

# Վերահսկել բացասական հույզերը

## 1 ԻՆՔՆԱՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱՐԱ

Քեզ համար ո՞ր հույզն է ավելի դժվար վերահսկել:



ԲԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԽԱՆԴ

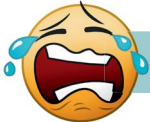
ՎԻՐԱՎՈՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ



ՄՏԱՌՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱԽ

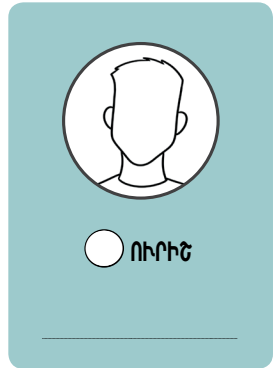
ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅՈՒՆ



ՎՃՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱՑԱՍԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՏԽՐՈՒԹՅՈՒՆ



## 2 ԳՏԻՐ ՊԱՏՃԱՌԸ

Ի՞նչ իրավիճակներում է ավելի հավանական, որ պայքարես քո նշած հույզի դեմ:

---



---



---

«Զգացումներս վերահսկելու համար ես փորձում եմ ծանրութեթև անել տվյալ հարցը: Օրինակ՝ ինքս ինձ հարցնում եմ. «Կոնկրետ ի՞նչ եմ զգում այս պահին: Ինչո՞ւ այս զգացումն ունեմ: Այսպես զգալը ողջամի՞տ է: Կտրո՞ւկ եմ արձագանքում: Այս իրավիճակը *հորո՞ք* այդքան լուրջ է: Ի՞նչ կմտածեի այն անհատի մասին, ով այնպես արձագանքեք, ինչպես ես եմ արձագանքում հիմա: Ետվան ցանկանում է, որ ինչպե՞ս վարվեմ այս իրավիճակում»: Այսպես տրամաբանելը օգնում է ինձ վերահսկելու մտքերս» (Օլիվիա):

## 3 ՆՈՐԻՑ ԳՐԻՐ

Գրիր մի դեպք, երբ համակված ես եղել այդ հույզով:

---



---



---

Ի՞նչ անելը կարող էր փոխել վերոնշյալ իրավիճակը:

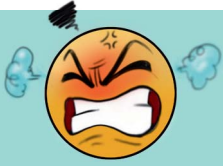
---



---



---



**ԲԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ, ԽԱՆԴ, ՎԻՐԱՎՈՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

- Առակներ 14:29.** «Նա, ով չի շտապում բարկանալ, շատ խորաթափանց է, բայց անհամբեր մարդը մեծարում է հիմարությունը»:
- Առակներ 29:11.** «Հիմարը թափում է իր ողջ ջղայնությունը, բայց իմաստունը մինչև վերջ հանդարտ է մնում»:
- Առակներ 29:22.** «Բարկությանն անձնատուր եղած մարդը կոփվ է հարուցում, և նա, ով հակված է զայրանալու, շատ հանցանքներ ունի»:
- Եփեսացիներ 4:31, 32.** «Ամեն չարասիրտ դառնություն, բարկություն և զայրույթ, գոռգոռոց և վիրավորական խոսք թող հեռացվի ձեզանից, ինչպես նաև ամեն չարություն: Բայց դուք իրար հանդեպ եղեք բարի և կարեկից՝ մեծահոգաբար ներելով իրար, ինչպես որ Աստված Քրիստոսի միջոցով մեծահոգաբար ներեց ձեզ»:
- Հակոբոս 1:19, 20.** «Ամեն մարդ պետք է արագ լինի լսելու մեջ, դանդաղ՝ խոսելու մեջ և դանդաղ՝ զայրանալու մեջ, քանի որ զայրացող մարդը Աստծու արդարության համաձայն չի վարվում»:



**ՄՏԱՆՈՂՈՒԹՅՈՒՆ, ՎԱԽ, ԱՆՆԱՆՊՍՈՒԹՅՈՒՆ**

- Եսայիա 41:10.** «Խուճապի մի՛ մատնվիր, որովհետև ես քո Աստվածն եմ, ես կամրացնեմ ու կօգնեմ քեզ, արդար աջովս ամուր կբռնեմ քեզ»:
- Մատթեոս 6:34.** «Երբեք մի՛ մտահոգվեք վաղվա օրվա մասին, որովհետև վաղվա օրը կունենա իր մտահոգությունները: Ամեն օրվա համար բավական է ի՛ր նեղությունը»:
- Փիլիպպեցիներ 4:6, 7.** «Ոչ մի բանի մասին մի՛ մտահոգվեք, այլ ամեն ինչում աղոթքով և աղաչանքով շնորհակալության հետ մեկտեղ թող ձեր խնդրանքները հայտնի լինեն Աստծուն, և Աստծու խաղաղությունը, որ գերազանցում է ամեն միտք, կպահպանի ձեր սրտերն ու մտքերը Քրիստոս Հիսուսի միջոցով»:
- 1 Պետրոս 5:7.** «Ձեր ամբողջ հոգար [Եհովայի] վրա գցեք, որովհետև նա հոգ է տանում ձեր մասին»:



**ՎՃԱՏՈՒԹՅՈՒՆ, ԲԱՅԱՍԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՏՈՐՈՒԹՅՈՒՆ**

- Սաղմոս 34:18.** «Եհովան մոտ է սրտով կոտորվածներին, և ոգով փշրվածներին փրկում է նա»:
- Սաղմոս 46:1.** «Աստված մեզ համար ապաստան է և զորություն, նեղությունների մեջ՝ իսկույն հասնող օգնություն»:
- Հայտնություն 21:4.** «[Եհովան] կտրի ամեն արտասուք նրանց աչքերից, և մահ այլևս չի լինի, ո՛չ սուգ, ո՛չ աղաղակ, ո՛չ ցավ այլևս չեն լինի: Նախկին բաները անցան»:

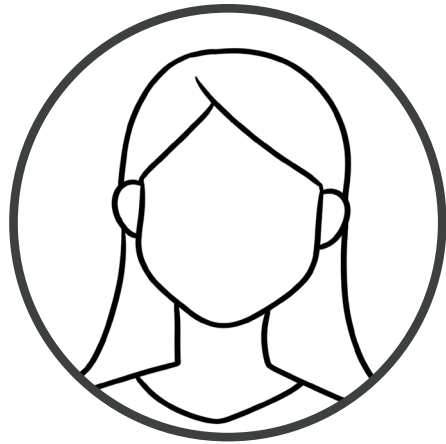
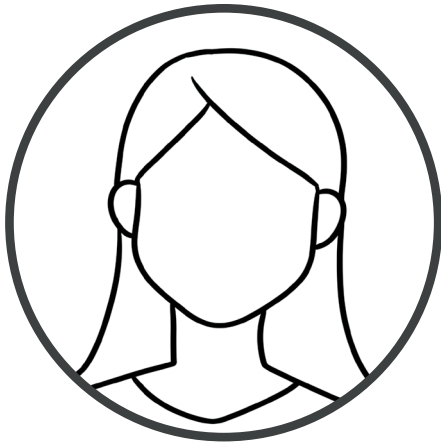
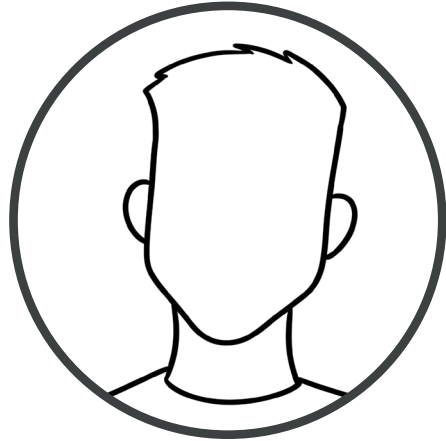
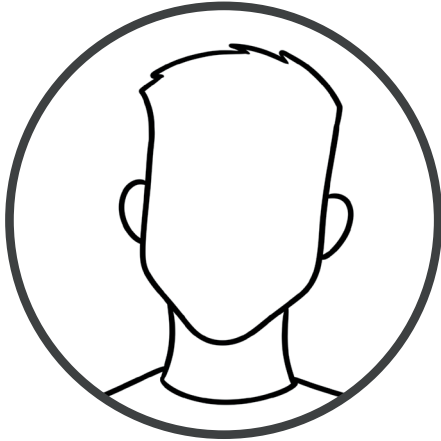
**ՈՒՐԻՇ**

(Նշիր մի հույզ, որը գրված չէ վերևում):

Աստվածաշնչյան ո՞ր համար(ներ)ը կարող է օգնել քեզ վերահսկելու այդ հույզը:

# 5 ՆՊԱՏԱԿ ԴԻՐ

Նախ նկարիր մի դեմք, որն արտահայտում է դժվար վերահսկելի հույզ: Ապա նկարիր այնպիսի հույզ արտահայտող դեմք, որը կցանկանայիր ունենալ:



Հետո նկարագրիր, թե ինչ քայլ ես ձեռնարկելու նպատակիդ հասնելու համար:

Հաջորդ անգամ, երբ այդ հույզն ունենամ...



Փոխանակ...



Կանեմ հետևյալը

