

تاب‌آوری در میان سختی‌ها

یادداشت راهنما

زمان تقریبی مشارکت: ۹۰ دقیقه

۱. خوش آمدگویی و شهادت: ۱۵ دقیقه

- به یکدیگر خوش آمد بگویید و در مورد این پرسش مشارکت کنید:
• شما ترجیح می‌دهید بیشتر در جمع و مشارکت باشید یا در تنهایی و خلوت؟ چرا؟
- شهادت دلگرم‌کننده‌ای از ایمانداران را از طریق این [لینک](#) مشاهده نمایید.
- چند دقیقه را با هم در دعا بگذرانید:
- یک یا دو نفر برای کارهای خدا شکرگزاری نمایند و دعا کنند تا او همچنان در گروه و زندگی‌های شما عمل کند.

۲. پرستش: ۱۰ دقیقه

- با [لینک پرستش](#) از طریق موبایل یا تلویزیون با یکدیگر خدا را با سرودها بستابید.

۳. کلام خدا: ۱۵ دقیقه

- چند نفر از اعضا، آیات زیر را بلند بخوانند.
[یوحنا ۱۶:۳۳](#) [اول یوحنا ۱:۱-۴](#) [اول یوحنا ۳:۱](#) [اول یوحنا ۳:۳](#) [اول یوحنا ۴:۴](#)
- این پیام را از طریق موبایل یا تلویزیون با هم مشاهده نمایید.

۴. بحث و گفتگو: ۲۰ دقیقه

- درباره پرسش‌های زیر با یکدیگر مشارکت کنید:
• بر اساس این پیام، چه چیزی امروز در این دنیای پر از سختی به شما آرامش می‌دهد؟
• از میان این سه نکته - دوستی با خدا و دیگران، درک هویت خود، یا زندگی در محبت - احساس می‌کنید بردکدام‌یک می‌توانید تمرکز کرده و آن را رشد دهید تا حتی در سختی‌ها نیز پایدار بمانید؟

۵. دعا: ۲۰ دقیقه

- برای این موضوعات دعا کنید:
• در گروه خود، دو به دو برای یکدیگر دعا کنید تا خداوند در سختی‌ها به شما تاب‌آوری بدهد و حضورش را فراتر از مشکلات تجربه کنید.
• همه با هم برای یکدیگر دعا کنید تا در میان شما رفاقتی صادقانه و زنده شکل بگیرد که شما را به خدا و به هم نزدیک‌تر سازد.
• برای مردم کشورتان دعا کنید تا دل‌هایشان به روی محبت خدای زنده گشوده شود و او را بشناسند.

۶. تمرین کاربردی هفته:

- این هفته، با دعا دست‌کم یکی از این سه نکته را انتخاب کنید:
• ۱. دوستی با خدا و دیگران ۲. هویت ۳. زندگی در محبت
• سپس آن را به‌عنوان تمرکز اصلی خود قرار دهید و برای آن گام‌های عملی برنامه‌ریزی کنید. در طول هفته، به‌طور مشخص آن را تمرین نمایید. برای مثال:
• ۱. اگر می‌خواهید در دوستی رشد کنید، به‌طور هدفمند زمانی را با خدا و همچنین با یک یا دو نفر اختصاص دهید.
• ۲. اگر درباره هویت خود تردید دارید - هر روز حقیقت فرزند بودن خود را اعلام کنید (می‌توانید اول یوحنا ۱:۳ را حفظ کنید).
• ۳. اگر در محبت با چالش روبه‌رو هستید - تصمیم بگیرید به شخصی که در موقعیت دشواری است، محبت نشان دهید.
• (می‌توانید پیشنهادهای شخصی خودتان را نیز اضافه کنید).
• همچنین، هفته آینده تجربه خود از این قدم عملی در میان سختی‌ها را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.

شما نیز می‌توانید شهادت‌ها و درخواست‌های دعایی خود را

از طریق صفحه اینستاگرام یا بخش «چت کلمه» با ما در میان بگذارید.

www.Kalameh.com/Chat

[Instagram@Kalameh](https://www.instagram.com/Kalameh)

