

ایلام

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.

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 :

- دست از مقایسه کردن بردار و به خدا اعتماد کن.
- یاس و ناامیدی پایدار و ماندگار برای ابد نیست!
- حتی آنجایی که رویای تو به ثمر ننشسته خدا می تواند رویایی تازه برویاند

## کار گروهی

گروه‌های کوچک رفته 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 بیایند 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)

منابع مفید برای مطالعه بیشتر:

- [مقاله گفتگویی در مورد ناامیدی](#)

## • قدم های عملی 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 :

- 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.



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

مزمور ۱۰۷: ۶