

موج سوار

بر امواج احساسات

درس پنجم



موج افطراب و نقرانر

از یکدیگر می شنویم

- ۱ - یک موقعیت را که در آن احساس نگرانی و اضطراب کرده اید، بیاد بیاورید، آیا در این موقعیت اعمال یا گفتاری که از شما سرزده، درست بوده است؟
- ۲ - درباره واکنش خود در مواقع اضطراب توضیح دهید.
- ۳ - شما چگونه از استرس تان در این شرایط عبور کردید؟
- ۴ - برای اینکه تسلیم فشار و استرس محیط پیرامون خود که دائماً در معرض آنها هستید، نشوید، چه اقداماتی انجام می‌دهید؟
- ۵ - چگونه می‌توانید از طریق سبک زندگی‌تان، با موفقیت براین فشارها فائق آیید؟

گفتگو

با توجه به داستان دانیال و آنچه شدرك میشك و عبدنغو انجام دادند:

به نظر شما چرا عملكرد این سه نفر (شدرك میشك و عبدنغو) با دیگر نوجوانان اسرایلی متفاوت بود؟

آنها چگونه بر اضطراب و فشارها چیره شدند و اجازه ندادند تا نگرانی و فشار، زندگی آنها و تصمیماتشان را کنترل کند؟
چه چیز آنها را از دیگر نوجوانان اسرایلی متمایز می کرد؟



آیه کلیدی برای حفظ کردن

تو را سپاس می‌گویم، زیرا عجیب و مَهیب
ساخته شده‌ام؛ اعمال تو شگفت‌انگیزند،
جان من این را نیک می‌داند.

مزمور ۱۳۹: ۱۴



قدم عملی

۱ - چگونه می‌توانید با این سه جوان همذات پنداری کنید؟ به‌عنوان مثال، بتهای زمانه ما که می‌خواهند در مقابلشان «سر تعظیم فرود آوریم» چیستند؟ بتهایی که باعث ایجاد فشار و استرس در شما میشوند را در دفتر خود یادداشت کنید. از مربی خود درخواست کنید تا بطور خصوصی با شما وقت بگذارد، در کنار شما بایستد و به شما راهکارهای مفید پیشنهاد دهد. با همراهی او برای موضوعات یادداشت شده در دعا بمانید.

۲ - با توجه به تعلیم امروز آموختیم که دوستان شما بسیار مهم هستند و می‌توانند بر تصمیمات زندگی شما تاثیرگذار باشند. مثل شدک و میشک و عبدنغو که یکدیگر را در زمان فشار تقویت کردند. همه ما دوستانی داریم که مانند ما مسیح را دوست ندارند (مانند سایر جوانان اسرائیلی)، در مقابل تاثیر منفی این افراد بر زندگیمان، بهتر است به آنها جواب منفی و به عیسی جواب مثبت دهیم. پس اینگونه دوستان را در زندگی خود شناسایی کنید و اجازه ندهید که بر تصمیمات شما تاثیر بگذارند.

۳ - زمانی که تحت استرس و فشار قرار می‌گیرید آیات زیر را با صدای بلند و اقتدار و ایمان اعلام کنید:

ای جان من، چرا افسرده‌ای؟ چرا در اندرونم پریشانی؟ بر خدا امید دار، زیرا که او را باز خواهم ستود؛ او را که رهاننده من و خدای من است. مزمور ۵:۴۲
خداوندا، به لطف خویش رهایی‌ام ده؛ خداوندا، به یاریم بشتاب. مزمور ۱۳:۴۰
خدا پناه و قوت ماست، و یآوری که در تنگیها فوراً یافت می‌شود. مزمور ۱:۴۶
راه خود را به خداوند بسپار، و بر او توکل کن، که او عمل خواهد کرد. مزمور ۵:۳۷

۴ - مزمور ۴۶ آیه ۱ را بر روی یک کاغذ کوچک یادداشت کنید و آن را به در کمد یا گوشه آینه اتاقتان بچسبانید منظور جایی است که درمقابل دید شما باشد در صورت تمایل برای ما از آیه نوشته شده عکس بگیرید و ارسال کنید.

۵ - نداشتن کنترل بر زمان گاهی موجب استرس و نگرانی می‌شود. مهارت در مدیریت خوب زمان، یک عامل بزرگ است که اضطراب را از میان برمی‌دارد. یک تقویم تهیه کنید (یا خودتان بسازید، در این صورت بیشتر به دل شما می‌نشیند) و تمام تاریخ‌های مهم مانند زمان امتحانات، فعالیت‌ها و ارائه مطالب درسی را در آن مشخص کنید اینگونه زمان کافی برای آماده سازی خود خواهید داشت.