



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

مدیریت احساسات و هیجانات





مدیریت روحیه و احساس پرستش

این پرستش است که ما را تربیت و آماده می‌کند
و از تمرکز کردن بر مشکلات و سختی‌های زمان حال بازمی‌دارد.

• خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با لبخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان و یا نو ایمان 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 :

این بازی می تواند هم بصورت حضوری و هم بصورت مجازی برگزار شود .

به محض رسیدن مهمانها از آنها بپرسید که چند عدد از یک شیء مشخص در محیط وجود دارد. آنها اجازه شمارش ندارند و فقط باید تعداد را حدس بزنند. اشیائی که انتخاب می کنید، می توانند مواردی مثل تعداد هدیه ها، تعداد شکلات هایی در یک شیشه، تعداد پله ها و... باشند. (اگر جلسه شما به صورت غیر حضوری است می توانید یک عکس نشان دهید)

حدس ها و نام افراد را یادداشت کنید و در نهایت تعداد درست و نام برنده را اعلام کنید. می توانید یک هدیه هم برای برنده در نظر بگیرید.

جلسه خود را با دعای شکرگزاری برای وجود همه بانوان شروع کنید.

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

• بازکردن موضوع درس: ۷ دقیقه

از بانوان بپرسید تعریف پرستش و پرستنده چیست؟ (چند نفر می توانند جواب دهند)

(تعریف درست پرستش : پرستش عکس العمل ما نسبت به قدوسیت و عظمت خدا و کار او در زندگیهای ماست.

(تعریف پرستنده: پرستنده شخصیست که در تمام لحظات زندگی، قلب او به سمت خدا متمایل است و در اطاعت و سرسپردگی اوست.)

- در چه شرایط و مکانی می توانیم خدا را بپرستیم؟ (همه جا)
 - چه چیزهایی مانع پرستش شخصی شماست؟ (صدای بچه ها، شلوغی روزانه، بی میلی، مشکلات، مریضی...)
 - چگونه ممکن است در هر شرایطی حتی در زمانهای سختی (یا موارد بالا) در پرستش خداوند باقی ماند؟
- با هم این ویدیو را نگاه کنیم و به مواردی که ما را به سمت پرستش خدا هدایت می کند توجه کنیم.

• پخش ویدئو تعلیم: ۷ دقیقه

عزیزان را دعوت کنید تا این ویدیو را با دقت تماشا و نت برداری کنند.

- [مدیریت روحیه و احساس پرستش](#)

راههای دسترسی به ویدئو :

تلگرام دنیای زن / مدیریت روحیه و احساس پرستش

وبسایت کلمه / برنامه دنیای زن / ویدیوهای کوتاه تعلیمی / مدیریت روحیه و احساس پرستش

• کار گروهی : ۱۵ دقیقه

بعد از تماشای ویدئو بر حسب تعداد نفرات، گروههای کوچک تشکیل دهید و از هر گروه بخواهید:

- مزمو ۱۵۰ را باهم مطالعه کنند.
- به سه نکته درس اشاره کنند.
- و بانوان در گروهها تجربیات خود را در مورد نکات درس بیان کنند.
- بعد از بازگشت همه گروهها از آنها بخواهید نماینده هر گروه خلاصه یا برجسته شهادتی را که شنیدند بیان کند.

• جمع بندی: ۱۵ دقیقه

همانطور که در درس دیدیم ما در هر زمان و مکانی می توانیم خدا را بپرستیم، شرایط و زندگی ما تعیین نمی کنند که ما می توانیم پرستش کنیم، بلکه پرستش انتخاب آگاهانه ماست در جواب به قدوسیت، محبت و حضور خداوند در زندگی هایمان، پرستش نشان می دهد ما به خداوند اعتماد داریم، پرستش تنها مختص گروه سراینندگان کلیسا نیست، حتی پرستش محدود به جلسات کلیسایی نمی شود و انجام تشریفات مذهبی نیست. پرستش ابراز علاقه ما به خداوند، اعتراف نیکوی او و اعلام حاکمیتش در زندگی ماست و همینطور پرستش با اطاعت و سرسپردگی کامل ما به خداوند همراه است. خدایی که امیدمان بر اوست و تنها آرامی را در او می توان یافت خدایی که دلیل شادی ماست.

یک زندانی در اردوگاه نازی این خطوط را روی دیوار سلول خود نوشته بود:

من به خورشید اعتقاد دارم ،

حتی وقتی درخشان نباشد.

من به عشق اعتقاد دارم،

حتی وقتی احساس نمی کنم

من به خدا اعتقاد دارم،

حتی وقتی او ساکت است.

با خواندن این متن می توان روحیه پرستش را در این شخص دید.

«پس بیابید به واسطه عیسی قربانی سپاس را پیوسته به خدا تقدیم کنیم. این قربانی، همان ثمره لبهایی است که به نام او معترفند»

(عبرانیان ۱۳: ۱۵)

همیشه در خداوند شاد باشید، باز هم می گویم؛ شاد باشید.

(فیلم ۴:۴)

- **سرود پرستشی برای انتهای جلسه :**

سرودهای پیشنهادی:

- [ستایش](#)

- [ستایید نامش را](#)

- **معرفی منابع مفید برای مطالعه بیشتر:**

در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند .

- [خدایی که جویای پرستندگان است](#)

پیشنهاد میشود که مقالات پیشنهادی را چاپ کنید و در اتمام جلسه در اختیار بانوان عزیز قرار دهید و اگر کلیسای شما کتابهای بالا را ندارد حتما به مسئول کتابخانه کلیسا سفارش بدهید .

- **فعالیت در طول هفته :**

پرستش خدا این است که به او اعلام کنیم به آنچه او می گوید ایمان داریم. ما هر روز با این انتخاب روبرو می شویم که او را به عنوان خدای بزرگ و پرمحبت بپذیریم یا او را انکار کنیم. اگر ما با پرستش روزانه و در هر شرایطی اعلام می کنیم که حاکمیت و قدرت خدا را می پذیریم یعنی به او که کنترل تمام زندگی ما و دنیا را دارد اعتماد داریم. و همینطور برعکس این موضوع می تواند بیانگر این باشد که او و وعده هایش را باور نداریم.

برای تبدیل شدن به یک پرستنده سرسخت میتوانیم هفته آینده تمرکزمان را روی موارد زیر بگذاریم:

- در طول هفته روزتان را با سرود پرستشی و شکرگزاری آغاز کنید. نوعی از پرستش را که تا به حال تجربه نکرده اید امتحان کنید. (بلند کردن دستها در پرستش، باصدای بلند نام خدا را خواندن، زانو زدن، به روی افتادن در حضور خدا...)

- به حقیقت کلام و آنچه او می گوید تمرکز کنید و آیاتی را که در شرایط سخت به شما قوت خواهند داد پیدا کنید.

- لطفا هفته آینده مقاله پیشنهادی را مطالعه کنید

- **آیه کلیدی :**

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

هرچه جان دارد خداوند را بستاید! هالویاه.

مزمور ۱۵۰ آیه ۶