

موج سوار

بر امواج احساسات

درس ششم



موج خُسر

از یکدیگر می شنویم

- ۱ - آخرین باری که شما به شدت عصبانی شدید چه زمانی بود؟
- ۲ - چه موضوعی و یا عملکرد شخصی باعث عصبانیت و خشم شما می شود؟
- ۳ - واکنش شما در مقابل شرایط و یا افرادی که باعث شدند تا شما خشمگین شوید چگونه بوده است؟
- ۴ - آیا واکنش شما بعد از فروکش کردن خشمتان باعث پشیمانی شما شده است؟

گفتگو

چگونه میتوانیم احساس خشم و عصبانیت خود را به درستی مدیریت کنیم؟

زمانی که ما در خشم و عصبانیت هستیم و هر لحظه خشم ما بیشتر میشود ما با قدرت خود نمیتوانیم بر خشم خودمان غلبه یابیم.

کلام خدا را از غلاطیان باب ۵ آیات ۲۲ و ۲۳ بخوانیم:

اما ثمره روح محبت، شادی، آرامی، صبر، مهربانی، نیکویی، وفاداری، فروتنی و خویشتنداری است هیچ شریعتی مخالف اینها نیست.



گفتگو

پرسش : به نظر شما کدامیک از ثمرات روح نقطه ی مقابل احساس خشم می باشد؟

برطبق آیات بالا متوجه شدیم که نقطه مقابل خشم خویشتنداری است پس ما برای اینکه بتوانیم خشم خود را مدیریت کنیم باید خویشتنداری را در خود به واسطه روح القدس پرورش دهیم.

ما به روح القدس نیاز داریم

همانطور که ما از رابطه و مشارکت با یک دوست تاثیر میگیریم در نتیجه مشارکت هر روزه و صمیمیت با روح القدس می توانیم از ثمرات روح القدس (خویشتنداری) بهره مند شویم.

پیروزی بر تمایلات نفس (خشم) تنها با کمک روح القدس امکان پذیر است



آیه کلیدی برای حفظ کردن

خشمگین باشید اما گناه مکنید
مگذارید روزتان در خشم به سررسد و
ابلیس را مجال ندهید.

افسیان باب ۴ آیات ۲۶ و ۲۷

قدم عملی

۱ - با کمک روح القدس آنچه شما را تحریک میکند تا خشمگین و غضبناک شوید را به یاد بیاورید و در دفترچه خود یادداشت کنید.

۲ - آنها را به حضور خدا بیاورید و با دعا از خداوند بخواهید تا به شما کمک کند تا بر آنها غلبه کنید.

۳ - خواندن مداوم کلام خدا شناخت بهتری از خداوند و هویتمان بعنوان فرزندان او به ما میبخشد. از روح القدس بخواهید خویشتنداری را در شما تقویت کند.

۴ - مواقعی که خشمگین میشویم چند نفس عمیق بکشیم و اجازه ندهیم که خشم بر شماسلطنت کند بلکه ما هستیم که با مدد روح القدس می بایست برخشم خودمان سلطنت کنیم . شاید بهتر است برای لحظاتی خود را از محیط و موقعیت هم به لحاظ فیزیکی و هم فکری دور نگه دارید. سهم خود را بطور کامل به انجام رسانید.

۵ - با مربی خود درباره علل خشم خود و واکنش تان صحبت کنید از او بخواهید تا در این مسیر کنار شما بایستد و بشما کمک کند تا بر واکنش های نا خوشایند حاصل از این احساس غالب آید. شما بهمراهی یک همسفر خوب در این مسیر نیازمندید.