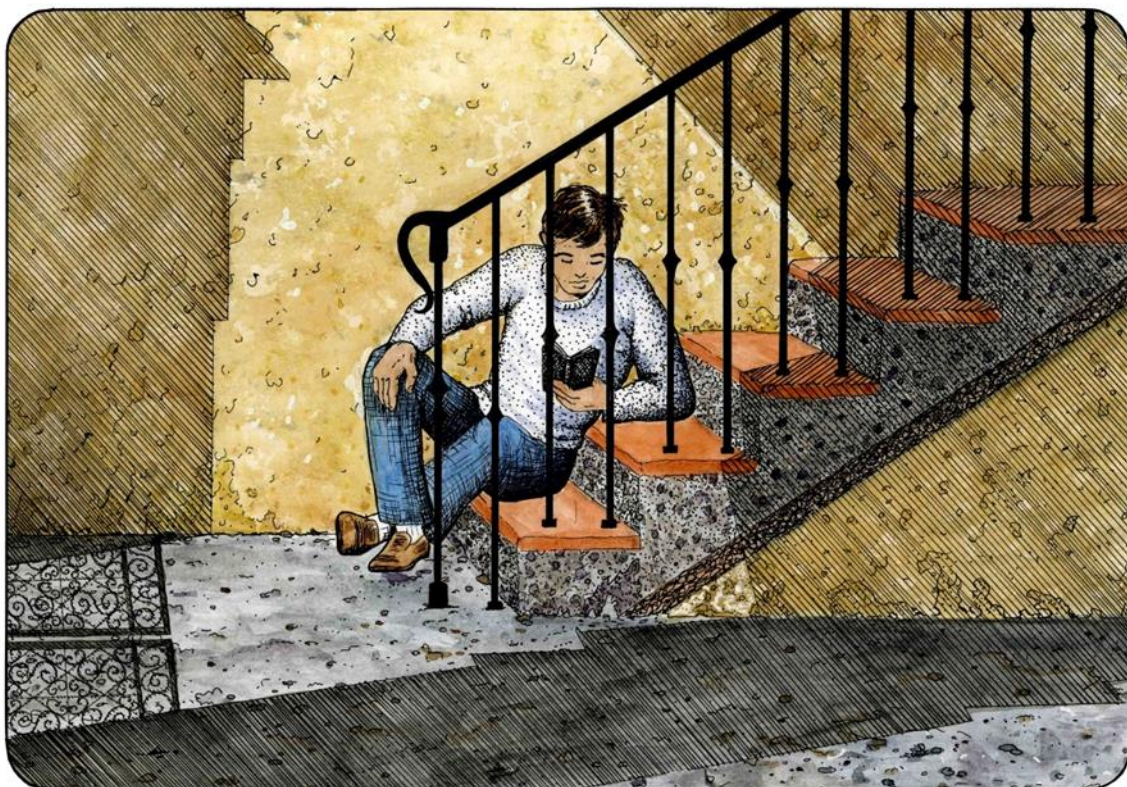


پیشرفت گروهی



دوره ۱۰۳

رشد در مسیح



کلام تو را در دل نگاه می‌دارم تا مرتکب گناه نشوم.

مزمور ۱۱۹:۱۱

ای.آر.بی. مارسیل فرانسه

www.ProgressingTogether.com

info@progressingtogether.com

مارچ ۲۰۲۱

دوره ۱۰۳ - رشد در مسیح

اهداف دوره ۱۰۳

- ۱) درک انضباط اولیه مسیحی که خدا برای کمک به ما بکار می‌برد تا او را بهتر بشناسیم و برای خشنودی او زندگی کنیم.
- ۲) ایجاد اشتیاق برای رابطه‌ی نزدیک‌تر با خدا، از طریق بکارگیری این منابع روحانی در زندگی‌مان.
- ۳) ایجاد عادت منظم در بکارگیری این انضباط‌های روحانی.
- ۴) رشد در قدردانی از طریق‌ی که خدا این انضباط‌ها را برای تبدیل ما و تشویق دیگران در دنبال کردن آن‌ها بکار می‌برد.

درس‌ها

۱	روح - مددکار ما
۲	کلام - غذای ما
۳	دعا - صحبت با پدر
۴	روزه و تعمق - نزدیک شدن به پدر
۵	کلیسا - خانواده‌ی جدید ما

مقدمه

آیا شما مشتاق هستید که به خدا نزدیک‌تر شوید؟ آیا مشتاق هستید که در اطاعت بیشتر از کلام او زندگی کنید؟ آیا مشتاق هستید که دوستان مسیحی دیگر در کنارتان باشند و شما را تشویق کنند؟ آیا می‌خواهید از خوشی خداوند پُر شوید و آرامش او را تجربه کنید؟ اگر پاسخ شما به هر یک از این سؤالات، «بله» است، پس این دوره برای شماست.

در این دوره، منابعی را که خدا برای نزدیکی بیشتر به خودش در اختیار ما گذاشته، بررسی خواهیم کرد. ما یاد می‌گیریم که چگونه در اطاعت بیشتر از کلام او زندگی کنیم و محبت و دلگرمی کلیسای محلی را تجربه کنیم. در درس ۱ می‌بینیم که خدا ما را تنها نگذاشته، بلکه روح‌القدس خود را فرستاده تا ما را تقویت و راهنمایی کند و تسلی دهد. در درس ۲، به چگونگی مطالعه‌ی کلام خدا و بکارگیری آن در زندگی خود خواهیم پرداخت. در درس ۳، تشویق می‌شویم که از طریق دعا، رابطه‌مان را با پدر عمیق‌تر کنیم. در درس ۴، با نگاهی بر روزه و تعمق در کلام خدا، آن را بیشتر پرورش خواهیم داد. نهایتاً در درس ۵، به اهمیت حضور فعال در کلیسای محلی و چگونگی پیوستن به ایمانداران دیگر برای تشویق متقابلی که در نزدیکی بیشتر به خدا به ما کمک می‌کند، خواهیم پرداخت.

در طول این دوره، با منابعی آشنا خواهید شد که خدا سخاوتمندانه مهیا کرده که بتوانید به او نزدیک‌تر شوید. شما به چالش کشیده خواهید شد که از این منابع در زندگی روزانه‌تان استفاده کنید. ضمیمه‌ای که در پایان این دوره است، راه‌های کاربردی را برای ایجاد عادات جدیدی فراهم می‌کند که مطابق هر یک از این درس‌ها می‌باشد.

داستان مقدماتی

رهبر گروهتان از شما خواهد خواست که به شهادتی پیرامون موضوع این دوره گوش دهید یا آن را تماشا کنید.



درس ۱: روح-مددکار ما

یوحنا ۱۴ تا ۱۶

نام: _____ تاریخ: _____

اهداف درس

۱. نقش روح القدس را در کمک به ایمانداران برای زندگی در اطاعت و زندگی پیروزمندانه‌ی مسیحی درک کنید.
۲. زندگی تغییر یافته را در نتیجه‌ی زندگی روزانه در قدرت روح القدس تجربه کنید.
۳. کار روح القدس را در دنیای غیرایماندار درک کنید.



شما هرگز تنها نیستید! خدا همیشه با شماست. این چه وعده‌ی فوق العاده و شگفت‌انگیزی است! عیسی پیش از صعود به آسمان وعده داد که «مددکار» دیگری را بفرستد که تا ابد با شاگردانش باشد. این «مددکار»، روح القدس است. خواه در هنگام مطالعه‌ی کلام خدا، دعا، شهادت دادن یا فقط در تلاش برای انجام کار درست، روح القدس با شماست تا به شما کمک کند، قوت ببخشد، راهنمایی و تشویق کند. در این درس، دو آیه از باب‌های ۱۴-۱۶ را در انجیل یوحنا بررسی می‌کنیم تا بدانیم که روح القدس کیست، نقش او در زندگی ایماندار چیست و چگونه با دنیای غیرایماندار رابطه برقرار می‌کند.

یوحنا ۱۴:۱۵-۲۷ را با دقت بخوانید.



۱ وعده‌ی عیسی درباره‌ی «مددکار» دیگر.



اگر عیسی را دوست دارید (۱۴:۱۵)، بر طبق کلام او، چه کار خواهید کرد؟



عیسی به کسانی که او را دوست دارند و فرامینش را نگاه می‌دارند، چه وعده‌ای می‌دهد (۱۴:۱۶)؟



کلمه‌ی یونانی که در این‌جا برای «مددکار» بکار رفته «parakletos» است. آن را مشاور، تسلی‌دهنده یا وکیل مدافع نیز می‌توان ترجمه کرد. مفهوم ساده‌ی این کلمه، کسی است که برای کمک در کنارتان قرار می‌گیرد. عیسی در حال عزیمت بود و می‌خواست شاگردانش را که به‌خاطر عزیمتش غمگین بودند، دلداری دهد. او می‌خواست آن‌ها را مطمئن کند که در آینده، راهنمایی و کمک خواهند شد.


