

MEISTÄ NAISISTA KAIKKI ALKAA

Opinto-ohje naisten keskustelupiireille ja äiti-lapsikerhoille

Alkuperäinen teos Mit uns Frauen fängt alles an
Materiaalin on laatinut Barbara Jakob,
Campus für Christus, Universitätstr. 67
8006 Zürich

Käännös ja Copyright Ulla Koskinen
Saatu KRS:ltä 1988

Kysy myös muita materiaaleja
ULRO
Ulla Koskinen 040565821
ulla.i.koskinen@gmail.com

SISÄLLYSLUETTELO

Meistä naisista kaikki alkaa – Miksi naistenryhmä?.....	3
Minä?? - Minäkö aloittaisin ryhmän??!! Ei koskaan!!.....	4
Miten aloitan ja mitkä ovat tehtäväni?.....	6
Mitä minun on ryhmän ohjaajana muistettava?	
Kutsumalli	10
1. Onnellinen Kotiäiti - onko se mahdollista?.....	11
2. Ongelmat ja suhtautumiseni niihin.....	13
3. Mikä on luonteeni/temperamenttini	18
4. Neljä luonnetyyppiä/temperamenttia.....	1Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
5. 1. Korinttolaiskirje	13
4. Luonnekonflikteista selviäminen	
7. Miksi elämme? Elämän arvojärjestykset	1
8. Minun arvojärjestykseni,	
9. Miten voin elää arvojeni mukaan?	
10. Millainen olen, Mikä on paikkani?	
11. Kuka todella tuntee minut	
12. Jeesus Kristus, järjetön valehtelija vai Jumalan poika'	
13. "Minä olen", Jeesus sanoi	
14. Jeesus ja Nikodemus	
15. Elämäni visaiset 75 %	
16. Täyttymättömät odotukset	
17. Positiivinen ajattelu – ajattelu ja puhe 1.	
18. Puhe on seurausta ajattelustamme – ajattelu ja puhe 2.	
19. Naistenryhmä haasteena, miten aloitan oman ryhmän?	

Meistä naisista kaikki alkaa – Miksi naistenryhmä?

”Eihän tuollaista otsikkoa voi valita se on liian provosoiva, eikä se sitä paitsi pidä paikkaansa oli aviomieheni kommentti kurssin nimestä. Tarkoituksena ei olekaan saada aikaan naisasia liikettä, vaan saattaa naiset tietoisiksi ”strategisen” tärkeästä asemastaan nykyaikana. Naisista alkaa elämä, he synnyttävät lapset. Voimme rakentaa tulevaisuutta antamalla lapsillemme kodin, ja luoda sinne turvallisuuden ja viihtyvyyden ilmapiiri. Koti on myös yhteiskunnan piensolu. Meistä riippuu paljolti, pystymmekö antamaan lapsillemme heidän ensimmäisinä vuosinaan sen, mitä he tarvitsevat ja olemmeko valmiit luopumaan virkaurastamme väliaikaisesti. Me vastaamme suurelta osin tuleeko miehemme mielellään kotiin ja pystymmekö edelleenkin olemaan hänelle hyvä keskustelukumppani.

Naisten tärkeys näkyy myös laajemmin. Työhön palaavat äidit tuovat mukanaan arvokkaan kokemustaan. Ei pidä unohtaa yksineläviä nuoria ja vanhempia naisia, jotka kokevat olevansa oikeassa paikassa esim. myyjinä, päiväkodissa tai opettajana. Emme voi ajatella sairaaloita ilman hoitajia, emmekä teollisuutta ilman sihteerejä.

Suurin ja usein myös vaikein tehtävämme on meille uskottujen lasten kasvattaminen ja kotimme suunnittelu. Jos kuningas Salomo tiesi tästä ongelmasta kirjoittaessaan Sananlaskuissaan ”Vaimojen viisautta talon rakentaa mutta hulluus sen omin käsin purkaa” Snl.14:1 Keskustelimme tässä sanonnassa naiselle asetetusta suuresta vastuusta naisten ryhmässämme. Kiivaiden väittelyiden jälkeen ryhmä yksimielisesti totesi naisen osuudeksi 60–70 % avioliiton ja perheen menestymisestä. Tutkimusten mukaan jokainen vähäpätöisinkin henkilö vaikuttaa elämänsä aikana 160 henkilön elämään.

Kysymyksemme onkin, millainen on minun vaikutukseni perheessäni, naapurustossa ja seurakunnassa. Ainakaan minä en henkilökohtaisesti aina luomaan kotiini rauhallista ja ennen kaikkea kärsivällistä ilmapiiriä. Iltaisin minulta puuttuu energiaa, joka minulla aikaisemmin oli – nyt se on lapsillani! Ennen kuin kaikki ovat nukkumassa, olisi nauhuri kaikkine käskyineen paikallaan: riisukaa vaatteet, harjatkaa hampaanne, peskää kasvonne”. – Joka tapauksessa lapset eräänä sunnuntaiaamuna heräsivät taas kaikki kuudelta – maanantaiaamuna he kyllä nukkuvat kahdeksaan. Ilmeisesti en kuulostanut vakuuttavasti rakastavalta, koska 8-vuotias Sandra tokaisimme: ”Äiti, sinähän kuulostat aivan siltä kuin jo olisi ilta”. – Siinä oli nyt sitten minun ilmapiirini!!

Kaikista epäonnistumisistamme huolimatta meidät on kutsuttu antamaan oma panoksemme – auttamaan toisia naisia ja jakamaan elämämme heidän kanssaan. Suuri osa naisista elää eristyneenä ja yksinäisenä tai yllirasittuneena työn ja kodin kaksoisroolista. Molemmissa tapauksissa merkittävänä apuna on keskustelu ja ajatusten vaihto toisten naisten kanssa yhteisistä ongelmista. Nykynaisen yleisiksi ongelmiksi on erilaisissa seminaareissa todettu: yksinäisyys, kasvatusongelmat, tyytymättömyys, alemmuudentunteet, avio-ongelmat, tunnustuksen puute, itsensä toteuttamisen puute. Onko meillä kristityillä mitään sanottavaa näillä ongelma-alueilla? Jätämmekö maaperän vapaaksi itämaisille mietiskely ja itsetuntemusryhmille, psykoterapialle ja erilaisille kerhoille? Naiset etsivät oikeaa täyttymystä ja itsensä toteuttamista. Siinä saamme kristittyinä auttaa heitä löytämään itsensä aidosti yhteydestä Kristuksen kautta sekä arvot, jotka kestävät jokaisessa kriisissä.

Haluaisin rohkaista sinua ”sijoittamaan” elämäsi toisiin ihmisiin! Ei ole mitään antoisampaa, kuin auttaa toisia heidän tarpeissaan. Mikään ei ole suurempi seikkailu, kuin avata oma kotinsa muille. Tällä tavoin autatte naisia, avioliittoja ja perheitä sekä yhteiskuntaa muutokseen parempaan. Oheinen kurssi näyttää, miten voit aloittaa. Toivon siihen sinulle paljon rohkeutta ja iloa. Jos otamme vakavasti Pestalozzin lausuman: ”Kotona sen on alettava, minkä isänmaassa pitäisi näkyä”, voimme iloisesti sanoa: Kyllä, meistä naisista kaikki alkaa!

Minä?? - minäkö aloittaisin ryhmän??!! Ei koskaan!!

Jos sinua tänään pyydetäisiin aloittamaan ryhmä, olisiko vastauksesi sama kuin otsikon teksti? Monilla meistä naisista on hyvin heikko itsetunto. Kun meitä pyydetään aloittamaan jotain uutta, luotamme mieluummin tunteeseemme: "Enhän minä osaa, varmasti löytyy joku toinen, joka on sopivampi siihen!" - sen sijaan, että lähtisimme rohkeasti mukaan seikkailuun.

Vuonna 1983 sveitsiläislehdet julistivat: "Keskusteluryhmässä löytyy itsetunto". Kysymyksessä oli naisten työhön paluu kotona lasten kanssa vietettyjen vuosien jälkeen. Artikkelissa korostettiin, miten tärkeää on voittaa eristyneisyys ja sanattomuus ja löytää uusi itsetunto. Suojatussa naistenryhmässä itsetunto kasvaa ja valmius ottaa riskejä. Eräät asiantuntijat väittivät itsetunnon puutetta naisten suurimmaksi ongelmaksi niin ikivanhalta jutulta kuin se kuulostaakin. Jos kuulut näihin naisiin, seuraava hyvä uutinen on sinulle: Jumala ei ensisijaisesti halua sinun kykyjäsi vaan valmiuttasi toimia hänen puolestaan ympäristössäsi.

Erään poliitikon vaimo sanoi kerran minulle: "En tiedä olisiko minulla rohkeutta aloittaa ryhmä ilman koulutusta" - Vastasin hänelle: "Tiedätkö, ennen kuin minä tuntisin olevani pätevä aloittamaan ryhmän, olisin varmaan jo kauan kuollut. Katsokaas, olen "vain" sihteeri, enkä opettaja kuten monet seminaarin osallistujat olettavat. Vielä nytkin minulle tulee tunne: "Mitä minulla oikeastaan on sanottavaa?" tai "Kuka minä olen tällaista uskaltamaan?" Eräessä ryhmässä juuri tohtorin väitöskirjaansa kirjoittava nainen kysyi: "Millainen koulutus sinulla sitten on?" Tähän vastauksena saatoin selittää: "Kotiäidin arjessa oppii selviytymään ongelmista, erilaisista kysymyksistä ja tilanteista. Siksi koen tehtäväkseni kertoa muille, mikä on auttanut minua, koska se sitten imetystä, lastenkasvatusta tai muita elämän kysymyksiä. "Ole siis rohkea aloittamaan jotain uutta! Jumala odottaa vain, että hän saisi käyttää sinua. Muistat varmaan Paavalin sanat: "Minun voimani tulee parhaiten näkyviin heikkoudessa."(2 Kor. 12:9) ja "Kestän mitä tahansa, mihin Jumala minut johdattaa- Kristuksen avulla, joka antaa minulle voimaa" (Fil. 4:13).

Idea naistenryhmistä tuli minulle ennen toisen lapsemme syntymää. Silloin meillä kokoontui äitien ryhmä, jonka tarkoituksena oli toimia tukiryhmänä imettäville äideille. Ystävättäreni kanssa saimme idean aloittaa vastaavanlaisen ryhmän, jossa käsittelemme naisia kiinnostavia aiheita. Kutsuimme kaikki tuttavamme mukaan, ja pian meitä oli 8-10 naista, jotka kokoonnuimme säännöllisesti kerran kahdessa viikossa. Yli puolet naisista oli jo uskossa pitkään olleita. He tulivat silti säännöllisesti, koska heillä oli tarve keskustella kiinnostavista asioista muiden kanssa.

Alussa pidin lyhyitä alustuksia eri aiheista ja keskustelimme niistä ryhmässä. Muutaman kokouksen jälkeen emme kuitenkaan olleet tyytyväisiä tuloksiin. Olimme kerta kerran jälkeen poikenneet pian aiheesta, koska kellään muulla kuin minulla ei ollut kysymyksiä kirjallisena edessään.

"Mehän voisimme suunnitella työpapereita, joissa on aiheeseen liittyvät kysymykset ja raamatunkohdat" ajattelin. Ryhdyimme tuumasta toimeen. Jokaisen kerran lopulla jaettiin myös pieni kotitehtävä, joka olisi ratkaistava seuraavaan kertaan mennessä. "Tulokset" olivat hämmästyttäviä! Nyt osallistujat kertoivat joka kerran jotakin, mitä he olivat kokeneet väliajalla. Kysymyksessä saattoi olla välejä selvittävä keskustelu naapurin rouvan kanssa tai kysymys aviomiehelle: "Miksi sinä oikeastaan halusit mennä kanssani naimisiin?".

Eräs kertoi: "Olen harjaannuttanut tahtoani menestyksellisesti. Tavallisesti syön kokonaisen levyn suklaata päivässä, viimeisen kahden viikon aikana kuitenkin vain yhden." jos tämä ei ole edistystä niin mikä? Erään naisen opin neuvolassa tuntemaan ja kutsuin hänet myöhemmin kahville. Hänellä oli vajaan vuoden ikäinen lapsi. Kahvilla hän kertoi miehensä sanoneen äskettäin hänen tulleen ikävystyttäväksi. Minulle tämä oli tilaisuus kutsua hänet ryhmään. Tänään hän on löytänyt sisältörikkaan elämän Kristuksen kautta. Käyt varmaan jo ajatuksissasi kaikki tuttavasi läpi ja ajattelet: "Ei niitä varmaan kiinnosta sellainen ryhmä! Kokemuksesta voin sanoa: "Olet väärässä!"

Halutessamme aloittaa korttelissamme "Rakkaudesta lapseen" kirjasta keskustelevaa ryhmää kutsuimme mukaan iloisella mielellä. Soitimme tai annoimme kirjallisen kutsun sellaisillekin naisille, joita tuskin tunsimme. Kutsutuista kolmestakymmenestä saapui ensimmäisellä kerralla 20! Saimmekin heti aloittaa kaksi ryhmää. Toinen este ryhmän aloittamisessa voi olla, että et tunne tarpeeksi naisia. Tässä tapauksessa on muutoksen aika. Vaatii jonkin verran rohkeutta puhutella jotakin tuntematonta, joiltakin se käy helpommin kuin toisilta. Meidän on kaikkien kuitenkin päätettävä, annammeko Jumalan käyttää itseämme toisten ihmisten puhuttelemiseen ja kutsumiseen.

Kun olin lasten kanssa kävelyllä kuljin erään korttelissamme olevan talon ohi. Ovella seisoj pienen tyttö, jonka olin jo usein nähnyt äitinsä kanssa. Tyttö vilkutti meille ja hänelle. Samassa tuli tytön äiti rappuja pitkin alas. Hetken ajan voi silloin päättää kuuntelenko Jumalan hiljaista ääntä, joka sanoo: "Tuohon naiseen sinun pitäisi tutustua. Mene nyt hänen luokseen, esittele itsesi ja kerro hänelle ryhmästä." Tai voin sanoa itselleni: "Mitähän tuo mahtaisikaan ajatella minusta, jos ihan noin vain puhuttelen häntä, ja sitä paitsi minähän olen kävelyllä lasteni kanssa enkä edes tunne tuota naista." Tässä tilanteessa rohkaisin mieleni ja puhuttelin tuota naista. Hän ilahtui kovasti, koska oli yksinhuoltaja. Siitä lähtien hän on käynyt ryhmässä ja myös raamattupiirissä.

Varmaan olet huomannutkin, etten ole aloittanut keskusteluryhmää yksin. On aina parempi, jos työtä tehdään kaksittain. Silloin voi rohkaista toista, kantaa tappiot yhdessä ja kaksinkertaistaa ilot! Myös esteiden raivaaminen on kaksin helpompaa. Vaikeudet ja masennuksethan ovat osa elämää.

