

به دنبال عینسی



جلسه چهارم به دنبال عیسی

| خوش آمدگویی : ۳ دقیقه

با نوجوانان ، گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو شوید. اگر شخص جدیدی بعنوان نو ایمان 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.

| پرستش: ۸-۱۰ دقیقه

در این بخش با پرستش به صورت یوتیوب و یا در صورت امکان پرستش لایو نوجوانان را تشویق کنید که با شکرگزاری و پرستش جلسه را آغاز کرده و با انتظار و اشتیاق از کلام خدا بشنوند.

تقدیم نمایم خود را با حمد فرزند خدا هستم

| از یکدیگر می شنویم : ۱۰ دقیقه

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

۱. ترسیدین از نظر شما چه معنی داره؟

۲. به نظر شما چه عواملی باعث می شود که مردم نسبت به مسائل مختلف ترس و وحشت پیدا می کنند؟

۳. نقطه ی مقابل ترس چیست؟

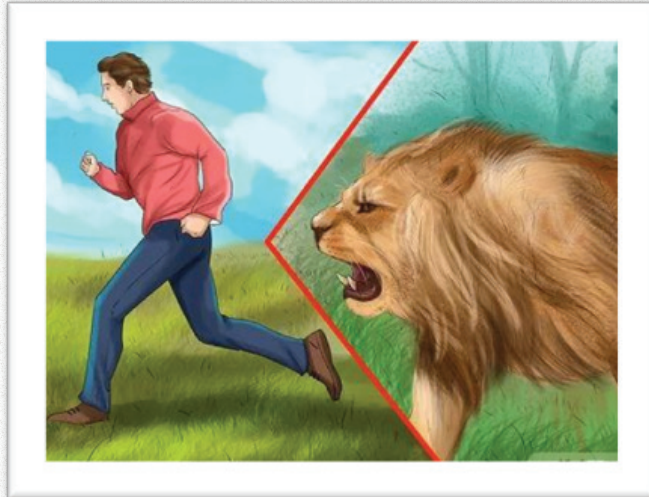
جهت اطلاع مربی: به یاد داشته باشیم که جوی را در جلسه ایجاد کنیم تا نوجوانان بتوانند به راحتی صحبت کنند، و حتی کسانی که صحبت نمی کنند را تشویق کنیم تا در این بحث و گفتگو شرکت کنند تا صدای آنها هم شنیده شود برای مثال: (اسم یکی از نوجوانان که صحبت نمی کند را ببرید و از او بخواهید تا در این مورد نظرش را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

| تعلیم : ۲۰ دقیقه

ترس چیست؟

گاهی اتفاقاتی در پیرامون و محیط اطراف زندگی ما رخ میدهد که باعث بوجود آمدن ترس در ما میشود در واقع چند نوع ترس هست که به طور معمول انسانها در طول زندگی با آن درگیر میشوند.

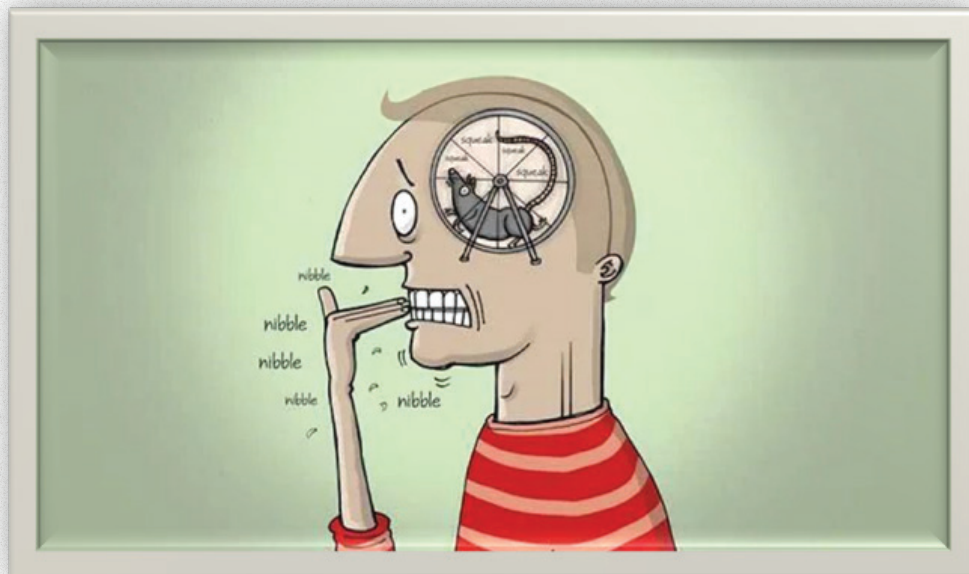
نوع اول ترس در اثر یک عامل واقعی و بیرونی می باشد چنین ترسی در وجود انسان یک پدیده طبیعی و خدادادی است و بسیار معقول مفید و متناسب می باشد، مثلا تصور کنید در طبیعت چادر زدید و درست پشت چادرتان سایه ی یک شیر جنگلی نمایان میشود اولین اتفاقی که در وجود شما رخ میدهد حس ترس و اضطراب است. اما چرا این ترس در وجود انسان قرار داده شده؟ چون همین ترس کمک میکند تا انسان به هنگام مواجه با خطر جان خود را نجات دهد.



