

چگونه بر عیسی متمرکز بمانیم

زمان تقریبی مشارکت: ۹۰ دقیقه

یادداشت راهنما

۱. خوش آمدگویی و شهادت: ۱۵ دقیقه

- به یکدیگر خوش آمد بگویید و در مورد این پرسش مشارکت کنید:
• وقتی روزتان به هم می‌ریزد، چه کاری به شما کمک می‌کند دوباره آرامش پیدا کنید؟
- 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 بستابید.

۳. کلام خدا: ۱۵ دقیقه

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

[عبرانیان ۱:۲-۲](#)

- 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:
• چه چیزهایی در زندگی روزمره به شما کمک می‌کند تمرکزتان را بر عیسی حفظ کنید؟
• این هفته چه قدم مشخصی می‌توانید بردارید تا این تمرکز را تقویت کنید؟
• چگونه می‌توانید کسی را که در حفظ تمرکز بر عیسی دچار چالش است، تشویق کنید؟

۵. دعا: ۲۰ دقیقه

- برای این موضوعات دعا کنید:
• دعا کنید که در طول این هفته، توجه شما از مشکلات برداشته شده و بر عیسی متمرکز بماند.
• دعا کنید که گروه شما در ایمان و محبت رشد کند و در تشویق یکدیگر فعال باشد.
• دعا کنید که خدا فرصت‌هایی به شما بدهد تا به افراد دلسرد، امید و دلگرمی ببخشید.

۶. تمرین کاربردی هفته:

- این پیشنهادها را در طول هفته تمرین کنید:
• روز خود را با تمرکز کوتاه آغاز کنید - بخشی از کلام خدا را بخوانید.
• وقتی خبری می‌بینید، آن را به دعا تبدیل کنید.
• نگرانی‌ها را با دعاهای کوتاه و صادقانه جایگزین کنید.
• هر روز زمانی را به پرستش اختصاص دهید.
• آگاهانه با دست‌کم یک نفر که تحت فشار یا نگرانی است ارتباط برقرار کنید: از وفاداری خدا در زندگی‌تان بگویید، برای او دعا کنید و او را تشویق نمایید.

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)