Muistathan: Jumala ei halua taitojasi, vaan valmiuttasi. Ole hänen käytettävissään sanomalla: "Herra, tunnen itseni kyvyttömäksi. Tiedän, että haluat käyttää minua, jotta naiset ympäristössäni löytäisivät mielekkään elämän. Haluan olla käytettävissäsi ja sinun voimassasi tiedän voivani aloittaa ryhmän. Tässä olen Herra. käytä minua!"

MITEN ALOITAN JA MITKÄ OVAT TEHTÄVÄNI?

Ihanaa - olet siis valmis lukemaan eteenpäin ja oppimaan, miten voit aloittaa ryhmän. Tässä yrityksessä tulet kokemaan paljon iloa ja seikkailuja. Tulet myös kokemaan, että ihmiset ympäristössäsi ovat avoimia keskustelemaan aiheista, jotka liittyvät Raamattuun. Kuten olet oppinut edellä olevasta luvusta, tulee tehtävästi suuresta osin olemaan naisten kutsumista luoksesi ja kotisi käyttöön asettamista. Sinun on myös oltava valmis pitämään ohjaket käsisissäsi, ettei keskustelu joutuisi liikaa pois aiheesta. Näihin tehtäviisi muutamia hyväksi koettuja neuvoja:

- A. Etsi ensin toinen uskova nainen, joka haluaisi auttaa sinua ryhmän perustamisessa ja vetämisessä.
- B. Kutsukaa ystäviänne, naapureitanne ja muita naisia, esim. lastesi koulu- tai kerhokavereiden vanhempia mukavaan illanviettoon. Seuraava keino on myös koettu hyväksi: Jos haluat aloittaa ryhmän keväällä, kutsu joulun ja pääsiäisen välillä joka viikko yksi tai kaksi naista kahville ja kerro heille ryhmästä.
- C. Kerro ensimmäisellä kerralla naistenryhmäsi ideasta ja mainitse aiheet, joita haluatte käsitellä. Ota jo ensimmäisellä kerralla huomioon, että naiset mielellään keskustelevat ajankohtaisista murheista ja ongelmista. Mieti, millä aiheella haluat aloittaa.
Tässä kurssissa esitetyt aiheet sisältävät opetussuunnitelman uskon löytämiseksi. Ryhmän kokoonpanon ja naisten iän mukaan sinun tulisi vapaasti voida valita aiheet vapaasti. Jos itse olet äiti ja tunnet muita äitejä, joilla on pieniä lapsia, voit kutsua heitä tutkimaan Ross Campbell: in kirjaa "Rakkaudesta lapseen". Siihen on Kansan Raamattuseuran opintovihkonen. Naisille, joiden lapset ovat murrosiässä löytyy saman kirjailijan "Rakkaudesta murkkuun", johon on myös saatavilla opinto-ohjeet.
- D. Jos äideillä on mukana pieniä lapsia, hanki lastenhoitaja. Monet pienten lasten äidit ovat sidottuja kotiin, koska erilaisten kurssien ajaksi heidän olisi aina vietävä lapset hoitoon. Jos he saavat tuoda lapset mukanaan, tulee siitä ajan mittaan ilo sekä pienille. Kysy seurakunnastasi, voisiko joku vanhempi rouva hoitaa lapsia. On aina parempi, jos hoitaja pysyy samana, jotta lapset voisivat tottua häneen. Imeväiset ja vierastavat voivat olla kokouksen aikana äidin vieressä. Lapsen itkukan ei useimmiten meitä naisia ei niin kovasti häiritse. Raivaa kuitenkin kaikki arvoesineet pois, jotta lapset ja äidit kokisivat olonsa vapautuneeksi.
- E. Jos asuntosi on liian pieni tai ei muuten sovellu kokoontumispaikaksi, voit silti aloittaa ryhmän. Kysy seurakunnastasi kahta huonetta käyttöösi tai voitte kokoontua jossakin pikku kahvilassa. Hyvä mahdollisuus ovat myös erilaiset kerhotilat.
- F. Selvitä etukäteen yhteistyökumppanisi kanssa, kuinka usein haluatte kokoontua, esim. kerran kahdessa viikossa tai kerran kuukaudessa. 14 päivän rytmi ja aamupäivä tai ilta ovat osoittautuneet hyväiksi. Nuoremmille äideille on hyväksi koettu aika klo 9.30, toimesta oleville tai maanviljelyksessä mukana oleville ilta on parempi.

- G. Hyvä idea on pitää ryhmässä esillä kirjastoa, johon voi koota omasta kirjahyllystä käyttämättömänä olevia kirjoja. Kokouksen alussa on usein aikaa vilkaista kirjoja muita odotellessa.
- H. Varaa kahvit ja mahdolliset muut juomat jo etukäteen valmiiksi. Jos mukana on lapsia, on joissakin ryhmissä juomat tarjottu vasta lopussa, ettei äitien tarvitse koko ajan yrittää pitää pieniä lapsiaan erossa kuumista juomista. Vain lapset saavat omalla puolellaan pientä naposteltavaa, ettei aikuisten kahvipöytä koko ajan vetäisi puoleensa.
- I. Varaa tarpeeksi opintolehtisiä ja lyijykyniä niitä varten, jotka haluavat tehdä muistiinpanoja.
- J. Ihanteellinen ryhmäkoko on n. 8-10 osallistujaa. jos mukana ei ole pieniä lapsia voi ryhmäläisiä olla enemmänkin, tosin silloin on vaikeampi päästä oikein läheisiksi tutuiksi. Kutsu joka tapauksessa 4-5 ylimääräistä, koska kaikki eivät aina pääse tulemaan. Etenkin, jos mukana on pienten lasten äitejä, on varauduttava poissaoloihin vilustumisten ja sairauksien takia.

Nyt voitkin lyödä lukkoon ensimmäisen kokoontumispäivän, kirjoittaa kutsukortit, monistaa ne ja aloittaa kutsumisen rohkealla mielellä!

Mitä minun on ohjaajana muistettava?

Koska olemme naisina saaneet Kristuksessa uuden vapauden, saamme olla täysin aitoja ja rehellisiä itsellemme. Meidän ei enää tarvitse kantaa "minulta onnistuu kaikki, minulla ei ole ongelmia" -naamaria. Tämä on ryhmäohjaajan tärkein ominaisuus! Ole oma itsesi, sellainen, joksi Jumala on sinut luonut - kaikkine vahvoine puolinesi ja heikkouksinesi. Tämä tarttuu muihinkin ryhmäläisiin, sillä naistenryhmä elää keskinäisestä avoimuudesta ja luonnollisuudesta. Siksi on tärkeää, ettei ohjaajana yritä näytellä parempaa ja että kerrot omasta elämästäsi positiivisia niin kuin myös negatiivisia esimerkkejä. Vältä siis vaikutelmaa supernaisesta, jolta kaikki onnistuu!

Eräs pappi kertoi minulle hiljattain erään ryhmäläisemme sanoneen hänelle: "Katsokaas, herra Pastori, Barbaran ryhmässä voin ainakin kertoa, ettei Christoph vielä nuku öitä läpi." Keskusteluryhmän tulee olla paikka, jossa naiset voivat purkaa sydäntään, missä he kokevat itsensä ymmärretyiksi ja hyväksytyiksi. "Mikä on suurin voitto kristittyinä olemisessa?", kysyttiin eräältä pankinjohtajalta. Tähän hän vastasi: "Olen vihdoinkin saanut aitoja, rehellisiä ystäviä." Tämän pitäisi olla myös naistenryhmämme tehtävä ja päämäärä.

Apuneuvoja ryhmäohjaajalle:

- A. Muista, että ohjaajana pidät aiheen punaista lankaa käsissäsi. Vältä leikkimästä "koulumestaria", ts. älä hallitse ryhmää liikaa. Älä odota kaikkien ryhmäläistesi haluavan tehdä muistiinpanoja. Tee niitä kuitenkin itse, se kannustaa muitakin tekemään samoin. Vedä ryhmääsi aivan rennosti - älä pidä esitelmiä.
- B. Rukoile säännöllisesti naisten puolesta, joita haluat kutsua ja luonnollisesti myös niiden puolesta, jotka käyvät ryhmässä. Jos mahdollista rukoile toisen ryhmäohjaajan kanssa yhdessä kokoontumiskertojen välillä. Ryhmän sisäisen rukouksen suhteenohjaajan tulee olla herkkätuntoinen. Me emme koskaan rukoilleet ryhmässämme, koska lapsia oli aina läsnä ja siksi liian rauhatonta. Sen jälkeen, kun muutamat naisista ilmoittivat haluavansa tutkia raamattua, opimme vapaata rukousta raamattupiirissä iltaisin.
- C. Rohkaise ryhmässä säännöllisesti käyviä tuomaan mukaan uusia osallistujia.
- D. Ryhmässä tullaan parhaiten tutuiksi, kun kaikkien kanssa ollaan sinuja. Kannattaa kuitenkin sopia ryhmäläisten kanssa, ettei toisista eikä ryhmässä puhutuista asioista kerrota ryhmän ulkopuolella.
- E. Älä pety, jos joku tulee vain kerran, eikä enää sen jälkeen, jos esim. "Jumalasta puhuttiin liikaa". Sellaiset naiset voit kutsua myöhemmin luoksesi ja tiedustella, mikä heitä ei ryhmässä miellyttänyt. Hiljattain sain tuttavaltani kaksi ilmaislippua tunnettuun muotinäytökseen. Pidän tätä hyvänä tilaisuutena kutsua ryhmän ulkopuolella olevaa tuttavaani. Se lähentäisi suhdettamme. Voitko kuvitella, sain neljä kieltävää vastausta! Sen jälkeen olen päättänyt olla enää pettymättä, jos naapurini tai tuttavani naistenryhmästä tai ulkopuolelta antaa kieltävän vastauksen kristilliseen tilaisuuteen. - Miten nopeasti kristittyinä tulemme johtopäätökseen, ettei kukaan ole kiinnostunut hyvistä uutisista!
- F. Yritä luoda hyviä ystävyysuhteita kaikkiin ryhmäläisiisi. Ehkä voitte perheinä järjestää kesällä yhteisen retken tai suunnitella jonkun illanvieton, esim. jouluaskartelun tai leivonnainmerkeissä. Haluaisin rohkaista kokeilemaan ideoitasi ja lähestymään ihmisiä käyttäen mielikuvitustasi.

- G. Aiheeseen 14 "Jeesus Kristus - Järjetön, valehtelija vai Jumalan poika" saakka ovat raamatunkohdat merkittyinä ryhmätyölomakkeelle. Näin ne on myös myöhemmin ollut helpompi lukea uudelleen, koska monille ihmisille Raamatun käsittely on vaikeaa.
- H. Valmistaudu jokaista kokoontumiskertaa varten huolella miettimällä kysymyksiä ja raamatunkohtia etukäteen. Harkitse myös aloituskysymystä, joka liittyy edelliseen kertaan. (Virikkeitä tähän löydät jokaisen aiheen kohdalta)
- I. Anna osallistujien esittäytyä tunnin alussa lyhyesti. Toista esittely joka kerta, kun ryhmään tulee joku uusi nainen. Esittäytyessämme sanomme vain nimmemme, mahd. lapsiluvun. Jättäkää, jos mahdollista aviomiehet pois kuvasta, koska tilanne voi silloin tulla epämiellyttäväksi yksineläville tai eronneille naisille. Voit tosin jollakin kertaa kysyä esim. harrastuksia, toisella kertaa erikoistoivomuksia tai lomasuunnitelmia.
- J. Käykää nyt ryhmässä läpi yksittäiset kysymykset "Virikkeitä keskustelulle" kohdan ohjeiden mukaan. Anna osallistujien lukea kysymys toisensa jälkeen ja ryhmän löytää vastaus. Pidä huoli, ettette poikkea liikaa teemasta. Pidä itselläsi oikeus keskeyttää joku keskustelu ja sanoa: "Palattaisiinko taas aiheeseemme, voisitko sinä Raija, lukea kysymyksen 5?"
- K. Jos et saa aihetta käsitellyksi yhdellä kertaa, jatka seuraavalla kerralla. Vältä suorituspakkoa, mutta älä myöskään liikaa hidastele.

Yhteenveto

Valmista jokainen tunti seuraavasti:

- * Rukoile kokoontumisen ja osallistujien puolesta.
- * Mieti henkilökohtaisesti kysymyksiä ja raamatunkohtia.
- * Mieti, millä aloituskysymyksellä lähdet liikkeelle, tai miten viittaat edelliseen kokoontumiseen. Virikkeitä aiheeseen ja keskustelun läpiviemiseen löydät aina vastaavan aiheen kohdalta.
- * Pidä tarpeeksi lyijykyniä ja ryhmätyölomakkeita valmiina.
- * Anna osallistujien esittäytyä, jos mukana on joku uusi henkilö.
- * Käy ryhmätyölomakkeet läpi "Virikkeitä keskustelulle" ohjeiden mukaisesti.
- * Älä unohda kokoontumisen lopussa kotitehtävää!

KUTSUMALLI

(tähän voit piirtää
jotain tai liimata kuvan)

K U T S U

Kutsumme sinut sydämellisesti äiti-lapsipiiriimme,
Kokoonnumme joka toinen viikko

Missä? Maija Muttosella, Kirjastokatu 2, Toivola Puh. 050 222222

Milloin? klo 9.15 - n. 10.30
keskiviikkona, 16.5. "Millainen olen, mikä on paikkani?"
keskiviikkona, 30.5. "Suhtautumiseni ongelmiin"

keskiviikkona, 13.6. "Olenko onnellinen kotiäiti?"

Kesäkuun puolivälistä meillä on "tauko" elokuun loppupuolelle saakka

Voit tuoda lapset mukanasasi, talossa on järjestetty lastenhoito.

