

نگاه خود را بر عیسی بدوزیم

زمان تقریبی مشارکت: ۹۰ دقیقه

یادداشت راهنما

۱. خوش آمدگویی و شهادت: ۱۵ دقیقه

- به یکدیگر خوش آمد بگویید و در مورد این پرسش‌ها مشارکت کنید:
 - این هفته، چه چیزی بیش از همه ذهن شما را مشغول کرده است؟
 - شهادت دلگرم‌کننده‌ای از ایمانداران را می‌توانید از طریق این [لینک](#) مشاهده نمایید.
 - چند دقیقه را با هم 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 ۱۲۱: ۱-۲](#) [مرقس ۴: ۳۵-۴۱](#) [متی ۱۴: ۲۲-۳۳](#)

- 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:
 - چرا تمرکز بر چیزهایی که ما را منحرف می‌کنند این قدر آسان است، و این موضوع چه تأثیری بر آرامش و دیدگاه ما دارد؟
 - تجربه‌ای را به اشتراک بگذارید که در میان طوفان‌های زندگی، تمرکز خود را بر عیسی قرار دادید این کار چه تأثیری بر شما داشت؟

۵. دعا: ۲۰ دقیقه

- برای این موضوعات دعا کنید:
 - دعا کنید که در میان نگرانی‌ها و ترس‌ها، چشمان‌تان به عیسی دوخته بماند و قلب‌تان از آرامش او سرشار شود.
 - دعا کنید که ایمانداران در زمان‌های سخت، شاهدان زنده آرامش خدا باشند و زندگی‌شان باعث دلگرمی و امید برای دیگران گردد.
 - دعا کنید که در میان بحران‌ها و ناامیدی‌ها، دل‌های مردم برای دریافت امید و آرامش واقعی گشوده شود و در دل طوفان، خدا را به‌عنوان پناه خود بشناسند.

۶. تمرین کاربردی هفته:

- هر روز یک «طوفان» واقعی در زندگی‌تان را مشخص کنید (مانند ترس، آینده، مسائل مالی، خانواده و ...). هر زمان که این نگرانی‌ها و افکار به ذهنتان می‌آید، آگاهانه تمرکز خود را به عیسی مسیح معطوف کنید و به یاد بیاورید که او بر هر طوفانی اقتدار دارد و همراه شماست.
- می‌توانید در این هفته [مزمور ۱۲۱: ۱-۲](#) را حفظ کنید تا در مواقع نیاز آن را به یاد آورید.
- همچنین در طول هفته، یک نفر مشخص را که در «طوفان» قرار دارد انتخاب کنید و دست‌کم دو بار آگاهانه از طریق پیام، تماس یا دیدار با او ارتباط برقرار کنید. به نگرانی‌های او گوش دهید، سپس آیه‌ای از کتاب مقدس را با او در میان بگذارید، و مهم‌تر از همه، همان‌جا یا در همان لحظه برای آرامش و حضور خدا در زندگی او دعا کنید.

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)

