

# پیشرفت گروهی



## دوره 103

### رشد در مسیح

نسخه‌ی رهبر گروه به همراه یادداشت‌ها و کلید پاسخ‌ها



کلام تو را در دل نگاه می‌دارم تا مرتکب گناه نشوم.  
مزمور 119:11

ای.آر.بی. مارسیل فرانسه

[www.ProgressingTogether.com](http://www.ProgressingTogether.com)

[info@progressingtogether.com](mailto:info@progressingtogether.com)

مارچ 2021

# دوره 103 - رشد در مسیح

## اهداف دوره 103

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

## درس‌ها

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

## 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 چطور در اطاعت بیشتر از کلام او زندگی کنیم و محبت و دلگرمی کلیسای محلی را تجربه کنیم. در درس 1 می‌بینیم که خدا ما را تنها نگذاشته، بلکه روح‌القدس خود را فرستاده تا ما را تقویت و راهنمایی کند و تسلی دهد. در درس 2، به چگونگی مطالعه‌ی کلام خدا و بکارگیری آن در زندگی خود خواهیم پرداخت. در درس 3، تشویق می‌شویم که از طریق دعا، رابطه‌مان را با پدر عمیق‌تر کنیم. در درس 4، با نگاهی بر روزه و تعمق در کلام خدا، آن را بیشتر پرورش خواهیم داد. نهایتاً در درس 5، 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.

## یادداشتی برای رهبر گروه:

**ضمیمه‌ای** که در پایان این دوره است، فعالیت‌های کاربردی را برای هر درس فراهم می‌کند. آن‌ها برای کمک به دانشجویان طراحی شده‌اند که آموخته‌های خود را بکار ببرند. شما می‌توانید این فعالیت‌ها را در طول درس آغاز کنید و سپس از دانشجویان بخواهید که آن‌ها را به عنوان تکلیف انجام دهند یا از آن‌ها به عنوان تکلیف هفتگی استفاده کنید.

## داستان

### یادداشتی برای رهبر گروه:

برای هر دوره در پیشرفت گروهی، برنامه‌ی کلاس 1، یک داستانی فراهم شده که تأثیر تعلیم کتاب‌مقدس بر زندگی شاگرد را نشان می‌دهد. این داستان‌ها بر اساس شهادت‌های واقعی است. آن‌ها برای تشویق ایمان و ایجاد علاقه در اهمیت مطالعه‌ی کلام خدا درباره‌ی موضوع مورد نظر است. شما می‌توانید آن‌ها را در مشارکت کلیسایی خود بکار ببرید و شرکت‌کنندگان دیگر را به این دوره دعوت کنید، یا به عنوان بخشی از مقدمه‌ی درس اول بکار ببرید. به عنوان یک گزینه‌ی ثانوی، می‌توانید داستان زیر را برای دانشجویان خود بخوانید:

«نام من هاجر است. من در یک خانواده‌ی مذهبی و محافظه‌کار متولد شدم که شیوه‌ی متداول کشور و ایمان ما بود. مادرم همه‌ی قوانین و وظایف مذهبی را به من یاد داد. در یک فضای مذهبی بزرگ شدم و کتاب‌های زیادی درباره‌ی ایمان و عمل خواندم؛ اما یک چیز همیشه مرا اذیت می‌کرد و یک سؤالی هرگز مرا رها نمی‌کرد: چرا به عنوان یک زن نمی‌توانستم رابطه‌ی مستقیم با خدا داشته باشم؟ حتماً باید یک «محافظ» بین من و خدا می‌ایستاد. در امور زندگی، باید یک «محافظ» از من مراقبت می‌کرد.

من از خودم پرسیدم، «آیا خدا مرا به عنوان زن آفریده که ناقص باشم؟» «آیا خدای کامل، چیز ناقصی آفریده است؟» مخصوصاً این موضوع، مرا بسیار اذیت می‌کرد، چون «محافظ» من، پدر مذهبی متعصبم، مرا یک شخص ناقص می‌دید.

من بسیار سردرگم شدم و با تمامی قلب و فکرم نزد خدا فریاد زدم و پرسیدم، «حقیقت کجاست؟ تو کجا هستی؟» واقعاً ترسیده بودم. آیا حق داشتم که اینطور فکر کنم؟

اما یک شب، با وجود این افکار آزاردهنده، بهخاطر موج احساساتی که در قلبم بود، بی‌خواب و مشوش بودم که نور مسیح را دیدم. این نور در اتاقم و قلبم درخشید. او بسیار زیبا بود، چیزی فراتر از زیبایی. در دستش یک کتاب داشت. او گفت، «من حقیقت هستم.» قلب من از آرامش پُر شد. ترس‌هایم فروریخت و دهنم، آرام و راحت شد؛ هنوز دلیلش را نمی‌دانستم. بیدار شدم و شاد و خوشحال بودم.

به‌طور غریزی، به دنبال کتاب مسیح گشتم؛ این اسم را من روی آن گذاشتم؛ تا اینکه متوجه شدم که این کلام خداست. من یاد گرفتم که چطور بر اساس آیاتی که در آن می‌خوانم، دعا کنم. با خدا به‌عنوان پدر و دوست صحبت کردم و کتاب‌مقدس را خواندم. مطالعه‌ی کتاب‌مقدس و دعا، منبع قوت من شد و یاد گرفتم که روح‌القدس، هدیه‌ی خدا به همه‌ی ایمانداران است. از خداوندم خواستم که این هدیه را به من بدهد و قلب من از روح‌القدس پُر شد. او مددکار و راهنمای من است.

به مرور زمان که با هدایت روح، کتاب‌مقدس را می‌خواندم، با کلیسا آشنا شدم. فکر می‌کردم تنها هستم. به دنبال کسانی گشتم که ایمان مشترک داشتند و روح، مرا به‌طرف گروهی از ایمانداران در یک کلیسای خانگی هدایت کرد. من با یکی از خواهرها آشنا شدم. سپس، این گروه با خوشی مرا پذیرفت و من عضو خانواده‌ی ایمانی شدم. از کتاب‌مقدس یاد گرفتم که آن‌ها بدن مسیح، خانواده‌ی مسیح بودند. با آن‌ها در ایمانم رشد کردم و چیزهای بیشتری یاد گرفتم. روح‌القدس به من عطایا داد. در مشارکت خدمت کردم. متوجه شدم که منبع قدرت ایمان مسیحی من، روح خدا و کار او، دعا، کتاب‌مقدس و مشارکت کلیسایی است.



## درس ۱ : روح-مددکار ما

### یوحنا 14 تا 16

نام: \_\_\_\_\_

تاریخ: \_\_\_\_\_

#### اهداف درس

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



شما هرگز تنها نیستید! خدا همیشه با شماست. این چه وعده‌ی فوق‌العاده 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 14-16 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 14:15-27 را با دقت بخوانید.

#### وعده‌ی عیسی درباره‌ی «مددکار» دیگر.

اگر عیسی را دوست دارید (14:15)، بر طبق کلام او، چه کار خواهید کرد؟

فرامینش را نگاه خواهید داشت.

عیسی به کسانی که او را دوست دارند و فرامینش را نگاه می‌دارند، چه وعده‌ای می‌دهد (16:14)؟

او از پدر می‌خواهد که «مددکار» دیگر، روح القدس را به آن‌ها بدهد که تا ابد با آن‌ها خواهد بود.

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 کنار تان 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.

یادداشتی برای رهبر گروه:

بعضی از محققان مسلمان ادعا کرده‌اند که کلمه‌ی اصلی و یونانی در این عبارت، «periklutos» است، یک کلمه‌ی یونانی که املا‌ی مشابهی دارد و به‌معنای «ستایش‌شده» است. معنی اسم «محمد» در عربی، «ستایش‌شده» است. بنابراین، آن‌ها ادعا کرده‌اند که این نبوت عیسی درباره‌ی آمدن محمد است؛ اما در دست‌نوشته‌های باستانی، هیچ گواهی درباره‌ی کلمه‌ی «periklutos» وجود ندارد. همه‌ی آن‌ها کلمه‌ی «parakletos» را دارند. همچنین، چنانکه بررسی خواهیم کرد، مشخصاً «parakletos» نمی‌تواند یک انسان باشد.

