



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

مدیریت احساسات و هیجانات





مدیریت احساس ناامیدی

ناامیدی می تواند تأثیر بسزایی در رفتار انسان بگذارد ،
زیرا منعکس کننده دیدگاه منفی فرد نسبت به آینده است.

• خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با لیخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان و یا نوایمان 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 :

اسم هر شرکت کننده را روی یک تکه کاغذ بنویسید. کاغذها را تا زده و درون یک جعبه بریزید. هر کس باید یک کاغذ از جعبه بردارد و شخصی را که اسم او روی کاغذ نوشته شده، توصیف کند. بقیه باید با توجه به توضیحات او، شخص مورد نظر را شناسایی کنند.

(مثلا اسم ندا را برداشته اند، حالا می توانند توضیح بدهند این شخص موهای بلندی دارد - لوبیا پلوهای خوشمزه ای درست می کند و....)

• یادآوری هفته گذشته و یا شهادت: 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 در میان بگذارند.
- اگر آیه کلیدی درس گذشته را به خاطر سپردند آن را بیان کنند.
- می توانید برای تشویق عزیزانی که آیه را حفظ کردند جایزه خیلی مختصری در نظر بگیرید.

• معرفی تعلیم : ۷ دقیقه

ناامیدی یک حس بسیار قوی است که ما در مسیر زندگی خود در مواقع سختی، بی وفایی، از دست دادن، غربت، خیانت ... آن را تجربه می کنیم، در این شرایط شاید اغلب حس منفی و بی تفاوتی به ما دست دهد یا دیگر علاقه و انگیزه‌ای برای تغییر و بازسازی نداشته باشیم و حس درماندگی و ناتوانی بر ما غالب شود.

آیا در زندگی شما قسمتهای خاصی وجود دارد که در آن ناامید شده باشید مثل ادامه تحصیل یا تغییر در سلامتی و...؟ (منتظر جواب بانوان باشید)

آیا این جملات تا بحال از ذهنتان گذشته یا بر دهانتان آمده است؟

- وضعیت من هرگز بهتر نمی شود.
- مقایسه اینکه همه خوشحال و خوشبخت هستن جز من!
- آینده ای ندارم.
- هیچکسی نمی تواند به من کمک کند.
- من دیگر هیچ امیدی ندارم
- دیگر سن من بالا رفته و از من گذشته.
- من دیگر هرگز خوشحال نخواهم شد.
- من تسلیم شدم.
- برایم مهم نیست چه خواهد شد.

همه ما به نوعی این احساسات را تجربه کردیم بیابید باهم به تعلیم امروز گوش دهیم.

• ویدئو : ۸ دقیقه

- راههای دسترسی به ویدئو :
- یوتیوب ایلام / مدیریت احساس ناامیدی
- تلگرام دنیای زن / مدیریت احساس ناامیدی

• کار گروهی : ۱۵ دقیقه

- بعد از تماشای ویدئو بر حسب تعداد نفرات ، گروههای کوچک تشکیل دهید و این فعالیت را انجام دهید :
- در گروههای کوچک رفته تجربیات خود را در مورد اینکه چه چیزهایی به آنها کمک کرده است تا سریعتر از ناامیدی بیرون بیابند باهم درمیان بگذارند.
- در جمع از چند نفر بخواهید مزمور ۱۰۷ را بخوانند. از آنها بخواهید راهکارهایی که یافتند و یا تصمیماتی که از این به بعد برای چنین شرایطی در زندگیشان گرفتند را با هم به اشتراک بگذارند.
- (این قسمت فقط چند مثال برای شما مسئول بانوان است: مثل صحبت با آدمهای منفی و ناامید- مرور گذشته - گوش کردن به موزیکهای ناراحت کنند و غمگین کننده - منزوی شدن و در اتاق ماندن)

