

امن باشو امن بيون

عنوان درس : شخص امن من کیست ؟

لحظاتی برای خوش آمدگویی و استقبال گرم از نوجوانان : (۳ دقیقه)

مربیان عزیز !

در این سه دقیقه، فرصتی دارید تا با شرکت کنندگان احوالپرسی کنید و لحظات دلنشینی را در کنار یکدیگر رقم بزنید . می‌توانید با لبخند و چند جمله ی ساده، فضایی گرم و دوستانه برای نوجوانان ایجاد کنید . این زمان ، زمان مناسبی است تا درباره ی روزمرگی‌ها، تجربیات اخیرمانو هفته ای که گذراندیم صحبت کنیم. هدف ما این است که همه ی نوجوانان و البته خود شما با احساس راحتی و شادی در کنار هم حضور داشته باشید و مشارکت را با شور و اشتیاق شروع کنید . نوجوانانی که برای اولین بار در این مشارکت حضور دارند را با رویی گشاده و لبخند ، خوش آمدگویی کنید و خوشحالی تان را نسبت به شرکت ایشان با گرمی ابراز کنید . در ادامه پیشنهاد میکنیم که معرفی مختصری از خودتان به عنوان مربی تیم نوجوانان انجام دهید و از سایر نوجوانان و همینطور شخص جدید نیز درخواست کنید تا خودشان را معرفی کنند . «استراژی صمیمیت» برای این وقت !: می‌توانید در زمان خوش آمدگویی از «گفتگوی یخ شکن» استفاده کنید. مثلاً، از همه بخواهید یک چیز جالب یا خنده‌دار که اخیراً برایشان پیش آمده را برای همه تعریف کنند. این سوال به راحتی فضای گفتگو را باز می‌کند و باعث ایجاد ارتباط عمیق‌تری بین شرکت کنندگان می‌شود. به علاوه، می‌تواند به شکستن یخجماع کمک کند و در قسمت صبحت و تعامل ، همه را به مشارکت تشویق کند

هفته‌ی گذشته در یک نگاه : (۵ الی ۱۰ دقیقه)

مربیان عزیز !

در این فرصت می‌توانید حس و حال نوجوانان را نسبت به مشارکت هفته ی گذشته بررسی کنید و از ایشان بخواهید تا در صورت تمایل و داشتن برکاتی از هفته ی گذشته آن را با سایر دوستانشان در میان بگذارند . همچنین می‌توانید از ایشان بخواهید تا تجربیاتشان را در رابطه با قدم عملی هفته ی پیش بیان کنند و در صورت تمایل اشاره کنند که چه قسمت هایی برایشان ، درس و یا پیامی به همراه داشت و به طور کلی چه حسی نسبت به این فعالیت داشتند

پرستش و شکرگزاری : (۸ الی ۱۰ دقیقه)

مربیان عزیز !

در زمانی که به دعا و پرستش اختصاص می‌دهید ، می‌توانید این زمان را به صورت پرستش (یوتیوبی / پرستش‌زننده) به پیش ببرید . در مسیری که در قلب دارید ، نوجوانان را به سمت دعا ، پرستش و شکرگزاری هدایت کنید. به شما مربیان عزیز پیشنهاد می‌کنیم که در صورت حضور نوجوانان سراینده و نوازنده در گروهتان ، در صورت

امکان هدایت زمان دعا و پرستش را به ایشان بسپارید و در این مسیر همراه و مشوق شان باشید . اگر کلیسای شما تعداد بیشتری نوجوان سراینده و نوازنده دارد ، می توانید به صورت هفتگی ، رهبری پرستش را به صورت نوبتی به ایشان بسپارید . تشویقتان می کنیم که طبق صلاحدید و تشخیص شبان کلیسا و خودتان ، برای افرادی که نوازنده نیستند در قسمت های مختلف مثل سرآیندگی و در میان گذاشتن پیغام ها و برکات پرستشی خیلی کوتاه به ایشان فرصت بدهید

سرود پرستشی اول

سرود پرستشی دوم

ا | پیش به سوی؟! هدف! (۵ الی ۱۰ دقیقه)

هدف این درس : نوجوانان در این درس خواهند آموخت که چگونه اشخاص امن و ناامن زندگیشان را شناسایی کنند و در نهایت خودشان تبدیل به شخص امنی برای دیگران بشوند

ا | چطور فکر میکنی؟ (۱۰ دقیقه)

سوال اول : به نظر شما ، ارتباط با یک فرد امن می تواند چه کمک هایی به ما بکند و بالعکس ارتباط با یک شخص ناامن چه آسیب هایی می تواند به ما بزند؟
سوال دوم : آیا در روابطتان با دیگران خود را یک شخص امن می بینید ؟

مربیان عزیز!

در قسمت ، «چطور فکر میکنی؟» میتوانید به صورت متمرکز در رابطه با تعلیم پیش رو از نوجوانان نقطه نظرات و طرز فکرشان را بیورسید . برای پرسیدن سوالات و رسیدن به نظر اصلی ایشان میتوانید از جملاتی مثل : «این موضوع چه احساسی به تو میدهد؟» یا «چطور میتوانیم برای این موضوع راه حلی پیدا کنیم؟» استفاده کنید .

به نوجوانان این موضوع را بگویید که این فضا ، فضایی است که آنها میتوانند ایده ها ، احساسات و طرز تفکر خود را به صورت آزادانه و به دور از ترس از قضاوت شدن مطرح کنند
به نوجوانان توضیح دهید که تمام نظرات مهم و ارزشمند است و همگی ما باید به تنوع و تفاوت های دیدگاه هایی که دارا هستیم احترام بگذاریم
پس از شنیدن تمام صحبت های نوجوانان ، میتوانید تمام نظرات را جمع بندی کرده و گفته های ایشان را پلی قرار دهید تا وارد تعلیم اصلی خود شوید

ا | ردبول روحانی/تعلیم : (۲۰ دقیقه)

در هفته ی گذشته به این درک رسیدیم که چرا در زندگی به اشخاص امن نیازمندیم . در این درس می خواهیم به این موضوع بپردازیم که ما روزانه با افراد مختلفی از جمله: خانواده، دوستان، همکاران و ایمانداران کلیسا و ... در ارتباط هستیم و تمامی این ارتباطات ما ویژگی های خاص و چالش های مختلف و گوناگونی مخصوص به خودشان را دارند

هنگام ارتباط با افراد در جامعه؛ نیاز داریم تا اشخاص امن را شناسایی کنیم، با ویژگی های آنها آشنا شویم و بدانیم که رابطه ی امن را چطور شکل دهیم تا در نهایت خودمان هم شخص امنی برای جامعه و اطرافیان باشیم

یک شخص امن می تواند ویژگی های بسیار زیادی داشته باشد، اما ما در ادامه سه ویژگی اصلی را از دیدگاه کتاب مقدس بررسی خواهیم کرد

۱ | ویژگی های شخصیت امن چیست؟

۱. شخص امن، بی قید و شرط محبت می کند:

شخص امن کسی است که دیگران را همانطور که هستند می پذیرد و آن ها را در شرایط های سخت و آسان و یا مواقعی که حتی مرتکب اشتباهی می شوند همچنان، محبت می کند.

کلام خداوند در رساله ی اول یوحنا باب ۳ آیه ی ۱۶ اینطور میفرماید: «محبت را از آنجا شناخته ایم که او جان خود را در راه ما نهاد، و ما نیز با باید جان خود را در راه برادران بنهیم.»

۲. شخص امن، صادق و راستگو است:

یک شخص امن همیشه حقیقت را می گوید و زندگی اش را بر اساس صداقت و شفافیت پایه گذاری می کند. وقتی گفتن حقیقت سخت است، فرد امن سعی می کند همچنان آن حقیقت را با محبت و احترام درمیان بگذارد.

کلام خداوند در رساله ی افسسیان باب ۴ آیه ی ۱۵ اینطور میفرماید: «بلکه با بیان محبت آمیز حقیقت، از هر حیث تا به حد او که سر است، یعنی مسیح، رشد خواهیم کرد»

۳. شخص امن، وفادار و همراه است:

شخص امن در شرایط سخت و آسان، غم و شادی، پیروزی و شکست و ... در کنار ما می ماند و ما را رها نمی کند

او وقتی متوجه می شود که اطرافیان به کمک یا حمایت نیاز دارند؛ بی تفاوت نخواهد بود و آن ها را تنها نخواهد گذاشت

کلام خداوند در کتاب امثال سلیمان باب ۱۷ آیه ی ۱۷ اینطور میفرماید: «دوست در همه حال محبت می کند، و برادر برای روز تنگی به دنیا آمده است.»

حال که با ویژگی های یک فرد امن بیشتر آشنا شدیم؛ می خواهیم ضمن جمع بندی تعریف و ویژگی شخصیت های امن به دو سوال مهم دیگر فکر کنیم ..

همانطور که اشاره شد؛ فرد امن کسی است که با محبت بی قید و شرط، صداقت و وفاداری در کنار شما حضور دارد و حضور او به شما احساس آرامش و امنیت می بخشد

این فرد کسی هست که بدون نگاه قضاوت گرایانه، دیگران را همان طور که هستند می پذیرد و در هر شرایطی به محبت کردن ادامه می دهد

در روابط اش، حقیقت و راستی را با محبت مطرح می کند و از دروغ و فریب کاری دوری می کند؛ شخص امن به تعهدات اش پایبند است و در شرایط سخت، در کنار شما می ماند؛ شخص امن بازتابی از محبت و وفاداری حقیقی خداوند نسبت به ما است و او این بازتاب را قبل از هر چیز با منش و شیوه

ی زندگی اش به محیط اطراف نشان می دهد.

اشخاص امن چطور شناسایی می شوند ؟

در رابطه مان با افراد و فرصتی که به ایشان می دهیم ، می توانیم از طریق ارزیابی رفتار و نحوه ی عملکردشان در زندگی روزانه با خودمان و دیگران ؛ و تطبیق نتیجه ی ارزیابی ها با کلام خداوند ، ایشان را شناسایی کنیم

به طور مثال می توانیم این شخص را نسبت به این استانداردها ، مورد ارزیابی قرار دهیم :

- آیا هر چه بیشتر تلاش می کند تا دیگران را محبت کند؟

- آیا دیگران را همان طور که هستند می پذیرد و احترام می کند ؟

- آیا هر روز تلاش می کند تا بیشتر به شباهت مسیح در آید؟

... و

ا | خصوصیات رابطه ی امن چیست ؟

رابطه ی امن ، رابطه ای ست که افراد در آن به هم اعتماد دارند و می توانند بدون ترس از قضاوت یا طرد شدن از سمت یکدیگر ، خود واقعی شان باشند .

در یک رابطه ی امن به صورت پیوسته : محبت و دوستی ، صداقت و راستی و وفاداری جریان دارد و افراد در کنار همدیگر احساس آرامش و امنیت را تجربه می کنند . چنین رابطه ای نمایانگر محبت خداوند عیسی مسیح است که نام او را جلال می دهد و به اشخاص کمک می کند تا با اطمینان و اعتماد با هم رشد کنند

تأثیرات حضور در یک رابطه ی امن بر ما :

۱. مارا به خدا نزدیک تر می کند.

۲. ما را به دیگران (جامعه) نزدیک تر می کند.

۳. به ما کمک می کند تا به شباهت عیسی مسیح در بیاییم.

ما در این درس با ویژگی های اشخاص امن آشنا شدیم و یاد گرفتیم که شخصیت امن چگونه شخصیتی است و چه طور می توانیم این اشخاص امن را در زندگی پیدا کنیم و همچنین در یک رابطه ی امن باشیم؛ که ویژگی این نوع روابط را نیز با هم بررسی کردیم . در مرکزیت تمام نکاتی که به آن پرداختیم؛ به صورت شفاف به این موضوع اشاره شد که بودن در یک رابطه ی امن (یا بودن با یک شخص امن) تأثیرات مثبت بسیاری زیادی بر ما خواهد داشت به عبارتی فراتر از تأثیرات مثبت ، یک رابطه ی امن می تواند ما را به خداوند و دیگران بیشتر نزدیک کند و به ما کمک کند تا هر چه بیشتر به شباهت مسیح در بیاییم

افراد امن، کسانی هستند که در کنارشان احساس آرامش و امنیت می کنیم، زیرا در این روابط هیچ گونه ترس یا نگرانی از قضاوت، رد شدن یا سوءتفاهم وجود ندارد. این افراد معمولاً با ویژگی هایی چون صداقت، همدلی و احترام شناخته می شوند و در هر موقعیتی، فضای امنی برای ابراز احساسات، نگرانی ها و نیازهای دیگران فراهم می کنند. در کنار چنین افرادی، می توانیم بدون دغدغه ی خودسانسوری یا پنهان کاری، خودمان باشیم و به راحتی افکار و احساساتمان را به اشتراک بگذاریم. این نوع روابط به

رشد شخصی و از همه مهم تر رشد روحانی ما کمک می‌کند و به ما این امکان را می‌دهد که به بهترین نسخه از خودمان تبدیل شویم

پیدا کردن افراد امن ممکن است نیازمند زمان باشد، اما آن‌ها معمولاً از طریق رفتارهایشان و نحوه برخورد با دیگران شناخته می‌شوند. این افراد معمولاً در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی آرامش خود را حفظ می‌کنند و قادرند فضایی حمایتگر و بدون تنش برای دیگران فراهم کنند. روابط امن، روابطی هستند که در آن‌ها اعتماد، احترام و درک متقابل وجود دارد. در چنین روابطی، هر دو نفر می‌توانند آزادانه خود را بیان کنند و از یکدیگر حمایت کنند، بدون اینکه احساس کنند در معرض تهدید یا بی‌توجهی قرار دارند

در درس‌های آینده، به مواردی که با حضور افراد در زندگی ما اتفاق می‌افتد، خواهیم پرداخت و طبق کلام خداوند به صورت دقیق این موارد را بررسی خواهیم کرد.

| سبد گفتگو: (۱۰ دقیقه)

مربیان عزیز!

این قسمت برای تبادل نظر و تقسیم برکات و نظرات نوجوانان نسبت به تعلیم به شکل گروهی و یا انفرادی است
قبل از شروع مشارکت، برگه و یا مقوای سفیدی را به عنوان کارت آماده کنید و روی آن سوال‌هایی که برای شما قرار داده شده است را یادداشت کنید

یک فضای متفاوت و دوستانه تر برای انجام بخش سبد گفتگو انتخاب کنید. می‌توانید دور یک میز و یا به شکل دایره بنشینید

به نوجوانان توضیح دهید که هدف این وقت برای ایجاد یک فضای امن برای به اشتراک گذاشتن نظرات و برکات بعد از تعلیم است.

سبد یا ظرفی را برای قرار دادن کارت‌ها انتخاب کنید و آن را در مرکزی ترین نقطه ی مشارکت قرار دهید. (به دلیل وجود ۲ سوال ثابت در هر درسنامه، می‌توانید به صورت یکی در میان روی هر کارت، این دو سوال را یادداشت کنید و یا اگر مایل هستید تا سوال دیگری را اضافه کنید می‌توانید تعداد سوالات بیشتر و متنوع تری داشته باشید)

از نوجوانان بخواهید تا به نوبت یک کارت را بردارند و سوال یا موضوع آن را بخوانند.

نوجوانی که کارت را برداشته با توجه به سوال نوشته شده بر روی برگه، پاسخ می‌دهد و درباره ی آن صحبت میکند

اگر گفتگو به آرامی پیش میرود، می‌توانید با سوالات راهنما یا مثال‌های خود به جریان و ادامه ی گفتگو کمک کنید

از این موضوع مطمئن شوید که همه ی نوجوانان فرصت صحبت کردن را دارند و در این فضا احساس راحتی میکنند

نوجوانان را به دو گروه تقسیم کنید و آیات به کار برده شده در متن درس ؛ یعنی :
اول یوحنا باب ۳ آیه ی ۱۶
افسیسیان باب ۴ آیه ی ۱۵
امثال سلیمان باب ۱۷ آیه ی ۱۷
را بین ایشان بخش کنید و از ایشان دعوت کنید تا در مورد این آیات با یکدیگر به بحث و گفتگو بپردازند .
در آخر می توانند نظر و دیدگاه شان را با سایر دوستانشان در میان بگذارند .

مروری بر آیه ی حفظی مجموعه :

مربیان عزیز!

در این زمان میتوانید به صورت بسیار کوتاه ، به آیه ی مجموعه اشاره کنید و از نوجوانان درخواست کنید تا این آیه را از حفظ بگویند .میتوانید برای پرسیدن آیه ی حفظی از روش های متفاوت و خلاقانه ای استفاده کنید
آیه ی حفظی مجموعه :
جامعه باب ۴ آیه ی ۹ و ۱۰
دو از یک بهترند ، زیرا ایشان را از محنتشان اجرت نیکو حاصل می شود. اگر یکی بیفتد، دیگری رفیق خود را بلند خواهد کرد. اما وای بر آن که تنها بیفتد و کسی نباشد او را برخیزاند

استراتژی های عملیاتی (قدم عملی هفته) :

مربیان عزیز!

در قسمت «استراتژی های عملیاتی» ، نوجوانان را برای انجام و عملی ساختن شنیده ها و ایده های مطرح شده شان در قالب یک حرکت و سبک تفکر جدید دعوت و تشویق خواهیم کرد
عملی کردن آموخته ها و ایده ها باعث میشود تا نوجوانان احساس کنند که میتوانند به رشد روحانی و تغییرات تازه ای دست پیدا کنند .این بخش فرصتی است برای به کارگیری آموخته ها و تقویت نقش شان به عنوان یک نوجوان مسیحی در جامعه

استراتژی عملی هفته :

در هفته ی پیش رو لیستی از اسامی افرادی که شما را در حال حاضر و یا در طول سال های گذشته به عنوان (راهنما/منتور، شبان/مربی و یار روحانی) شما را خدمت کردند تهیه کنید . در طول هفته سعی کنید تا با این افراد که اشخاص امن زندگی شما به حساب می آیند تماس بگیرید و چند شهادت و یا برکت کوتاه در رابطه با روزهای اخیر زندگی خود با آنها در میان بگذارید و در صورت نبود این امکان ، از روی عکس هایشان برای ایشان دعا کنید و برکت شان بدهید . حتی می توانید در صورت امکان عکسی از ایشان را در قسمت هایی که مدام در دیدتان است قرار دهید و با نگاه کردن به آن برای این عزیزان دعا و طلب برکت کنید .

ا زمان بازی و سرگرمی های چالشی : (۱۵ دقیقه)

مربیان عزیز! هدف ما از طراحی و برگزاری این وقت برای نوجوانان این است که از طریق فعالیت های سرگرم کننده، روابط بین نوجوانان را تقویت شود و آنها عمیقاً این احساس را داشته باشند که بخشی از این خانواده و تیم هستند

در زمان بازی و سرگرمی، ما به دنبال ایجاد فضایی شاداب و جذاب برای نوجوانان هستیم که در آن نه تنها سرگرم شوند، بلکه مهارت های همکاری و تفکر انتقادی خود را نیز تقویت کنند. بازی ها و چالش های این قسمت طراحی شدند تا نوجوانان را به تعامل بیشتر با یکدیگر و اشتراک گذاری ایده ها تشویق کنند

نیاز است تا شما مربیان عزیز، این فرصت و بستر را برای نوجوانان عزیز فراهم کنید تا در فضایی امن و حمایتگرانه با یکدیگر رقابت کنند تا همزمان با بازی و سرگرمی، درس هایی در رابطه با احترام به یکدیگر، کنترل هیجانات، اعتماد و کارگروهی را بیاموزند. این تجربه ها نه تنها به ایشان اجازه میدهد تا مهارت های اجتماعی خود را تقویت کنند بلکه به ساختن خاطرات زیبا و لحظات به یاد ماندنی در ایام نوجوانی شان در خانه ی خداوند بسیار کمک خواهد کرد

ا بازی آنلاین و حضوری (داستان سرایی گروهی...)

برای شروع این بازی از یکی از نوجوانان درخواست کنید تا یک جمله بگوید و نفر بعدی باید با اضافه کردن یک جمله که برگرفته از یک حقیقت یا موضوع جالب از شخصیت یا احساس است، داستان را ادامه دهد

به طور مثال :

هر وقت تلاش می کنم تا موقع آوردن سینی چایی، لیوان ها را نندازم سینی را چیه می کنم ...!

هر وقت توی یک موقعیت سخت قرار میگیرم حسابی استرس میگیرم ...

بعضی وقت ها توی یک موقعیت جدی خندم میگیره ...

هرکدام از نوجوانان که نتواند جمله ای اضافه کند و یا مکث طولانی داشته باشد، از بازی بیرون میرود و نوجوانان طبق همین روال تا به انتهای بازی ادامه خواهند داد