

# شاه جهان محمد اکبر



## حکمت در احساسات (الماس دوم)

### ا وقتی برای خوش آمدگویی و احوال پرسی: ۳ دقیقه

با نوجوانان، با برخوردی گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو شوید. اگر شخص جدیدی به عنوان نوایمان یا مهمان برای اولین بار در جمع شما حضور دارد، برای ایشان خوش آمدی مخصوص در نظر گرفته شود. 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 معرف شان است را در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند.

### ا آنچه گذشت

مهربان عزیز! شما میتوانید در ابتدای هر جلسه از نوجوانان بخواهید تا خلاصه ای از آنچه در مشارکت یا جلسات قبلی آموخته اند را به صورت کوتاه و مفید با سایرین در میان بگذارند، این کار فرصتی است برای مرور بر آنچه ایشان یاد گرفته اند و خلاصه ای از موضوع گذشته برای نوجوانانی که در جلسه شرکت نداشتند تا آنها نیز با مسیر مشارکت همراه شوند. در این بخش شما می توانید قدم عملی هفته ی گذشته و آیه حفظی را از نوجوانان بپرسید و با هدیه، آنها را تشویق کنید.

### ا او را بپرستیم: 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.

[تو قدوسی برمی افرازیم نام قدوست](#)

[تو را می پرستم نامت برافرازم](#)

### ا هدف مجموعه و انتظار تو

مربی عزیز! شما میتوانید در این قسمت، درباره ی موضوع کلی مجموعه ی جدید و اهداف اصلی که این درس به همراه دارد با نوجوانان صحبت کنید و با این کار آن ها را برای سوالات قبل از تعلیم و خود تعلیم آماده کرده و در ذهن شان انتظاراتی را ایجاد کنید، سپس آن ها را تشویق کنید تا این انتظارات را در دفترچه ای یادداشت کنند. **هدف درس:** نوجوانان در این درس خواهند آموخت که چگونه احساسات شایعی که دوره نوجوانی وجود دارد مانند خشم، حسادت، غرور، حماقت را کنترل کرده و مطابق کلام خدا رفتار کنند.

## نظر تو چیست؟: ۱۰ دقیقه

با پرسیدن چند سوال از نوجوانان ذهن ایشان را به موضوع تعلیم جلب کنید و از آنها بخواهید تا به سوالات زیر جواب دهند. بهتر است که همه ی نوجوانان در پاسخ دادن به سوالات فعال بوده و مشارکت داشته باشند:

۱. واژه های خشم، حسادت، غرور و حماقت را روی تخته ای نوشته و از نوجوانان بخواهید درباره معنی هر واژه نظر بدهند. و نقطه ی مقابل آن ها را پیدا کنند.
۲. اگر شخصی در برابر شما اینگونه احساسات خود را بروز دهد شما چگونه سعی میکنید به او کمک کنید.

**نکته ای برای مربی:** به خاطر داشته باشیم، جوّی را در مشارکت به وجود بیاوریم که در آن همه ی نوجوانان بتوانند به راحتی صحبت کرده و نظرشان را بیان کنند و البته می توانیم کسانی را که فعال نیستند به طور خاص به بحث و گفتگو دعوت کرده تا صحبت های آنها هم شنیده شود، برای مثال: ( اسم یکی از نوجوانانی را که صحبت نمی کند صدا زده و از او نیز بخواهید تا در این مورد نظرش را بیان کند).

## لقمه روحانی: ۲۰ دقیقه

درفته های قبل متوجه شدیم که برای داشتن تاج حکمت باید نگین های این تاج را کامل داشته باشیم تا زیبایی حقیقی خود را نشان دهد. یکی از این نگین ها که میتواند تاج شما را کامل کند، کنترل احساسات و حکمت در بروز و کنترل آن است.

در ابتدا باید بدانیم که کنترل احساسات صرفا نباید در ظاهر باشد، بلکه آنچه در دل داریم باید با آنچه نشان میدهیم یکی باشد.

یکی از احساساتی که میتواند روح شما را مسموم کند حسادت است که در کتاب امثال به این موضوع اشاره شده است. اما واقعا حسادت به چه معنی است؟

حسادت در واقع احساسی است که در ما نسبت به شخصی که دارای چیزی است که آرزوی ما بوده، شکل میگیرد. شخص حسود کسی است که از وجود نعمت، شادکامی، موفقیت و پیشرفت دیگران در حیطه های مالی، تحصیلی و شغلی، مورد توجه واقع شدن دیگران توسط فرد یا افراد دیگر، مطرح شدن سایرین در حیطه های مختلف اجتماع ناراضی است و دوست ندارد که دیگری از نعمت یا آسایش برخوردار باشد. حسادت در ما نا امنی و نا آرامی به وجود می آورد و مدام خودمان را مقایسه میکنیم

در دل ما انسان های نفسانی حسادت شکل میگیرد و این موضوع اجتناب ناپذیر است اما می توانیم به کمک روح خدا این احساس سمی را در خودمان از بین ببریم. چرا که مالک همه چیز خداوند است و او به ما نعمت می بخشد، اوست که مقام و جایگاه میدهد و از همه مهم تر همه چیز به اراده اوست و زمان های خداوند با زمان های ما متفاوت است و ما با ایمان به نیکویی خدا برای آنچه که داریم و آنچه نداریم شکرگزاری می کنیم و با دعا انتظار میکشیم برای زمانی که خدا برای ما در نظر دارد. در کلام خدا در امثال سلیمان باب ۱۴ آیه ۳۰ میفرماید: (دل آرام به بدن حیات می بخشد اما حسادت، استخوان ها را می پوساند. پس چقدر مهم است حسادت را از خود دور کنیم). خشم احساس دیگری است که در ما میتواند کنترل شود و با دوری از آن میتوانیم به دست یابی به الماس نزدیک تر شویم. در کلام خدا در امثال باب ۱۴ آیه ۱۹ درباره موضوع خشم خیلی زیبا و جالب صحبت می شود (شخص دیر خشم از درک بسیار برخوردار است، اما تند خو حماقت را به نمایش می گذارد.) این مثل یک هشدار

باید باشد برای ما. در مشاخره ها یا شرایطی که خیلی باب میل ما نیست اغلب خشمگین می شویم و نسنجیده حتی ممکن است سخن یگوییم یا رفتاری نا شایست از خودمان نشان دهیم. خداوند در ما روح خود را قرار داده تا به کمک او در شرایط سخت با حکمت رفتار کنیم. اگر در گذشته شخص خشمگینی بودید میخواهم از شما بخواهم که چند لحظه به لحظاتی که با خشم واکنش نشان دادید فکر کنید، آیا اگر به گذشته باز میگشتید باز هم همان واکنش را از خود نشان میدادید؟

همانطور که در آیه خواندیم میبینیم که بین خشم و حماقت رابطه ای وجود دارد. حماقت در معنای لغوی در واقع کم عقلی و کم فهمی است ، در واقع انسان با فهم اندک خود ممکن است تصمیمات اشتباهی بگیرد و به خود و زندگی اش آسیب بزند. انسان از اراده و قدرت فکر برخوردار است ،ممکن است ما آدم باهوشی نباشیم اما میتوانیم با تامل بیشتر بر مسایل و دعا و مشورت با دیگران از تصمیم گیری اشتباه و حماقت انسانی جلوگیری کنیم .

امثال باب ۱۹ آیه ۳ : (حماقت خود انسان زندگی اش را تباہ می سازد، اما دل او بر خداوند خشم میگیرد) و جالب است که اشتباهات خودمان را گردن خدا می اندازیم. برخی نیز اشتباه خود را نمی پذیریم و با غرور اصرار بر این داریم که ما درست فکر می کنیم و تصمیماتمان اشتباه نیست. غرور به جد یک احساس خطرناکی است که انسان را به نابودی میکشد. اما شخص حکیم غرور ندارد بلکه با فروتنی به پند و اندرز های دیگران گوش میدهد. امروزه نوجوانان بخاطر استقلاللی که شاید در سن کم بدست می آوردند و حس میکنند که همه چیز را خودشان به تنهایی از پیش بر می آیند، دچار حس غرور می شوند. آیا این حس همیشه شما را سربلند نگه داشته؟  
امثال سلیمان باب ۱۶ آیه ۱۸ : (غرور پیشروی نابودی است، و دل متکبر پیشروی لغزش)  
ما اینجا نیستین تا خود و دیگران را محکوم کنیم بلکه در جهت بهتر شدن و مدیریت احساساتمان میخواهیم شخص حکیمی باشیم.

### | وقتی برای گفتگو: ۱۰ دقیقه

در این بخش میتوانید نوجوانان را به گروه های چند نفره تقسیم کنید تا به سوالات زیر پاسخ داده و در انتها یک شخص، به عنوان نماینده ، نظرات کلی تیم را با سایرین به اشتراک بگذارد.

۱. آیا بعد از بررسی این آیات ، در احساسات خود نیاز به تغییر دارید؟
۲. راهکاری برای دوری از حس حسادت، خشم ، حماقت و غرور که به ذهنتان می رسد را عنوان کنید و با یکدیگر درباره ی آن صحبت کنید

### | بخاطر بسپاریم (آیه حفلی) : ۵ دقیقه

از نوجوانان بخواهید که آیه ی زیر را به مدت ۵ دقیقه به صورت انفرادی خوانده و حفظ کنند. سپس به صورت داوطلبانه با صدای بلند از حفظ تکرار کنند. شما میتوانید در قسمت آیه ی حفلی از روش های خلاقانه استفاده کنید و با ایده های متفاوت مثل ( اجرای یک نمایش ،خواندن آیه به صورت شعر، نقاشی، والپیپرگوشی) نوجوانان را مشتاق به حفظ آیات کنید  
در این درس ۴ آیه از کلام خدا عنوان شد. به نوجوانان به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه فرصت دهید تا از بین این آیات، آن چه که نیاز دارند و با آن درگیر هستند را انتخاب کنند به دلخواه و حفظ کنند.

### | قدم عملی :

از نوجوانان بخواهید این آیه را به مدت یک هفته روی صفحه موبایل خود بگذارند تا آن را به یاد بیاورند و از خدا در مدیریت این احساس کمک بگیرند. و وقت دعایی داشته باشند

### | بازی : ۱۵ دقیقه

بازی به این صورت هست که نوجوانان دو به دو مقابل یکدیگر می ایستند و هر کدام با شکلک های با مزه سعی میکند تا نفر مقابلش را بخنداند و اگر شخصی در انتها نخندید برنده است