اما ترسی که امروز ما می‌خواهیم در موردش صحبت کنیم نوع دوم ترس، ترسی که علت آن عوامل درونی و غیر واقعی می‌باشند و ریشه‌ی همه اضطراب‌ها و پریشانی‌های انسان می‌باشد، این ترس اغلب از افکار ما شروع می‌شود و در اثر تخیلات ساختگی و واهی شدت می‌گیرد.

یعنی شخص عاملی واقعی در بیرون از فکر خود سراغ ندارد که به خاطر آن مضطرب و پریشان شود بلکه در ذهن خودش و با تخیلاتش چیزهایی می‌سازد که باعث ترس در او می‌شود گاه ارادی و گاه غیر ارادی این اتفاق در ذهن اشخاص می‌افتد این نوع ترس معقول و متناسب نیست و باعث ایجاد اضطراب و تشویش در انسان می‌شود مثلا در یک روز آفتابی در خانه نشستی و ناگهان تصور می‌کنید اگر امروز آتش‌سوزی اتفاق بیوفته چطور باید فرار کنید یا اگه عزیزانتان را از دست بدهید چه اتفاقی می‌افتد، این نوع ترس آرام آرام همه ایمان انسان می‌گیرد و اغلب انسانها را از پا در می‌آورد و بزرگترین مانع برای رسیدن به آرامش می‌باشد. این نوع ترس اغلب ریشه‌های در کودکی انسان دارد روانشناسها عوامل زیادی رو ازش نام می‌برند:

تنها ماندن کودک برای ساعات متوالی - اختلافات والدین و احساس عدم امنیت ناشی از آن - مرگ یکی از عزیزان - بیماری طولانی - سختگیری و انتظار بیش از حد والدین - حمایت بیش از حد والدین - ایجاد احساس خطا از طرف والدین - تنبیه‌های بیجا - تشویق‌های بی‌مورد - بی‌توجهی به کودک - ندادن فرصت به کودک برای ابراز احساسات - و نظایر اینها.



در واقع خیلی مهم که ما به عنوان مسیحیان بدانیم چطور باید ترس های خودمون بشناسیم و از آنها آزاد بشیم خبر خوب این است که مسیح از همه ی ما دعوت می‌کنه تا نه فقط از ترس ها بلکه از ریشه های ترسهامون هم آزاد شویم.

شامگاه همان روز، که نخستین روز هفته بود، آنگاه که شاگردان گرد هم بودند و درها از ترس یهودیان قفل بود، عیسی آمد و در میان ایشان ایستاد و گفت: «سلام بر شما!»
یوحنا ۱۹:۲۰

سوال اینجاست چطور می‌توانیم از ترس هامون آزاد شویم و آرامش خداوند دریافت کنیم؟
چند مرحله رو امروز می‌خواهیم باهم تمرین کنیم.

| قدم عملی:

اما قبلش می‌خواهیم زمان بدیم کمی فکر کنیم هر کس به طور انفرادی پنج تا ده تا از بدترین ترسهایش را روی کاغذ بنویسد.

| گفتگو: ۱۰ دقیقه

در کار گروهی جدولی رسم کنید و به گروهها تقسیم شوید
جدول در دو ستون باشد و در تیترا آنها بنویسد:

چه نوع ترسی دارید؟	چه راهکار کتاب مقدسی برای مقابله با این ترس پیشنهاد میکنید؟
مثلاً: ترس از مرگ	جواب: به خدا اعتماد کنم و بهتر و شادتر در مسیح زندگی کنم