## روح القدس کیست؟ ۲

در یوحنا 16:17-26، 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، پ، چ	او تا ابد با شاگردان خواهد بود. (16:14)	الف. نادیدنی
ب، ج	او روح راستی است. (17:14)	ب. روح، غیر جسمانی
الف، ب	دنیا نمی‌تواند او را ببیند. (17:14)	پ. ابدی
ب، چ	او نزد شما می‌ماند و در خود شما خواهد بود. (17:14)	ج. کاملاً راست‌گو
ح	او همه چیز را به شما تعلیم خواهد داد. (26:14)	چ. حاضر در همه‌جا

باتوجه‌به این ویژگی‌ها، نتیجه‌گیری شما در مورد روح القدس چیست؟  
او ویژگی‌های خدا را دارد.

یادداشتی برای رهبر گروه:

در یوحنا 16:14 عیسی می‌گوید، «و من از پدر درخواست خواهم کرد و او پشتیبان دیگری به شما خواهد داد که همیشه با شما بماند.» در یونانی، دو کلمه برای «دیگر» یا «دیگری» وجود دارد: «allos» و «heteros». «Allos» یعنی «دیگری از همان نوع یا نوع مشابه»، ولی «heteros» می‌تواند به معنای «دیگری از نوع متفاوت» باشد. این مهم است که یوحنا نویسنده در اینجا از کلمه‌ی «allos» استفاده می‌کند، نه «heteros». این امر به این حقیقت اشاره می‌کند که «مددکار»، از ماهیت یکسان با عیسی برخوردار است. مددکار نیز مانند عیسی، خداست. او خدای روح القدس است، همان‌طور که عیسی، خدا در جسم است (عمانویل - خدا با ما).

## نقش روح القدس در زندگی شاگرد عیسی. 3

روح القدس به ایمان‌دار توانایی می‌بخشد که با خوشی و اطاعت زندگی کند.

یوحنا 14:15-17 را دوباره بخوانید. آیا روح القدس از شاگردان جدا خواهد شد؟  
خیر، او تا ابد در آن‌ها ساکن خواهد شد.

چگونه حضور عیسی شاگردان را تشویق کرد؟

عیسی دائماً در زمانی که با شاگردان بود، به آن‌ها تعلیم داد و آن‌ها را تشویق کرد. آن‌ها همیشه می‌توانستند برای دریافت کمک به سراغ او بروند.

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

شخص ایمان‌دار از طریق روح القدس، رابطه‌ی مستقیم و شخصی با خدا دارد. او باید یاد بگیرد که با ایمان و اعتماد زندگی کند. سپس روح، او را هدایت خواهد کرد.

یادداشتی برای رهبر گروه:

رومیان 5:8-17، نقش روح را در زندگی ایمان‌دار توسعه می‌دهد.

یوحنا 14:23 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؟

خدای پدر و عیسی نیز در این شاگرد زندگی خواهند کرد.

این آیه به ما کمک می‌کند که اتحاد سه شخص خدا (پدر، پسر و روح القدس) را در تثلیث درک کنیم. نه‌تنها، 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 14:25-26 را دوباره بخوانید. نقش دیگر روح القدس در زندگی شاگرد چیست؟


روح القدس، همه چیز را به شاگرد خواهد آموخت و همه‌ی حرف‌های عیسی را یادآوری خواهد کرد.

## یوحنا 18:15 تا 15:16 را بادقت بخوانید.

## کار روح القدس در دنیای غیر ایمان‌دار. 4

وقتی یوحنا از کلمه‌ی «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؟ (21-18:15)   
دنیا از آن‌ها متنفر است، همان‌طور که از عیسی متنفر بود.


---

چرا دنیا این‌گونه عمل می‌کند؟   
چون پیروان عیسی از دنیا نیستند. آن‌ها متفاوت هستند. همان‌طور که دنیا عیسی را رد کرد، شاگردانش را نیز رد خواهد کرد.


---

باتوجه به این موضوع، عیسی گفت روح‌القدس به شاگردان کمک خواهد کرد که چه‌کار کنند (27-26:15)؟   
روح‌القدس به شاگردان کمک خواهد کرد که شجاعانه به همان کسانی که به آن‌ها جفا می‌رسانند، درباره‌ی عیسی شهادت دهند.


---

چرا عیسی به شاگردانش گفت، «رفتن من برای شما بهتر است» (7:16)؟   
چون او می‌خواست روح‌القدس را بفرستد که در هر جایی که می‌روند، با آن‌ها باشد. روح‌القدس در همه‌ی ایمان‌داران ساکن است و به آن‌ها قدرت می‌بخشد که با دینداری زندگی کنند و شاهدان وفادار مسیح باشند.  
در آیات 8-11 می‌بینیم که او در دنیا نیز کار می‌کند تا مردم را نسبت به حقیقت پیغام انجیلی که توسط ایمان‌داران اعلام می‌شود، متقاعد کند.

---

کار روح‌القدس در زندگی کسانی که خدا را نمی‌شناسند و بر اساس ارزش‌های دنیا زندگی می‌کنند، چیست؟   
(8:16-11)  
روح‌القدس، دنیا را نسبت به گناه، عدالت و داوری ملزم می‌کند.

---

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 به‌سوی توبه هدایت کند. 

یادداشتی برای رهبر گروه:

اگر وقت داشتید، می‌توانید این سوال مهم را نیز بپرسید: روح القدس، چگونه عیسی را جلال می‌دهد؟ (16:12-15)

پاسخ:

او عیسی را به شاگردان نشان می‌دهد. آن‌ها را به سوی جمیع راستی که عیسی در طول زندگی زمینی‌اش تعلیم داد، از جمله، مسائل مربوط به آینده هدایت می‌کند (بازگشت عیسی). روح القدس، خودش را جلال نمی‌دهد. عیسی را جلال می‌دهد.

## فعالیت‌های اختیاری

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

### - روح القدس، نفس زنده‌ی خدا

سرود زیبای امروزی، کاری از کیت و کریستین گتی - 4 دقیقه

### - روح خدای زنده

سرود پرستشی سنتی، کاری از دانیال ایورسون، به همراه آیات کلیدی درباره‌ی روح القدس در آغاز و پایان - 4 دقیقه

### - سرود روح القدس

سرود زیبای امروزی، کاری از پیت بارت - 3 دقیقه

2. این ویدئو را تماشا کنید، «پُری روح القدس به چه معناست؟» سپس، دعا کنید که دائماً از روح القدس پُر شوید. ویدئوی کوتاهی که به‌صورت تصویری، مفهوم پُری روح القدس را با استفاده از مراجع کتاب مقدس نشان می‌دهد - 3 دقیقه

## کاربردها: ما چگونه می‌توانیم به‌وسیله‌ی روح القدس، رابطه‌مان را با خدا عمیق‌تر کنیم؟

1. به چیزهایی که در این درس آموختیم، توجه کنید. چگونه حضور روح القدس می‌تواند امروز شما را تشویق کند؟ به‌صورت گروهی در این مورد صحبت کنید. این بعضی از پاسخ‌های احتمالی است:

- ما حضور خدا را با خود داریم و همیشه به او دسترسی داریم.
- اگر به او گوش کنیم و از دستوراتش پیروی کنیم، او ما را هدایت می‌کند.
- وقتی درباره‌ی او شهادت می‌دهیم، او با قلب اطرافیان ما، از جمله غیر ایمان‌داران، صحبت می‌کند.

2. همه‌ی ما به‌عنوان ایمان‌دار، باید در پی این باشیم که دائماً از روح القدس 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

3. به‌صورت گروهی، اعمال 4:23-31 را بخوانید و دعا کنید که این هفته، قدرت روح القدس هر یک از شما را پُر کند. آماده باشید که هفته‌ی آینده درباره‌ی زندگی در روح شهادت بدهید.

4. این هفته، زمانی را برای پرستش تعیین کنید و هر روز مطالعه کنید. در رابطه‌با مطالعه‌ی پیشنهادی و روزانه‌ی کتاب مقدس در مورد خدمت روح القدس در زندگی‌تان، به‌ضمیمه‌ی X در پایان این دوره مراجعه کنید.