۲ روح القدس کیست؟





در یوحنا ۱۶:۱۷-۲۶، عیسی چند ویژگی مهم «مددکار» را برای شاگردانش توصیف می‌کند. آیه‌ی کتاب مقدس را در کنار کلماتی که در وصف روح القدس است، قرار دهید. بعضی از این آیات می‌توانند در کنار بیش از یک کلمه قرار بگیرند. به‌عنوان نمونه، پاسخ آیه‌ی دوم فراهم شده است.




پاسخها	آیات کتاب مقدس	کلمات توصیفی
ب، ج	او تا ابد با شاگردان خواهد بود. (۱۶:۱۴) او روح راستی است. (۱۷:۱۴) دنیا نمی‌تواند او را ببیند. (۱۷:۱۴) او نزد شما می‌ماند و در خود شما خواهد بود. (۱۷:۱۴) او همه چیز را به شما تعلیم خواهد داد. (۲۶:۱۴)	الف. نادیدنی ب. روح، غیر جسمانی پ. ابدی ج. کاملاً راست‌گو چ. حاضر در همه جا


باتوجه به این ویژگی‌ها، نتیجه‌گیری شما در مورد روح القدس چیست؟ 


نقش روح القدس در زندگی شاگرد عیسی.


روح القدس به ایمان‌دار توانایی می‌بخشد که با خوشی و اطاعت زندگی کند. 
یوحنا ۱۴:۱۵-۱۷ را دوباره بخوانید. آیا روح القدس از شاگردان جدا خواهد شد؟ 


چگونه حضور عیسی شاگردان را تشویق کرد؟ 

چگونه حضور روح القدس، آن‌ها را تشویق می‌کرد و تسلی می‌داد؟ 

یوحنا ۱۴:۲۳ را دوباره بخوانید. عیسی دوباره می‌گوید، «هرکه مرا دوست دارد مطابق آنچه می‌گویم عمل خواهد نمود.» چه کسی می‌آید تا با شاگردی سکونت کند که این کار را انجام می‌دهد؟ 

این آیه به ما کمک می‌کند که اتحاد سه شخص خدا (پدر، پسر و روح القدس) را در تثلیث درک کنیم. نه تنها، روح القدس در شاگرد ساکن است، بلکه از طریق روح، خدای پدر و عیسی نیز در او ساکن می‌شوند. اگر روح القدس در شما ساکن است، پس کل تثلیث در شما ساکن است تا به شما کمک کند و به شما قوت بخشد. 

یوحنا ۱۴:۲۵-۲۶ را دوباره بخوانید. نقش دیگر روح القدس در زندگی شاگرد چیست؟ 


یوحنا ۱۵:۱۸ تا ۱۵:۱۶ را با دقت بخوانید. 

کار روح القدس در دنیای غیر ایمان‌دار.

وقتی یوحنا از کلمه «دنیا» در این آیه استفاده می‌کند، به همه‌ی کسانی که خدا را رد می‌کنند و 


نظام‌هایی که به وجود آورده‌اند، اشاره می‌کند. آن‌ها با عیسی و پیروانش مخالفت می‌کنند.


نگرش دنیا نسبت به پیروان عیسی چیست؟ (۲۱-۱۸:۱۵) 

چرا دنیا این‌گونه عمل می‌کند؟ 

باتوجه به این موضوع، عیسی گفت روح‌القدس به شاگردان کمک خواهد کرد که چه کار کنند 

(۲۶:۱۵-۲۷)؟

چرا عیسی به شاگردانش گفت، «رفتن من برای شما بهتر است» (۷:۱۶)؟ 

کار روح‌القدس در زندگی کسانی که خدا را نمی‌شناسند و بر اساس ارزش‌های دنیا زندگی 

می‌کنند، چیست؟ (۱۱-۸:۱۶)

نقش شما متقاعدکردن غیر ایمان‌داران نیست. خدا شما را فراخوانده که شاهد او باشید. روح‌القدس، مردم را متقاعد می‌کند و آن‌ها را به توبه می‌کشاند. اگر شهادت شما قلب کسی را بلافاصله تغییر نمی‌دهد، دلسرد نشوید. به دعا برای آن‌ها ادامه دهید و از روح‌القدس بخواهید که آن‌ها را ملزم کند و آن‌ها را در زندگی‌شان به سوی توبه هدایت کند.

فعالیت‌های اختیاری

۱. یکی از سرودهای پرستشی زیر (یا سرود منتخب خود را) بسرایید. سپس، زمانی را به ستایش و شکرگزاری از خدا به‌خاطر هدیه‌ی روح‌القدس که تا ابد در ما ساکن است، اختصاص دهید.

- [روح‌القدس، نفس زنده‌ی خدا](#)

- [روح خدای زنده](#)

- [سرود روح‌القدس](#)

۲. این ویدئو را تماشا کنید، «[پُری روح‌القدس به چه معناست؟](#)» سپس، دعا کنید که دائماً از روح‌القدس پُر شوید.

کاربردها: ما چگونه می‌توانیم به وسیله‌ی روح‌القدس، رابطه‌مان را با خدا عمیق‌تر کنیم؟

۱. به چیزهایی که در این درس آموختیم، توجه کنید. چگونه حضور روح‌القدس می‌تواند امروز شما را تشویق کند؟ به صورت گروهی در این مورد صحبت کنید.
۲. همه‌ی ما به‌عنوان ایمان‌دار، باید در پی این باشیم که دائماً از روح‌القدس خدا پُر شویم. این قدم‌های ساده، در انجام این کار به ما کمک می‌کند:
 - با فروتنی در دعا به نزد خدا بروید
 - به هر گناهی که از آن آگاه هستید، اعتراف کنید
 - خودتان را به انجام اراده‌ی خداوند متعهد کنید
 - از او بخواهید که شما را با روحش پُر کند
 - او را به‌خاطر سکونتش در شما و تمامی عطایای نیکویش ستایش و شکر کنید
 - با خوشی، اطاعت و ایمان زندگی کنید
۳. به صورت گروهی، اعمال ۴: ۲۳-۳۱ را بخوانید و دعا کنید که این هفته، قدرت روح‌القدس هریک از شما را پُر کند. آماده باشید که هفته‌ی آینده درباره‌ی زندگی در روح شهادت بدهید.
۴. این هفته، زمانی را برای پرستش تعیین کنید و هر روز مطالعه کنید. در رابطه‌با مطالعه‌ی پیشنهادی و روزانه‌ی کتاب مقدس در مورد خدمت روح‌القدس در زندگی‌تان، به **ضمیمه خ** در پایان این دوره مراجعه کنید.

درمیان‌گذاشتن ✨

این هفته، به دیگران بگویید که در این درس چه آموخته‌اید. شما می‌توانید این درس را با یک نفر دوباره انجام دهید.



درس ۲: کلام - غذای ما

مزمور ۱۱۹:۱-۴۰

نام: _____ تاریخ: _____

اهداف درس

۱. نقش ضروری کلام خدا را در زندگی ایمان‌دار درک کنید.
۲. یاد بگیرید که چگونه مطالعه‌ی شخصی و ساده‌ی کتاب مقدس را انجام دهید.
۳. عادت روزانه در اختصاص دادن زمان روزانه به کلام خدا را آغاز کنید.
۴. درباره‌ی این صحبت کنید که چگونه اطاعت از کلام خدا، برکات و محافظت را وارد زندگی ایمان‌دار می‌کند.



شما چگونه ادامه می‌دهید؟



۱. نکات اصلی درس قبلی چه بود؟
۲. وقتی آموخته‌های خود را با دیگران مطرح کردید، چه اتفاقی افتاد؟
۳. در نتیجه‌ی این تعالیم، چه چیزی در زندگی شما تغییر کرد؟

دوم تیموتائوس ۳:۱۶-۱۷ و مزمور ۱۱۹:۱۰۵ را بخوانید.



همان‌طور که در درس اول دیدیم، روح‌القدس، راهنما و مشاور ما در زمین است. او به ایمان‌دار کمک می‌کند که کلام مکشوف خدا، یعنی کتاب مقدس را درک کند و به یاد آورد. کتاب مقدس، فقط یک کتاب نیست، بلکه در واقع، «الهام خداست» و مکاشفه‌ی مقتدر خدا درباره‌ی هویت او، نجات ما و طرز زندگی ما مطابق خواسته‌ی اوست. این شامل وعده‌های بسیار درباره‌ی حضور و برکات او؛ و هشدارها و فرامینی برای زندگی روزانه‌ی ماست.

