

مشعل داران

کمانچه

درس اول: پرش از مانع

درس اول: پرسش از مانع

• خوش آمد گویی: ۵ دقیقه

با نوجوانان، گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو شوید. اگر شخص جدیدی بعنوان نو ایمن یا مهمان برای اولین بار در این جمع حضور داشت، خوشامد مخصوص در نظر گرفته شود. بطور مثال شخص جدید را به نام در جمع معرفی کنید و از نوجوانان نیز بخواهید تا خود را یک به یک معرفی کنند و ورزش مورد علاقه شان را با سایرین در میان بگذارند. بطور مثال:
پوریا هستم و به فوتبال علاقه مندم.

• گپ و گفتگوی خودمانی: ۱۰ دقیقه

درمورد فعالیتهای ورزشی نوجوانان صحبت کنید و علایق آنها را بشناسید و اینکه در دوران کرونا با وجود محدودیتهایی که هست، چطور ادامه داده اند؟

• از یکدیگر می شنویم (پیش درآمدی بر تعلیم): ۵-۱۰ دقیقه

در این بخش عکسی از پرچم المپیک را نشان داده و از نوجوانان بخواهید که سوالات زیر را پاسخ بدهند بهتر است که همه آنها در پاسخ به سوالات مشارکت داشته باشند:

۱. آیا میدانید این عکس مربوط به چه چیزی است؟

۲. آیا میتواند بگوید خاص ترین نماد و سمبل المپیک چیست؟

پاسخ: مشعل المپیک

۳. آیا میدانید که مشعل المپیک چطور روشن میشود؟ توضیح دهید.

در ادامه توضیح دهید که این مشعل توسط بهترین قهرمانان از سراسر دنیا روشن میشود، به این صورت که این نفرات در مسیرهای مشخصی که از کشورها و شهرهای مختلفی عبور میکنند، با مشعل روشنی در دستشان، به سمت نفر بعدی میدوند و مشعل او را روشن میکنند و وقتی مشعل آخرین نفر روشن شد، به سمت مشعل اصلی محل برگزاری مسابقات رفته و آن را روشن میکنند و این یعنی مسابقات المپیک به صورت رسمی شروع شده است.

خوب است در مورد المپیک بدانیم که ۲۸ رشته ورزشی در آن برگزار میشود و بزرگترین میدان ورزشی در تمام دنیاست که هر ورزشکاری آرزو و هدفش، کسب مدال طلا و قهرمانی در این سطح است.

۴. آیا اسم معروف ترین و مدال آور ترین شخصیت ورزشی در تمام تاریخ مسابقات المپیک را میدانید؟

پاسخ: مایکل فلیپس

۵. و اینکه آیا میدانید در چه رشته ورزشی فعالیت میکرده؟

پاسخ: رشته شنا

• تعلیم: ۱۵-۲۰ دقیقه

مایکل فلیپس هم موفق ترین شناگر المپیکی دنیاست و هم پرمدال ترین ورزشکار تاریخ المپیک. او در سن ۳۱ سالگی و بعد از گرفتن بیست و سومین مدال طلای المپیکی خودش، در سال ۲۰۱۶ بازنشسته شد.

او ۳۹ رکورد جهانی دارد که ۲۹ رکورد را انفرادی و ۱۰ رکورد را در مسابقات تیمی کسب کرده است. اما نکته جالب راجع به مایکل این است که، او به گلوله و ماهی پرنده معروف است، در حالیکه در دوران کودکیش، حتی از اینکه سر خودش را به زیر آب ببرد، ترس و وحشت داشته است.

و مشکل بزرگتر او اختلال ADHD یا بیش فعالی بوده، که امکان تمرکز کردن را برای او بسیار دشوار می کرد، افرادی که به این اختلال دچار میشوند، بی قراری و تکان های لحظه ای دارند و تمرکزشان پایین است. ولی مایکل نه فقط بر ترس از آب غلبه کرد، بلکه با تلاشهای خیلی زیاد، بر محدودیتهایی که ترس و بیش فعالی برای او ایجاد کرده بودند نیز، پیروز شد و بر بالاترین جایگاه ممکن در مسابقات المپیک، تکیه زد.

مایکل فلیپس به همه مردم دنیا نشان داد که اگر به محدودیتهایمان، با نگاهی متفاوت و از زاویه ای دیگر برخورد کنیم، میتوانیم بر آنها پیروز شده و از قلب آنها، مسیر موفقیتهایمان را بسازیم.

یکی از جمله های معروف مایکل این است که میگوید:

«هیچکس و هیچ چیز نمیتواند مرا در انجام کاری که میکنم، محدود کند، من به دنبال کاری که بخواهم آنرا انجام بدهم میروم و آن را به دست می آورم.»

سوال: آیا این فکر به سراغ شما هم آمده که کاش من هم مثل مایکل، قهرمانی نامدار در تاریخ و مشعلدار المپیک بودم؟

نوجوانان را به تامل در این حقیقت تشویق کنید:

در میدان المپیک زندگی، امکان قهرمانی و مشعلدار بودن برای تک به تک شما هست و همه شما میتوانید در این میدان بزرگتر و حساس تر، اثرگذار و تاریخ ساز باشید. موافق هستید؟ به طور حتم، موانع و محدودیتهای المپیک زندگی، خیلی بیشتر از موانع المپیک ورزشی هستند و شاید هر کدام از ما، هر روز با مدل های مختلفی از آنها درگیر هستیم و دست و پنجه نرم میکنیم، اما میتوانیم با نگاهی تازه تر به زندگی افرادی مثل مایکل، مسیر پیشرفت را در زندگی برای خودمان هموارتر کنیم.

گفتگو:

شما تا امروز در مسیر زندگی با چه محدودیتهای موانعی روبرو شدید؟میتوانید اسم ببرید؟
مثلا: تعصبات خانوادگی، تفکیکهای جنسیتی، اقلیت مذهبی، محدودیتهای قومی، محدودیتهای اجتماعی وحتی محدودیتهای کرونایی و قرنطینه ای و ...

توضیح دهید چطور این موانع، مانع کسب موفقیت و رسیدن شما به اهدافتان شده است؟
آیا فکر میکنید در مسیر موفقیت و کسب پیروزی، سهم خود را بدرستی انجام داده اید؟ در کدام بخش کوتاهی از جانب خود شما بوده است؟

بررسی شخصیت غیر کتاب مقدسی: نیک و آچیچ

میخواهیم در ادامه به زندگی اشخاص دیگری نگاه کنیم و ببینیم این اشخاص، چه محدودیتهای موانعی در زندگی داشته و چطور آنها را کنار زده و یک قهرمان و مشعلدار بزرگ در میدان المپیک زندگی شده اند. چند عکس از کودکی تا به امروز از نیک و آچیچ نشان دهید و بخواهید که هر کسی درباره او چیزی شنیده و یا مطلبی خوانده است، به اشتراک بگذارد.

سوال: آیا محدودیتی بیشتر از شرایطی که نیک در آن متولد شده، برای یک انسان وجود دارد؟

از نوجوانان برای درک بهتر موضوع بخواهید که لحظه ای به خودشان نگاه کنند و تصور کنند که اگر فقط یک بند انگشتشان را نداشتند، چقدر محدود بودند حال اگر مثل نیک بدون دست و پا متولد میشدند چه میشد؟

در ادامه توضیح دهید که نیک و آچیچ بخاطر ابتلا به سندروم تترا آملیا، بدون دست و پا به دنیا می آید و محدودیتهای زیادی را در زندگی تجربه میکند. لحظه تولدش در بیمارستان، وقتی به اصرار مادرش، بچه را به او نشان میدهند، فریاد میکشد و میگوید این را از من دور کنید و پدرش با دیدن نوزاد در بیمارستان، از حال می رود.

مدتی طول میکشد تا والدینش با این شرایط کنار بیایند و او را در آغوش بکشند.

از لحظه تولد، نیک و خانواده او، با یک دنیا غم و اندوه بزرگ و اضطراب و سوالهای بسیار مواجه میشوند!

آینده چه خواهد شد؟ زندگی او چطور پیش خواهد رفت؟

کار، تحصیل، درآمد، تشکیل خانواده و سوالهای بسیار دیگر، همه اینها چه خواهند شد؟

اما در ادامه نیک با کمک مادرش یاد میگیرد که چطور از دو انگشتی که در انتهای اندام پا ماندی که در سمت چپ تنه اش وجود دارد، برای نوشتن استفاده کند و کم کم نوشیدن آب با لیوان، تایپ کردن، پرتاب توپ بیس بال و چیزهای دیگر را یاد میگیرد.

نیک در سن ۸ سالگی به خاطر تمسخرهای شدید همکلاسی هایش، دچار افسردگی شده و تصمیم به خودکشی میگیرد و در آخرین لحظه که قصد دارد خودش را در آب بیاندازد، به خاطر علاقه به پدر و مادرش، از این کار منصرف میشود.

در ادامه نیک با پریدن از روی همه موانعی که در زندگیش بود، در سن ۲۱ سالگی، با دو مدرک لیسانس در رشته های حسابداری و برنامه ریزی مالی از دانشگاه فارغ التحصیل شده و به شخصی تبدیل میشود که امروز سخنرانیهاش در سرتاسر دنیا، برای میلیونها انسان، امید به زندگی و انگیزه حرکت و پرش از موانع و محدودیتها را به همراه دارد.

امروز نیک و آچیچ یک واعظ مسیحی بین المللی و یک سخنران انگیزشی بزرگ و مدیر سازمان غیر انتفاعی «زندگی بی حد مرز» است. او در رشته های شنا، موج سواری و گلف هم مهارت داشته و فعالیت میکند.

نیک و آچیچ، نویسنده کتاب «زندگی بی حد و مرز» هست که در آن کتاب تمام زندگی خودش را به تفصیل شرح میدهد.

او در بخشی از کتابش اینطور مینویسد:

«من بدون دست و پا به دنیا آمده ام، اما هرگز در حصار شرایط خود نماندم. من ایمان دارم که زندگی حد و مرزی ندارد. دلم میخواهد تو نیز صرف نظر از محدودیتهای زندگیت، چنین احساسی داشته باشی. همسفر عزیزم، قدری درنگ کن و درباره تمامی محدودیتهایی فکر کن که خودت بر زندگیت تحمیل کرده ای و یا به دیگران اجازه داده ای بر زندگیت تحمیل کنند و الان به این فکر کن که رهایی از این محدودیتها چه حس و حالی دارد؟»

سوال: آیا زندگی نیک، این مشعلدار المپیک زندگی، امروز توانسته مشعل شما را هم برای ادامه دادن و پریدن از موانع زندگی، روشن و شعله ور کند؟ آیا تجربیات او برای شما هم موثر و الهام بخش بوده؟

بررسی شخصیت کتاب مقدسی: یعیص

در کلام خدا با شخصیتی آشنا میشوید که ممکن است حتی اسم او را هم نشنیده باشید، اما داستان این مرد امروز میتواند به هر کدام از شما کمک کند که برای پرشهای جدی و بلند تر از روی موانع زندگی، مصمم تر و استوارتر از قبل، قدم بردارید.

در کتاب اول تواریخ باب ۴ آیات ۹ و ۱۰ کتاب مقدس راجع به مردی به نام یعیص صحبت میکند. (از یک نفر بخواهید این آیات را بخواند.)

با توجه به آیاتی که خوانده شد، میبینید که یعیص در ۵ زمینه از زندگیش، محدودیت و مانع دارد: اولین مانع: اسم اوست که علامت هویت و شخصیت او نیز هست، به معنی درد، غم، حزن و اندوه. سوال کنید: آیا میتوانید تصور کنید شما را با این اسامی صدا کنند؟ مسلماً اصلاً دوست ندارید این برچسب ها روی شخصیت شما باشد.

دومین مانع: نداشتن برکت در زندگی او هست.

اگر به دعای او دقت کنیم از خداوند میطلبد که «کاش مرا برکت میدادی»، این یعنی محدودیتی وجود دارد.

سومین مانع: نداشتن حدود وسیع یا تنگی روحانی است، دعا میکند که «کاش حدود مرا وسیع میکردی» چهارمین مانع: عدم اطمینان از حضور و همراهی خدا در زندگیش هست، چرا که دعا میکند «کاش دست تو با من میبود».

پنجمین مانع: ترس از آسیبها و بلایای زندگی هست، چرا که دعا میکند «و مرا از بلا نگاه داری»

اما این جمله آخر، با یک نکته خاص تمام میشود: «تا از درد بدور باشم.»

سوال: در ۹ باب ابتدایی کتاب اول تواریخ بیشتر از ۵۰۰ اسم نوشته شده اما درباره هیچکدام توضیحی داده نشده جز اسم یعیص. به نظر شما، چرا خدا از بین همه این اسامی، روی اسمی که به معنی درد و اندوه هست می ایستد؟

پس از شنیدن پاسخها، شما توضیح دهید که کسی که با درد در اسم و هویتش متولد شده و تمام موانع زندگی او نیز تداعی کننده درد و رنجی هستند که در وجود او ریشه دوانده است، با جرات و ایمان به حضور خدا رفته و با غیرت دعا میکند، اتفاقاً درست در شرایطی این کار را انجام میدهد که هیچ امیدی برای عبور از موانع نیست، اما یعیص باور دارد که با قدمهای ایمان و اعتماد به خدای زنده در دعا، میتواند از همه آنها گذر کند و در نهایت هم میبینید که کلام خدا با این آیه طلایی، شرایط زندگی یعیص را تمام میکند و میگوید:

و خدا آنچه را که یعیص خواست، بدو بخشید.

سوال: به نظر شما نکته مشترک در زندگی نیک و آچیج و یعیص چیست؟

پس از شنیدن پاسخها شما توضیح دهید که هر دو از شرایط غم و درد و افسردگی و محدودیتهایی رد شدند که نیاز داشتند نگاهشان را به شرایط عوض کنند و با ایمانی عملی، از روی موانعی که در برابرشان قد علم کرده بود، بپرند.

نکته مشترک زندگی نیک و آچیچ و یعیبص:

یعیبص وقتی بدنبال طلبیدن دست خداست تا او را در زندگی همراهی کند به نوعی اعلام میکند که خودش کاری از دستش بر نمی آید و تصویری که میتوان دید، تصویر یعیبصی است که او هم مانند نیک عزیزمان دستی برای فعالیت ندارد و شدیداً امید و ایمانش بر عمل دستان خداست تا او را از موانع عبور دهد و چقدر این نکته میتواند امروز در زندگی ما کاربردی باشد که خیلی وقتها با وجود سلامت کامل جسمانی اما در خودتان فرو رفته و مستاصل و ناتوان از انجام عملی هستید و نیازتان فقط دستان امن خدا و حضور زنده اوست تا شما را از محدودیتها و موانعتان عبور دهد.

نتیجه:

حالا چه باید کرد؟ در ادامه با ۴ شاه کلید پرش از موانع زندگی آشنا میشوید:

۱. وجود محدودیت، تمام حقیقت زندگی شما نیست. (توضیح بیشتر با مربی)
 ۲. هدف خدا برای شما، از بین محدودیتهایتان، آشکار میشود. (توضیح بیشتر با مربی)
 ۳. باور فکر خدا، نشان میدهد که محدودیت، محرومیت شما نیست بلکه مقبولیت شماست. (توضیح بیشتر با مربی)
 ۴. گذشته، در گذشته است، در یک زندگی تازه، برکت را در آغوش بکشید. (توضیح بیشتر با مربی)
- هر کدام از این شخصیتها، یک نمونه از مشعلداران میدان زندگی هستند و امروز شما هم در این میدان، هم مسیر با آنها هستید، فقط به ادامه دادن با خداوند خودتان ادامه بدهید و باور کنید که نام شما هم در بین مشعلداران ایمان نوشته شده است

• تعمقی در تعلیم و جمله طلایی: ۱۰ دقیقه

از نوجوانان بخواهید تا آنچه را در این تعلیم آموختند در قالب یک جمله طلایی بنویسند. در این قسمت یک جمله طلایی برای معلم نوشته شده است تا بعنوان مثال جمله طلایی، گفته شود و بعد از نوجوانان بخواهید که جملات خود را به اشتراک بگذارند. «شما میتوانید، فقط با پرش ایمان از روی گذشته و محدودیتهایتان و همینطور برچسب های دیگران، برکت را از خدایتان بیابید.»

• دعا و پرستش: ۸ - ۱۰ دقیقه

- [تو میجنگی جنگهایم را \(نام توست سلاحم\)](#)
- [میشکافم آسمان را](#)

• قدم عملی: ۱۰ دقیقه

نوجوانان را تشویق کنید که قدمهای عملی زیر را طی هفته آینده انجام دهند:

۱- بر روی ۲ مورد از محدودیتها و موانع اصلی زندگیتان در این هفته به طور خاص در دعا و روزه تمرکز کنید و قدمهای ایمان را برای عبور از آنها بردارید.

۲- در این مسیر اگر نیاز به مشورت یا همراهی دارید میتوانید با مسئول نوجوانان یا شخص امینی مثل شبان کلیسا، وقت مشاوره و دعا داشته باشید.

منو نقاشی کن

ابتدا چند شخصیت کتاب مقدسی را انتخاب کنید. هر بار به یک نوجوان به طور خصوصی شخصیت مورد نظر را بگویید و از او بخواهید با نقاشی مرحله به مرحله، در کمترین زمان بتواند به گونه ایی نقاشی کند که دیگر نوجوانان شخص مورد نظر او را تشخیص بدهند.

مثال : یونس(با کشیدن نهنگ و دریا و مرد داخل شکم نهنگ) ، دانیال (چاه . شیر ، فرشته)
موسی (بوته آتش،عصا، دریا)،یوسف (چاه ، برادرانش ، ستاره و ماه و خورشید، گاو فربه،گاولاغر) داوود
(نوجوان، چوپان، قلاب سنگ. پادشاه)