

# موج سوار

بر امواج احساسات

درس چهارم



موج خودکم بینر

## از یکدیگر می شنویم

- 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 میبینید؟
- ۵ - آیا اطرافیانتان شما را برای داشتن این رفتارها تشویق میکنند؟

# 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 .



# آیه کلیدی برای حفظ کردن

قدرت هر چیز را دارم در او  
که مرا نیرو می‌بخشد.

فیلیپیان باب ۴ آیه ۱۳



# قدم عملی

- هر روز برای سه مهارت و توانایی که خدا به شما بخشیده شکر گزاری کنید
- رهبر جلسه از نوجوانان بخواهد لیستی از کارها 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 رازگهان هر روز از روح القدس بخواهید که با تامل در نگرش خدا به ما، از موج خود کم بینی شما را رهایی بخشد.

# متن کتاب مقدس را بخوانید

زیرا باطن مرا تو آفریدی،  
تو مرا در رَحِمِ مادرم در هم تنیدی.  
تو را سپاس می‌گویم،  
زیرا عجیب و مَهِیب ساخته شده‌ام،  
اعمال تو شگفت‌انگیزند،  
جان من این را نیک می‌داند.

مزمور ۱۳۹ آیات ۱۳ و ۱۴



## کتاب مقدس چه می گوید

«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.»

اول پطرس باب ۱ آیات ۱۸ و ۱۹

## کتاب مقدس چه می گوید

آنگاه به آریحا آمدند. و چون عیسی با شاگردان خود و جمعیتی انبوه آریحا را ترک می گفت، گدایی کور به نام بارتیمائوس، پسر تیمائوس، در کنار راه نشسته بود. چون شنید که عیسای ناصری است، فریاد برکشید که: «ای عیسی، پسر داوود، بر من رحم کن!» بسیاری از مردم بر او عتاب کردند که خاموش شود، اما او بیشتر فریاد می زد: «ای پسر داوود، بر من رحم کن!» عیسی ایستاد و فرمود: «او را فرا خوانید.» پس آن مرد کور را فرا خوانده، به وی گفتند: «دل قوی دار! برخیز که تو را می خواند.» او بی درنگ عباي خود را به کناری انداخته، از جای برجست و نزد عیسی آمد. عیسی از او پرسید: «چه می خواهی برایت بکنم؟» پاسخ داد: «استاد، می خواهم بینا شوم.» عیسی به او فرمود: «برو که ایمانت تو را شفا داده است.» آن مرد، در دم بینایی خود را بازیافت و از پی عیسی در راه روانه شد.

مرقس باب ۱۰ آیه ۴۶ تا ۵۲