ما در این درس، به بخشی از مزمور ۱۱۹، طولانی‌ترین باب در کتاب مقدس می‌پردازیم تا نقش مهم کلام خدا را در زندگی ایمان‌دار ببینیم. مزمور شامل ۲۲ بخش ۸ آیه‌ای است که بر اساس ۲۲ حرف الفبای عبری است. موضوع مزمور ۱۱۹، «کلام خداوند» است و این کلمات مترادف، مکرراً برای توصیف کلام خدا بکار رفته‌اند: شریعت، قوانین، قواعد، فرامین، آیین‌ها، احکام، کلام و وعده‌ها. در پایان این درس، به ضمیمه‌ی الف، ب و پ مراجعه می‌کنید و با بعضی از این راهنماهای کاربردی برای تنظیم زمان منظم برای مطالعه‌ی کتاب مقدس آشنا خواهید شد؛ روشی ساده برای تنظیم زمان روزانه برای مطالعه و بعضی از سؤالات کاربردی که در بکارگیری آموخته‌هایتان به شما کمک می‌کند.

مزمور ۱۱۹:۱-۴۰ را با دقت بخوانید.




آیات ۱-۸ را دوباره بخوانید.




این آیات درباره‌ی اطاعت از کلام خدا چه تعلیمی می‌دهند؟



آیات ۹-۱۶ را دوباره بخوانید. ②

یک نوایمان چگونه می‌تواند زندگی پاکی داشته باشد تا خدا را جلال دهد؟ 

راه‌های متعدد رشد در محبت و درک کلام خدا در این آیه توصیف شده است. آیاتی را که فعالیت‌های زیر را در آیات ۹-۱۶ توصیف می‌کنند، پیدا کنید و توصیف کوتاهی برای هر یک از آن‌ها بنویسید. 

مطالعه: آیه (ها):


توصیف:

حفظ کنید: آیه (ها):


توصیف:


تعمق کنید: آیه (ها):

توصیف:

وقتی خواسته‌ی خدا را درک کردیم، مهم است که از آن اطاعت کنیم. محبت قلبی نسبت به خدا و اطاعت از اصول کلام خدا، به ایمان‌دار کمک می‌کند که زندگی پاکی داشته باشد. 

آیات ۱۷-۲۴ را دوباره بخوانید. ③

سهم خدا و سهم ما در درک کلام خدا چیست؟ 

درس‌هایی را که درباره‌ی خدای روح‌القدس در درس قبلی آموختیم، به یادآورید. او چگونه به طور خاص به ایمان‌دار کمک می‌کند که کلامش را درک کند؟ (به یوحنا ۱۴:۲۵-۲۶؛ ۱۶:۱۲-۱۴ مراجعه کنید.) 

هم اکنون دعا کنید که خدا از طریق روح القدسش به شما کمک کند که این درس را درک کنید.



آیات ۲۵-۳۲ را دوباره بخوانید.



چگونه کلام خدا در مشکلات به ما کمک می‌کند؟



آیات ۳۳-۴۰ را دوباره بخوانید.



چگونه کلام خدا ما را تبدیل می‌کند؟



چگونه یک ایمان‌دار می‌تواند در زندگی روزانه‌اش، ارزشی را که شایسته‌ی کلام خداست، نشان



دهد؟

فعالیت‌های اختیاری



۱. با یکدیگر به جدول فهرست کتاب مقدس مراجعه کنید و بخش‌های مختلف آن را بررسی کنید. سپس، ویدئوی [خلاصه‌ی کتاب مقدس](#) را تماشا کنید.
۲. ویدئوی [طرز مطالعه‌ی کتاب مقدس](#) را تماشا کنید. این توضیح می‌دهد که چگونه کتاب مقدس را بخوانید. به صورت گروهی، درباره‌ی این صحبت کنید که چگونه می‌توانید مطالعه‌ی روزانه‌ی کتاب مقدس را انجام دهید یا بهبود بخشید.
۳. ویدئوی [بررسی کتاب مقدس](#) را تماشا کنید. این به ما می‌گوید که کتاب مقدس چگونه در طول قرن‌ها به دست ما رسیده است.
۴. ویدئوی [«آیا کتاب مقدس قابل اعتماد است؟»](#) را تماشا کنید. به صورت گروهی درباره‌ی آن صحبت کنید. سپس، زمانی را به شکرگزاری از خدا اختصاص دهید که کلامش را در طول قرن‌ها حفظ کرده و ما مطمئن هستیم که این تباہ نشده است.

کاربردها: چگونه می‌توانیم از طریق کلام خدا، رابطه‌مان را با خدا عمیق‌تر کنیم؟



۱. عیسی در متی ۴:۴ گفت: «زندگی انسان فقط بسته به نان نیست، بلکه به هر کلمه‌ای که خدا می‌فرماید.» بر اساس این آیه، چگونه این جمله را تکمیل می‌کنید:

همان‌طور که خوردن روزانه‌ی نان برای بقا و رشد بدن بسیار مهم است،

این عادت مهمی است که روزانه، یک زمان شخصی را به مطالعه‌ی کلام خدا و دعا اختصاص دهیم. هیچ قانونی برای زمان شخصی با خدا وجود ندارد؛ اما راهنمایی‌های خوب و کارهایی هست که می‌توانید برای پرورش این عادت انجام دهید.

- در رابطه با بعضی از نکات مربوط به تنظیم زمان روزانه برای مطالعه، به **ضمیمه‌ی الف** مراجعه کنید.
- در رابطه با نمونه‌ی سبک مطالعه‌ی کتاب مقدس با استفاده از مزمو ۱۱۹:۱۰۵، به **ضمیمه‌ی ب** مراجعه کنید.
- در رابطه با فهرست سؤالاتی که برای کمک در به‌کارگیری آموخته‌هایتان می‌توانید بپرسید، به **ضمیمه‌ی پ** مراجعه کنید.
- در رابطه با پیشنهاداتی در زمینه‌ی مطالعه‌ی روزانه‌ی کتاب مقدس برای افزایش درک خود از کلام خدا، به **ضمیمه‌ی خ** مراجعه کنید.

۲. این هفته، یک برنامه‌ی منظم روزانه برای مطالعه‌ی کتاب مقدس تنظیم کنید؛ اگر هنوز این کار را انجام نداده‌اید. هر روز، آموخته‌های خود و تأثیرش را بر زندگی خود بنویسید. آماده باشید که این هفته با بقیه‌ی گروه در مورد آن صحبت کنید.

درمیان‌گذاشتن ✨

این هفته، به دیگران بگویید که در این درس چه آموخته‌اید. شما می‌توانید این درس را با یک نفر دوباره انجام دهید.



درس ۳: دعا-صحبت با پدر

متی ۱۵:۶-۵

نام: _____ تاریخ: _____

اهداف درس

۱. بدانیم که به عنوان فرزند خدا از چه امتیازی برخورداریم که می‌توانیم در دعا نزد پدرمان برویم.
۲. دعای ربانی را الگوی اساسی دعای شخصی و روزانه بدانیم.
۳. تبدیل قلبی را به عنوان نتیجه‌ی دعا تجربه کنیم (فیلیپیان ۴:۶-۷).



شما چگونه ادامه می‌دهید؟



۱. نکات اصلی درس قبلی چه بود؟
۲. وقتی آموخته‌های خود را با دیگران مطرح کردید، چه اتفاقی افتاد؟
۳. در نتیجه‌ی این تعالیم، چه چیزی در زندگی شما تغییر کرد؟

متی ۱۵:۶-۵ را با دقت بخوانید.



تعاریف:



- مقدس باد: به عنوان یک شخص مقدس احترام بگذارید.
- وسوسه: اغوا (وادار) شدن به انجام کار بد یا زمانی برای آزمایش.

شاگرد عیسی باید چه نگرشی در دعا داشته باشد (آیات ۵ و ۶)؟



ایمان‌داران باید در دعا، خدا را با چه اسمی خطاب کنند (آیه ۹)؟



در آیه ۵، عیسی با گروهی از افراد صحبت می‌کند: «وقتی دعا می‌کنید (جمع) ...» اما در آیه ۶، به صورت شخصی صحبت می‌کند: «هرگاه تو (مفرد) دعا می‌کنی ...» او تأکید می‌کند که دعاهای ما باید در خفا، بین ما و خدا باشد.



چه چیزی این امتیاز را می‌دهد؟ (به یوحنا ۱:۱۲ مراجعه کنید)



عیسی درباره‌ی تکرار عبارات بی‌معنی، چه تعلیمی می‌دهد (آیه ۷)؟



آیات ۹ و ۱۰ ما را هدایت می‌کنند که برای کدام سه مورد دعا کنیم؟



۱.

۲.

