

بدوید تأبیرتید

جلسه چهارم:
مدیریت روحانی



جلسه چهارم مدیریت روحانی نظم

خوش آمدگویی: ۳ دقیقه

با نوجوانان ، گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو شوید. اگر شخص جدیدی بعنوان نوایمان یا مهمان برای اولین بار در این جمع حضور داشت، خوشامد مخصوص در نظر گرفته شود. بطور مثال شخص جدید را به نام در جمع معرفی کنید و از نوجوانان نیز بخواهید تا خود را یک به یک معرفی کنند و یک نکته قابل توجه و جالب در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند.

دعا و پرستش: ۵ دقیقه

از یکی از نوجوانان دعوت می کنیم که برای شروع جلسه دعا کند؛ سپس برای لحظاتی، در اتحاد خداوند را می پرستیم.

بازی: ۱۵-۲۰ دقیقه

بازی با کلمات (جمله سازی)

در این بازی کلمات یک جمله را بصورت پراکنده در جعبه ای می گذاریم و از بچه ها می خواهیم که جمله مورد نظر ما را با قرار دادن کلمات در جای مناسب خود کامل کنند.(بعنوان نمونه چند جمله از آیات کتاب مقدس را برای این بازی انتخاب کرده ایم).

دوم تیموتائوس باب ۱ آیه ۷

"زیرا روحی که خدا به ما بخشیده، نه روح ترس، بلکه روح قوّت و محبت و انضباط است."

اول قرنتیان باب ۱۴ آیه ۴۰

"اما همه چیز باید به شایستگی و با نظم و ترتیب انجام شود."

هدف از این بازی: وقتی جملات پراکنده هستن کاربرد و معنی خاصی ندارند ولی وقتی پشت هم قرار می گیرند به اهداف و معنی مورد نظر می رسند.

از یکدیگر می شنویم (پیش درآمدی بر تعلیم): ۵-۱۰ دقیقه

با طرح چند سؤال از نوجوانان آنها را برای تعلیم آماده کنید، از آنها بخواهید به سوالات زیر جواب بدهند. بهتر است که همه در پاسخ به سؤالات مشارکت داشته باشند.

۱. از نظر شما آیا در زندگی روحانی ما، داشتن نظم مهم است؟ چرا؟
۲. به نظر شما مدیریت روحانی شامل چه مواردی هست؟
۳. به نظر شما مدیریت روحانی چه تأثیری در برنامه و هدف زندگی ما دارد؟

جهت اطلاع مربی: به یاد داشته باشیم که جوی را در جلسه ایجاد کنیم تا نوجوانان بتوانند به راحتی صحبت کنند، و حتی کسانی که صحبت نمی کنند را تشویق کنیم تا در این بحث و گفتگو شرکت کنند تا صدای آنها هم شنیده شود برای مثال: (اسم یکی از نوجوانان که صحبت نمی کند را ببرید و از او بخواهید تا در این مورد نظرش را بیان کند) تا در این مشارکت فعالیت داشته باشد.

تعلیم : ۱۵-۲۰ دقیقه

مقدمه:

کوهنوردها زمانیکه می خواهند قله ی اورست را فتح کنند وقتی که پای کوه می ایستند و کوههای سر به فلک کشیده و برف گرفته را مقابل خودشون می بینند با اطمینان از اینکه راهنما، مسیر را از قبل برایشان مشخص کرده است؛ برای فتح آن قله به پیش می روند.

در طی این سفر ممکن است گاهی دلسرد و ناامید بشوند و از نظر آنها قله ای که دوست دارند فتح کنند بسیار دوردست بنظر برسد و می دانند که تا رسیدن به مقصد راهی طولانی پیشرو دارند ولی وقتی بر می گردند و به پشت سر نگاه می کنند می بینند که چقدر پیش رفته اند و از این بابت غرق شادی می شوند و با امید به پیش می روند و به هدف پیشرویشان فکر می کنند.

گفتگو:

در این زندگی روحانی فکر می کنید که هدف ما چیست؟ (شبییه به عیسی شدن)
برای رسیدن به این هدف که همانا شبیه شدن به عیسی مسیح هست باید خودمان را در انضباط روحانی قرار دهیم؛ این انضباط های روحانی مقابل ما همچون آن کوههای سر به فلک کشیده است که با اطمینان از عیسی مسیح که قبلاً بعنوان راهنمای ما این راه را برای ما هموار کرده است به پیش برویم.

ممکن است در این انضباط های روحانی گاهی دلسرد و ناامید شویم و انجام این انضباط های روحانی برای ما سخت بنظر بیاد ولی وقتی که بر می گردیم و به پشت سرمون نگاه می کنیم می بینیم که با همین قدم های کوچکی که بطور منظم برای مدیریت روحانی زندگی مان بر داشته ایم چطور ما را در زندگی، خدمت هامون و رابطه مون با خدا، خودمان و مردم به پیش برده است.

در این جلسه می خواهیم که در مورد چند مدیریت روحانی با هم صحبت کنیم که شامل موارد ذیل می باشد:

۱. انضباط دعا
۲. انضباط مطالعه کلام
۳. انضباط تعمق
۴. انضباط روزه

۱- انضباط دعا

اول پطرس باب ۴ آیه ۷

"پایان همه چیز نزدیک است؛ پس جدی و در دعا منضبط باشید."

کلام خدا به ما می گوید که در دعا کردن باید منضبط باشیم و نظم داشته باشیم.

