

موج سوار

بر امواج احساسات

درس سوم



موج انرژی و افسردگی

از یکدیگر می شنویم

- ۱ - آیا موضوعی در زندگی شخصی شما هست که باعث شده در دل شما غم و نا امیدی ایجاد شود؟
- ۲ - آیا موضوعی در زندگی خانوادگی یا جامعه هست که باعث غم و اندوه شما شود؟
- ۳ - برای رهایی از غم و اندوه خود چه قدمهایی برداشته اید؟
- ۴ - آیا توانسته اید بر احساس غم و اندوه خود پیروز شوید ؟ یا با ادامه پیدا کردن تبدیل به افسردگی شده است؟

گفتگو

شرایط یا موقعیتی را توصیف کنید که مانند حقوق از خداوند شکایت کرده باشید و از او دلسرد و ناامید شده باشید. چطور با احساس خود رو به رو شدید و از آن شرایط عبور کردید؟

هر یک از ما اگر در شرایط سخت و دشوار مثل حقوق قرار بگیریم می توانیم با حقوق همصدا شده و بگوییم :

۱: اگر همه چیز به سختی پیش رود ولی من بازهم در خداوند شادمان خواهم بود و در او وجد خواهم کرد.
(اول تسالونیکیان ۵: ۱۶ تا ۱۸)

۲: من در دستان او هستم ،او هرگز مرا ترک و فراموش نخواهد کرد. (متی ۲۸ : ۲۰)

۳: یهوه خداوند قوت من است ، او در جاده های دشوار زندگی پاهای مرا محکم و مطمئن می سازد. (حقوق ۱۹: ۳)





عنوان پایانی

شرایط مختلفی در زندگی ما اتفاق می افتند که به برای ما غم و اندوه به دنبال دارد و اجتناب از این وقایع امکان پذیر نیست. مساله ای که مهم است این است که ما باید هوشیار و مراقب باشیم که در این احساس غم و اندوه نمانیم و با کمک خداوند و قوت روح القدس از آن عبور کنیم و همواره به خداوند اعتماد و اطمینان داشته باشیم که او در کنار ما است و به ما کمک خواهد کرد تا امید و شادی خود را از دست ندهیم و با داشتن دیدگاه و درک درست نسبت به خدا و داشتن افکار و باور صحیح بر احساسات خود حکمرانی و غلبه کنیم .

آیه کلیدی برای حفظ کردن

زیرا فکری را که برای شما دارم می‌دانم، که فکری
سعادت‌مندی است و نه تیره‌بختی، تا به شما امید بخشم و
آینده‌ای عطا کنم؛ این است فرموده خداوند.

إرمیا باب ۱۱ آیه ۲۹



قدم عملی

اگر شما نوجوان عزیز در این موج (افسردگی) هستید نباید بخاطر این احساساتان خجل باشید. بدانید که خداوند برای شما آرامش و بازگشت به یک زندگی شاد را میخواهد.

تشویقتان میکنیم در این هفته:

۱- ابتدا به کارهایی که خدا برای شما انجام داده و بابت آنها شکر گزار هستید، فکر کنید.

۲- در ادامه اگر شما هم مثل حبقوق، غم و اندوه و یا شکوه و شکایتی دارید، ان را با شجاعت و اعتماد به نفس به حضور خدا ببرید و به او باز گو کنید. (بهتر است که ان موارد را در دفترچه هایتان یادداشت کنید و با این امید که خدا جواب شما را خواهد داد دعا کنید، اگر خداوند فوراً پاسخ ندهد اما سرانجام خواهد داد.) مطمئناً به درک تازه ای از قدرت و محبت خدا دست می یابید و بخاطر شخصیت خدا و محبت او شادی میکنید.

۳- هر زمان این حس به سراغتان آمد حتماً با شخص امینی که از لحاظ روحانی در خداوند قوی است، صحبت کنید و اطمینان داشته باشید که با بودن در کنار او راحتتر می توانید از این موج احساسات عبور کنید .

متن کتاب مقدس را بخوانید

خداوندا، تا به کی فریاد برکشم
و تو نشنوی؟
یا نزد تو فغان برآرم که «خشونت!»
و نجات ندهی؟
چرا ظلم را به من می‌نمایی
و بر آنم می‌داری که بر تیره‌روزی بنگرم؟
هلاکت و خشونت پیش روی من است؛
مجادله پدید می‌آید و ستیزه سر برمی‌کشد.
از این رو شریعت سست شده است
و عدالت هرگز برقرار نمی‌شود.
زیرا شریران پارسایان را احاطه می‌کنند؛
بنابراین عدالت منحرف می‌شود.

حقوق باب ۱ آیات ۲ تا ۴

کتاب مقدس چه می گوید

آنگاه خداوند مرا پاسخ داد:
«رؤیا را بنویس و آن را بر لوحها به روشنی بیان دار،
تا نداکننده با آن بدود.
زیرا زمان مقرر برای تحقق رؤیا هنوز نرسیده،
ولی به سوی مقصد می شتابد و قاصر نخواهد آمد.
اگرچه به طول انجامد، منتظرش بمان،
زیرا که به یقین خواهد آمد و تأخیر نخواهد کرد.

حقوق باب ۲ آیات ۲ و ۳

کتاب مقدس چه می گوید

اگرچه درخت انجیر شکوفه نیاورد،
و میوه در موها یافت نشود،
محصول زیتون از میان برود،
و مزرعه‌ها آذوقه ندهد،
گله از آغل منقطع شود،
و رمه‌ای در طویله‌ها نباشد،
لیکن من در خداوند شادمان خواهم بود
و در خدای نجات خویش وجد خواهم کرد.
خداوندگار یهوه قوّت من است؛
او پاهایم را همچون پاهای آهو می‌گرداند،
و مرا بر مکانهای بلندم خرامان می‌سازد.
برای سالار سرایندگان، با همراهی سازهای زهی.

حقوق باب ۳ آیات ۱۷ و ۱۸