

خدا میگوید

تو نور و نمک باش



هفته اول:

خدا می گوید: نور و نمک باش

ا | زمانی برای خوش آمدگویی و احوال پرسی: ۵ دقیقه

با نوجوانان با برخوردی گرم و صمیمی همراه با لبخند روبه رو شوید. اگر شخص جدیدی به عنوان نو ایمان یا مهمان برای اولین بار در جمع شما حضور دارد، برای ایشان خوش آمدی مخصوص در نظر گرفته شود. اگر نوجوان جدید به جمع شما اضافه می شود، خیلی بهتر است که شما با او قبلاً وقت داشته و آشنایی کمی ایجاد کنید تا در روز مشارکت بتوانید او را به جمع معرفی کنید و با ایجاد حس صمیمیت بیشتر به نوجوان کمک کنید تا راحت تر بتواند وارد مشارکت شده و در ادامه تعامل بیشتری داشته باشد. به طور 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 ی خاص و جالب که معرفشان است را درباره خود با سایرین در میان بگذارند. یک نکته خلافتانه: مربیان عزیز، شما می توانید هر هفته با خلاقیت و ایده های جدید به نوجوانان خوش آمد بگویید، به طور مثال با یک شکلات یا دادن یک آیه به هر شخص می توانید جلسه خود را متفاوت شروع کنید.

ا | ارزیابی و نگاهی به هفته گذشته: ۵ - ۱۰ دقیقه

مربی عزیز، شما در این قسمت می توانید از نوجوانانی که در مشارکت هفته پیش شرکت داشته اند، دعوت کنید تا آنچه که در هفته ی گذشته برایشان مفید بوده را اعلام کنند. تشویق می کنم از همه دعوت کنید در این قسمت سهیم باشند. در این بخش، شما می توانید قدم عملی هفته ی گذشته و آیه حفظی را از نوجوانان بپرسید و با هدیه آن ها را تشویق کنید.

ا | او را بیرستیم: ۸ - ۱۰ دقیقه

در این قسمت (به صورت یوتیوب / در صورت امکان پرستش لایو) نوجوانان را دعوت و تشویق کنید که با شکرگزاری و پرستش خداوند مشارکت را آغاز کرده و با انتظار و اشتیاق از کلام خدا بشنوند. همچنین می توانید بر اساس سرودها یا موضوع درس و مشارکت، یک سرود دیگر را برای اتمام مشارکت به کار ببرید. توضیح: برای هدایت پرستش و دادن پیام کوتاه پرستشی، در صورت امکان می توانید از خود نوجوانان استفاده کنید.

سرود ۱: دیگر اسیر ترس هایم نیستم، من فرزند خدا هستم.

سرود ۲: به من هر روزه می گویی که من فرزند تو هستم.

ا | نظر تو چیست؟: ۱۰ دقیقه

با پرسیدن چند سوال از نوجوانان، ذهن ایشان را به موضوع تعلیم جلب کنید و از آن ها بخواهید تا به سوالات زیر پاسخ دهند. بهتر است همه ی نوجوانان در پاسخ دادن فعال بوده و مشارکت داشته باشند. در این قسمت، با پرسیدن دو تا سه سوال می توانید ذهن نوجوانان را متمرکز موضوع کرده و آن ها را برای دریافت راه حل، نتیجه و راهکارهای کاربردی آماده کنید. یک نکته خلافتانه: مربی عزیز، شما می توانید در برخی موارد از نوجوانان بخواهید در این قسمت سوالات ذهنی خود را

نسبت به موضوع جلسه بپرسند یا یادداشت کنند تا آخر جلسه به آن‌ها پاسخ داده شود.

سوال‌ها:

۱_ اگر بخواهید که یک نفر که تا به حال شما را ندیده، شما را فقط با یک جمله بشناسد، آن جمله چیست؟

۲_ هویت یعنی چه؟

نکته‌ای برای مربی: به خاطر داشته باشیم، جوّی را در مشارکت به وجود بیاوریم که در آن همه‌ی نوجوانان بتوانند به راحتی صحبت کرده و نظرشان را بیان کنند. البته می‌توانیم کسانی را که فعال نیستند، به طور خاص به بحث و گفتگو دعوت کنیم تا صحبت‌های آن‌ها هم شنیده شود. برای مثال، اسم یکی از نوجوانانی که صحبت نمی‌کند را صدا زده و از او بخواهید تا در این مورد نظرش را بیان کند.

۱ | لقمه روحانی: ۲۵ دقیقه

مقدمه

هر انسانی در طول زندگی خود در جستجوی پاسخ به یک سوال مهم است: من کیستم؟ این سوال همان چیزی است که آن را هویت می‌نامیم؛ مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، ویژگی‌ها و نقش‌هایی که ما را تعریف می‌کنند و به ما نشان می‌دهند که چه کسی هستیم، چرا اینجا هستیم و چه ارزشی داریم.

بسیاری از مردم هویت خود را در چیزهایی مانند موفقیت‌های تحصیلی، ظاهر جسمانی، محبوبیت در میان دوستان، ثروت یا حتی شبکه‌های اجتماعی می‌جویند؛ اما مشکل اینجاست که این‌ها همگی زودگذر و ناپایدارند. بطور مثال، شاید یک نفر همه‌ی هویت خود را در درس خواندن و گرفتن نمره‌های بالا بداند، اما اگر یک روز امتحانش را خراب کند، تمام احساس ارزشمندی‌اش از بین می‌رود. یا دیگری همه‌ی زندگی‌اش را بر اساس محبوبیت در میان دوستان می‌سازد، اما کافی است دوستانش از او فاصله بگیرند تا فکر کند دیگر هیچ ارزشی ندارد.

یا نوجوانی که تمام هویت خود را در تعداد لایک‌ها و فالوئرهایش در اینستاگرام می‌بیند؛ روزی که کسی پستش را لایک نکند، احساس می‌کند بی‌اهمیت و تنهاست.

کتاب مقدس نشان می‌دهد که هویت حقیقی ما در هیچ‌کدام از این امور زودگذر یافت نمی‌شود. خدا ما را به شباهت خود آفرید و ارزش واقعی ما از همان ابتدا در محبت و نقشه‌ی خداوند برای زندگی ما قرار داشت. اما گناه این رابطه را شکست و انسان هویت حقیقی خود را گم کرد.

خبر خوش این است که عیسی مسیح آمد تا هویت ازدست‌رفته‌ی ما را بازگرداند و حتی آن را تازه و کامل سازد. کتاب مقدس در دوم قرنتیان باب ۵ آیه ۱۷ می‌گوید:

«پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقتی تازه است. چیزهای کهنه درگذشت؛ اینک همه‌چیز تازه شده است.»

این آیه نشان می‌دهد که وقتی به عیسی مسیح ایمان می‌آوریم، نه تنها بخشیده و نجات پیدا می‌کنیم، بلکه هویت جدیدی نیز دریافت می‌کنیم. در مسیح، ما دیگر اسیر گذشته، شکست‌ها یا برچسب‌های دیگران نیستیم، بلکه فرزندان خدا خوانده شده‌ایم. طبق یوحنا باب ۱ آیه ۱۲، این یعنی ما به خانواده الهی تعلق داریم، ارزش و هدفی تازه یافته‌ایم و زندگی ما معنایی نو می‌یابد.

پس امروز می‌خواهیم با هم کشف کنیم که این هویت جدید چه تأثیری در زندگی ما دارد و چگونه می‌توانیم بر

اساس آن زندگی کنیم. همه‌ی ما در زندگی دنبال معنا هستیم. نوجوانی پر از سؤال است: من کی هستم؟ چه نقشی دارم؟ چه تأثیری می‌توانم در دنیا داشته باشم؟ شاید گاهی احساس کنیم کوچک و بی‌اهمیتیم، یا فکر کنیم فقط باید زندگی کنیم و روزها بگذرد. اما عیسی خداوند در موعظه‌ی سرکوه حقیقتی شگفت‌انگیز گفت: متی باب ۵ آیات ۱۳ و ۱۴: «شما نمک جهان هستید... شما نور جهانید.»

این جمله فقط یک تشویق ساده نبود؛ بلکه یک اعلام هویت بود. عیسی خداوند نمی‌گوید: «سعی کنید نور و نمک باشید»، بلکه می‌گوید: «شما هستید.» این یعنی نور و نمک بودن بخشی از وجود شماست، هویتی که در مسیح گرفته‌اید. پس بیایید ببینیم این هویت چه معنا دارد و چطور می‌توانیم در دنیای امروز نور و نمک باشیم.

سه نکته:

نکته اول: نمک جلوی فساد را می‌گیرد و طعم می‌دهد

در زمان عیسی خداوند، نمک ارزش فوق‌العاده‌ای داشت. یخچال وجود نداشت و گوشت و غذا خیلی زود فاسد می‌شد. تنها راه حفظ غذا، استفاده از نمک بود. نمک جلوی فساد را می‌گرفت و هم‌زمان به غذا طعم می‌داد. این تشبیه برای زندگی ما هم معنا دارد. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که پر از فساد، دروغ، بی‌عدالتی، ناامیدی و نفرت است. عیسی خداوند می‌گوید شما مثل نمک هستید؛ یعنی حضور شما باید جلوی فساد را بگیرد و طعم محبت خدا را به زندگی‌ها بیاورد.

مثال: فرض کنید در مدرسه یا جمع دوستان، همه شروع به مسخره کردن یک نفر می‌کنند. اگر شما ساکت بمانید، جو مسموم‌تر می‌شود، اما اگر یک جمله بگویید یا از او دفاع کنید، مثل نمک عمل کرده‌اید؛ جلوی فساد را گرفته‌اید.

یا وقتی همه ناامیدند و می‌گویند: هیچ چیز درست نمی‌شود، شما با یک کلام امیدبخش می‌توانید فضا را تغییر دهید. این همان نمک بودن است.

کتاب مقدس در کولسیان باب ۴ آیه ۶ می‌فرماید:

«سخنان شما همیشه پر از فیض و سنجیده (نمکین) باشد، تا بدانید که هرکس را چگونه پاسخ دهید.»

نمک در فرهنگ یهود و رومی، نشانه‌ی خلوص، ماندگاری، طعم‌دار بودن و ارزش بود. هویت ما در مسیح هم باید چنین ویژگی‌هایی داشته باشد: ثابت، پاک و تاثیرگذار.

نکته دوم: نور راه را نشان می‌دهد و تاریکی را می‌شکند

نور خصوصیت عجیبی دارد: حتی کمترین نور هم تاریکی را می‌شکند. اگر یک اتاق تاریک باشد و فقط یک شمع کوچک روشن کنید، همه نگاه‌ها به همان شمع جلب می‌شود.

عیسی خداوند گفت: «شما نور جهان هستید.» یعنی حضور ما باید مسیر را به دیگران نشان دهد و امید را در دل‌ها روشن کند.

امروز تاریکی‌های زیادی اطراف ما هست: افسردگی، ترس، اعتیاد، خشونت، فضای مجازی پر از پیام‌های منفی و سردرگمی. اما شما می‌توانید نور باشید، مثل چراغ‌قوه‌ای که در قطعی برق روشن می‌شود و راه را برای دیگران باز می‌کند.

مثال: وقتی دوستی در جمع احساس تنهایی یا ناامیدی دارد و شما با گوش دادن و همدلی به او امید می‌دهید؛

وقتی در مدرسه شاهد بی‌عدالتی یا تقلب هستید و تصمیم می‌گیرید راست بگویید، حتی اگر تنها باشید یا حتی با یک لبخند صادقانه یا یک پیام محبت‌آمیز در فضای مجازی، نور امید را در دل دیگران روشن کنید. عیسی خداوند در انجیل یوحنا باب ۸ آیه ۱۲ فرمود:

«من نور جهانم. هرکه از من پیروی کند، هرگز در تاریکی راه نخواهد پیمود، بلکه از نور زندگی برخوردار خواهد شد.» این یعنی وقتی ما در هویت تازه‌ی خود در مسیح زندگی می‌کنیم، نور او از طریق ما به جهان می‌تابد.

نکته سوم: نور و نمک بودن یعنی تأثیرگذاری پنهان و آشکار

عیسی مسیح وقتی از «نور» و «نمک» صحبت کرد، دو تصویری را کنار هم گذاشت که کاملاً متفاوت ولی مکمل یکدیگرند.

نمک معمولاً دیده نمی‌شود. وقتی غذا می‌خورید، دانه‌های نمک را نمی‌بینید، اما طعم آن را حس می‌کنید؛ یعنی نمک تأثیر می‌گذارد، بدون آن‌که در معرض دید باشد. این نوعی تأثیر پنهان است. نور برعکس است. چراغ یا شمع اگر روشن باشد، همه آن را می‌بینند. نور پنهان نمی‌شود؛ بلکه حضورش آشکار است. این نوعی تأثیر آشکار است.

ایمان ما هم پنهان است و هم آشکار. وقتی خداوند می‌گوید شما نور و نمک هستید، یعنی زندگی مسیحی باید دو جنبه داشته باشد:

۱. پنهان (مثل نمک): اعمال ما که کسی نمی‌بیند ولی تأثیر دارد.

مثال: وقتی تصمیم می‌گیری دروغ نگویی، حتی اگر هیچ‌کس متوجه نشود، یا وقتی در دل برای شخصی دعا می‌کنی؛ این کارها مثل نمک است، کسی آن را نمی‌بیند، اما فضا و نتیجه‌ی زندگی عوض می‌شود.

۲. آشکار (مثل نور): رفتارهایی که دیگران می‌بینند و باعث می‌شود خدا جلال یابد.

مثال: وقتی در جمعی به کسی کمک می‌کنی یا وقتی در شبکه‌های اجتماعی پیامی پر از محبت و امید می‌گذاری، همه آن را می‌بینند؛ این کار مثل چراغی است که روشن شده است.

پولس رسول در فیلیپیان باب ۲ آیه ۱۵ می‌گوید:

«در میان نسلی کج و منحرف، همچون ستارگان در این جهان می‌درخشید.»

| نتیجه‌گیری

خداوند عیسی نگفت: شما می‌توانید نور و نمک باشید، بلکه فرمود: شما هستید. این یک اعلام هویت است، هویتی که ما در مسیح دریافت کرده‌ایم. یک ذره نمک می‌تواند طعم کل غذا را عوض کند و یک نور کوچک می‌تواند تاریکی بزرگی را بشکند. پس زندگی تو می‌تواند دنیای اطراف را تغییر دهد.

| وقتی برای گفتگو: ۱۰ دقیقه

نوجوانان را به گروه‌های چند نفره تقسیم کنید تا به سوالات زیر پاسخ داده و در انتها یک نفر به عنوان نماینده،

نظرات کلی تیم را با سایرین به اشتراک بگذارد.

سوال‌ها:

۱. فکر می‌کنید چرا بعضی اشخاص هویت خود را در چیزهای اشتباه مثل ظاهر یا لباس یا محبوبیت جستجو می‌کنند؟

۲. حالا که می‌دانید در عیسی مسیح هویت جدید دارید، چه تغییری در زندگیتان ایجاد می‌شود؟

۱ | بخاطر بسپاریم (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 تکرار کنند.

روش‌های خلاقانه: نمایش، خواندن آیه به صورت شعر، نقاشی، والپیپر گوشی

آیه: کولسیان باب ۴ آیه ۶

«سخنان شما همیشه پر از فیض و سنجیده (نمکین) باشد، تا بدانید که هرکس را چگونه پاسخ دهید.»

۱ | قدم عملی

از نوجوانان بخواهید که قدم‌های عملی زیر را طی هفته آینده انجام دهند و نتیجه آن را در قالب برکت یا شهادت دادن با سایر نوجوانان به اشتراک بگذارند:

- در طول هفته با یک نفر از همکلاسی‌های خود یا دیگر دوستانی که احساس می‌کنید نیاز به گفتگو و شنیده شدن دارند، وقت داشته باشید و او را محبت و تشویق کنید.

۱ | بازی: ۱۵ دقیقه

بازی حضوری:

- بر روی زمین با گچ یا نوار چسب کاغذی یک لی‌لی (جدولی که دارای خانه‌های مربعی با شماره است) طراحی کنید و نوجوانان را به گروه‌های دونفری تقسیم کنید.
- چشمان یکی از دونفر را می‌پوشانیم و او تلاش می‌کند بدون اینکه پایش بر روی خطی قرار بگیرد، با چشمان بسته و با اتکا به راهنمایی‌های هم‌گروهی خود به خانه‌ی انتهایی برسد و برگردد.
- هر گروهی که خانه‌های بیشتری را طی کند، بدون اینکه پایش روی خط بیفتد یا از خانه مربعی خارج شود، برنده است.

بازی آنلاین:

- مربی تعدادی کارت آماده می‌کند. هر کارت شامل یک موقعیت واقعی زندگی روزمره است که نیاز به انتخاب نور بودن یا نمک بودن دارد.

مثال‌ها:

- در مدرسه شاهد غیبت یک دوست هستی. چه کار می‌کنی؟
- یک هم‌کلاسی تو را به خاطر چیزی مسخره می‌کند. چه واکنشی داری؟
- در فضای مجازی یک پیام منفی می‌بینی. چگونه جواب می‌دهی؟
- کسی در خانه احساس ناراحتی دارد. چگونه به او کمک می‌کنی؟
- یک تایمر سی ثانیه‌ای آماده کنید و دو به دو نوجوانان را انتخاب کنید.
- نوجوانی که در زمان مشخص شده تعداد سوالات بیشتری را جواب درست و منطقی داده باشد، برنده بازی است.