یادداشتی برای رهبر گروه:

به دانشجویان بگویید در انتهای این دوره، یک فعالیت برای مرور خواهد بود. از آن‌ها می‌خواهیم که با خلاصه کردن آموخته‌های خود، یک شهادت بدهند و تأثیر آن را بر زندگی‌شان نشان دهند. از آن‌ها بخواهید که درباره‌ی آن فکر کنند.

## در میان گذاشتن

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



## درس 2: کلام - غذای ما

مزمور 40-1:119

نام: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

### اهداف درس

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



### شما چگونه ادامه می‌دهید؟

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

### دوم تیموتائوس 3:16-17 و مزمور 105:119 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 119، طولانی‌ترین باب در کتاب مقدس می‌پردازیم تا نقش مهم کلام خدا را در زندگی ایمان‌دار ببینیم. مزمور شامل 22 بخش 8 آیه‌ای است که بر اساس 22 حرف الفبای عبری است. موضوع مزمور 119، «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 40-1:119 را با دقت بخوانید.

#### 1 آیات 1-8 را دوباره بخوانید.

این آیات درباره‌ی اطاعت از کلام خدا چه تعلیمی می‌دهند؟  
 شخص مسیحی با اطاعت از خدا واقعاً برکت می‌یابد (آیه 1-2). او با اجرای شریعت خدا، زندگی شادی خواهد داشت. در نزد خدا و انسان‌ها، شرمسار نخواهد شد (آیه 6)، چون در تمامی طریق‌هایش راست است (7).

#### 2 آیات 9-16 را دوباره بخوانید.

یک نوایمان چگونه می‌تواند زندگی پاک داشته باشد تا خدا را جلال دهد؟  
 با زندگی بر اساس کلام خدا. این نیازمند (1) درک کلام خدا و (2) بکارگیری آن است.

راه‌های متعدد رشد در محبت و درک کلام خدا در این آیه توصیف شده است. آیاتی را که فعالیت‌های زیر را در آیات 9-16 توصیف می‌کنند، پیدا کنید و توصیف کوتاهی برای هریک از آن‌ها بنویسید.

آیه (ها): 9، 10، 12 و 14

توصیف: مشاهده‌ی دقیق کلام مکتوب خدا برای درک اراده‌ی خدا (فرامین) و هماهنگ‌سازی افکار خود با طریق‌های خدا.

شناخت کلام خدا و به‌کارگیری آن، راهنمای قطعی برای زندگی مقدس است.

آیه (ها): 11، 13 و 16

توصیف: حفظ کلام خدا در قلبتان؛ تکرار کلمات دقیق کتاب مقدس، تا زمانی که آن‌ها را کاملاً یاد بگیرید (آن‌ها را فراموش نکنید. آیه 16)، حفظ کردن، محافظتی در برابر گناه است.

آیه (ها): 15

توصیف: مرور یا بازگویی کتاب مقدس و تفکر درباره‌ی مفهوم آیه و کاربرد آن در زندگی.

تفکر دائمی درباره‌ی قواعد خدا، به شخص کمک می‌کند که چشمش را به طریق‌های خدا بدوزد.

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 17-24 را دوباره بخوانید.

3

سهم خدا و سهم ما در درک کلام خدا چیست؟

خدا کلامش را برای انسان‌ها آشکار کرده، اما انسان به کمک خدا نیاز دارد که بتواند آن را درک کند.

اول از همه، انسان باید مشتاقانه به دنبال کلام باشد (آیات 19-20). انسان باید بدون توجه به اتفاقاتی که در زندگی رخ می‌دهد، خوار و تحقیر شدن از جانب دیگران (آیه 22) یا توطئه‌ی شریرانه‌ی کسانی که می‌خواهند به او آسیب برسانند (آیه 23)؛ به دنبال هدایت از کلام خدا باشد (آیه 23) و از مشورت او لذت ببرد (آیه 24).

نوماً، انسان باید از خدا کمک بطلبد که در درک کلام به او کمک کند (آیه 18).

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 14:25-26؛ 12:16-14 مراجعه کنید).  
خدا، روح‌القدس را فرستاد تا در شاگردانش ساکن شود (یوحنا 14:17) و به آن‌ها کمک کند که کلامش را درک کنند.  
روح‌القدس، با تعلیم تمامی امور، به ما کمک می‌کند که کلام خدا را درک کنیم و کلام عیسی را برای ما یادآوری می‌کند (26-25:14) و ما را به سوی جمیع راستی هدایت می‌کند (13:16).



هم‌اکنون دعا کنید که خدا از طریق روح‌القدسش به شما کمک کند که این درس را درک کنید.



## آیات 25-32 را دوباره بخوانید.

4

چگونه کلام خدا در مشکلات به ما کمک می‌کند؟

وقتی غم و سختی ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و نمی‌دانیم چه‌کار کنیم (آیات 25، 28)، کلام خدا ما را تازه می‌کند (آیه 25) و به ما قوت می‌بخشد (آیه 28).  
وقتی برای دریافت راهنمایی نزد خدا می‌رویم (آیه 26) یا وسوسه می‌شویم که در مسیر اشتباه حرکت کنیم (آیه 29) که منجر به شرمساری می‌شود (آیه 31)، خدا ما را هدایت می‌کند (آیه 26-27)، او به ما کمک می‌کند که مسیر درست را انتخاب کنیم (آیه 30) و قلبمان را آزاد می‌کند (آیه 32). کلام خدا در هریک از تصمیمات زندگی، ما را هدایت می‌کند تا بتوانیم مسیر وفاداری را انتخاب کنیم (آیه 30).

## آیات 33-40 را دوباره بخوانید.

5

چگونه کلام خدا ما را تبدیل می‌کند؟

اول باید مشتاق یادگیری و درک قوانین خدا در **ذهنمان** باشیم (آیات 33-34). درک کلام خدا، ما را به‌سوی اشتیاق برای پیروی **قلبی** از خدا هدایت می‌کند (آیات 35-36). این منجر به تغییر در **رفتارمان** می‌شود و به‌جای اینکه به دنبال چیزهای بی‌ارزش باشیم، به دنبال زندگی عادلانه و تجربه‌کردن برکت وعده‌های خدا خواهیم بود (آیات 36-40).

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



نمونه‌ی پاسخ‌ها:

- اختصاص دادن زمانی به رازگهان شخصی و روزانه.
- اطمینان از زندگی روزانه در اطاعت.
- حفظ کردن بخشی از کلام خدا.
- تعمق بر کلام در طول روز.

یادداشتی برای رهبر گروه:

اعضای گروه را تشویق کنید که بگویند چه‌کارها یا عاداتی به آن‌ها کمک کرده که با خدا ملاقات کنند و در ذهن، قلب و رفتارشان رشد کنند. آماده باشید که درباره‌ی تجربه‌ی خودتان صحبت کنید. سپس، پاسخ‌های خود را با استفاده از راهنمایی که در کاربردهای زیر است، مقایسه و تکمیل کنید.

## فعالیت‌های اختیاری



1. با یکدیگر به جدول فهرست کتاب مقدس مراجعه کنید و بخش‌های مختلف آن را بررسی کنید. سپس، ویدئوی [خلاصه‌ی کتاب مقدس](#) را تماشا کنید.  
*این ویدئو، محتوای 66 کتاب، کتاب مقدس را خلاصه می‌کند - 13 دقیقه*
2. ویدئوی [طرز مطالعه‌ی کتاب مقدس](#) را تماشا کنید. این توضیح می‌دهد که چگونه کتاب مقدس را بخوانید. به‌صورت گروهی، درباره‌ی این صحبت کنید که چگونه می‌توانید مطالعه‌ی روزانه‌ی کتاب مقدس را انجام دهید یا بهبود بخشید.  
*این ویدئو، به کسانی توصیه می‌شود که مطالعه‌ی کتاب مقدس را آغاز می‌کنند - 5 دقیقه*
3. ویدئوی [بررسی کتاب مقدس](#) را تماشا کنید. این به ما می‌گوید که کتاب مقدس چگونه در طول قرن‌ها به دست ما رسیده است.  
*این ویدئو درباره‌ی انجمن مطالعه‌ی کتاب مقدس کانادایی و تاریخ کتاب مقدس است، بعلاوه‌ی تنظیم کتب رسمی و تاریخ ترجمه‌های کتاب مقدس - 8 دقیقه*
4. ویدئوی [«آیا کتاب مقدس قابل اعتماد است؟»](#) را تماشا کنید. به‌صورت 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 تباه نشده است.  
*ویدئوی کوتاهی درباره‌ی انتقال محتاطانه‌ی کتاب مقدس در طول قرن‌ها - 3 دقیقه*

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



1. عیسی در متی 4:4 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، [مطالعه‌ی روزانه‌ی کلام خدا برای موفقیت در زندگی مسیحی 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 **ضمیمه ی الف** مراجعه کنید.
- در رابطه با نمونه ی سبک مطالعه ی کتاب مقدس با استفاده از مزمور 105:119، به **ضمیمه ی ب** مراجعه کنید.
- در رابطه با فهرست سؤالاتی که برای کمک در به کارگیری آموخته هایتان می توانید بپرسید، به **ضمیمه ی پ** مراجعه کنید.
- در رابطه با پیشنهادهای در زمینه ی مطالعه ی روزانه ی کتاب مقدس برای افزایش درک خود از کلام خدا، به **ضمیمه ی خ** مراجعه کنید.

