

عبور از رنج



جلسه چهارم:
رشد از طریق رنج

درد و رنج‌های ما ابزار است برای رشد
ما و خدمت به دیگران.

ایلام | سازمان ایلام
کلیه حقوق محفوظ می باشد. © ۲۰۲۳

خوش آمدگویی: ۲۰ دقیقه

بانوان را به گرمی و همراه با لبخند خوش آمد بگویید و اگر عزیزی برای اولین بار در این جمع حضور پیدا می‌کند (تازه وارد، نو ایمن یا مهمان)، او را به صورت ویژه خوش آمد بگویید. و اجازه دهید بانوان هر کدام شخصا در چند جمله کوتاه خودشان را معرفی کنند و در مورد خودشان یک نکته مثبت بگویند. سپس از مهمان بخواهید در معرفی خودش یک نکته مثبت بگوید و آن را به یاد داشته باشید (شاید در جلسات بعد لازم‌تان شود).

پرستش برای ابتدای جلسه:

می‌ستایمت پدر

بازی: ۱۵ دقیقه

بازی ویژه جلسه حضوری:

اون کارو نکن

یک نفر برای راهنمایی بقیه انتخاب می‌شود و از جملاتی مثل تکون نخور یا تک‌پا حرکت کن برای راهنمایی استفاده می‌کند. هدف بازی این است که هر کس خلاف کاری را که به او گفته می‌شود انجام دهد؛ در غیر این صورت بازنده محسوب می‌شود. شرکت‌کننده‌ای که تا آخر بازی را ادامه دهد، برنده است.

بازی ویژه جلسه غیرحضوری:

جواب معکوس

برگزارکننده سوالاتی از قبل آماده کند و نوبتی از شرکت‌کنندگان بپرسد و آنها با پاسخ بله یا خیر به سوالات جواب‌های برعکس بدهند.

(مثال: الان شبهه؟ ماشین چرخ داره؟ ماست سفیده؟ دوغ شیرینه؟ و ...)

یادآوری هفته گذشته: ۱۰ دقیقه

شهادت و برکات:

مسئول جلسه از قبل کاغذهایی کوچک برای نوشتن آیه حفظی آماده کند و آنها را به شرکت‌کنندگان بدهد و آنها بعد از نوشتن آیه، آن را به نفر کناری خود بدهند و هرکس آیه نوشته شده را با کلام تطبیق دهد، و برای کسی که آیه را درست نوشته بود جایزه‌ای کوچک در نظر بگیرد. (از لاکتای‌های هفته پیش برای جایزه می‌توانید استفاده کنید). پیشنهاد می‌کنیم خودتان هم آیه کلیدی را حفظ کنید و با بقیه در میان بگذارید. از بانوان بخواهید شهادت یا برکتی که از فعالیت جلسه قبل داشته‌اند را با جمع به اشتراک بگذارند.

بازکردن موضوع درس: ۷ دقیقه

تا شب نرود، صبح پدیدار نباشد

تا رنج تحمل نکنی، گنج نبینی

یک تجربهٔ پر درد و رنج بسته به واکنش شخص می‌تواند موجب تباهی یا برکت شود. مشکل این است که اکثر مردم وقت خود را فقط صرف این می‌کنند تا بفهمند چرا رنج می‌برند، در حالی که می‌توانند در پی این باشند که چگونه باید واکنش صحیح نشان دهند، زیرا تنها در پی دلیل بودن می‌تواند ما را مأیوس نماید. کتاب مقدس همواره به ما تعلیم می‌دهد تا تمرکز ما بر این باشد که چگونه می‌توانیم از طریق مشکلات و شرایط پر درد و رنج به خدا نزدیک‌تر شویم. «در واقع سوال یک مسیحی نباید این باشد که آیا خدا مسئول مشکلات من است؟ تمام توجه او باید به این باشد که من باید چه واکنشی نسبت به آن داشته باشم تا بتوانم کاملاً آنچه خدا می‌خواهد بشوم؟»

- واکنش‌های ما در زمان درد و رنج چه چیزهایی هستند؟
- بهترین واکنش‌های ما در زمان درد و رنج چه چیزهایی می‌توانند باشند که به رشد ما کمک کنند؟

برای درک بیشتر چگونگی رشد از طریق رنج نیاز داریم به کلام خدا نگاهی بیاندازیم.

(بیابید باهم به تعلیم امروز گوش دهیم و از نکات کلیدی آن استفاده کنیم.)

| ویدیو: ۱۰ دقیقه

عزیزان را دعوت کنید تا این ویدیو را با دقت تماشا کنند و نت برداری کنند.

عبور از رنج - قسمت ۴

| کارگروهی: ۱۵ دقیقه

مسئول جلسه عزیزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کند و از بانوان بخواهد که آیات زیر را به متن مربوطه وصل کنند.

