

دوست زنده گی



سازمان ایلام
کلیه حقوق محفوظ می باشد. © ۲۰۲۳

ایلام

درس نهم

میوه خویشتنداری

هدف:

خویشتنداری، میوه روح در من است.

رده سنی:

۹ - ۱۲ سال

آیه حفظی:

اما ثمره روح، محبت، شادی، آرامش، صبر، مهربانی،
نیکویی، وفاداری، فروتنی و خویشتنداری است.

غلاطیان ۵: ۲۲ - ۲۳



نظرات | سخنی با مربی

مربی عزیز در این درسنامه نونهالان با خویشتنداری که ثمره روح القدس است آشنا شده و می‌آموزند که مخالف **خویشتنداری** به چه معنا است. مربی در صورتی که نونهالان برای اولین بار به کلیسا آمده، شما می‌توانید قبل از شروع تعلیم، درباره عیسی مسیح با او صحبت کنید. (مربی عزیز سوالات قسمت **کارگاه اجرایی** را با نونهالان در کلاس تمرین کنید و از آنها بخواهید که از این به بعد در پایان هر روز وقتی را به این سوالات اختصاص دهند. به آنها بگویید که از مربیان و والدین در این قسمت کمک بگیرند.)

نظرات | آمادگی برای ورود به داستان : ۱۵ دقیقه

"زمانی برای انتظار و زمانی برای حرکت"

نونهالان به دو گروه تقسیم می‌شوند و هر فرد شماره‌ای توسط مربی خود دریافت می‌کند. نونهالان نباید به اسم صدا شوند بلکه به شماره‌ای که به آنها اختصاص داده شده. دو تیم روبروی هم می‌نشینند و در مرکز، کلاه یا لباسی گذاشته می‌شود، مربی با اعلام شماره از هر دو تیم افراد را به مرکز صدا می‌کند نونهالان باید کلاه یا لباس را بدون تماس فیزیکی با رقیب خود به سمت گروه خود ببرد و دوباره در مرکز بازی بگذارد در صورتی که فرد به رقیب بازی خود دست بزند یا آن را هل دهد یک امتیاز به گروه مقابل اضافه می‌شود گروهی که ۱۰ امتیاز دریافت کند گروه برنده است.

نظرات | ورود به دنیای کتاب مقدس : ۲۰ دقیقه

مطالعه کلام اول قرن‌تین باب ۱۰ : ۱۳ و غلاطیان ۵ : ۲۲ - ۲۵

از نونهالان در مورد میوه روح القدس که در هفته‌های پیش درس داده شده سوال کنید. اجازه دهید نونهالان کمی در مورد درس‌های قبل صحبت کنند و اگر شهادتی دارند در مورد آن بگویند.

امروز در مورد میوه روح القدس، خویشتنداری صحبت می‌کنیم در درس‌های پیش گفته شد و می‌دانیم این میوه هم به وسیله روح القدس در ما وجود دارد و با استفاده از آن در زندگی خود می‌توانیم به شناخت بیشتر از خدا برسیم.

خویشتنداری یعنی توانایی برای جلوگیری از انجام کارهایی که به خودمان، دیگران و دنیای اطرافمان ضرر می‌رساند.

خویشتنداری به شکلهای مختلفی وجود دارد مثل: زیاد نخوردن غذایی یا خوراکی، صبوری برای داشتن وسیله‌ای، جواب ندادن به حرف زشت دوستی و

خویشتنداری مثل زمانی است که ما یک چیزی را می‌خواهیم ولی سریع به آن نمی‌رسیم،

مثل وقتی که شب به ما یک شکلات یا خوراکی هدیه داده می‌شود و زمان خوردنش آن موقع نیست ما می‌توانیم با خویشتنداری برای خوردن آن شکلات یا خوراکی تا فردا صبر کنیم.

بعضی اوقات ما در خطر هستیم و با خویشتنداری می‌توانیم از سلامتی خود مراقبت کنیم مثل زمانی که بیماری کرونا تمام جهان را درگیر کرده بود و ما برای مراقبت از خود و خانواده خود نمی‌توانستیم دوستان خود را در آغوش بگیریم یا حتی به همدیگر دست بدهیم، در خانه می‌ماندیم و به مدرسه یا تفریح نمی‌رفتیم.

(مربی عزیز لطفا سوالهای زیر را از نونهالان بپرسید و بخواهید که در مشارکت با هم به آنها جواب دهند.)

۱. چه مواقعی لازم است خویشتنداری کنیم؟

۲. چطور می‌توانیم خویشتنداری کنیم؟

لازم است این را بدانیم که ما به عنوان فرزندان خدا اگر در دعوا و در مقابل حرفهای زشت دیگران یا در مقابل بازی کامپیوتری یا تصویری که مناسب ما نیست قرار گرفتیم، با کمک گرفتن از روح القدس یاد می‌گیریم که چطور احساسات درونی و واقعی خود را نشان دهیم، چطور خویشتنداری کنیم تا بیشتر به شباهت عیسی مسیح در بیاییم.

نتیجه گیری: ۵ دقیقه

همانطور که قبلاً گفتیم میوه خویشتنداری توسط روح القدس درون ما که به عیسی مسیح به عنوان نجات دهنده ایمان داریم وجود دارد و معنی آن در این درس برای ما مشخص شد ما می‌توانیم هر روز با دعا و تمرین کردن از خداوند بخواهیم این میوه را درون ما قوی‌تر کند تا در برابر وسوسه‌هایی که در زندگی برای ما پیش می‌آید مبارزه کنیم و زندگی خود را در خداوند تقویت کنیم فراموش نکنیم همه ما همیشه وسوسه می‌شویم و وسوسه شدن گناه نیست ولی نیاز است که تلاش کنیم که در آن وسوسه نیفتیم و از آن فاصله بگیریم و برای خداوند این تلاش ما بسیار ارزشمند است. به یاد داشته باشید امکان دارد که از همه ما خطایی سر بزند ولی لازم است بدانیم خداوند ما را بی‌اندازه دوست دارد و حاضر است که وقتی ما از راه اشتباهی که رفتیم برگردیم و یا از انجام کار اشتباهی پشیمان شدیم ما را ببخشد و بپذیرد و کار اشتباه ما را فراموش کند.

🕒 | کارگاه اجرایی: ۱۵ دقیقه

در کلاس هم کار دستی میوه خویشتنداری (هندوانه) را انجام دهید.

(مربی عزیز می‌توانید از نونهالان بخواهید که این قسمت از کارگاه اجرایی را در اتاق خود بچسباند تا هر روزه به این سوالات نگاه کند تا در مواقع نیاز تمرین خویشتنداری کند.)
اولین فکری که به ذهن شما می‌رسد چه چیزی است؟ (آن شخص حسود، بدجنس، خودخواه، بی ادب، ناراحت، دل شکسته و ... است.)
شما در مقابل این فکر چه احساسی دارید؟ (ناراحتید، غمگین هستید، عصبانی و خشمگین می‌شوید، خوشحال می‌شوید، دلسوزی می‌کنید، احساس ناامیدی و دلسردی می‌کنید و ...)

حال شما به این احساسات چه نمره‌ای می‌دهید؟ (از ۱ تا ۱۰)
حال فکر می‌کنید این فکرها و احساساتی که در مورد دوستان و خودمان داریم چقدر درست است؟

چه توضیحی برای این اتفاق وجود دارد؟
حال چه کاری را انجام دهیم بهتر است؟ (محل را ترک کنیم، از یک بزرگتر کمک بگیریم، خودمان با دوستان صحبت کنیم، سکوت کنیم و به حرف او گوش دهیم، دلیل این اتفاق را از او بپرسیم)
در کلاس می‌توانیم دعا کنیم و از خداوند بخواهیم که این میوه خویشتنداری را در ما تقویت کند.

🧠 | آیه حفظی:

اما ثمره روح، محبت، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، نیکویی، وفاداری، فروتنی و خویشتنداری است.

غلاطیان ۵: ۲۲ - ۲۳