Ystävällisin terveisin

1.ONNELLINEN KOTIÄITI – Onko se mahdollista Ohjaaja

Virikkeitä keskustelulle

1. Aloita kysymyksellä 1. Kootkaa kaikki vaikutelmat, jotka ryhmässä ovat tulleet sanasta ”onni”, voit kirjoittaa ne muistiin.
2. Tätä kysymystä käsiteltäessä on palautettava tietoisuuteen, että pidämme monia asioita ”normaaleina”, esim. kaunis asunto, tarpeeksi ravintoa, tarpeeksi rahaa.jne.
Lisäkysymys Olisimmeko onnellisempia, jos meillä ei olisi tätä aineellista hyvinvointia? Mistä meidän onnemme riippuu?
3. ja 4. Ryhmän koosta riippuen nämä kysymykset voidaan käsitellä pareittain ja vaihtaa sen jälkeen yhteisesti mielipiteitä.
5. Anna osallistujien lukea molemmat raamatunkohdat ja ilmaista mielipiteensä.
Ajatuksia: Olemme kutsutut vapauteen, se tarkoittaa, kun tunnemme Kristuksen, emme enää ole riippuvaisia toisista ihmisistä ja olosuhteista (asuinympäristö jne.) ollaksemme onnellisia. Kristuksessa meillä on vapaus – hän voi antaa meille mahdollisuuden olla onnellisia kaikesta huolimatta.
6. Tämä kysymys voidaan käsitellä ryhmässä tai kukin erikseen, riippuu siitä kuinka hyvin osallistujat tuntevat toisensa.
7. a) Vaihtakaa ideoita, miten kotiinpaluusta voidaan tehdä miellyttävä antamaan vaihtelua, esim. kaunistautuminen, pukeutumalla miellyttävästi, valmistamalla ”yllätysillallinen”, joka syödään kahdestaan kynttilän valossa lasten jo nukkuessa.
b) Yksinhuoltajalla on usein huono itsetunto. Siksi on tärkeää, ettei vetäydy syrjään ja anna asioiden mennä menojaan. Naistenryhmä tai yksittäiset ystävättäret voivat olla korvaavia suhteita, joissa voimme keskustella ongelmistamme pelkäämättä juoruilua.’
8. Anna muutama minuutti aikaa, jotta kaikki voivat kirjoittaa muistiin, vaikka pareittain. Sen jälkeen vaihtakaa ideoita ja mahdollisia ratkaisuja.
9. Miettikää mahdollisesti yhdessä, mitä myönteisiä asioita ulkoisesti ja asenteissanne voitaisiin muuttaa. (Esim. yllätysateria kotona, rakkauden osoittaminen erityisellä tavalla. Yksinhuoltaja voi tehdä aloitteen uuteen ihmiseen tutustumiseksi, tai kutsua esim. joku perhe kylään).

Kääntäjän lisäys: Älä unohda itseäsi, omaa hyvinvointiasia, katso lisätietoa teemasta mielenterveyden käsi.

1. ONNELLINEN KOTIÄITI – onko se mahdollista?**Ryhmä**

1. Mitä ”onni tarkoittaa sinulle?

2. Mitkä ovat edellytykset olla onnellinen+

3. Mitkä ovat kotona olemisen positiiviset puolet?

Mitkä negatiiviset?

4. Millainen on asenteesi kotiäitinä olemiseen?

5. Millaisessa suhteessa vapaus ja onni ovat toisiinsa nähden seuraavissa raamatunkohdissa?

Gal. 5: 13-18; Joh 8:36 ”jos siis poika tekee teidät vapaiksi, niin te tulette* todellisesti vapaiksi.”/huomioikaa myös yksinhuoltajat

6. Onko kanssasi eläminen miellyttävää ja nautinto?

Jos kyllä, niin miksi? _____

Jos ei, niin miksi? _____

7. Miten tervehditte toisianne, kun toinen tulee töistä?/Entä yksinhuoltajat+

Miltä sinä näytät?

Miltä kotisi näyttää?

Miellytätkö sinä ja kotisi miestäsi? _____

8. Mitkä ovat stressitilanteet, jotka usein toistuvat? Mikä niihin on syynä?

9. Millaisen myönteisen tottumuksen haluaisit omaksua suhteessasi vapautteen ja kotiäitinä olemiseen?

2. ONGELMAT JA SUHTAUTUMISENI NIIHIN

Ohjaaja

Virikkeitä keskustelulle

Aloituskysymyksenä tämän päivän teemaan "Ongelmat" anna osallistujien luetella eri ongelma-alueita, kaikkea mitä mieleen tulee.

Merkitse itsellesi muistiin ongelmat voidaksesi toistaa ne myöhemmin.

Kysymysten läpikäyminen

1. Anna 1-2 minuuttia aikaa, jotta osallistujat voivat merkitä muistiin ajankohtaiset ongelmansa. Kertokaa niistä lyhyesti toisillenne sen mukaan, miten osallistujat haluavat ilmaista ongelmansa.
2. Keskustelkaa väitteestä: "Ongelmien tukahduttaminen vie komplekseihin ja aggressioihin."
3. Anna osallistujien kertoa suuret ja pienet murheensa.
4.
 - a) Lukekaa yhdessä Matteus 6: 24-34 (anna jokaisen lukea pari jaetta. Poimikaa tekstistä: Mitkä ovat Jeesuksen käskyt? Keskustelkaa alleviivatuista väittämistä.
 - b) "Luovuttaminen": tunnette varmaan kertomuksen 2. Moosesta 4: 1-5, jossa Jumala käskee Moosesta päästämään irti sauvansa. M. Thomas on "värittänyt" kertomusta ja antanut Mooseksen väitellä Jumalan kanssa, miksi hän ei halua päästää irti. Vasta kun hän irrottaa otteensa, hän tajuaa vaaran, joka oli sauvassa. Kerro mahdollisesti tämä kertomus ja lisää siihen henkilökohtainen esimerkki.

Voit kertoa esim. näin:

Jumala käskee Moosesta: "Heitä sauva maahan."

Moosesta väittelee: "Mutta minä tarvitsen sauvaani! Autiomaassa on leijonia.

Minunhan täytyy paimentaa lampaista ja voida puolustaa itseäni!" Jumala: "Minä en kysynyt, mitä sinun täytyy tehdä sauvallasi, käskin heittämään sen maahan!"

Viimein Mooses päästää irti sauvastaan. Maahan pudotessaan se muuttuu käärmeeksi. Hän huomaa vaaran, joka oli sauvan kiinnipitämisessä - ja juoksee pakoon!

Jumala käskee häntä "Tartu sen pyrstöön ja nosta se taas ylös." - Mutta Jumala en minä voi, minulla on vaimo ja kolme lasta. En toki halua kuolla. Sitä paitsi käärmeitä tartutaan niskasta kiinni, etteivät ne pure. Ei Herra, olen mieluummin tarttumatta siihen."

Jumala sanoo: "Moosesta, minä en kysynyt sinun mielipidettäsi, minä käskin sinua nostamaan käärmeen ja tekemään sen hänestä." Mooses rohkaisee mielensä ja tarttuu käärmeeseen, joka muuttuu jälleen sauvaksi hänen kädessään.

Keskustelkaa tämän jälkeen lyhyesti minkälaisista asioista me haluamme pitää kiinni, mitä haluamme omistaa: esim. aviomies, lapset, raha, tietyt elämänalueet. Jumala haluaa, että "päästämme irti", että oppisimme luovuttamaan hänelle koko

elämämme, kaiken mitä siihen kuuluu. Vasta sitten näemme vaaran, joka on seurausta halustamme hallita ja omistaa. Jumala sallii meidän jälleen "omistaa" monet hallussamme olleista asioista, mutta meidän asenteemme tulee muuttumaan. Joistakin asioista meidän ehkä täytyy tai saamme luopua. Samoin käy meidänkin.

Anna nyt osallistujien luetella, mistä kaikesta voimme kiittää.

Keskustellessanne väitteestä: "Mikä sinua hallitsee, muovaa luonnettasi." Jaa kuva ongelma-ympyröistä ja selitä tahtomme ratkaisevaa merkitystä. Voimme valita itsekään tien tai Jumalan tien. Kerro, jos mahdollista esimerkki arkipäivästä (avioliitosta, lastenkasvatuksesta), mahdollisesti epäonnistumisestakin. Lue lause hammastahnaputkilosta. (Olemme kuin hammastahnaputkiloita. Vain ulkoinen paine (stressi, ongelmat jne.) näyttää sisällön. Mikä on sinun sisältösi?) Vihjeeksi: ripusta tämä kuva kotonasi jonnekin näkyviin. Muistuta itseäsi, että voimasi ja tahtosi keskuksen tulee olla Kristuksen kautta Jumalassa.

- c) Anna osallistujien lukea seuraavat kohdat vuorotellen ja vaihtaa niistä mielipiteitä. Kysy, voiko joku kertoa oman esimerkin.
- d) Kodin ilmapiiri kärsii väistämättä, jos minä täytän päiväni erilaisilla toiminnoilla niin, että lapsilleni ja itselleni jää liian vähän aikaa. Siksi minun on mietittävä: Mikä on tärkeää elämässä? Missä minä voin sanoa ei? - Mitä minun täytyisi aloittaa uudelleen?

Tehtävä:

- Anna osallistujille 3-4 minuuttia aikaa merkitä muistiin nämä asiat. Rohkaise tarttumaan ongelmiin esim. viemää naapurille kukkasia, kutsua joku kahville jne.
- Kysy mieheltäsi, mitä hän sinusta ajattelee! Kysy häneltä, mitä voisit tehdä toisin.

2. ONGELMAT JA SUHTAUTUMISENI NIIHIN

Ryhmä

1. Luettele ongelmia, joita sinulla on ihmisten tai asioiden kanssa

2. Mitä ongelmaa tai ongelmia yrität väistää? Minkä asian haluat tukahduttaa?

"Tukahduttaminen vie komplekseihin ja agressioihin. Ongelmat ovat olemassa, jotta ne ratkaistaisiin."

Pitääkö tämä väite paikkansa?

3. Mistä asioista tai ihmisistä olet huolissasi?

4. Jumalan tie ongelmien ratkaisulle

- a) älä murehdi: Matteus 6:24-34

" Et voi palvella kahta isäntää, Jumalaa ja omaisuutta, Jos rakastat toista, vihaat toista. Siksi annan teille neuvon: älkää murehtiko ruuasta, juomasta ja vaatteista. Olette saaneet elämän, ja se on ihmiselle paljon tärkeämpi kuin syöminen tai pukeutuminen. Katsokaa taivaan lintuja! ne eivät murehdi ravinnostaan, eivät kylvä eivätkä korjaa satoa, sillä Taivaan Isä ruokkii ne. Te olette Isällenne paljon arvokkaampia kuin linnut. Ette voi pidentää elämääne sekuntiakaan, vaikka kuinka kovasti murehtisitte. Miksi olette huolissanne vaatteista? Katsokaa niityllä kasvavia kukkia. Ne eivät huolehdi itsestään, mutta ei edes kuningas Salomo ollut loisteliaimmassa asussaan yhtä kaunis kuin ne. Jos kerran Jumala pitää niin hyvää huolta kukista, jotka hehkuvat tänään ja ovat jo huomenna kuihtuneet, niin tottakai hän huolehtii teistä vielä paremmin, vaikka teillä on niin vähän uskoa häneen. Älkää siis edeltäpäin murehtiko sitä, onko teillä tarpeeksi ruokaa ja vaatteita. Miksi eläisitte kuin pakanat, joille se kaikki on suunnattoman tärkeää? Taivaan Isä tietää kyllä, mitä tarvitsette. Hän antaa teille kaiken ilomielin, kun te annatte hänelle ensimmäisen sijan elämässänne. Älkää huolehtiko huomisenesta. Se on Jumalan käsissä. Eläkää päivä kerrallaan."

- b) käänny Jumalan puoleen = "irti päästäminen"/luovuttaminen

Fil. 4: 6-7

"Älkää kantako huolta mistään, vaan rukoilkaa sen sijaan kaikkea Jumalalta. Kertokaa hänelle hätänne älkääkä unohtako kiittää häntä hänen vastauksestaan. Jos teette näin, saatte kokea Jumalan rauhaa, joka on ihmeellisempää kuin mikään, mitä ihmisjärki voi käsittää. Hänen rauhansa pitää teidän ajatuksenne ja sydämenne sellaisina kuin Kristus tahtoo niiden olevan."

Pitääkö seuraava paikkansa: "Mikä sinua hallitsee, muovaa luonnettasi!"

Minkä annat hallita itseäsi?

- c) hyväksy muut ihmiset sellaisina kuin he ovat

Room. 15:7

"Tukekaa ja hoitakaa toisianne, niin kuin Kristuskin on ottanut teidät hoivaansa. Silloin Jumala saa elämästänne kunnian."

* Aloita keskustelut rakkaudessa, älä patoa, kunnes räjähdät.

* Opettele pyytämään anteeksi = rakenna siltoja "olen pahoillani".

* Yritä asettaa itsesi toisen asemaan, ymmärtää tilanne. Mitä tapahtuu, kun teemme näin?

* Älä tee olettamuksia. Jos haluat tietää, mitä toinen ajattelee, sinun on kysyttävä häneltä!

* Pitääkö seuraava erään psykologin väittämä paikkansa:

"Mitä sinä ajattelet toisen ajattelevan, ei useimmiten ole se mitä hän ajattelee!"

* Tiedätkö mitä miehesi ajattelee sinusta?

* Lopeta lähimmäisillesi nalkuttaminen tai negatiivinen kritisointi. Sano mieluummin: "Kuule, minua häiritsee..."

d) Opettele harjaannuttamaan tahtoasi!

Ongelmat johtuvat usein pohjimmiltaan heikosta tahdostamme. Annamme mennä, vaikka meidän pitäisi panna tahtomme liikkeelle, esim. syöminen, keuhonhoito, voimistelu jne. Minkä tien sinä valitset? - Oman tiesi? - Jumalan tien? - Ongelmien tien?

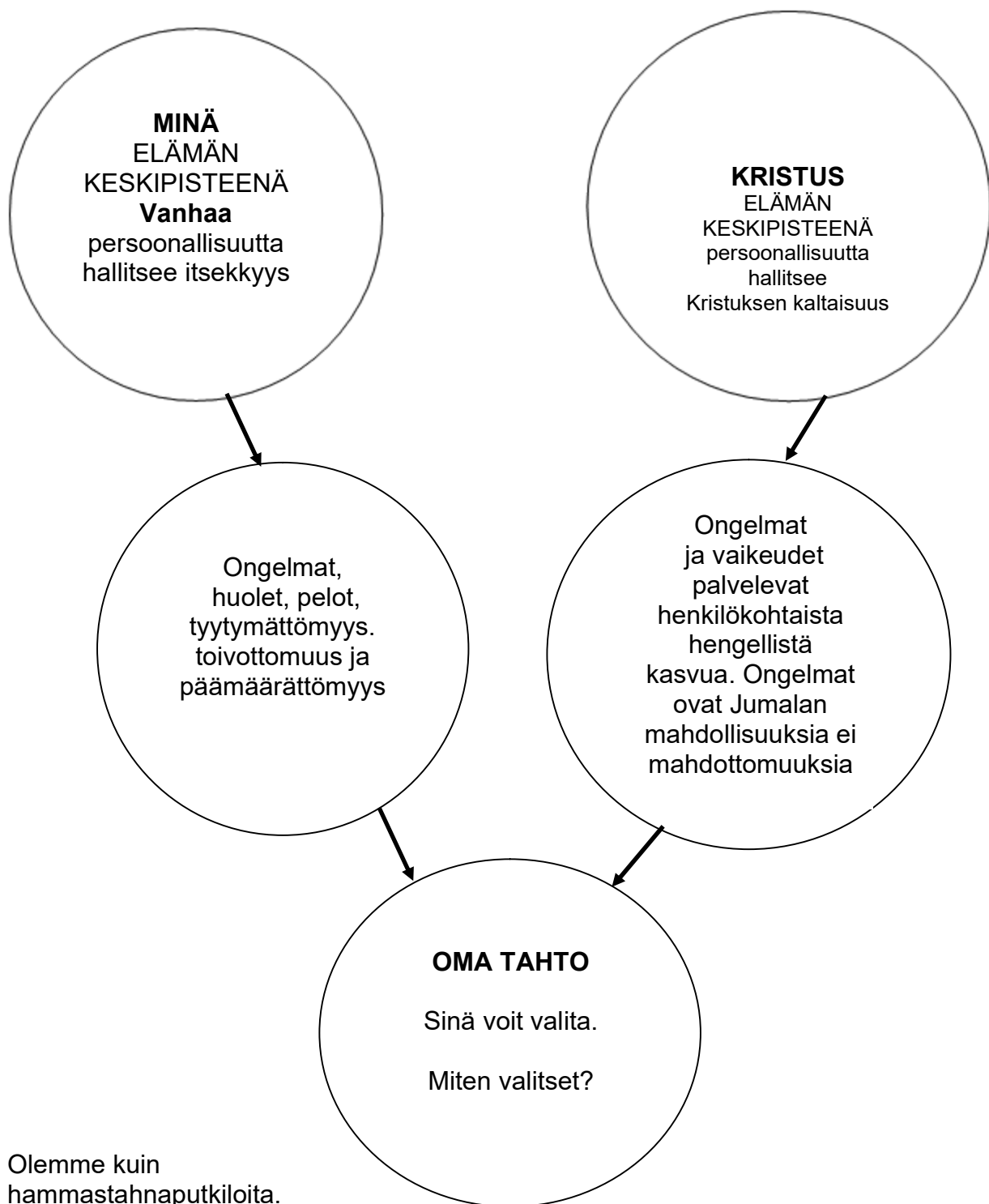
Tehtävä:

Näihin ongelmiin haluan käydä käsiksi lähipäivinä:

Esimerkki: Selvitän suhteeni johonkin henkilöön. Teen aloitteen;

Keskustelen mieheni kanssa ja kerron hänelle rehellisesti tunteistani harjaannutan tahtoani tällä alueella.

Ongelmat ja elämän keskipiste



Olemme kuin
hammastahnapatkiloita.
Vain ulkoinen paine
(stressi, ongelmat jne.)
näyttää sisällön.
Mitä enemmän painetta,
sitä enemmän sisältöä näkyy,
Mikä on sinun sisältösi?

Haluatko käyttää Jumalan lähdettä hyväksesi?

3. MIKÄ ON LUONTEENI/TEMPERAMENTTINI?

Ohjaaja

Valmistelu

Ennen kuin alat käsitellä tätä teemaa, on jaettava eri luonteita kuvaavat paperit etukäteen luettavaksi. Olisi hyvä, jos itse lukisit jonkun asiaa koskevan kirjan, jotta aihepiiri olisi sinulle tuttu. Saatavana on esim. Tim La Hayn "Kristitty ja ihmisluonne". (RV kust.1979) Mieti valmiiksi viitekysymys edelliseen kertaan. Kertokaa toisillenne kokemuksianne ongelmien ratkaisemisessa, josta oli aikaisemmin puhe.

Virikkeitä keskustelulle

1. Jaa nyt jokaiselle "luonneympyrä"-sivu ja anna heidän merkitä itseään kuvaavat ominaisuudet.
2. Keskustelkaa asiasta ryhmässä. Anna jokaisen sanoa, mikä luonnetyyppi hänellä on ensisijaisena, mikä toissijaisena. Kysy: "Oletko merkinnyt enemmän vahvoja puolia vai heikkoja? - minkä ominaisuuden löydät jossain muodossa kaikissa luonnetyypeissä?"

Sangvinikko:	itsekeskeinen
Koleerikko:	vakuuttunut omasta mielipiteestä, itsetyytyväinen
Melankolikko:	itsekeskeinen
Flegmaatikko:	itseensä suuntautunut

Seuraus: kaikki ihmiset ovat egoisteja ja heillä on aito tarve vapautua oman itsensä kahleista toisia varten.

4. Jaa sivut "Luonnekonflikteista selviäminen" ja "1 Kor. 13" Anna lukea johdanto ja vastatkaa kysymyksiin yksitellen.

Kolmannessa kysymyksessä tulisi vastauksena olla: "Rakkaus" 1 Kor. 13 mukaan osoittaa meille, ettemme koskaan voi harjoittaa agape -rakkautta - Jumalallista rakkautta - ilman Jumalan apua - ja että me emme edes Jumalan avulla koskaan pysty täydellisesti rakastamaan - mutta hänen rakkautensa auttaa meitä oppimaan rakastamaan ehdoitta. (Anna jokaisen osallistujan luetella mahdollisimman monta esimerkkiä)

Tehtävä: - Anna jokaiselle osallistujalle mukaan vähintään yksi "luonneympyrä"- paperi.

- jokaisen olisi seuraavaan kertaan mennessä keskusteltava miehensä kanssa luonne-eroavaisuuksista siten, että hän antaa tämän merkitä ympyrään, miten hän arvioi vaimonsa ja päinvastoin.

Huomautus: Jos ryhmässä on yksinhuoltajia, laajenna kysymys koskemaan ihmisiä, joiden kanssa he ovat eniten tekemisissä, esim. työtoverit, johtaja tai yksityiselämässä sukulaiset, lapset, ystävät.

NELJÄ LUONNETYYPPIÄ/TEMPERAMENTTIA

Ryhmä

Jokainen ihminen on sekoitus neljästä luonnetyyppistä. Tavallisesti yksi luonnetyyppi on ensisijaisena, yksi toissijaisena. Tämä ilmenee siitä, että yhdessä luonnetyyppissä tulee esille enemmän vahvoja puolia ja heikkoja puolia kuin toisessa. Harvemmin voi itsensä tunnistaa kolmesta eri luonnetyyppistä. Tästä syystä on olemassa kaksitoista yleisesti esiintyvää luonnesekoitusta, esim. Koleerikko/Sangviinikko; Flegmaatikko/Sangviinikko. Ensisijainen luonteenpiirre mainitaan aina ensimmäisenä.

SANGVIINIKKO

Sangviinikko on lämmin, iloinen ja eloisa henkilö. Hän on luonteeltaan avoin, herkkä ja hänen sydämensä on vastaanottavainen ulkoisille vaikutteille. Hän tekee päätöksensä enemmän tunteen kuin ymmärryksen mukaan.

Hän rakastaa ihmisiä, eikä ole mielellään yksin. Hän tuntee olonsa hyväksi, kun hänellä on ystäviä ympärillään tai kun hän voi olla huomion keskipisteenä. Hänellä on loppumaton varasto kiinnostavia kertomuksia, joita hän kertoo kuvailevasti ja on siten sekä aikuisten että lasten rakastama. Kutsuilla ja yhteiskunnallisissa riennoissa hän on tervetullut vieras.

Sangviinikko ei jää koskaan sanattomaksi. Hän puhuu usein ennen kuin ajattelee, mutta hänen avoimuudellaan on kuulijoihinsa nähden aseistariisuva vaikutus, se pakottaa kuulijat yhtymään hänen mielipiteisiinsä. Hiljaisemmat kadehtivat usein hänen lähinnä äänestä ja ulospäin suuntautuvampaa elämäntapaansa.

Hän vaikuttaa luonteensa vuoksi useimmiten itsevarmemmalta kuin todellisuudessa on, mutta energiansa ja miellyttävän olemuksensa ansioista hän selviää elämän karikoista. Ihmiset puolustelevat hänen heikkouksiaan sanomalla vain: "No, hän on nyt vaan sellainen".

Maailma rikastuu näiden iloisten ja ystävällisten sangviinikkojen myötä. He ovat hyviä myyjiä, sairaala-apulaisia, opettajia, viihdyttäjiä, näyttelijöitä, puhujia ja johtajia.

Sangviinikko luokitellaan henkilöksi, joka menestyy. Usein hän ei kuitenkaan saavuta sitä, koska hänen heikko tahtonsa tekee hänet tehottomaksi ja epäluotettavaksi. Hänellä on taipumus olla rauhaton, kuriton, epäitsekäs ja tunnepitoisesti räjähtelevä.

KOLEERIKKO

Koleerinen luonnetyyppi löytyy tulisista, nopeista, aktiivisista, käytännöllisistä ja lujatahtoisista ihmisistä. Hän on itseensä tyytyväinen, riippumaton, varma ratkaisuihissaan, luja mielipiteissään, hänen on helppo tehdä päätöksiä itsensä ja muiden puolesta. Hän uhkuu aktiivisuutta, oikeastaan koko elämä on hänelle aktiivisuutta. Häntä ei tarvitse innostaa, vaan hän innostaa ympäristöään loppumattomilla ideoillaan, suunnitelmillaan ja kunnianhimoillaan.

Hänen aktiivisuutensa ei ole päämäärätöntä, koska hän pystyy tekemään nopeita päätöksiä ja pitkäaikaisia päätöksiä. Hänen ei ole vaikea pitää puoliaan painetta vastaan eikä hän välitä, mitä muut ihmiset hänestä ajattelevat. Hänellä on vankka mielipide asioista ja hän voi antaa panoksensa suurissakin sosiaalisissa projekteissa.

Koleerikko ei anna vaikeuksien pelottaa vaan päinvastoin rohkaistuu niistä. Hänessä on sitkeää päättäväisyyttä ja hän menestyy usein siinä, missä toiset epäonnistuvat, ei siksi, että hänen suunnitelmansa olisivat parempia, vaan siksi, että hän puskee eteenpäin senkin jälkeen, kun toiset ovat masentuneet ja luopuneet asiasta.

Jos sanonnassa: "Johtajaksi synnyttään eikä tulla" on jotakin perää, niin hän on synnynnäinen johtaja. Tunnepuoli on koleerikolla vähiten kehittynyt. Hän ei helposti tunne myötätuntoa toista kohtaan eikä näytä sääliä. Hän ei osaa nauttia kauniista taiteesta, koska hän on pääasiassa kiinnostunut elämän hyödyllisistä arvoista. Hän tarttuu helposti tilaisuuksiin ja löytää mahdollisuuksia, joita käyttää hyväkseen. Vaikka hänellä on ajatukset järjestyksessä, pienet yksityiskohdat useimmiten kyllästyttävät häntä. Hän ei mieti ja erittele asioita pitkään vaan käyttää päätöksissään sisäistä intuitiotaan. Hän näkee jatkuvasti päämääränsä silmiensä edessä, eikä sen vuoksi näe mahdollisia vaikeuksia tai ongelmia, joita on sen saavuttamisen esteenä. Hän on mielellään hallitseva, ja siksi häntä usein nimitetäänkin opportunistiksi.

Monet suuret kenraalit ja johtajat ovat olleet koleerikkoja. Koleerikot ovat hyviä johtajia, keksijöitä, tuottajia, diktaattoreita tai rikollisia, sen mukaan millainen moraalilla heillä on. Koleerikon heikkoudet tekevät elämisen hänen kanssaan vaikeaksi. Hän voi olla kiivas, säälimätön ja mielestään aina oikeassa. Tällaista ihmistä arvostavat useimmiten enemmän ystävät ja työtoverit kuin hänen oma perheensä.

MELANKOLIKKO

Melankolikkoa sanotaan usein "mustaksi tai synkäksi" henkilöksi. Hän on asioita erittelevämpi, uhratuvasempi, lahjakas täydellisyys tavoittelija, herkkä ja tunteellinen. Kukaan ei iloitse enemmän kauniista taiteesta kuin Melankolikko. Hän on enemmän itseensä sulkeutunut, mutta mielialat vaihtelevat hänen antaessaan tunteiden hallita itseään. Joskus hän on onnensa kukkuloilla ja näyttää ulospäin suuntautuvalta. Toisena hetkenä hän on masentunut, vetäytyy syrjään ja vaikuttaa epäystävälliseltä.

Melankolikko on uskollinen ystävä, mutta päinvastoin kuin sangviinikko hän ei ystäväysty helposti. Hän ei mene ihmisten luokse, vaan odottaa, että nämä tulevat hänen luokseen. Hän on ehkä luotettavin kaikista luonnetyypeistä, koska hänen täydellisyydentavoittelunsa ei salli hänen livistää tiehensä ja tuottaa pettymystä toisille, jotka ovat hänestä riippuvaisia. Hänen luontainen vastenmielisyytensä tunkea itseään eteenpäin ei kuitenkaan ole merkki siitä, ettei hän pitäisi ihmisistä, sillä kuten me kaikki, hän ei ainoastaan pidä toisista, vaan hänen suuri toiveensa on olla muiden rakastama. Huonot kokemukset saavat hänet kuitenkin epäröimään hyväksyä toiset ulkoisten seikkojen perusteella. Sitä paitsi hän on epäluuloinen toisten lähestyessä häntä ja osoittaessa hänelle huomiota.

Poikkeuksellisen hyvänä asioiden erittelijänä, hän voi usein ennalta arvioida, mitä vastuksia tai ongelmia jonkun asian toteuttaminen voi tuoda eteen. Tämä ennalta näkeminen on jyrkkä vastakohta koleerikolle, joka harvoin etukäteen hyväksyy kohtaavansa vaikeuksia, vaan luottaa voittavansa kaikki mahdolliset vastukset. Melankolikko usein epäröi ryhtyä uusien asioiden toteuttamiseen tai joutuu kiistaan niiden kanssa, jotka sitä haluaisivat.

Joskus kun hänen tunteensa ovat korkeimmillaan, hän saattaa tehdä suurenmoisia taiteellisia tai älyllisiä töitä. Niiden valmiiksi saamisen jälkeen seuraa usein syvä masennuskausi. Melankolikko löytää elämäntehtävänsä usein henkilökohtaisten uhrausten kautta. Näyttää siltä kuin hänellä olisi halu saattaa itsensä kärsimään. Hän valitsee usein vaikean ammatin, johon liittyvät uhraukset. Tehtyään päätöksensä hän suorittaa tehtävänsä erittäin perusteellisesti saaden suurta aikaan. Melankolikolla on paljon luonnollisia voimia, kun ne tulevat Pyhän Hengen vaikutuksesta näkyviin. Monet suurimmista taiteilijoista, muusikoista, keksijöistä, filosofiista, kasvattajista ja teoreetikoista ovat Melankolikkoja.

Hänellä on monia heikkouksia: hän on itsekeskeinen, pessimistinen, herkkätunteinen, kriittinen, oikukas ja itsepäinen. Tämän luonteisia ovat useimmat nerot maailmassa, mutta myös useimmat ihmiset, jotka eivät ole saaneet mitään aikaani. Tuloksiin vaikuttaa se, onko hän korostanut hyviä puoliaan, vai ovatko hänen heikkoutensa saaneet vallan. Tunne-elämältään heidän on usein vaikeampaa selviytyä kuin muiden. Jos heidän heikkoutensa jatkuvasti painavat heitä, he vaipuvat usein masennukseen, vainoharhoihin, kuviteltuihin sairauksiin, liiallisiin syyllisyydentuntoihin, perusteettomiin pelkoihin ja vihamielisyyteen.

FLEGMAATIKKO

Flegmaatikko on rauhallinen, huoleton, hidas, mukavuudenhaluinen ja tasainen luonne. Elämä on hänelle onnellinen, vailla jännitystä olevana kokemus, jossa hän mahdollisimman paljon välttää mihinkään sekaantumista. Hän näyttää harvoin menettävän malttinsa ja ilmaisee harvoin suuttumusta tai ihastusta. Hän luonteensa pysyvästi samanlainen. Hänen viileän, vaiteliaan ulkokuorensa alla on hyvä sekoitus eri kykyjä. Hän tuntee enemmän kuin voisi luulla ja hänellä on hyvä käsityskyky kauniista taiteista ja elämän miellyttävistä puolista.

Koska hän pitää ihmisistä, hänellä on tarpeeksi ystäviä. Kuivalla huumorillaan hän saa toiset itkemään naurusta samalla kun hänen ilmeensä ei värähdäkään. Hänellä on ainutlaatuinen kyky nähdä toisten luonnetyyppien hauskuuksia. Hyvän muistinsa ansioista hän on mainio imitaattori ja ärsyttää mielellään muita. Sangviinikon päämäärättömät ja rauhattomat ihastukset ärsyttävät häntä, ja joutuessaan vastakkain hän kumoaa sellaiset haaveet tarpeettomina. Häntä tympäisee melankolikon raskasmielisyys ja hän on taipuvainen saattamaan tämän naurunalaiseksi. Flegmaatikko nauttii saadessaan kaataa kylmää vettä koleerikon kunnianhimoisten suunnitelmien ja aikeiden päälle. Hän ottaa elämässään mieluiten katsojan roolin ja vain vastahakoisesti osallistuu syvemmin toisten toimintoihin. Hän ei mielellään anna minkään muuttaa päiväjärjestystään. Tämä ei kuitenkaan merkitse, etteikö hän ymmärtäisi toiminnan tarvetta tai myöntäisi toisten vaikeuksia todeksi. Hän, kuten koleerikko, voivat havaita saman sosiaalisen epäoikeudenmukaisuuden, mutta reaktiot ovat aivan erilaiset.

Koleerikon sanoessa: "perustakaamme komitea ja tehkäämme jotakin tämän tilanteen muuttamiseksi", sanoo flegmaatikko ennemmin: "Nämä olosuhteet ovat kauheita, miksi kukaan ei tee mitään asian hyväksi?"

Flegmaatikko on yleensä hyväsydäminen ja osaa ottavainen, mutta tuo harvoin esille todellisia tunteitaan. Hän ei koskaan tartu itse johtoon, mutta kun hänet on johonkin valittu hän osoittautuu erinomaiseksi johtajaksi. Hänen on helppo voittaa toiset puolelleen ja lisäksi hän on synnynnäinen rauhantekijä.

Maailma hyötyy flegmaatikon lahjakkaasta ja tehokkaasta luonteesta. Hän on hyvä diplomaatti, opettaja, kirjanpitäjä, johtaja, tiedemies tai eräänlainen henkisen työn tekijä. Flegmaatikon suurimmat heikkoudet ovat motivaation puute tai laiskuus. Hän on tyytyväinen seurattessaan toisten elämää. Hän kiusoittelee heitä suojellakseen itseään tai säästääkseen energiaansa. Samanaikaisesti hän on itsepäinen, epäroivä ja pelokas. Hänen kanssaan on tavallisesti helppo elää, mutta hänen huoleton elämäntapansa voi ärsyttää aggressiivisempaa kumppania. Flegmaatikot ovat yleensä hyviä leikkimään lasten kanssa. Heille on helpompaa keskeyttää jokin toiminta leikkiäkseen lasten kanssa. Moni aktiivinen mies voisi sanoa flegmaatikko-vaimostaan: "hän on erinomainen vaimo ja äiti, mutta huono taloudenhoitaja." Päinvastoin voi moitteettomasti taloutensa hoitava olla huono äiti. Hän mieluummin keskeyttäisi taloustyöt leikkiäkseen lasten kanssa, mutta lattia

on ensin lakaistava, vaatteet pestävä. Nämä tiedostamattomat reaktiot eri elämäntilanteissa ovat osa luonnettamme. Luonteiden tutkiminen auttaa ymmärtämään ihmisten erilaisuutta avioliitossa. Huomaamme myös, miten vastakohtaisuudet vetävät puoleensa.

Luonteiden vahvuudet ja heikkoudet



Ammattialoja

Sangviinikko
 Koleerikko
 Melankolikko
 Flegmaatikko

Näyttelijä, liikemies, puhuja
 Johtaja, tuottaja, rakennusmestari
 Taiteilija, muusikko, keksijä, filosofi, lääkäri
 Diplomaatti, kirjanpitäjä, opettaja, teknikko

1. KORINTTOLAISKIRJE 13

Vaikka osaisin puhua kaikilla kielillä, joita on taivaassa ja maan päällä, mutta en rakastaisi muita ihmisiä, puheeni olisi vain merkityksetöntä sanahelinää.

Vaikka minulla olisi profetoimisen lahja ja tietäisin kaiken, mutta en rakastaisi muita, mitä hyötyä siitä olisi?

Vaikka minulla olisi sellainen uskon lahja, että saisin käskylläni vuoret liikkumaan, ilman rakkautta en olisi yhtään mitään.

Vaikka antaisin köyhille koko omaisuuteni ja vaikka minut poltettaisiin elävältä siksi, että kerron ihmisille Kristuksesta, uhrini olisi arvoton, ellen rakastaisi muita.

Rakkaus on kärsivällinen ja lempeä. Se ei koskaan ole kateellinen eikä mustasukkainen, se ei rehentele eikä ylpeile. Se ei ole ylimielinen, itsekäs eikä töykeä. Rakkaus ei vaadi oman tahtonsa toteutumista. Se ei ole ärtyisä eikä loukkaannu helposti. Se ei kanna kaunaa eikä muista kärsimäänsä vääryyttä. Rakkaus ei hyväksy epäoikeudenmukaisuutta, vaan haluaa aina totuuden voittavan. Olet uskollinen sille, jota rakastat, maksoi mitä maksoi. Jaksat uskoa hänestä hyvää ja olet aina valmis puolustamaan häntä. Kaikki armolahjat katoavat kerran, mutta rakkaus pysyy ikuisesti. Profetoiminen, kielilläpuhuminen ja kyky tietää asioita ovat katoavia lahjoja.

Näine lahjoinemmekin tiedämme vielä kovin vähän, ja profetoimisemme on puutteellista. Mutta kun Jumala kerran tekee meistä täydellisiä, ei näitä epätäydellisiä lahjoja enää tarvita. Lapsena puhuin ja ajattelin asioista lasten tavoin. Sitten kasvoinkin aikuiseksi ja luovuinkin lapsellisuudesta. Samoin me ymmärrämme ja tajuamme Jumalasta nyt vain vähän: katselemme Hänen kuvaansa kuin himmeästä peilistä. Mutta kerran näemme hänet kasvoista kasvoihin. Kaikki mitä tiedän, on vielä hämärää ja epäselvää, mutta silloin näen kaiken selvästi, yhtä selvästi kuin Jumala nyt näkee minun sydämeeni. Vain nämä kolme kestävät: usko, toivo ja rakkaus. Suurin niistä on rakkaus.

(Elävä uutinen)

4. LUONNEKONFLIKTEISTA SELVIÄMINEN

Ryhmä

Jokaisella luonteenvahvuudella on sitä vastaava heikkous. Usein aviopuolisossamme heikkouksillemme vastakohtaisia piirteitä hänen vahvoista puolistaan. Etsimme Hänen luonteensa heikkoudet tulevat useimmiten vasta myöhemmin esille.

Persoonallisuuskonfliktit tai ristiriidat ovat todellisuudessa vastakohtaisia heikkouksia ja siksi niitä voidaan nimittää luonnekonflikteiksi. Aviopuolisoiden välisten ristiriitojen ei tarvitse olla kohtalokkaita. Eivät mielipide-eroavaisuudet ole vaara avioliitolle, vaan se miten aviopari käsittelee erilaiset mielipiteet määrää avioliiton onnistumisen tai epäonnistumisen. Monissa hyvissä avioliitoissa on joskus ollut kovia luonteista johtuvia ristiriitoja.

1. Mitkä luonteiden vastakohtaisuudet näkyvät erikoisen selvästi avioliitossa?

2. Miten reagoit miehesi heikkouksiin?
Miten hän suhtautuu sinun heikkouksiisi?

3. Mitä ominaisuuksia tarvitsemme erikoisesti selviytyäksemme ristiriidoitta henkilön kanssa, jolla on omalle luonteellemme vastakohtaisia heikkouksia?

4. Mitä voimme oppia 1. Korinttolaiskirjeen 13. luvusta?

5. Voitko pyytää puolisoitasi anteeksi heikkouksiasi?
Totuta itsesi myöntämään omat virheesi ja sanomaan: "Olen pahoillani."

5. MITEN VOIN VOITTAA LUONTEENI HEIKKOUEDET?

Ohjaaja

Virikkeitä keskustelulle

- Vaihtakaa mielipiteitä edellisen kerran kotitehtävästä?
- 1. Jaa vastauslomake ja lukekaa yhdessä aloituslause ja sen jälkeen kysymys. Hypätkää sen alla olevan listan yli ja selitä, että aiotte ensin lukea raamatunkohdat ja etsiä niistä apua ja ratkaisuja ongelmiin.
- 2. Jokainen osallistuja lukee raamatunkohdan. Sen jälkeen "harjoitus". Jokaiselle luonteenheikkoudelle on Jumalan Henki riittävä: Etsikää yhdessä, mikä "hengen hedelmä" "poistaa" kulloisenkin heikkouden, esim. epävakaisuudessa olisi apua voimasta ja itsehillinnästä; heikkotahtoisuudessa samoin. Riitaisuudessa apu löytyy rauhasta ja rakkaudesta. Kun kaikki luonteenheikkoudet käsitellään samalla tavalla, havaitaan sangviinikon tarvitsevan erikoisesti itsehillintää, koleerikon rakkautta ja nöyryyttä, melankoolikon ja flegmaatikon ennen kaikkea iloa ja rauhaa. Kysy osallistujilta: "Mitä hengen hedelmää eri luonteet tarvitsevat?" (On aina parempi jos osallistujat itse löytävät yllä mainittuja ratkaisuja). Selitä molempien ympyröiden sisältö. Miettikää yhdessä, millainen ero on nähtävissä, jos heikkouksia hallitsee Ego/Minä itse tai Kristus. Korosta harjoituksen tulosta: Jeesus riittää meidän kaikkiin heikkouksiimme, kun hän asuu meissä Pyhän Hengen kautta. Vain siten voi luonteenemme muuttua paremmaksi ilman omia ponnisteluja.
- 3. Anna lukea nämä kohdat vuorollaan. Vaihtakaa sitten lyhyesti mielipiteitä tai kerro oma esimerkki. Kysy aina välillä, ovatko kaikki ymmärtäneet, mitä asialla tarkoitetaan.
- 4. Anna muutamia minutteja aikaa kirjoittamiseen. Sen jälkeen voidaan pareittain kertoa toinen toiselle, mihin heikkouksiin he ovat päättäneet käydä käsiksi.
- 5. Voi olla avuksi, jos joku "valvoo" meitä, rohkaise etsimään sopiva henkilö, esim. aviopuoliso tai hyvä ystävätär.

Tehtävä: Pane kohta 4 käytäntöön; Kerro asiasta omakohtainen esimerkki, jos mahdollista, esim. Järjestyksen pito, parempi ajansuunnittelu jne.

Miten voin voittaa luonteeni heikkoudet?**Ryhmä**

1. Kun erottelemme kunkin luonteen heikkoudet, voimme samalla etsiä raamatullisen avun ja ratkaisun niiden voittamiseen.

Sangviinikko

kuriin tottumaton
heikkotahtoinen
rauhaton
huolimaton
tuottamaton
riidanhaluinen
oikukas
itsekäs
helposti liioitteleva
pelokas
epävarma

Koleerikko

kylmäsydäminen
tunnoton
kova
häikäilemätön
vihamielinen
kiivas
sarkastinen
anteeksiantamaton
itsetyytyväinen
vallanhaluinen
vakuuttunut omasta
mielipiteestä
ennakkoluuloinen
rikkonainen
ylpeä

Melankolikko

oikukas
pessimistinen
kriittinen
ankara
lain alle joutuva
itsekeskeinen
herkästi loukkaantuva
tuomitseva
kokee itsensä aliarvostetuksi
ei seuranhaluinen
teoreettinen
epäkäytännöllinen

Flegmaatikko

motivoimaton
omahyväinen
laiska
mielellään katselija
itsekeskeinen
herkästi loukkaantuva
itsepäinen
liiallinen itsesuojelu-
tarve
pelokas
päättämätön

2. Jumala haluaa, että kehitämme luonnettamme ja persoonallisuuttamme parhaalla mahdollisella tavalla. - Hän tietää myös, että omin voimin voimme tuskin voittaa heikkoutemme ja että voimme vain hermostua.

Mitä seuraavat tekstit kertovat Jumalan meille antamasta avusta?

Gal. 5: 16-24

"Totelkaa Pyhää Henkeä. Hän ilmoittaa teille, miten teidän on elettävä. Kun tottelette häntä, ette tee sitä, mihin vanha ja paha minänne teidät muuten ajaisi. Luonnostamme näet teemme yhä uudelleen pahaa - aivan päinvastoin kuin Pyhä Henki tahtoo. Mutta kun Pyhä Henki saa tahtonsa toteutumaan, teemme hyvää vastoin luontoamme. Nämä kaksi voimaa taistelevat meissä jatkuvasti vallasta. Kun Pyhä Henki johtaa teitä, teidän ei enää tarvitse pakottaa itseänne tottelemaan juutalaisten lakeja. Kun elätte omien pahojen taipumustenne mukaan, seurauksetkin näkyvät: vastuuton ja rietas elämä, epäjumalanpalvelus, noituus, viha, riita ja suuttuminen, oman edun tavoittelu keinoista piittaamatta, valittelu ja

arvostelu, oman ryhmän näkeminen ainoaksi oikeaksi, väärä oppi, kateus, murha, juopottelu, yletön juhliminen ja kaikki sellainen. Olen ennenkin sanonut ja toistan vielä, että jos jonkun elämä on tällaista, hän ei peri Jumalan valtakuntaa. Mutta kun Pyhä Henki hallitsee elämäämme, meissä kasvavat rakkaus, ilo, rauha, kärsivällisyys, ystävällisyys, hyvyys, uskollisuus, hyvántahtoisuus ja itse hillintä. Nämä eivät ole ristiriidassa myöskään juutalaisten lakien kanssa. Ne, jotka ovat Jeesuksen omia, ovat nauhinneet pahat, luontaiset halunsa hänen ristilleen."

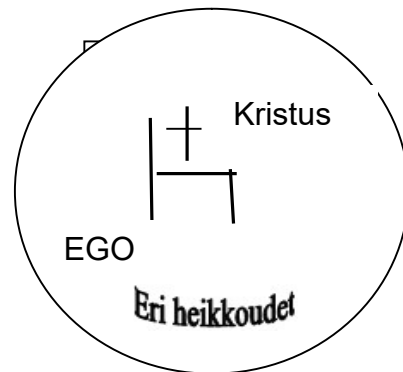
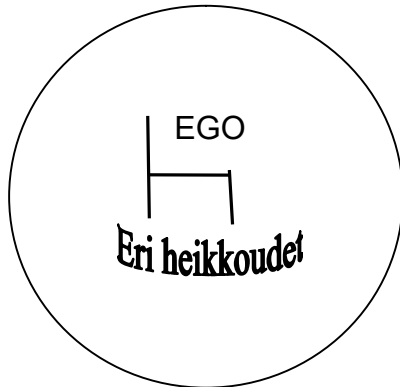
2. Timoteus 1:7 "Pyhän Henki, jonka Jumala on sinulle antanut, ei halua meidän elävän pelon vallassa, sillä hän on voiman, rakkauden ja kurinalaisuuden Henki."

Matteus 11:28

"Tulkaa minun luokseni kaikki te, jotka teette kovaa työtä ja olette raskaiden kuormienne uuvuttamat, niin minä annan teille levon".

Joh. 15:12-13

"Annan teille käskyn: rakastakaa toinen toisianne niin kuin minä teitä rakastan. Suurta rakkautta on se, että ihminen menee vaikka kuolemaan ystäviensä puolesta."



3. Opi luottamaan Jeesuksen (hänen Pyhän Henkensä) voimaan, jotta voit tehdä työtä heikkouksiesi voittamiseksi. Varmistu kuitenkin ensin seuraavista:
 - a) Jeesuksen on oltava elämäsi keskipisteenä
 - b) tunnusta heikkoutesi ja vikasi 1 Joh. 1:9 "Mutta jos tunnustamme syntimme hänelle, voimme luottaa siihen, että Jumala uskollisuudessaan antaa meille Kristuksen teon tähden anteeksi ja puhdistaa meidät kaikesta vääryydestä."
 - c) puhu Jumalalle heikkouksistasi (rukoile) ja pyydä Häneltä voimaa muutokseen.
 - d) ole kuuliainen ja valmis tekemään työtä heikkouksissasi ja vioissasi.
4. Valitse yksi tai kaksi heikkoutta, joiden voittamiseksi haluat tehdä työtä seuraavan kahden viikon aikana. (esim. pelokkuuden pois paneminen 1. Tim. 1:7 mukaan; järjestelmälliseksi tuleminen tai oikuttelun poistaminen) muistuta itsellesi: muutosta ei saada aikaan omin voimin vaan yhteydessä Jumalaan.

5. Pyydä mahdollisesti puolisoasi auttamaan sinua rakkautellisesti heikkoutesi voittamisessa.

Miksi ja mitä varten elämme? Elämän tärkeysjärjestykset 1. Ohjaaja

Virikkeitä keskustelulle: Aloituskysymys: "Kuka on jo ajatellut tämänpäiväistä aihetta?
Kysymysten läpikäyminen:

Haluamme tänään katsoa, miksi olemme olemassa, mistä tulemme ja mitkä ovat tehtävämme. Sitä varten tarkastelemme joitakin raamatunkohtia:

1. Anna osallistujien vuorollaan lukea kysymys tai raamatunkohta, etsikää näistä yhdessä vastaus.
2. Tämän kysymyksen kohdalla olisi yhdessä löydettävä vastaus esitetyistä raamatunkohdista. Esitä esim. lisäkysymys, jos osallistujat eivät heti löydä vastausta, esim. Psalmi 139:13-14: Miten Jumala on luonut meidät? Mitä hän sanoo työnsä tuloksesta?
Efes. 2:10: Mitä varten olemme maailmassa - mikä on elämämme tarkoitus näiden raamatunjakeiden perusteella? Miksi ja kenen kautta me voimme tehdä hyvää?

Room. 9:20-21: Miten meidän tulisi suhtautua Jumalaan ajatellessamme millaiseksi hän on luonut ruumiimme?
Huomautus: Tämä kysymys voi herättää keskustelua lauseesta "...muotoilla samasta savimöykystä sekä kauniita koriste esineitä että vaatimattomia jätkekuhoja" Sillä tarkoitetaan, ettei meillä ihmisinä ole oikeutta valittaa Jumalalle siitä, millaisiksi hän on luonut meidät. Ensimmäinen raamatunkohta osoittaa, että hän on tehnyt meidät "täydellisiksi" - on meistä kiinni, näemmekö itsemme kallisarvoisena astiana tai jätkekorina. Esimerkkinä voit viitata savimaljakkoon: Sisältö ratkaisee: joko siinä on kukkia ympäristön kaunistukseksi tai maljakko seisoo nurkassa ja sitä käytetään paperikorina. Eräs tärkeä kysymys tähän viimeiseen raamatunkohtaan voisi kuulua: Mihin Jumala voisi minua käyttää, mitä varten hän on minut tehnyt?
3. Kysy naisilta: "Kuka teistä on jo ajatellut elämän tarkoitusta ja päämäärää?" Älä ole hämmästynyt, vaikka tulisi aivan hiljaista, eikä kukaan olisi koskaan ajatellut asiaa. Kysy silloin: "Miksi emme tule ajatelleeksi sitä? Mahdollisena vastauksena voi olla esim. kodinhoito, lapset, senhetkiset ongelmat vievät kaiken ajan! Totea, että ilman päämäärä meistä tulee tyytymättömiä, elämällä ei ole suuntaa, vaarallista elää ilman päämäärää - se vie tyytymättömyyteen, orientoitumiskyvyttömyyteen ja jännityksiin. Anna muutama minuutti aikaa, että jokainen nainen voi muodostaa asiasta ajatuksia tai vaihtakaa spontaanisti ajatuksia mahdollisista elämän lyhyt- ja pitkäaikaisista päämääristä.
4. Miettikää yhdessä olemassaolomme päämääriä maailmassa, olkaa mahdollisimman konkreettisia ja käytännöllisiä. Esitä vastakysymyksiä, mikäli tarpeellista. Vastaukset voivat kuulua esim.: perheen omistaminen, lapsien kasvattaminen, Jumalan rakkauden eteenpäin antaminen ympäristössäni, hyvän tekeminen jne.
5. Vaihtakaa mielipiteitä siitä, mikä tekee elämämme elämisen arvoiseksi.

Tehtävä

Rohkaise osallistujia ajattelemaan edelleen kysymyksiä 3-5 sekä keskustelemaan asiasta aviomiehen tai ystävättären kanssa esim. kysymältä tältä päämääriä ja elämän tarkoitusta. Huomautus Jaa jo tässä vaiheessa Sananlaskut 31:10-31 sisältävä sivu osallistujille ja kehoita heitä lukemaan se muutamia kertoja ja miettimään minkä päämäärien ja arvojärjestysten mukaan tämä nainen suuntaa elämänsä.

10. Kelpo vaimon kuka löytää?

Sellaisen arvo on helmiä paljon kalliimpi.

11. Hänen miehensä sydän luottaa häneen,
hän säilyttää ja lisää hänen omaisuuttaan.

12. Hän tekee miehellensä hyvää kaikkina elinpäivinänsä eikä (toimii miehensä parhaaksi)
tuota hänelle pettymystä.

13. Hän puuhaa villat ja pellavat ja
halullisin käsin askartelee.

(hankkii..)

(ahkerin käsin)

14. Hän on kauppiaan laivojen kaltainen:
leipänsä hän noutaa kaukaa.

15. Kun yö vielä on, hän nousee ja antaa ravinnon
perheellensä, piioilleen heidän osansa.

16. Hän haluaa peltoa ja hankkii sen,
istuttaa viinitarhan kättensä hedelmällä.

17. Hän voimalla vyöttää kupeensa ja käsivartensa vahvistaa. (käy tarmolla käsiksi)

18. Hankkeensa hän huomaa käyvän hyvin,
ei sammu hänen lamppunsa yöllä.

19. Hän ojentaa (jokaisena vapaana hetkenä) kätensä kehrävarteen
ja käyttää väärtinää kämmenissään.

20. Hän avaa kätensä kurjalle,
ojentaa köyhälle molemmat kätensä. (antaa runsaasti ja mielellään)

21. Ei hän pelkää perheensä puolesta lunta,
sillä koko hänen perheensä on puettu purppuravillaan.

(talonväkensä puolesta)

22. Hän valmistaa itsellensä peitteitä; hienoa pellavaa ja
purppurapunaa on hänen pukunsa.

23. Hänen miehensä on tunnettu porteissa,
maanvanhinten seassa istuessansa.

24. Hän aivinapaitoja tekee ja myy, voitä hän kauppiaille
toimittaa.

(pellavapaitoja)

25. Toimeentulevana ja arvostettuna naisena hän katsoo tule-
vaisuuteen ilman murheita.

(voima ja kunnia pukuna)

(nauraa tulevalle päivälle)

26. Suunsa hän avaa viisauden sanoihin,
hänen kielellään on lempeä opetus.

(hänen puheellaan on

kädet ja jalat),

27. Hän tarkkaa talonsa menoa, eikä hän laiskan leipää syö.

28. Hänen poikansa nousevat kiittämään hänen onneansa;
hänen miehensä nousee ylös ja ylistää häntä;

29. "Paljon on naisia, toimellisia menoissaan, mutta
yli niitten kaikkien kohoat sinä".

(töissään erinomaisia)

30. Pettävä on sulous, kauneus katoavainen;
ylistetty se vaimo, joka Herraa pelkää!

31. Hänen vaivannäkönsä ei saa jäädä palkitsematta,
koko kaupungin tulee kunnioittaa häntä hänen panoksestaan.

(suokaa hänen nauttia kättensä ansio)

Miksi ja mitä varten elämme?

Ryhmä

1. Miksi Jumala seuraavien raamatunkohtien mukaan loi miehen?
1. Mooses 1:27 "Ja Jumala loi ihmisen omaksi kuvaksensa, Jumalan kuvaksi hän hänet loi, mieheksi ja naiseksi hän loi heidät."

naisen?

1. Mooses 2:21-23

"Niin Herra Jumala vaivutti ihmisen raskaaseen uneen, ja kun hän nukkui, otti hän yhden hänen kylkiluistaan ja täytti sen paikan lihalla. Ja Herra Jumala rakensi vaimon siitä kylkiluusta, jonka hän oli ottanut miehestä, ja toi hänet miehen luo. Ja mies sanoi: "Tämä on nyt luu minun luistani ja liha minun lihastani; hän kutsuttakoon miehettäreksi, sillä hän on miehestä otettu".

-
2. Mitä seuraavat raamatunkohdat kertovat alkuperästäme ja elämämme tarkoituksesta?

Psalmi 139:13-14 "Sillä sinä olet luonut minun munaskuuni, sinä kudoit minut kokoon äitini kohdussa. Minä kiitän sinua siitä, että olen tehty ylen ihmeellisesti; ihmeelliset ovat sinun tekosi, sen minun sieluni kyllä tietää."

Efes. 2:10 "Jumala itse on tehnyt meidät siksi mitä olemme ja antanut meille uuden elämän Kristuksen Jeesuksen yhteydessä. Ennen aikojen alkua hän on myös suunnitellut, että eläisimme tätä uutta elämää muita auttaen."

Room. 9:20-21 "Älkää sanoko niin! Kuka teistä pystyy arvostelevaan Jumalaa? Sanoisiko työ tekijälleen: "Miksi teit minusta tällaisen?" Kun ihminen tekee saviruukkuja, eikö hänellä ole oikeutta muotoilla samasta savimöykystä sekä kauniita koriste-esineitä että vaatimattomampia kulhoja?"

-
3. Mikä on minun elämäni päämäärä?

-
4. Miksi minä olen olemassa? Auttavatko yllä esitetyt kysymykset ja raamatun antamat vastaukset ymmärtämään sen?

5. Missä haluaisin antaa panokseni elämässä?
-

Minun tärkeysjärjestykseni

Elämän tärkeysjärjestykset 2

Ohjaaja

Virikkeitä keskustelulle

Kertokaa toisillenne kokemuksistanne edellisen kerran kotitehtävän toteuttamisessa. Aloituskysymyksenä: "Millaisen vaikutelman olette saaneet tekstimme naisesta? Tietääkö joku, milloin suurin piirtein tämä teksti on kirjoitettu ja mistä sen löytää? (n. 4000 vuotta sitten, löytyy Vanhan Testamentin Sananlaskujen kirjasta) "Onko tämä nainen "emansipoitunut"? (Kerro mahdollisesti lyhyesti, että kristillisyys tarkoittaa monille samaa kuin ennakkoluulo alistetusta ja sidotusta naisen asemasta. Tämä on väärin! Tekstimme osoittaa sen.

Kysymysten läpikäyminen:

- 1.-3. Anna osallistujien lukea kysymykset ja yhdessä koota niihin vastaukset. Katso ettei synny kriittistä tai masentavaa asennetta: "Tuo on täydellinen nainen, jollaista minusta ei ikinä kuitenkaan tule". Korosta, että tässä on kysymys ihannenaisestä, joka - kuten me kaikki voimme oppia - jakoi viisaasti aikansa, jakoi töitään ja lahjojaan ja käytti luovuuttaan. Kun hän kotona hoiti toimialueensa hyvin, oli hänen miehensä vapaa maailmallisiin/poliittisiin tai kirkollisiin tehtäviin.
4. Keskustele kahdesta seuraavasta sananlaskujen kohdasta - mitä ne merkitsevät tänä päivänä? Johdata keskustelu tosiasiaan, että naisen kädessä ovat hyvin monet asiat, esim. miltä kotona näyttää - tuleeko hänen miehensä mielellään kotiin! Jumala lahjoittaa meille viisautta kuten Jaakobin kirjeen 1:5 osoittaa: "Jos haluatte tietää, mikä on Jumalan tahto jossakin asiassa, kysykää häneltä. Hän vastaa mielellään ja antaa runsain mitoin viisautta kaikille, jotka sitä häneltä pyytävät, eikä moiti ketään."
6. Anna muutama minuutti aikaa, jotta kaikki ehtivät kirjoittaa omat tärkeysjärjestyksensä muistiin. Jotkut niistä voisivat kuulua seuraavasti: minulle henkilökohtaisesti:
 - ruumiillisesti, henkisesti/hengellisesti, älyllisesti (järki), tunteellisesti
 - mieheni - lapseni - kotini - julkisuus
 Kootkaa ideat vuorollaan ja esittäkää lyhyesti:

esim. On tärkeää, että suhteeni Jumalaan on kunnossa ja että pidän huolta omasta kunnostani. Tämä vaikuttaa suhtautumiseeni ympäristöni. (Mikäli mahdollista, anna omakohtainen esimerkki).

Korosta, ettei kenelläkään tarvitse olla huono omatunto siitä, että on "vain kotiäiti". Me sijoitamme tulevaisuuteen.
7. Anna lukea kysymykset, vaihtakaa mielipiteitä. Älä ole hämmästynyt, jos tämä kohta synnyttää vilkasta keskustelua. Korosta, että alamaisuus on asenne, joka osoittaa miehelle, että kunnioitamme häntä, hyväksymme hänet, haluamme täydentää häntä oikealla tavalla. Kysy provosoivasti: "Eikö nainen saisi kaunistaa itseään - vai mitä Pietari haluaa sanoa? (Sisäinen kauneus on tärkeämpää, mutta huolimattomasta ulkonäöstä ei näy sisäinen kauneus). Mitä tarkoittaa toinen toiselle alistuminen? Miltä alamaisuus näyttää Sananlaskujen 31 luvun naisen kohdalla? Onko hänellä esim. omat alueensa, missä hän toimii itsenäisesti (todennäköisesti hän on sopinut niistä miehensä kanssa aikaisemmin). Hän on taidollinen, oma

persoonallisuus ja käyttää lahjojansa (hänellä on palvelusneitoja, joille hän osoittaa työt, hän ostaa tiluksia - kiinteistöjä, harjoittaa maanviljelystä).

8. Mikäli ryhmässä on yksinhuoltajia, kiinnitä huomio myös heidän tärkeysjärjestyksiinsä esim. työelämä/lapset/ystävät jne.

Tehtävä

Pyydä keskustelemaan yhdessä aviomiehen kanssa kaksi kysymystä:

"Mikä on yhteisen elämämme päämäärä?"

"Mitä voin vaimona tehdä mielestäsi paremmin?"

Yksinhuoltajille: Ajatelkaa lahjojanne ja keskustelkaa jonkun kanssa, miten voisitte parhaiten käyttää niitä.

11. KUKA TODELLA TUNTEE MINUT?

Ohjaaja

Virikkeitä keskustelulle:

- Aloituskysymys: Keskustelitko edellisen kerran kotitehtävästä miehesi tai ystävättäresi kanssa. Kuka luki psalmin 139?
1. ja 2. Anna lyhyesti aikaa kirjoittaa ylös verbit (teonsanat). Voit myös jakaa osallistujat pienempiin ryhmiin. Mielipiteet tulee vaihtaa koko ryhmän kanssa. Tulos voi osoittaa, että Jumala ympäröi minua kaikella huolenpidollaan ja rakkaudellaan - ja todella tuntee minut paremmin kuin minä itse. Hänen edessään en voi piiloutua naamarin taakse. Ihmisinä uskottelemme itsellemme usein, ettei Jumala pysty meitä seuraamaan. Jumala on kaikkialla! Mekin piiloudumme Jumalalta peläten hänen rangaistustaan kuten Aatami ja Eeva tekivät syötyään kielletystä puusta. Uskomme voivamme paeta Jumalaa - mutta rakkaudessaan hän etsii meitä kaikkialta niin vaikeina aikoina kuin onnen päivinä. Keskustelkaa mahdollisesti vielä myös sanonnasta: "Ihminen ei voi koskaan pudota Jumalan kämmentä syvemmälle."
 3. Tässä tulisi ilmetä, enää Jumala on luonut meidät täydellisiksi, näimmepä itsemme miten epätäydellisinä tahansa. Korosta, ettei Jumala tee koskaan virheitä. Ehkä voit kertoa esimerkin jostakin henkilöstä, joka tajuttuaan tämän seikan on tullut vapautuneeksi ja onnelliseksi ihmiseksi ulkoisista olosuhteista huolimatta. Anna muutama minuutti aikaa kirjoittaa oma kuvaus. Pyydä sitten rohkeimpia tai vaikka kaikkia kertomaan tulos ryhmälle.
 4. Tässä kohdassa tulisi ilmetä, että meissä kaikissa on vielä paljon huonoutta, josta emme ole itse tietoisia. Daavidia eivät joka paikassa uhanneet ulkopuoliset murhaajat. Hän näki todennäköisesti oman syntisyytensä ja opettaa meitä "vihaamaan" sitä. Hän tarkoittaa myös sitä taistelua ja vihaa kaikkia niitä kohtaan, jotka eivät pelänneet Jumalaa. Näin meneteltiin Vanhan Testamentin aikoina. Kristus opettaa sen sijaan meitä rakastamaan vihollisiamme, vihaamaan ihmisten tekemää paha. Ihmistä itseään tulee ehdottomasti kunnioittaa, koska vain siten he voivat kokea Jumalan rakkautta. Keskustelkaa näistä asioista, mikäli niistä esitetään kysymyksiä.
 5. Tietoisuudesta, että Jumala tuntee minut läpikotaisin seuraa asenne: Herra tutki minua, puhdisti minut, en edes itse tarkkaan tiedä, mitä kaikkea minussa on!
 6. Itsensä hyväksyminen on turvallisuutta. Tiedän Jumalan tehneen minut täydelliseksi. Hän rakastaa minua aina - silloinkin kun itse en jaksa uskoa sitä. Kun voin Daavidin kirjoittamalla tavalla hyväksyä itseni on seurauksena todellinen vapaus - olen vapaa itsestäni, vapaa toisia varten.
 7. Anna jokaisen mieluiten hiljaisuudessa itse vastata tähän kysymykseen; ryhmän kokoonpanosta riippuu, syntykö asiasta keskustelua.

Tehtävä: Rohkaise naisia joka aamu vilkaistessaan peiliin kiittämään Jumalaa tavasta, jolla hän on heidät luonut. Rohkaise heitä keskustelemaan Psalmista 139 sekä itsensä hyväksymisestä myös ryhmän ulkopuolella.

11. KUKA TODELLA TUNTEE MINUT?

Ryhmä

1. Etsikää Psalmista 139 verbejä(teonsanoja), jotka kuvaavat Jumalan luonnetta ja asennetta meitä kohtaan (esim. pitää kädessään, tuntee täysin jne.)

Mistä näen Jumalan asenteen minua kohtaan?

2. Miten ihmisten asennetta kuvataan tekstin toisessa kappaleessa ja mihin johtopäätökseen Daavid tulee? Missä Jumala on hänen kuvauksensa perusteella?

Miksi me ihmiset yritämme piiloutua Jumalalta tai paeta häntä?

3. Kolmas kappale: kuka on luonut meidät ja miten?

Kuvaa omin sanoin "minä" muodossa, miten Jumala on luonut sinut, saat käyttää psalmeja perustanasi.

4. Neljännessä jaksossa Daavid puolustautuu pahoja ihmisiä vastaan. Hän pyytää Jumalaa pitämään murhaajat kaukana hänestä. Mitkä ovat meidän "murhaajiamme", so. mikä erottaa minut Jumalasta? (esim. mieliteko, pahat ajatukset, viha jne.)

5. Miksi Daavid pyytää Jumalaa "tutkimaan" häntä?
-

6. Mitä voit oppia tästä tekstistä itsesi hyväksymisestä?
-

7. Voitko kiittää Jumalaa hänen rakkaudestaan sinua kohtaan ja siitä, miten hän on sinut luonut? Jos kyllä, miksi? - Jos et, miksi et?
-

Tehtävä:

Opettele joka päivä kiittämään Jumalaa itsestäsi. Iloitse siitä, miten hän on luonut sinut.

Lue usein Psalmi 139.

PSALMI 139 Daavidin virsi

Herra, sinä tutkit minua ja tunnet minut.
Istunpa minä tahi nousen, sinä sen tiedät,
sinä ymmärrät ajatukseni kaukaa.
Käynpä tahi maan, sinä sen havaitset
ja kaikki minun tieni ovat sinulle tutut.
Sillä katso, ei ole sanaa minun kielelläni,
jota sinä, Herra et täysin tunne.
Sinä olet saartanut minut edestä ja takaa
ja laskenut kätesi minun päälleni.
Senkaltainen tieto on minulle ylen ihmeellinen,
ylen korkea käsittääkseni sen.

Minne minä voisın mennä, missä ei sinun Henkesi olisi,
minne paeta sinun kasvojesi edestä?
Jos minä taivaaseen nousisin, niin sinä olet siellä,
jos minä tuonelaan vuoteeni tekisin, niin katso, sinä ole siellä.
Jos minä kohoaisin aamuruskon siivillä
ja asettuisin asumaan meren ääriin,
sielläkin sinun kätesi minua taluttaisi,
sinun oikea kätesi tarttuisi minuun.
Ja jos minä sanoisin: ”Peittäköön minut pimeys,
ja valkeus minun ympärilläni tulkoon yöksi”,
niin ei pimeyskään olisi sinulle pimeä,
yö valaisi niin kuin päivä, pimeys niin kuin valkeus.’

Sillä sinä olet luonut minun munaskuuni,
sinä kudoit minut kokoon äitini kohdussa.
Minä kiitän sinua siitä, että olen tehty ylen ihmeellisesti,
Ihmeelliset ovat sinun tekosi, sen minun sieluni kyllä tietää.
Minun luuni eivät olleet sinulta salatut, kun minut salassa valmistettiin,
kun minut taiten tehtiin maan syvyyksissä.
Sinun silmäsi näkivät minut jo idussani.
Minun päiväni olivat määrätyt ja kirjoitetut kaikki sinun kirjaasi,
ennen kuin ainoakaan niistä oli tullut.
Mutta kuinka kalliit ovat minulle sinun ajatuksesi, Jumala,
kuinka suuri on niitten luku! Jos minä tahtoisin ne lukea,
olisi niitä enemmän kuin hiekan jyväsiä. –
Minä herään ja olen vielä sinun tykönäsi.

Jumala jospa sinä surmaisit jumalattomat!
Ja te murhamiehet, väistykää minusta pois!
Sillä he puhuvat sinusta petollisesti
ja lausuvat turhaan sinun nimesi – nuo sinun vihollisesi.
Herra, enkö minä vihaisi niitä, jotka sinua vihaavat,
enkö inhoaisi niitä, jotka sinua vastustavat?
Kaikella vihalla minä heitä vihaan, he ovat minun omia vihollisiani.

Tutki minua Jumala, ja tunne minun sydämeni,

koettele minua ja tunne minun ajatukseni.
Ja katso, jos minun tieni on vaivaan vievä,
niin johdata minut iankaikkiselle tielle.
Psalmi 139 kysymykset

Ryhmä

Mikä on henkilökohtainen suhteeni Jumalaan ja hänen poikaansa Jeesukseen
Kristukseen?

Oletko jo pyytänyt Jeesusta elämäsi henkilökohtaisella tahdon päätöksellä?

(tutustu vastaavaan kirjaseen Jumalan voi kohdata)

Psalmi 139

Mitä tämä teksti kertoo Jumalasta? Millainen hän on ja mitä hän tekee?

Miten me ihmisinä toimimme tämän psalmin mukaan?

Mitä voin itse oppia tästä tekstistä ja soveltaa suhteessani "itsensä hyväksymiseen"?

Mitä minä haluan oppia ja soveltaa?

Mikä vaikutus tällä itseni hyväksymisellä on mieheeni/lapsiini/ystäviini?

Elämäni visaiset 75 %

Ohjaaja

Virikkeitä keskustelulle

1. Vaihtakaa mielipiteitä 1. kysymyksestä.
2. Kaikkien vaiheiden läpikäyminen, esim. syntymä (shokki lapselle), uhmaikä. kouluongelmat, puberteetti, puolison valinta, pettymykset jne.
3. Paul Tournier kirjoittaa kirjassaan "Jeder Tag ist ein Abenteuer" (Jokainen päivä on seikkailu), että meidän kristittyinä tulisi ottaa jokainen päivä vastaan haasteena, nähdä ja kokea se seikkailuna. Se antaa meille positiivisen elämänasenteen, joka puuttuu niin monilta nykyisin.
4. Anna osallistujien luetella.
 - 5.a) ei murehtia, kaikki huolet heitettävä Jumalalle. Voit kertoa kertomuksen Corrie Ten Boomista, joka kerran sanoi: "Me menemme usein Jumalan luokse mukanaamme painava matkalaukullinen murheita ja levitämme ne hänen eteensä. Lopulta pakkaamme kaikki takaisin ja raahaamme saman painavan matkalaukun jälleen mukanaamme sen sijaan, että jättäisimme sen Jumalan luokse ja kiiruhtaisimme vapautettuina kotiin".
 - b) ylistää Jumalaa. pyytää häneltä apua, laulaa hänelle, kiittää häntä.
6. Kokoa ideoita osallistujilta, jaa havainnollistustaulukko ja anna heidän merkitä siihen vaikeutensa tai ainakin yksi niistä. Ole valmis kertomaan omakohtainen esimerkki asian havainnollistamiseksi.
7. Anna vaihtaa mielipiteitä. Tulos - se vapauttaa ja syventää luottamistamme - se tarkoittaa myös, että olemme Jumalalle kuuliaisia.

Tehtävä

Jokaisen naisen tulisi seuraavalla kerralla voida kertoa esimerkki, miten etäisyyden saaminen asioihin on auttanut.

Elämäni visaiset 75 %**Ryhmä**

1. Eräs psykologi ja sielunhoitaja on kerran todennut, että keskimäärin 75 % elämästä koostuu sisäisistä tai ulkoisista vaikeuksista - olisitko hänen kanssaan samaa mieltä?

2. Mistä elämä oikeastaan koostuu syntymästä kuolemaan asti?

Entä sinun elämäsi tällä hetkellä erikoisesti?

3. Mikä on perusasenteesi elämään? (Kuvaile)

4. Mitkä voivat olla vaikeuksia elämässä?

Mitkä ovat sinun vaikeutesi tänään?

5. Minkälaisia viittauksia löydät seuraavista raamatunkohdista vaikeiden aikojen kestämisestä?

a) Matteus 6:25-34 _____

1. Piet. 5:5-8 _____

b) Psalmi 30:3-6 _____

Psalmi 63:1-9 _____

Psalmi 104:33 _____

1. Tess. 5:18 _____

6. "Objektivoimalla" voimme oppia "purkamaan" murheemme Jumalalle. Objektivoida tarkoittaa tilanteen tarkastelemista ulkopuolelta kolmantena henkilönä, etäisyyden hankkimista. Täytä taulukko yhden vaikean tilanteesi kohdalta.

OBJEKTIVOINTITIAULUKKO

MISTÄ PIDÄN (miellyttää minua)?

MISTÄ EN PIDÄ (ei miellytä minua)?

TUNTEMUKSENI
(tunteeni) ja reaktioni

Mitä Jumala haluaisi opettaa minulle tai raamatunkohtia vaikeuteeni

Täyttymättömät odotukset

Ohjaaja

Virikkeitä keskustelulle

Aloituskysymys esim.: "Mitä odotat tältä päivältä?",
"Mitä odotat tänään lapsiltasi?", "Miksi meillä on odotuksia?"

1. Varatkaa muutama minuutti kirjoittaaksenne muistiin odotuksenne ja vaihtakaa sen jälkeen mielipiteitä asiasta.
2.
 - a) Anna lukea raamatunkohdat;(Merkitse muistiin sivunumerot etukäteen). Kootkaa Jeesuksen odotukset itseltään: esim. hän ei tee mitään omin päin, vaan on riippuvainen isästä. Puhuttaessa itseensä kohdistuvista odotuksista selvittäkää, odotammeko me usein itseltämme liikaa sen sijaan, että odottaisimme Jumalalta? On lohduttavaa tietää, ettemme ole täydellisiä emmekä siksi tulekaan - kerro, jos mahdollista tilanteesta, jossa olet odottanut itseltäsi liikaa. Muistuta, että Jumala on aina valmis antamaan anteeksi, kun me olemme epäonnistuneet.
 - b) Elämänsä halpana pitäminen voi tarkoittaa, että me kotiäidit olemme valmiit luopumaan ammatimme harjoittamisesta lasten hyväksi, jotta saisimme aikaan "runsasta hedelmää". Se voi myös tarkoittaa, että joku luopuu avioliitosta voidakseen olla vapaa diakoniatyössä jne. Yritä saada esille mahdollisimman konkreettisia ja henkilökohtaisia vastauksia.
 - c) Miettikää yhdessä tehtäväämme naisina. Me olemme elämän kantajia, rakennamme tulevaisuutta. Saamme lahjoittaa rakkautta ja meillä on suuri vaikutus ympäristöömme ja perheeseemme.
 - d) Miettikää tämän kysymyksen kohdalla, emmekö me kaikki joskus pety muihin ihmisiin. Parhaiten selviämme, kun lakkaamme odottamasta ympäristöltämme. Sen sijaan suuntaamme odotuksemme Jumalaan ja hänen lupauksiinsa. Kysymyksen "Täytämmekö itse muiden odotukset meitä kohtaan" voit antaa virikkeenä mukaan kotiin, ehkä siitä syntyy mielenkiintoinen keskustelu molemminpuolisista odotuksista aviopuolisoiden välillä.
3. Anna muutama minuutti aikaa, vaihtakaa mahd. mielipiteitä. Kertaa lyhyesti, että täyttymättömät odotukset ovat aina oikeastaan pettymyksiä, joiden kanssa meidän on tultava toimeen tässä egoistisessa maailmassamme.
4. Kiitos vapauttaa - meidän tulisi ja saammekin päivittäin oppia kiittämään! Kerro henkilökohtainen esimerkki, miten olet itse onnistunut kiittämään vaikeissa olosuhteissa? Vielä ehkä lisäkysymys: Mitä meille tapahtuu kiittäessämme? (Tulemme sisäisesti vapaiksi ja avoimiksi muille; aina löytyy niitä, joilla menee huonommin kuin meillä!) Harjoittele kiittämistä - kuten jo edellisellä kerralla mainittiin.

Tehtävä: Jokaisen tulisi seuraavaan kertaan mennessä tarkkailla täyttymättömiä odotuksiaan ja opetella reagoimaan niihin myönteisesti. Odotamme kaikki mielenkiinnolla kokemuksia asiasta!

Täyttymättömät odotukset**Ryhmä**

1. Kirjoita muistiin lyhyesti mitä odotat

a) yleisesti elämältä _____

b) puolisoitasi _____

c) lapsiltasi _____

d) itseltäsi _____

2. Mitä Jeesus seuraavien raamatunkohtien mukaan odotti?

Mitä voisimme oppia siitä omaan elämäämme?

a) Johannes 8:28-29 itseltä

Onko odotuksesi itsestäsi realistinen?

Kenestä sinä olet riippuvainen?

b) Johannes 12:24-26 elämältä

Mitä sinulle merkitsee "elämäni vähäarvoisena" pitäminen?

c) Johannes 17:1-5 Jumalalta ja tehtävältään

Tiedätkö mikä on sinulle annettu tehtävä? (jae 4)

Täytätkö sinä tämän tehtävän?

d) Matteus 26: 33-35 toisilta ihmisiltä?

Täytätkö sinä muiden odotukset?

Mitä tarkoittaa seuraava lainaus Eva von Thiele -Winkleriltä tässä yhteydessä:
"Ole riippuvainen Jumalasta kuin lapsi ja riippumaton ihmisistä kuin kuningas".

3. Kirjoita tähän kaikki tämänhetkiset täyttymättömät toiveesi.

4. Oletko valmis siirtämään kaikki yllä mainitut odotukset ja tilanteet Jumalalle ja kiittämään häntä siitä, että hän johdattaa tiesi? Mitä olet tässä suhteessa oppinut 1 Tessalonikalaiskirjeen 5:16-18 jakeesta?

Tehtävä: Opettele elämään täyttymättömien toiveiden kanssa ja kiittämään niistä Jumalaa. Lue Psalmi 37 muutamia kertoja.

17. POSITIIVINEN AJATTELU - Ajattelu ja puhe 1**Ohjaaja**

Virikkeitä keskustelulle

Aloita pienellä leikillä, lue esim. joku hauska runo tai jotakin muuta vastaavaa. Kysy sitten, mitä osallistujat ajattelivat kuunnellessaan. Voit myös kysyä: "Mitä ajattelit noustessasi tänä aamuna?"

1. Anna vähän aikaa kirjoittamiseen. Vaihtakaa sen jälkeen lyhyesti ajatuksia.
2. Anna lukea jokainen raamatunkohta ja kirjoittaa vastaukset. Voitte jakaantua myös kahteen ryhmään käsittelemään asiaa ja koota vastaukset sen jälkeen yhteisesti.
3. Vaihtakaa mielipiteitä luetusta. Oppikaa huomaamaan, että me olemme sellaisia, kuin ovat ajatuksemme ja tiedostamattamme myös käyttäydymme niin. Kootkaa esimerkkejä. (esim. kun minulla on paljon pyykkiä pestävänä ja muutenkin kovasti töitä. Jos jo etukäteen ajattelen, etten millään selviä töistäni, tulen hermostuneeksi ja ärtyneeksi ja käyttäydyn myös vastaavasti miestäni ja lapsiani kohtaan. En myöskään pysty työskentelemään määrätietoisesti!)
4. Anna osallistujille tarpeeksi aikaa mielipiteiden vaihtoon. Ajatuksistamme siitä, mitä luulemme toisten ajattelevan meistä voi tulla kierre, joka riistää meiltä vapauden.
5. a) Eläkäämme Jumalan sanasta ja purkakaamme kielteiset tunteemme ja ajatuksemme rehellisesti hänelle.
b) Harjoitelkaamme ajatustemme kontrollointia vangitsemalla ajatuksiamme. Ajatuksemme muokkaavat viime kädessä luonnettamme - sitä olenko positiivisesti vai negatiivisesti asennoituva. Etsikää esimerkkejä, esim. alemmuudentunteiden juuri on usein väärässä ajattelussamme Jumalasta ja itsestäni; Lapsemme käyttäytyvät usein juuri niin kuin me heistä ajattelemme tai miten me olemme heihin asennoituneet, jne Selitä kaavaa ajatus toiminta tottumus luonne. Kaikki alkaa ajatuksistamme - ajatuksistamme tulee toimintoja - toiminta tulee tottumukseksi - tottumus muokkaa luonnettamme. Etsikää yhdessä esimerkkejä asiasta, esim. tupakointi, juominen - positiivisesti: avuliaisuus, ystävällisyys.

Tehtävä:

Anna osallistujille aikaa, jotta he voivat kirjoittaa muistiin jonkun alueen. Jokaisen tulisi seuraavaan kertaan mennessä tarkkailla mitä lukee, näkee ja kuulee ja miten se vaikuttaa häneen. Rohkaise naisia ottamaan mukaansa yksi hänen kirjahyllynsä hyvistä kirjoista.

17. Positiivinen ajattelu - Ajattelu ja puhe 1.

Ryhmä

1. Kuka tai mikä vaikuttaa ajatteluamme?

Jokaisessa tietokoneessa on sisääntulo ja ulostulo. Ammattikielellä sanotaan GI-GO, englanninkielisestä: Garbage In - Garbage Out; suomeksi: roskat sisään ja roskat ulos. Ihmisaivot ovat maailman paras tietokone, jota kukaan teknikko ei voi jäljitellä. Sisääntulon ja ulostulon periaate on kuitenkin sama. Mitä sinä syötät tietokoneeseesi, aivoihisi?

2. Mitä seuraavat raamatunkohdat sanovat meistä ja ajatuksistamme?

a) Psalmi 94:11 _____

Psalmi 139:1-2 _____

Jesaja 55:8-9 _____

b) Sananl. 23:7 _____

Psalmi 62:5 _____

Jaakob 2:1-4 _____

Matteus 12:33-37 _____

Matteus 15:19-20 _____

3. Miten negatiivinen ajattelu vaikuttaa meihin, muihin ja olosuhteisiin?

4. Pelkäätkö usein, mitä toiset ajattelevat sinusta?

- Miksi tai miksi et? Oletko samaa mieltä väittämästä: "Mitä sinä ajattelet jonkun toisen ajattelevan, ei useimmiten ole se mitä hän ajattelee." Mikä on seuraus tästä väittämästä?

5. Millaisia virikkeitä oikeaan ajatteluun seuraavat raamatunjakeet antavat meille?

a) Matteus 4:1-4 _____

Psalmi 119:9-11 _____

b) 2.Korint.10:3-5 _____

Ajatus

Toiminta

Tottumus

Luonne

Millainen osuus on ajatustemme kontrolloimisella tämän kaavan mukaan?

Löydätkö omasta tai muiden elämästä esimerkkejä siitä, miten ajattelu on saanut aikaan positiivisia tai negatiivisia luonneominaisuuksia? (esim. itsetunto jne.)

Tehtävä:

Merkitse muistiin yksi tai useampia alueita, joilla haluat kontrolloida ajatuksiasi. Tarkkaile, mitä syötät tietokoneeseesi!

18. Puheemme on seurausta ajattelustamme**Ohjaaja**

Ajattelu ja Puhe 2.

Virikkeitä keskustelulle

1. ja 2. Anna lukea kysymykset ja vaihtakaa mielipiteitä. Laajenna kysymystä kuuntelemiseen. Miettikää ryhmässä esim. miksi me emme enää osaa kuunnella. Miksi esim. lastenkasvatuksessa on tärkeää, että teemme sen, mitä sanomme?
3. Anna lukea raamatunkohdat. (Voitte taas mahd. jakaantua ryhmiin.) Tässä meitä kehoitetaan antamaan ruumiimme elävänä uhrina ja uudistamaan mielemme. Miksi on niin tärkeää, että nykyaikana varjelemme sydämemme?
4. Etsikää Jaakobin kirjeen kohdista kaikki puheeseen liittyvä.
5. ja 6. Lukekaa raamatunjakeet ja keskustelkaa asiasta.
- 6 b) Huomatkaa, että tunnemme itsemme usein alitajuntaisesti paremmaksi puhuessamme muista negatiivisesti. Tunnemme tyydytystä: "Noin huono minä nyt en sentään ole."

Mitä teemme, ei kuitenkaan ole oikein (=synti) ja osoittaa, että meillä on heikko itsetunto.
- 6 c) Tässä tulee puhua moraalien ja luottamuksen katoamisesta esim. politiikassa, mutta myös perheessä.

Lisäkysymys: Miten minä voin vaikuttaa muutokseen?

Tehtävä:

Opetellaan yhdessä kuuntelemaan lähimmäistämme paremmin ja pyydetään esim. puolisoa auttamaan puheemme kontrolloimisessa.

PUHEEMME ON SEURAUSTA AJATTELUSTAMME
PUHE JA AJATTELU 2.

Ryhmä

1. Toimitko sen mukaan, mitä puhut? Miksi tai miksi et?

Onko tilanteita, joissa on vaikea tehdä sitä mitä sanoo?

2. Miten kuvailisit puhettasi (esim. rehellinen, luotettava, lempeä jne.)

Osaatko kuunnella? Miten puhe ja kuunteleminen liittyvät toisiinsa?

3. Mikä on oikean puhumisen lähtökohta seuraavien raamatunlauseiden mukaan?

Room. 12:1-2 _____

Sananl.4:23-25 _____

4. Mitä apua löydämme puhumiseen seuraavista raamatunlauseista?

a) Matt.5:33-35 _____

b) Jaak. 1:19-26 _____

c) Jaak. 3:1-12 _____

5. Miten kuvataan rakkaudetonta puhetta 1. Kor. 13:1-2 jakeissa?

6. Mitä suussamme tulee olla seuraavien raamatunkohtien mukaan?

a) Sananl. 10:11 _____

Psalmi 34:2 _____

Psalmi 37:30 _____

b) Miksi ihmisillä on usein taipumus puhua toisista negatiivisesti, mitä se osoittaa heistä itsestään?

Mietittävää:

Puhutko silloin tällöin mielelläsi pahaan tai negatiivisesti muista? Miksi?

c) Olemmeko kaukana raamatullisista periaatteista ajattelussamme ja puheessamme? Jos kyllä, niin miksi mikä siitä on seurauksena?

Tehtävä: Ottakaamme puheemme "suurennuslasin alle". Yrittäkäämme puhua vähemmän ja kuunnella paremmin ja tehdä sen minkä lupaamme.