توضیح: نیازی نیست که نوجوانان حتما ترس های خودشون را بنویسند این کار گروهی میتواند دیدگاهی و کلی باشد با هدف اینکه نوجوان بتواند با راهکار های عملی و کتاب مقدسی به خودش در آینده کمک کند.
راهکار در فیلیپیان باب ۴:۶-۹ پولس رسول راه حلی در مواجهه با ترس ارایه میدهد که چند مرحله دارد:
(لطفا این آیات با صدای بلند خوانده شود)

- مرحله اول دعا کردن، دعا در این آیه معنانش در حضور خدا ماندن و منتظر شنیدن صدای او بودن است در این صورت آرامشی را میابیم که ما فوق فهم بشر است.
- راهکار دوم آیه هشتم میباشد پولس تشویق میکند که درباره ی چیزهای خوب فکر کنیم در واقع احساسات ما رابطه مستقیمی با افکار ما دارد یکی از مهم ترین دلایل ترس و اضطراب این است که فکر شخص حالتی منفی میگیرد و این حالت منفی بر احساسات او تاثیر میگذارد. فکر ما را در واقع خداوند آفریده و ما وظیفه داریم افکار بد و منفی را از خود دور کنیم ما باید بتوانیم به افکار منفی نا درست بگوییم نه! خواندن عمیق و هر روزه کتاب مقدس به ما کمک می‌کند تا ذهنمان را از افکار مثبت و اندیشه های والا پر کنیم و آرام آرام در طول زمان از افکار منفی و احساسات آزار دهنده ناشی از آن آزاد شویم ،خواندن عمیق کتاب مقدس به این معنی که از روی برنامه ای منظم هر روز بخش کوتاهی از کتاب مقدس را چند بار بخوانیم و به معنی آن فکر کنیم.
- و راهکار سوم تمرین عملی هر زمانی که ترس نوع دوم به سراغ ما آمد افکارمان را تسلیم مسیح کنیم میتونیم به

صورت نمادین همه ترس هامون که نوشتیم پاره کنیم و به پای صلیب مسیح بریزیم، در آیه ۹، پولس ما را به "عمل کردن" دعوت می‌کند. و میگوید: «آنچه را از من شنیدید، سرمشق خود ساخته، به عمل آورید، که در این صورت خدایی که منبع آرامش است با شما خواهد بود.» ما باید خوب باشیم نه اینکه در باره خوبی حرف بزنیم. باید عمل کنیم. باید آستین بالا بزنیم و در عمل خوب باشیم چرا که در اینصورت خدایی که منبع آرامش است با ما خواهد بود.

به این ترتیب، ما در این ایام که قیام مسیح از مردگان برای رهایی از ترس، و تجربه آرامی و شفای خداوند راه حلی عملی پیشنهاد میکند: با دعایی درست، آرامشی را بیابیم که فوق از فهم بشر است؛ با اصلاح طرز تفکر و روش فکر کردن، سرچشمه ترس و احساس بد و اضطراب را بخشکانیم؛ و با عمل کردن، زندگی خود را عملاً در مسیر درست قرار بدهیم.

باشد که خدایی که منبع آرامش است، با ما باشد و بماند

| آیه حفظی: ۵ دقیقه

از نوجوانان بخواهید که آیه زیر را به مدت ۵ دقیقه به صورت انفرادی خوانده و حفظ کنند. سپس به صورت داوطلبانه با صدای بلند از حفظ تکرار کنند.

برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید.

فیلمپیان ۶:۴

| بازی: ۱۵ دقیقه

نوجوانان بروی یک میز در کنار هم بنشینند و تعدادی کاغذ داخل مشما آماده شود تا هر نوجوان به صورت تصادفی بدون دیدن کاغذها کاغذی را انتخاب کند و عملی خواسته شده بروی کاغذ را انجام دهد نکته: بروی کاغذها که به تعداد نوجوانان و مربی انتخاب میشود کارهای عملی نوشته شود که نوجوان با انجام آنها برای مثبت اندیشی و تشویق دیگران تمرین کند.
مثلاً:

۱. همین الان به یکی از نوجوانان لبخند بزن و بهش بگو تو بینظیری و خداوند برای تو فکرهای عالی دارد.
۲. همین الان به همه پشت کن و دو تا دستت را به صورت قلب دو طرف بدنانت هلالی کن
۳. یک خاطره خوب و عالی از دوران کودکتان تعریف کنید.
۴. اسم معلم کلاس دوم دبستانت یادتان می آید؟ لطفاً از ایشون یک خاطره تعریف کنید.
۵. به یکی از اعضای خانواده ات مسیح بزنید و بگویید که چقدر دوستشان دارید.
۶. بلند شوید و به نمایندگی از همه از مربیتان تشکر کنید