

كيف تتحكّم في مشاعرك السلبية؟

١ حدّد المشكلة

اي شعور تستصعب التحكّم فيه؟



شعور آخر:

الاستياء

الغيرة

الغضب



القلق

الخوف

الهم



الحزن

الكآبة

التشبّط



٣ غيّر القصة

اذكر حادثة لم تستطع ان تتحكّم خلالها في مشاعرك.

تخيّل انك تعيش الحادثة نفسها مرة اخرى. حاول ان تغيّر النتيجة.

٢ حدّد سبب المشكلة

متى تستصعب التحكّم في مشاعرك؟

تقول اوليفيا: «التفكير في المسألة جيدا يساعدني ان اضبط مشاعري. مثلا، اسأل نفسي: «ما هو شعوري الآن؟ لماذا اشعر هكذا؟ هل ابالغ في ردة فعلي؟ هل المسألة مهمة حقا؟ ماذا اقول عن شخص يُظهر ردة الفعل نفسها؟ وكيف يريد يهوه ان اتصرّف في هذه الحالة؟». تساعدني هذه الاسئلة ان افكر بطريقة منطقية».



التشبُّط، الكآبة، او الحزن

- مزمور ١٨:٣٤**: «يهوه قريب من المنكسري القلب، ويخلص المنسحق الروح».
- مزمور ١:٤٦**: «الله لنا ملجأ وقوة، عون متوافر دائما في الشدائد».
- رؤيا ٤:٢١**: «سيمسح [يهوه] كل دموعنا من عيونهم، والموت لا يكون في ما بعد، ولا صراخ ولا وجع في ما بعد. فالامور السابقة قد زالت».



الهم، الخوف، او القلق

- اشعيا ٤١:١٠**: «لا تخف لأنني معك. لا تلتفت لأنني الهك. اشدّدك وأعينك. اعضدك بيمين برّي».
- متى ٦:٣٤**: «لا تحملوا همّ الغد، فالغد له همومه. يكفي كل يوم ما فيه من سوء».
- فيلبي ٤:٦، ٧**: «لا تحملوا همًّا من جهة اي شيء، بل في كل شيء لتعرّف طلباتكم لدى الله بالصلاة والتضرع مع الشكر. وسلام الله الذي يفوق كل فكر يحرس قلوبكم وقواكم العقلية بالمسيح يسوع».
- ١ بطرس ٥:٥**: «ألقوا كل همّكم على يهوه، لأنه يهتم بكم».



الغضب، الغيرة، او الاستياء

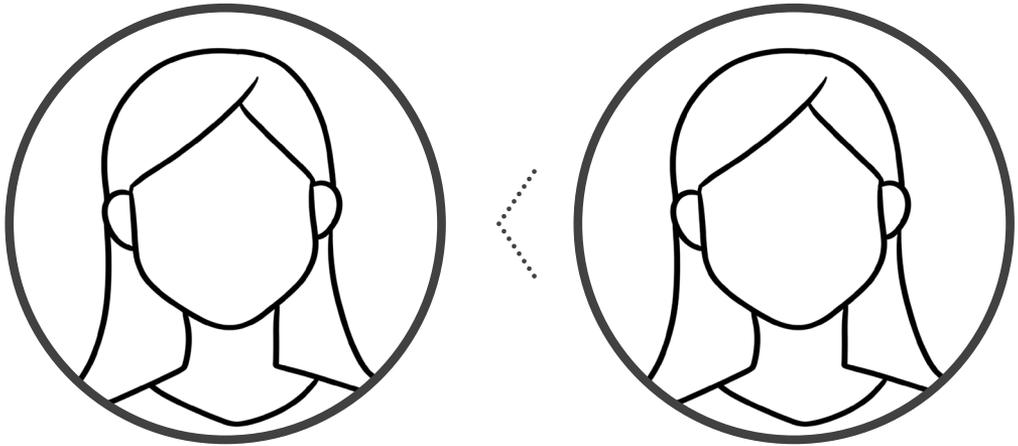
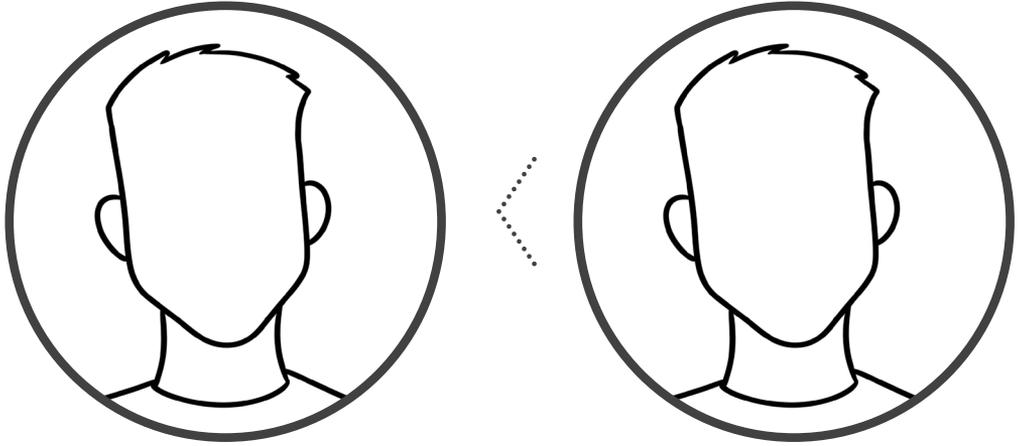
- امثال ١٤:٢٩**: «البطيء الغضب وافر التمييز، والعدم الصبر يرفع الحماسة».
- امثال ٢٩:١١**: «الغبي لا يضبط روحه ابدأ، والحكيم يسكنها الى النهاية».
- امثال ٢٩:٢٢**: «الانسان الغضوب يثير النزاع، وذو السخط كثير التعديات».
- افسس ٤:٣١، ٣٢**: «ليُنزع منكم كل مرارة وغضب وسخط وصياح وكلام اهانة مع كل سوء. وإنما كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض، ذوي حنان، مسامحين بعضكم بعضا كما سامحكم الله ايضا بالمسيح».
- يعقوب ١:١٩، ٢٠**: «ليكن كل انسان سريعا في الاستماع، بطيئا في التكلم، بطيئا في السخط، لأن سخط الانسان لا يُنتج بر الله».

اية آيات تساعدك ان تتحكّم في هذا الشعور؟

الشعور:

(اذكر شعورا غير موجود في هذه اللائحة.)

ارسم وجها يُظهر الاحساس الذي تستصعب التحكم فيه. ثم ارسم وجها يُظهر كيف تحب ان تحس.



ماذا تفعل لتحقيق هدفك؟

عندما اشعر بـ:

بدلاً من ان:

سأحاول ان: