

ایلام

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.

ویدئوی تعلیم را تماشا کنید در حین تماشای ویدئو یادداشتها و نکات مهم را اینجا یادداشت کنید تا در صورت نیاز بتوانید دوباره مرور کنید .

A large rectangular box with a thin green border, containing ten horizontal dotted lines for writing notes.

نکات کلیدی تعلیم :

- با به یاد آوردن صدای خدا در گذشته میتوانیم شاد باشیم.
- با به یاد آوردن اینکه خداوند برای ما نقشه های عالی دارد و زندگی ما در دستان اوست میتوانیم شاد باشیم.
- با به یاد آوردن اینکه خداوند در هر لحظه مراقب ما هست می توانیم شاد باشیم.
- با به یاد آوردن وعده های خداوند در زندگیمان و قدرت عظیم و بینهایت او نسبت به وعده هایش می توانیم شاد باشیم.

کار گروهی

در گروه خود درباره نکات زیر تعمق کنید و پاسخ پیشنهادی را بنویسید .

- چطور می توانیم در زمانهای غم و ناراحتی عکس العملی درست نشان دهیم ؟

.....

.....

.....

.....

.....

- چطور می توانیم شنونده خوبی باشیم برای شخصی که دچار مشکلات هست و احساس شادی نمی کند ؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ما چه نقشی می توانیم بعنوان کمک دهنده در زندگی اشخاص داشته باشیم ؟

.....

.....

.....

.....

.....

قدم های عملی در طول هفته :

- ۳ موضوع و اتفاق شاد در زندگیتان را بیاد آورید و یادداشت کنید:

(الف)

.....

(ب)

.....

(ج)

.....

برای این ۳ مورد خداوند را شکرگزاری کنید .

- یک مقوا و یا کاغذ آماده کنید و روزهای هفته را روی آن یادداشت کنید ، هر روز اتفاقات کوچک و یا بزرگی که باعث شادی و لبخند شما میشوند را با رنگهای مختلف یادداشت کنید و در آخر هفته ببینید چه موضوعاتی هست که می توانید با تکرار آن زندگی شادتری داشته باشید.

آیه کلیدی :

سعی کنید که آیه زیر را به خاطر بسپارید و دائم به خود یادآوری کنید

- 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

**شادمانی خود را از خداوند جستجو کن
و او خواهش دلت را
برآورده خواهد ساخت.
مزمور ۳۷ آیه ۴**

• منابع مفید برای مطالعه بیشتر در این زمینه :

- کتاب زن شادمان
- کتاب رنج و شادی
- مقاله شادی در وبسایت کلمه