

دعای صادقانه در روزهای سخت

یادداشت راهنما

زمان تقریبی مشارکت: ۹۰ دقیقه

۱. خوش آمدگویی و شهادت: ۱۵ دقیقه

- به یکدیگر خوش آمد بگویید:
- در جمع مشارکت خود، از هر نفر بخواهید تنها یک کلمه بگوید که توصیف می‌کند: «این هفته دعا برای من چه حسی داشته است؟» (برای مثال: سنگین، آرام، گیج‌کننده، صادقانه، آرامش‌بخش)
- شهادت دلگرم‌کننده‌ای از ایمانداران را می‌توانید از طریق این [لینک](#) مشاهده نمایید.
- چند دقیقه را باهم در دعا بگذرانید:
- یک یا دو نفر برای کار خدا در این روزها شکرگزاری کنید. همچنین یک نفر برای مشارکت امروز دعا کند.

۲. پرستش: ۱۰ دقیقه

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

۳. کلام خدا: ۱۵ دقیقه

- چند نفر از اعضا، آیات زیر را بلند بخوانند.

[مزمور ۱۰۹](#) [مزمور ۷۷: ۱-۱۲](#)

- این [پیام](#) را از طریق موبایل یا تلویزیون باهم مشاهده نمایید.

۴. بحث و گفتگو: ۲۰ دقیقه

- درباره پرسش‌های زیر با یکدیگر مشارکت کنید:
- دانستن این‌که کتاب مقدس شامل دعاهایی سرشار از ناله، درد و حتی اعتراض است (مانند مزامیر)، چه تأثیری بر نگاه شما به دعا دارد؟
- این‌که دعا یک «نیاز» است، نه صرفاً یک فعالیت مذهبی، برای شما چه معنایی دارد؟

۵. دعا: ۲۰ دقیقه

- ۵ برای یکدیگر دعا کنید تا دعا برایتان به پناهگاهی امن تبدیل شود، نه مکانی پراز فشار.
- ۵ برای دوستان، خانواده و کسانی که این روزها سردرگم یا تحت فشارند دعا کنید؛ باشد که دلشان به سوی خدا باز شود، حتی اگر فقط با یک سؤال یا فریادی از عمق وجودشان، حضور و محبت نجات‌بخش او را تجربه کنند.

۶. تمرین کاربردی هفته:

- در طول این هفته، روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه را در خلوت بگذرانید.
- با گفتن این جمله ساده شروع کنید: «اینجا جایی است که واقعاً در آن هستم.» سپس آنچه را واقعاً احساس می‌کنید بگویید یا بنویسید. لازم نیست جمله‌ها کامل یا مرتب باشند. دعای شما می‌تواند شامل این احساسات باشد: خشم، خستگی، بی‌حسی یا سردرگمی.
- نمونه‌ها: «خداوند، خسته‌ام؛ به یاری‌ام بیا.» / «خداوند، جانم هنوز پراز درد است.» / «خداوند، هنوز عصبانی‌ام؛ کمکم کن.»
- همچنین به دیدار شخصی بروید که می‌دانید دلش پراز درد است. با او دعا کنید و اجازه دهید احساسات و شکایت‌های خود را صادقانه در حضور خدا بیان کند و بار سنگین دلش را زمین بگذارد.



«اگر مایل هستید تا نسخه کامل این پادکست پربرت را بشنوید، می‌توانید از طریق لینک زیر آن را مشاهده نمایید.»

[کتاب مقدس برای همه](#)



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)