

భావోద్వేగాల్ని అదుపులో ఉంచుకోవడం ఎలా?

1 భావోద్వేగాల్ని గుర్తించండి

మీకు ఏ భావోద్వేగాల్ని అదుపు చేసుకోవడం కష్టంగా ఉంది?



కోపం

అసూయ

పగ



ఆందోళన

భయం

దిగులు



నిరుత్సాహం

ప్రతికూల ఆలోచనలు

విచారం



వేరేవి:

2 కారణాల్ని గుర్తించండి

మీరు ఇందాక ఒక భావోద్వేగాల్ని గుర్తించారు కదా, దాన్ని అదుపు చేసుకోవడం మీకు ఏ పరిస్థితుల్లో కష్టంగా ఉంటుంది?

“నా భావోద్వేగాల్ని అదుపు చేసుకోవడం కోసం నేను విషయాల్ని లోతుగా ఆలోచిస్తాను. ఇలాంటి ప్రశ్నలు వేసుకుంటాను: ‘నాకు ఈ క్షణంలో ఎలా అనిపిస్తుంది? ఎందుకలా అనిపిస్తుంది? ఇలా అనిపించడం సహజమేనా? నేనే అతిగా స్పందిస్తున్నానా? ఇది నిజంగా పెద్ద సమస్యనా? నా స్థానంలో వేరేవాళ్లు ఉంటే, వాళ్లు ఎలా స్పందించాలని నేను కోరుకుంటాను? ఈ పరిస్థితిలో నేను ఏం చేయాలని యెహోవా కోరుకుంటున్నాడు?’ ఇలా ఆలోచించడం వల్ల నా భావోద్వేగాలు అదుపు తప్పకుండా చూసుకుంటాను.”—బ్రీవీయా.

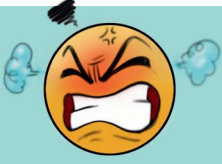
3 కొత్తగా ఆలోచించండి

మీ భావోద్వేగాల్ని అదుపు చేసుకోవడం కష్టంగా అనిపించిన ఓ సందర్భాన్ని చెప్పండి.

ఆ పరిస్థితిలో మీరు ఏం చేసివుంటే బాగుండేది?

4 ఒక లేఖనాన్ని ఎంచుకోండి

మీ భావోద్వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి, కింద ఇచ్చిన ఏ లేఖనం లేదా లేఖనాలు సహాయం చేస్తాయి?



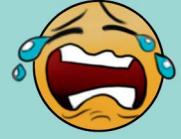
కోపం, అసూయ లేదా పగ

- సామెతలు 14:29 “ద్విశాంతముగలవాడు మహా వివేకి ముంగోపి మూఢత్వమును బహుమానముగా పొందును.”
- సామెతలు 29:11 “బుద్ధిహీనుడు తన కోపమంత కనుపరచును జ్ఞానముగలవాడు కోపము అణచుకొని దానిని చూపకుండును.”
- సామెతలు 29:22 “కోపిష్ఠుడు కలహము రేపును ముంగోపి అధికమైన దుష్కీయలు చేయును.”
- ఎఫెసీయులు 4:31, 32 “మీరు అన్నిరకాల ద్వేషాన్ని, కోపాన్ని, ఆగ్రహాన్ని వదిలేయండి. ఎదుటివాళ్లమీద అరవడం, వాళ్లను తిట్టడం మానేయండి, అలాగే గాయపర్చే పనులన్నీ ఆపేయండి. ఒకరితో ఒకరు దయగా మెలగండి, కనికరం చూపించండి, క్రీస్తు ద్వారా దేవుడు మిమ్మల్ని మనస్ఫూర్తిగా క్షమించినట్టే మీరూ ఒకరినొకరు మనస్ఫూర్తిగా క్షమించుకోండి.”
- యాకోబు 1:19, 20 “ప్రతీ ఒక్కరు వినడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి, తొందరపడి మాట్లాడకూడదు, త్వరగా కోపం తెచ్చుకోకూడదు. ఎందుకంటే మనిషి కోపం దేవుడు కోరే నీతిని సాధించదు.”



ఆందోళన, భయం లేదా దిగులు

- యెషయా 41:9, 10 “భయపడకుము నేను నీ దేవుడనై యున్నాను. దిగులుపడకుము నేను నిన్ను బలపరతును. నీకు సహాయము చేయువాడను నేనే నీతియను నా దక్షిణహస్తముతో నిన్ను ఆదుకొందును.”
- మత్తయి 6:34 “అందుకే రేపటి గురించి ఎప్పుడూ ఆందోళన పడకండి, ఎందుకంటే రేపుండే ఆందోళనలు రేపు ఉంటాయి. ఈరోజు ఉన్న సమస్యల గురించి మాత్రమే ఆలోచించండి.”
- ఫిలిప్పీయులు 4:6, 7 “ఏ విషయంలోనూ ఆందోళన పడకండి. కానీ ప్రతీ విషయంలో కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ప్రార్థనల ద్వారా, అభ్యర్థనల ద్వారా మీ విన్నపాలు దేవునికి తెలియజేయండి; అప్పుడు, మానవ ఆలోచనలన్నిటికన్నా ఎంతో ఉన్నతమైన దేవుని శాంతి క్రీస్తుయేసు ద్వారా మీ హృదయాలకు, మీ మనసులకు కాపలా ఉంటుంది.”
- 1 పేతురు 5:7 “మీరంటే ఆయనకు పట్టంపు ఉంది కాబట్టి మీ ఆందోళనంతా ఆయన [యెహోవా] మీద వేయండి.”



నిరుత్సాహం, ప్రతికూల ఆలోచనలు లేదా విచారం

- కీర్తన 34:18 “వెరిగిన హృదయముగలవారికి యెహోవా ఆసన్నుడు నలిగిన మనస్సుగలవారిని ఆయన రక్షించును.”
- కీర్తన 46:1 “దేవుడు మనకు ఆశ్రయమును దుర్గమునై యున్నాడు ఆపత్కాలములో ఆయన నమ్ముకొనదగిన సహాయకుడు.”
- ప్రకటన 21:4 “వాళ్ల కళ్లలో నుండి కారే ప్రతీ కన్నీటి బొట్టును ఆయన [యెహోవా] తుడిచేస్తాడు. మరణం ఇక ఉండదు, దుఃఖం గానీ ఏడ్పు గానీ నొప్పి గానీ ఇక ఉండవు. అంతకుముందున్న విషయాలు గతించిపోయాయి.”

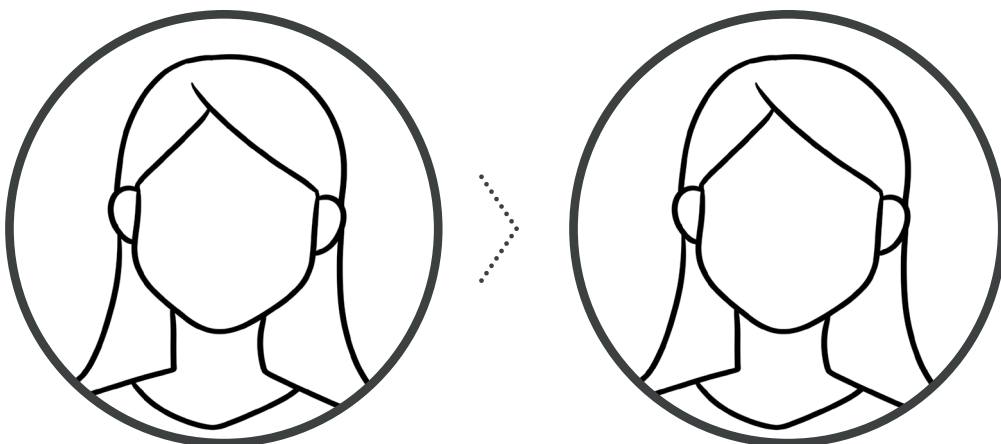
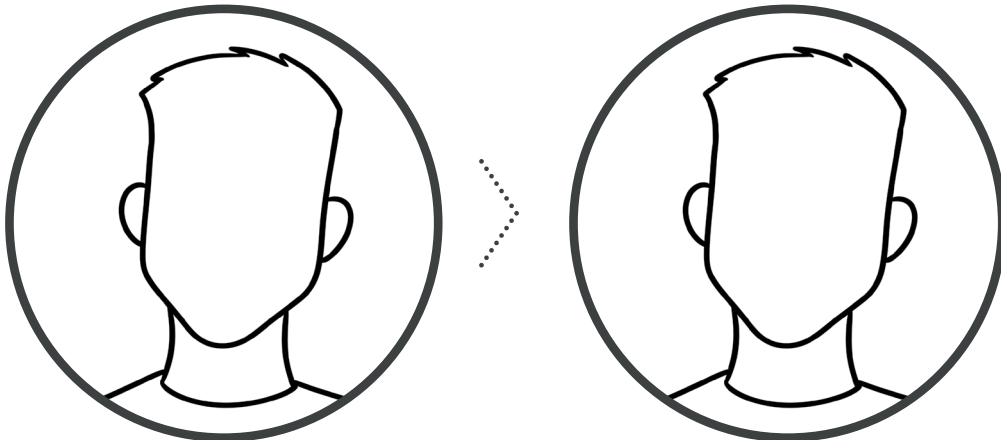
ఈ భావోద్వేగం:

(పైన చెప్పినవి కాకుండా వేరే ఏదైనా భావోద్వేగం రాయండి.)

ఆ భావోద్వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఏ లేఖనం లేదా లేఖనాలు మీకు సహాయం చేస్తాయి?

5 ఒక లక్ష్యం పెట్టుకోండి

ముందుగా, మీకు అదుపు చేసుకోవడం కష్టంగా ఉన్న భావోద్వేగాన్ని మొదటి బొమ్మలో గీయండి. ఆ భావోద్వేగం స్థానంలో ఏ భావోద్వేగాన్ని చూపించాలనుకుంటున్నారో తర్వాతి బొమ్మలో గీయండి.



తర్వాత, మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ఏ చర్య తీసుకోవాలనుకుంటున్నారో రాయండి.

ఇలా అనిపించినప్పుడు:



ఇలా చేసే బదులు:



ఇలా చేస్తాను:

