

مشارکت هفتگی نوجوانان

موضوع: موج سواری بر امواج احساسات

درس چهارم: موج خودکم بینی

• خوش آمدگویی : ۳ دقیقه

با خوش آمدگویی گرم و صمیمی همراه با لیخند با عزیزان روبرو شوید. اگر شخص جدیدی بعنوان نو ایمان 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 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 هشتم 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، به عنوان مثال یک داستان خنده دار را که در هفته پیش اتفاق افتاده تعریف کنند و از بقیه بخواهند که انتهای داستان را حدس بزنند. از آنها بخواهید هر شهادت یا برکتی در راستای تعلیم هفته گذشته دارند را با دیگر عزیزان در میان بگذارند.

حدس زدن موضوع تعلیم امروز:

در این قسمت اگر جلسات حضوری برگزار می شود، رهبر نوجوانان از کاغذ رنگی(مثلا رنگ زرد) استفاده کند و در مقابل نوجوان قرار دهد. از نوجوانان بخواهید که دو مورد از مواردی را که در خود به عنوان نقطه قوت می بینند ولی اعتماد بنفس کافی در ارتباط با آن موضوع در خود احساس نمی کنند را به همراه علت آن بر روی کاغذ بنویسند.

بطور مثال فردی مهارت کافی در نوشتن سرود دارد ولی بدلالی خود را در این امر ماهر نمی بیند.

یا شخصی که خوب پیانو میزند اما از انجام این کار در جمع خجالت می کشد و مهارت خود را کافی نمی بیند، او خود را با شخص دیگری مقایسه میکند و احساس اعتماد بنفس کافی نسبت به استعداد خود ندارد و یا شاید بخاطر اظهار نظر ناعادلانه یکی از دوستان خود تصمیم گرفته تا از تلاش خود دست بکشد.

اگر جلسات در زوم برگزار می شود، از نوجوانان بخواهید تا نوشته های خود را جداگانه روی کاغذ نوشته و با دیگران در میان بگذارند.

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

- ۱ - آیا تابحال خودتان و زندگیتان را با دیگران مقایسه کردید؟ آن شخص چه کسی بوده و چرا خود را با او مقایسه کردید؟
- ۲ - این کار چه تاثیری در دید شما نسبت به خودتان داشته است؟ اگر نه چرا؟
- ۳ - آیا خودتان را همانگونه که هستید، دوست دارید؟
- ۴ - آیا در خود رفتارهای تحسین آمیز مبینید؟
- ۵ - آیا اطرافیان شما را برای داشتن این رفتارها تشویق میکنند؟

• تعلیم : ۱۵-۲۰ دقیقه

- خود کم بینی چیست؟
- خیلی از افراد در دنیا با این احساس دست و پنجه نرم میکنند و خودشان را دست کم می گیرند. این امر می تواند دلایلی متفاوت داشته باشد که ما به دو مورد اشاره خواهیم کرد.
- مورد اول: بخاطر شیوه نگاه کردن به خودشان
- مورد دوم: بخاطر مقایسه خود با افراد مشهور و مختلف
- گاهی اوقات این احساس از طرف نزدیکان و دوستان به ما انتقال داده میشود.
- بطور مثال: تو اصلا در این کار خوب نیستی - تو هیچ کاری را بلد نیستی - تو هیچی نمیشوی - تو راجه به این کارها کلماتی که ما میشنویم تاثیر مثبت و یا منفی در زندگی و باور ما ایجاد میکنند.
- اگر اطرافیان ما در مورد ما مثبت حرف بزنند تاثیر مثبت روی احساس و باور ما می گذارد و برعکس.
- پس خیلی مهم است بدانیم چه چیز هایی به دیگران می گوئیم و یا بر زندگی آنها اعلام میکنیم.
- موضوع خیلی مهم دیگری که باعث تقویت این احساس (خود کم بینی و یا عدم اعتماد به نفس) در ما می شود، حضور در فضای مجازی و یا سوشیال مدیا است.
- مثل: اینستاگرام ، تیک توک ، فیس بوک و غیره

چطور و چگونه:

- گاهی اوقات ما احساس میکنیم در مهارتها و استعداد هایمان اصلا خوب نیستیم و در واقع احساس پوچی و بی ارزشی میکنیم.

گفتگو:

آیا تابحال در فضای مجازی مهارت‌های خود را با شخصی دیگر مقایسه کردید؟ بطور مختصر توضیح دهید؟
آیا تا بحال شده وجود شخصی باعث عدم اعتماد به نفس شما بشود و احساس پوچی و بی ارزشی به شما دست بدهد؟ عکس العمل شما چه بوده است؟

استفاده از سوشیال مدیا برای داشتن اعتماد به نفس به ما کمکی نخواهد کرد. فضای مجازی هویت ما را مشخص نمی کند.

اگر فکر میکنید که وجودتان در سوشیال مدیا باعث عدم اعتماد به نفس شما می شود و دائماً خودتان را با دیگران مقایسه میکنید و تاثیرات منفی در شما ایجاد میکند دو راهکار را به شما پیشنهاد میدهیم:

راهکار اول: مدت زمانی را در نظر بگیرید تا از سوشیال مدیا دور بمانید.

راهکار دوم: افرادی را که در حقیقت تاثیر منفی بر شما می گذارند و دنبال کردن پست هایشان برای شما باعث برکت و یادگیری مطالب تازه نیست، حذف کنید .

کتاب مقدس چه میگوید؟

مزمور ۱۳۹ آیات ۱۳ و ۱۴ را با هم بخوانیم:

«زیرا باطن مرا تو آفریدی، تو مرا در رحم مادرم در هم تنیدی. تو را سپاس می گویم، زیرا عجیب و مهیب ساخته شده ام، اعمال تو شگفت انگیزند، جان من این را نیک می داند.»

خدا هر یک از ما را عجیب و شگفت انگیز آفریده است. وقتی احساس پوچی و بی ارزشی میکنید بیاد بیاورید که عجیب و مهیب ساخته شده اید و خدا دائماً به فکر شما است.
برای خودمان ارزش قائل شویم چون تک به تک ما برای خداوند با ارزش هستیم.

اول پطرس باب ۱ آیات ۱۸ و ۱۹ را نیز با هم بخوانیم:

«زیرا می دانید از شیوه زندگی باطلی که از پدرانتان به ارث برده بودید، بازخرید شده اید، نه به چیزهای فانی چون سیم و زر، بلکه به خون گرانبهای مسیح، آن بره بی عیب و بی نقص.»

در گذشته برای آزادی یک برده باید پولی پرداخت میشد ما برای خدا با ارزش هستیم چون او برای بدست آوردن ما پول و زر و طلا پرداخت نکرده بلکه با خون او ما خریداری شده ایم. چه بهایی گرانقدرتر از خون مسیح!

با درک درست از خودمان و ارزش هایمان خون عیسی را حرمت کنیم

مثال:

داستان نابغه ساختن مادر ادیسون از فرزندش

گفته اند وقتی ادیسون به مدرسه میرفت مدتی بعد معلم نامه ای به ادیسون داد و گفت آن را به مادرت بده. مادر ادیسون نامه را باز کرد و دید چنین نوشته شده «فرزندتان کودن است و مدرسه ما جای کودن ها نیست» ولی مادر، نامه را برای ادیسون اینگونه خواند: فرزند شما نابغه است و مدرسه ما بیشتر از این نمیتواند آموزش دهد! پس شما شخصا آموزش او را به عهده بگیرید. و مادر ادیسون در منزل به او آموزش داد و با او کار کرد. ادیسون در ۱۳ سالگی اولین اختراعش را به ثبت رساند.

مدتی پس از فوت مادرش یک روز برای خود جشن تولد گرفت و در آن جشن صندوق خاطرات مادرش را آورده و نامه را در جمع باز کرده تا به همه بگوید که من از بچگی نابغه بودم. با دیدن اصل نامه شروع به گریه کرد و او پی برد که چگونه مادرش از ادیسون کودن یک ادیسون نابغه ساخت.

اتفاق : زندگی ادیسون در کودکی

باور معلم مدرسه: این بود که ادیسون فرد کودنی است و نمیتواند ادامه تحصیل بدهد.

باور مادر ادیسون: این بود که میتواند فرزندش را به یک نابغه تبدیل کند.

واکنش معلم مدرسه: اخراج کردن ادیسون از مدرسه.

واکنش مادر ادیسون: او خودش به فرزندش تعلیم داد و بر استعدادهای او باور داشت

نتیجه : ادیسون تبدیل به یک نابغه شد.

قسمتی از فیلم زندگی عیسی (داستان بارتیمائوس) را پخش کنید

[فیلم](#)

کلام خدا را از مرقس باب ۱۰:آیات ۴۶ تا ۵۲ بخوانید

مسیح در راه سفر خودش به سمت اورشلیم بود، کم کم داشت به روزهای رنج و عذاب نزدیک میشد،

زمانیکه به شهر اریحا رسیدند گدایی کور فریاد زد عیسی پسر داوود بر من رحم کن.

بله عیسی بخاطر آن مرد کور و گدا ایستاد.

آن مرد نابینا بدنیا آمده بود. این نقص باعث خود کم بینی در او شده بود.

مردم دلیل نقص او را لعنت خدا می دانستند، آنها برای آن مرد هیچ وقتی نمی گذاشتند. آن مرد برای هیچکس مهم نبود و حتی در آیه ۴۸ میبینیم زمانی که دهان به سخن گفتن گشود بسیاری از مردم گفتند ساکت شو و دهانت را ببند. اما عیسی بخاطر آن مرد نابینا ایستاد و حتی آن مرد را شفا داد.

گفتگو

اتفاق، باور، واکنش و نتیجه را در این داستان مورد بررسی قرار دهید.

اتفاق: رویا رویی عیسی و بارتیمائوس

باور بارتیمائوس: با وجود نقصی که داشت بر این باور بود که میتواند خودش را به عیسی برساند و عیسی او را می شنود و قادر است او را شفا دهد.

باور مردم: آنها بر این باور بودند که بارتیمائوس بخاطر نقص جسمانی در جامعه مردود بوده نمیتواند به نزد عیسی برود و کسی به او گوش نداد.

واکنش بارتیمائوس: خودکم بینی ها و ضعفهای خود را کنار گذاشت و به سمت عیسی رفت.

واکنش مردم: به بارتیمائوس کور اجازه حرف زدن نمیدادند و از او خواستند که ساکت شود. چون بارتیمائوس در آن شهر هیچ ارزش و اهمیتی برای مردم نداشت.

نتیجه: عیسی بخاطر یک نفر بنام بارتیمائوس که کور مادر زاد بود ایستاد و او را شفا داد.

پس با درک و باور اینکه ما ساخته دست خدائیم و عجیب و مهیب آفریده شده ایم و با دانستن اینکه به بهای گرانبهای خون او خریداری شده ایم، میتوانیم به ارزش واقعی خود پی ببریم.

اگر خودتان را دست کم می گیرید،

اگر فکر می کنید برای هیچکس مهم نیستید،

اگر اعتماد به نفس ندارید و دائماً خودتان را با دیگران مقایسه میکنید،

این را بدانید که تک به تک شما شگفت انگیز هستید و با خون گرانبهای عیسی مسیح خریداری شده اید و به تنهایی برای مسیح مهم هستید و اگر عیسی مسیح برای بارتیمائوس کور ایستاد امروز برای من و شما هم می ایستد.

• آیه کلیدی برای حفظ کردن : ۲ دقیقه

فیلیپیان باب ۴ آیه ۱۳

«قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو میبخشد»

• قدم عملی: ۱۰ دقیقه

از نوجوانان بخواهید اگر با موج خود کم بینی دست و پنجه نرم میکنند قدمهای عملی را انجام داده و نتیجه را با سرگروه خود به اشتراک بگذارند.

- هر روز برای سه مهارت و توانایی که خدا به شما بخشیده شکر گزاری کنید

- رهبر جلسه از نوجوانان بخواهد لیستی از کار ها و یا توانایی هایی که خداوند در آنها قرار داده است را تهیه کنند و با دوستان خود در جلسه ی بعدی در میان بگذارند.

- در دفتر خود لیستی از اهدافی که به آن دست پیدا نکرده اید تهیه کنید و طی هفته آینده یک قدم عملی برای نزدیک شدن به آن بردارید و آن را در دفتر خود بنویسید. این کار را تا تحقق کامل اهدافتان ادامه دهید.

(مثل بارتیمائوس کور که برای دریافت شفای خود بلند شد و فریاد زد)

- در وقت رازگاهان هر روز از روح القدس بخواهید که با تامل در نگرش خدا به ما، از موج خود کم بینی شما را رهایی بخشد.

• تعمقی در تعلیم و جمله طلایی: ۱۰ دقیقه

از نوجوانان بخواهید که برتعلیم داده شده و موج سواری بر موج خود کم بینی تعمق کنند. هر شخص ایه یا کلامی که از متن گفته شده و خداوند از طریق این ایه با قلب او صحبت کرده را با دوستانش در گروه به اشتراک بگذارد. با تفکر بر روی تعلیم، جمله طلایی را یادداشت کنند و با یکدیگر در میان بگذارند.

• دعا و پرستش: ۶ دقیقه

سرود ۱: نام مسیح پر جلال است

سرود ۲: تنها امید جانم عیسی

• بازی: ۱۰-۱۵ دقیقه

من چه صفتی دارم؟

بازی برای کلاس آنلاین

این بازی برای هر نوجوان هم به طور فردی و هم به عنوان عضوی از یک گروه، فرصتی ایجاد میکند تا فرد تجربه یک تمرکز مثبت را داشته باشد. در این بازی نیازی به هیچ وسیله ای نیست.

چگونگی انجام بازی:

هرکدام از نوجوانان باید صفتی برای خود پیدا کنند که توصیفی مثبت از خودشان را نشان دهد.

برای مثال: مریم دوست داشتنی

سارای مهربان

شیدای شگفت آور

اول می توانید بپرسید که چه کسی می خواهد برای این کار داوطلب شود. با این کار بچه هایی که اعتماد به نفس بهتری دارند، این بازی را به دیگران نشان می دهند. از بچه ها خواسته می شود بعد از پیدا کردن صفت مورد علاقه شان، سعی کنند آن را با یک حرکت بدنی هماهنگ با آن ویژگی، انرا نشان دهند.

به طور مثال: زهرای باحال، دست هایش را باز می کند و بالا و پایین می پرد. بچه های دیگر نیز اسم او را با صفت مورد علاقه اش با صدای بلند تکرار می کنند و حرکت های او را تقلید می کنند.

مطمئن شوید که همه بچه ها می توانند صفت مناسب را برای توصیف خودشان بیابند. اگر آنها نتوانستند، از بچه های دیگر برای پیدا کردن آن صفت کمک بگیرند.

بازی برای کلاس حضوری

این بازی می‌تواند یک فعالیت گروهی باشد که می‌شود آن را با دوستان و خانواده انجام داد.

وسایل مورد نیاز:

یک کاسه یا جعبه، کارت‌های فهرست و جایی برای بازی

چگونگی انجام بازی:

بچه‌ها را در یک دایره بنشانید و به هر کدام یک کارت بدهید.

از هر کدام بخواهید تا اسم خود را بالای کارت بنویسند و در کاسه بیندازند. کاسه را تکان بدهید تا کارت‌ها مخلوط شوند.

کاسه را بچرخانید تا هر کدام از بچه‌ها یک کارت را بردارند. از آن‌ها بخواهید تا یک چیز مثبت راجع به فردی که کارتش در دست‌شان است بنویسند. بعد کارت را به نفر بعدی و بعدی بدهند تا همه حداقل یک چیز خوب درباره آن نوجوان نوشته باشند.

همه کارت‌ها را جمع کنید و دوباره در کاسه بریزید.

کارت هر شخص را به او برگردانید و بگذارید چیزهای خوبی را که دیگران درباره او نوشته‌اند را بخواند.

نوجوانان را به انجام تکلیف ذکر شده و حضور با آمادگی کامل در جلسه هفته آینده تشویق کنید.