

FREE IRAN



مسالحتونم کنیم
آرام باش و به او بسیار

آرام باش و به او بسیار

جلسه سوم آرام باش و به او بسپار

خوش آمدگویی: ۳ دقیقه

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

تسلیم من عیسی توی آرامش جانم

پیش درآمدی بر تعلیم (مقدمه): ۵ دقیقه

مری عزیز در این قسمت یک داستان یا مثالی از زندگی خودتان یا حتی بازگو کردن یک شهادت مرتبط با تعلیم، میتواند نوجوانان را در فضای موضوع مورد نظر قرار داده و آماده پاسخ دادن به سوالات قسمت بعدی شوند.

داستانی در مورد خدا

تنها بازمانده یک کشتی شکسته توسط جریان آب به یک جزیره دور افتاده برده شد او با بی قراری به درگاه خداوند دعا می کرد تا او را نجات بخشد او ساعت ها به اقیانوس چشم می دوخت تا شاید نشانی از کمک بیابد اما هیچ چیز به چشم نمی آمد.

در آخر ناامید شد و تصمیم گرفت که کلبه ای کوچک خارج از ساحل بسازد تا از خود و وسایل اندکش بهتر محافظت نماید؛ روزی پس از آنکه از جستجوی غذا بازگشت، خانه کوچکش را در آتش یافت! دود به آسمان رفته بود، بدترین چیز ممکن رخ داده بود او عصبانی و اندوهگین فریاد زد: «خدایا چگونه توانستی با من چنین کنی؟» صبح روز بعد او با صدای یک کشتی که به جزیره نزدیک می شد از خواب برخاست آن کشتی می آمد تا او را نجات دهد. مرد از نجات دهندگانش پرسید: «چطور متوجه شدید که من اینجا هستم؟» آنها در جواب گفتند: «ما علامت دودی را که فرستادی، دیدیم!»

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. آیا آرامش شما به شرایط شما بستگی دارد؟

۲. آیا تحت هر شرایطی شما آرامش دارید؟

۳. ما چگونه می توانیم آرامش را در جهان امروزی تجربه کنیم؟

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 : ۱۵ دقیقه

در دروس قبل اموختیم که چطور با خدا صحبت کنیم و صدای او را بشنویم. امروز هم می‌خواهیم بیاموزیم که چطور می‌توانیم در هر شرایطی از زندگی آرام باشیم و همه چیز را به او بسپاریم. در این روزهای ناآرام، پر از سرو صدا، مملو از خشونت، درگیری، ظلم و پر از حرف‌های بی‌انتهای، امروز در هر جایی که هستیم ما نیاز به آرامش داریم، آرامشی که توام با آسودگی خاطر و دوری از نگرانی و اضطراب باشد؛ اما در این دنیا واقعا کسی نیست که بدون هیچ‌گونه ترسی زندگی کند و همه ما می‌دانیم که شرایط غیرقابل پیش‌بینی می‌تواند بطور ناگهانی وارد زندگی ما شود.

آیا برای ما امکان دارد که با آرامش خاطر و عدم ترس، این زندگی را پشت سر بگذاریم؟
وقتی یوحنا باب ۱۴ آیه ۲۷ را می‌خوانیم کلام خدا اینطور می‌فرماید:

((برای شما آرامشی بجا می‌گذارم، آرامش خود را به شما می‌دهم. آنچه من به شما می‌دهم، نه چنان است که جهان به شما می‌دهد. دل شما مضطرب و هراسان نباشد.))

عیسی این سخنان را شب قبل از مرگ خود به شاگردانش گفت و می‌دانست که چه چیزی در انتظار او می‌باشد، او را اسیر، متهم و ضرب و شتم خواهند کرد و بعد مصلوب، او همچنین می‌دانست که شاگردانش دوران سختی را پیش رو دارند و به همین دلیل است که همان موقع عیسی گفت: دل‌های شما مضطرب نشود و ترسان نباشید. آرامشی که در این‌جا از او صحبت می‌شود آرامشی درونی است که از قلب سرچشمه می‌گیرد، یعنی اینکه قلب ما باید تصمیم بگیرد که این آرامشی که خداوند در عیسی مسیح به ما می‌دهد را اولویت خود و بالاتر از همه احساساتمان قرار دهیم.

و این را نیز بدانیم که داشتن آرامش، یعنی "آرامش درونی"، انکار واقعیت نیست، همچنین به معنای عدم وجود ترس نیست بلکه دانستن حضور شخصی هست که می‌دانیم توسط او محافظت می‌شویم و در امنیت هستیم و هر اتفاقی که در زندگی ما بیفتد، او در کنار ما خواهد بود و دانستن این موضوع است که به ما آرامش می‌بخشد.

در واقعا، آسایش و آرامش اساسا به شرایط ما مربوط نمی‌شود، بلکه خیلی بیشتر مربوط به حضور خداوند است یعنی وقتی می‌دانید شخصی قدرتمند در حال کنترل شرایط ما است، آن وقت آرامش واقعی را دریافت می‌کنید بی دلیل نیست که کتاب مقدس درباره "آرامشی فراتر از ذهن و فهم بشر" صحبت می‌کند!

فیلیپیان باب ۴ آیه ۶-۷:

نگران هیچ چیز نباشید، بلکه همیشه در هر مورد با دعا و مناجات و سپاسگزاری تقاضاهای خود را در پیشگاه خدا ابراز نمایید. و آرامش الهی که بالاتر از فهم بشر است، دلها و افکار شما را در مسیح عیسی حفظ خواهد کرد.

این وعده ای است که خداوند از طریق پسرش عیسی مسیح به ما داده است که بوسیله آن می‌توانیم در میان ناامیدی‌ها با دلی آرام و بی‌آشوب و عاری از روح ترس و هراس زندگی کنیم.

آیا درست هست وقتی که مانند مردم جهان، در شرایط دشوار قرار می‌گیریم، بگوییم: "من نمی‌دانم دیگر چه کاری انجام دهم؟"

نه، چون یک مسیحی دقیقا می‌داند چه باید بکند؛ خداوند همیشه به ما می‌آموزد که دعا کنیم و در دعای خود قدرت داشته باشیم و در هر شرایطی که هستیم همه چیز را به او بسپاریم و منتظر عمل دست او باشیم پس ما می‌دانیم چه

باید بکنیم و آن آیه عالی را در کتاب مقدس داریم که به ما می گوید:

اول پطرس باب ۵ آیه ۷:

بار تمام نگرانی های خود را به دوش او بگذارید، زیرا او همیشه در فکر شماست. چه شهادت بزرگی خواهد بود که به جهانی در یاس نشان دهیم که چگونه می توان با امید و بدون قلبهای نگران و بدون ترس زندگی کرد، زیرا زمانبندی های خدا حرف ندارد هیچ وقت نه زود رخ می دهد، نه دیر می شود. فقط در هر شرایطی که هستیم به مقدار کمی صبر نیاز داریم و به مقدار زیادی ایمان، اما به انتظارش می آرزویم زیرا ما می توانیم هر چیزی از او انتظار داشته باشیم.

تعمق در کلام:

از یکی از نوجوانان بخواهید که خلاصه وار داستان زندگی یوسف نبی را از حفظ بگوید. امروز می خواهیم با بررسی زندگی یوسف نبی ببینیم که چطور یوسف نبی در دل سختی ها و تاریکی با آرامش در حضور خداوند رشد کرد.

وقتی داستان زندگی یوسف را در کتاب مقدس می خوانیم، برادران یوسف به او خیانت می کنند، یوسف به اشتباه مورد اتهام قرار گرفته و به زندان انداخته می شود، یوسف در نقطه ای تاریک از زندگی خود بود. اما در دل زندان در اوج سختی در حضور خدا انتظار کشید و آرامش خدا او را در برگرفت در نهایت یوسف از دل تاریک زندان بیرون آمده و بر ملت مصر حکومت کرد.

شاید برایمان قابل درک نباشد اما در همین نقاط تاریک است که آرامش و انتظار برای خدا باعث رشدمان می شود. این نقاط، جاهایی هستند که شخصیت ما در آنجا رشد می کند، اعتماد و انتظار برای خداوند را می آموزیم و یاد می گیریم که ثابت قدم بمانیم و در این نقاط تاریک زندگی، بیشتر دعا می کنیم، به خداوند نزدیک تر می شویم و همه چیز را در آرامی به او بسپاریم و او وارد عمل می شود.

گفتگو: ۱۰ دقیقه

در این بخش می توانید نوجوانان را در گروه های چند نفره تقسیم کنید و آنها در گروه ها به سوالات پاسخ داده و در نهایت یک نفر به عنوان نماینده، نقطه نظرات را با سایرین به اشتراک بگذارد.

۱. بنظر شما امروز چطور می توان آرامش حقیقی خود را در زندگی به کار گرفت؟

جواب: با اعتماد کردن به او! توسط رها کردن خودمان در آغوش مسیح. ما بایستی انتخاب کنیم و باور داشته باشیم:

- به کلام حقیقت و وعده های بی نظیر او
- به اینکه خداوند شخص من را عاشقانه دوست دارد
- و به اینکه او همیشه از من محافظت می کند.

نتیجه گیری:

"خداوندا، هر شرایطی که امروز ما با آنها مواجه می شویم را می داند. و مایل است که ما را یاری دهد او می خواهد که خود را در آغوش او راه کرده و به او اعتماد کنیم و همه چیز را به او بسپاریم و منتظر او باشیم.

آیه حفظی: ۵ دقیقه

آیات حفظی این درس به صورت بکگراند گوش موبایل طراحی شده، شما می توانید نوجوانان را تشویق کنید که بکگراند

آیه درس را، از اینستاگرام اولی وان در بخش هایلایت wallpaper دریافت کند. و همچنین در انتهای فایل برگزار کننده و نوجوان نیز ضمیمه شده است.

آیات حفظی: اول پطرس باب ۵ آیه ۷

همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست.

کارگاه عملی دعا : ۴۰ دقیقه

مری عزیز هدف از این مجموعه انجمن کارهای عملی در جهت دعا کردن حین جلسه میباشد . مجموعه مسلح شویم و بنا کنیم، به عنوان یک جلسه دعایی مخصوص نوجوانان بوده، که آنها بیاموزند در کنار هم میتوانند تجربیات روحانی عالی را داشته باشند. بنابراین چند روز قبل از جلسه نوجوانان ، نیاز هست که شما مری عزیز ، بخش کارگاه عملی دعا را بخوانید و شرایط را برای برگزاری جلسه مهیا کنید.

کار عملی اول :

در این جلسه میخواهیم نوجوانان را تشویق کنیم تا سه لیست تهیه کنند و در این لیست ها بنویسند که چه انتظاراتی در زندگی از دوستان ، خانواده و خدا داشته اند و آیا برای رسیدن به خواسته خود صبر کرده و به آنها اعتماد کرده و منتظر کار آنها مانده اند؟

و سه لیست دیگر از انتظارتی که بنظرشان دوستان خانواده و خدا از آنها دارند را تهیه کرده و ببینند آیا توان و قدرت برآورده کردن خواسته آنها دارند؟ و چقدر زمان برای به انجام رساندن این انتظارات نیاز دارند؟ پیشنهاد میشود قبل از پراکنده شدن نوجوانان برای تهیه لیست انتظارات خود ، با دعا کردن و طلبیدن حضور خدا، بستر را برای نوجوانان مهیا کنید.

سپس ۱۵ دقیقه به نوجوانان زمان بدهید که در گوشه ایی تنها بنشینند و شروع به نوشتن لیست انتظارات خود کنند ، در حین نوشتن میتوانید یک سرود پرستشی بیکلام پخش کنید. بعد از آنکه نوجوانان لیست انظارات خود را نوشتند ، به مدت ۲۰ دقیقه به آنها فرصت دهید که هر کدام در جمع ، مرتبط با خواسته و نیاز خود دعا کنند و شما نیز در این بخش آنها را رهبری کنید.

پذیرائی :

بعد از اتمام جلسه میتوانید از نوجوانان با توجه به امکانات کلیسا پذیرائی کنید. پیشنهاد میشود هر از چندگاهی ، شام مشارکتی در کنار هم داشته باشید و این خود به آشنایی و مشارکت بیشتر نوجوانان با یکدیگر و شما کمک میکند.



همه نگرانیهای خود را به او بسپارید
زیرا او به فکر شما هست.



همه نگرانیهای خود را به او بسپارید
زیرا او به فکر شما هست.



همه نگرانیهای خود را به او بسپارید
زیرا او به فکر شما هست.





همه نگرانیهای خود را به او بسپارید
زیرا او به فکر شما هست.



همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او
به فکر شما هست.