

موج سوار

بر امواج احساسات

درس اول



امواج احساس

از یکدیگر می شنویم

۱ - در این روزها بیشتر با چه نوع احساساتی رو به رو هستید؟
(برای مثال: ترس، اضطراب، حسادت، دلسوزی، خشم، افسردگی و ناراحتی، استرس، شادی و خوشحالی، آرامش، ناامیدی، شرم و غیره....).

۲ : آیا این احساسات، بعضی اوقات حس خجالت زدگی یا شرمندگی در شما ایجاد می کنند؟ این احساسات شما را به کجاها میبرند؟ آیا میتوانید توضیح دهید؟

۳ : معمولا چگونه با احساساتتان کنار می آیید؟



گفتگو

متن کتاب مقدس را بخوانید: مرقس ۱۴: ۳۲ تا ۴۲

واکنش مسیح در این شرایط چه بود؟

آیا میتوانید به نکته ای درمورد پاسخ عیسی در مواجهه با خیانت اشاره کنند که با دیدگاه آنان متفاوت باشد؟





عنوان پایانی

شرایط مختلفی در زندگی اتفاق می افتد که ما را در فرازو نشیب های زیادی قرار می دهد مانند زمانیکه روی یک ترن هوایی هستید. اما هر چه بالغ تر می شویم و بیشتر رشد می کنیم، به همان اندازه نباید اجازه دهیم تا شرایط بر نحوه واکنش یا عملکرد ما در زندگی حاکم شود.

داشتن دیدگاه و درک درست نسبت به خدا ، داشتن افکار و باورهای صحیح نسبت به هر شرایطی که در آن قرار می گیریم می تواند به ما کمک کند تا احساساتمان بر ما حاکم نشود ، بلکه ما بر احساسات خود حکمرانی کنیم.

آیه کلیدی برای حفظ کردن

"همشکل این عصرمشوید،
بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید..."

قدم عملی

۱- در این هفته برخی از احساسات را که نیاز به مدیریت بیشتری دارند شناسایی کنید در یک دفترچه این احساسات و واکنش خود را در زمانی که این احساسات به امواج مرتفع و خروشان تبدیل می شوند، یادداشت کنید

۲- یادداشتهای خود را تا پایان این مجموعه نگهداری کنید، از این طریق خواهید توانست میزان تغییرات را در پایان ۶ هفته مورد بررسی قرار دهید .



متن کتاب مقدس را بخوانید

آنگاه به مکانی به نام جتسیمانی رفتند و در آنجا عیسی به شاگردان خود گفت: «در اینجا بنشینید، تا من دعا کنم.» سپس پطرس و یعقوب و یوحنا را با خود برد و پریشان و مضطرب شده، بدیشان گفت: «از فرط اندوه، به حال مرگ افتاده‌ام. در اینجا بمانید و بیدار باشید.» سپس قدری پیش رفته، بر خاک افتاد و دعا کرد که اگر ممکن باشد آن ساعت از او بگذرد. او چنین گفت: «آبَا، پدر، همه چیز برای تو ممکن است. این جام را از من دور کن، اَمّا نه به خواست من بلکه به اراده تو.» چون بازگشت، آنان را در خواب یافت. پس به پطرس گفت: «شَمعون، خوابیده‌ای؟ آیا نمی‌توانستی ساعتی بیدار بمانی؟ بیدار باشید و دعا کنید تا در آزمایش نیفتید. روح مشتاق است اَمّا جسم ناتوان.» پس دیگر بار رفت و همان دعا را کرد. چون بازگشت، ایشان را همچنان در خواب یافت، زیرا چشمانشان بسیار سنگین شده بود. آنها نمی‌دانستند چه به او بگویند. آنگاه عیسی سوّمین بار نزد شاگردان آمد و بدیشان گفت: «آیا هنوز در خوابید و استراحت می‌کنید؟ دیگر بس است! ساعت مقرر فرا رسیده. اینک پسر انسان به دست گناهکاران تسلیم می‌شود. برخیزید، برویم. اینک تسلیم‌کننده من از راه می‌رسد.»

مرقس ۱۴: ۳۲-۴۲

کتاب مقدس چه می گوید

۲۳ زیرا من از خداوند یافتم، آنچه به شما نیز سپردم که عیسی خداوند در شبی که او را تسلیم کردند، نان را گرفت
۲۴ و شکر نموده، پاره کرد و گفت، بگیری بخورید این است بدن من که برای شما پاره می شود. این را به یادگاری من بجا آرید.
۲۵ و همچنین پیاله را نیز بعد از شام گرفت و گفت، این پیاله عهد جدید است در خون من. هرگاه این را بنوشید، به یادگاری من بکنید.
۲۶ زیرا هرگاه این نان را بخورید و این پیاله را بنوشید، موت خداوند را ظاهر می نمایید تا هنگامی که بازآید.

اول قرن تیان ۱۱ : ۲۳-۲۶