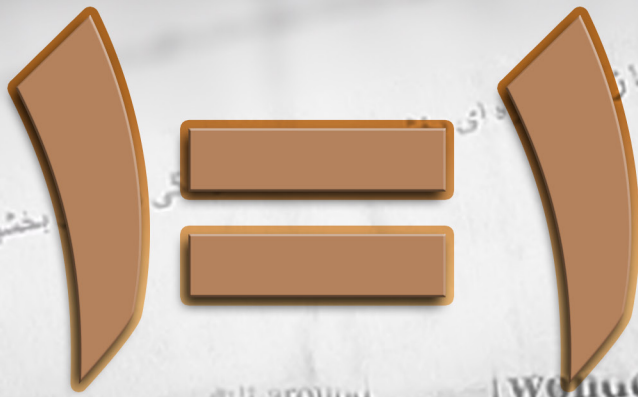


# پیک مساوی پیک



most in Rhode the holidaymakers had

Parts of Europe that are considered as

hotter parts of the world

tion sweated through the hottest three month spell in human history.

at least 15

به مازندگی تازه ای بخشیده مسیح به مازند

بخشیده مسیح به مازندگی تازه ای بخشیده مسیح

cks are

es.

ions Head really has the wow-factor.

Immaculately kept, it's bright modern furniture,

Parquet flooring, huge comfy beds and beautiful coastal views from the large picture windows.

od cons include

it is

ill around

1450AD.. But unlike the popular tourist destination which attracts huge numbers of visitors from across the world each year, only about 10% of the Lost City can be seen.

windows, Clamber and exploring

something

seaside, and headed to Lion a selfie

wondering when's the best

Colombia, Lonely Planet says between December and February

The Foreign Office does advise against travel to Colombia

COUP

vacuum cleaners in the "Everything for the home" are on sale

partment today!

ve back

one with

me back

with my wife,

in low

my

by

ly

me

one with

me back

## دنیایی بدون مقایسه

### زمانی برای خوش آمدگویی و احوال پرسی: ۳ دقیقه

با نوجوانان ، با برخوردی گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو شوید. اگر شخص جدیدی به عنوان نو ایمن یا مهمان برای اولین بار در جمع شما حضور دارد ، برای ایشان خوش آمدی مخصوص در نظر گرفته شود. اگر نوجوان جدید به جمع شما اضافه میشود خیلی بهتر است که شما با او وقت قبلی داشته و آشنایی کمی ایجاد کنید تا در روز مشارکت بتوانید او را به جمع معرفی کنید و با ایجاد حس صمیمیت بیشتر به نوجوان کمک کنید تا راحت تر بتواند وارد مشارکت شده و در ادامه تعامل بیشتری داشته باشد. به طور 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 ی خاص و جالب که معرف شان است را در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند. **یک نکته خلاقانه:** مریبان عزیز شما میتوانید هر هفته با خلاقیت و ایده های جدید به نوجوانان خوش آمد بگویید، به طور مثل با یک شکلات یا دادن یک آیه به هر شخص میتوانید جلسه خود را متفاوت شروع کنید

### ارزیابی و نگاهی به هفته گذشته : ۵ الی ۱۰ دقیقه

مریب عزیز شما در این قسمت میتوانید از نوجوانانی که در مشارکت هفته پیش شرکت داشتند دعوت کنید تا آنچه که در هفته ی گذشته برایشان مفید بوده را اعلام کنند، تشویقان میکنم از همه دعوت کنید در این قسمت سهیم باشند در این بخش شما می توانید قدم عملی هفته ی گذشته و آیه حفظی را از نوجوانان بپرسید و با هدیه، آنها را تشویق کنید

### اورا بپرستیم : ۸ الی ۱۰ دقیقه

در این قسمت ( به صورت یوتیوب / در صورت امکان پرستش لایو ) نوجوانان را دعوت و تشویق کنید که با شکرگزاری و پرستش خداوند، مشارکت را آغاز کرده و با انتظار و اشتیاق از کلام خدا بشنوند . همچنین می توانید بر اساس سرودها یا موضوع درس و مشارکت ، یک سرود دیگر را برای اتمام مشارکت به کار ببرید

### تورا می پرستم با تمامی قلب

### پسر خدا تو شایسته ای

### هدف مجموعه و انتظار تو

مریب عزیز در این قسمت خیلی مهم هست که شما قبل از شروع تعلیم در ذهن نوجوانان انتظار و زمینه ای برای تعلیم ایجاد کنید. پس شما می توانید با اشاره کردن به هدف هر درس نوجوانان را آماده ی تعلیم کنید

شما میتوانید درباره ی موضوع کلی مجموعه ی جدید و اهداف اصلی که این درس به همراه دارد با نوجوانان صحبت کنید و با این کار آن ها را برای سوالات قبل از تعلیم و خود تعلیم آماده کرده و در ذهن شان انتظاراتی را ایجاد کنید، سپس آن ها را تشویق کنید تا این انتظارات را در دفترچه ای یادداشت کنند

### هدف درس:

- نوجوان در این درس خواهند آموخت
- دلیل فخر همه ی ما باید خداوند باشد
- شرایط اجتماعی که در آن هستیم نباید باعث ایجاد فخر یا شرمساری ما نسبت به خود و دیگران شود، بلکه هویت ما در خداوند تعریف می شود

### | نظر تو چیست؟: ۱۰ دقیقه

با پرسیدن چند سوال از نوجوانان ذهن ایشان را به موضوع تعلیم جلب کنید و از آنها بخواهید تا به سوالات زیر جواب دهند. بهتر است که همه ی نوجوانان در پاسخ دادن به سوالات فعال بوده و مشارکت داشته باشند

در این قسمت با پرسیدن دو تا سه سوال شما میتوانید ذهن نوجوانان را متمرکز موضوع کرده و آن ها را برای دریافت راه حل، نتیجه و راهکار های کاربردی آماده کنید

یک نکته ی خلاقانه: مربی عزیزی شما میتواند در برخی موارد از نوجوانان بخواهید در این قسمت سوالات ذهنی خود را نسبت به موضوع جلسه بپرسند و یا یادداشت کرده تا آخر جلسه به آن ها پاسخ دهند

۱. از نظر شما مقایسه کردن و تبعیض قائل شدن چه مفهومی دارد؟

۲. به نظر شما، آیا مقایسه کردن هم میتواند کار درستی باشد و یا جنبه ی مثبتی داشته باشد؟

**نکته ای برای مربی:** به خاطر داشته باشیم، جوّی را در مشارکت به وجود بیاوریم که در آن همه ی نوجوانان بتوانند به راحتی صحبت کرده و نظرشان را بیان کنند و البته می توانیم کسانی را که فعال نیستند به طور خاص به بحث و گفتگو دعوت کرده تا صحبت های آنها هم شنیده شود، برای مثال: ( اسم یکی از نوجوانانی را که صحبت نمی کند صدا زده و از او نیز بخواهید تا در این مورد نظرش را بیان کند)

### | لقمه روحانی: ۲۰ دقیقه

آیا تا به حال به شهر بازی رفته و سوار قطارهای آن شده اید؟ مطمئنًا که جواب شما بله است! افراد برای رساندن خودشان به مکان شهربازی از وسیله نقلیه های متفاوتی استفاده میکنند: ( تاکسی، دوچرخه، ماشین های شخصی گران قیمت، مترو، اتوبوس و یا حتی پیاده ) اما زمانی که تمامی این افراد سوار قطار شهربازی میشوند با وجود تمام برتر بودن و یا نبودن های شان نسبت به یک دیگر، در شرایطی یکسانی قرار می گیرند. شاید بتوانیم زندگی را به این قطار تشبیه کنیم که همگی ما فارغ از هر امکانات مالی و رفاهی، رده ی اجتماعی، ملیتی یا قومیتی، در کنار هم نشستیم. وقتی در کنار هم قرار میگیریم بیشتر به این حقیقت پی میبریم که چقدر شبیه به هم هستیم و برتری نسبت به یکدیگر نداریم چرا که خود خداوند ما را به همین شکل آفریده است.

مقایسه کردن خودمان و شرایط مان در بُعد منفی یا رقابت گونه با دیگران و یا اینکه چه قابلیت ها و

استعداد هایی دارند هیچ تاثیر مثبت و سازنده ای بر روی زندگی ما نخواهد گذاشت پس در این قطاری که حضور داریم دو انتخاب مهم پیش روی ما است :

اولین انتخاب این است که بخواهیم در طول سفر تمام تمرکز خود را بر روی داشته ها و نداشته های دیگران بگذاریم یا به عبارتی درگیر مقایسه شویم و انتخاب دوم برای ما این است که از اتفاقات و پیش آمدهای شیرین نهایت لذت را ببریم و شکرگزار تک به تک داشته هایمان باشیم

ما همه منحصر به فرد ، متفاوت ، پر از توانایی و استعداد های مختلف هستیم؛ اما گاهی بخاطر مقایسه کردن خودمان با دیگران، لذت زندگی کردن و همینطور محبت کردن به خودمان و اطرافیان مان را از دست می دهیم

### اما سوال اصلی اینجاست که آیا مقایسه کردن همیشه در جنبه ی بد و منفی رخ میدهد یا جنبه ی مثبت هم دارد؟

مقایسه کردن میتواند در هر دو جنبه اتفاق بیفتد اما میتوان گفت که سازنده ترین و مفید ترین مقایسه، مقایسه ی خودمان با خودمان در زمان گذشته ، حال و آینده است تا از این طریق خودمان را ارزیابی کرده و ارتقا دهیم. و روش بعدی مقایسه ی مثبت این است که خودمان را با افرادی که میتوانند الگوی مناسبی برای ما باشند مقایسه کنیم ، چراکه نگاه کردن به این اشخاص می تواند در مسیری که هستیم ما را تشویق کند و در نهایت باعث پیشرفت ما شود تا به آنچه بهترین است دست پیدا کنیم و در شخصیت ، استعدادها و توانایی هایمان بیشتر رشد کنیم.

اما اگر «ظاهر/ باطن» خود را (چهره /پوشش، مکان زندگی ، وضعیت مالی، خانوادگی، ملیت، قومیت، توانایی،...) را با دیگران مقایسه کنیم باعث تخریب و آسیب های بسیار جدی به شخصیت و عزت نفس مان می شویم؛ ممکن است به تله های : حسادت، رقابت، افسردگی، کمبود اعتماد/عزت به نفس حقارت، خودکم بینی و ... شویم

گاهی ما خودمان را با فاکتورهایی که بر دنیا یا جامعه غالب شده مثل :

- من (کرد، لر، ترک و... هستم!)
- من (ایرانی ،افغان، اروپایی و...هستم!)
- من (از این نژاد ، قومیت ، ملیت و...هستم !)
- یا حتی شرایط اجتماعی ( شغلی، موقعیتی، استعدادی ) مثل : شغل من یا خانوادم...سن ایمانی من...جایگاه خدمتی من...وضعیت مالی من... می سنجیم و از این طریق به گردن خودمان یا حتی دیگران مدال های دنیوی می اندازیم و در نتیجه به دیگران یا خودمان به دید بالاتر و پایین تر نگاه کنیم(تبعیض) و از آنها فاصله بگیریم و با این کار در اصل حس طردشدگی، بی ارزشی و دوست نداشته شدن را به خودمان و آنها القا کنی .

شاید دنیا، دوستان و نزدیکان، جامعه ، فضای مجازی بخواهد به ما طرز فکری را منتقل کنند که به صورت ناخودآگاه درگیر حس مقایسه و تبعیض بشویم و بخواهیم خودمان یا افراد دیگر را از روی شرایط و داشته های شان ارزش گذاری و طبقه بندی کنیم و در این صورت به جای نگاه کردن به شخصیت و ارزشی که در زندگی مسیحی و هویتی که خداوندمان به ما بخشیده به عناوین و ارزش هایی که دنیا تصمیم میگیرد به ما بدهد یا ندهد نگاه میکنیم

### آیا تبعیض و مقایسه در کلام خداوند وجود دارد ؟

ما در کتاب مقدس نیز شاهد بروز تبعیض یا مقایسه های مختلفی هستیم...

(پیدایش باب ۳۷ - داستان یوسف)،(یوحنا باب ۲۱ - گفت و گوی پطرس و عیسی)

در این داستان همانطور که میدانیم ، یعقوب پدر یوسف ، یوسف را بیشتر از دیگر فرزندانش دوست داشت و در پی این محبت متفاوت، بین او و برادرانش تبعیض قائل می شد. در نهایت این تبعیض باعث ایجاد حس حسادت و تنفر و خشم و رقابت در دل برادران یوسف شد پس آنها تصمیم گرفتند برادرشان را به چاه بیندازند و به پدر خود راجب به مرگ او دروغ بگویند

در عهد جدید هم از مقایسه کردن میتوانیم به یوحنا باب ۲۱ نگاه کنیم . وقتی عیسی مسیح در حال گفتگو با پطرس است به او دعوت خدمتی می بخشد و به او میگوید : گوسفندان مرا شبانی کن ! در پاسخ به دعوت و صحبت عیسی ، پطرس از خداوند پرسید پس یوحنا چه می شود ؟ در اصل پطرس با این سوال می خواست شرایط و آنچه را که قرار بود در آینده انجام دهد را با شرایط و خدمت یوحنا مورد مقایسه قرار دهد و بسنجد این در حالی بود که خداوند برای او و یوحنا داستان متفاوت و مخصوص به خودشان را در نظر داشت

آنچه که نیاز است در رابطه با مقایسه کردن بدانیم همین است که خداوند برای هر کدام از ما داستان زیبای خودش را دارد... هر کدام از ما منحصر به فرد و برای رویای مخصوص خداوند برای زندگی مان خلق شده و در شرایط های متفاوت مالی ، اجتماعی، جغرافیایی، خانوادگی، روحانی و ... گرفته ایم . نباید هیچ کدام از این موارد ، ارزش والا و بی نظیری که خداوند به عنوان فرزند خود به ما بخشیده است را خدشه دار کرده و هویت کاذبی را برای ما شکل دهد چون خداوند عیسی مسیح برای گناهان همه ی ما مرد تا ما همگی با او و در او یک باشیم پس در ایمان مان دیگر این تفاوت ها معنایی ندارد. ( غلاطیان باب ۳ آیه ی ۲۶ الی ۲۸ )

دعای عیسی خداوند در یوحنا باب ۱۷ آیه ی ۲۰ الی ۲۴ را با صدای بلند بخوانید.  
با مطالعه ی این آیات می توانیم بیشتر از قبل متوجه ی قلب و اراده ی خداوند در این موضوع بشویم که **سیاه پوست یا سفید پوست ، افغان یا ایرانی، ترک یا آلمانی ، مهندس یا کارگر، یا شهردار یا خانه دار، و ...** در ایمان به خداوند و در مقام فرزندخواندگی او هیچ فرقی ندارند چراکه همه ی ما برای او یک هستیم.

### چگونه به عنوان یک نوجوان مسیحی درگیر « تبعیض قائل شدن » و «مقایسه کردن» نشویم ؟

۱. هویت خود را فراموش نکنیم ! :
  - به واسطه ی عیسی خداوند مورد لطف و پذیرش خدای پدر واقع شده ایم ( اول قرنتیان باب ۱ آیه ی ۲ )
  - ما مردمک چشم مسیح هستیم ( زکریا باب ۲ آیه ی ۸ )
  - ما فرزندان خدا هستیم ( یوحنا باب ۱۵ آیه ی ۱۵ )
۲. در حضور خداوند ، با دعا و شکرگزاری و توبه برای تغییر و رشد بیشترمان از روح القدس کمک بخواهیم :
  - (فیلیپیان باب ۲ آیه ی ۱۳ )
  - (فیلیپیان باب ۳ آیه ی ۱۳ )
۳. با به یادآوردن منحصر به فرد بودن خود ، هر روزه شکرگزار بودن را تمرین کنیم :  
( اول تسالونیکیان باب ۵ آیه ی ۱۸ )

۴. بر روی برکات و همچنین نقاط قوت خود تمرکز کنیم :  
هیچ کس نمی تواند ادعا کند که خداوند به او هیچ استعداد و نقاط قوتی نبخشیده است ! با جستجو کردن و شناخت بیشتر جنبه های خوب شخصیتی و شرایطی مان ، در جهت رشد و پیشرفت در مسیر پیش رو، برای خودمان انگیزه و اشتیاق ایجاد کنیم . و موفقیت و پیشرفت های کوچک خود را جشن بگیریم

### ۱ | وقتی برای گفتگو: ۱۰ دقیقه

در این بخش میتوانید نوجوانان را به گروه های چند نفره تقسیم کنید تا به سوالات زیر پاسخ داده و در انتها یک شخص، به عنوان نماینده ، نظرات کلی تیم را با سایرین به اشتراک بگذارد

۱. شنیدن تعلیم امروز ، در چه قسمت های طرز فکر شما را نسبت به دو موضوع مقایسه و تبعیض عوض کرد ؟
۲. در زمان پیش رو اگر با فردی مواجه شوید که نسبت به دیگران تبعیض قائل می شود ، از حقیقت کلام خداوند چه چیزی را با او در میان می گذارید ؟

### ۱ | بخاطر بسپاریم (آیه حفظی) : ۵ دقیقه

از نوجوانان بخواهید که آیه ی زیر را به مدت ۵ دقیقه به صورت انفرادی خوانده و حفظ کنند. سپس به صورت داوطلبانه با صدای بلند از حفظ تکرار کنند. شما میتوانید در قسمت آیه ی حفظی از روش های خلاقانه استفاده کنید و با ایده های متفاوت مثل ( اجرای یک نمایش ، خواندن آیه به صورت شعر، نقاشی، والپیپر گوشی) نوجوانان را مشتاق به حفظ آیات کنید

### دوم قرنتیان باب ۱۰ آیه ی ۱۷ و ۱۸

پس هر که فخر می کند ، به خداوند فخر کند . زیرا نه آنکه خودستایی کند پذیرفته می شود ، بلکه آن که خدا او را بستاید.

### ۱ | قدم های عملی

۱. سعی کنید تا در هفته ی پیش رو با فرستادن یک آیه یا پیغام به دوستان و اعضای خانواده تان ایشان را تشویق کنید و به آنها یادآوری کنید که خداوند چقدر دوستشان دارد و برای او منحصر به فرد هستند.
۲. هر شب قبل از خواب برای خودتان دعا کرده و قلب خود را تفتیش کنید و این حقیقت را به یاد بیاورید که در مسیح چه کسی هستید پس هیچ گونه تبعیضی بین شما و دیگران وجود ندارد . در آخر خودتان و عزیزانی را که در قلب دارید در دعا به یاد آورده و برکت دهید .
۳. اگر در طول هفته و یا روزهای بعدی مورد مقایسه و تبعیض قرار گرفتید ، این موضوع را در حضور خداوند به او بیان کنید ، این افراد را ببخشید و برای آنها طبق کلام خداوند برکت بطلبید. در این راستا از روح القدس بخواهید تا در درک هویت تان به شما کمک و احیا کند .

### ا بازی: ۱۵ دقیقه

نوجوانان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید  
گروه اول بادکنک هایی را که روی آنها کلماتی مثل (دکتر، پرستنده، پولدار، رهبر، اروپایی و....) نوشته  
شده است را به پاهایشان وصل میکنند  
درون هر بادکنک ، کاغذهای دیگری وجود دارد که روی آنها جملاتی مثل :  
من + تو = یک هستیم  
و ما + مسیح = یک تیم  
یک = یک  
نوشته شده است.

گروه دوم باید سعی کنند تا بادکنک های گروه اول را بترکانند و افراد تیم اول نیز همزمان از بادکنک هایی  
که به پاهایشان وصل است مراقبت می کنند . بعد از تمام شدن بازی همگی کاغذ های درون بادکنک  
ها را با صدای بلند و به صورت همزمان بخوانید