

خدا می گوید



خدا میگوید: دیگران را قضاوت نکن!

ا زمانی برای خوش آمدگویی و احوال‌پرسی: ۵ دقیقه

با نوجوانان، با برخوردی گرم و صمیمی همراه با لبخند روبه‌رو شوید. اگر شخص جدیدی به عنوان نوایمان یا مهمان برای اولین بار در جمع شما حضور دارد، برای ایشان خوش‌آمدی مخصوص در نظر گرفته شود. اگر نوجوان جدید به جمع شما اضافه می‌شود، خیلی بهتر است که شما با او وقت قبلی 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 راحت‌تر 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 یک‌به‌یک معرفی کنند و یک نکته‌ی خاص و جالب که معرفشان است را در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند. یک نکته‌ی خلاقانه: مربیان عزیز، شما می‌توانید هر هفته با خلاقیت و ایده‌های جدید به نوجوانان خوش‌آمد بگویید؛ به طور مثال، با یک شکلات یا دادن یک آیه به هر شخص می‌توانید جلسه خود را متفاوت شروع کنید.

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

مربی عزیز، شما در این قسمت می‌توانید از نوجوانانی که در مشارکت هفته پیش شرکت داشتند، دعوت کنید تا آنچه که در هفته‌ی گذشته برایشان مفید بوده را اعلام کنند. تشویق می‌کنم از همه دعوت کنید در این قسمت سهیم باشند. در این بخش شما می‌توانید قدم عملی هفته‌ی گذشته و آیه‌ی حفظی را از نوجوانان بپرسید و با هدیه، آن‌ها 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 می‌توانید بر اساس سرودها یا موضوع درس و مشارکت، یک سرود دیگر را برای اتمام مشارکت به کار ببرید. نکته‌ی ای برای مربی: برای هدایت پرستش و دادن پیغام کوتاه پرستشی، در صورت امکان می‌توانید از خود نوجوانان استفاده کنید.

سرود ۱:

سرود ۲:

دیدن کلیپ کوتاه:

بعد از پرستش، از نوجوانان بخواهید تا این کلیپ کوتاه را با هم در لینک زیر ببینند و آن را به صورت کوتاه در دو جمله توضیح دهند.

<https://www.aparat.com/v/42pRy>

۱۰ دقیقه: نظر تو چیست؟

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 همه‌ی نوجوانان در پاسخ دادن به سوالات فعال بوده و مشارکت داشته باشند. در این قسمت با پرسیدن دو تا چهار سوال، شما می‌توانید ذهن نوجوانان را متمرکز موضوع کرده و آن‌ها را برای دریافت راه حل، نتیجه و راهکارهای کاربردی آماده کنید.

یک نکته‌ی خلاقانه: مربی عزیز، شما می‌توانید در برخی موارد از نوجوانان بخواهید در این قسمت سوالات ذهنی خود را نسبت به موضوع جلسه بپرسند یا یادداشت کرده تا آخر جلسه به آن‌ها پاسخ دهند.

۱. تا به حال شده است کسی را فقط بر اساس ظاهر یا رفتار لحظه‌ای‌اش قضاوت کنید؟ بعد فهمیده باشید که اشتباه کرد؟

۲. آیا کسی تو را قضاوت کرده، بدون اینکه داستان زندگی‌ات را بداند؟ چه حسی داشتی؟

۳. اگر می‌توانستی روی پیشانی هرکسی یک کلمه بنویسی که داستانش را توصیف کند، چه کلمه‌ای برای خودت انتخاب می‌کردی؟

۴. اگر خدا فقط بر اساس ظاهر تو قضاوت می‌کرد، الان کجا بودی؟ آیا ما حق داریم در جایگاه خداوند بنشینیم و درباره‌ی دل و نیت دیگران حکم صادر کنیم؟

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 کرده تا صحبت‌های آن‌ها هم شنیده شود؛ برای مثال: (اسم یکی از نوجوانانی را که صحبت نمی‌کند صدا زده و از او نیز بخواهید تا در این مورد نظرش را بیان کند).