۳.

اگر من صادقانه برای این مسائل دعا کنم، این چه تأثیری بر زندگی‌ام خواهد گذاشت؟



عیسی به ما تعلیم می‌دهد که چگونه برای نیازهای شخصی خود دعا کنیم (آیه ۱۱)؟



فیلیپیان ۶:۴-۷ را نیز بخوانید.



وقتی نیازهایمان را نزد پدر آسمانی خود می‌بریم، او چه وعده‌ای به ما می‌دهد؟



عیسی به ما می‌آموزد که باید روزانه، خواهان بخشش پدر آسمانی خود باشیم. چرا این مهم



است؟

نگرش قلبی ما نسبت به کسانی که به ما خطا ورزیده‌اند، باید چگونه باشد؟



عواقب روحیه‌ی عدم بخشش چیست؟ (متی ۶:۱۲-۱۵)



چرا باید برای دعا با یکدیگر جمع شویم؟ (متی ۱۸:۱۸-۲۰)



شما در این درس چه چیزی آموختید که می‌تواند در دعا به شما کمک کند؟



فعالیت‌های اختیاری

۱. دستورالعمل‌های عیسی درباره‌ی دعا، با آنچه در اطراف شما بکار می‌رود، چه فرقی دارد؟ به نظرتان، چرا درباره‌ی شستشوی آیینی، حالتی که باید داشته باشیم، جهتی که باید نگاه کنیم، زمان‌هایی از روز یا زبانی که باید برای دعا بکار ببریم، چیزی ذکر نشده است؟ به صورت گروهی درباره‌ی آن صحبت کنید.
۲. اگر دعای ربانی را حفظ نکرده‌اید، الان آن را یاد بگیرید (از نسخه‌ای که در کلیسای محلی شما بکار می‌رود، استفاده کنید).
۳. این **نمایش دعای ربانی** را تماشا کنید. درباره‌ی آنچه که از آن یاد گرفتید، صحبت کنید. سپس، با یکدیگر دعای ربانی را بازگو کنید و بعد از هر جمله مکث کنید و درباره‌ی مفهوم آن تعمق کنید.
۴. دعا کنید و از خدا بخواهید به شما نشان دهد که درباره‌ی چه چیزی مضطرب هستید. به گروه‌های دو یا سه نفره تقسیم شوید و (به طور مشخص یا کلی) درباره‌ی این شرایط صحبت کنید. برای یکدیگر دعا کنید. با سراییدن سرود **«به عیسی چشم بدوز»** یا سرودی که خودتان درباره‌ی این موضوع انتخاب می‌کنید، خاتمه دهید.

کاربردها: چگونه می‌توانیم از طریق دعا، رابطه‌ی خود را با خدا عمیق‌تر کنیم؟

۱. با استفاده از الگوی زیر؛ و از طریق دعای ربانی، لحظاتی را به دعا برای یکدیگر اختصاص دهید:
 - **پرستش (آیه ۹):** نزد خدای پدر بروید؛ به‌خاطر اینکه فرزند او هستید، از او تشکر کنید. (۵ دقیقه)
 - **تسلیم (آیه ۱۰):** خودتان را در برابر اراده‌ی خدا تسلیم کنید و دعا کنید که اراده‌ی او در قسمت‌های مختلف زندگی شما انجام شود. (۵ دقیقه)
 - **درخواست (آیه ۱۱):** نیازهای خود را نزد خدا ببرید و اعتماد کنید که او مهیا خواهد کرد. همچنین، برای نیازهای اطرافیان خود دعا کنید. (۱۰ دقیقه)
 - **اعتراف (آیه ۱۲):** به گناهایی که از آن‌ها آگاه هستید، اعتراف کنید و از خدا طلب بخشش کنید. هم‌زمان، حتماً کسانی را که به شما خطا ورزیده‌اند، ببخشید. (۵ دقیقه)
 - **محافظت (آیه ۱۳):** از خدا بخواهید که دست محافظش در اطراف شما باشد و به شما قوت دهد که مطابق اراده‌ی او زندگی کنید. (۵ دقیقه)
 - **شکرگزاری:** با زمانی برای شکرگزاری و تأیید مجدد محبت خود نسبت به خدا خاتمه دهید. (۲ دقیقه)
۲. این هفته، هر روز، زمان منظمی را به دعا اختصاص دهید. شما می‌توانید از راهنماها/ الگویی که در این درس ارائه شده، استفاده کنید. در **ضمیمه‌ی ج**، فهرست فعالیت‌های مختلف برای دعا ارائه شده که می‌توانید با استفاده از آن‌ها، در دعای خود رشد کنید. بعلاوه، در رابطه‌با مطالعه‌ی پیشنهادی و روزانه‌ی کتاب مقدس برای عمیق‌تر کردن درک خود از دعا، به **ضمیمه‌ی خ** مراجعه کنید. درباره‌ی آموخته‌های خود و تأثیر دعا بر زندگی‌تان بنویسید. آماده باشید که هفته‌ی آینده،

آن را با بقیه‌ی گروه در میان بگذارید.

درمیان گذاشتن

این هفته، به دیگران بگویید که در این درس چه آموخته‌اید. شما می‌توانید این درس را با یک نفر دوباره انجام دهید.



درس ۴: روزه و تعمق-نزدیک شدن به پدر

متی ۱۶:۶-۱۸

نام: _____ تاریخ: _____

اهداف درس

۱. رابطه‌ی نزدیک با خدا را از طریق مطالعه و انضباط‌های روحانی گوناگون تقویت کنید.
۲. روزه‌ی کتاب مقدسی و رابطه‌ی آن را با دعا درک کنید.
۳. اشتیاق بیشتری برای اختصاص دادن زمانی در دعا برای انتظار در حضور خدا داشته باشید.



شما چگونه ادامه می‌دهید؟



۱. نکات اصلی درس قبلی چه بود؟
 ۲. وقتی آموخته‌های خود را با دیگران مطرح کردید، چه اتفاقی افتاد؟
 ۳. در نتیجه‌ی این تعالیم، چه چیزی در زندگی شما تغییر کرد؟
- مزمورنویس می‌نویسد: «چنان‌که آهو برای نهرهای آب اشتیاق دارد، همچنان ای خداوند جان من مشتاق توست.» (مزمور ۱:۴۲) در این درس، بعضی از اعمال کتاب مقدس را بررسی خواهیم کرد که در عمیق‌تر کردن دعا با خدا، پدر آسمانی‌مان، به ما کمک می‌کند.

روزه گرفتن

- در کتاب مقدس، غالباً روزه گرفتن با دعا و برای نیاز خاص و بحران همراه است:
- موسی، پیش از دریافت ۱۰ فرمان، ۴۰ روز بدون اینکه چیزی بخورد یا بنوشد، روزه گرفت (خروج ۲۸:۳۴).
 - داود هفت روز روزه گرفت (دوم سموئیل ۱۲:۱۶، ۲۱) و از خدا خواست که جان فرزند بیمارش را حفظ کند.
 - استر، پیش از اینکه نزد پادشاه برود و برای قومش استغاثه کند، درخواست کرد که سه روز روزه بگیرند (استر ۴:۱۶).
 - مسیح در ۴۰ روزی که توسط ابلیس وسوسه شد، چیزی نخورد. (لوقا ۴:۲)

حنای نبی



لوقا ۲:۳۶-۳۸ را بخوانید.



حنا، چگونه خداوند را پرستش کرد؟



به نظرتان، انگیزه‌ی او چه بود که خودش را وقف دعا و روزه کرد؟



او چه پاداش غیرمنتظره‌ای را دریافت کرد؟



کلیسای انطاکیه

(۲)

اعمال ۱:۱۳-۳ را بخوانید.



وقتی رهبران کلیسای انطاکیه، خداوند را پرستش می‌کردند و روزه می‌گرفتند، چه اتفاقی افتاد؟



این نقطه‌ی عطفی در تاریخ کلیسا بود. ایمان‌داران مسیحی به طور طبیعی با خانواده و دوستان خود درباره‌ی ایمانشان صحبت می‌کردند. اما این آغاز بشارت آگاهانه به شهرها و کشورهای جدید بود. خدا با روحش، در دعا و روزه مداخله کرد تا کار جدیدی را آغاز کند.



به نظرتان، چرا آن‌ها دوباره روزه گرفتند و پیش از فرستادن برنابا و شاول دعا کردند؟



عیسی درباره‌ی روزه تعلیم می‌دهد

(۳)

متی ۱۶:۶-۱۸ را بخوانید.



آیا عیسی از شاگردانش انتظار داشت که روزه بگیرند و دعا کنند؟



هدف از این روزه چه بود؟




عیسی از ما می‌خواهد که در هنگام روزه‌داری چه رفتاری داشته باشیم؟ جدول زیر را تکمیل کنید و رفتار درست و غلط را در روزه گرفتن مقایسه کنید.




