

شب خانوادگی

شب هفتم

امروز را نگه داریم... برای فردایمان

هدف امشب: 

ساختن کپسول زمان خانوادگی؛
برای نگه داشتن خاطره‌ها، آرزوها
و بخشی از زندگی امروزمان.



آرزوها

خاطره‌ها

عشق

تقویت
خانواده

خوش آمدید

زندگی خیلی زود می‌گذرد.
چیزهایی که امروز معمولی به نظر می‌رسند،
شاید چند سال بعد همان چیزهایی باشند که دلمان برایشان تنگ
می‌شود.

امشب می‌خواهیم کمی از «امروز خانواده‌مان» را نگه داریم:
حرف‌هایمان، آرزوهایمان، چیزهایی که دوست داریم،
و خاطره‌هایی که همین حالا در حال ساختنش هستیم.

«شاید روزی باز کردن این جعبه، ما را دوباره به همین شب برگرداند.»

هدف این شب

امشب می‌خواهیم:

- کمی بیشتر یکدیگر را بشناسیم.
- با هم خاطره بسازیم.
- درباره آرزوهایمان حرف بزنیم.
- بخشی از زندگی امروزمان را برای آینده نگه داریم.
- جواب‌ها لازم نیست جدی یا عمیق باشند.

هدف فقط این است: «یک شب خوب، کنار هم.»

وسایل امشب

- یک جعبه کوچک یا جعبه کفش
- چند برگ کاغذ
- خودکار و ماژیک رنگی
- قیچی و چسب
- چند تکه کاغذ رنگی برای تزئین
- یک پاکت برای هر عضو خانواده
- فعلاً چیزی روی جعبه ننویسید؛

طراحی آن، بخشی از فعالیت امشب است.

فضای امن خانواده

امشب چند توافق ساده داریم:

- جواب درست یا غلطی وجود ندارد.
- نوشته کسی را بدون اجازه‌اش نخوانیم.
- آرزو یا علاقه کسی را مسخره نکنیم.
- کسی مجبور نیست چیزی را که شخصی است با دیگران در میان بگذارد.
- همه در ساخت کپسول زمان سهم داشته باشند.

این جعبه متعلق به همه خانواده است.

مشارکت خانواده

قبل از شروع برای صمیمی‌تر شدن فضا، هر نفر یک مسئولیت کوچک داشته باشد:

- مسئول موسیقی
- مسئول آماده کردن خوراکی
- مسئول آماده کردن نوشیدنی
- مسئول آماده کردن فضا و چیدن میز
- مسئول وسایل: آماده کردن کاغذ، مایژیک، قیچی، چسب و جعبه

نکته: «اگر تعداد اعضای خانواده کم است، هر نفر می‌تواند دو مسئولیت داشته باشد.»

آماده سازی میز خوراکی (۲۰ دقیقه)

باهمکاری هم یک میز ساده آماده کنید:

- امشب میز را کمی متفاوت بچینید. (جعبه خالی را وسط میز بگذارید و خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها را دور آن بچینید.)
پیشنهاد:
- پاپ‌کورن | کیک یا بیسکویت
- شکلات | میوه
- نوشیدنی مورد علاقه خانواده
- موسیقی مورد علاقه خانواده را پخش کنید.

شروع شب

یک جمله برای آغاز

یکی از والدین می‌تواند بگوید:

«امشب می‌خواهیم بخشی از زندگی امروزمان را برای آینده نگه داریم. شاید وقتی دوباره این جعبه را باز می‌کنیم، خیلی چیزها تغییر کرده باشد؛ اما این جعبه می‌تواند ما را به همین شب برگرداند.»

سوال: (هر نفر فقط در یک جمله پاسخ دهد)

- اگر می‌توانستی فقط یک چیز از زندگی امروزت را برای چند سال بعد نگه داری، چه چیزی بود؟

فعالیت اصلی (۲۰ دقیقه)

بازی «چقدر منو می‌شناسی؟»

یک نفر از اعضای خانواده را انتخاب کنید.

بقیه حدس بزنند:

- اگر همین الان سفر برود، کجا می‌رود؟
 - غذای مورد علاقه‌اش چیست؟
 - چه چیزی خیلی زود خوشحالش می‌کند؟
 - اگر یک میلیون دلار داشته باشد، اولین کاری که می‌کند چیست؟
 - این روزها بیشتر از چه چیزی لذت می‌برد؟
- بعد، آن شخص جواب واقعی خودش را بگوید.
احتمالاً بعضی جواب‌ها غافلگیرتان می‌کنند!

نکته: «اینجا امتیاز مهم نیست، قرار نیست بفهمیم چه کسی دیگری را «بهتر» می‌شناسد؛ می‌خواهیم چیزهای تازه‌ای درباره هم کشف کنیم.»

شناختن یکدیگر، هیچ وقت تمام نمی‌شود.

ساخت کیسول زمان (۲۰ دقیقه)

حالا جعبه ساده را تبدیل کنید به:

«کیسول زمان خانواده ما»

هرکس بخشی از کار را انجام دهد:

- یک نفر عنوان را بنویسد.
- یک نفر نقاشی بکشد.
- یک نفر تاریخ امشب را ثبت کند.
- یک نفر نام اعضای خانواده را اضافه کند.
- یک نفر جعبه را تزئین کند.

