

አሉታዊ ስሜቶችን መቆጣጠር

1 የትኛው ስሜት እንደሆነ ለይተህ እወቅ

ለመቆጣጠር ይበልጥ የሚያስችግርህ የትኛው ስሜት ነው?


☐

ቁጣ

☐

ቅናት

☐

ቂም መያዝ


☐

ጭንቀት

☐

ፍርሃት

☐

ስጋት


☐

ተስፋ መቁረጥ

☐

አፍራሽ አስተሳሰብ

☐

ሐዘን


☐

ሌላ፦

2 ምክንያቱን ለይተህ እወቅ

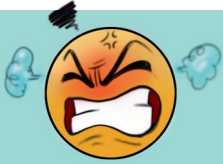
ከላይ ከጠቀስክቸው ስሜቶች አንዲመጡብህ የሚያደርጉት ምን ዓይነት ሁኔታዎች ናቸው?

“ቆም ብዬ ስላጋጠመኝ ሁኔታ ማሰቤ ስሜቴን እንድቆጣጠር ይረዳኛል። ‘አሁን ምን ዓይነት ስሜት እየተሰማኝ ነው? እንዲህ ያለ ስሜት የተሰማኝ ለምንድን? እንዲህ እንዲሰማኝ የሚያደርግ በቂ ምክንያት አለኝ? ጉዳዩን ከሚገባው በላይ አክብጄ እያየሁት ነው? በእርግጥ ሁኔታው ያን ያህል ከባድ ነው? አንድ ሰው እንደ እኔ ዓይነት ስሜት ተሰምቶት ተመሳሳይ ነገር ቢያደርግ ምን ይሰማኛል? ይሐዋ ይህን ሁኔታ እንዴት እንድይዘው ይፈልጋል?’ የሚሉትን ዓይነት ጥያቄዎች ራሴን እጠይቃለሁ። ይህም ምክንያታዊ ያልሆነ አስተሳሰብ እንዳላዳብር ይረዳኛል።” —አሊቪያ

3 ያጋጠመህን ሁኔታ አስታውስ

ይህ ዓይነት ስሜት አጋጥሞህ የነበረበትን ጊዜ አስብና ሁኔታውን በጽሑፍ አስፍር።

ከላይ በገለጽከው ሁኔታ ምክንያት የተሰማህ ስሜት እንዲለወጥ ምን ማድረግ ትችል ነበር?



ቁጣ፣ ቅናትና ቂም መያዝ

- ☐ **ምሳሌ 14:29** “ቶሎ የማይቆጣ ሰው ትልቅ ማስተዋል አለው፤ ትዕግሥት የሌለው ሰው ግን ሞኝነቱን ይገልጣል።”
- ☐ **ምሳሌ 29:11** “ሞኝ ስሜቱን ሁሉ እንዳሸው ይገልጻል፤ ጥበበኛ ግን ስሜቱን ይቆጣጠራል።”
- ☐ **ምሳሌ 29:22** “በቀላሉ የሚቆጣ ሰው ጠብ ያስነሳል፤ ግልፍተኛ የሆነም ብዙ በደል ይፈጽማል።”
- ☐ **ኤፌሶን 4:31, 32** “የመረረ ጥላቻ፣ ቁጣ፣ ንዴት፣ ጩኸትና ስድብ ሁሉ እንዲሁም ክፋት ሁሉ ከእናንተ መካከል ይወገድ። ይልቁንም አንዳችሁ ለሌላው ደጎችና ከአን ጀት የምትራሩ ሁኑ፤ አምላክ በክርስቶስ አማካኝነት በነፃ ይቅር እንዳላችሁ ሁሉ እናንተም እርስ በርስችሁ በነፃ ይቅር ተባባሉ።”
- ☐ **ያዕቆብ 1:19, 20** “ሰው ሁሉ ለመስማት የፈጠነ፣ ለመናገር የዘገየና ለቁጣ የዘገየ መሆን አለበት፤ የሰው ቁጣ የአምላክ ጽድቅ እንዲፈጸም አያደርግምና።”



ጭንቀት፣ ፍርሃትና ስጋት

- ☐ **ኢሳይያስ 41:10** “እኔ ከአንተ ጋር ነኝና አትፍራ። እኔ አምላክህ ነኝና አትጨነቅ። አበረታሃለሁ፤ አዎ አረዳሃለሁ፤ በጽድቅ ቀኝ እጄ አጥብቄ እይዝሃለሁ።”
- ☐ **ማቴዎስ 6:34** “ስለ ነገ ፈጽሞ አትጨነቁ፤ ምክንያቱም ነገ የራሱ የሆኑ የሚያስጨንቁ ነገሮች አሉት። እያንዳንዱ ቀን የራሱ የሆነ በቂ ችግር አለው።”
- ☐ **ፊልጵስፎስ 4:6, 7** “ስለ ምንም ነገር አትጨነቁ፤ ከዚህ ይልቅ ስለ ሁሉም ነገር በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር ልመናችሁን ለአምላክ አቅርቡ፤ ከመረዳት ችሎታ ሁሉ በላይ የሆነው የአምላክ ሰላም በክርስቶስ ኢየሱስ አማካኝነት ልባችሁንና አእምሯችሁን ይጠብቃል።”
- ☐ **1 ጴጥሮስ 5:7** “የሚያስጨንቃችሁንም ነገር ሁሉ [በይሁዳ] ላይ ጣሉ፤ ምክንያቱም እሱ ስለ እናንተ ያስባል።”



