



راهنمای استفاده از این کتابچه

الگوهای موجود در این دفترچه با هدف برانگیختن تأمل و ایجاد گفت‌وگو طراحی شده‌اند. این شیوه‌ای سرگرم‌کننده و نشاط بخش برای کار کردن است. استفاده از تصاویر بصری مانند الگوهای این کتابچه به شما امکان می‌دهد از سبک‌های مختلف یادگیری استفاده کنید. با انجام کاری فراتر از صرفاً صحبت کردن یا نوشتن، همه ابعاد وجودی فرد درگیر فرایند یادگیری می‌شود.

افراد از این الگوها به شیوه‌های متفاوتی استفاده خواهند کرد. برخی نقاشی می‌کنند، برخی می‌نویسند، بعضی رنگ اضافه می‌کنند یا از یادداشت‌های چسبان استفاده می‌کنند. برخی به مرتب‌بودن اهمیت می‌دهند و برخی دیگر از آن مانند یک صفحه خط‌خطی استفاده می‌کنند. این الگوها محرکی برای گفت‌وگو و یادگیری هستند. برخی ممکن است از تجربه‌های پیشین خود بهره بگیرند (به‌ویژه در الگوهایی که به گذشته مربوط می‌شوند)، برخی دیگر با استفاده از فعالیت‌های مکمل (مانند پرسش‌نامه‌های شخصیت یا سبک تیمی) غنای بیشتری پیدا می‌کنند، و برخی ممکن است برای توضیح گام‌های رسیدن به یک خدمت خاص، به مشاوره و راهنمایی یک مسئول مشخص در امور کلیسا نیاز داشته باشند.

پیش از هر صفحه، چند نکته آورده شده است تا نحوه استفاده از هر الگو را پیشنهاد دهد. استعارات بصری مشابهی به‌طور مکرر به کار رفته‌اند: زندگی به مثابه یک سفر، برکه‌های نشاط معنوی، طلوع خورشید به‌عنوان جهت حرکت، خویشتن به‌عنوان یک ظرف، و خویشتن به‌عنوان یک باغ. بسیاری از این تصویرپردازی‌ها در حکایات تمثیلی عیسی و آموزه‌های پولس رسول دیده می‌شوند.

این مطالب حاصل گفت‌وگوها و تأملات میان مَندی فورد، نیکی مک‌گینتی و استوارت برنز است. این مجموعه از آثار کریستینا مرکلی (www.shift-it-coach.com) و مهارت‌های تسهیل بصری دیوید سیبرت و مؤسسه گُرو (www.grove.com) الهام گرفته است. در هر جا که از منبع مشخصی استفاده شده، در یادداشت‌های پیش از هر صفحه به آن اشاره شده است.

کوشیده‌ایم از به‌کارگیری اصطلاحات تجاری یا زبان علناً سکولار «کوچینگ» در این الگوها پرهیز کنیم. با این حال می‌دانیم که این مطالب قابل بهبودند و از هرگونه پیشنهاد برای تغییر در آنها یا افزودن به محتوای آنها استقبال می‌کنیم.

کلیه حقوق این کتابچه متعلق به اسقف‌نشین لستر است و بازتولید آن در این قالب منوط به اجازه می‌باشد.

در دوراهی

این نقطه، نقطه آغاز است؛ بنابراین نه تنها درباره حس مثبت دعوت و فرصت‌های پیش رو تأمل کنید، بلکه به چیزهایی که شما را به هم می‌ریزند یا نگران می‌کنند نیز توجه داشته باشید.

ممکن است شروع از گذشته – خواه گذشته خواه گذشته نزدیک برای شما آسان‌تر باشد.

