

مشعل داران

کمان

درس سوم: پرداخت بها در مسیر قهرمانی

## درس سوم: پرداخت بها در مسیر قهرمانی

### • 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 یک نکته قابل توجه و جالب در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند.

### • گپ و گفتگوی خودمانی: ۱۰ دقیقه

در این بخش به جهت مرور جلسه گذشته که در مورد پرش از موانع بود، میتوانید چند سوال از قبل طراحی کرده و از تعدادی از نوجوانان بپرسید. هدف از این سوال و جوابها این است که نوجوانان متوجه اهمیت دروس شده و با آمادگی در جلسه حاضر شوند و همینطور قبل از شروع مبحث جدید، درس گذشته برای همه مرور شود. در ادامه اگر برکت یا شهادتی از جلسه گذشته وجود دارد که، مطرح کردنش در جمع باعث بنا و تشویق میشود را از نوجوانان بشنوید.

### • حدس زدن موضوع تعلیم

نوجوانان را تشویق کنید تا ویدئو زیر را با دقت ببینند.

#### • [ویدئو](#)

سپس از آنان بخواهید که برداشت خودشان از ویدئو را بیان کنند و از این طریق موضوع تعلیم امروز را حدس بزنند.

توضیح در مورد ویدئو:

همانطور که در ویدئو دیدید گل برای رسیدن به هدفش، بهای بسیاری میدهد، او مکان امن خودش، که خاک باغچه بود را رها کرد و به سختی ریشه هایش را از خاک بیرون آورد. او برای رسیدن به آب و حفظ حیاتش مسیر سخت را در پیش گرفت و مانند سایر گلها تسلیم نشده و حاضر شد بها بپردازد.

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

سوالات زیر را نوجوانان پرسیده و سعی کنید که همه نوجوانان در این قسمت مشارکت داشته باشند:

- ۱- معنی ضرب المثل (هر که طاووس خواهد جور هندوستان کشد) چیست؟
- ۲- بنظر شما بها دادن به چه معناست؟ امروز ما در زندگی برای رسیدن به اهدافمان چه بهایی میتوانیم بپردازیم؟
- ۳- آیا اشخاصی را میشناسید که برای رسیدن به هدفشان بها پرداخت کرده باشند؟ (هر نوجوان یک شخص متفاوت را مثال بزند)

## • تعلیم : ۱۵-۲۰ دقیقه

### مقدمه:

آیا میدانستید که پر بها ترین رشته های ورزشی در المپیک، ورزشهای رزمی هستند؟ چون علاوه بر سختی هایی که ورزشکاران در سایر رشته ها برای آماده سازی خود سالها قبل از شرکت در المپیک متحمل میشوند، مثل ( تمرینهای متوالی، انضباط در ساعتهای خواب و رژیم غذایی و ....) ورزشکاران در رشته های رزمی حتی در حین مسابقه نیز همچنان بها میپردازند. چرا که با وارد کردن ضرباتی به حریف و دفاع در برابر حمله او امتیاز کسب میکنند و قطعاً این ضربات با درد همراه است.

یکی از ورزشهای رزمی که در المپیک طرفدار بسیار دارد، رشته بوکس، مشت زنی یا بوکسینگ است. بوکس، مبارزه ای است که در آن دو نفر با ضربات مشت با یکدیگر مبارزه می کنند. بوکس تاریخچه ای طولانی در کشور یونان دارد. البته بوکس مدرن در واقع از کشور آمریکا سرچشمه می گیرد و یکی از قویترین و کارآمدترین رشته های ورزشی است. در آماده سازی برای مسابقات، بوکسورها، قدرتی ترین و سخت ترین تمرینات را در دنیای ورزشی انجام می دهند. بوکسورها باید آمادگی کامل داشته باشند تا در طول مدت یک مسابقه، هم ضربه وارد کنند و هم متحمل ضربه حریف شوند. این امر مستلزم تمرینات استقامتی عضلانی و تمرین استقامت قلبی عروقی می باشد. پس نتیجه میگیریم که این بها دادن هم قبل از مسابقه و هم در طول مدت یک مسابقه انجام میپذیرد.

حال میخواهیم در عصر معاصر قهرمانی به شما معرفی کنیم که با بها دادن در مرحله های مختلف زندگی اش به هدفی که در نظر داشت رسید.



نام: دزموند توماس داس

تاریخ تولد: ۷ فوریه ۱۹۱۹

ملیت: آمریکایی

مکان تولد: ویرجینیا آمریکا

پیشه: بهیار ارتش ایالات متحده آمریکا (جنگ جهانی دوم)

در گذشت: ۲۳ مارچ ۲۰۰۶

افتخارات: دریافت نشان افتخار از دست هری ترومن، سی و سومین رئیس جمهور آمریکا

داستان زندگی دزموند قهرمانی که برای رسیدن به هدف و آرمانهایش بهایی بسیار پرداخت کرد را با هم بررسی میکنیم.

دزموند در یک خانواده آمریکایی متولد شد، پدرش الکلی بود، او بارها شاهد مشاجره پدر با مادرش بود و از دیدن این صحنه بسیار ناراحت شده و تصور میکرد که پدرش آنها را دوست ندارد. پانزده سال بعد دزموند در یکی از مشاجره های پدر و مادرش ( که پدر با اسلحه مادرش را تهدید میکند)، با پدر خود درگیر شده و اسلحه پدرش را از دست او میگیرد ولی شلیک نمیکند، او در حقیقت پدرش را در قلبش میکشد و از آن به بعد با خداوند عهد میندند که دست به اسلحه نبرد، دزموند در زمان جنگ جهانی دوم تصمیم میگرد که به کمک ارتش آمریکا برود با هدف اینکه در قسمت بهیاری و کمک به زخمیان خدمت کند، بنابراین او خانواده و نامزدش را رها کرده و به دوره آموزشی میرود، پس از پایان دوره زمانی که فرمانده از سربازان میخواهد که تمرینات با تفنگ را آغاز کنند، او بر عهد خود با خدا مانده و تفنگ به دست نگرفته و مورد سرزنش فرمانده خود قرار میگیرد. در پادگان شبانه سایر سربازان او را کتک میزنند و تمسخر میکنند، او به دادگاه نظامی برده میشود و بازداشت میشود و حتی روز عروسی اش او را آزاد نمیکنند و عروسی او بهم میخورد، نامزدش از او خواهش میکند که برای آزادی از بازداشتگاه تفنگ به دست بگیرد. ولی او همچنان بر سر هدف و تصمیم خود میماند.

خلاصه دزموند بهایی بسیار در این مسیر می پردازد، تا زمانی که با خواسته او موافقت میکنند و او را به عنوان بهیار ارتش و بدون اسلحه به جنگ میفرستند. جالب است بدانید که در بحرانی ترین لحظات جنگ نیز اسلحه بدست نمیگیرد. طی نبرد او کیناوا در جنگ جهانی دوم با وجود شلیک های بیوقفه دشمن، یک تنه جان بیش از ۷۵ نفر از همزمانش را نجات می دهد و در نتیجه موفق به دریافت مدال افتخار از دستان رئیس جمهور هری ترومن می شود. فیلم سه تیغ اره ای ساخته مل گیبسون، روایت زندگی دزموند است.

دزموند برای وفاداری به عهدی که با خدا بسته بود بهای بسیاری پرداخت کرد.

پیشنهاد به مربی: برای تصویر سازی بهتر پیشنهاد میکنیم که زمان ( ۱۲:۲۳ تا ۱:۲۶:۰۰ ) فیلم را از طریق لینک زیر برای نوجوانان پخش کنید

• [فیلم سه تیغ اره ای](#)

حال میخواهیم در کتاب مقدس، قهرمانی به شما معرفی کنیم که با بها دادن در مرحله های مختلف زندگی اش به وعدهایی که خدا به او داد، رسید.

از نوجوانان بپرسید:

۱- آیا اشخاصی در کتاب مقدس میشناسید که برای رسیدن به وعده ی خدا بها داده باشند؟

۲- کدام یک از این شخصیت ها پدر قوم اسرائیل خوانده میشود؟

۳- کمی در مورد وجه تشابه ابراهیم با شخصیت دزموند توضیح دهید؟

بیاپید با هم نگاه کلی به زندگی ابراهیم بیاندازیم



نام: ابرام

طول عمر: ۱۷۵ سال

ملیت: کلدانی

مکان تولد: اور کلد، بین النهرین

پیشه: دامداری، او بسیار ثروتمند بود

افتخارات: پدر قوم یهود

داستان زندگی ابراهیم، داستان قهرمانی است که برای رسیدن به وعده خدا بهای بسیاری پرداخت، همانطور که در کتاب پیدایش باب های ۱۲ تا ۲۵ نوشته شده است.

میخواهیم بر دو قسمت از زندگی ابراهیم به طور خاص تمرکز کنیم:

۱- صحنه خروج ابراهیم از سرزمینش به فرمان خدا ---> باب ۱۲ پیدایش، آیات ۱ تا ۴

۲- صحنه قربانی کردن پسرش اسحاق به فرمان خدا ---> باب ۲۲ پیدایش، آیات ۱ تا ۱۹

## خروج ابراهیم از سرزمین پدری اش:

همانطور که خواندید ابراهیم به فرمان خداوند سرزمین پدری اش را ترک کرد، ابراهیم شخصی بسیار ثروتمند بود، او موقعیت عالی که در سرزمین اور کلدانه داشت را رها کرده و تصمیم گرفت به سرزمینی ناشناس برود، قطعاً او پا به سفری گذاشت که انتهایش واضح و شفاف نبود، او نمیدانست به کجا می‌خواهد برود. قدم اول بها دادن برای او، ترک سرزمینش بود که ابراهیم این قدم را با قدرت برداشت، او هرگز به پشت سرش نگاه نکرد هرچند که مانند غریبه‌ای در سرزمین وعده داده شده، خانه به دوش گردید، نکته بسیار زیبا این است که بها دادن او از سر احتیاج نبود، بلکه او این بها را بخاطر اعتمادی که به خدا داشت پرداخت کرد.

قربانی کردن پسرش اسحاق: در این قسمت می‌خوانیم که ابراهیم بار دیگر بهایی بسیار سنگین را می‌پردازد و از فرمان خدا اطاعت کرده و حاضر شد اسحاق فرزند محبوبش را قربانی کند. زیرا که او میدانست خداوند وعده دهنده‌ای امین است. او ایمان داشت که خدا قادر است مردگان را زنده کند و میتواند اسحاق را از مرگ برگرداند. در نتیجه خداوند در عکس العمل این اطاعت و بهایی که ابراهیم پرداخت، اجازه نداد اسحاق قربانی شود. در نهایت از ابراهیم نسلی کثیر همچون ستارگان آسمان و بی‌شمار همچون شنهای کناره دریا پدید آمد و او پدر قوم یهود خوانده شده و در کتاب عبرانیان باب ۱۱ به عنوان قهرمان ایمان از او یاد میشود.

## گفتگو:

آیا شما تا به امروز برای رسیدن به هدف‌تان سرمایه‌گذاری کرده یا بهایی پرداخته‌اید؟ یا به عبارتی حاضر شده‌اید برای رسیدن به هدف‌تان از برخی خواسته‌هایتان بگذرید؟ کمی توضیح دهید.

## تغییر زاویه دید:

آیا میدانید شخصی که مایل نیست در زندگی در مسیر قهرمانی بها پردازد را چه می‌نامند؟

بله درست است، راحت طلب!

نسل آدم به سه زمان گذشته، حال و آینده، تقسیم بندی شده، اما نسل چهارمی نیز وجود دارد که محدود به هیچ زمان خاصی نمی‌شود و آن نسل «راحت طلب» است.

این نسل معتقد است که زندگی خوشبخت یعنی بدون حرکت، بدون زحمت، بدون دادن بها، بدون احساس مسئولیت و جواب‌گویی و در کوتاه‌ترین زمان به همه چیز باید رسید. قانون این افراد راحت طلب برای پیر و جوان، مدرن و سنتی، تحصیل کرده و بی‌سواد، زن و مرد، مرفه و بی‌بضاعت، شرقی و غربی، یکی است و در هیچ نسلی هم عوض نمی‌شود.

آنها می‌گویند:

یک شب بخوابیم در خواب زبان انگلیسی و علائم رانندگی را یاد بگیریم.

یک پودر بخوریم، یک مرتبه شکم مان بچسبد به ستون فقراتمان، کمر باریک شویم.

یک قرص بخوریم که هر چه بعدش می‌خوریم اصلاً دیگر چاق نشویم.

یک قلوپ شربت بخوریم و تمام روز سوپرمین و بتمن و آیرون من باشیم.

یک موعظه گوش کنیم و همان جا بلافاصله همه خصوصیات اخلاقی مان تغییر کند.

باید به این گونه افراد گفت: دوست عزیز در حال خواب دیدن هستی. لطفا بیدار شو، لنگ ظهر است، آفتاب در آمده، نصف روز تمام شد. مابقی عمرت را دریاب. بدون کاشتن هیچ چیز سبز نمیشود.

پس ما برای رسیدن به قهرمانی لازم است از مسیر بها دادن عبور کنیم و راه میان بری وجود ندارد، قطعا افراد راحت طلب در این مسیر تاب نمیآورند و هیچگاه به خط پایان نمیرسند.

اگر دوست دارید در المپیک زندگی قهرمان شده و به خط پایان برسید و همچنین به این نتیجه رسیده اید که بدون بها دادن و زحمت کشیدن نمیتوان به هدف رسید، پس به شما پیشنهاد میدهیم تا:

#### ۱- خود را برای مواجه شدن با سختی ها آماده کنید

همانند دزmond و ابراهیم که در برابر سختی ها و مشکلاتی که در مسیر قهرمانیشان وجود داشت، ایستادگی کرده و بها برای آن را پرداختند، امروزه ما نیز خود را برای مواجه شدن با سختی ها آماده کنیم.

بیایید ورزشکاران المپیک را بیاد آورید. اگر آنها خود را تحت انضباط سخت، در رعایت رژیم غذایی، ساعت خواب و تمرینات مرتب قرار ندهند به هیچ عنوان نمیتوانند به قهرمانی برسند.

#### ۲- از خودگذشتگی را تمرین کنید

ابراهیم و دزmond هر دو در مسیر بها دادن، از خودگذشتگی داشتند. ابراهیم با رها کردن موقعیتش در سرزمین پدری و دزmond با ترک مکان امن زندگی اش و پیوستن به ارتش آمریکا و قرار دادن خود در موقعیتی خطرناک، به نوعی از خودگذشتگی نشان دادند.

#### ۳- الویت بندی کنید

فرض کنید که هدف شما قبولی در آزمون ورودی دانشگاه است و همزمان شما علاقه دارید که نواختن یک ساز را به صورت حرفه ای یاد بگیرید و همینطور به فکر کسب در آمد از طریق یوتیوب و تبدیل شدن به یک یوتیوبر معروف هستید.

قطعا باید بین این اهداف الویت بندی کرده و هدفی که الویت اول شما است را به صورت جدی پیگیری کنید و اجازه ندهید که الویت شما عوض شود. چون این امر باعث سردرگمی شما شده و رسیدن به هدفتان را به تعویق میاندازد. گرچه شاید کم رنگ شدن هدفهای دیگر برایتان سخت است ولی این بهایی است که برای رسیدن به هدف الویت خود بیاید بپردازید.

#### ۴- در نهایت به بزرگترین و والاترین قهرمانی که در طول تاریخ سنگین ترین بها را در جهت نجات دنیا داد چشم بدوزید

آن قهرمان کسی نیست جز عیسی مسیح. او قهرمان و مظهر کامل ایمان است که بخاطر هدفی که داشت رنج صلیب را تحمل کرده و بهایی به سنگینی جانش پرداخت کرد تا امروز ما بتوانیم با فکر کردن به او و با قدرتی که از او میابیم در المپیک زندگی پیش رویم و به قهرمانی برسیم.

### • آیه کلیدی برای حفظ کردن: ۲ دقیقه

هر یک از نوجوانان به نوبت آیه را از روی کتاب مقدس قرائت کنند و نوجوانان دیگر با چشمهای بسته به آن آیه گوش دهند و نفر بعد آن را بخواند.

آیا نمی‌دانید که در میدان مسابقه، همه می‌دوند، اما تنها یکی جایزه را می‌برد؟ پس شما چنان بدوید که ببرید.

۱قرن ۹: ۲۴

- **دعا و پرستش: ۸- ۱۰ دقیقه**

- [جوانه](#)

- [نترسم](#)

- **قدم عملی: ۱۰ دقیقه**

از نوجوانان خود بخواهید که قدمهای عملی زیر را انجام دهند.

۱- هدفهای خود را بر روی کاغذ بنویسد و سپس آنها را الویت بندی کنید.

۲- از خداوند بخواهید که شما را برای رسیدن به هدفتان تجهیز کند و در زمانی که وقت بها دادن فرا میرسد شما را تقویت کند.

۳- بیایید بها دادن از نظر مالی را باهم تمرین کنیم، در طی هفته آینده هر روز مقداری از پول توجیبی خود را کنار بگذارید و در پایان هفته با مقدار پول جمع شده ساندویچی در خانه تهیه کنید، سپس آن را به فردی نیازمند بدهید. تجربه خود از این نوع بها دادن را در جلسه بعدی با سایر نوجوانان درمیان بگذارید.

۴- دو متن از کتاب مقدس را از نظر بها دادن و بها ندادن باهم مقایسه کرده و توضیح دهید که نتیجه این بها دادن و بها ندادن چه بوده است؟ جلسه آینده توضیحات را با خود به همراه داشته باشید.

مرقس ۱۰: ۱۷ تا ۲۲ (جوان ثروتمند) لوقا ۱۹: ۱ تا ۱۰ (زکای خراجیگر)

### **بازی:**

من کیستم با پانتومیم:

این بازی را مربیان انجام دهند و نوجوانان حدس بزنند.

مربیان عزیز چند شخصیت معروف را انتخاب کرده و به صورت پانتومیم برای نوجوانان اجرا کنید. هر نوجوانی که بیشترین حدس را بزند برنده بازی میباشد.

بطور مثال:

روبرتو باجو

کریستین رونالدو

رابین هود