2. این هفته، یک برنامه ی منظم روزانه برای مطالعه ی کتاب مقدس تنظیم کنید؛ اگر هنوز این کار را انجام نداده اید. هر روز، آموخته های خود و تأثیرش را بر زندگی خود بنویسید. آماده باشید که این هفته با بقیه ی گروه در مورد آن صحبت کنید.

## درمیان گذاشتن



این هفته، به دیگران بگویید که در این درس چه آموخته اید. شما می توانید این درس را با یک نفر دوباره انجام دهید.



## درس 3 : دعا- صحبت با پدر

### متی 15:6-5

تاریخ:

نام:

#### اهداف درس

1. بدانیم که به عنوان فرزند خدا از چه امتیازی برخورداریم که می‌توانیم در دعا نزد پدرمان برویم.
2. دعای ربانی را الگوی اساسی دعای شخصی و روزانه بدانیم.
3. تبدیل قلبی را به عنوان نتیجه‌ی دعا تجربه کنیم (فیلیپیان 4:6-7).



#### شما چگونه ادامه می‌دهید؟

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

#### متی 15:6-5 را با دقت بخوانید.

یادداشتی برای رهبر گروه: موضوع اصلی این درس، نسبتاً کوتاه است؛ اما حتماً زمان کافی را به فعالیت کاربردی اول که 35 دقیقه طول می‌کشد، اختصاص دهید.

#### تعاریف:

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

شاگرد عیسی باید چه نگرشی در دعا داشته باشد (آیات 5 و 6)؟  
او باید صادق و فروتن باشد.  
باید دعایش در خفا باشد - فقط بین او و خدا باشد.

ایمان‌داران باید در دعا، خدا را با چه اسمی خطاب کنند (آیه 9)؟

در آیه 5، عیسی با گروهی از افراد صحبت می‌کند: «وقتی دعا می‌کنید (جمع) ...» اما در آیه 6، 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 12:1 مراجعه کنید)  
وقتی مسیح را در قلبمان می‌پذیریم، او حق فرزند خدا شدن را به ما می‌دهد.

عیسی درباره‌ی تکرار عبارات بی‌معنی، چه تعلیمی می‌دهد (آیه 7)؟  
تکرار دعاهای یکسان، با این امید که خدا بیشتر گوش کند و فکرش را عوض کند، نشانه‌ی عدم درک است. عیسی تعلیم می‌دهد که خدا پیش از اینکه درخواست کنیم، می‌داند که نیاز ما چیست.

آیات 9 و 10 ما را هدایت می‌کنند که برای کدام سه مورد دعا کنیم؟

1. نام تو مقدس باد: باشد که نام خدا پرستش شود و حرمت یابد؛ باشد که هویت خدا شناخته شود.
2. پادشاهی تو بیاید: باشد که زمان فرمانروایی خدا بر همه چیز، به‌زودی فرارسد.
3. اراده‌ی تو همان‌طور که در آسمان اجرا می‌شود، در زمین نیز اجرا شود: این درخواست سوم، در کنار درخواست دوم، اشتیاق شخص مسیحی را برای تسلیم کردن اراده‌اش در برابر اراده‌ی خدا نشان می‌دهد؛ اشتیاق او برای اینکه همه‌ی انسان‌ها خدا را بشناسند و پرستش کنند.

اگر من صادقانه برای این مسائل دعا کنم، این چه تأثیری بر زندگی‌ام خواهد گذاشت؟  
زندگی من خدا را جلال خواهد داد، چون خواهان انجام اراده‌ی او و گسترش ملکوتش هستم.

عیسی به ما تعلیم می‌دهد که چگونه برای نیازهای شخصی خود دعا کنیم (آیه 11)؟  
وقتی عیسی به ما می‌گوید از پدرمان بخواهیم که امروز نان روزانه‌مان را به ما بدهد، او به ما تعلیم می‌دهد که کاملاً به

خدا وابسته باشیم و به او اعتماد کنیم. همه‌ی نیازهای ما برای زندگی، از جانب خدا فراهم می‌شود. ما برای نیاز خود درخواست می‌کنیم، نه برای تجملات.

### فیلیپیان 4:6-7 را نیز بخوانید.



وقتی نیازهایمان را نزد پدر آسمانی خود می‌پریم، او چه وعده‌ای به ما می‌دهد؟  
قلب و فکر ما در آرامش خواهد بود.



عیسی به ما می‌آموزد که باید روزانه، خواهان بخشش پدر آسمانی خود باشیم. چرا این مهم است؟  
آزادانه پاسخ دهید.



نگرش قلبی ما نسبت به کسانی که به ما خطا ورزیده‌اند، باید چگونه باشد؟  
ما باید آن‌ها را ببخشیم.



عواقب روحیه‌ی عدم بخشش چیست؟ (متی 12:6-15)  
کسی که نمی‌خواهد دیگران را ببخشد، توسط خدا بخشیده نخواهد شد. شخص مسیحی که توسط خدا بخشیده شده، باید دیگران را ببخشد. اگر می‌خواهیم آرامش درونی داشته باشیم و هماهنگی خود را در رابطه با خدا و برادران مسیحی حفظ کنیم، بخشش بسیار مهم است.



چرا باید برای دعا با یکدیگر جمع شویم؟ (متی 18:18-20)  
عیسی وعده می‌دهد که وقتی به نام او جمع شویم، با ما باشد و درخواست ما را برآورده کند.



شما در این درس چه چیزی آموختید که می‌تواند در دعا به شما کمک کند؟  
آزادانه پاسخ دهید.



### فعالیت‌های اختیاری



1. دستورالعمل‌های عیسی درباره‌ی دعا، با آنچه در اطراف شما بکار می‌رود، چه فرقی دارد؟ به نظرتان، چرا درباره‌ی شستنشوی 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؟ به‌صورت گروهی درباره‌ی آن صحبت کنید.
2. اگر دعای ربانی را حفظ نکرده‌اید، الان آن را یاد بگیرید (از نسخه‌ای که در کلیسای محلی شما بکار می‌رود، استفاده کنید).
3. 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.  
**نمایش دعای ربانی به‌عنوان گفتگو با خدا - 9 دقیقه**
4. دعا کنید و از خدا بخواهید به شما نشان دهد که درباره‌ی چه چیزی مضطرب هستید. به گروه‌های دو یا سه‌نفره تقسیم شوید و (به‌طور مشخص یا کلی) درباره‌ی این شرایط صحبت کنید. برای یکدیگر دعا کنید. با سرابیدن 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؟



1. با استفاده از الگوی زیر؛ و از طریق دعای ربانی، لحظاتی را به دعا برای یکدیگر اختصاص دهید:
  - **پرستش (آیه 9):** نزد خدای پدر بروید؛ به‌خاطر اینکه فرزند او هستید، از او تشکر کنید. (5 دقیقه)
  - **تسلیم (آیه 10):** خودتان را در برابر اراده‌ی خدا تسلیم کنید و دعا کنید که اراده‌ی او در قسمت‌های مختلف زندگی شما انجام شود. (5 دقیقه)
  - **درخواست (آیه 11):** نیازهای خود را نزد خدا ببرید و اعتماد کنید که او مهیا خواهد کرد. همچنین، برای نیازهای اطرافیان خود دعا کنید. (10 دقیقه)
  - **اعتراف (آیه 12):** 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. (5 دقیقه)
  - **محافظت (آیه 13):** از خدا بخواهید که دست محافظش در اطراف شما باشد و به شما قوت دهد که مطابق اراده‌ی او زندگی کنید. (5 دقیقه)
  - **شکرگزاری:** با زمانی برای شکرگزاری و تأیید مجدد محبت خود نسبت به خدا خاتمه دهید. (2 دقیقه)
2. 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 رابطه با 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.

