

خداوند نگهبان من است (مزمور ۱۲۱)

۱. خوش آمدگویی و شهادت: ۱۵ دقیقه

- به یکدیگر خوش آمد بگویید و در مورد این پرسش‌ها مشارکت کنید
- در هفته گذشته، یادآوری وفاداری‌های خدا چه تأثیری بر اعتماد شما به او داشته است؟ همچنین مزمور ۵:۲۰ را از حفظ با گروه به اشتراک بگذارید.
- آیا تا به حال برای درس خواندن، کار، سفر یا تماشای برنامه‌ای سعی کرده‌اید بیدار بمانید، اما خستگی بر شما غلبه کرده باشد؟ چه اتفاقی افتاد؟
- شهادتی دلگرم‌کننده از ایمانداران را از طریق این [لینک](#) مشاهده کنید.
- چند دقیقه را باهم در دعا بگذرانید:
- یک یا دو نفر برای کارهای خدا شکرگزاری کنند و دعا نمایند تا او همچنان در گروه و زندگی‌های شما عمل کند. همچنین یک نفر برای مشارکت امروز دعا نماید.

۲. پرستش: ۱۰ دقیقه

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

۳. کلام خدا: ۱۵ دقیقه

- یک نفر از اعضا، آیات زیر را بلند بخواند.

مزمور ۱۲۱

- این پیام را از طریق موبایل یا تلویزیون باهم مشاهده نمایید.

۴. بحث و گفتگو: ۲۰ دقیقه

- درباره پرسش‌های زیر با یکدیگر مشارکت کنید:
- مزمور ۱۲۱ چگونه تفاوت میان حمایت محدود انسان و مراقبت همیشگی خداوند را نشان می‌دهد؟
- در این فصل از زندگی، کدام جفت‌آیات از مزمور ۱۲۱ بیش از همه با شما سخن گفته است؟ چرا این آیات برای شما دلگرمی و قوت قلب بوده‌اند؟

۵. دعا: ۲۰ دقیقه

- برای این موضوعات دعا کنید:
- در حین پخش این [سرود پرستشی](#)، بر اساس مزمور ۱۲۱ برای نیازهای خود دعا کنید.
- دعا کنید خداوند از خانواده‌ها، کودکان و سالمندان محافظت کند و ایمانداران را در میان مردم نشانه‌ای از محبت، آرامش و حضور خود قرار دهد.

۶. تمرین کاربردی هفته:

- یکی از جفت‌آیات مزمور ۱۲۱ را انتخاب کنید و در طول این هفته آن را از حفظ کنید. هر روز چند بار آن را با صدای بلند بخوانید تا در قلب و ذهن شما ریشه بدواند.
- هرگاه در موقعیتی قرار گرفتید که با این آیات مرتبط است، آن‌ها را از حفظ به یاد آورید و با آن‌ها دعا یا تأمل کنید:
- [آیات ۱-۲](#): زمانی که با نگرانی، ترس یا چالش‌ها روبه‌رو می‌شوید.
- [آیات ۳-۴](#): زمانی که به آرامش و استراحت نیاز دارید یا برای خواب آماده می‌شوید.
- [آیات ۵-۶](#): در آغاز روز یا هنگام تصمیم‌گیری.
- [آیات ۷-۸](#): زمانی که با سختی، شرایط نامعلوم یا خطر روبه‌رو هستید.
- همچنان به مطالعه مزامیر ادامه دهید و هفته آینده برکت‌هایی را که از مزامیر دریافت کرده‌اید، همراه با جفت‌آیاتی که از مزمور ۱۲۱ حفظ کرده‌اید، با یکدیگر در میان بگذارید.



چه شهادتی دارید که می‌تواند باعث دلگرمی دیگر ایمانداران شود؟ می‌توانید آن را از طریق صفحه اینستاگرام یا بخش «چت کلمه» با ما به اشتراک بگذارید.

همچنین می‌توانید درخواست‌های دعایی خود را نیز برای ما ارسال کنید.

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