روزه، مطابق کلام عیسی	روزه‌ی ریاکارانه	
	محزون و ژولیده	ظاهر جسمانی
به دنبال خدا باشید		هدف
		پاداش

حالا با کلمات خودتان، روزه‌ای را که واقعاً خدا را خشنود می‌کند، توصیف کنید.




 روزه گرفتن، با کنار گذاشتن مشغله‌های روزانه‌ی خانه و لذت‌ها، به ما این توانایی را می‌بخشد که زمان بیشتری را در دعا با خدا صرف کنیم. این می‌تواند اشتیاق ما برای ملاقات با خدا را افزایش دهد. روزه گرفتن، فرصت زیادی برای تعمق در کلام خدا را نیز فراهم می‌کند.

انتظار در حضور خداوند و تعمق در کلام او

 وقتی در حضور خداوند منتظر می‌مانیم، بر او تمرکز می‌کنیم تا او خودش را بر ما آشکار کند. زمانی را در سکوت سپری می‌کنیم تا مشغله‌های این دنیا را کنار بگذاریم. هدف این است که بتوانیم هر پیغامی را که خداوند می‌خواهد در افکارمان بگذارد، دریافت کنیم یا صرفاً حضورش را احساس کنیم. این پیغام همیشه باید مطابق تعلیم کلام خدا باشد.


بنابراین، در طول زمانی که در حضور خداوند منتظر می‌مانیم، خوب است که در کلامش تعمق کنیم. یک آیه یا عبارت کتاب مقدس را چند بار بخوانید و سپس زمانی را به تفکر درباره‌ی مفهوم آن اختصاص دهید. این درباره‌ی خدا و رابطه‌اش با شما چه تعلیمی می‌دهد؟ این می‌تواند شما را به سوی ستایش هدایت کند.


۴ اشتیاق برای خدا

 **مزمور ۶۳ را بخوانید.**

 چگونه مزمورنویس، اشتیاقش را برای حضور خدا توصیف می‌کند؟

 طریق‌هایی که مزمورنویس به دنبال خدا بود، توصیف کنید.

 مزمورنویس مشتاق رابطه‌ی نزدیک با خدا بود، چنانکه آن را در محراب (خیمه، محل حضور خداوند) تجربه کرده بود. امروز درحالی‌که به عیسی فکر می‌کنیم و او را پرستش می‌کنیم، می‌توانیم این نزدیکی را در هرجایی تجربه کنیم.

 مزمورنویس با طلبیدن خدا به چه مزایایی دست‌یافت؟

فعالیت‌های اختیاری

۱. تجربه‌ی روزه و دعا با دیگران را در گروه مطرح کنید.
۲. روزه‌ی کتاب مقدسی، چه شباهت/تفاوتی با روزه‌ای دارد که دیگران در محیط شما انجام می‌دهند؟ به صورت گروهی درباره‌ی آن صحبت کنید.
۳. درباره‌ی این صحبت کنید که به نظرتان، چرا بسیاری از مسیحیان روزه نمی‌گیرند.
۴. انضباط روزه‌داری می‌تواند برای جسم و روح ما بسیار مفید باشد. از یک نفر در گروه بخواهید که درباره‌ی مزایای جسمانی آن تحقیق کند و آن را در گروه مطرح کند.

کاربردها: ما چگونه می‌توانیم از طریق روزه‌داری و تعمق، رابطه‌مان را با خدا عمیق‌تر کنیم؟

۱. برای هر موضوع جدی، زمانی را به روزه و دعا اختصاص دهید. آیا کشور شما، کلیسا یا خانواده‌تان نیازمند هدایت است یا نیازهای بسیار مهمی دارد؟ پیش از روزه گرفتن، به **ضمیمه‌ی چ** در پایان این دوره مراجعه کنید؛ این ضمیمه در مورد راهنمای روزه گرفتن و توصیه‌های امنیتی است.
۲. این هفته، هر روز در مطالعه و دعای شخصی خود، بر روی آیه‌ای از کتاب مقدس تعمق کنید. **ضمیمه‌ی خ** در پایان این دوره، یک آیه برای هر روز هفته فراهم می‌کند که برای کمک به عمیق‌تر ساختن درک شما از روزه گرفتن و تعمق فراهم شده است.

درمیان گذاشتن

این هفته، به دیگران بگویید که در این درس چه آموخته‌اید. شما می‌توانید این درس را با یک نفر دوباره انجام دهید.



درس ۵: کلیسا-خانواده‌ی جدید ما

اعمال ۴۷-۴۲:۲

نام: _____ تاریخ: _____

اهداف درس

۱. بدانید که ما عضو خانواده‌ی ایمان‌داران جهانی هستیم.
۲. فعالیت‌های اصلی مشارکت مسیحی را از کلیسای اورشلیم بیاموزید.
۳. بدانید که چگونه اصول کتاب مقدس هدیه دادن را بکار ببرید.
۴. متعهد شوید که در بدن محلی مسیح شرکت کنید.



شما چگونه ادامه می‌دهید؟



۱. نکات اصلی درس قبلی چه بود؟
۲. وقتی آموخته‌های خود را با دیگران مطرح کردید، چه اتفاقی افتاد؟
۳. در نتیجه‌ی این تعالیم، چه چیزی در زندگی شما تغییر کرد؟

در چهار درس اول، به جایگاه روح‌القدس، کلام خدا، دعا، روزه و تعمق در زندگی نوایمانان پرداختیم؛ اما ما در این دنیای خصومت‌آمیز، با چالش‌هایمان برای زندگی در مسیح، نجات‌دهنده‌مان، تنها نیستیم. ما در یک خانواده‌ی جدید، با برادران و خواهران بسیار متولد شدیم. در این درس، به این خواهیم پرداخت که چگونه این موضوع امتیازات بسیار و مسئولیت‌های مهمی را برای ما به همراه دارد. ما به‌عنوان اعضای این خانواده‌ی جدید، چه نقشی را می‌توانیم اجرا کنیم و این چه نفعی برای ما دارد؟

① خدا را با یکدیگر خدمت کنیم: کلیسای اولیه

اعمال ۴۷-۴۲:۲ را با دقت بخوانید.



موعظه‌ی قدرتمند پولس رسول در پنطیکاست، منجر به این شد که ۳۰۰۰ نفر خداوند عیسی را بپذیرند و تعمید بیابند. چهار فعالیت اصلی که ایمان‌داران، خود را وقف آن‌ها کردند، چه بود؟ (آیه ۴۲)

—
—
—
—

تعلیم رسولان: ایمان‌داران اولیه، کتاب مقدس امروزی ما را در اختیار نداشتند. رسولان به آن‌ها آموختند که عیسی، مسیحایی است که نبوت‌های عهد عتیق را به تحقق رساند. از آن‌ها خواسته شد که توبه کنند و به نام عیسی برای بخشش گناهانشان تعمید بیابند. درباره‌ی زندگی و تعلیم عیسی به آن‌ها تعلیم دادند. امروز، تعلیم آن‌ها در عهد جدید یافت می‌شود.

پاره کردن نان: این بخشی از پرستش مسیحیان اولیه بود. ایمان داران، شام آخر عیسی را با شاگردانش به یاد آوردند. به خاطر مرگ عیسی و رستاخیزش شکرگزاری کردند و حضورش را در کنارشان جشن گرفتند. (لوقا ۲۴:۳۰-۳۵؛ اعمال ۲۰:۷)

هریک از این فعالیت‌های اصلی، یک امتیاز و مسئولیت محسوب می‌شوند. جدول زیر را با پرکردن هریک از ستون‌ها تکمیل کنید.

فعالیت	امتیاز	مسئولیت
تعلیم رسولان	یادگیری حقایق عظیم ایمان مسیحی.	بادقت گوش کنید و این تعالیم را بکار گیرید.
	دریافت کمک و تشویق از دیگران.	
پاره کردن نان		خود را برای پرستش صادقانه آماده کنید. در پرستش گروهی شرکت کنید.

ما می‌خوانیم که چگونه ایمان داران، دارایی و اموال خود را برای کمک به ایمان داران دیگر فروختند. این حقیقتاً مشارکت آن‌ها در عمل بود. آیا می‌توانید به راه‌های دیگری از ضرورت و اهمیت هدایای مالی آن‌ها فکر کنید؟


ایمان داران چگونه از خانه‌های خود استفاده کردند؟


ایمان داران چه تأثیری بر جماعت می‌گذاشتند؟ (آیه ۴۷)

هدیه دادن به خدا از طریق خانواده‌ی کلیسایی خود

عبادت و سخاوتمندی کلیسای اولیه‌ی اورشلیم، الهام‌بخش است؛ اما به‌هیچ‌عنوان، الزامی برای همه‌ی ایمانداران نبود که همه‌ی دارایی خود را بفروشند. در دوم‌قرن‌تیاں باب ۸ و ۹، پولس راهنمایی مهمی را برای هدیه دادن ارائه می‌کند.