### در میان گذاشتن



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



## درس 4 : روزه و تعمق-نزدیک شدن به پدر

متی 6:16-18

نام: \_\_\_\_\_

تاریخ: \_\_\_\_\_

### اهداف درس

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



### شما چگونه ادامه می‌دهید؟

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

مزمور نویس می‌نویسد: «چنان‌که آهو برای نهرهای آب اشتیاق دارد، همچنان ای خداوند جان من مشتاق توست.» (مزمور 142:1) 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 10 فرمان، 40 روز بدون اینکه چیزی بخورد یا بنوشد، روزه گرفت (خروج 28:34).
- داود هفت روز روزه گرفت (دوم سموئیل 16:12، 21) 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 16:4).
- مسیح در 40 روزی که توسط ابلیس وسوسه شد، چیزی نخورد. (لوقا 4:2)

### حنای نبی

#### لوقا 2:36-38 را بخوانید.

حنا، چگونه خداوند را پرستش کرد؟  
با دعا و روزه در معبد.

به نظرتان، انگیزه‌ی او چه بود که خودش را وقف دعا و روزه کرد؟  
آزادانه پاسخ دهید. به‌عنوان مثال: برکت خدا را برای قومش می‌خواست؛ خوشی مشارکت با خدا.

او چه پاداش غیرمنتظره‌ای را دریافت کرد؟ (آیه 38)  
او این مکاشفه را دریافت کرد که نوزادی که آن روز در مقابلش قرار گرفته بود، مسیح‌ای موعود بود!

### کلیسای انطاکیه

#### اعمال 13:1-3 را بخوانید.

وقتی رهبران کلیسای انطاکیه، خداوند را پرستش می‌کردند و روزه می‌گرفتند، چه اتفاقی افتاد؟  
روح‌القدس به آن‌ها گفت برنابا و شائول را برای کار میسیونری مقرر کنند.

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 شائول دعا کردند؟

## عیسی درباره‌ی روزه تعلیم می‌دهد

3

متی 6:16-18 را بخوانید.

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

بله

هدف از این روزه چه بود؟

صرفاً خدا را پرستش کرده و جلال دهیم و پاداش رابطه‌ی نزدیک با او را دریافت کنیم.

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	
پاک و سرزنده	محزون و ژولیده	ظاهر جسمانی
به دنبال خدا باشید	توسط انسان‌ها دیده شوید	هدف
رابطه‌ی نزدیک با خدا	ستایش انسان‌ها	پاداش

حالا با کلمات خودتان، روزه‌ای را که واقعاً خدا را خشنود می‌کند، توصیف کنید. خدا می‌خواهد عبادت ما خالصانه باشد. تنها انگیزه‌ی ما باید طلبیدن خدا و خدمت به او باشد.

یادداشتی برای رهبر گروه:

ما نباید در پرستش سعی کنیم که «با یک تیر، دو نشان بزنیم». باید مراقب باشیم که از اعمال پرستش خود برای تحت‌تأثیر قراردادن یا نفوذ بر دیگران استفاده نکنیم. گاهی اوقات، تنها راه جلوگیری از این کار، مخفی کردن آن‌هاست، تا فقط خدا آن‌ها را ببیند.

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 سبزی 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.

## اشتیاق برای خدا

مزمور 63 را بخوانید.

چگونه مزمورنویس، اشتیاقش را برای حضور خدا توصیف می‌کند؟

- او اشتیاق زیادی برای خدا داشت؛ همچون تشنگی شدید. (آیه 1)
- حضور خدا برای او، رضایت‌بخش‌تر از غذای غنی بود. (آیه 5)
- او زمانی را که با خدا سپری می‌کرد، بهتر از خود زندگی می‌دانست! (آیه 3)

یادداشتی برای رهبر گروه:

شما می‌توانید سؤال زیر را نیز بپرسید: به نظرتان، اشتیاق مزمورنویس برای خدا، با تشنگی برای آب و گرسنگی برای

- طریق‌هایی که زمورنویس به دنبال خدا بود، توصیف کنید.
- او در بیابان در نزد خداوند دعا می‌کرد که این زمور را تصنیف کرد. (آیه 1)
  - او در محراب، زمانی را به تعمق در جلال خدا اختصاص می‌داد. (آیه 2)
  - او سرود می‌خواند، فریاد می‌زد و دستش را در پرستش در نزد خدا بالا می‌برد. (آیه 3-5)
  - او شب‌ها پیش از خواب، در خداوند تعمق می‌کرد. (آیه 6)

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

- زمورنویس با طلبیدن خدا به چه مزایایی دست‌یافت؟
- او جلال و قدرت خدا را احساس کرد. (آیه 2)
  - جانش سیراب می‌شد. (آیه 5)
  - خوشی عظیمی در حضور خدا داشت. (آیات 5 و 7)
  - مطمئن بود که خدا در برابر دشمنانش از او محافظت می‌کند. (آیات 7 تا 11)

یادداشتی برای رهبر گروه:

- برای گفتگو درباره‌ی محل مناسب برای پرستش، به یوحنا 4:19-24 مراجعه کنید.
- خوب است که اکنون زمانی را به ستایش گروهی اختصاص دهید.
- توجه کنید که باوجوداینکه خدا اکثر اوقات به‌خاطر طلبیدن او، به ما پاداش روحانی می‌دهد؛ چنانکه زمورنویس در این زمور توصیف می‌کند؛ اما گاهی اوقات به نظر می‌رسد که از ما دور است. شما می‌توانید برای دریافت توصیه‌های مفید در این زمینه، تعلیم‌گیرندگان را به **ضمیمه‌ی د** هدایت کنید.

## فعالیت‌های اختیاری

1. تجربه‌ی روزه و دعا با دیگران را در گروه مطرح کنید.
  2. روزه‌ی کتاب مقدسی، چه شباهت/تفاوتی با روزه‌ای دارد که دیگران در محیط شما انجام می‌دهند؟ به‌صورت گروهی درباره‌ی آن صحبت کنید.
- یادداشتی برای رهبر گروه:
- اکثر رهبران مسلمان، همچون فریسی‌ها، در ماه رمضان تشویق می‌شوند که روزه‌داری خود را نشان دهند.
  - اگر روزه‌دار نیستند، باید در خفا غذا بخورند تا دیگران را با الگوی منفی خود دلسرد نکنند.
  - آن‌ها امیدوارند که با روزه‌داری، امتیازی را کسب کنند که برای گناهانشان کفاره کند.
3. درباره‌ی این صحبت کنید که به نظرتان، چرا بسیاری از مسیحیان روزه نمی‌گیرند.
  4. 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.

یادداشتی برای رهبر گروه:

هدف این درس این است که روزه را از دیدگاه کتاب مقدس، به‌عنوان انضباطی ارائه کند که در نزدیک‌تر شدن به خدا، به ما کمک می‌کند. مزایای به‌کارگیری آن‌ها، همچون بسیاری از اصول دین‌داری در کتاب مقدس، فقط مزیت روحانی نیست، بلکه جسمانی نیز می‌باشند. (نمونه‌های دیگر شامل، استراحت هفتگی در سبت، هر هفت سال در زمین خود کشت نکنید، دمیک دادن از کالاهای خود و غیره.) مزایای بیولوژیکی روزه‌داری برای مدت زیادی توسط پزشکی مدرن نادیده گرفته شد، اما مجدداً درحال اکتشاف است. خوب است که پیش از روزه‌داری، انگیزه‌ی اولیه‌ی خود را تعیین کنید.

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

1. 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.
2. 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.

