

خشونت فیزیکی



خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با روحیه‌ای شاد و امید دهنده به شرکت کنندگان سلام کنید و اجازه دهید تا همه یک جمله کوتاه و تشویق کننده از نیکویی خداوند بگویند. (شما ستونهای تراشیده برای پادشاهی خدا هستید- شما عطر مسیح هستید- شما دختران پادشاه هستید - شما دارایی خداوند هستید - شما باارزش هستید)

بازی

پانتومیم اینترنتی یا حضوری :

بانوان را برحسب تعداد حاضرین به دو یا سه گروه تقسیم کنید. مسئول بانوان به عنوان داور، برای یکی از اعضای گروه که توسط گروه انتخاب شده است، یک کلمه را به صورت خصوصی ارسال می‌کند (اگر جلسه حضوری باشد کلمه را می‌توانید روی کاغذ نوشته به شخص بدهید). فرد منتخب باید این کلمه را برای گروه خود بدون اشاره به خود کلمه توضیح دهد اگر در زمان مشخص گروه حدس درستی بزند امتیاز مثبت خواهد گرفت. (این توضیحات می‌تواند نوشتاری یا گفتاری باشد و یا در صورت دادن دوربین و یا جلسات حضوری به صورت پانتومیم نمایش داده شود.)

کلمات پیشنهادی : معلم شنا - کودک درون - انکار - زن شایسته - تهدید

شهادت و برکات : ۱۰ دقیقه

- از یکی از بانوان که آماده است بخواهید تا شهادت و برکتی تازه از کار خداوند را با دیگران به اشتراک بگذارد.
- پیشنهاد می‌کنیم خودتان هم شهادتی آماده داشته باشید که اگر کسی آماده نبود شما در میان بگذارید .
- از یکی دیگر از بانوان درخواست کنید تا برای شخصی که شهادت داده است دعا کند.

بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

دل من دیر زمانی است که می‌پندارد
دوستی نیز گلی است
مثل نیلوفر و ناز
ساقه ترد و ظریفی دارد
بی‌گمان سنگدل است آنکه روا میدارد
جان این ساقه نازک را دانسته بیازارد.
(فریدون مشیری)

- از نگاه شما خشونت به چه معناست؟
- آیا شما خشونت را تجربه کردید یا شاهد این بحران بودید؟
- چه کمکی به خود یا آن شخص در این مورد کردید / آیا برای مقابله با آن راهکاری یافتید؟
- آیا شما نسبت به کسی خشونت داشتید؟

خشونت یک الگوی رفتاریست که شخص با اعمال قدرت و فشار فیزیکی، گفتاری و... دیگری را مورد آزار قرار می‌دهد. این رفتار می‌تواند برای کنترل شخص مقابل یا اعمال زور و محکوم کردن شخص قربانی صورت بگیرد.

با هم این ویدیو را نگاه کنیم تا با انواع خشونت‌ها و راهکارهای مقابله با آن آشنا شویم.

ویدیو

عزیزان را دعوت کنید تا این ویدیو را با دقت تماشا و نت برداری کنند.

خشونت‌های فیزیکی

کارگروهی : ۱۵ دقیقه

بعد از تماشای ویدئو ۴ سوال زیر را برای همه عزیزان بخوانید و قبل از اینکه جوابها و نظرات آغاز شود آنها را به دو گروه تقسیم کنید و دو سوال را به هر گروه داده تا روی آن بحث و گفتگو کنند. (اگر تعداد برای رفتن به گروهها مناسب نیست و یا دسترسی به تکنولوژی محدود است، مسئول گروه می تواند سوالها را یک به یک خوانده و بانوان را تشویق کنند تا جوابها و نظرات خود را در قسمت چت بنویسند.)

۱. به نظر شما چه قشری از مردم بیشتر در معرض خشونتهای خانگی قرار می گیرند؟
۲. چه کسانی خشونتهای خانگی را اعمال می کنند و چرا؟
۳. چرا زنی که مورد خشونت قرار می گیرد برای جلوگیری و بیرون آمدن از این شرایط ناتوان است؟
۴. اگر زنی مورد خشونت فیزیکی است ولی از لحاظ مالی نمی تواند مستقل شود، چگونه باید عمل کند؟

بعد از ۵ دقیقه برگشته همه باهم ویدئو جوابها را مشاهده کنید.

پرسش و پاسخ

جمع بندی ۱۵ دقیقه

شاید شما هم کسی هستید که از این تجربیات تلخ گذشته اید و یا همین حالا در آن زندگی می کنید شاید کسی از شرایط شما خبر ندارد و سالهاست که صدای گریه و ناله شما به گوش کسی نرسیده است و یا تمام نصیحتها و دلگرمیها، شما را دعوت به سازش و تحمل این خشونت ها کرده است. اما خواهر عزیزم ما در عیسی مسیح امیدی داریم که ما را دلگرمی می بخشد. عیسی در کنار تان است و درد شما را درک می کند چون خود درد را تجربه کرده است، او نمی خواهد شما هر روزه زیر این بار خشونت صدمه ببینید، او می خواهد شما را از تمام این تجربیات شفا بخشد و محافظت کند.

"روح القدس نیش آن خاطرات دردناک را می کشد و قدرت مخربشان را خنثی می کند. این سرآغاز تغییری بنیادین است و مدتی طول می کشد تا قدرت شفابخش خدا جراحتهای دردناک و زجرآور قلب ما را فراگیرد..." (قسمتهای از کتاب شفای احساسات آسیب دیده - نوشته دیوید. ای.سیمندز) - شما عزیزان را تشویق می کنیم این کتاب بسیار عالی را مطالعه کنید.

این کتاب به دردهای انکار شده در عمق وجود افراد می پردازد، که علی رقم دعاها و مشاوره های زیاد مشکلاتشان حل نشده و به سمت پوچی و بی اعتمادی نسبت به قدرت خدا کشیده شده اند و با استفاده از راه کارهای عملی و نمونه هایی از داستانهای واقعی به شخص کمک می کند که احساس تنهایی نکرده و بتواند با قدم های عملی سهم خود را انجام دهد و در

نهایت به راه های خدا در ترمیم و احیای احساسات آسیب دیده اش دست یابد تا تبدیل به مسیحیانی مددکار و شفا یافته بشوند .

که به ما در همهٔ سختیهایمان دلگرمی میبخشد تا ما نیز بتوانیم با آن دلگرمی که از او یافته‌ایم، دیگران را که از سختیها می‌گذرند، دلگرم سازیم. (دوم قرنتیان ۱: ۴)
به همین‌سان، شوهران باید همسران خود را همچون بدن خویش محبت کنند. آن که زن خود را محبت می‌کند، خویشتن را محبت می‌نماید. (آفسسیان ۵: ۲۸)
یهوه خدای اسرائیل می‌فرماید: «من از طلاق نفرت دارم، و از آن که جامه‌اش را به خشونت می‌پوشاند. پس مراقب روحهای خود باشید و خیانت مورزید؛ این است فرمودهٔ خداوند لشکرها. (ملاکی ۲: ۱۶)

دعا

(به دلیل اینکه شاید بعضی از بانوان این موضوع را در زندگیشان پنهان کنند و درخواست دعای نداشته باشند رهبر جلسه می‌تواند در ابتدا به صورت کلی برای بانوان دعا کند)

- خداوندا برای تک تک دخترانت که در اینجا حضور دارند دعا می‌کنیم. برای کسانی که در گذشته از این شرایط عبور کردند و احتیاج به شفای تو دارند، زخم های آنها را شفا ببخش، خاطرات دردناک آنها را التیام ببخش و با حضور خودت به احساسات و زندگیشان آرامی ببخش.
- خداوندا برای کسانی دعا می‌کنیم که اینجا هستند و هنوز جرات نکردند از شرایط زندگی شخصیشان با کس دیگری سخن بگویند، دعا می‌کنیم شخص امینی سر راهشان بگذاری و به آنها جرات دهی تا مشکلاتشان را عنوان کنند و کمک گیرند. به آنها امیدی تازه ببخش.
- برای کسانی دعا می‌کنیم که شخص دیگری را می‌شناسند که در خشونت خانگی هستند، به آنها حکمت عطا کن تا در این شرایط چطور سخن گویند، چطور این عزیزان را کمک کنند و از چه طریقی امید و پشتیبانی عیسی را در این شرایط به گوش آنها برسانند.

سرود پرستشی برای انتهای جلسه :

تنها امید جانم عیسی
چون تو خداوندی

فعالیت در طول هفته :

- در این هفته می توانید یک ساعت مشخص را انتخاب کرده و به مدت یک دقیقه به همراه بانوان کلیسا در اتحاد برای قربانیان خشونت های خانگی هم دعا شوید. (از بانوان کلیسا خواسته شود که گوشی های خود را روی ساعتی که با هم توافق کرده اند تنظیم کنند و در آن ساعت مشخص در شفاعت برای این عزیزان بایستند)
- از روح القدس بخواهید تا افرادی که در این شرایط هستند و یا در گذشته مورد خشونت های خانگی قرار گرفته اند را به ما نشان دهد یا سر راهمان بگذارد تا به آنها کمک کنیم. (حتی اگر قادر به هیچ کمکی نیستیم می توانیم آنها را تشویق به دیدن این دروس یا ویدیویی که در این رابطه تهیه شده است کنیم.)
- برای کسانی که در خشونت خانگی هستند متحد شده دعا کنیم که به خداوند اعتماد کرده از زندانهای خود بیرون بیایند و همچنین بتوانند با شخص مورد اعتمادی در مورد مشکلاتشان صحبت کنند.
- اگر شما کسی هستید که در گذشته قربانی این خشونت ها بودید این هفته فرصتی است که برای شفای احساساتتان قدمی بردارید، هرچند خیلی سخت است اما از خداوند بخواهید تا به شما قدرت بخشش بدهد، قلب شما را تفتیش کند و به شما نشان دهد در چه قسمتهایی باید تغییر و تبدیل بیابید.
- اگر شما کسی هستید که در حال حاضر زیر ظلم و خشونت فیزیکی هستید، در این هفته می توانید یک قدم حتی قدمی کوچک بردارید:

- ♦ شاید بتوانید با یک نفر دیگر راجع به این موضوع صحبت کنید.
- ♦ یا سعی کنید با یک خواهر ایمانی دیگر متحد شده برای این موضوع دعا کرده و برای حمکت انجام قدمی عملی، روزه بگیرید.

آیه کلیدی

- آیه را در کتاب مقدس خود پیدا کنید.
- یکبار از روی آن بخوانید.
- برای ۲ دقیقه بر روی آن تعمق کنید.
- یکبار از روی آن بنویسید.
- و در نهایت سعی کنید آیه و آدرس آن را به خاطر بسپارید.



که به ما در همهٔ سختیهایمان دلگرمی می بخشد تا
ما نیز بتوانیم با آن دلگرمی که از او یافته‌ایم، دیگران
را که از سختیها می‌گذرند، دلگرم سازیم.
(دوم قرن‌تیا ن ۱: ۴)

— راههای تهیه منابع مفید برای مطالعه بیشتر —

- کتاب شفای احساسات آسیب دیده
- مقاله خشونت و بدرفتاری در خانه

در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند .
اگر کلیسای شما کتابهای بالا را ندارد حتما به مسئول کتابخانه کلیسا سفارش بدهید .

پیشنهاد می شود که مقالات پیشنهادی توسط مسئولین بانوان پرینت گرفته شود و دراتمام هر
جلسه در اختیار اعضا کلیسا قراربگیرد.