

ایلام

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.

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 در زندگی احساس رضایت نمی کنیم ، چونکه نیازمند و تشنه ی بیشتر حضور خداوند هستیم.
- نکته ی دوم : ما احساس رضایت نمیکنیم به خاطر اینکه مشکلات ما باعث میشوند به وعده های خدا شک کنیم.
- نکته سوم : ما احساس رضایت نمیکنیم چون نجات ما هنوز کامل نشده است .

## کار گروهی

بعد از تماشای ویدئو، گروههای کوچک تشکیل دهید و این فعالیت را انجام دهید :  
دلیل نارضایتی شما در زندگی به کدام یک از این سه نکته ویدئو 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.

.....

.....

.....

## • قدم های عملی 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 :

- 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 جان من چرا افسرده‌ای؟ چرا در اندرونم پریشانی؟  
بر خدا امید دار، زیرا که او را باز خواهیم ستود.  
او را که رهاننده من و خدای من است.

مزمور ۴۲: ۵

• منابع بیشتر برای مطالعه :

- [مقاله غرغر و شکایت \(وبسایت کلمه\)](#)