۲۵ دقیقه: لقمه‌ی روحانی

امروز قصد داریم به یکی از موضوعات بنیادین و در عین حال چالش‌برانگیز در زندگی ایمانی یک مسیحی بپردازیم، و آن موضوع قضاوت کردن دیگران است. این مسئله نه تنها در روابط انسانی بسیار رایج است، بلکه در مسیر رشد روحانی نیز نقشی تعیین‌کننده دارد. بسیاری از ما، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌ایم که دیگران را بر اساس ظاهر، رفتار، یا لحظه‌ای خاص داوری کرده‌ایم، و گاه نیز خودمان مورد قضاوت قرار گرفته‌ایم، بدون آنکه کسی از داستان زندگی‌مان آگاه باشد.

اجازه دهید با دو داستان شروع کنیم:

داستان اول:

صاحب کارخانه‌ای وارد انبار شد و جوانی را دید که در گوشه‌ای بی‌کار ایستاده بود. پس جلو رفت و با عصبانیت پرسید: «هفته‌ای چقدر حقوق می‌گیری؟»

جوان گفت: «سیصد دلار.»

صاحب کارخانه سه اسکناس صد دلاری داد و گفت: «برو و دیگر برنگرد!»

جوان رفت. مدیر انبار که این صحنه را دید، جلو آمد و با تعجب گفت: «قربان، او کارمند شرکت ما نبود و امروز فقط بسته‌ای را برای تحویل آورده بود.»

این داستان، نمونه‌ای روشن از داوری عجولانه و ناآگاهانه است که بر اساس ظاهر انجام شد، نه حقیقت.

داستان دوم:

دختری تعریف می‌کرد که درگیر اختلال پرخوری بود. گاهی در فروشگاه یا مترو با صدای بلند فریاد می‌زد، اکثر مواقع دعوت دوستانش برای دور هم بودن را رد می‌کرد، گاهی بلند می‌خندید و گاهی در سکوت بود و حرفی نمی‌زد و بیشتر مواقع رفتارهایش عجیب بود. او خود همه این‌ها را می‌دانست. اکثر اطرافیانش او را تنبل و پرخاشگر می‌دانستند و سرزنش می‌کردند و رفتارش برای دیگران عجیب به نظر می‌رسید. اما کسی نمی‌دانست که درون این دختر پر از احساس شکست و بی‌ارزشی بود و جنگی درونی داشت. هیچ‌کس او را نمی‌فهمید. وقتی ما فقط ظاهر را می‌بینیم، در حقیقت قضاوت ما ناعادلانه است.

این‌ها تنها دو نمونه‌اند، اما هر روز، در خیابان، مدرسه، محل کار یا کلیسا، با انسان‌هایی روبه‌رو می‌شویم که داستانی پشت رفتارشان دارند، داستانی که ما از آن بی‌خبریم.

شاید بارها این متن از انجیل متی، باب ۷، آیات ۱ تا ۵ را شنیده‌اید که می‌فرماید:

«داوری نکنید تا بر شما داوری نشود. زیرا به همان‌گونه که بر دیگران داوری کنید، بر شما نیز داوری خواهد شد و با همان پیمانه که وزن کنید، برای شما وزن خواهد شد. چرا پَر کاه را در چشم برادرت می‌بینی، اما از چوبی که در چشم خود داری غافل؟ چگونه می‌توانی به برادرت بگویی: "بگذار پَر کاه را از چشم تو درآورم"، حال آنکه چوبی در چشم خود داری؟ ای ریاکار، نخست چوب را از چشم خود به در آر، آنگاه بهتر خواهید دید تا پَر کاه را از چشم برادرت بیرون کنی.»