روی جعبه بنویسید: **«برای آینده ما»**

و زیر آن: **«تا تاریخ باز نشود.»**

در پایان، همه روی جعبه امضا کنند. این جعبه را همه با هم می‌سازیم؛ چون قرار است بخشی از داستان همه ما را نگه دارد.

استراحت و یک عکس از امروز (۱۰ دقیقه)

کمی دست از کار بکشید.
خوراکی بردارید، نوشیدنی‌ها را دوباره پر کنید و به جعبه‌ای که با هم ساخته‌اید نگاه کنید.
بعد، یک عکس خانوادگی بگیرید.
اگر امکانش بود، بعداً آن را چاپ کنید و داخل کیسول زمان بگذارید.
شاید همین عکس، چند سال بعد یکی از دوست‌داشتنی‌ترین چیزهای داخل جعبه باشد.

فعالیت دوم (۲۰ دقیقه)

نامه به «منِ آینده»

هر نفر یک پاکت بردارد و روی آن بنویسد:

«نامه‌ای برای منِ آینده»

بعد به این سؤال‌ها پاسخ دهد:

- این روزها چه چیزی بیشتر از همه خوشحالم می‌کند؟
- بزرگ‌ترین آرزوی من در حال حاضر چیست؟
- دوست دارم تا آن روز چه چیزی در من تغییر کرده باشد؟
- امیدوارم چه چیزی در خانواده‌مان هیچ‌وقت تغییر نکند؟
- اگر فقط یک جمله برای خودِ آینده‌ام داشتم، چه می‌گفتم؟

نامه را تا کنید، داخل پاکت بگذارید و نامتان را روی آن بنویسید.
این نامه شخصی است.
هیچ کس اجازه ندارد نامه دیگری را بخواند؛
حتی پدر و مادر.
بعضی حرف‌ها وقتی امن می‌مانند، صادقانه‌تر نوشته می‌شوند.

پنج چیز از «خانواده امروز ما» (۱۰ دقیقه)

«خانواده ما در سال ____»
بعد با هم این پنج مورد را کامل کنید:
جمله‌ای که این روزها زیاد در خانه می‌گوییم
آهنگی که این روزها دوست داریم
غذایی که معمولاً با هم می‌خوریم
چیزی که این روزها ما را می‌خنداند
چیزی که این روزها بابتش شکرگزاریم
بعد، برگه را داخل کیسول زمان بگذارید.

**چیزهایی که امروز معمولی‌اند، شاید چند سال بعد شیرین‌ترین
خاطراتمان باشند.**

قبل از بستن جعبه، یک برگه وسط میز بگذارید.
بالای آن بنویسید:
«چیزی که من در خانواده‌مان دوست دارم...»
برگه را دست به دست کنید. هر نفر فقط یک جمله بنویسد.
یک قانون مهم: فقط چیزی را بنویسید که واقعاً دوست دارید.
نه انتقاد، نه طعنه، نه شوخی درباره ضعف‌های یکدیگر.
در پایان، یکی از اعضای خانواده همه جمله‌ها را با صدای بلند بخواند.
بعد، برگه را داخل کیسول زمان بگذارید.

بستن کیسول زمان (۱۰ دقیقه)

حالا با هم یک تاریخ برای باز کردن جعبه انتخاب کنید.
مثلاً:
یک سال بعد، یک مناسبت خانوادگی یا تاریخی که برای همه معنا دارد
تاریخ را روی جعبه بنویسید. بعد، برای چند ثانیه همه دست‌هایشان را
روی جعبه بگذارند.
کیسول زمان را ببندید. آن را در جایی امن نگه دارید.

دعا (۱۰ دقیقه)

امشب دعا را با هم انجام دهید.
هرکس که مایل است، می‌تواند فقط یک جمله برای خانواده دعا کند.
می‌توانید برای این موارد دعا کنید:

- خاطره‌هایی که تا امروز با هم ساخته‌اید.
- اعضای خانواده.
- آرزوها و آینده یکدیگر.
- محبت و صمیمیت در سال‌های آینده.
- کنار هم ماندن در تغییرات زندگی.

کسی مجبور به دعا کردن نیست.

در پایان، یکی از والدین می‌تواند دعا را جمع‌بندی کند:
«خدایا، ممنونیم برای خانواده‌مان و روزهایی که تا امروز در کنار هم داشته‌ایم. کمک کن با گذشت سال‌ها، همچنان یکدیگر را دوست داشته باشیم، کنار هم بمانیم و خاطره‌های خوب بیشتری بسازیم. آینده خانواده‌مان را به تو می‌سپاریم. آمین.»

پایان شب (۱۰ دقیقه)

یک جعبه بسته شد...
اما داخل آن،
فقط چند کاغذ و یادگاری نیست.
یک تکه از زندگی امروز ماست.
شاید روزی که دوباره بازش می‌کنیم،
خیلی چیزها تغییر کرده باشد...
اما امیدواریم یک چیز هنوز همان باشد:
اینکه هنوز کنار هم باشیم.