

مشارکت هفتگی نوجوانان

موضوع: موج سواری بر امواج احساسات

درس سوم: موج اندوه و افسردگی

• خوش آمدگویی : ۳ 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 یک نکته قابل توجه و جالب در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند. بطور مثال: امین هستم و بسیار خوب گیتار میزنم.

• گپ و گفتگوی خودمونی : ۱۰ دقیقه

در این مرحله می توان اینطور سوال کرد که در هفته گذشته چه چیزی در زندگی شما اتفاق افتاد که مطرح کردنش در جمع باعث برکت میشود. اگر شهادت یا برکتی دارید با ما در میان بگذارید.

حدس زدن موضوع تعلیم امروز:

آهنگ زیر را پخش کنید و از نوجوانان بخواهید تا موضوع تعلیم امروز را حدس بزنند :

- آهنگ

یا اینکه برای حدس زدن موضوع تعلیم توسط نوجوانان، از مطالعه کتاب حقوق باب ۱ آیات ۲ تا ۴ استفاده کنید. متن را بخوانید و از نو جوانان اینطور بپرسید، به نظر شما احساس حقوق هنگام بیان این جملات در حضور خداوند چه بود؟

توجه : پیشنهاد میشود که برای درک بهتر نوجوانان از ترجمه مزده استفاده شود.

حقوق ۱: ۲ تا ۴ (خداوند، تا به کی برای کمک نزد تو فریاد کنم تا بشنوی؟ تا به کی از دست ظلم فریاد کنم تا نجات بدهی؟ چرا می گذاری این همه بی عدالتی ها را بینم؟ ظلم و ستم اطراف مرا گرفته است، همه جا پر از ظلم و خرابی است و جنگ و دشمنی همه جا را گرفته است. قانون از بین رفته و عدالت اجرا نمی شود. شیران بر نیکوکاران برتری دارند و داوران، عدالت را اجرا نمی کنند)

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

۱ - آیا موضوعی در زندگی شخصی شما هست که باعث شده در دل شما غم و نا امیدی ایجاد شود؟

۲ - آیا موضوعی در زندگی خانوادگی یا جامعه هست که باعث غم و اندوه شما شود؟

۳ - برای رهایی از غم و اندوه خود چه قدمهایی برداشته اید؟

۴ - آیا توانسته اید بر احساس غم و اندوه خود پیروز شوید ؟ یا با ادامه پیدا کردن تبدیل به افسردگی شده است؟

• تعلیم : ۱۵-۲۰ دقیقه

امروز می خواهیم در مورد احساس غم و اندوهی که منجر به افسردگی می شود صحبت کنیم.

از نوجوانان پرسیده شود:

به نظر شما نقطه مقابل اندوه و افسردگی چیست ؟
پاسخ: شادی و امید که این دو در دل هم هستند .

شاید بهتر باشد ببینیم فرق بین غم و اندوه و افسردگی چیست ؟

غم و دردهایی که به طور روزمره در زندگی تجربه میکنیم، واکنشهای کاملاً عادی و ضروری به رویدادهای مهم زندگی هستند. مثلاً روزهایی که هوا ابری است شاید احساس بدبختی بکنیم، یا اگر حیوان خانگی ما بمیرد احساس غم و اندوه داشته باشیم یا مثلاً بعضی روزها کلاً با خلقی تنگ از خواب بیدار می شویم و حس بدی داریم و یا گاهی اتفاق های دلسرد کننده و ناامید کننده پشت سر هم می آیند، پس ممکن است ما احساس افسردگی کنیم. اما افسردگی از این پیچیده تر است ،پس لزوماً غم و اندوهی که در زندگی ما اتفاق می افتند ،منجر به افسرده شدن ما نمی شوند اما گاهی ماندن طولانی مدت در یک غم و اندوه می تواند منجر به افسردگی در ما شود. مثلاً ما وقتی یکی از عزیزانمان رو از دست می دهیم مطمئناً ناراحت و غمگین می شویم ولی اگر در آن غم و اندوه بمانیم می تواند منجر به حس افسردگی در ما شود.

حالا باهم ببینیم بعضی از علائم افسردگی چیست :

زندگی بی معنی و نا امید کننده است.

یک خلا احساس می کنیم که باعث می شود هدف زندگی کردن را در خود گم کنیم.

حتی یک چیز وجود ندارد که به آن دل ببندیم.