این تعالیم، دعوتی است به خودشناسی و فروتنی. عیسی نه تنها ما را از داوری سطحی و بی‌رحمانه برحذر می‌دارد، بلکه ما را به بررسی درونی و اصلاح شخصی فرا می‌خواند. او نمی‌گوید که نباید درباره‌ی گناه فکر کنیم، بلکه هشدار می‌دهد که نباید با غرور، ریاکاری یا احساس برتری دیگران را محکوم کنیم. یکی از خطرناک‌ترین وسوسه‌های انسانی این است که خود را در جایگاه خداوند قرار دهیم، جایی که تنها او حق نشستن در آن را دارد: و آن جایگاه داوری است.

پولس رسول در رومیان، باب ۲، آیه ۱ می‌نویسد:

«پس تو ای آدمی که دیگری را محکوم می‌کنی، هر که باشی هیچ عذری نداری. زیرا در هر موردی که دیگری را محکوم می‌کنی، خویشتن را محکوم کرده‌ای؛ چون تو که داوری می‌کنی، خود همان را انجام می‌دهی.»
یعقوب در باب ۴، آیه ۱۲ هشدار می‌دهد:

«اما تنها یک شریعت‌گذار و داور هست، همان که قادر است برهاند یا هلاک کند. پس تو کیستی که همسایه‌ی خود را محکوم کنی!»

این آیات به وضوح نشان می‌دهند که داوری نهایی فقط در اختیار خداوند است. ما انسان‌ها محدود، ناقص و خود نیز نیازمند رحمت و بخشش هستیم. پس چگونه می‌توانیم با غرور، دیگران را محکوم کنیم؟ وقتی در جایگاه داوری می‌نشینیم، نه تنها به دیگران آسیب می‌زنیم، بلکه رابطه‌مان با خدا را نیز مخدوش می‌کنیم. ما فراموش می‌کنیم که خودمان نیز روزی در برابر تخت داوری خدا خواهیم ایستاد و تنها امیدمان، شفاعت عیسی مسیح است.

در این مسیر، زبان ما نیز نقش مهمی دارد. زبان، یکی از نیرومندترین ابزارهایی است که انسان در اختیار دارد؛ ابزاری که نه تنها اندیشه‌ها را بازتاب می‌دهد، بلکه در شکل‌گیری آن‌ها نیز نقش دارد. واژه‌هایی که انتخاب می‌کنیم، نه فقط حامل معنا، بلکه سازنده‌ی فضای ارتباطی و عاطفی میان ما و دیگران‌اند. به همین دلیل، نحوه‌ی سخن گفتن ما درباره‌ی دیگران، مستقیماً بر نحوه‌ی نگاه‌مان به خودمان نیز اثر می‌گذارد.
برای مثال، هنگامی که می‌گوییم «آن فرد افتضاح است»، در واقع ادعایی مطلق و غیرقابل مناقشه مطرح

کرده‌ایم، گویی حقیقتی جهانی را اعلام کرده‌ایم که هیچ جای گفتگو یا تفاوت دیدگاه در آن وجود ندارد. اما اگر به‌جای آن بگوییم «من از رفتارش خوشم نیامد»، همان احساس را منتقل کرده‌ایم، اما با حفظ احترام به تجربه‌ی شخصی دیگران و با گشودگی نسبت به تفاوت‌های انسانی.

این تفاوت ظاهراً ساده در بیان، در واقع تفاوتی عمیق در نگرش است. زبان قضاوت‌گرانه، نه‌تنها دیگران را در تنگنای داوری قرار می‌دهد، بلکه به‌تدریج ذهن ما را نیز به سمت خودمحکومی سوق می‌دهد. عباراتی مانند «من بی‌ارزشم»، «من احمقم»، یا «من همیشه خراب می‌کنم» اغلب ریشه در همان الگوی زبانی دارند که ابتدا برای دیگران به‌کار گرفته‌ایم. ما با همان زبانی که دیگران را می‌کوبیم، خودمان را نیز می‌کوبیم. از این‌رو، ضروری است که زبان‌مان را با محبت، فروتنی و دلسوزی بیامیزیم.

بیایید واژه‌هایی را برگزینیم که نه‌تنها حقیقت را بیان می‌کنند، بلکه امکان رشد، گفتگو و همدلی را نیز فراهم می‌سازند. بیایید به‌جای صدور حکم، به بیان تجربه‌های شخصی بسنده کنیم. بیایید به‌جای برچسب زدن، به پرسش و شنیدن روی بیاوریم. زیرا زبان ما، نه فقط ابزار بیان، بلکه آینه‌ی قلب ماست و قلبی که با محبت شکل گرفته باشد، زبانی خواهد داشت که شفابخش است، نه شکننده.

نتیجه

هر روز، انسان‌هایی از کنارمان عبور می‌کنند که داستانی پنهان دارند. دانش‌آموزی که تکالیفش را انجام نمی‌دهد، شاید دل‌شکسته باشد. پیشخدمتی که سفارش را اشتباه می‌آورد، شاید با والدینش دعوا کرده باشد. راننده‌ای که بی‌احتیاطی می‌کند، شاید تازه فهمیده همسرش سرطان دارد. دوستی که جواب پیام‌مان را نمی‌دهد، شاید با فرزندی بیمار در خانه تنها مانده باشد.

چه می‌شد اگر داستان‌هایمان را روی پیشانی‌مان می‌نوشتیم؟ «دل‌شکسته»، «تنها»، «ترسیده»، «افسرده»، «بی‌محبت». اما ما فقط ظاهر را می‌بینیم، نه دل را.

هنگامی که فردی مرتکب خطا می‌شود، وظیفه‌ی ما صدور حکم یا محکومیت نیست، بلکه مسئولیت‌مان آن است که با فروتنی، محبت و همدلی در کنار او قرار گیریم، یاری‌اش کنیم، و چنانچه اقتضا داشت، حقیقت را با دلسوزی و احترام با وی در میان بگذاریم؛ نه از موضع برتری، بلکه از جایگاه همراهی.

پس هر زمان که وسوسه شدی درباره‌ی کسی داوری قطعی صادر کنی، لحظه‌ای درنگ کن و به یاد آور که تو از تمام داستان زندگی او بی‌خبری. شاید آنچه می‌بینی، تنها بخشی کوچک از واقعیتی پیچیده و دردناک باشد. به جای صدور حکم، از خود بپرس: «آیا می‌توانم با محبت و فروتنی، همراهی‌اش کنم؟ آیا می‌توانم به جای داوری، دست یاری دراز کنم؟»

به یاد داشته باش که ما دعوت شده‌ایم به تشخیص، نه محکومیت؛ به همدلی، نه برتری؛ به اصلاح خود، نه تحقیر دیگران. داوری نهایی تنها در اختیار خداوند است، و ما، به عنوان پیروان مسیح، مأموریت داریم که با قلبی پر از محبت، زبانی شفابخش، و نگاهی فروتنانه، در کنار یکدیگر قدم برداریم.

بیایید از امروز، آگاهانه‌تر نگاه کنیم، مهربان‌تر سخن بگوییم و عمیق‌تر بشنویم. زیرا در جهانی که پر از زخم و رنج است، محبت ما می‌تواند مرهمی باشد بر دل‌هایی که دیده نمی‌شوند، اما نیازمند دیده شدن‌اند.

وقتی برای گفتگو: ۱۰ دقیقه

در این بخش می‌توانید نوجوانان را به گروه‌های چند نفره تقسیم کنید تا به سوالات زیر پاسخ دهند و در انتها

یک نفر به عنوان نماینده، نظرات کلی تیم را با سایرین به اشتراک بگذارد.

۱. آیا تا به حال توانسته‌اید با کسی که ابتدا او را قضاوت کرده بودید، رابطه‌ای عمیق‌تر و همدلانه‌تر برقرار کنید؟ چه چیزی باعث تغییر نگاه‌تان شد؟

۲. زبان ما چگونه می‌تواند به جای داوری، ابزار شفاف‌بخشی باشد؟ آیا مثالی از تغییر لحن یا واژه‌ای دارید که باعث تفاوت در ارتباط شده باشد؟

۳. چه عواملی باعث می‌شود انسان‌ها به سرعت دیگران را داوری کنند؟ آیا این رفتار ریشه‌ای در ترس یا ناآگاهی دارد؟

۱ | بخاطر بسپاریم (آیه حفظی): ۵ دقیقه

از نوجوانان بخواهید که آیه‌ی 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 آیه‌ی حفظی از روش‌های خلاقانه استفاده کنید و با ایده‌های متفاوت، مثل اجرای یک نمایش، خواندن آیه به صورت شعر، نقاشی، والپیپرگوشی، نوجوانان را مشتاق به حفظ آیات کنید.

يعقوب، باب ۴، آیه ۱۲:

«اما تنها یک شریعت‌گذار و داور هست، همان که قادر است برهاند یا هلاک کند. پس تو کیستی که همسایه‌ی خود را محکوم کنی!»

۱ | قدم عملی

از نوجوانان بخواهید که قدم‌های عملی زیر را طی هفته‌ی آینده انجام دهند و نتیجه آن را در قالب برکت یا شهادت دادن با سایر نوجوانان در میان بگذارند.

تمرین «مکت و محبت»

هر بار که در طول هفته با رفتاری مواجه شدید که در نگاه اول برایتان عجیب، آزاردهنده یا اشتباه به نظر رسید، چه در خانه، محل کار، خیابان یا کلیسا، قبل از واکنش یا قضاوت، فقط چند ثانیه مکث کنید و در دل بگویید: «من داستان کامل این شخص را نمی‌دانم. خداوندا، کمک کن با محبت نگاه کنم.»

سپس، اگر امکان داشت، به جای واکنش منفی، یک حرکت محبت‌آمیز انجام دهید: لبخند، نگاه مهربان، سکوت محترمانه، یا حتی دعای کوتاه در دل برای آن شخص.

۱ | بازی: ۱۵ دقیقه

در این بخش با نوجوانان بازی کنید و برنده بازی را با صلاح‌دید خود تشویق نمایید.

نام بازی: «برچسب‌ها را بردار»

هدف: آگاهی از برچسب‌هایی که ناآگاهانه به دیگران می‌زنیم و تمرین دیدن فراتر از ظاهر

مراحل بازی:

۱. آماده‌سازی برچسب‌ها: رهبر گروه تعدادی برچسب یا کاغذ کوچک آماده می‌کند. روی هر برچسب یک صفت یا قضاوت رایج نوشته شده است، مثل:

- «تنبل»
- «خجالتی»
- «خشن»
- «بی‌ادب»
- «خودخواه»
- «عجیب»
- «بی‌توجه»

۲. نصب برچسب‌ها: به هر شرکت‌کننده یک برچسب داده می‌شود تا روی لباس یا بازوی خود بچسباند، بدون اینکه خودش آن را بخواند. فقط دیگران می‌توانند برچسب او را ببینند.

۳. تعامل گروهی: شرکت‌کنندگان با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند یا فعالیت ساده‌ای انجام می‌دهند (مثلاً معرفی خود یا پاسخ به یک سؤال). در این حین، رفتارشان تحت تأثیر برچسبی است که دیگران روی آن‌ها می‌بینند.

۴. مرحله‌ی افشاگری: پس از چند دقیقه، هر فرد برچسب خود را می‌خواند و درباره‌ی احساسی که از نگاه دیگران دریافت کرده، صحبت می‌کند.

۵. جمع‌بندی: رهبر گروه گفتگو را هدایت می‌کند:

- «آیا برچسب‌ها باعث شد متفاوت رفتار کنید؟»
- «آیا احساس کردید دیگران شما را محدود کردند؟»
- «در زندگی واقعی، چه برچسب‌هایی به دیگران زده‌اید؟»