یادداشتی برای رهبر گروه:

به دانشجویها یادآوری کنید که این فرصت را خواهند داشت که درباره‌ی شهادت‌های شخصی خود از آموخته‌هایشان در این دوره صحبت کنند و اینکه این چه تأثیری بر زندگی‌شان گذاشته 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 5 : کلیسا-خانوادهی جدید ما

اعمال 2:42-47

تاریخ:

نام:

### اهداف درس

1. بدانید که ما عضو خانوادهی ایمانداران جهانی هستیم.
2. فعالیت‌های اصلی مشارکت مسیحی را از کلیسای اورشلیم بیاموزید.
3. بدانید که چگونه اصول کتاب مقدسی هدیه دادن را بکار ببرید.
4. متعهد شوید که در بدن محلی مسیح شرکت کنید.



### شما چگونه ادامه می‌دهید؟

1. نکات اصلی درس قبلی چه بود؟
2. وقتی آموخته‌های خود را با دیگران مطرح کردید، چه اتفاقی افتاد؟
3. 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؟

### خدا را با یکدیگر خدمت کنیم: کلیسای اولیه

#### اعمال 2:42-47 را بادقت بخوانید.

موعظه‌ی قدرتمند پولس رسول در پنطیکاست، منجر به این شد که 3000 نفر خداوند عیسی را بپذیرند و تعمید بیابند. چهار فعالیت اصلی که ایمانداران، خود را وقف آن‌ها کردند، چه بود؟ (آیه 42)

- تعلیم رسولان
- مشارکت
- پاره کردن نان
- دعا

**تعلیم رسولان:** ایمانداران اولیه، کتاب مقدس امروزی ما را در اختیار نداشتند. رسولان به آن‌ها آموختند که عیسی، یحیی 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. ایمانداران، شام آخر عیسی را با شاگردانش به یاد آوردند. به‌خاطر مرگ عیسی و رستاخیزش شکرگزاری کردند و حضورش را در کنارشان جشن گرفتند. (لوقا 24:30-35؛ اعمال 7:20) 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.
مشارکت	دریافت کمک و تشویق از دیگران.	به دیگران کمک کنید و آن‌ها را تشویق کنید.
پاره کردن نان	یادآوری مرگ و رستاخیز مسیح. برگزارای شام خداوند. پرستش با خانوادهی خود.	خود را برای پرستش صادقانه آماده کنید. در پرستش گروهی شرکت کنید.
دعا	دعای گروهی در نزد خدا؛ هم در پرستش و هم در شفاعت.	با دیگران و برای دیگران دعا کنید، حقیقتاً نگران نیازهایشان باشید.



ما می‌خوانیم که چگونه ایمان‌داران، دارایی و اموال خود را برای کمک به ایمان‌داران دیگر فروختند. این حقیقتاً مشارکت آن‌ها در عمل بود. آیا می‌توانید به راه‌های دیگری از ضرورت و اهمیت هدایای مالی آن‌ها فکر کنید؟ رهبر کلیساها - رسولان - معیشت خود را برای پیروی از عیسی تقدیم کردند. آن‌ها به حمایت مالی نیز نیاز داشتند. کلیسا باید به اعضای نیازمند جماعت نیز کمک می‌کرد، حتی اگر آن‌ها هنوز ایمان‌دار نبودند.

یادداشتی برای رهبر گروه:

بسیاری از زائران از سراسر امپراطوری روم، بعد از عید، مدت اقامت خود را در اورشلیم طولانی‌تر کردند تا پیش از بازگشت به خانه، از تعلیم رسولان بهره‌مند شوند. برای انجام این کار، به مهمان‌نوازی نیاز داشتند.

ایمان‌داران چگونه از خانه‌های خود استفاده کردند؟

آن‌ها به‌وضوح، مهمان‌نوازی سخاوتمندانه را بکار بردند. با یکدیگر در خانه‌های خود پرستش کردند («نان را پاره کردند»).

یادداشتی برای رهبر گروه:

در اعمال کلیسای اولیه، پاره کردن نان (برگزاری شام خداوند در پرستش)، غالباً با یک وعده‌غذای جمعی همراه بود، مخصوصاً به‌خاطر اینکه اغلب در خانه‌ها ملاقات می‌کردند (اعمال 2:46؛ اول قرنتیان 11:20-22).

ایمانداران چه تأثیری بر جماعت می‌گذاشتند؟ (آیه 47)

ایمانداران از لطف همگان برخوردار می‌شدند و خداوند هر روزه بر تعداد آن‌ها می‌افزود.

## هدیه دادن به خدا از طریق خانواده‌ی کلیسایی خود

عبادت و سخاوتمندی کلیسای اولیه‌ی اورشلیم، الهام‌بخش است؛ اما به‌هیچ عنوان، الزامی برای همه‌ی ایمانداران نبود که همه‌ی دارایی خود را بفروشند. در دوم قرنتیان باب 8 و 9، پولس راهنمایی مهمی را برای هدیه دادن ارائه می‌کند.

### دوم قرنتیان 9:6-12 را بخوانید.

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

- ایمان، ما را تشویق می‌کند که با سخاوتمندی هدیه بدهیم، نه از روی بی‌میلی یا اجبار.
- وقتی متوجه می‌شویم که خدا چقدر قدرتمند است و به‌خوبی از ما مراقبت می‌کند، می‌توانیم به او اعتماد کنیم که برای نیازهای ما در آینده تدارک ببیند. او حتی می‌تواند آنچه را که با هدیه دادن «از دست داده‌ایم»، جایگزین کند و افزایش دهد. ما متوجه می‌شویم که همه‌ی دارایی‌های ما، از جانب خداست و او حقیقتاً بسیار ثروتمند است.
- هرچه بیشتر خدا را محبت کنیم، خوشی بیشتری برای هدیه دادن خواهیم داشت تا نام او را جلال دهیم و به دیگران نفع برسانیم.

یادداشتی برای رهبر گروه:

وقتی از طریق هدایای کلیسا به دیگران هدیه می‌دهیم، افرادی که از آن بهره‌مند می‌شوند، از خدا تشکر می‌کنند (نه از ما!) (آیات 11-12)

اکنون، در حال پاسخ‌دادن به سوالات زیر، بر آیه‌ی 7 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 اول قرنتیان 16:1-2 نیز مراجعه کنید)

ما باید بر اساس مبلغی که دریافت کرده‌ایم، آزادانه و بدون پشیمانی هدیه بدهیم. باید مبلغی را بدهیم که در دل خود تعیین کرده‌ایم که به خدا بازگردانیم.

یادداشتی برای رهبر گروه:

هدیه دادن باید بر اساس درآمد ما، هدفمند و منظم باشد (در آغاز هر هفته).

چه کسی تصمیم می‌گیرد؟

هدیه دهنده، بدون فشار از جانب دیگران تصمیم می‌گیرد.

یادداشتی برای رهبر گروه:

بنابراین، خوب است که تا حد ممکن، مبلغ هدیه‌ی هر شخص، محرمانه بماند.

ما باید چه نگرشی داشته باشیم؟

باید شاد و شکرگزار باشیم که می‌توانیم سخاوتمند باشیم، همان‌طور که خدا نسبت به ما سخاوتمند بوده و خواهد بود.



باید با خوشحالی هدایای خود را اول از همه برای پرستش به خدا بدهیم، سپس به مشارکت کلیسای بدهیم که آن را بر اساس نیازها توزیع کند.

یادداشتی برای رهبر گروه:

ما نباید از الگوی کلیسای اورشلیم در اعمال 2:44-45 نتیجه‌گیری کنیم که هر کلیسایی باید زندگی مشترکی داشته باشد یا هر مسیحی باید همه‌ی دارایی خود را بفروشد و همه چیز را به کلیسا بدهد. این صرفاً عمل کلیسای اورشلیم بود که به نیاز اعضایش رسیدگی کند. خدا از همه‌ی ما می‌خواهد که قلبی آماده داشته باشیم و خواهان تقسیم کردن و فداکاری باشیم تا به نیازهای کلیسای محلی خود رسیدگی کنیم؛ هر نیازی که باشد.