آنقدر احساس بدبختی می کنیم که حتی نمی توانیم وظایف روزمره خود را انجام دهیم.

در میان دوستان احساس تنهایی می کنیم.

برای مدت های طولانی بغض داریم و گریه می کنیم.

و

همانطور که در جلسه قبل هم آموختیم ممکن است دو شخص در یک موقعیت یکسان قرار بگیرند اما واکنش آنها به شرایط کاملاً متفاوت باشد و این بستگی به نوع تفکر یا باور آنها دارد .

مثال اول:

اتفاق : آرشا و آرش ۱۷ ساله و دوقلو هستند. آنها با پدر و مادر خود زندگی میکنند. پدرشان در یک معامله ورشکسته شده و همه اموال خود را از دست میدهد و به دلیل فشار عصبی ای که به او وارد شده است سگته کرده و متأسفانه به صورت خیلی ناگهانی فوت میکند. آنها به پدر خود خیلی وابسته بودند و از این اتفاق شوکه شده اند و بسیار غمگین هستند .

باور آرش: او بر این باور است که خدا عامل همه این اتفاقات بد در زندگی اوست و پدرش را از او گرفته. آرش از خدا به شدت دلگیر است و سرد شده است. او خود را تنها و بدون پشت و پناه احساس میکند و در واقع خدا را روبروی خود می بیند.

واکنش آرش: غم او عمیق و عمیق تر شده و او نمیتواند این غم را مدیریت کند و در نهایت باعث افسردگی او میشود.

نتیجه: رابطه آرش با خدا کمرنگ شده و او دلش نمیخواهد که دعا کند و این غم را به حضور خدا ببرد.

باور آرشا: او از نبود پدر و وضعیت بدی که از نظر مالی برای آنها اتفاق افتاده بسیار غمگین است ولی میداند که خداوند سراسر نیکویی است و در او هیچ بدی وجود ندارد. آرشا میداند که قلب پدر اسمانی هم از این اتفاق به درد آمده است. او خدا را عامل این اتفاق بد نمیداند بلکه خدا را در کنار خود میبیند و میداند که خدا با اوست.

واکنش آرشا: غم آرشا هم مانند آرش عمیق است ولی او با کمک خدا میتواند این غم را مدیریت کرده و اجازه ندهد این غم تبدیل به افسردگی شود و او را با خود ببرد.

نتیجه: رابطه آرشا با خدا باعث شده که او این غم و اندوه را به حضور خدا ببرد و تسلی خدا بر قلبش جاری شود.

مثال دوم:

اتفاق: مریم و مونا از والدین خود می خواهند که به آنها اجازه دهند که چند روزی را به همراه دوستانشان به سفر بروند ولی متأسفانه والدین ایشان به دلیل اینکه این روزها ویروس کرونا ممکن است آنها را بیمار کند، با این سفر مخالفت می کنند.

باور مریم: مریم به این باور می رسد که والدین او می خواهند او را محدود کنند.

واکنش مریم: مریم به شدت احساس ناراحتی می کند و از دست خانواده خود عصبانی می شود.

نتیجه: او به سفر نمی رود و روزهای بسیاری رو در غم و اندوه به سر می برد.

باور مونا: مونا به این باور می رسد که والدین او می خواهند از او در مقابل بیماری حفاظت کنند.

واکنش مونا: مونا هم کمی احساس ناراحتی می کند ولی چون می داند که والدینش او را دوست دارند عصبانی و ناراحت نمی شود.

نتیجه: مونا با شادی منتظر روزهای آینده و سفرهای بعدی با دوستانش می ماند.

اگر ما نگاهمان را به شرایط عوض کنیم و ایمان داشته باشیم که همه چیز در اراده و کنترل خداوند است می توانیم با شادی و امید از شرایط سخت عبور کنیم و اجازه ندهیم که غم و اندوه زندگی، ما را به سمت افسردگی ببرد .

متن کتاب مقدس را بخوانید :

حقوق باب ۱ آیات ۲ تا ۴

حقوق باب ۲ آیات ۲ و ۳

حقوق باب ۳ آیات ۱۷ تا ۱۹

توضیح کتاب حقوق:

در زمانیکه حقوق زندگی می کرده قوم یهودا بسیار گناهکار شده بودند و حقوق شاهد شرارتهای بسیاری در میان مردم بوده است. از اینرو حقوق به حضور خداوند رفته و از خداوند می پرسد که خدا چطور به قوم نافرمانش اجازه می دهد که با وجود تمام این سرکشی های روحانی از قید مجازات در امان بمانند و همینطور خداوند چطور اجازه می دهد که قومی شرورتر از یهودا، قوم وی را تنبیه و مجازات کنند. خداوند در این کتاب به نبی این اطمینان را می بخشد که زمان مجازات بابلیان نیز فرا خواهد رسید.

حقوق در این آیات در رویا می بیند که بعد از اینکه بابلی ها به یهودا حمله می کنند، یهودا به چه شکلی درخواست آمد و تمام کشاورزی و دامداری که منبع اصلی درآمد برای ساکنین آن شهر هست از بین خواهد رفت و این تصویری از دوران سخت و شرایط دشوار است ولی حتی اگر چنانچه این سختی و مشقت برای سالها ادامه پیدا کند حقوق ناامید نخواهد شد. او ایمان خود را از دست نخواهد داد و در عوض در خداوند شادمان خواهد بود. او دلیل خاصی برای امید خود دارد اینکه خداوند همیشه به وعده هایش وفادار بوده و وفادار هم خواهد ماند. او به خداوند اطمینان داشت و همین دلیل شادی او بود.

حقوق به یاد می آورد که خداوند چطور قوم خود را معجزه آسا از سرزمین مصر بیرون آورد و بارها و بارها برای قومش چه کارهای عظیم و مہیبی انجام داده است، پس او با به یاد آوردن کارهای خداوند امیدی دوباره پیدا می کند. همان خدایی که در گذشته، آزادی و نجات را برای قومش به عمل آورده همان خدا در تمامی جلالش باز خواهد گشت و تمام کسانی که انتظار کشیدند و به آینده امیدوار بودند، زندگی حقیقی را تجربه خواهند کرد. یک روز تمامی آنانی که همه اعتماد و امیدشان را بر خدا قرار داده اند، شاهد پیروزی او بر تمامی قومها خواهند بود.

در آیاتی که از این کتاب مطالعه کردیم سه ویژگی شخصیتی حقیق را می بینیم :

- ۱ - حقیق چقدر فروتنانه به حضور خدا می رود و صادقانه پرسشهایی که در قلبش دارد را از خداوند می پرسد.
- ۲ - با وجود بودن در سختیها حقیق همواره ایمان دارد که خداوند خدای قادر مطلق است و به داوری خدا اعتماد دارد و اقرار می کند که خداوند در تمام کارهایش عادل است.
- ۳ - و به وعده های خداوند امیدوار است و همواره آنها را به یاد می آورد و منتظر به تحقق پیوستن وعده های خداوند می ماند.

باهم این ۴ قسمت را در کتاب حقیق بررسی می کنیم : **اتفاق، باور، واکنش، نتیجه**

اتفاق: حقیق می بیند که قوم خدا به دست یک قوم شریر از بین خواهد رفت و کل سرزمین نابود خواهد شد.

باور: حقیق به وفادار بودن خداوند ایمان داشت، اینکه زمان تحقق وعده فرا خواهد رسید و کسانی که به خداوند توکل کنند نهایت پیروز خواهند شد.

واکنش: او با خلوص نیت به حضور خدا می رود و اعلام می کند که خداوند به رحمت و فیض تو نیازمندیم و بدون رحمت تو در مشکلات و سختی ها تاب نخواهیم آورد.

نتیجه: حقیق تصمیم گرفت که در خداوند شادمان باشد و ایمان داشت که اונجات دهنده و سرچشمه پایان ناپذیر قوت او خواهد بود و مردمان وفادار در نهایت پیروز خواهند شد.

گفتگو :

شرایط یا موقعیتی را توصیف کنید که مانند حقیق از خداوند شکایت کرده باشید و از او دلسرد و ناامید شده باشید. چگونه با احساس خود رو به رو شدید و از آن شرایط عبور کردید؟

هر یک از ما اگر در شرایط سخت و دشوار مثل حقیق قرار بگیریم می توانیم با حقیق همصدا شده و بگوییم :

۱: اگر همه چیز به سختی پیش رود ولی من بازهم در خداوند شادمان خواهم بود و در او وجد خواهم کرد.

(اول تسالونیکیان ۵: ۱۶ تا ۱۸)

۲: من در دستان او هستم ،او هرگز مرا ترک و فراموش نخواهد کرد. (متی ۲۸ : ۲۰)

۳: بپوه خداوند قوت من است ،او در جاده های دشوار زندگی پاهای مرا محکم و مطمئن می سازد. (حقیق ۱۹: ۳)

عنوان پایانی:

شرایط مختلفی در زندگی ما اتفاق می افتند که به برای ما غم و اندوه به دنبال دارد و اجتناب از این وقایع امکان پذیر نیست. مساله ای که مهم است این است که ما باید هوشیار و مراقب باشیم که در این احساس غم و اندوه نمانیم و با کمک خداوند و قوت روح القدس از آن عبور کنیم و همواره به خداوند اعتماد و اطمینان داشته باشیم که او در کنار ما است و به ما کمک خواهد کرد تا امید و شادی خود را از دست ندهیم و با داشتن دیدگاه و درک درست نسبت به خدا و داشتن افکار و باور صحیح بر احساسات خود حکمرانی و غلبه کنیم .

• آیه کلیدی برای حفظ کردن : ۲ دقیقه

إرمیا باب ۱۱ آیه ۲۹

زیرا فکری را که برای شما دارم می دانم، که فکری سعادتمندی است و نه تیره بختی، تا به شما امید بخشم و آینده ای عطا کنم؛ این است فرموده خداوند.

• قدم عملی: ۱۰ دقیقه

اگر شما نوجوان عزیز در این موج (افسردگی) هستید نباید بخاطر این احساساتان خجل باشید. بدانید که خداوند برای شما آرامش و بازگشت به یک زندگی شاد را می خواهد.

میخواهم تشویقتان کنم در این هفته:

- ابتدا به کارهایی که خدا برای شما انجام داده و بابت آنها شکر گزار هستید، فکر کنید.

- در ادامه اگر شما هم مثل حقوق، غم و اندوه و یا شکوه و شکایتی دارید، ان را با شجاعت و اعتماد به نفس به حضور خدا ببرید و به او باز گو کنید. بهتر است که ان موارد را در دفترچه هایتان یادداشت کنید و با این امید که خدا جواب شما را خواهد داد دعا کنید، اگر خداوند فوراً پاسخ ندهد اما سرانجام خواهد داد. مطمئناً به درک تازه ای از قدرت و محبت خدا دست می یابید و بخاطر شخصیت خدا و محبت او شادی میکنید.

از نوجوانانتان بخواهید که هر زمان این حس به سراغشان آمد حتماً با شخص امینی که از لحاظ روحانی در خداوند قوی است، صحبت کنند و اطمینان داشته باشند که با بودن در کنار شخص دیگری راحتتر می توانند از این موج احساسات عبور کنند .

• تعمقی در تعلیم و جمله طلایی: ۱۰ دقیقه

رهبر گروه از نوجوانان در مورد پیغام امروز بپرسد که چه تاثیری بر زندگی شما داشت و یک جمله کلیدی و یا یک جمله طلایی که از این درس شنیدید را با بقیه نوجوانان در میان بگذارید. جمله ای که در اندوه و افسردگی می تواند کمک بزرگی به شما کند.

• دعا و پرستش: ۶ دقیقه

نوجوانان را تشویق کنید تا با خواندن یک سرود پرستشی خداوند را پرستش کنند و در راستای تعلیم دعا کرده یا برای هم دعا کنند. اگر کسی نیاز به دعا یا تشویق دارد برای او نیز دعا کرده و او را تشویق نمایید.

سرود ۱: [در هر فصل زندگی](#)

سرود ۲: [تو به یادم هستی](#)

• بازی: ۱۰-۱۵ دقیقه

«من به اردو رفتم»

چه کاری باید انجام دهید:

- ۱ - سرگروه این بازی را با جمله «من به اردو رفتم و با خود را بردم» شروع می کند.
- ۲ - بازیکنی که کنارش نشسته جمله را تکرار کرده و یک جسم به لیست اضافه می کند.
- ۳ - نکته این بازی این است که اجسام باید ترتیب خاصی داشته باشند. برای مثال بر حسب حروف الفبا باشند یا با حرف آخر شئ قبلی، اسم یک جسم اضافه شود.
- ۴ - موضوع اجسام می تواند متفاوت باشد. برای مثال می تواند با حرف اول اسم هر بازیکن شروع شود یا دو بخشی باشد یا...
نوجوانی که ترتیب را فراموش می کند از بازی حذف می شود.

(آنان را به انجام تکلیف ذکر شده و اینکه با آمادگی کامل در جلسه هفته ی آینده حضور پیدا کنند، تشویق کنید.)