دوم‌قرن‌تیاں ۹:۶-۱۲ را بخوانید.

ایمان ما به خدا، بر هدیه دادن به خانواده‌ی او چه تأثیری می‌گذارد؟ 

اکنون، در حال پاسخ‌دادن به سؤالات زیر، بر آیه‌ی ۷ تمرکز کنید: 


چه کسانی باید هدیه بدهند؟ 

کسانی که به اندازه‌ی کافی ثروتمند هستند.


کسانی که باید برای گناهان خود کفاره کنند.


همه‌ی ایمان‌داران

هرکسی که دلش می‌خواهد.


چه مبلغی را باید هدیه بدهیم؟ (به اول‌قرن‌تیاں ۱۶:۱-۲ نیز مراجعه کنید) 


چه کسی تصمیم می‌گیرد؟ 

ما باید چه نگرشی داشته باشیم؟ 

باید با خوشحالی هدایای خود را اول‌ازهمه برای پرستش به خدا بدهیم، سپس به مشارکت کلیسایی بدهیم که آن را بر اساس نیازها توزیع کند. 

تشویق یکدیگر از طریق کلیسای محلی

عبرانیان ۱۰:۲۳-۲۵ را بخوانید. 

 نویسنده‌ی نامه به عبرانیان، بسیار نگران بود که بعضی از دوستانش از شرکت در جلسات منظم پرستش گروهی بازایستاده بودند. آن‌ها متحمل سختی‌ها و جفاها شدند. بعضی از آن‌ها دارایی خود را ازدست‌داده بودند و با آن‌ها بدرفتاری شده بود (۱۰:۳۲-۳۴). ممکن بود شهید شوند (۱۲:۴). او از آن‌ها خواست که تسلیم نشوند.

 چرا باید به جلسات گروهی ادامه دهیم؟

فعالیت‌های اختیاری

۱. ویدئوی «[کلیسای واقعی از چه چیزهایی تشکیل شده است؟](#)» را تماشا کنید. افراد جامعه‌ی شما چه دیدگاهی نسبت به کلیسا دارند؟ از طریق درس امروز، چه چیزی در طرز نگرش شما نسبت به کلیسا تغییر کرد؟ به صورت گروهی درباره‌ی آن صحبت کنید.
۲. به دعای «[عیسی پیش از دستگیری که برای شاگردانش دعا کرد](#)» گوش کنید. در حال گوش‌دادن، آنچه را که عیسی از پدر برای شاگردانش درخواست می‌کند، بنویسید. چه چیزی برای او مهم است؟ سپس، برای خانواده‌ی محلی خود، یعنی شاگردان خود دعا کنید.

کاربردها: چگونه می‌توانیم از طریق شرکت در کلیسای محلی، رابطه‌مان را با خدا عمیق‌تر کنیم؟

۱. دوباره به جدول اعمال کلیسای اورشلیم، به همراه مسئولیت‌ها و امتیازات نگاه کنید. بادقت به هریک از اعمال توجه کنید. سپس، درباره‌ی سؤالات زیر بحث و گفتگو کنید:
الف) شما چگونه می‌توانید از امتیازات هر عمل، بهره‌ی بیشتری ببرید؟
ب) شما چگونه می‌توانید مسئولیت بیشتری بپذیرید؟
۲. این هفته، بر اساس اصول این درس، برنامه‌ی خود را برای هدیه دادن تنظیم کنید. برای راهنمایی و کمک به برنامه‌ریزی در هدیه دادن، به **ضمیمه‌ی ح** در پایان این دوره مراجعه کنید.
۳. این هفته، هر روز مطالعه‌ی پیشنهادی کتاب مقدس در **ضمیمه‌ی خ** را انجام دهید تا به درک عمیق‌تری از اصول این درس در مورد کلیسا دست‌یابید.

مروری بر دوره ۱۰۳

پنج درس این دوره را مرور کنید. سپس با اعلام شهادت‌های شخصی، بگویند که در طول این دوره چه درس‌هایی را آموختند و این چه تأثیری بر زندگی‌شان گذاشته است.

درمیان‌گذشتن

این هفته، به دیگران بگویید که در این درس چه آموخته‌اید. شما می‌توانید این درس را با یک نفر دوباره انجام دهید. 

کاربردها

درس ۲: کلام خدا

ضمیمه الف: راهنمایی‌ها و تمرین‌هایی برای مطالعه مؤثر کتاب مقدس

- ◀ قدم اول در پرورش این عادت، تعیین زمان و مکان مشخص برای ملاقات با خداست.
- ◀ کار مفید دیگری که می‌توانید انجام دهید، این است که با دعا آغاز کنید. از روح‌القدس بخواهید که قلبتان را باز کند تا کلامش را درک کنید و بکار ببرید.
- ◀ در حال مطالعه روزانه‌ی کلام خدا، سه طریقی را که در مزمور ۹:۱۱۹-۱۶ برای تغذیه شدن از کلام خدا پیدا کردیم، به یاد بیاورید.

- (۱) **مطالعه:** بادقت مشاهده کنید، تجزیه و تحلیل کنید و به دنبال درک کلام خدا باشید.
- (۲) **حفظ کردن:** تکرار کلمات کتاب مقدس، تا زمانی که آن‌ها را قلباً یاد بگیرید (هر کلمه را به یادآورید).
- (۳) **تعمق:** مرور یا بازگویی کتاب مقدس و تفکر درباره‌ی مفهوم آیه و کاربردش در زندگی. در طول روز این کار را انجام دهید؛ این از طریق حفظ آیات کتاب مقدس امکان‌پذیر است.

ضمیمه ی ب: روش مؤثر مطالعه ی کتاب مقدس

این یک روش ساده برای مطالعه ی کتاب مقدس است که می توانید هر روز از آن استفاده کنید تا در درک و به کارگیری کلام خدا به شما کمک کند.

۱) **پرستش:** با ستایش خدا آغاز کنید و از او بخواهید که خودش را بر شما آشکار کند. (۳ دقیقه)

۲) **مطالعه ی کتاب مقدس:** در پی درک آیه ی منتخب خود باشید.

الف. متن را مشاهده کنید (۵ دقیقه)

ب. مفهوم متن را توضیح دهید (۵ دقیقه)

پ. این تعلیم را در زندگی خود بکار ببرید (۵ دقیقه)

۳) با زمانی برای دعا خاتمه دهید، با پاسخ گویی به این آیات کتاب مقدس و آنچه از طریق این مطالعه آموخته اید، آغاز کنید. (۵ دقیقه)

یک نمونه از این روش مطالعه ی کتاب مقدس را در زیر می بینید که با استفاده از مزمور ۱۰۵:۱۱۹ است:

۱) **پرستش:** با ستایش خدا آغاز کنید و از او بخواهید که خودش را بر شما آشکار کند. (۳ دقیقه)

۲) **مطالعه ی کتاب مقدس:** در پی درک مزمور ۱۰۵:۱۱۹ باشید.

الف. متن را مشاهده کنید. (۵ دقیقه)

▪ کلمات کلیدی که مزمورنویس برای توصیف تأثیر/اهمیت کتاب مقدس در زندگی اش بکار می برد، چیست؟

▪ بقیه ی آیات این بخش از مزمور را بخوانید (آیات ۱۰۵-۱۱۲). آن ها چگونه به ما کمک می کنند که درک بهتری از کلام مزمورنویس در آیه ی ۱۰۵ داشته باشیم؟

▪ اکنون سؤال مشاهده ی خود را بنویسید و پاسخ دهید.

ب. مفهوم این متن را توضیح دهید. (۵ دقیقه)

▪ به یک یا دو آیه ی کلیدی فکر کنید که مزمورنویس بکار برد؛ و بنویسید که چرا او از آن ها برای توصیف تأثیر کلام خدا در زندگی اش استفاده کرد.

▪ چگونه سرسپردگی مزمورنویس در پیروی از تعالیم کتاب مقدس، الگویی برای ماست؟ (آیات ۱۰۵-۱۱۲)

▪ اکنون سؤال تفسیری خود را بنویسید و پاسخ دهید.

