



**زنگ تفریح یا
زنگ خطر؟!**



| 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 نو ایمن 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

مربیان 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

بگذار قلبم معبد روح تو باشد

حتی اگر افتاده باشم

| 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 خود کشی و خود آزاری میتواند همانند عاداتی در زندگی ما باشد که تاثیرات مخربی خواهد گذاشت و چگونه میتوانند از این افکار رهایی یابند

| 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. به عنوان یک نوجوان فکر می کنید آسیب هایی که به شکل های متفاوت به بدنمان وارد می کنیم، چه طور میتواند در گذر زمان ما را به سمت خودکشی سوق داده و تشویق نماید؟ (به طور مثال آسیب های کوچک باعث میشود تا از قدم های بزرگ تری در مسیر خودکشی نترسم)
۲. به نظر شما موثر ترین احساسات برای حرکت به سمت خودکشی / خودزنی کدام است؟ آیا فکر می کنید که افراد طرد شده یا اشخاصی که غرق در احساس تنهایی هستند بیشتر در این افکار فرو خواهند رفت؟

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

لینک ویدئو

در کلام خداوند متوجه این حقیقت می شویم که خداوند سر منشا تمام نیکویی هاست و هر برکت و نوری از او سرچشمه می گیرد در مقابل این موضوع از آیات مختلفی از کلام خداوند به این نتیجه می رسیم که تمام مشکلات، ریشه های افکار ناامید کننده و نادرست نیز از تاریکی و یا افکار اشتباه به فکر ما می آید.

(یعقوب باب ۱ آیه ی ۱۳ و ۱۴)

تاریکی دوست دارد به ما بگوید دیگر ادامه ای در کار نیست! اما فراتر از هر فکر ناراحت کننده ای خداوند دوست دارد تا ما از او بشنویم که فرصت های بسیاری پیش روی توست! خدای ما خدای امید و روزها و درهای تازه است. مادامی که در او و با او گام میزنیم میتوانیم این اطمینان را داشته باشیم که امید خواهیم داشت. **(رومیان باب ۱۵ آیه ی ۱۳)**

پس هیچ چیزی در خداوند و با زندگی در امید او نمیتواند ما را به سمت افکاری مانند خودکشی و آسیب های فیزیکی ببرد

خداوند خالق جان ما است این را در کلام خداوند (مزمور باب ۱۳۹ آیه ی ۱۳) می خوانیم چقدر شگفت انگیز است که به این موضوع فکر کنیم که خداوند برای خلق ما وقت گذاشته و این کار را با عشق و حوصله انجام داده است ... پس ما به صورت تصادفی خلق نشدیم ..

و همینطور در کتاب مکاشفه باب ۱۲ آیه ی ۱۰ میخوانیم که شیطان بر ضد فرزندان خداوند عمل و صحبت میکند



همگی ما زمانی که تنها می‌شویم در متمرکز و دقیق ترین وقت ها هستیم اینجاست که قادر خواهیم بود بشنویم . خداوند مشتاق است که با ما صحبت کند و تاریکی هم تلاش دارد تا قدرت کلام خداوند را در زندگی ما بی اثر جلوه دهد تا ما مجذوب صدای خودش شویم

تنهایی یکی از خطرناک ترین شرایطی است که به عنوان نوجوانان میتوانیم در آن بمانیم . گاهی وقت ها دوستانی داشته ایم که در گروه ها و جمع های مختلفی شرکت میکردند اما از نظر درونی به صورت بسیار عمیق احساس دل شکستگی و تنهایی داشتند ، شاید حتی خود ما نیز این شرایط را تجربه کرده باشیم. وقتی وارد کنج تنهایی خود می‌شویم ، میل ما به ماندن در آن شرایط بیش ترمیشود چون دوست داریم که احساس امنیت و رضایت خود را از ان افکار و از ان خلوت دریافت کنیم . تحقیقات جامعه شناختی و پزشکی نشان می دهد که افراد در زمان مواجهه با استرس ، افسردگی و شرایط خانوادگی نامساعد به خصوص در سنین نوجوانی و جوانی در معرض بالاترین خطر اقدام به خودکشی به صورت پنهانی قرار دارند

و اما راه حل چیست ؟

- خداوند در رابطه با این مسئله چه فکر می کند ؟

اگر اقدام به خودکشی موضوعی بوده که به فکر شما خطور کرده یا حتی راجب به آن از دوستان دیگرتان دیده و شنیده اید نیاز هست تا با هم نسبت به این موضوع در کلام خداوند به دنبال راه حل و کمکی باشیم .

خداوند نجات دهنده و نگاهبان جان ما است و البته که حیات ما بسیار و بسیار برای او ارزشمند و مهم است . همگی ما میتوانیم در این موضوع هم نظر باشیم که خود ما نسبت به غذایی که برای پخت آن زحمت کشیده ایم ، برای یک مجسمه ی سفالی که با عشق و حوصله آن را شکل داده ایم، برای یک استعداد و فعالیت که زمان و روزهای عمرمان را صرف یادگیری و رشد در آن کرده ایم نگاه ارزشمندی داریم. چقدر بسیار خداوند این نگاه را نسبت به فرزندان خود دارد و مطمئنا او کاری را شروع نمی کند که برای آن برنامه ، فکر یا هدفی نداشته باشد پس اگر امروز بر روی زمین هستیم و نفس می کشیم به این منظور است که فکر و اراده ی او برای ما ادامه دارد و کار او در جریان است ! تاریکی ما را به سمت میان برها و تصمیمات واهی و بی کیفیتی سوق میدهد که از فاصله های دور در یک نگاه شیشه به راه حل به نظر می آید. اما در میان تنهایی، مشکلات زندگی و پوچی راه حل درست خودکشی نیست ... این تنها میانبر و راه حل اشتباهی است که شیطان برای ما بی نقص و منطقی جلوه میدهد

ارمیا باب ۲۹ آیه ی ۱۱ « زیرا فکر هایی را که برای شما دارم می دانم ، که فکرهای سعادت مندی است و نه تیره بختی ، تا به شما امید بخشم و آینده ای عطا کنم ، این است فرموده ی خداوند طبق گفته ی مستقیم خداوند در کلامش ، او می داند . زیرا که او می داند که ما را به کدام مسیر و به کدام آینده می برد داستان زندگی ما در داستان اوست و خداوند این اطمینان را به ما می دهد که او شخص مطمئنی برای ما و هدایت زندگی ما است

در ادامه و برای پایان میتوانیم به این موضوع بپردازیم که اگر تنها چند دلیل محدود برای پایان به زندگی، خودزنی و آسیب های فیزیکی به خودمان باشد هزاران دلیل و هزاران امید در نزد خدای ما است که میتواند ما را بلند کند و زندگی و شرایطی را که در آن گیر افتاده ایم را تغییر دهد

نکته : شاید شما شخصی باشید که با داشتن افکار خودکشی / خودزنی مواجه نشده باشید اما در بین دوستان و اطرافیان شاهد این مسیله بوده اید پس میتوانیم از این لقمه ی روحانی برای انتقال امید کلام خداوند به دیگران نیز استفاده کنیم

اگر به خودکشی یا آسیب های فیزیکی فکر میکنی میتوانی از این راه حل ها کمک بگیری :

۱. اگر تا به حال در رابطه با افکار و یا حتی تجربه هایی از خودکشی و خودزنی باکسی صحبت نکرده ای تلاش کن تا این موضوع را با شخصی که می تواند تو را به صورت درست و سالم کمک ، مشاوره و از کلام خداوند تشویق کند در میان بگذاری . (این شخص میتواند مربی ، شبان ، راهنما و رهبر شما در کلیسای خداوند باشد)
۲. علاوه بر شخص یا اشخاصی که برای شما در دعا هستند برای خودت هم دعا کن ! (در حضور خداوند برای خودت دعا کن و به صورت روزانه ، هر چند کوتاه حفاظت خداوند را بر افکار و قلب خود اعلام کن و اگر اثری از ناامیدی و افکار محکوم کننده هست آنها را با صدای بلند با خداوند در میان بگذار و در حضور او اعتراف کن)
۳. خودت را در معرض حضور خداوند و مشارکت های مسیحی بگذار (خودت را همانند شخصی تصور کن که مثل یک فنر سبک به سمت هر مشارکت و فضای اجتماعی مسیحی پرتاب میشود ! البته که میتوانیم از مشارکت ها و فعالیت های هنری ، ورزشی و اجتماعی بیرون کلیسایی هم کمک بگیریم اما باید قدرت کلام خداوند و بودن در جمع های مسیحی را نیز اصلاً و ابداً دست کم و بی تاثیر نشماریم ! اجازه دهیم تا خود خداوند ما را در مشارکت ها ، وقت های دعایی و پرستشی تشویق و حمایت کند و همینطور در میان دوستان خود هم محبت شویم و محبت کنیم .)
۴. موسیقی ، فیلم ، پادکست و هر محتوای ناامید کننده ، ممنوع !
(شاید نیاز باشد سری هم به پلی لیست موسیقی و محتواهایی که حداقل در سه الی شش ماه پیش در زندگی مان به آنها گوش داده و نگاه میکردیم بزنیم و آن ها را چک کنیم . در کتاب مقدس میخوانیم که کلام/گفتار قدرت بسیار دارد پس تمام افکار ، اعلان ها ، کلام های بستگی و ناامید کننده از طریق فیلم ، پادکست و موسیقی می تواند قدرت تاریکی را در زندگی ما فعال کند)

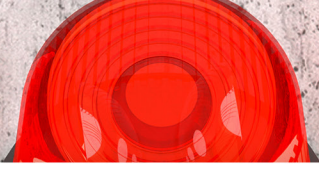
۱۰ دقیقه وقت برای گفتگو:

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. در راستای ویدیویی که تماشا کردیم ، برای شخصی که به خودکشی و آسیب رساندن فیزیکی به خود فکر می کند چه امید و فرصت دوباره ای در کلام خداوند یافت می شود ؟
۲. دروغ های شیطان که همراه با افکار ناکامی چطور میتواند فریب هایی را در ذهن ما بکارد و ما را به سمت آسیب رساندن به خودمان بکشد ؟ برای مقابله چه پیشنهادهایی دارید ؟

۵ دقیقه (آیه حفظی) : بخاطر بسپاریم

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، والپیپرگوشی) نوجوانان را مشتاق به حفظ آیات کنید

یوحنا باب ۱۰ آیه ی ۱۰

دزد نمی آید جز برای دزدیدن و کشتن و نابود کردن ، من آمده ام تا ایشان حیات داشته باشند و از آن به فراوانی بهره مند شوند

ا قدم عملی:

در هفته ی پیش رو تلاش کنید تا به موضوع تعلیم این هفته فکر و در آن تعمق کنید ، حتی می توانید یک جمله یا برکت کوتاه از این جلسه را بر روی کاغذ کوچکی بنویسید و در این راستا برای نوجوانان، جوانان یا حتی اشخاصی که در بین دوستان خود می‌شناسید به اسم دعا کنید

دعا کنید تا :

تمامی این نوجوانان و جوانان سرشار از امید و طراوت خداوند شوند

خداوند با تمام کسانی که فکر خودکشی و آسیب های فیزیکی در سر دارند، ملاقات کند

قدرت کلام خداوند در مقابل هر فکر غیرروحانی و ناامید کننده ای مخصوصا بین نوجوانان کلیسا عمل کند

ا بازی : ۱۵ دقیقه

با توجه به لینک زیر می‌توانید یکی از بازی های مورد نظر را انتخاب کرده و با نوجوانان خود انجام دهید

[لینک بازی](#)