

مشارکت هفتگی نوجوانان

موضوع: موج سواری بر امواج احساسات

درس پنجم: موج اضطراب و نگرانی

• خوش آمدگویی: ۳ دقیقه

با خوش آمدگویی گرم و صمیمی همراه با لیخند با عزیزان روبرو شوید. اگر شخص جدیدی بعنوان نوایمان 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 بخواهید تا خود را یک به یک معرفی کنند و یک نکته قابل توجه و جالب در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند. بطور مثال:

امین هستم و بسیار خوب گیتار میزنم.

• گپ و گفتگوی خودمونی: ۱۰ دقیقه

از نوجوانان سوال شود که در هفته گذشته چه چالشی داشته اید و چطور با آن روبرو شده اید؟ عکس العمل شما در مواجهه با آن چطور بوده؟ تجربه خود را با دیگر نوجوانان در میان بگذارید.

حدس زدن موضوع تعلیم امروز:

از نوجوانان بخواهید تصور کنند که در مدرسه، معلم ناگهان از شاگردان میخواهد برگی ای آماده کنند تا از آنها امتحان بگیرد. بعد به آنها بگویید که احساس خود را در آن لحظه توصیف کنند.

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

- ۱ - یک موقعیت را که در آن احساس نگرانی و اضطراب کرده اید، بیاد بیاورید، آیا در این موقعیت اعمال یا گفتاری که از شما سرزده، درست بوده است؟
- ۲ - درباره واکنش خود در مواقع اضطراب توضیح دهید.
- ۳ - چگونه از استرس تان در این شرایط عبور کردید؟ شما
- ۴ - برای اینکه تسلیم فشار و استرس محیط پیرامون خود که دائماً در معرض آنها هستید، نشوید، چه اقداماتی انجام می دهید؟
- ۵ - چگونه می توانید از طریق سبک زندگی تان، با موفقیت بر این فشارها فائق آید؟

• تعلیم: ۱۵-۲۰ دقیقه

چگونه استرس و فشار را مدیریت کرده و از آن به خوبی عبور کنیم؟

در این قسمت دو نقل قول ذکر شده از دکتر کارولین در زمینه دید و تفکرمان نسبت به نوجوانان، به ما کمک می کند تا به ایشان یاد بدهیم که بدانند احساسات بد نیستند. خواست ما این است که آنها رشد کنند و یاد بگیرند که چطور قوی شوند و بر روی حقیقت بایستند و اجازه ندهند احساسات، سبک زندگی شان را تعیین کند. همانطور که در نقل قول زیر آمده، احساسات همچون تابلوی راهنماست، اما یک تابلو راهنمای دستوری نیست، که به ما بگوید چه بکنیم.

دو نقل قول از دکتر کارولین لیف:

«احساسات همچون داده (اطلاعات) می‌باشند و به ما می‌گویند که چه چیزی در زندگی حائز اهمیت است، اما دستور نیستند که بگوید چه باید بکنیم. احساس یک تابلوی راهنماست برای کشف و بررسی یک موضوع. شما را درباره اینکه چه احساسی دارید و چرا، راهنمایی می‌کند، نه اینکه مثل تابلوی ایست شما را متوقف یا محصور کند.»

«ما باید به فرزندانمان (نوجوانان) کمک کنیم که احساسات خود را ارزشمند بدانند؛ نمی‌توانیم فقط درد را درمان کرده یا از بین ببریم. آنها باید احساسات منفی و مثبت را تجربه کنند تا بتوانند انعطاف و تاب‌آوری ذهنی کسب کنند. این یک مهارت فوق‌العاده مهم در زندگی به شمار می‌رود. در حقیقت، گوش دادن به احساسات و نحوه برخورد با آنها، مهمترین مهارتی است که می‌توانیم به فرزندان (نوجوانان) خود بیاموزیم.»

مفهوم کلیدی:

یک سری تحقیق و بررسی از چند نوجوان به عمل آوردیم و از آنها خواستیم که به چند مورد از مواردی که بیشتر در آنها ایجاد اضطراب میکند، اشاره نمایند.

فشارهای خانواده، فشارهای مالی و اقتصادی، نگرانی درباره آینده و مکانی که در آن زندگی خواهند کرد، تحصیل، آمادگی برای آزمونها، فضای مجازی، گذاشتن عکسها و مطالب در اینستاگرام که بیشترین «لایک» را بگیرند، احساس فشار و اضطراب برای اینکه از طرف سایر نوجوانان، دوستان و خانواده، تایید شوند، فشار همسالان، تاثیر گرفتن فرد از رفتار و گفتار نوجوانان دیگر به این منظور که بتواند خود را هم‌رنگ با آنها کرده یا در گروهشان جای گیرد.

احساس برای پیروی از طرز لباس پوشیدن یا ظاهری خاص،

احساس فشار برای چشم پوشی از هویتشان، تا بتوانند مقبول واقع شوند،

احساس فشار در امر تصمیم‌گیری (اینکه تصمیماتی که امروز می‌گیرند بر هویتشان در آینده تاثیر خواهد گذاشت)

همه این موارد فشارها و استرسهایی هستند که امروزه ما را تحت تاثیر قرار داده اند

و مژده این است که کلام خدا راهکار برای مدیریت احساس فشار اضطراب و نگرانی به ما داده است

متن تعلیم

کتاب دانیال باب ۳۱

شدرک، میشک و عبدنغو

شدرک، میشک و عبدنغو نوجوانانی از اهالی اورشلیم، هم سن و سال شما و در واقع، از بسیاری جهات شبیه شما بودند. آنها نیز با فشار و استرس بسیار روبرو میشدند. در ادامه خواهید دید که ایشان باید در مورد هویت خود تصمیم می‌گرفتند. دانیال از دوستانشان بود و این چهار نفر به همراه بسیاری از نوجوانان دیگر از کشورشان، برای خدمت به پادشاه بابل، به آنجا آورده شده بودند. در واقع از اورشلیم به عراق امروزی. فاصله اورشلیم تا بابل با هواپیما ۸۱۲ کیلومتر است.

تصور کنید که این نوجوانان چقدر از وطن و خانواده خود دور بودند.

کتاب مقدس به ما می‌گوید که همهٔ این افراد نوجوانانی خوش‌سیما، تحصیل‌کرده با درک و معرفت بالا بودند و باید به مدت سه سال به پادشاه بابل خدمت می‌کردند. دانیال ۱: ۶-۱

دانیال، شدک، میشک و عبدنغو نوجوانانی اسرائیلی بودند که خدا را بسیار دوست می‌داشتند؛ در ادامه خواهیم دید که ایمانشان چقدر حقیقی و عمیق بود. کتاب دانیال به‌طور خاص از این چهار تن سخن به میان می‌آورد؛ به این دلیل که ایشان به طوری خاص با مشکلات و فشارها روبرو شدند.

این نوجوانان درسهای زیادی در این خصوص که چطور تحت هر شرایطی روی حقیقت و محبت بایستیم به من و شما می‌آموزند. آنها الگویی برای تمامی نسلها، چه پیر و چه جوان هستند.

در پایان فصل ۱، در آیهٔ ۱۹، می‌بینیم که تمام افرادی که برای خدمت به نبوکدنصر پادشاه تعلیم دیده بودند، هیچ کدام با این چهار نفر قابل قیاس نبودند، حتی افراد بزرگسال و جادوگران پادشاه.

به خاطر داشته باشید که پادشاه به خدا اعتقادی نداشت. همانطور که قبلاً اشاره شده، وی جادوگرانی در اختیار داشت که به خدایان دروغین باور داشتند. او بت‌هایی برای خود درست کرده بود و باوری کاملاً مخالف با باور این نوجوانان داشت. قطعاً این نکته از نظر آنها بسیار شوم و تاریک بود؛ وی به فرماندهای ترسناک نیز معروف بود.

بودن در چنین مکانی استرس‌زاست و محیطی پرتنش برای زندگی می‌باشد. آیا می‌توانید چنین موقعیتی را تصور کنید؟ در ادامه فصل ۳ را ملاحظه کنید.

در فصل ۳ کتاب دانیال، می‌بینیم که نبوکدنصر یک بت از خود ساخته و همهٔ مردم بابل را مجبور کرده تا در برابر این بت تعظیم کنند.

دانیال ۳: ۵-۶

«که چون نوای کرنا و سرنا و چنگ و بربط و سنتور و نی و هر قسم ساز دیگر را بشنوید، همگی به روی درافتاده، تمثال طلا را که نبوکدنصر پادشاه بر پا داشته است، سجده کنید. هر که به روی در نیفتد و سجده نکند، بی‌درنگ به میان کورهٔ آتش سوزان افکنده خواهد شد»

بنابراین، تا زمانی که نوای کرنا و شیپورها قطع می‌شد، مردم مجبور بودند به این بت تعظیم کنند. و اگر این کار را نمی‌کردند چه می‌شد؟ در آتش انداخته می‌شدند.

بررسی چهار بخش (اتفاق، باور، واکنش و نتیجه از فصل ۱ و ۳ کتاب دانیال) در مورد شدک، میشک و عبدنغو و سایر جوانان اسرائیلی

اتفاق: آنها در محیطی پرتنش و استرس‌زا، بدور از خانواده بودند و به نبوکدنصر خدمت می‌کردند که به پادشاه ترسناک معروف بود. نبوکدنصر پادشاه فرمانی صادر کرد، که هر که نوای کرنا و سرنا و چنگ و بربط و سنتور و نی و هر قسم ساز دیگر را بشنود، به روی درافتاده، تمثال طلا را سجده کند، و هر که به روی در نیفتد و سجده نکند به میان کورهٔ آتش سوزان افکنده شود.

باور شدک، میشک و عبدنغو: خدای ما که او را می‌پرستیم قادر است ما را از کورهٔ آتش سوزان برهاند، و او ما را از دست تو، پادشاه، خواهد رهانید. ولی حتی اگر نرھاند، پادشاه، بدان که خدایان تو را نخواهیم پرستید و تمثال طلا را که بر پا داشته‌ای، سجده نخواهیم کرد.

واکنش شدرك، ميشك و عبدنغو: احساس فشار برای هم‌رنگی با دیگران، رنج و درد، نداشتن آینده و محبوب و مقبول نبودن، ایشان را از هویتی که بدان فراخوانده شده بودند، باز نداشت. حتی مرگ نیز باعث تسلیم شدنشان نشد. آنها تصمیم گرفتند که سازش نکنند و اجازه ندادند که این احساس فشار، برایشان تصمیم بگیرد.

نتیجه: آنها تصمیم گرفتند که به خدا جواب «بله» بدهند و همه ناظرین دیدند که نه آتش به بدنهایشان گزند رسانده بود، نه مویی از سرشان سوخته بود، نه رده‌هایشان تغییری کرده بود و نه حتی بوی آتش به ایشان رسیده بود. پس نبوکدنصر گفت: متبارک باد خدای شدرك و ميشك و عبدنغو که فرشته خود را فرستاد و خدمتگزارانش را که بر او توکل داشتند، رهایی بخشید! آنان از فرمان پادشاه سر پیچیدند و بدنهای خویش را تسلیم کردند تا خدایی دیگر جز خدای خود را پرستش و سجده نکنند.

باور سایر جوانان اسرائیلی: آنها بیشتر به فکر موقعیت خودشان بودند و به نظر می‌رسد که تعظیم کردن در برابر این بت برایشان مساله‌ای نبود و با آن مشکلی نداشتند.

واکنش جوانان: آنها اجازه دادند که فشار و استرس بر ایشان مسلط شود و در نهایت در برابر تمثال طلا سجده کردند.

نتیجه: تصمیم گرفتند که به نبوکدنصر «بله» و در نتیجه به خدا «نه» بگویند.

گفتگو:

با توجه به داستان دانیال و آنچه شدرك ميشك و عبدنغو انجام دادند:

به نظر شما چرا عملکرد این سه نفر (شدرك ميشك و عبدنغو) با دیگر نوجوانان اسرائیلی متفاوت بود؟

آنها چطور بر اضطراب و فشارها چیره شدند و اجازه ندادند تا نگرانی و فشار، زندگی آنها و تصمیماتشان را کنترل کند؟

چه چیز آنها را از دیگر نوجوانان اسرائیلی متمایز می‌کرد؟

کلید درک این موضوع در کجاست؟

آنها به نبوکدنصر گفتند خدا ما را خواهد رها کند، سپس آن چند کلمه باور نکردنی را به زبان آوردند: حتی اگر نرهند...

نکته مهم:

ایمان آنها بر این مبنا نبود که آیا خدا کاری برایشان خواهد کرد یا نه. محبت ایشان نسبت به خدا بر این اساس نبود که آیا خدا آن چیزی را که می‌خواستند در زمان مناسب به ایشان می‌دهد یا نه. ایشان تلاش نمی‌کردند تا از خودشان محافظت کنند

آنها حقیقت را درک کردند و رابطه‌ای واقعی و عمیق با خدا داشتند محبتشان نسبت به خدا حقیقی بود و این امر بر نحوه تصمیم‌گیری آنها تاثیر گذاشت. آنها می‌دانستند که تعظیم در برابر بت، شرم‌آور و مساوی با تسلیم و سازش است.

نبوکدنصر به خاطر اینکه آنها نپذیرفتند که در برابر بت او تعظیم کنند، دستور داد که آتش را هفت برابر داغتر کنند! پادشاه سعی کرد با این کار فشار بیشتری به ایشان تحمیل کند. اما این نوجوانان از تصمیم خود برنگشتند.

ما با کوره آتش روبرو نیستیم، اما چگونه می‌توانیم در مواجهه با شرایط پر فشار از الگوی آنها پیروی کنیم؟

وقتی احساس استرس، اضطراب و فشار می‌کنیم، چطور می‌توانیم مثل آنها زندگی کنیم؟

در اینجا چند مثال از موقعیت و شرایطی که ممکن است با آن روبرو شوید، ارائه شده است.

آیا می‌توانید مثل شدرك، ميشك و عبدنغو اینطور بگویید: حتی اگر خدا نرهد من هنوز او را دوست

خواهم داشت؟

امسال می‌خواهم به آمریکا بروم، اما اگر خدا راهی برایم فراهم نکند، هنوز او را دوست خواهم داشت. می‌خواهم شغل مورد نیازم را بدست آورم، اما اگر خدا از راهی که انتظار دارم پاسخ ندهد ... واقعاً دوست دارم با آن دختر/پسر قرار بگذارم، اما اگر خدا آنچه را که می‌خواهم به من ندهد ... نمی‌خواهم به خاطر ایمانم به زندان بروم، اما اگر خدا جلوی این اتفاق را نگیرد ... زندگی من بسیار بد است، والدینم دعوا می‌کنند، دوستانم به من فشار وارد می‌کنند، عضوی از خانواده‌ام بیمار است، اما اگر خدا نرھاند ...

چند نمونه از فشارها و استرسهایی را که با آنها روبرو هستید، نام ببرید. [و در این جمله جای دهید] (.....) اما اگر خدا نرھاند هنوز هم او را پرستش خواهم کرد، درست مثل شدرک، میشک و عبدنغو.

دان مولر یک شبان آمریکایی قدرتمند است. او می‌گوید:

«هرگاه شیطان تلاش می‌کند مرا بشکند، ریسک قوی‌تر کردن مرا می‌پذیرد»

پایان داستان شدرک، میشک و عبدنغو در کوره آتش :

آیا خدا اجازه نداد ایشان به آتش انداخته شوند؟

آیا نگذاشت آتش را هفت برابر داغتر کنند؟

آیا او اینگونه به ایشان پاسخ داد؟

آتش خاموش نشد. شدرک، میشک و عبدنغو باید به میان آتش می‌رفتند اما، در آنجا نفر چهارمی خود را نشان داد. این فرد، خود عیسی بود، به خاطر داشته باشید که نام او عمانوئیل است، یعنی خدا با ماست.

آیا وقتی با مشکلات، فشار و استرس روبرو می‌شویم، فقط می‌خواهیم که خدا آنها را از پیش رویمان بردارد؟

آیا خدا به شکلی عادی آنها را برمی‌دارد یا وعده می‌دهد که در این مسیر با ما قدم بردارد؟

بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم که آتش خاموش شود اما خدا همیشه آنگونه که انتظار داریم به مشکلات و استرسهای ما پاسخ نمی‌دهد.

کلید پیروزی بر استرس و فشار

در متی ۱۱: ۲۸ عیسی فرمود: بیایید نزد من، ای تمامی زحمتکشان و گرانباران، که من به شما آسایش خواهم بخشید. پاسخ ما به پیروزی بر کشمکشها، فشارها و استرسها تغییر نکرده است. راه حل هنوز همان است و تنها در یک شخص یافت می‌شود. پیروزی تنها در عیسی است. با تمام کشمکش‌ها و فشارها نزد او بیایید و او به شما آرامش خواهد داد و در کل آن مسیر، یاری‌تان خواهد کرد. او در آتش با شما خواهد بود! همانطور که با شدرک، میشک و عبدنغو بود. امروز به عیسی پاسخ مثبت داده و اجازه دهیم که به ما کمک کند و ما را از احساساتی چون استرس و فشار، نگرانی و اضطراب عبور دهد. در این مسیر به دوستان خود مانند شدرک میشک و عبدنغو کمک کنیم.

• آیه کلیدی برای حفظ کردن : ۲ دقیقه

مزمور ۱۳۹: ۱۴

تو را سپاس می‌گویم، زیرا عجیب و مهیب ساخته شده‌ام؛ اعمال تو شگفت‌انگیزند، جان من این را نیک می‌داند.

• قدم عملی: ۱۰ دقیقه

۱- چگونه می‌توانید با این سه جوان همذات‌پنداری کنید؟ به‌عنوان مثال، بتهای زمانه ما که می‌خواهند در مقابلشان «سر تعظیم فرود آوریم» چیستند؟ بتهایی که باعث ایجاد فشار و استرس در شما میشوند را در دفتر خود یادداشت کنید. از مربی خود درخواست کنید تا بطور خصوصی با شما وقت بگذارد، در کنار شما بایستد و به شما راهکارهای مفید پیشنهاد دهد. با همراهی او برای موضوعات یادداشت شده در دعا بمانید.

۲- با توجه به تعلیم امروز آموختیم که دوستان شما بسیار مهم هستند و می‌توانند بر تصمیمات زندگی شما تاثیرگذار باشند. مثل شدک و میشک و عبدنغو که یکدیگر را در زمان فشار تقویت کردند. همه ما دوستانی داریم که مانند ما مسیح را دوست ندارند (مانند سایر جوانان اسرائیلی)، در مقابل تاثیر منفی این افراد بر زندگیمان، بهتر است به آنها جواب منفی و به عیسی جواب مثبت دهیم. پس اینگونه دوستان را در زندگی خود شناسایی کنید و اجازه ندهید که بر تصمیمات شما تاثیر بگذارند.

۳- زمانی که تحت استرس و فشار قرار می‌گیرید آیات زیر را با صدای بلند و اقتدار و ایمان اعلام کنید:

ای جان من، چرا افسرده‌ای؟ چرا در اندرونم پریشانی؟ بر خدا امید دار، زیرا که او را باز خواهم ستود؛ او را که رهاننده من و خدای من است. مزمور ۴۲: ۵

خداوندا، به لطف خویش رهایی‌ام ده؛ خداوندا، به یاریم بشتاب. مزمور ۱۳: ۴۰

خدا پناه و قوت ماست، و یآوری که در تنگیها فوراً یافت می‌شود. مزمور ۴۶: ۱

راه خود را به خداوند بسپار، و بر او توکل کن، که او عمل خواهد کرد. مزمور ۳۷: ۵

۴- مزمور ۴۶ آیه ۱ را بر روی یک کاغذ کوچک یادداشت کنید و آن را به در کمد یا گوشه آینه اتاقتان بچسبانید منظور جایی است که درمقابل دید شما باشد در صورت تمایل برای ما از آیه نوشته شده عکس بگیرید و ارسال کنید.

۵- نداشتن کنترل بر زمان گاهی موجب استرس و نگرانی می‌شود. مهارت در مدیریت خوب زمان، یک عامل بزرگ است که اضطراب را از میان برمی‌دارد. یک تقویم تهیه کنید (یا خودتان بسازید، در این صورت بیشتر به دل شما می‌نشیند) و تمام تاریخ‌های مهم مانند زمان امتحانات، فعالیت‌ها و ارائه مطالب درسی را در آن مشخص کنید اینگونه زمان کافی برای آماده‌سازی خود خواهید داشت.

• تعمقی در تعلیم و جمله طلایی: ۱۰ دقیقه

تاثیر پیغام بر روی زندگی شما چیست؟ هدف از پرسیدن این سوالات این است که پیغام هفته بصورت کاربردی در زندگی آنها تاثیرگذار باشد. مسئول جلسه از نوجوانان بخواهد تا آنچه را در این تعلیم آموختند در قالب یک جمله طلایی بنویسند و با بقیه در میان بگذارند.

• • دعا و پرستش: ۶ دقیقه

نوجوانان را تشویق کنید تا در راستای پیغام دعا کنند و با خواندن یک سرود پرستشی خداوند را بپرستند.

سرود: [تو حامی من](#)

• بازی: ۱۰-۱۵ دقیقه

سریع حدس بزن

مربی باید یک تعدادی اسامی چیزهای مختلف آماده کند، این اسامی هر چیزی می توانند باشند. هر چه بامزه تر، هیجان بازی بیشتر می شود.

بعد مربی نوجوانان را دو به دو گروه بندی می کند و یکی از آن دو نفر توضیح دهنده و دیگری حدس زننده می باشد. به این صورت که مربی اسامی رو برای توضیح دهنده یا به صورت شخصی می فرستد یا به موبایلش اس ام اس می کند و بعد به هر گروه یک دقیقه زمان می دهد تا شخص توضیح دهنده بدون اینکه اشاره مستقیم به آن اسم بکند، آن اسم را توضیح دهد و شخص مقابل فرصت دارد تا آن اسم را حدس بزند.

گروهی که در مدت زمان یک یا دو دقیقه اسامی بیشتری را حدس بزنند آن گروه برنده است.

تعداد اسامی و زمان بازی برای هر گروه می تواند بسته به تعداد شرکت کننده متفاوت باشد و کم یا زیاد شود.

آنان را به انجام تکلیف ذکر شده و حضور با آمادگی کامل در جلسه هفته ی آینده تشویق کنید.