پ. این تعلیم را در زندگی خود بکار ببرید. (۵ دقیقه)

▪ آیات ۱۰۷ و ۱۱۰ را دوباره بخوانید. آیا شما هم مانند داود در هنگام نگارش این مطالب، با مخالفت ها مواجه می شوید؟

▪ مزمور ۱۰۵:۱۱۹ را حفظ کنید. این هفته، هر روز صبح، قبل از انجام هر کاری؛ و هر شب، قبل از رفتن به تختخواب، آن را مرور کنید و سپس در طول روز، در بین هر

فعالیت، این کار را انجام دهید. از خداوند به خاطر کلامش تشکر کنید و از او بخواهید که آن را برای هدایت شما بکار ببرد.

▪ کاری را که مزمورنویس با کتاب مقدس انجام داد، انتخاب کنید (آیه ۱۰۵-۱۱۲) و در زندگی خود از آن سرمشق بگیرید.

(۳) با **زمانی برای دعا** خاتمه دهید، با پاسخ‌گویی به این آیه و آنچه از طریق این مطالعه آموخته‌اید، آغاز کنید. (۵ دقیقه)

ضمیمه ی پ: سؤالات کاربرد مطالعه ی کتاب مقدس

◀ در زیر، فهرست سؤالات خوبی مطرح شده که می‌توانید در تلاش برای درک نحوه ی به‌کارگیری کتاب مقدس در زندگی روزانه‌تان، آن‌ها را بپرسید:

- ۱) آیا الگویی هست که از آن پیروی کنم یا نکنم؟
- ۲) آیا گناهی هست که از آن اجتناب کنم؟
- ۳) آیا وعده‌ای هست که آن را بطلبم؟
- ۴) آیا دعایی هست که من دعا کنم؟
- ۵) آیا فرمانی هست که از آن اطاعت کنم؟
- ۶) آیا شرایطی هست که من آن را برآورده کنم؟
- ۷) آیا آیه‌ای هست که آن را حفظ کنم؟
- ۸) آیا خطایی (آموزه‌ای/الهیاتی) هست که از آن اجتناب کنم؟
- ۹) آیا چالشی هست که من با آن مواجه شوم؟
- ۱۰) آیا چیزی هست که در برخورد با شرایطی که از آن عبور می‌کنم، به من کمک کند؟
- ۱۱) آیا چیزی هست که باید اعلام کنم و به دیگران منتقل کنم ...

الف. در خانواده‌ام؟

ب. در مشارکت کلیسایی‌ام؟

پ. در روابط و ارتباطاتم با غیر ایمان‌داران؟

درس ۳: دعا

ضمیمه ج: فعالیت‌هایی برای دعا

- در زیر فهرست فعالیت‌هایی برای دعا مطرح شده که می‌توانید در دعای روزانه‌ی خود با خدا بکار ببرید. (برگرفته از دیک ایستمن، «ساعتی که دنیا را تبدیل می‌کند»)
- **ستایش و پرستش** - خدا را به خاطر کیستی او و کاری که انجام داده، ستایش کنید.
 - **انتظار در حضور خداوند** - زمانی را در تنهایی صرف کنید، خودتان و محیط اطرافتان را ساکت کنید و در حضور خداوند منتظر بمانید.
 - **اعتراف** - خود را با فروتنی ببازمایید و گناهکاری خود را در نزد خدا تصدیق کنید و پاک‌سازی گناهان خود را بر اساس مرگ عیسی بر روی صلیب بپذیرید.
 - **آیات کتاب مقدس را در دعا بکار گیرید** - با استفاده از آیات منتخب کتاب مقدس دعا کنید. این به شما کمک می‌کند که از کلام خدا تغذیه شوید. دعا کنید که خدا اراده‌اش را در زندگی شما یا کسانی که نام می‌برید، انجام دهد.
 - **توجه کردن** - این زمانی برای مشاهده‌ی روحانی است که از خدا می‌خواهید که نقشه یا جریان کارش را در شرایط خاص به شما نشان دهد؛ درحالی‌که شما نسبت به پیام خدا هشیار هستید.
 - **شفاعت** - برای دیگران در شکاف می‌ایستید و برای نیازهای آن شخص دعا می‌کنید؛ خواه برای نجات، نیاز جسمانی، روحانی یا نیازهای روانی.
 - **درخواست** - درخواست‌های خود را نزد خدا ببرید.
 - **شکرگزاری** - از مراقبت ملایم، محافظت، برکت و مهربانی خدا قدردانی کنید.
 - **سرود خواندن** - ابراز ستایش، پرستش یا جلال دادنِ خدا با سرود.
 - **تعمق** - رازگانه‌ی برای مرور یا بازگویی آیات کتاب مقدس و تفکر درباره‌ی مفهوم آن آیه و کاربردش در زندگی.
 - **گوش‌دادن** - در سکوت، در نزد خدا آرام باشید و به دنبال دستورالعمل یا هدایت خداوند باشید.
- اکنون می‌توانید با استفاده از فعالیت‌های دعا در بالا، زمان دعای خود را تنظیم کنید. مثال: شما می‌توانید یک دعای یک‌ساعته داشته باشید و ۵ دقیقه را به هر فعالیت دعایی اختصاص دهید.
- بعلاوه، می‌توانید مجدداً از فهرست زمانی برای دعا استفاده کنید که بر اساس دعایی است که عیسی به شاگردانش در متی ۶ تعلیم داد؛ دعایی که ما در پایان درس ۳ بکار بردیم. دقایقی را به دعا از

طریق دعای ربانی اختصاص دهید و از الگوی زیر استفاده کنید:

- **پرستش (آیه ۹):** نزد خدای پدر بروید، از او به خاطر اینکه فرزندش هستید، تشکر کنید. (۵ دقیقه)
- **تسلیم (آیه ۱۰):** در برابر اراده‌ی خدا تسلیم شوید و دعا کنید که اراده‌ی او در بخش‌های مختلف زندگی‌تان انجام شود. (۵ دقیقه)
- **درخواست (آیه ۱۱):** نیازهای خود را نزد خدا ببرید و اعتماد کنید که او مهیا خواهد کرد. همچنین برای نیازهای اطرافیان خود دعا کنید. (۱۰ دقیقه)
- **اعتراف (آیه ۱۲):** به گناهایی که از آن آگاه هستید، اعتراف کنید و از او طلب بخشش کنید. هم‌زمان، کسانی را که به شما خطا ورزیده‌اند، ببخشید. (۵ دقیقه)
- **محافظت (آیه ۱۳):** از خدا بخواهید که دست محافظش در اطرافتان باشد و به شما قوت دهد که مطابق اراده‌ی او زندگی کنید. (۵ دقیقه)
- **شکرگزاری:** با زمانی برای شکرگزاری و تأیید مجدد محبت خود به خدا خاتمه دهید. (۲ دقیقه)

درس ۴: روزه و تعمق

ضمیمه‌ی چ: راهنمای روزه

در زیر، سؤالاتی مطرح شده که می‌توانید از خودتان بپرسید تا در برنامه‌ریزی برای روزه گرفتن به شما کمک کند. این راهنمایی برای کمک به شماست که در امنیت روزه بگیرید.

۱. هدف شما از روزه گرفتن چیست؟

الف. در پرستش، به دنبال خدا باشید

ب. در بحران‌ها کمک بطلبید

پ. خواهان برکت و محافظت خدا در اعمال مسیحی باشید

ج. دلایل شخصی دیگر

۲. چه نوع روزه‌ای برای شما مناسب است.

الف. روزه‌ی عادی - غذا نمی‌خورید، اما اجازه دارید که مایعات بنوشید.

ب. روزه‌ی جزئی - از خوردن بعضی از غذاها خودداری می‌کنید (مثال: دانیال از خوردن غذای پادشاه خودداری کرد - دانیال ۱: ۸-۱۶). این برای کسانی خوب است که مشکلات سلامتی خاصی دارند (مثال: دیابتی‌ها) و روزه‌ی عادی آن را وخیم‌تر می‌کند.

پ. روزه‌ی کامل - غذا یا آب نمی‌خورید (مثال: موسی در کوه سینا - خروج ۲۸: ۳۴؛ تثنیه ۹: ۹، ۱۸). شما باید نسبت به این روزه بسیار مراقب باشید. اگر علائم خاصی ظاهر شد، باید این روزه را متوقف کنید و به دنبال مراقبت پزشکی باشید. این نوع روزه باید برای مدت کوتاهی باشد.

۳. شما برای چه مدتی روزه می‌گیرید؟

الف. یک وعده‌ی غذایی

ب. از طلوع آفتاب تا غروب آفتاب

پ. یک روز کامل، ۲۴ ساعت (از نصفه شب تا نصفه شب).

ج. روزه‌های متعدد. نسبت به این روزه‌ی طولانی مراقب باشید و اگر علائم خاصی ظاهر شد، روزه را متوقف کنید و به دنبال مراقبت پزشکی باشید.