ተስፋ መቁረጥ፣ አፍራኽ አስተሳሰብና ሐዘን

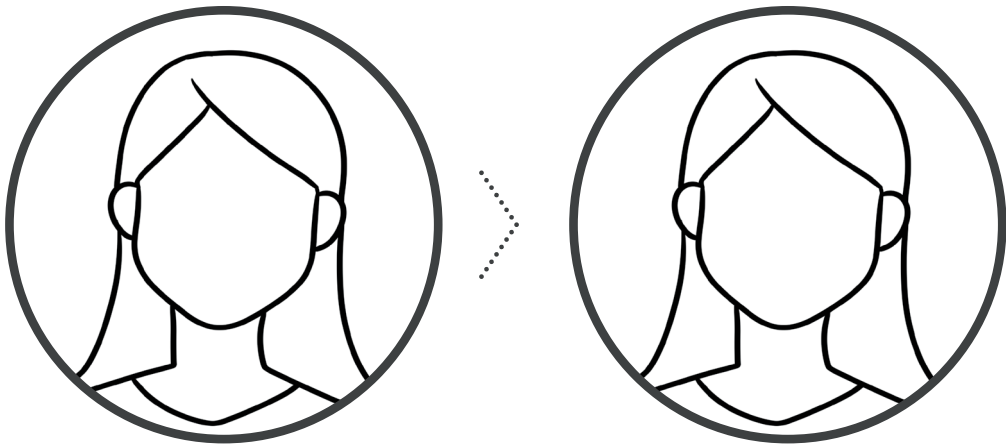
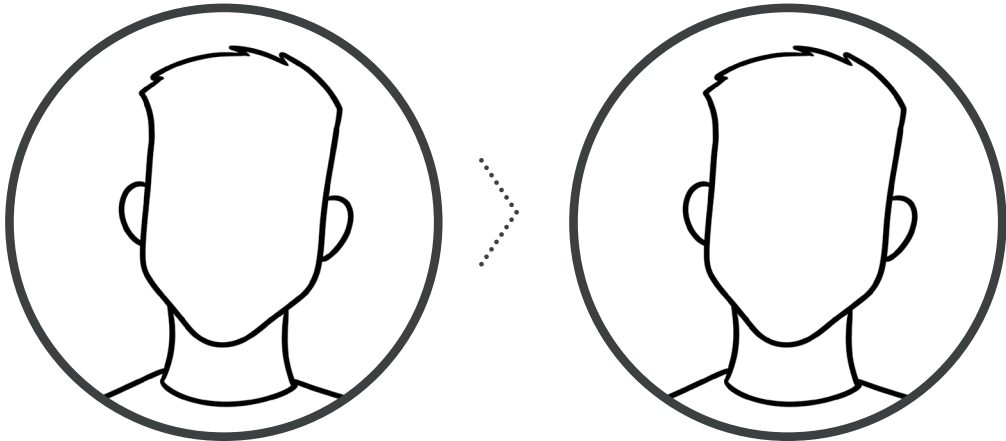
- ☐ **መዝሙር 34:18** “ይሁዋ ልባቸው ለተሰበረ ቅርብ ነው፤ መንፈሳቸው የተደቆሰባቸውንም ያድናል።”
- ☐ **መዝሙር 46:1** “አምላክ መጠጊያችንና ብርታታችን፣ በጭንቅ ጊዜ ፈጥኖ የሚደርስልን ረዳታችን ነው።”
- ☐ **ራእይ 21:4** “[ይሁዋ] እንባን ሁሉ ከዓይናቸው ያብሳል፤ ከእንግዲህ ወዲህ ሞት አይኖርም፤ ሐዘንም ሆነ ጩኸት እንዲሁም ሥቃይ ከእንግዲህ ወዲህ አይኖርም። ቀድሞ የነበሩት ነገሮች አልፈዋል።”

ሌሎች ስሜቶች፦

ይህን ስሜት ለመቆጣጠር የሚረዱህ የትኞቹ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅስ ነው?

5 እቅድ አውጣ

መጀመሪያ ለመቆጣጠር ያስቸገረህን ስሜት የሚያሳይ የፊት ገጽታ ሣል።
ከዚያም እንዲኖርህ የምትፈልገውን ዓይነት ስሜት የሚያሳይ የፊት ገጽታ ሣል።



ቀጥሎ፣ ግብህ ላይ ለመድረስ የሚያስችሉህን እርምጃዎች ዳፍ።

ሊያጋጥሙኝ የሚችለው መጥፎ ስሜት፡-



እንዲህ ከማድረግ ይልቅ፡-



እንዲህ አደርጋለሁ፡-