• جمع بندی: ۱۵ دقیقه

- “متبارک باد خدا و پدر خداوند ما عیسی مسیح که از رحمت عظیم خود، ما را به واسطه رستخیز عیسی مسیح از مردگان، تولدی تازه بخشید، برای امید زنده و میراثی فسادناپذیر و بی آلایش و ناپژمردنی که برای شما در آسمان نگاه داشته شده است.” (اول پطرس ۱: ۳-۴)
- “...ما تبعه آسمانیم و با اشتیاق تمام انتظار می کشیم که نجات دهنده، یعنی خداوندمان عیسی مسیح، از آنجا ظهور کند” (فیلیپیان ۳: ۲۰)
- “اینک خدای امید، شما را از کمال شادی و آرامش در ایمان آکنده سازد تا با قدرت روح القدس، سرشار از امید باشید.” (رومیان ۱۵: ۱۳)

- چند نفر برای موارد زیر دعا کنند:
- از خدا بخواهیم در ناامیدیهها به ما قوت دهد
- به ما نشان دهد در این شرایط چه کسی به ما نیاز دارد

• سرود پرستشی برای انتهای جلسه :

سرودهای پیشنهادی:

- [تو به یادم هستی](#)

• معرفی منابع مفید برای مطالعه بیشتر:

در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند . اگر کتابهای لیست شده در کلیسای شما موجود نمی باشند حتماً به مسئول کتابخانه سفارش دهید .

- [مقاله گفتگویی در مورد ناامیدی](#)

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

• فعالیت در طول هفته :

• اهدافی را برای خود تعیین کنید

یکی از بهترین راه‌ها برای امید به آینده، تعیین هدف و تشخیص اراده خدا برای زندگی ماست، برای این موضوع می‌توانید با دعا و روزه از خداوند کمک بگیرید همینطور صحبت و مشورت با خادمین و شبانان و همچنین دوستان ایماندار می‌تواند به شما کمک کند.

برای رسیدن به این اهداف باید فکرتان را متمرکز کنید، می‌توانید آن را در دفتری بنویسید. هر روز برای آنها دعا کنید و قدم‌هایی عملی مشخص کرده و بردارید.

اهداف شما باید از ویژگی‌های زیر برخوردار باشند تا احتمال دستیابی به آنها افزایش یابد:

- کلام خدا: با کلام خدا هم مسیر باشد و مغایرتی نداشته باشد.
- مشخص: اهدافی واضح باشند نه اهدافی گسترده و یا مبهم ؛
- قابل سنجش: باید قابل اندازه‌گیری و سنجیدن باشند؛
- تشویق: برای رسیدن به هر پیروزی هر چند کوچک خوشحال باشید و خودتان را تشویق کنید.
- عمل‌گرا: باید بتوانید به طور فعال، برای رسیدن به آنها عمل کنید و کنترل‌شان کنید؛
- واقع‌بینانه: بتوانید با استفاده از منابع و توانایی و زمان موجود، به آنها دست یابید؛
- مقید به زمان: بهتر است برای آنها آغاز و پایانی مشخص در نظر بگیرید تا رسیدن به آنها برایتان آسان‌تر شود. (اما هرگز خود را محکوم نکنید)

• به دنبال روابط حمایتی باشید

سعی کنید افرادی را در کنارتان داشته باشید که اهل دعا، ایماندارانی قوی در کلام و با روحیه‌ای مثبت و تشویق کننده باشند تا بتوانند در این مسیر پشتیبان شما باشند و در زندگیتان کلام ایمان بکارند نه کلام ترس یا نگرانی! سعی کنید در گروه‌های خانگی فعال و با دیگر ایمانداران به صورت متداوم در ارتباط باشید، اینطور بسیار ساده‌تر به «امیدواری» می‌رسید تا اینکه بخواهید به تنهایی مسیر رسیدن به «امید» را طی کنید.

• آیه کلیدی :

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

آنگاه در تنگی خویش نزد خداوند فریاد برآوردند، و ایشان را از تنگیهایشان رهایی بخشید.

مزمور ۱۰۷: ۶