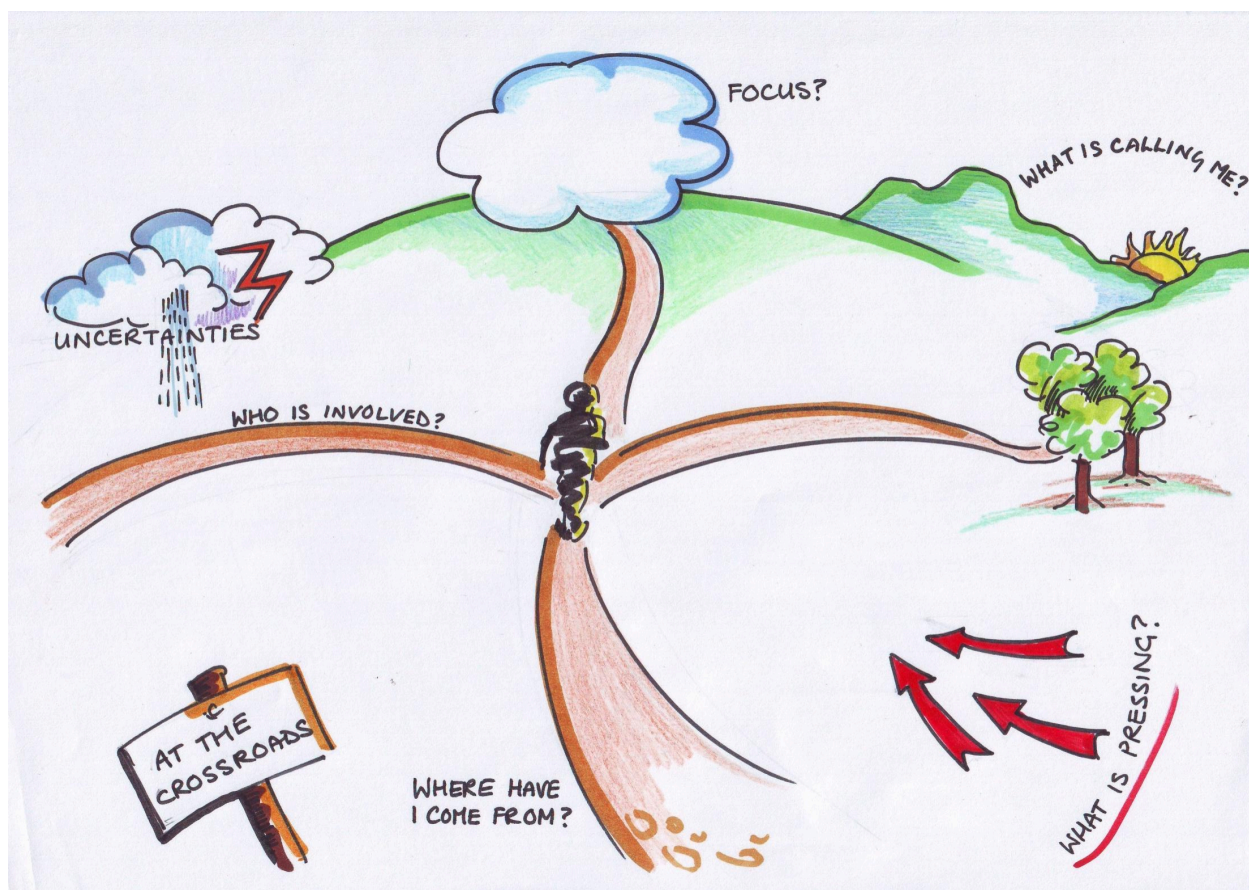
چه کسانی شما را به این نقطه رسانده‌اند؟

به سمت چه چیزی کشیده می‌شوید؟ آیا یک احساس است یا نقشی مشخص؟

چند بار این چرخه را مرور کنید و ببینید چه چیزهایی پدیدار می‌شود.

در نظر بگیرید چه چیزی فوریت دارد – چه چیزی شما را برمی‌انگیزد – و چرا اکنون این پرسش برای شما مطرح شده است؟

می‌توانید به تصمیماتی که در کتاب مقدس به آنها اشاره شده رجوع کنید: شاگردان در کنار دریا، روت و نعو می، زکای یا یعقوب...



سفر زندگی

این روشی برای ثبت گذشته است. از شما خواسته می‌شود خطی رسم کنید که در میان شادی‌ها و اندوه‌های زندگی بالا و پایین می‌رود. ممکن است به یک برگه دوم نیاز داشته باشید—در این صورت آن را به این صفحه منگنه کنید.

از ابتدا شروع کنید، نقطه‌ای را انتخاب کنید (کودکی یا بزرگسالی) و پیش بروید و رویدادهای مهم را مشخص کنید.

به رؤیاها و چشم‌اندازهایی که در طول مسیر داشته‌اید و نیز به افراد کلیدی در داستان زندگی‌تان توجه کنید.

برای این صفحه وقت بگذارید.

با خودتان صادق باشید. شاید مناسب باشد درباره مسائل پیش‌آمده با یک دوست یا رهبر کلیسای خود گفت‌وگو کنید.

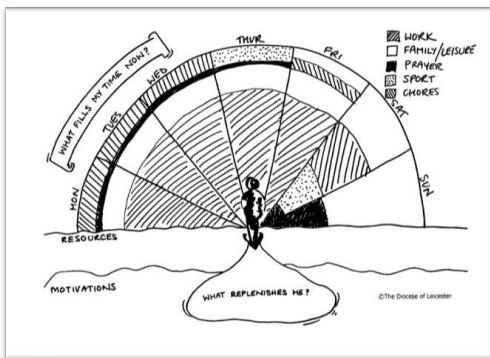
می‌توانید هنگام اندیشیدن به سفر خود، شرح سفرهای پولس در «اعمال رسولان» را نیز بخوانید.

