

Si t'i mbash nën kontroll ndjenjat negative

1 IDENTIFIKO NDJENJËN

Cilën ndjenjë ke më të vështirë ta kontrollosh?

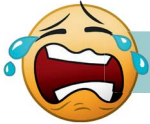

 ZEMËRIMIN

 XHELOZINË

 MËRINË

 ANKTHIN

 FRIKËN

 SHQETËSIMIN

 SHKURAJIMIN

 NEGATIVITETIN

 TRISHTIMIN

 TJETËR:

2 IDENTIFIKO SHKAKUN

Në cilat rrethana ka më tepër të ngjarë të përjetosh ndjenjën që identifikove më sipër?

«Që t'i mbaj ndjenjat nën kontroll, përpiqem t'i mendoj mirë gjërat. I bëj vetes pyetje të tilla, si: 'Çfarë po ndiej tamam në këto momente? Pse ndihem kështu? A është e arsyeshme kjo ndjenjë? Mos po e ekzagjeroj ca? A është vërtetë kaq e madhe si situatë? Çfarë do të mendoja nëse dikush tjetër do të reagoonte si unë? Çfarë pret Jehovahi nga unë në këtë situatë?' Kur arsyetoj në këtë mënyrë, kjo më ndihmon të mos bëhem e paarsyeshme.»—Olivia.

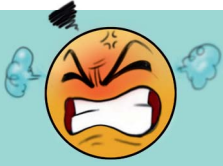
3 RISHKRUAJ NGJARJEN

Trego një rast kur kjo ndjenjë të kishte vënë poshtë.

Ç'mund të kishe bërë që situata të mos kishte atë rezultat që përshkrove më sipër?

4 ZGJIDH NJË SHKRIM

Cilat nga shkrimet e mëposhtme mund të të ndihmojnë të mbash nën kontroll ndjenjat?



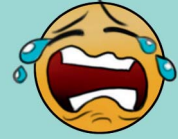
PËR ZEMËRIMIN, XHELOZINË OSE MËRINË

- Proverbat 14:29** «Kush nuk zemërohet shpejt, është plot aftësi dalluese, por kush është i paduruar, lartëson marrëzinë.»
- Proverbat 29:11** «Budallai e shfryn gjithë zemërimin e tij, por kush është i mençur, mban një frymë të qetë deri në fund.»
- Proverbat 29:22** «Njeriu zemërak ndez grindje, dhe kush nxehet kollaj, bën shumë shkelje.»
- Efesianëve 4:31, 32** «Hiqni çdo vrer shpirtlig, zemërim, furi, të bërtitur dhe sharje, bashkë me çdo të keqe. Dhe bëhuni mirëdashës me njëri-tjetrin, zemërdhembshur, duke e falur njëri-tjetrin bujarisht, ashtu si edhe Perëndia ju ka falur bujarisht nëpërmjet Krishtit.»
- Jakovi 1:19, 20** «Çdo njeri duhet të jetë i shpejtë në të dëgjuar, të mos nxitohet në të folur e të mos zemërohet shpejt, sepse zemërimi i njeriut nuk sjell drejtësinë e Perëndisë.»



PËR ANKTHIN, FRIKËN OSE SHQETËSIMIN

- Isaia 41:10** «Mos ki frikë, se unë jam me ty. Mos i hidh sytë rreth e përçark, se unë jam Perëndia yt. Unë do të të jap forcë e do të të ndihmoj. Unë do të të mbaj fort me të djathtën time të drejtësisë.»
- Mateu 6:34** «Mos jini kurrë në ankth për të nesërmen, sepse e nesërmja do të ketë ankthet e veta. Secilës ditë i mjafton e keqja e vet.»
- Filipianëve 4:6, 7** «Mos jini në ankth për asgjë, por për çdo gjë, bëjani të njohura Perëndisë kërkesat tuaja me lutje, përgjërime dhe falënderime. Kështu paqja e Perëndisë, që kapërcen çdo mendim, do të ruajë zemrën dhe fuqitë tuaja mendore me anë të Krishtit Jezu.»
- 1 Pjetrit 5:7** «Hidhni gjithë ankthin tuaj mbi [Jehovain], sepse ai interesohet për ju.»



PËR SHKURAJIMIN, NEGATIVITETIN OSE TRISHTIMIN

- Psalmi 34:18** «Jehovai u rri pranë zemërthyerve, dhe shpëton ata që e kanë frymën të dërrmuar.»
- Psalmi 46:1** «Perëndia është strehë dhe forcë për ne, ndihmë që gjendet me lehtësi gjatë vuajtjeve.»
- Zbulesa 21:4** «[Jehovai] do të fshijë çdo lot nga sytë e tyre. Nuk do të ketë më vdekje. As vajtim, as klithmë, as dhembje nuk do të ketë më. Gjërat e mëparshme shkuan.»

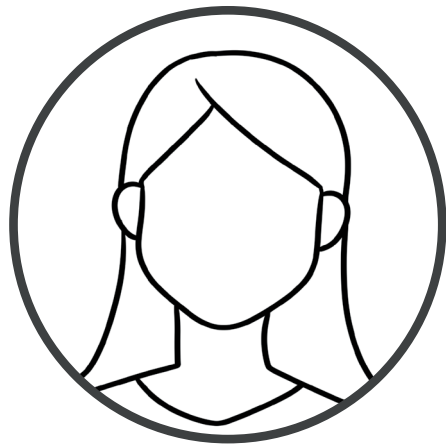
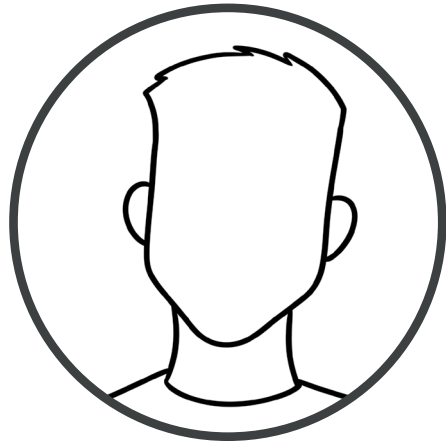
PËR:

(Shkruaj një ndjenjë që s'është përmendur më sipër.)

Cilat shkrimet mund të të ndihmojnë ta mbash nën kontroll këtë ndjenjë?

5 VËR NJË SYNIM

Si fillim, vizato një fytyrë që shpreh ndjenjën që ke të vështirë të kontrollosh. Pastaj vizato fytyrën që përshkruan mënyrën si do të doje të ndiheshe.



Tani përshkruaj cilat hapa do të bësh për të arritur synimin.

Herën tjetër që do të provoj këtë ndjenjë:



Në vend se të veproj kështu:



Do të bëj këtë:

