



# روابط و دوستی



## • نکاتی که در برگزاری این جلسه به شما کمک خواهند کرد :

همان طور که میدانید سعی ما بر این است که به بانوان عزیزی که در این جلسات شرکت می کنند، در طول جلسه احساس صمیمیت و راحتی را منتقل کنیم پس در این راستا شما برگزارکننده های عزیز را تشویق می کنیم که از بازی ها در جهت ایجاد صمیمیت بهره ببرید. شما را تشویق می کنیم که جلسه را با پرستش آغاز نمایید. برای این جلسه دو سرود پرستشی زیر را پیشنهاد می کنیم که از طریق لینک زیر قابل دسترس خواهند بود:

[کلامت می گوید](#)

[روح القدس بهترین دوست من](#)

## • خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

برگزاری جلسات حضوری :

به شما پیشنهاد می کنیم که حداقل ۱۵ دقیقه قبل از بقیه افراد در جلسه حضور داشته باشید و دیگران را تشویق کنید که قبل از شروع جلسه با همدیگر مشارکت داشته باشند تا بیشتر با هم آشنا شوند. با لبخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان و یا نوایمان به جمع شما اضافه شده ، حتما خوش آمد گویی خاصی برایش در نظر بگیرید ، به طور مثال هنگامیکه خودش را معرفی میکند همه بانوان با دست زدن این عزیز را تشویق کنند. پیشنهاد ما در برگزاری جلسات حضوری این است که در بدو ورود از بانوان با چای یا نوشیدنی پذیرایی کنید.

برگزاری جلسات آنلاین :

به گرمی و با صدا یی مملو از شادی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اعلام کنید که اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان و یا نوایمان به جمع شما اضافه شده ، حتما میکروفون خود را باز نماید و خودش را معرفی کند و بعد همه به گرمی با جملات کوتاه به این عزیزخوش آمد بگویند و خودشان را در یک جمله کوتاه معرفی نمایند.

(میتوانید به منظور برقراری جو صمیمی از بانوان بخواهید چای یا آبمیوه مورد علاقه خود را به همراه بیسکویت یا کیک از قبل آماده کنند و درطول جلسه میل کنند).

راس ساعت با یک خوش آمد گویی کوتاه جلسه را شروع کنید.

## • بازی: ۱۵ دقیقه

آهنگ سرود پرستشی را انتخاب کنید و ۵ ثانیه از آن را پخش کنید. هر کس که بتواند نام آهنگ یا نامی نزدیک به آن را بگوید، برنده است. از آن فرد بخواهید که سرود را برای دیگران کامل بخواند و دیگران می توانند با او همراهی کنند.

## • یادآوری هفته گذشته : ۱۰ دقیقه

از بانوان عزیزی که در درس قبل شرکت کرده اند بخواهید که تاثیرگذارترین برکتی را که از آن تعلیم به یاد دارند و یا شهادت خاصی را که در این راستا دارند در جملات کوتاه با جمع درمیان بگذارند . اگر آیه کلیدی از سری آیات دوره قبل را به خاطر سپرده اند آن را بیان کنند. می توانید برای تشویق این عزیزان جایزه مختصری در نظر بگیرید .



## • بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

روابط و دوستی

مزمور ۶۳:۱۱۹ می‌گوید: «همه ترسندگان را رفیقم، آنان را که احکام تو را نگاه می‌دارند.» نویسنده این آیه می‌گوید که دوستانش را از بین کسانی انتخاب می‌کند که خداترسند و معیارهای خدا را نگه می‌دارند.

در جنگ جهانی اول دو دوست بودند که رابطه آنها زبانزد همه بود، دوستی ای قدیمی داشتند و حاضر بودند برای هم حتی جانشان را بدهند. یک روز در یکی از عملیاتها، یکی از آنها در باتلاق گیر می‌افتد، دوست دیگر از فرمانده اجازه می‌گیرد که به کمک او برود، با وجود مخالفت فرمانده با پافشاری زیاد بالاخره به کمک دوستش می‌رود. ولی تلاش او فایده ای ندارد و دوستش در باتلاق می‌میرد. فرمانده رو به دوست دیگر می‌گوید من که گفتم فایده ای ندارد نرو، اون دوست رو به فرمانده می‌گه وقتی رسیدم دیوید به من گفت جیمز می‌دونستم که من رو تنها نمیذاری و می‌ای.

ارزش دوستی به همین هست که ما تا آخرین نفس به عهد خودمان وفادار بمانیم.

دوستی ارتباط نزدیک بین دو نفر است که با احساس مراقبت، احترام، تحسین، نگرانی یا حتی عشق مشخص می‌شود. ویژگی تعیین کننده دوستی، در الویت قرار دادن یک فرد خاص است. با این حال، افراد مختلف ممکن است تعاریف و الزامات متفاوتی برای دوستی و رفاقت داشته باشند. به عنوان مثال، کودکان بسیار کوچک ممکن است دو دقیقه پس از ملاقات، شخصی را به عنوان "بهترین دوست" خود معرفی کنند، در حالی که افراد بسیار خجالتی یا محتاط در طول زندگی خود فقط تعداد انگشت شماری دوست داشته باشند.

هیچ تعریف مطلق از اینکه چه چیزی دوستی را تشکیل می‌دهد یا نه وجود ندارد. با این حال، برخی از ویژگی‌های مشترک دوستی عبارتند از:

- درجاتی از تعهد، هم به دوستی و هم به رفاه فرد دیگر
- تمایل به برقراری تماس "منظم" با شخص دیگر
- اعتماد متقابل، نگرانی و دلسوزی
- علایق مشترک، عقاید و یا سرگرمی‌ها از اولین خصوصیات در معنی رفاقت و دوستی است
- دانش مشترک در مورد زندگی، احساسات، ترس‌ها و علایق مشترک دیگر
- احساس عشق، احترام، تحسین، یا قدردانی

Robin Dunbar، انسان‌شناس، عقیده دارد که

بیشتر انسان‌ها تا ۱۵۰ دوست، ۵۰ دوست خوب، ۱۵ دوست صمیمی و ۵ دوست بسیار صمیمی (رفیق) دارند همین‌آمار، می‌تواند حقایقی درباره دوستی و اهمیت آن را مشخص کند.

## • ویدیو : ۱۰ دقیقه

روابط و دوستی - قسمت ۱

( عزیزان را دعوت کنید تا ویدیو را با دقت تماشا کنند و از نکات آن نت برداری نمایند.)



### • کار گروهی : ۱۵ دقیقه

مسئول جلسه : بانوان شرکت کننده را در گروه‌های ۲ الی ۳ نفره تقسیم کند و در هر گروه به بررسی و بحث در مورد آیات زیر بپردازند؛

آیات زیر را بررسی کنید و بر اساس آنها مشخصات دوست خوب را بنویسید:

[جامعه ۱۲:۴](#)

[جامعه ۱۰:۴](#)

[متی ۱۲:۷](#)

[امثال ۱۷:۲۷](#)

[امثال ۱۷:۱۷](#)

[مزمور ۶۳:۱۱۹](#)

[امثال ۲۴:۱۸](#)

[امثال ۶:۲۷](#)

### • جمع بندی : ۱۵ دقیقه

اینکه بتوانیم یک رابطه دوستی را برای سال‌های زیادی ادامه دهیم، مستلزم موارد زیادی است. مثلا:

- از خود گذشتگی را یاد بگیرید
  - در عین حال احترام به خود و ارزش هایتان را بیاموزید
  - به سلاقی و خواسته‌های دیگران احترام بزارید
  - تعامل با افراد را یاد بگیرید
  - دید بلند مدت داشته باشید
  - تمام اسرار خود را بازگو نکنید
  - سطح انتظارات را معقول نگه دارید
  - احترام هم را نگه دارید. حفظ احترام حرف اول در دوستی موفق را می‌زند
  - باعث پیشرفت هم شوید
  - مسائل مالی را شفاف نگه دارید
  - همیشه صمیمیت دوستانه بین خود را نگه دارید
  - ببخشید و مهربانانه رفتار کنید، اما خطاها را گوشزد کنید
- از این موارد به عنوان آداب دوستی هم یاد می‌شود. یادتان باشد، آداب دوستی به شباهت افراد مربوط نمی‌شود بلکه توانایی آنها در ادامه مسیر دوستی مربوط می‌شود.



- **سرود پرستشی برای انتهای جلسه:**

[می دانم دوستم داری](#)

- **معرفی منابع مفید برای مطالعه بیشتر:**

در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند

[شخص مسیحی و روابط او](#)

- **فعالیت در طول هفته:**

آگاه باشیم که هر کدام از ما نیاز به دوستی داریم که بتوانیم با او راحت و بدون احساس محکوم شدن صحبت کنیم. اگر هنوز چنین دوستی ندارید در طول این هفته دعا کنید و از خداوند بخواهید که چنین دوستی را برای شما مهیا کند ولی در ضمن فراموش نکنید برای داشتن دوستان خوب در ابتدا خود شما باید دوست خوبی باشید و در نگهداری روابط بکوشید.

- **آیه کلیدی:**

بانوان را تشویق کنید که در طول هفته سعی کنند آیه زیر را حفظ کرده و به خاطر بسپارند.

دوست در همه حال محبت می کند،

و برادر برای روز تنگی به دنیا آمده است

أمثال ۱۷:۱۷.