نسخه دیگری از این تمرین در کتاب «سنگ‌چین‌ها» نوشته مارگارت سیلف¹ آمده است.



اکنون چه چیزی زمان مرا پُر می‌کند؟

¹ Landmarks by Margaret Silf (London: Darton, Longman and Todd, 1998)



این فرصتی است برای بررسی و ارزیابی زندگی روزمره همان‌گونه که اکنون هست. شامل هفت بخش می‌شود — هر یک برای یک روز هفته — که باید تکمیل شوند. با استفاده از رنگ‌های مختلف، این بخش‌ها به نمایش‌های بصری زمان و انرژی تبدیل می‌شوند. می‌توان از رنگ‌های متفاوت برای «نقش‌ها» (مانند والد، کارمند، عبادت‌کننده، دوست)، برای فعالیت‌ها (مانند کار، امور خانه، اوقات فراغت، دعا)، یا برای ابعاد زندگی (مانند جسمی، عاطفی و فکری) استفاده کرد.

فعالیت‌های جانبی مانند کار داوطلبانه، اوقات فراغت یا تماشای تلویزیون را فراموش نکنید.

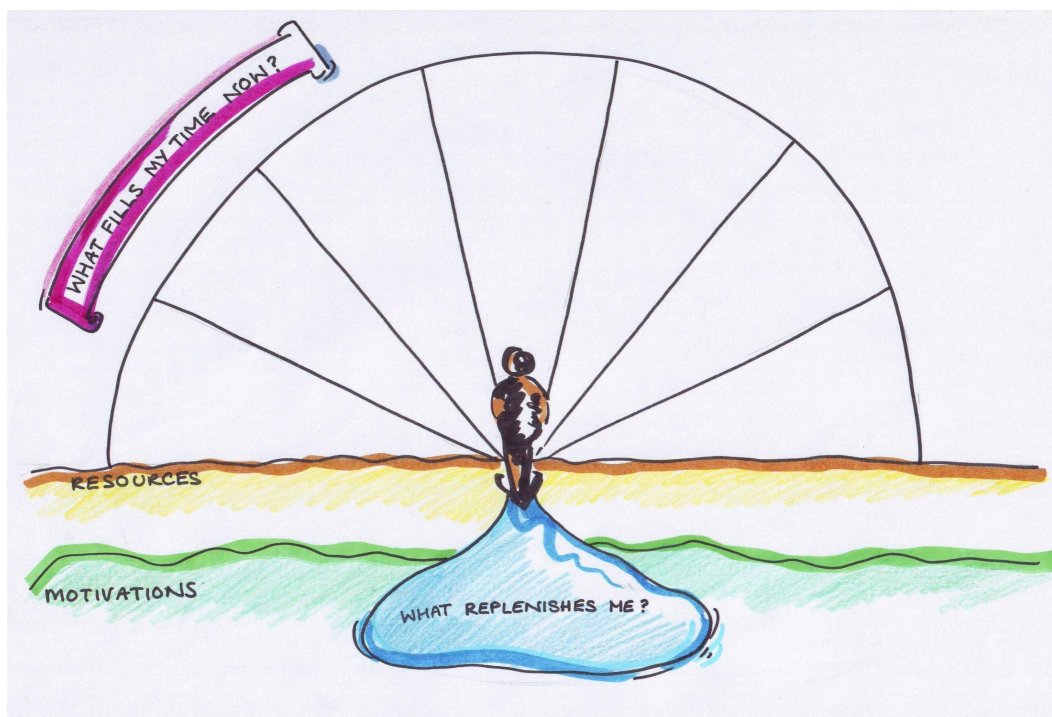
ما در انتخاب‌هایی که درباره زمان خود می‌کنیم، تحت تأثیر انگیزه‌هایی مانند وفاداری به خانواده، تحریک فکری، امنیت مالی، پیشرفت شغلی، یا تمایل به داشتن خانه‌ای امن یا دارایی‌های مطلوب هستیم.

این انگیزه‌ها را می‌توان از طریق گفت‌وگو یا با استفاده از پرسش‌نامه‌های تشخیصی بیشتر بررسی کرد. اگر دوست دارید در این خصوص بیشتر بدانید، با رهبر کلیسای خود یا یکی از اعضای تیم مأموریت و خدمت صحبت کنید.

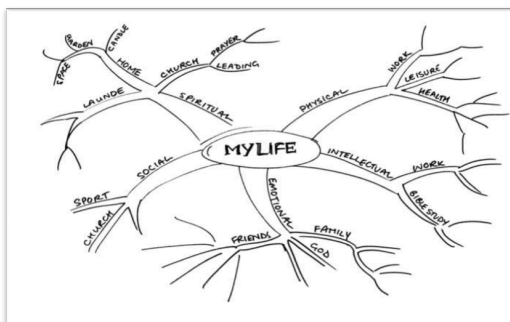
این الگو می‌تواند در بررسی فضاهای موجود برای امور جدید، یا شناسایی چیزهایی که باید کنار گذاشته شوند تا امکان پذیرش چیز دیگری فراهم شود، مفید باشد.

پس از تکمیل، به این توجه کنید که چه چیزهایی شما را تجدید قوا می‌کند (سر حال می‌آورد یا انرژی می‌دهد) و چه چیزهایی انرژی شما را تحلیل می‌برد.

سپس از خود بپرسید: این تصویر تا چه اندازه بازنمایی درست از زمان من است؟



زندگی من



این الگو روشی برای ثبت نقش‌ها و فعالیت‌هاست که می‌تواند نشان دهد کدام جنبه‌های زندگی برای فرد اهمیت بیشتری دارند و همچنین هرگونه عدم تعادل ناسالم را برملا کند.

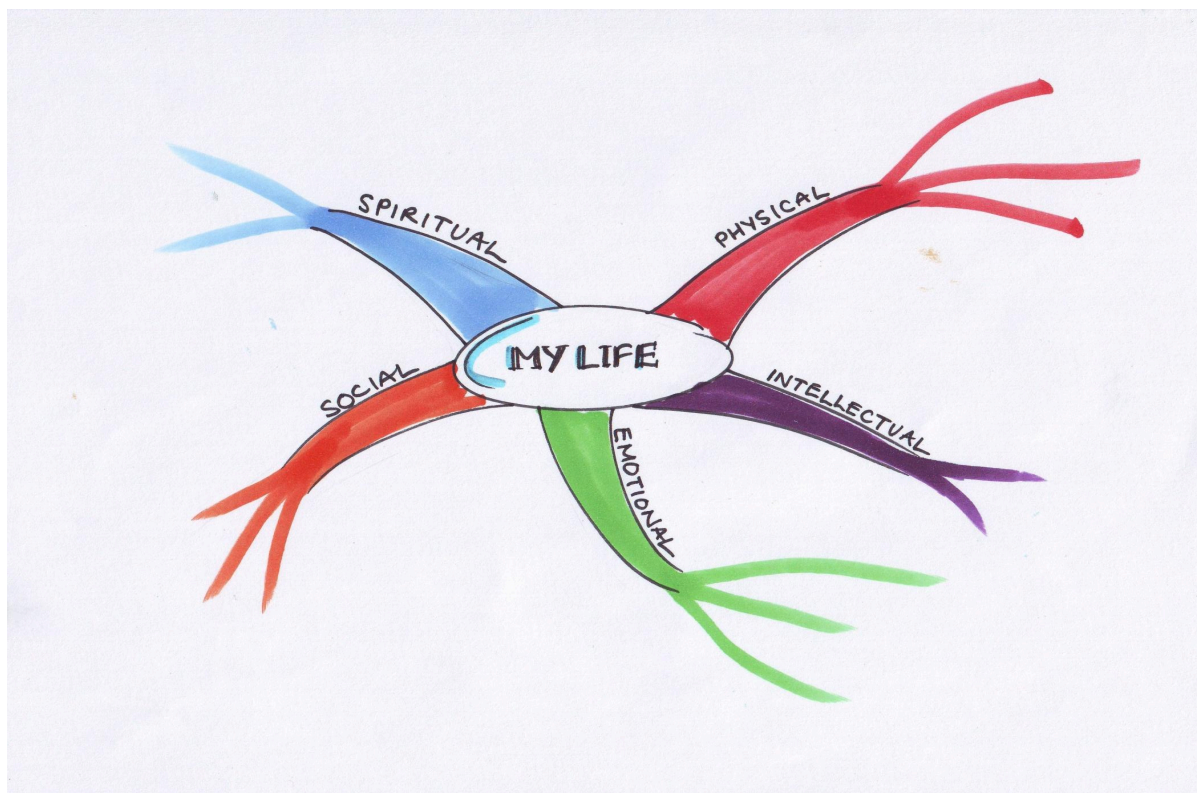
به هر شاخه الگو (جسمی، اجتماعی، فکری، معنوی، عاطفی)، شاخه‌های فرعی بیشتری اضافه کنید تا نقش‌ها و فعالیت‌های زندگی فعلی خود را ثبت کنید. می‌توانید هر شاخه را با رنگی متفاوت مشخص کنید.

این الگو تکنیک‌های «نمودار عنکبوتی» که توسط تونی بوزان ترویج شده (www.thinkbuzan.com), را با ایده‌هایی از کتاب «الاهم فالاهم»² اثر استیون کاوی ترکیب می‌کند. این روش، شیوه‌ای مناسب برای گردآوری همه اطلاعات در یک جا با استفاده از حلقه‌ها و شاخه‌هاست تا بتوانید ببینید چگونه امور به یکدیگر مرتبط هستند.

اگر تاکنون با این روش آشنا نبوده‌اید، می‌توانید نمونه‌های تکمیل‌شده را در این آدرس ببینید:

<http://www.thinkbuzan.com/uk/support/mindmapgallery>

ممکن است بخواهید برگه‌ای اضافه کنید تا درباره زندگی ایده‌آل‌تان نیز فکر کنید.



² Stephen Covey's First Things First

چه چیزی مُثمر ثمر است؟

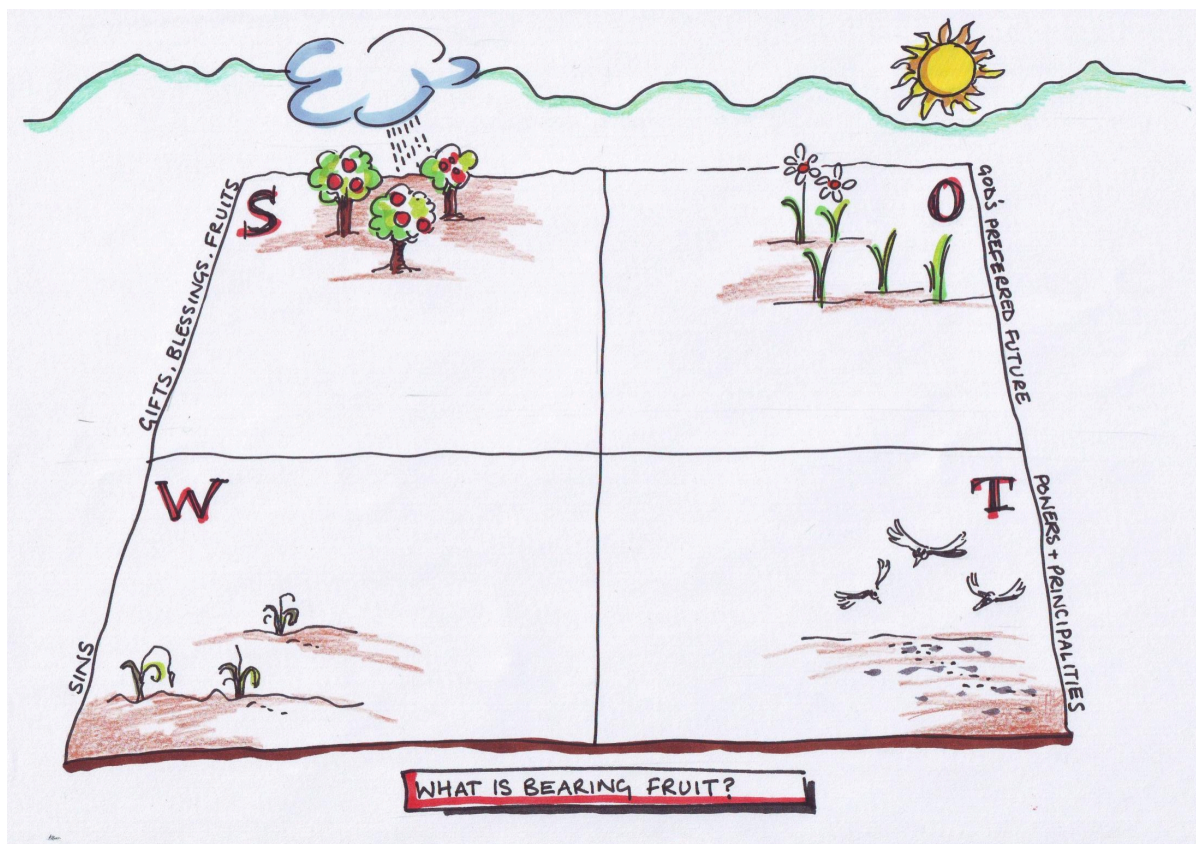
این یک تحلیل ساده SWOT است که امکان گفت‌وگو و تأمل درباره موارد زیر را فراهم می‌کند:

- S** نقاط قوت (استعدادها، عطایا، برکات)
- W** نقاط ضعف (مهارت‌های ناکافی یا ویژگی‌های ضعیف)
- O** فرصت‌ها (علائق، نیازهای محلی، تغییرات در شرایط زندگی)
- T** تهدیدها (عاطفی، رابطه‌ای یا واقعی)

نقاط قوت و ضعف بر وضعیت فعلی و تجربیات درونی شما تمرکز دارند، در حالی که فرصت‌ها و تهدیدها به زمینه بیرونی و آینده شما مربوط می‌شوند.

تصویر حکایت تمثیلی بذریاش در این الگو منعکس شده است و به ما یادآوری می‌کند که هرچند این ما هستیم که می‌کاریم و از باغ مراقبت می‌کنیم، این خداست که با فرستادن آفتاب و باران موجب رشد گیاهان می‌شود.

برای تأمل بیشتر از منظر کتاب مقدس می‌توانید حکایات تمثیلی یا نامه اول پولس به قرنتیان را بخوانید.



گزینه‌ها

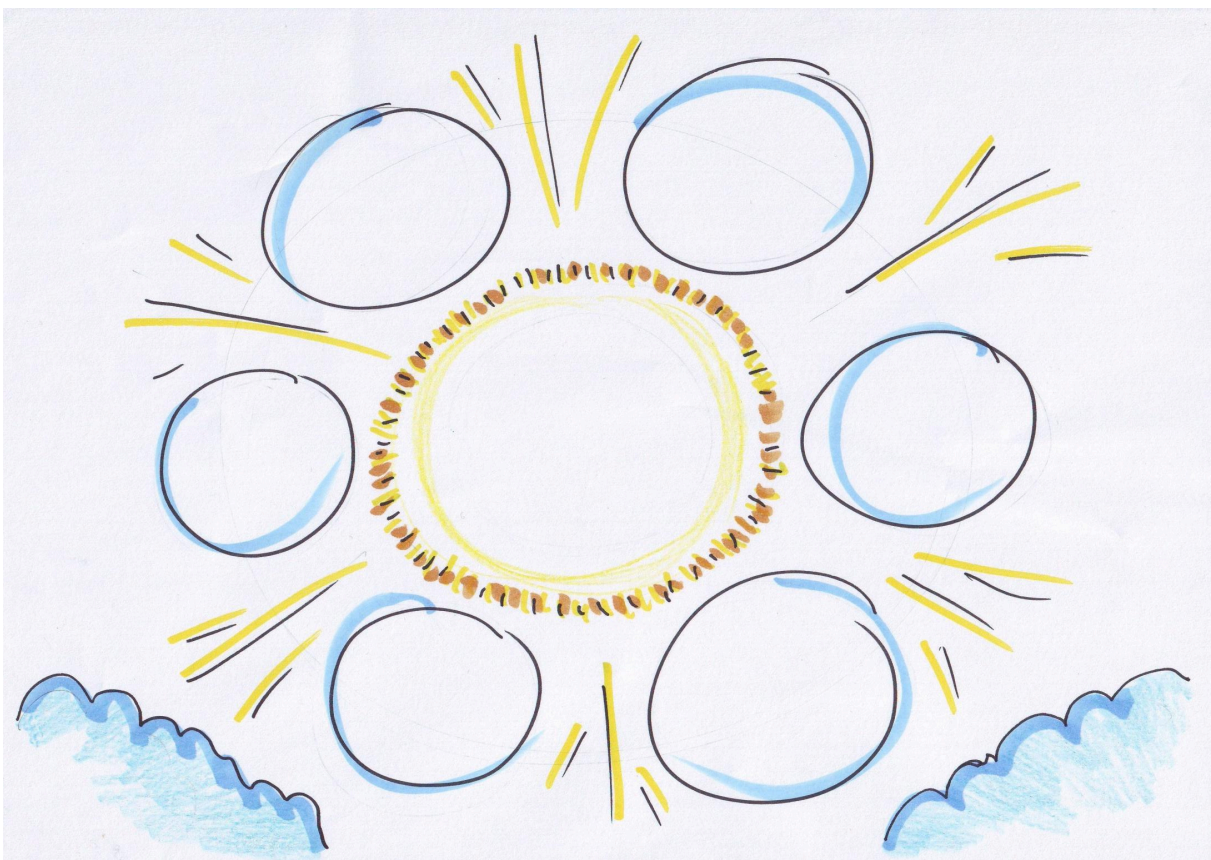
این الگو به شما کمک می‌کند تا فرصت‌های پیش روی خود را نام‌گذاری کنید.

فهرستی از گزینه‌هایی که می‌توانید به آن‌ها بیندیشید در اینجا آمده است:

والد یا مراقب تمام‌وقت، واعظ غیرروحانی، داوطلب بین‌المللی یا محلی، دستیار شبانی، خادم رسمی (کشیش)، عضو یک جامعه مذهبی یا داوطلبانه (مانند L'Arche یا یک گروه رهبانی نوین)، کارمند حوزه جوانان یا کودکان، کشیش بیمارستان، آسایشگاه، زندان یا دانشگاه، خادم کلیسا و...

زمانی را صرف تفکر درباره گزینه‌های خود کنید و ببینید چه چیزی توجه شما را جذب می‌کند. در نظر بگیرید گام بعدی شما چیست و چگونه مسیر پیش رو را تشخیص خواهید داد.

می‌توانید نامه پولس به افسسیان را مطالعه کنید یا فهرست عطایا و دعوت‌هایی که او در اول قرن‌تین ۱۲ ارائه می‌دهد.



گام‌های عملی

این الگو به شما کمک می‌کند تا درباره اقدامات لازم جهت پیشبرد گزینه‌های فکر کنید.

این یک برنامه برای طی مسیر است که امکان گفت‌وگو درباره موانع و نقاط عطف را فراهم می‌کند.

سفر دعوت یا رسالت هرگز مستقیم نیست، بلکه پیچ‌وخم دارد؛ در این الگو نیز هدف یا مقصد عمداً به‌طور کامل مشخص نشده است.

به جلو نگاه کنید و گام‌هایی را که باید برای پاسخ به دعوت یا طی مسیر خود بردارید، شناسایی کنید. چه موانعی باید میان مراحل مختلف برطرف شوند؟ ممکن است استفاده از یادداشتهای چسبان برای مرتب‌سازی توالی رویدادها مفید باشد؛ این کار ممکن است زمان‌بر باشد و نیاز به جابه‌جایی و بازتنظیم داشته باشد تا همه چیز روشن شود.

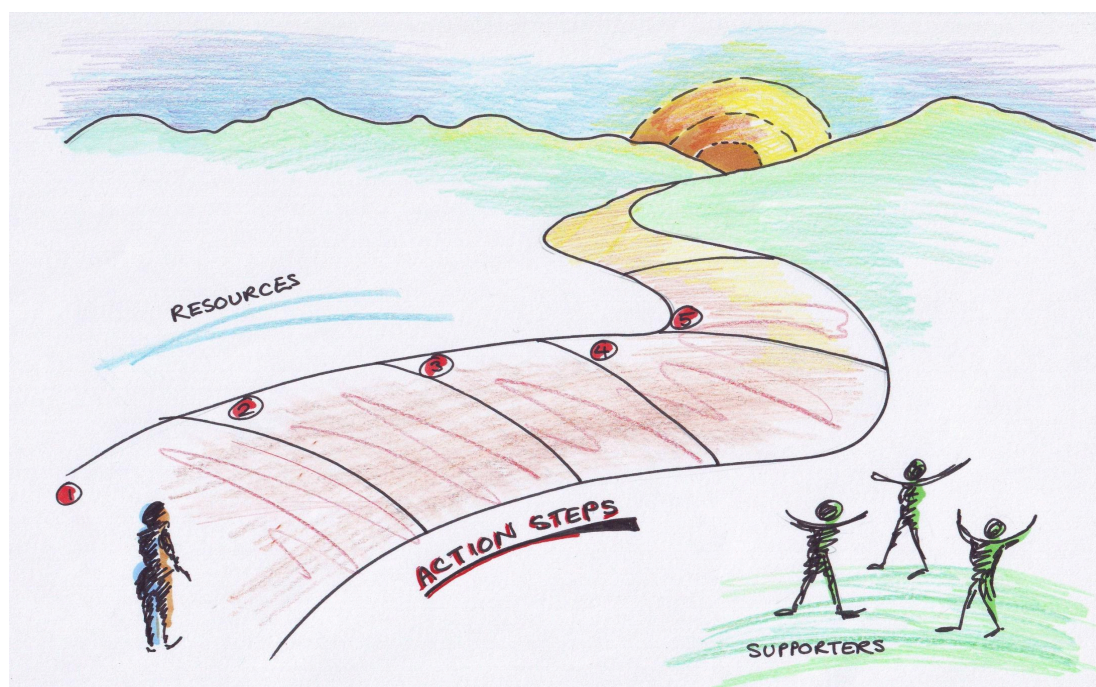
به ترتیب پیش بروید:

- الف) گام‌های بزرگ – ۱، ۲، ۳، ۴، ۵
- ب) منابع
- ج) چه کسانی می‌توانند حامی شما باشند
- د) شناسایی موانع و دشواری‌هایی که ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شوید.

در این مرحله، گفت‌وگو با یک مربی دوره، رهبر کلیسا یا مسئول خدمت می‌تواند مفید باشد.

سعی کنید مشخص کنید چه کسانی در این مسیر از شما حمایت خواهند کرد و به چه منابعی نیاز دارید.

این الگو بر اساس مدل‌های مختلف «مشاوران گرو» طراحی شده است، مانند Graphic Gameplan یا Five Big Steps. برای اطلاعات بیشتر نگاه کنید به: www.grove.com/site/index.html



اسقف‌نشین لستر

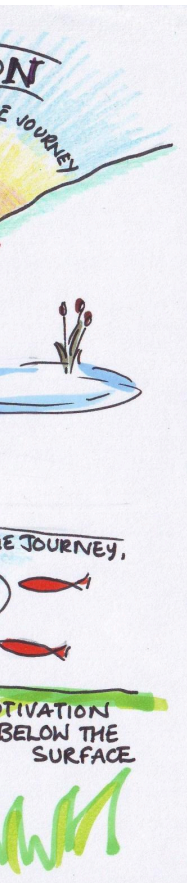
چشم‌انداز: توقفی در مسیر



این الگو چارچوبی غنی است که بسیاری از موضوعات پیشین را در کنار هم قرار می‌دهد.

ممکن است استفاده از این الگو در یک روز خلوت یا اعتکاف مناسب باشد، زمانی که فرصت و فضای کافی برای تفکر و نیایش داشته باشید. این الگو فرصتی برای گفت‌وگو و تأمل فراهم می‌کند و این گفت‌وگو می‌تواند به شناسایی منابع مشخص برای طول مسیر کمک کند. با دقت فکر کنید که این الگو را با چه کسی به اشتراک می‌گذارید.

پس از تکمیل و گذشت مدتی این الگو می‌تواند دوباره مورد بررسی برای ادامه مسیر قرار گیرد.



بررسی خدمات‌ها

الگوهای آموزشی ویژه برای هر یک از خدمات دارای مجوز در اسقف‌نشین لستر، به‌صورت برگه‌های جداگانه در دسترس هستند و می‌توان آن‌ها را از صفحات «مدرسه خدمت» در وبسایت دانلود کرد.

این الگوها از مجموعه‌ای «ظروف» استفاده می‌کنند تا ارزیابی مناسبی از عطایا، مهارت‌ها یا درک فرد صورت بگیرد.

خدماتی که در حال حاضر پوشش داده می‌شوند عبارت‌اند از:

خدمت رسمی (کشیشی) (شامل کشیشان مستمری‌بگیر و غیر مستمری‌بگیر)

خدمت واعظ غیرروحانی

دستیاران شبانی

مبشران

خدمت پیشگام

خدمت جوانان

این آخرین صفحه نیست!

این پایان مسیر نیست؛ بنابراین در برنامه خود یادداشتی بگذارید تا در آینده دوباره به این مطالب رجوع کنید.

سپس برای آنچه به دست آورده‌اید، جشنی تدارک ببینید، نامه‌ای به خودتان بنویسید، شکرگزاری کنید و زمانی را به دعا اختصاص دهید.

همچنین شاید لازم باشد چیزهایی را که در طول مسیر کنار گذاشته‌اید یا رها کرده‌اید، به رسمیت بشناسید—این زمان خوبی برای گفتن «خداحافظی» است.

و اگر متوجه شدید هنوز به چیزهایی چنگ زده‌اید، فکر کنید چگونه می‌توانید آن‌ها را رها کنید.

«امروز آسمان و زمین را بر شما گواه می‌گیرم که حیات و مرگ، برکت و لعنت را پیش روی شما گذاشته‌ام. پس حیات را برگزینید تا شما و نسل‌تان زنده بمانید!»

(تثنیه، فصل ۳۰، آیه ۱۹)

مشخصات انتشار

منتشر شده در سال ۲۰۱۱ توسط اسقف‌نشین لستر

Diocese of Leicester

St Martins House

7 Peacock Lane

Leicester LE1 5PZ

تلفن: ۰۱۱۶۲۶۱۵۲۰۰

www.leicester.anglican.org

حق نشر © ۲۰۱۱ اسقف‌نشین لستر

حق انتساب این اثر به «مدرسه خدمت اسقف‌نشین لستر»، مَندی فورد، نیکی مِگینتی و استوارت پرنز، مطابق با قانون حق نشر، طرح‌ها و ثبت اختراعات ۱۹۸۸، محفوظ است.

تمامی مطالب، مگر در مواردی که خلاف آن ذکر شده باشد، توسط مَندی فورد، نیکی مِگینتی و استوارت پرنز ویرایش و طراحی شده‌اند.

تمام تلاش‌های معقول برای ذکر منابع اصلی ایده‌ها و مطالب انجام شده است. در صورتی که چنین ارجاعی از قلم افتاده باشد، نویسندگان درخواست می‌کنند که صاحبان اصلی اثر یا ناشران با آن‌ها تماس بگیرند تا این کاستی‌ها اصلاح شود.

کلیه حقوق محفوظ است. مطالب این منبع دارای حق نشر بوده و بدون اجازه کتبی نویسندگان، به هیچ شکلی قابل بازتولید نیست.