

# آشغال نما را دور ببریز

درس چهارم

غرغر و شکایت و نا اصدی



## درس چهارم غرغرو شکایت و ناامیدی

### 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.

### بازی : ۱۵-۲۰ دقیقه

#### چند لیوان یک بار مصرف چند بادکنک دو میز،

نحوه بازی به این صورت است که هر فرد باید با کمک بادکنک که سر آن در دهانش هست و هوای دهن خود، لیوانها را که روی میز ۱ بصورت کنارهم مرتب شدهاند، یکی یکی بردارد و آن را روی میز دو با آرایش خاص قرار دهد. هرکسی سریعتر بتواند لیوانها را بچیند برنده می شود. اگر لیوان بیافتد چه در مسیر و چه در میز ۲، باید به میز ۱ برگردانده شود تا فرد دوباره آن را با کمک بادکنک و بدون دخالت دست به میز شماره ۲ ببرد.

### از یکدیگر می شنویم (پیش درآمدی بر تعلیم) : ۵-۱۰ 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 شما شخصی غرغرو و شاکی هستید؟ (از ۱ تا ۱۰ به خودتان چه نمره ای می دهید؟)
۲. شخص غرغرو چه خصوصیتی 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 کن) تا در این مشارکت فعالیت داشته باشد.

عزیزانم رسیدیم به چهارمین آشغال که باید با کمک همدیگر آن را از زندگی مان بیرون بیندازیم. (غرغر و شکایت و ناامیدی) انسه‌های غرغرو افرادی هستند که مدام نق می‌زنند و شکایت می‌کنند و با همه چیز و همه کس مشکل دارند، زندگی را نه تنها برای خود بلکه برای اطرافیان سخت می‌کنند.

عادت غر زدن، در جوامع امروزی ما بسیار شایع است بطوری که خیلی مواقع نسبت به همه چیز شاکی می‌باشیم. متأسفانه نه تنها نسب به درمان این مشکل اقدام نمی‌کنیم بلکه حتی در اکثر مواقع خودمان هم نمی‌دانیم که یک فرد غرغرو هستیم و باید کمتر غر بزنینم. یک ضرب المثل انگلیسی می‌گوید :

Instead of complaining that the rose bush is full of thorns, be happy the thorn bush has roses

به جای شکایت کردن از اینکه چرا بوته گل رز خار دارد، خوشحال باشیم از اینکه در کنار خار، گل های رز رویده است. همه ما گاهی غر می‌زنیم. نق می‌زنیم و شکایت می‌کنیم. حتی اگر ادعا کنید که شادترین آدم دنیا هستید، گاهی اوقات از بعضی اتفاقات شکایت می‌کنید.

اولین تاثیر فردی که مدام غر می‌زند، تلخ کردن زندگی به کام خود فرد است. و در مرحله بعد تلخ کردن آن به کام دیگران. غرغر و شکایت از آن دسته آشغال هایی است که در نگاه اول کمابیش بی آزار جلوه می‌دهد، اما عواقب و تاثیراتی را در پی دارد که عبارتند از :

تلخی ، دلسوزی به حال خود ، منفی بافی ، بدبینی ، شکاکی ، ناسپاسی و بسیاری دیگر از ناهنجاری ها که باعث می‌شود بتدریج دید خود شخص و یا اطرافیان او نسبت به یک فرد و یا موقعیت منفی شود.

مهم تر از آن ، باعث می‌شود که دید شخص نسبت به نیکویی و حاکمیت خدا خدشه دار شود.

حقیقتا غر زدن آسان تر از حل کردن خود مشکل یا اقدام برای برطرف کردن مشکل است. تازه اگر آن مشکل واقعاً مشکل باشد و بیهوده غرغر و شکایت نکرده باشیم.

شخص غرغرو به عادت از زمین و زمان می نالد و اغلب نیمه خالی لیوان را می بیند بطور مثال:

- از ماندن در ترافیک می نالد،
- از گرانی شاکی است.
- هوای اطرافش یا همیشه بیش از حد گرم است و یا بیش از حد سرد.
- اگر کاری به او سپرده شود از همان ابتدا از مشکلات و موانع آن صحبت می‌کند ، هر چند در نهایت آن را انجام می‌دهد .
- یا از این شکوه و شکایت می کند که در کلیسا هیچ خدمتی ندارد و یا از این می نالد که کارش آنقدر زیاد است که فرصت سر خاراندن ندارد.
- یا بیش از حد چاق شده و یا صورتش زیادی لاغر و بی رنگ و رو است.

خلاصه اینکه، گویا بحران ها و سختی های زندگی همیشه اول از همه در خانه او را می زند .

پس به درستی می‌توانیم بگوییم که : **غرغر و شکایت = ناشکری و ناسپاسی**

### سوال :

نوجوانان عزیز به نظر شما نقطه مقابل غرغر و شکایت چیست؟

( بله درست گفتید : شکرگزار و سپاسگزار بودن )

عزیزان کلام خدا در فیلیپیان باب ۲ آیه ۱۴ می فرماید :

هر کاری را بدون غرغر و مجادله انجام دهید.

حتی مسئولیت های سنگین و سخت خودتان را !

غرغر نکردن و به عکس ، روحیه شاد و شکرگزار داشتن از ویژگی های شخصیت یک ایماندار مسیحی است.

در ( فیلیپیان باب ۴ آیات ۴ و ۶ ) چنین می خوانیم :

همیشه در خداوند شاد باشید ، باز می گویم شاد باشید....

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

به عکس ناسپاسی و قدرشناسی وجه مشخصه مردمانی است که دور از خدا به سر می برند.

(دوم تیموتائوس باب ۳ آیه ۱ و ۲)

با هم به نمونه ای از کتاب مقدس نگاهی بیندازیم :

### " نبی شاکی "

در کتاب مقدس می بینیم که حتی برخی از مردان خدا هم غرغرو و شاکی بودند،

مثل ایلایای نبی که ، پس از پیروزی عظیمی که خدا بر کوه کرمل به او داده بود و با وجود دیدن معجزه حیرت انگیز خدا

بر مذبح بعل ، چه آسان تحت تاثیر یک چالش کوچک قرار می گیرد و لب به شکایت می گشاید، که ای خداوند بس است!

جان مرا بگیر!

و حتی بر سر خدا منت هم می گذارد که به جهت یهوه خدای لشکرها ، غیرت عظیمی دارم. زیرا که به بنی اسرائیل عهد

تو را ترک نموده ، مذبح های تو را منهدم ساخته و انبیای تو را به شمشیر کشته اند و من به تنهایی باقی مانده ام و قصد

هلاکت جان من نیز دارند.

( مرئی گرامی لطفا اول پادشاهان باب ۱۹ آیه های ۱ تا ۱۸ را از قبل مطالعه کرده و خلاصه وار برای نوجوانان توضیح دهید.)

گفتار ایلایای نبی مملو از ناله و شکایت و ناسپاسی بود. اگر او واقعا یهوه را خدای لشکرها می دانست، که قدرت عظیم

خود را بارها و بارها از طریق معجزه بر ایلایا و خدمتش آشکار کرده بود ، پس آیا صحیح تر نبود که در این بحران به جای

شکوه و شکایت و طلبیدن مرگ ، منتظر عملکرد لشکر آسمانی او باشد؟

بله دوستان غرغرو شکایت سبب شده بود که ایمان ایلایا نسبت به حقیقت کج شود و وضعیت را وخیم جلوه دهد و او

را نسبت به نیکویی خدا بدبین کند.

بدون شک همه ما به عنوان یک فرد ایماندار با موقعیت های دشوار و نا امید کننده و بی عدالتی و یاس و... روبرو می شویم.

• آیا کتاب مقدس تعلیم می دهد که در این موارد نباید لب گشود و وانمود کرد که همه چی بر وفق مراد است؟

• آیا اعتراض کردن به مشکل و و یا رفتارناشایست برای یک ایماندار خطا محسوب میشود؟

• برآستی برخورد درست یک مسیحی در این مواقع چه میتواند باشد؟

" بهترین روشهای ابراز ناراحتی یک ایماندار: ( اعتراض مسیحی وار)"

### ۱. دعا :

اولین و بهترین و امن ترین راه اعتراض رفتن به حضور خداست. بصورت صادقانه و نه مثل ایلایا بلکه به مانند داوود

(مزمور باب ۱۴۲ آیه ۱-۲)

در دعاست که ما می توانیم به راحتی مشکلات خود را به خدا بسپاریم و منتظر هدایت و راهنمایی او برای رفع آن باشیم.

بسیاری از مواقع هنگامی که همه درها را به روی خود بسته می بینیم و از تلاش های بی نتیجه خود کلافه شده ایم به

این نتیجه می رسیم که چاره ای جز دعا نداریم...

