



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

مدیریت احساسات و هیجانات





مدیریت احساس شادی

واقعیت این است که خوشحال بودن یک انتخاب است، اینکه تصمیم بگیرید کنترل خوب بودن حالتان را در دست بگیرید و تا جایی که ممکن است از زندگی لذت ببرید.

• خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

به شما پیشنهاد می‌کنیم که حداقل ۱۵ دقیقه قبل از بقیه افراد در جلسه حضور داشته باشید و دیگران را تشویق کنید که قبل از شروع جلسه با همدیگر مشارکت داشته باشند تا بیشتر با هم آشنا شوند، راس ساعت با یک خوش آمدگویی کوتاه جلسه را شروع کنید .

(در این قسمت می‌توانید برای افراد جدید خوش آمدگویی مخصوص در نظر بگیرید)

از همان ابتدا محیطی صمیمی و امن ایجاد کنید ، در این راستا می‌توانید بازی زیر را انجام دهید تا جوی صمیمانه‌تر به وجود آید و مطمئناً به خاطر فعالیت بدنی به شما کمک می‌کند که جلسه را زنده‌تر نگه دارید .

حتماً بیاد داشته باشید که وسایل مورد نظر را از قبل تهیه نمایید .

نحوه اجرا :

- به تعداد افراد حاضر در جلسه بادکنک باد کنید
- به مچ پای هر نفر یک بادکنک ببندید
- سوت شروع بازی را بزنید
- اگر موزیک ورزشی پخش کنید جو بازی بهتر خواهد شد
- همه افراد باید سعی کنند که با پا بادکنک دیگران را بترکانند
- هر فرد باید مواظب باشد که کسی بادکنکش را نترکاند
- در آخر کسی که هنوز بادکنکش سالم و به پایش وصل است برنده بازی خواهد بود
- می‌توانید جایزه ای کوچک به برنده بدهید.
- خیلی کوتاه دعا کنید تا عزیزان برای شروع جلسه آماده شوند .

• یادآوری هفته گذشته : ۱۰ دقیقه

قبل از شروع جلسه از یک یا دو نفر بخواهید که نکات مهمی که در جلسه قبل درباره آن صحبت شد را یادآوری کنند و اگر تعالیم جلسه قبل به طور شخصی باعث برکتشان شده است را ، خیلی کوتاه در میان بگذارند .

می‌توانید آیه کلیدی جلسه قبل را یکبار با هم با صدای بلند تکرار کنید .

• شهادت و برکت : ۱۰ دقیقه

می‌توانید از عزیزان بپرسید اگر شهادت و یا برکتی دارند در میان بگذارند.

(به دلیل اینکه جلسه اول می‌باشد و شاید افراد جدید در گروه باشند به شما پیشنهاد میکنیم ۲ شهادت را از قبل شنیده و هماهنگ کرده باشید)

• بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. حتماً تا الان بارها و بارها این جمله به گوشتان خورده است.

خنده میتواند حتی برای لحظه ای هم که شده غم‌ها، مشکلات و دغدغه‌های روزمره ی زندگی را از خاطرمان ببرد و حس خوبی درما و اطرافیانمان ایجاد کند. توجه کردید بعضی اوقات که شما می‌خندید بقیه اطرافیانمان هم ناخودآگاه خنده شان می‌گیرد، یا تا بحال شده توی اتوبوس یا مترو به شخصی که روبه رویتان نشسته لبخند بزنید و او هم با

یک لبخند زیباتر جواب شما را بدهد؟ این همان معجزه و قدرت خنده و شادیست .
از عزیزان بخواهید که به نفر بغل دستیشان برای ۱۵ ثانیه لبخند بزنند و بعد از ۱۵ ثانیه همه با هم با صدای بلند برای ۱۰ ثانیه بخندند .

امروز با هم جمع شدیم که در مورد یکی دیگر از احساساتی که در وجود تک تک ما هست صحبت کنیم.
چقدر این روزها مردم به کارها و اعمال مختلف دست میزنند تا بتوانند لحظاتی از زندگیشان را با شادی سپری کنند و به دور از چالش ها و مشکلات روزمره بتوانند با دوستان ، همکاران و یا خانواده لحظاتی را با هم بخندند و دقایق و ثانیه ای را با هم به خوشی سپری کنند .

در این قسمت از عزیزان بخواهید که کتاب مقدس خود را باز کنند و مزمو ۳۳ را با صدای بلند بخوانند .
مزمو ۳۳ را شنیدیم ، که ما را به شادی دعوت میکند. ولی آیا مادری که به تازگی فرزندش را از دست داده یا خانمی که همسرش در اعتیاد به سر میبرد میتواند دائماً شاد باشد؟ امروز میخواهیم با هم ببینیم که چطور میتوانیم حتی در بحران های زندگی باز هم شاد باشیم.