ما در عهد جدید، درباره‌ی کلیساهای دیگری که زندگی مشترک داشتند یا ایمان‌داران همه‌ی دارایی خود را می‌فروختند و مازادش را به کلیسا می‌دادند، چیزی نمی‌خوانیم. در اعمال 4:32-5:11، دوباره درباره‌ی تعهد کلیسای اورشلیم برای رفع نیازهای اعضایش می‌خوانیم؛ اما می‌بینیم که حنانیا و سفیره، کلیسا را فریب دادند و درباره‌ی مبلغ پولی که از زمین خود بدست آوردند، دروغ گفتند. سپس پطرس، حنانیا را توبیخ کرد و گفت که مجبور نبود ملکش را بفروشد و کل پولش را به کلیسا بدهد؛ بلکه این ملک متعلق به او بود تا هرطور که می‌خواهد از آن استفاده کند؛ بنابراین، این درخواستی برای فروش همه چیز و اهدای تمامی پول به رسولان نبود تا بتوانند عضو کلیسای اورشلیم شوند. همچنین، امروز هم نباید خواهان این عمل در کلیسا باشید.

## تشویق یکدیگر از طریق کلیسای محلی

عبرانیان 10:23-25 را بخوانید.



نویسنده‌ی نامه به عبرانیان، بسیار نگران بود که بعضی از دوستانش از شرکت در جلسات منظم پرستش گروهی بگریزانند. آن‌ها متحمل سختی‌ها و جفاها شدند. بعضی از آن‌ها دارایی خود را از دست داده بودند و با آن‌ها بدرفتاری شده بود (10:32-34). ممکن بود شهید شوند (12:4). او از آن‌ها خواست که تسلیم نشوند.



چرا باید به جلسات گروهی ادامه دهیم؟

اگر از جلسات گروهی دست بکشیم و یکدیگر را تشویق نکنیم، این خطر جدی وجود دارد که از ایمان خود منحرف شویم. ما به یکدیگر نیاز داریم تا درخشش محبتمان را حفظ کنیم و به یاد داشته باشیم که به اطرافیان خود اهمیت بدهیم.



## فعالیت‌های اختیاری



1. 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.  
*کلیسا از نظر کتاب مقدس، یک خانواده است، نه یک ساختمان یا سازمان - 4 دقیقه*
2. به دعای «عیسی بیش 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.  
*از فیلم «زندگی عیسی» بر اساس کلام یوحنا 17، نقل‌قول کنید - 5 دقیقه*

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



1. 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؟
2. 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.
3. 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 103

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.

## درمیان گذاشتن

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



## کاربردها

### درس 2: 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 روح القدس بخواهید که قلبتان را باز کند تا کلامش را درک کنید و بکار ببرید.
  - ◀ در حال مطالعه روزانه کلام خدا، سه طریقی را که در مزمور 9:119-16 برای تغذیه شدن از کلام خدا پیدا کردیم، به یاد بیاورید.
- (1) **مطالعه:** بادقت مشاهده کنید، تجزیه و تحلیل کنید و به دنبال درک کلام خدا باشید.
  - (2) **حفظ کردن:** تکرار کلمات کتاب مقدس، تا زمانی که آن‌ها را قلباً یاد بگیرید (هر کلمه را به یادآورید).
  - (3) **تعمق:** مرور یا بازگویی کتاب مقدس و تفکر درباره 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 درک و به کارگیری کلام خدا به شما کمک کند.

1) پرستش: با ستایش خدا آغاز کنید و از او بخواهید که خودش را بر شما آشکار کند. (3 دقیقه)

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

الف. متن را مشاهده کنید (5 دقیقه)

ب. مفهوم متن را توضیح دهید (5 دقیقه)

پ. این تعلیم را در زندگی خود بکار ببرید (5 دقیقه)

3) با زمانی برای دعا خاتمه دهید، با پاسخگویی به این آیات کتاب مقدس و آنچه از طریق این مطالعه آموخته اید، آغاز کنید. (5 دقیقه)

یک نمونه از این روش مطالعه ی کتاب مقدس را در زیر می بینید که با استفاده از مزمور 105:119 است:

1) پرستش: با ستایش خدا آغاز کنید و از او بخواهید که خودش را بر شما آشکار کند. (3 دقیقه)

2) مطالعه ی کتاب مقدس: در پی درک مزمور 105:119 باشید.

الف. متن را مشاهده کنید (5 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 105-112). 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. (5 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 105-112)

▪ اکنون سؤال تفسیری خود را بنویسید و پاسخ دهید.

پ. این تعلیم را در زندگی خود بکار ببرید. (5 دقیقه)

▪ آیات 107 و 110 را دوباره بخوانید. آیا شما هم مانند داود در هنگام نگارش این مطالب، با مخالفت ها مواجه می شوید؟

▪ مزمور 105:119 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 105-112) و در زندگی خود از آن سرمشق بگیرید.

3) با زمانی برای دعا خاتمه دهید، با پاسخگویی به این آیه و آنچه از طریق این مطالعه آموخته اید، آغاز کنید. (5 دقیقه)

**ضمیمه ی پ: سوالات کاربرد مطالعه ی کتاب مقدس**

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

- 1) آیا الگویی هست که از آن پیروی کنم یا نکنم؟
- 2) آیا گناهی هست که از آن اجتناب کنم؟
- 3) آیا وعده‌ای هست که آن را بطلبم؟
- 4) آیا دعایی هست که من دعا کنم؟
- 5) آیا فرمانی هست که از آن اطاعت کنم؟
- 6) آیا شرایطی هست که من آن را برآورده کنم؟
- 7) آیا آیه‌ای هست که آن را حفظ کنم؟
- 8) آیا خطایی (آموزه‌ای/الهیاتی) هست که از آن اجتناب کنم؟
- 9) آیا چالشی هست که من با آن مواجه شوم؟
- 10) آیا چیزی هست که در برخورد با شرایطی که از آن عبور می‌کنم، به من کمک کند؟
- 11) 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؟



## 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 به‌خاطر 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 بیازمایید 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 دادن 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 5 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 6 تعلیم داد؛ دعایی که ما در پایان درس 3 بکار بردیم. دقایقی را به دعا از طریق دعای ربانی اختصاص دهید و از الگوی زیر استفاده کنید:
- پرستش (آیه 9): نزد خدای پدر بروید، از او به‌خاطر اینکه فرزندش هستید، تشکر کنید. (5 دقیقه)
  - تسلیم (آیه 10): در برابر اراده‌ی خدا تسلیم شوید و دعا کنید که اراده‌ی او در بخش‌های مختلف زندگی‌تان انجام شود. (5 دقیقه)
  - درخواست (آیه 11): نیازهای خود را نزد خدا ببرید و اعتماد کنید که او مهیا خواهد کرد. همچنین برای نیازهای اطرافیان خود دعا کنید. (10 دقیقه)
  - اعتراف (آیه 12): به گناهانی که از آن آگاه هستید، اعتراف کنید و از او طلب بخشش کنید. هم‌زمان، کسانی را که به شما خطا ورزیده‌اند، ببخشید. (5 دقیقه)

بیشرفت گروهی- دوره 103- رشد در مسیح

▪ **محافظت (آیه 13):** 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. (2 دقیقه)

**ضمیمه ی 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.

**1. 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

**2. 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 1:8-16). 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 28:34؛ تثنیه 9:9، 18). 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.

**3. شما برای چه مدتی روزه می‌گیرید؟**

- الف. یک وعده‌ی غذایی
- ب. از طلوع آفتاب تا غروب آفتاب
- پ. یک روز کامل، 24 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.