در صورتی که دعا و طلبیدن روی خدا را باید در اولویت قرار دهیم.

## ۲. شکایت به شخص مسئول :

وقتی از شخص یا وضعیتی کلافه هستیم و دل پری داریم شکایت خود را نزد کسانی که به آنها مربوط نمی شود مطرح نکنیم چون برای رفع مشکل کاری از دست آنها ساخته نیست. علت این کار این است که ما بیشتر از آنکه به دنبال چاره باشیم به دنبال کسانی هستیم که با ما همدردی کنند. غافل از این که این کار سبب شکوه و تلخی بیشتر می شود و اثر منفی بر ذهنیت مخاطب می گذارد. پس با عزمی راسخ و دعا مستقیماً نزد شخص مورد نظر خود برویم و آن مشکل را حل کنیم.

## ۳. شکایت ملایم و فروتنانه و توأم با احترام :

در امثال باب ۱۶ آیه ۲۱ می خوانیم: زبان شیرین قدرت مجاب کنندگی انسان را فزونی می بخشد. نرمی و ملایمت است که در نهایت سبب میشود شخص خطاکار در رفتار و روش خود تغییر جهت دهد. تندی و غرغر و شکایت سبب میشود که شخص مقابل جبهه گیرد و گلایه های ما را نشنود.

## ۴. عامل شکرگزاری :

کلام خدا به ما فرمان می دهد که در هر وضعی شکرگزار باشیم ( اول تسالونیکیان باب ۵ آیه ۱۸ ) اطاعت از این فرمان اختیاری و انتخابی نیست چنانچه در ادامه آیه میخوانیم : زیرا این است خواست خدا برای شما در مسیح عیسی. "خدا بیش از آنکه بخواهد موقعیت های ما را تغییر دهد مایل است خود ما را تغییر دهد."

گاهی اوقات همان چیزهایی که ما از آنها شکایت و گله داریم ابزاری هستند در دست خدا برای هممشکل کردن ما با مسیح (یعقوب باب ۱ آیه ۲-۴ ) بنابراین باید به جای غرغر و شکایت در هر امری از صمیم قلب شکرگزار باشیم. شکرگزاری باعث می شود دید ما نسبت به وعده های خدا و نیکویی او وسیع تر بشود. حالا که این ها را شنیدیم بهتر است که اینطور دعا کنیم :

- خدایا شکر که تمام شب صدای خرروپف پدرم را می شنوم این یعنی او زنده و سالم است.
- خدایا شکر که باید ریخت و پاش های بعد از مهمانی را جمع کنم این یعنی در میان دوستانم بوده ام.
- خدایا شکر که در پایان روز از خستگی می افتم این یعنی توان سخت کار کردن را دارم.
- خدایا شکر که سرو صدای همسایه ها را می شنوم این یعنی می توانم بشنوم.
- خدایا شکر که باید نظافت و شستشو و اتو کنم این یعنی خانه و لباس برای پوشیدن دارم.....

## نتیجه گیری :

امروز در هر چه که عموماً فریاد ناله و شکایت مرا بلند میکند به خود یادآوری می کنم که " چون خدا را دوست دارم و بر طبق اراده او فرا خوانده شده ام همه چیزها با هم برای خیریت من در کار است." ( رومیان باب ۸ آیه ۲۸ )  
\* پس دیگر برای غرغر و شکایت مجالی باقی نمی ماند.

## گفتگو :

نوجوانان عزیز چه عواملی در زندگی شما وجود دارد که سبب شده تا به مانند ایلیا مملو از ناله و شکایت و ناامیدی باشید؟  
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. بیاییم در این هفته خودمان را از موقعیت های منفی دور کنیم.
۲. تمرین سپاسگزاری کنیم. در روز ۳ موهبتی که خدا به ما عطا کرده را شکر کنیم تا میزان شادی و اشتیاق مان بالا رود. چون از نظر فیزیولوژی امکان این وجود ندارد که همزمان هم شکرگزار باشیم هم نق بزنیم. پس تمرین کنیم همیشه سپاسگزار باشیم.
۳. به ازای هر غر زدن یک جریمه نقدی برای خود صادر کنیم.
۴. تمرین کنیم تا از این به بعد ابتدا نیمه پر لیوان را ببینیم بعد نیمه خالی.

دعا و پرستش: ۸-۱۰ دقیقه

به حضور آمده ام

شادی کنید ای فرزندان