۴. در مدتی که روزه گرفته‌اید، باید بر چه فعالیت‌هایی تمرکز کنید؟

الف. دعا - یک فهرست دعا داشته باشید و آن‌ها را نزد خدا ببرید

ب. تعمق بر کلام خدا - آیاتی را انتخاب کنید و مطالعه کنید

پ. در حضور خداوند منتظر بمانید - یک جایی داشته باشید که بتوانید آرام و ساکت باشید.

ضمیمه ج: برنامه‌ای را برای هدیه دادن تنظیم کنید

(برگرفته از طرحی برای شاگردی، «رشد در شاگردی»، کتابچه‌ی شماره‌ی ۶، انتشارات ناو، ۱۹۸۰، صفحات ۲۱-۲۲)

◀ **قدم‌های زیر به شما کمک می‌کنند که برنامه‌ی منظمی را برای هدیه دادن تنظیم کنید:**

(۱) تصمیم بگیرید.

بعد از دعا و تفکر، تصمیم بگیرید که چه درصدی از درآمدها را به خداوند هدیه خواهید داد. تصمیم بگیرید که از چه منابعی هدیه می‌دهید: پول، محصولات، زمان، مهارت‌ها و غیره.

(۲) سهم خداوند را کنار بگذارید.

وقتی پول یا منابعی را دریافت می‌کنید، بلافاصله سهمی را که تصمیم گرفته‌اید به خداوند بدهید، کنار بگذارید. این منابع، متعلق به خداوند هستند و نباید برای نیازهای شخصی شما بکار روند.

(۳) توزیع کنید.

این منابع را بر اساس هدایتی که در دعا دریافت می‌کنید، توزیع کنید. خوب است که به طور منظم هدیه بدهید. حتماً اولویت شما با جماعت ایمان‌داران محلی‌تان باشد. (به نمودار زیر مراجعه کنید.)

(۴) هدایای بیشتری بدهید و وقتی خدا به شما رونق می‌دهد، درصد خود را به تدریج افزایش دهید.

◀ **برای کمک به تصمیم‌گیری درباره‌ی اینکه به چه کسی هدیه بدهید، جدول زیر را تکمیل کنید:**

چرا؟	چند وقت یک‌بار؟	چقدر؟	به چه کسی یا به چه خدمتی؟

«کسی که پولش را به خدا می‌سپارد، خودش را به خدا می‌سپارد.»

ضمیمه ی خ: برنامه ی روزانه برای وقت گذاشتن با خدا

◀ در زیر فهرست آیاتی مطرح شده که مطابق تعالیم درس ها تنظیم شده است. این آیات باید برای مطالعه و تعمق روزانه در کلام خدا بکار روند تا بتوانید درک بیشتری از هر درس داشته باشید.

درس ۱- روح القدس / هفته ۱:

روز ۱ یوحنا ۱۴:۱۵-۱۸، ۲۵-۲۷

روز ۲ اعمال ۱:۴-۸، ۲:۱-۴

روز ۳ یوحنا ۷:۳۷-۴۰

روز ۴ مزمور ۱۳۹:۱-۱۰

روز ۵ رومیان ۸:۲۶-۲۷

روز ۶ رومیان ۵:۱-۵

درس ۲- کلام خدا / هفته ۲:

◀ هر روز در هنگام مطالعه و تعمق در آیات زیر، از الگوی روش مطالعه ی کتاب مقدس در ضمیمه ی ب در بالا استفاده کنید.

روز ۱ مزمور ۱۱۹:۱۰۵

روز ۲ مزمور ۱:۱-۳

روز ۳ متی ۷:۲۴-۲۷

روز ۴ اعمال ۱۷:۱۰-۱۴

روز ۵ متی ۸:۲۳-۲۷

روز ۶ دوم پطرس ۱:۱۶-۲۱

درس ۳- دعا / هفته ۳:

◀ هر روز، یک فعالیت دعای متفاوت از ضمیمه ی ج در بالا، به طور برجسته مطرح شده است.

روز ۱ ستایش و پرستش - مزمور ۱۰۰

روز ۲ تعمق - یوشع ۱:۸-۹

روز ۳ اعتراف - مزمور ۳۲

روز ۴ انتظار در حضور خداوند - مرثی ارمیا ۳:۲۲-۲۶

روز ۵ شفاعت - یعقوب ۵:۱۴-۱۸

روز ۶ درخواست - فیلیپیان ۴:۴-۷

درس ۴- روزه و تعمق / هفته ۴:

◀ هر روز در مطالعه‌ی شخصی و پرستش، بر یک آیه از کتاب مقدس تعمق کنید. موضوع تعمق، به همراه آیات ارائه شده است.

◀ یک روز را انتخاب کنید و برای مسائل جدی روزه بگیرید.

روز ۱ بر روی **مزمور ۲۵** تعمق کنید - طلبیدنِ خدا، چه برکاتی را به همراه دارد؟

روز ۲ بر روی **متی ۱۱:۲۸-۳۰** تعمق کنید - درباره‌ی این آیات دعا کنید و سپس در حضور خدا منتظر بمانید و از او بخواهید به شما نشان بدهد که در کجا می‌توانید آرامی او را تجربه کنید.

روز ۳ بر روی **مزمور ۱۹** تعمق کنید - چگونه کلام خدا، برای شما شیرین‌تر از عسل است؟

روز ۴ بر روی **اشعیا ۱:۵۸-۱۲** تعمق کنید - روزه‌ی واقعی چیست؟

روز ۵ بر روی **مزمور ۱۳۱** تعمق کنید - کودک شیرخواره، از چه چیزی در آغوش مادرش لذت می‌برد؟

روز ۶ بر روی **امثال ۲** تعمق کنید - طلبیدنِ حکمت، چه مزایایی دارد؟

درس ۵ - کلیسا/ هفته ۵

◀ هر روز در مطالعه‌ی شخصی خود و پرستش، بر روی یک آیه از کتاب مقدس تعمق کنید. موضوع تعمق با هر آیه ارائه شده است.

روز ۱ **امزمور ۸۴** - اشتیاق برای پرستش خدا در معبدش

روز ۲ **مزمور ۱۳۳** - خوشی مشارکت با قوم خدا

روز ۳ **ملاکی ۳:۸-۱۲** - اهمیت جلال دادن خدا با هدایای خود

روز ۴ **عبرانیان ۱۰:۱۹-۲۵** - یکدیگر را در محبت و اعمال نیکو ترغیب کنید.

روز ۵ **دوم قرنتیان ۸:۱-۵** - الگوی سخاوتمندی در کلیسای مقدونیه

روز ۶ **کولسیان ۳:۱۲-۱۷** - تشویق یکدیگر در بدن

ضمیمه‌ی د: وقتی ظاهراً خدا از ما دور است، چه کار کنیم؟

طبیعتاً، وقتی زمانی را به ملاقات با خدا اختصاص می‌دهیم، از حضورش مطمئن می‌شویم و آرامش و خوشی او را به‌عنوان پاداش دریافت می‌کنیم؛ اما گاهی اوقات، علی‌رغم اینکه وفادارانه به دنبال خدا هستیم، به نظر می‌رسد که او غایب است. (به مزمور ۷۷ مراجعه کنید)

ما چه کار کنیم؟ این نظرات و پیشنهادها کمک می‌کنند:

■ به یادآورید

به این فکر کنید که خدا چگونه اخیراً شما را برکت داده و از او تشکر کنید. اعمال قدرتمندش در گذشته، وعده‌ها و شخصیت او را به یاد آورید و او را ستایش کنید (مزمور ۷۷:۱۰-۱۵). به‌زودی درمی‌یابید که چیزهای زیادی برای شادی کردن دارید.

■ بازگو کنید

کتاب مقدس را بخوانید یا با صدای بلند سرودهای ستایشی را بسرایید. اغلب وقتی دشمنان روحانی ما حمله می‌کنند، با پی‌بردن به اینکه حملاتشان منجر می‌شود که ما خداوند را بیشتر ستایش کنیم، مجدداً فرار می‌کنند.

■ مرور کنید

قلب خود را بیازمایید و مطمئن شوید که گناهی را نادیده نگرفته‌اید. در صورت نیاز، اعتراف کنید و از خدا بخواهید که شما را از نو با روحش پُر کند.

■ به خدمت بگیریید

برادران و خواهران دیگر را جمع کنید که در دعا با شما بجنگند.

■ تشخیص دهید

خدا از خشکی روحانی استفاده می‌کند که ایمان ما را افزایش دهد. (عده‌ای آن را «دوران تاریک جان» می‌نامند.) وقتی در ایمان به خدا تکیه می‌کنیم و منتظر می‌شویم که از نو با ما ملاقات کند، حُرمت زیادی برای خدا قائل می‌شویم، همان‌طور که ایوب این کار را کرد.