برخی از مواردیکه می تواند در انضباط روحانی دعا به ما کمک کند شامل موارد زیر می باشد:

- تصمیم بگیرید که دعا را در اولویت قرار دهید.
- یک شریک دعا پیدا کنید.
- اشکال مختلف دعا را امتحان کنید.
- برای دعا کردن ساعت کوک کنید
- آماده کردن محیطی برای دعا

۲- انضباط مطالعه کلام خدا

یوحنا باب ۱۵ آیه ۷

"اگر در من بمانید و کلام من در شما بماند، هرآنچه می خواهید، درخواست کنید که برآورده خواهد شد." ما خدا را از طریق خواندن کلامش می شناسیم و خدا از طریق کتاب مقدس با ما سخن می گوید و ما می توانیم از این طریق به قلب خدا، وعده های خدا و نقشه های خدا برای زندگی مان پی ببریم.

برخی از مواردیکه می تواند در انضباط روحانی مطالعه به ما کمک کند شامل موارد زیر می باشد:

- کلام خدا را بطور منظم روزانه مطالعه کنیم.
- بصورت فال حافظ و پراکنده کلام را مطالعه نکنیم؛ بلکه طبق یک برنامه مشخص مطالعه کنیم. (بعنوان مثال استفاده از اپلیکیشن Bible و یا برنامه های مطالعه روزانه کلام که می توانید از مربی نوجوانان خود کمک بگیرید.)
- با تمرکز کلام را مطالعه کنیم. (قبل از شروع به خواندن کلام دعا کنیم و از روح القدس کمک بطلبیم که در درک کلام به ما کمک کند.)

۳- انضباط تعمق

مزمور باب ۱۷۷ آیه ۱۲

"در تمامی کارهای تو تأمل خواهم کرد و به اعمال تو خواهم اندیشید." تعمق به معنی گوش سپردن به کلام خدا، تأمل در اعمال خدا، اعلام کارهای خدا و اندیشیدن در شریعت او می باشد.

برخی از مواردیکه می تواند در انضباط روحانی تعمق به ما کمک کند شامل موارد زیر می باشد:

- بعد از خواندن کلام و دعا کردن یک زمانی را در سکوت و تعمق برای شنیدن صدای خدا اختصاص دهیم.
- بعد از تعمق، نسبت به هدایت و یا صدای خدا بی تفاوت برخورد نکنیم و اطاعت کنیم.
- تعمق نیاز به تکرار، تمرین و تمرکز دارد. مانند: همان کوهنوردی که برای رسیدن به قله اورست از پایین به کوهها نگاه می کند و شاید راه برایش طولانی و سخت باشد اما در نهایت با تکرار و صبر به هدفی که همان رسیدن به قله هست (شبیه شدن به عیسی) خواهد رسید.

۴- انضباط روزه

شخصی می گفت: اگر دعای مسیحی مثل بیل عمل می کند روزه مثل بلدوزر عمل می کند. زمانیکه ما می خواهیم اراده خدا را در رابطه با موضوعی متوجه بشویم دعا به همراه روزه با قدرت بیشتری عمل می کند؛ و روزه انواع مختلفی دارد. (در صورت نیاز مربی با مطالعه انواع روزه را توضیح دهد)

- برخی از مواردیکه می تواند در انضباط روحانی روزه به ما کمک کند شامل موارد زیر می باشد:
- روزه گرفتن رژیم غذایی نیست؛ بلکه در واقع ما را در یک رابطه ی صمیمی تر با خدا قرار می دهد. (خدا محور باشد).
 - روزه گرفتن نیاز به تمرین دارد. (بهتر است که ماهی یکبار خودمان را در یک انضباط روزه قرار دهیم).
 - روزه گرفتن مثل یک عمل قربانی می ماند. (مثلاً مواردی در زندگی روحانی ما وجود دارد که به آنها اعتیاد پیدا کرده ایم و زندگی ما را تحت کنترل خودش قرار داده است اما با روزه گرفتن و قربانی کردن آن موضوع می توانیم در مسیر انضباط روحانی روزه و هدف اصلی که (شبیه به عیسی شدن هست) قرار بگیریم.

گفتگو :

در این مورد گفتگو کنید که؛ اگر تجربه ای در انضباط دادن به زندگی روحانی خود دارید با ما به اشتراک بگذارید؟

تعمقی بر تعلیم و جمله طلایی: ۱۵-۲۰ دقیقه

از نوجوان بخواهید که بر تعلیم امروز تعمق کند با توجه به آموخته های امروز آن را در قالب یک جمله با سایرین در میان بگذارند.

قدم عملی: ۱۰ دقیقه

۱. از نوجوانان بخواهیم که طبق هماهنگی قبلی به مدت یک روز را از یک ساعت مشخص چیزی را که دوست دارند و زندگی آنها را تحت کنترل خود قرار داده و به آن اعتیاد دارند را کنار بگذارند و خود را در انضباط روزه بگذارند.
۲. مربی یک قسمت از کلام را مشخص کند و از نوجوانان بخواهد که در طول مدت زمانی مشخص این قسمت را مطالعه کنند، در آن تعمق کنند و دعا کنند.

دعا و پرستش: ۸-۱۰ دقیقه

در مسیری که تعلیم داده ایم نوجوانان را برای دعا تشویق و با پرستش فضا را برای کار خدا مهیا می کنیم.

ای پدر ما در آسمان