**4. 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.

**ضمیمه‌ی ح: برنامه‌ای را برای هدیه دادن تنظیم کنید**

(برگرفته از طرحی برای شاگردی، «رشد در شاگردی»، کتابچه‌ی شماره‌ی 6، انتشارات ناو، 1980، صفحات 21-22)

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

- 1) 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.
  - 2) 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.
  - 3) 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.)
  - 4) هدایای بیشتری بدهید و وقتی خدا به شما رونق می‌دهد، درصد خود را به‌تدریج 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 1- روح القدس/ هفته 1:

- روز 1 یوحنا 14:15-18، 25-27
- روز 2 اعمال 1:4-8، 2:1-4
- روز 3 یوحنا 7:37-40
- روز 4 مزمور 139:1-10
- روز 5 رومیان 8:26-27
- روز 6 رومیان 5:1-5

### درس 2- کلام خدا/ هفته 2:

◀ 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 1 مزمور 119:105
- روز 2 مزمور 1:1-3
- روز 3 متی 7:24-27
- روز 4 اعمال 17:10-14
- روز 5 متی 8:23-27
- روز 6 دوم پطرس 1:16-21

### درس 3- دعا/ هفته 3:

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

- روز 1 ستایش و پرستش - مزمور 100
- روز 2 تعمق - یوشع 1:8-9
- روز 3 اعتراف - مزمور 32
- روز 4 انتظار در حضور خداوند - مرثی ارمیا 3:22-26
- روز 5 شفاعت - یعقوب 5:14-18
- روز 6 درخواست - فیلیپیان 4:6-7

### درس 4- روزه و تعمق/ هفته 4:

◀ هر روز در مطالعه ی 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 1 بر روی مزمور 25 تعمق کنید - طلبیدن خدا، چه برکاتی را به همراه دارد؟
- روز 2 بر روی متی 11:28-30 تعمق کنید - درباره ی این آیات دعا کنید و سپس در حضور خدا منتظر بمانید و از او بخواهید به شما نشان بدهد که در کجا می توانید آرامی او را تجربه کنید.
- روز 3 بر روی مزمور 19 تعمق کنید - چگونه کلام خدا، برای شما شیرین تر از عسل است؟

روز 4 بر روی اشعیا 12-1:58 تعمق کنید - روزهی واقعی چیست؟

روز 5 بر روی مزمور 131 تعمق کنید - کودک شیرخواره، از چه چیزی در آغوش مادرش لذت می‌برد؟

روز 6 بر روی امثال 2 تعمق کنید - طلبیدن حکمت، چه مزایایی دارد؟

### درس 5 - کلیسا/ هفته 5

◀ 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 1 مزمور 84 - اشتیاق برای پرستش خدا در معبدش

روز 2 مزمور 133 - خوشی مشارکت با قوم خدا

روز 3 ملاکی 12-8:3 - اهمیت جلال دادن خدا با هدایای خود

روز 4 عبرانیان 25-19:10 - یکدیگر را در محبت و اعمال نیکو ترغیب کنید.

روز 5 دوم قرنتیان 5-1:8 - الگوی سخاوتمندی در کلیسای مقدونیه

روز 6 کولسیان 17-12:3 - تشویق یکدیگر در بدن



## ضمیمه‌ی د: وقتی ظاهراً خدا از ما دور است، چه‌کار 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 مزمو 77 مراجعه کنید)
- ◀ ما چه‌کار 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 (مزمو 10:77-15). 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 بگیرید

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، حرمت زیادی برای خدا قائل می‌شویم، همان‌طور که ایوب این کار را کرد.

## ارزیابی پایان دوره

### لطفاً توجه کنید:

این ارزیابی پایان دوره برای کمک به شماست که مهارت‌های خود را به‌عنوان رهبر گروه بهبود بخشید. در کنار هریک از مسائلی که باید بر روی آن‌ها کار کنید، یک علامت بزنید. شاید بخواهید درباره‌ی بعضی از آن‌ها با راهنما/هماهنگ‌کننده خود صحبت کنید.

### تعداد دوره‌هایی که تدریس کرده‌اید:

عنوان دوره:

### درباره‌ی سوالات زیر فکر کنید:

الف. این دوره

آیا چیزی را به اندازه‌ی کافی تکمیل نکردید یا باید دوباره در این دوره آن را تکمیل کنید؟ در این مورد چه‌کار خواهید کرد؟

ب. نقش شما به‌عنوان رهبر گروه

آیا باید چیزی را در آماده‌سازی درس‌های خود تغییر دهید؟

آیا باید سبک تدریس خود را تغییر دهید؟ (آیا شما دانشجویان را هدایت می‌کنید که پاسخ‌ها را خودشان پیدا کنند؟)

آیا باید رفتارتان را به‌عنوان رهبر گروه تغییر دهید؟ (آیا شما بر گروه حکمرانی می‌کنید یا آن را تعدیل می‌کنید؟)

پ. آماده‌سازی و شرکت

آیا دانشجویان مرتباً در جلسات شرکت می‌کنند؟ اگر پاسخ منفی است، چرا شرکت نمی‌کنند؟ آیا می‌توان کاری کرد که آن‌ها را قادر به انجام این کار ساخت؟

آیا دانشجویان پاسخ‌های خود را با تفکر و پیش از آمدن آماده می‌کنند و مشتاق‌اند که آموخته‌های خود را در میان بگذارند؟ شما برای تشویق و انگیزه‌ی بیشتر، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

ج. متحرک‌های گروه

آیا بعضی از دانشجویان شرکت نمی‌کنند یا آزادانه و در سطح عمیق‌تر در گروه صحبت نمی‌کنند؟ اگر پاسخ مثبت است، چرا؟

آیا افرادی هستند که در گروه مشکل ایجاد می‌کنند؟ چگونه؟ چگونه می‌توانید به آن رسیدگی کنید؟

آیا دانشجویانی هستند که در گروه مسئولیت می‌پذیرند و با استفاده از عطایای خود به دیگران خدمت می‌کنند؟ اگر پاسخ منفی است، برای تشویق آن‌ها چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

چ. مرور و ارزیابی پیشرفت

آیا شما اطمینان حاصل می‌کنید که دانشجویان می‌توانند درک کنند و مطالعات خود را بیان کنند؟ اگر پاسخ مثبت است، چگونه؟

پاسخ‌ها در کلاس  سوالاتی برای مرور  مثال شفاهی

مثال کتبی

آیا شما گزارشی از پیشرفت دانشجویان تهیه می‌کنید؟ اگر پاسخ مثبت است، چگونه؟

حضور  دفتر دانشجویان  امتحانات  ثبت‌نام در دوره  ثبت‌نام دانشجویان

آیا دانشجویان دستاوردی در ارزیابی خود دارند؟ اگر پاسخ منفی است، چرا؟ چگونه می‌توانید به پیشرفت آن‌ها کمک کنید؟

ح. کاربرد

- آیا دانشجویهای شما حقایق کتاب مقدسی را بکار می‌برند؟ اگر پاسخ منفی است، چرا؟
- دانشجویهای شما در سفر روحانی خود با چه سختی‌هایی مواجه می‌شوند؟ شما چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید که بر این سختی‌ها غلبه کنند؟
- آیا کسی باید به طور شخصی پیگیری کند؟ اگر شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید، از چه کسی درخواست می‌کنید؟

#### خ. تکثیر

- آیا شرکت‌کنندگان در باره‌ی آموخته‌های خود با دیگران صحبت می‌کنند؟ اگر پاسخ منفی است، شما چگونه می‌توانید در انجام این کار به آنها کمک کنید؟
- آیا دیگران خواهان پیوستن به یک گروه مطالعه هستند؟ اگر پاسخ مثبت است، شما چگونه می‌توانید جایی برای تازمواردها فراهم کنید؟
- آیا شرکت‌کنندگانی را شناسایی کرده‌اید که رهبران آینده‌ی گروه شوند؟ چگونه می‌خواهید آنها را تجهیز کنید؟

#### د. تعلیم و تجهیز بیشتر رهبر گروه

- به بخش‌هایی که مایلید تعلیم بیشتری بگیرید، توجه کنید.
- شما می‌خواهید درباره‌ی چه چیزهای دیگری با راهنما/هماهنگ‌کننده‌ی خود صحبت کنید؟

#### قدم بعدی چیست؟

- ✓ خدا را ستایش کنید و برای هریک از دانشجویهای خود شفاعت کنید.
- ✓ برای خدمت خود به‌عنوان رهبر گروه شاگردسازی دعا کنید.
- ✓ به هریک از مسائلی که می‌خواهید بر روی آنها کار کنید، نگاه کنید. تصمیم بگیرید که برای رسیدگی به این مسائل باید چه کار کنید. سپس، تغییرات ضروری را ایجاد کنید.
- ✓ اگر می‌خواهید درباره‌ی چیزی صحبت کنید، با راهنما/هماهنگ‌کننده‌ی خود وقت ملاقات بگذارید.

ما مایلیم که درباره‌ی تجربیات شما در تدریس این دوره بشنویم.

[info@progressingtogether.com](mailto:info@progressingtogether.com)

لطفاً با تیم پیشرفت گروهی تماس بگیرید: