



زنگ تفریح یا  
زنگ خطر؟!





هفته چهارم:

## خطر در وابستگی

### | وقتی برای خوش آمدگویی و احوال‌پرسی: ۳ دقیقه

با نوجوانان ، با برخوردی گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو 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. 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.

### | 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

### | 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

### تقدیم نمایم قلبم را

### تسلیم من

### | 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 انواع اعتیادها میتوانند تأثیرات مخربی بر زندگی آنها بگذارد و باید زندگی خود را، با برقراری تعادل در مسیر انجام فعالیت های مفید به پیش ببرند.

## | 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. از دیدگاه و برداشت شخصی شما وابستگی چطور تعریف میشود و چه جنبه هایی دارد؟
۲. در صورت امکان تجربه ی شخصی خودتان را در رابطه با تأثیرات منفی وابستگی به مواردی که داشته اید را با دوستانتان در میان بگذارید

**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)

## | مقدمه: ۱۰ دقیقه

میتوانیم دست کم به این موضوع باور داشته باشیم که تمام انسان ها در زندگی شان به مواردی علاقه دارند و به آن وابستگی پیدا میکنند  
این وابستگی در وجه های مختلف می تواند به عنوان کلمه ی «اعتیاد» نیز به کار برده شود. سر و کله ی این اعتیادها میتواند به شکل های مختلفی در زندگی ما پیدا شود هم به صورت مثبت و یا منفی اما موضوع اصلی و سخت تر وقتی شروع میشود که متوجه شویم که ضرر اعتیاد فقط نسبت به موارد و کارهای منفی مثل (مصرف دخانیات و الکل، فضای مجازی و بازی، فیلم ها یا روابط نامناسب و...) نیست بلکه ما میتوانیم به کارها و فعالیت های مفید و سالم هم وابستگی پوچ و ناسالم پیدا کنیم که در طول مدت شاهد آسیب های آن هم خواهیم شد  
دانستن همین موضوع برای ما کافی است تا بدانیم وقت اش رسیده که با خیلی از وابستگی های مثبت زندگی خود هم باید خداحافظی کنیم! چون با گذشت زمان، هر چه بیشتر به این حقیقت پی میبریم که خداوند هر نوع آرامش کاذب و فانی، غیر از وجود و حضور خودش را در زندگی ما نمیخواهد چون او نیکوست و دل نیکویی هم دارد پس بهتر از هرکسی حتی خود ما میدانند این وابستگی ها با گذر زمان میتوانند آسیب های عمیق و حتی پنهانی بر ما داشته باشد

## | ویدیو

[لینک ویدیو](#)



## نتیجه گیری و جمع بندی: ۵ دقیقه

همانطور که در این ویدیو به صورت گسترده تری به موضوع اعتیاد و وابستگی نگاه کردیم، اگر آرامش و حال خوب مان را از محیط بیرونی و کارهای دیگر می‌گیریم که دقیقا مقابل کار درونی و نتیجه ی حضور روح القدس در ما است ما به یا یک سری موارد وابسته شدیم همینطور زیاده روی و احساس وابستگی به چیزهای خوب در زندگی هم اعتیاد محسوب میشود چرا که موضوع اصلی «خوب» بودن آنچه که ما را به دنبال خود میکشد نیست بلکه چیز مهمی که مطرح است «اسیر» شدن ماست. این اعتیاد است که ما تلاش داریم در زندگی روزمره ی مسیحی خود با آن مقابله کنیم مسیح در زندگی ما حضور دارد تا ما با وجود او و بودن با او حس آزادی را تجربه کنیم و به آسانی خود را درگیر و وابسته ی تزیینات دنیا نسازیم

کلام خداوند در رساله ی غلاطیان باب ۵ آیه ی ۱ به ما این حقیقت را نشان میدهد: مسیح ما را آزاد کرد تا آزاد باشیم

پس استوار بایستید و خود را دیگر گرفتار یوغ بندگی نسازید.

