقیقه

- مسئول جلسه از همه بپرسد چه کسی ۳ مورد در تعلیم را به یاد دارد؟ و بعد خودش این سه مورد را کامل کند؛
۱. نیازمند و تشنه حضور بیشتر خداوند هستید.
 ۲. در مشکلات و طوفانهای زندگی به وعدههای خداوند شک کردید.
 ۳. شرایط زندگی شما باعث شده که امید خود را از دست بدهید.
- در گروههای ۲ یا ۳ نفره باهم بررسی کنید، دلیل نارضایتی شما در زندگی به کدام یک از این سه نکته ویدیو مربوط می‌شود؟ در گروهها مزمور ۴۲ را یکبار بخوانید، و ببینید که کدام آیه با قلب شما صحبت می‌کند و برای شخص شما و شرایطی که در حال حاضر در آن هستید می‌باشد؟
- روی آیات تعمق کنید و برکات خود را با هم درمیان بگذارید.

• جمع بندی: ۱۵ دقیقه

همانطور که در درس دیدیم وقتی کسی و یا چیزی هر چند خوب، جای خدا را در زندگی ما بگیرد ما را در احساس نارضایتی نگاه خواهد داشت. حتی اگر خدمتی در کلیسا و یا کمکی به مردم باشد اگر ما را آنقدر مشغول کند که با خداوند وقت مورد نیازمان را نداشته باشیم احساس رضایت نخواهیم کرد، پس مراقب باشیم که هیچ چیز و یا هیچ کس جای خدا را در قلب و زندگی ما نگیرد.

اگر امروز در عبور از فصلهای مختلف زندگی زمان طولانی منتظر تحقق وعدههای خداوند هستید (مثلا در کار، ازدواج، تحصیلات و یا خدمت‌تان) و هنوز هیچ اتفاق نیفتاده و این باعث دلسردی و نارضایتی شما از زندگی شده است، در ابتدا مطمئن شوید این انتظار و وعده از جانب خداوند بوده نه فقط فکر و یا آرزویی شخصی خودتان و بعد اگر اطمینان پیدا کردید که آن وعده خدا برای شخص شماست، منتظر زمانهای کامل خدا باشید، دعا کنید خداوند در این قسمت صبر و قوتی تازه به شما دهد به او اطمینان کنید و امید خود را از دست ندهید.

در هزارتوی جنون آفرین امور،

آن گاه که در اثر طوفان و امواج،

به این سو و آن سو پرتاب می‌شوم،

روحم به یگانه اعتماد ثابت می‌چسبید؛

می‌دانم که خدا نیکوست.

جان گرینلیف ویتی یر

“بیا بید بی‌تزلزل، امیدی را که به آن معترفیم همچنان استوار نگاه داریم، زیرا وعده‌دهنده امین است.” (عبرانیان ۱۰:۲۳)

“زیرا زمان مقرر برای تحقق رؤیا هنوز نرسیده، ولی به سوی مقصد می‌شتابد و قاصر نخواهد آمد. اگرچه به طول انجامد، منتظرش بمان، زیرا که به یقین خواهد آمد و تأخیر نخواهد کرد.” (حقوق ۲:۳)

• سرود پرستشی برای انتهای جلسه :

سرودهای پیشنهادی:

• [نگاهم به تو است عیسی](#)

• [چنانکه آهو برای زهرهای آب](#)

• معرفی منابع مفید برای مطالعه بیشتر:

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

• مقاله غرغر و شکایت (وبسایت کلمه)

پیشنهاد میشود که مقالات پیشنهادی را چاپ کنید و در اتمام جلسه در اختیار بانوان عزیز قرار دهید .

• فعالیت در طول هفته :

برای داشتن احساس رضایتمندی در زندگی باید تمرین کرد، مثلا اگر می‌خواهیم بدن سالمی داشته باشیم باید ورزش کنیم و یا وقتی می‌خواهیم موسیقی یاد بگیریم تمرین های مداومی خواهیم داشت، شما را تشویق می‌کنیم که در طول هفته آینده :

- فهرستی از چیزهایی که به خاطر آنها شکرگزار و قدردان هستید تهیه کنید.
 - برای زندگیتان هدف های کوتاه مدت و دستیافتنی مشخص کنید و برای هر پیروزی خود را تشویق کنید.
 - بر روی نیکویی و وفاداری خداوند تمرکز و تعمق کنید.
 - با اعضای خانواده و یا دوستان خود بیشتر وقت مفید داشته باشید.
- (در این ایام که دیدارهای حضوری کم و محدود شده است به صورتی خلاقانه با عزیزان خود ارتباط داشته باشید مثلا تماس تصویری برقرار کنید و یا باهم به پیاده‌روی بروید و ... و برای داشتن آنها شکرگزار باشید.)
- این تمرین‌ها به شما در یافتن حس رضایت در زندگی کمک خواهد کرد. در پایان هفته بعد از انجام این نکات، میزان حس رضایت خود را نسبت به قبل در زندگیتان بسنجید و برای تغییرات ایجاد شده شکرگزار و شاد باشید و سعی کنید در این زمینه مشوق دیگران برای یافتن حس رضایت در زندگیشان باشید.

• آیه کلیدی :

بانوان را تشویق کنید که در طول هفته سعی کنند آیه زیر را به خاطر بسپارند .

ای جان من چرا افسرده‌ای؟ چرا در اندرونم پریشانی؟

بر خدا امید دار، زیرا که او را باز خواهم ستود. او را که رهاننده من و خدای من است.

مزمور ۴۲: ۵