• بخش ویدئو تعلیم

راههای دسترسی به ویدئو :

- یوتیوب ایلام/ مدیریت احساس شادی
- تلگرام دنیای زن / احساس شادی

• کار گروهی : ۱۵ دقیقه

بعد از تماشای ویدئو، برحسب تعداد افراد ، گروههای کوچک تشکیل دهید و از عزیزان بخواهید درباره نکات زیر تبادل نظر کنند :

- چطور می توانیم در زمانهای غم و ناراحتی عکس العملی درست نشان دهیم ؟
- چطور می توانیم شنونده خوبی برای شخصی که دچار مشکلات هست و احساس شادی نمی کند باشیم ؟
- ما چه نقشی می توانیم بعنوان کمک دهنده در زندگی اشخاص داشته باشیم ؟

• جمع بندی : ۱۵ دقیقه

خوب، امروز در مورد اینکه چطور میتوانیم در شرایط سخت باز هم شاد باشیم صحبت کردیم. میدانیم که اگر زندگی ما در بحران باشد ، احساس شادی و خوشحالی واقعاً سخت تر می شود . اما باید در نظر گرفت که زانوی غم بغل کردن شرایط را عوض نمی کند، باید از زندگی لذت برد. تنها چیزی که بر نمی گردد زمان است. باید به این نکته دقت کرد که هر چیزی حتی شادی، اگر حقیقی نباشد گذراست. ما آدمها در شرایط و موقعیتهای مختلف توقعاتمان تغییر می کند ، برای مثال یک زمانی فکر میکنیم اگر ازدواج کنیم به شادی مطلق میرسیم و بعد از یک مدتی متوجه می شویم که توقعاتمان عوض شده و حالا فکر میکنیم با آمدن بچه شادی واقعی را تجربه خواهیم کرد. ولی باید بدانیم که در اکثر مواقع ما در اصل هیجانان را با شادی دائمی اشتباه میگیریم. همانطور که در ویدئوی تعلیمی دیدیم، شادی حقیقی شادی هست که نتیجه شناخت خداست. به یاد آوردن کارهای خداوند که در گذشته تجربه کردیم، اعتماد به نقشه های خدا برای امروزمان و باور کردن قدرت بینهایت او نسبت به آینده مان. این نکته مهم را هم به یاد داشته باشیم که شادی را که خداوند عطا میکند خیلی وقتها ضامن این نیست که اتفاقاتی خوب برای من و همه چیز در مورد من و اطرافیان من و کار من باشد .

خیلی وقتها این شادی در گرو شاد کردن دیگران و برکت دادن به آنهاست ، حتی شاید شاد کردن اشخاصی که با ما خیلی رابطه نزدیکی ندارند . وقتی باعث برکت و شادی در زندگی دیگران می شویم ، خداوند زندگی خودمان را سرشار از شادی می کند . وقتی برای کمک به دیگران دست بکار می شویم ، می توانیم دست خداوند را در زندگی خودمان احساس کنیم ، مثل ایوب که وقتی برای دوستانش دعا کرد ، خدا خودش را دو چندان برکت داد و او را در جسم و روح احیا کرد (ایوب ۴۲:۱۰) .

دعای من برای همه ما که اینجا جمع هستیم این هست که در این هفته پیش رو بیشتر به این شادی فکر کرده ، بتوانیم تمرین کنیم که هم شاد زندگی کنیم و هم باعث شادی و برکت برای دوستان ، همکاران و یا اطرافیانمان باشیم . برای لحظاتی اتفاقی که شادی را از شما دزدیده به یاد بیاورید ، از دست دادن عزیزی، بیماری، شرایط بد اقتصادی، استرس نسبت به آینده و خیلی اتفاقات تلخ دیگر . میخواهیم امروز با ایمان در دعا از خداوند بطلبیم که در قلب همین مشکلات به ما یک شادی حقیقی و یک امید دوباره ببخشد . پس دعوت می کنیم که برای لحظاتی دعا کنید!

• لیست سرودهای پرستشی پیشنهادی برای پایان جلسه :

- [شادی کنید ای فرزندان](#)
- [گر طوفان آید](#)

• راههای تهیه منابع مفید برای مطالعه بیشتر:

- کتاب زن شادمان
 - کتاب رنج و شادی
 - مقاله شادی در وبسایت کلمه
- در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند . اگر کلیسای شما کتابهای بالا را ندارد حتما به مسئول کتابخانه کلیسا سفارش بدهید .

پیشنهاد می شود که مقالات پیشنهادی توسط مسئولین بانوان پرینت گرفته شود و در تمام هر جلسه در اختیار اعضا کلیسا قرار بگیرد.