مارتا به خدمت کردن اعتیاد داشت آیا خدمت کردن کار و عمل منفی است؟ البته که نه!

اما یهودا هم به یک کار اعتیاد داشت، آن هم دزدی کردن... یک نمونه ی منفی از اعتیادها!

پس وقتی غرق اعتیاد میشویم با گذر زمان، وابسته ی انتخاب و مسایل مثبت و منفی متفاوتی می شویم اما وقتی در چسبنده و صمیمی ترین حالت با مسیح زندگی میکنیم، آنچه که وارد زندگی و روزمره ی ما میشود هم عاشق در همین حالت هستند در صمیمت و عشق با او!

## 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. با توجه به ویدیویی که تماشا کردیم وقتی خود را در یک وابستگی و اعتیاد میبینیم بهترین راه حل برای آزادی از آن انجام چه کاری است؟
۲. در کلام خدا نمونه های بیشتری از افرادی که به موضوعات مثبت یا منفی اعتیاد داشتند را پیدا کنید و به این موضوع فکر کنید که پیامد این اعتیادها در قسمت های مختلف شخصیت و زندگی آن ها چه بود؟ در آخر نتایج بررسی تان را با سایر دوستان نیز در میان بگذارید.

## بخاطر بسپاریم (آیه حفظی): 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 حفظی از روش های خلاقانه استفاده کنید و با ایده های متفاوت مثل (اجرای یک نمایش، خواندن آیه به صورت شعر، نقاشی، والپیپر گوشی) نوجوانان را مشتاق به حفظ آیات کنید

در طول هفته، آیه حفظی زیر را در هر جایی که بیشتر در معرض دیدتان است (آینه، در یخچال، والپیپر گوشی و یا لپ تاپ، کتاب و یا دفتر) خود بنویسید و قرار دهید. تلاش کنید که با خواندن این آیه آن را حفظ کرده و متمرکز بر این حقیقت باشید که خداوند قادر است به شما نیرویی ببخشد تا از تمامی اعتیاد



ها و وابستگی های خود آزاد شوید

**قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می بخشد.**

فیلیپیان باب ۴ آیه ی ۱۳

### **| قدم عملی:**

در هفته ی پیش رو از یکی از دفتر هایی که از آن به طور معمول خیلی استفاده میکنید را انتخاب کنید و با دعا و تمرکز، موضوعات و مواردی را که در روزمره ی خود نسبت به آن ها احساس اعتیاد و وابستگی پیدا کرده اید را به صورت گزینه وار بنویسید  
به این فکر کنید که ...

- چه مواردی هستند که با انجام ندادنشان حتی برای یک مدت کوتاه احساس نیاز شدید و بدی پیدا میکنید؟
  - چه چیزهایی هستند که برایشان بیشترین زمان در روز یا هفته را صرف میکنید؟
- از تمامی این موضوعات لیستی تهیه کرده و هر روز با دعا و در وفاداری برایشان دعا کنید و از خداوند بخواهید تا شما را از آن آزاد کند  
در مشارکت بعدی میتوانید شهادت ها و برکات خود را از این کار با سایر دوستانتان در میان بگذارید.

### **| بازی: ۱۵ دقیقه**

#### **چالش درازه های رنگی**

چند بسته درازه ی رنگی تهیه کرده و نوجوانان را با توجه به تعدادشان به گروه های چند نفره تقسیم کنید مقابل هر گروه که به صورت دو به دو با هم بازی میکنند با توجه به تعداد دسته های رنگی درازه ها، لیوان های شفاف قرار دهید و با استفاده از تایمر در زمان های کوتاه ۱ تا ۵ دقیقه ای آن ها را به چالش بکشید

قانون بازی این است که هرکسی با سرعت و البته با تعداد بیشتری بتواند رنگ های مختلف درازه ها را در لیوان های شفاف پلاستیکی جدا کند برنده محسوب خواهد شد  
در انتها با بازی دو شخص باقی مانده، نفر آخر برنده ی بازی است!