- a. فرصتی برای نشان دادن قدرت خدا
- b. از بین بردن غرور خودخواهانه
- c. مهیا نمودن فرصت‌هایی برای خدمت و تسلی دیگران
- d. کمک به ما برای رابطه با مسیح و بیشتر به شباهت او شدن
- e. رشد به سوی کمال
- f. بنای ایمان ما
- g. ساختن شخصیت و ایجاد استقامت
- h. ایجاد انضباط
- i. آزمایش تمامیت شخصیت ما
- j. تدارک امید و فرصت برای پاداش ابدی
- k. معطوف نمودن توجه ما از امور زمینی به امور ابدی

۱. یوحنا ۱:۹-۳
۲. ایوب ۱:۲-۳
۳. رومیان ۳:۵-۵
۴. عبرانیان ۱۰:۱۲-۱۱
۵. دوم قرنتیان ۷:۱۲
۶. یعقوب ۱:۲-۴
۷. اول پطرس ۶:۱-۷
۸. رومیان ۸:۲۸-۲۹
۹. دوم قرنتیان ۱:۳-۴
۱۰. دوم قرنتیان ۴:۱۷-۱۸
۱۱. رومیان ۸:۱۸

جهت کمک به برگزارکننده: ۱:۰ - ۵:۰ - ۹:۰ - ۸:۰ - ۶:۰ - ۷:۰ - ۳:۰ - ۴:۰ - ۲:۰ - ۱۱:۰ - ۱۰:۰

جمع بندی ۱۵ دقیقه

همانطور که در ویدیو و آیات کارگروهی دیدیم، در صورتی که ما به خدا توکل نماییم درد و رنج می‌تواند برای اهداف مثبت زیادی به کار برده شود. وقتی که در تجربیات سخت قرار می‌گیریم برای تحمل رنج و حتی پیروزی بر آن می‌توانیم قدم‌های زیر را برداریم:

۱. ابتدا دلیل رنجی که در آن قرار دارید را پیدا کنید. (با توجه به تعلیم جلسه دوم، دلایل رنج) در صورتیکه بتوانید دلیل مشخصی برای رنجی که در آن قرار دارید پیدا کنید، می‌توانید واکنش مربوط به آن را پیدا کنید و آن را به تجربه‌ای مثبت تبدیل کنید.

۲. ایمان داشته باشید که در رنج‌ها خدا شما را ترک نمی‌کند و از شما محافظت می‌کند. رنج هرگز نباید باعث شود که شما محبت خدا را نسبت به خود انکار کنید و یا او را که منجی، خداوند و آمرزنده گناهان شماست رد نمایید.

اول پطرس ۵:۷

یعقوب ۵:۱۱

۳. به دنبال ساختن رابطه عمیق‌تر با خدا باشید. با دعای قلبی و حقیقی به سوی خدا بروید و مادامی که انتظار می‌کشید که او شما را از آن موقعیت رهایی بخشد، صبور باشید.

مزمور ۲۷:۸-۱۴

مزمور ۴۰:۱-۳

۴. از خدا بخواهید قوت لازم برای عبور از رنج را به شما عطا نماید. هرکدام از ما با ضعف‌هایی در جسم و جانمان مواجه هستیم و برای پیروزی بر رنج نیاز به قوت خدا داریم.

اول قرنتیان ۱۰:۱۳

دوم قرنتیان ۱۲:۷-۱۰

۵. در دعا و کلام خدا عمیق شوید و در جستجوی حکمت و تسلی خدا برای عبور از درد و رنج باشید. کلام خدا و به‌خصوص مزامیری که تسلی‌بخش است را بخوانید، و از هدایت روح القدس و مشورت با مسیحیان

بالغ بهره‌مند شوید.

مزمور ۴۶

مزمور ۱۳۸

۶. وعده‌های خدا را به یاد بیاورید.

هنگامی که در مشکلات به سر می‌برید، پیشگویی مسیح را به یاد بیاورید که گفت در این دنیا برای شما مشکلات و سختی‌های بسیاری خواهد بود، اما با اشتیاق به زمانی چشم بدوزید که خدا هر اشکی را از چشمان شما پاک خواهد کرد.

یوحنا ۳۳:۱۶

مکاشفه ۴:۲۱

| سرود پرستشی برای انتهای جلسه

اعلام کنم چون زنده است

| فعالیت در طول هفته

با توجه به مجموعه عبور از رنج که در این هفته‌ها نگاه کردیم، بیایید تصمیم بگیریم که به رنج‌های گذشته و حال خود متمرکز نباشیم بلکه آنها را به حضور خدا ببریم و از او بخواهیم تا ما را کمک کند تا از طریق رشدی که کرده‌ایم به اطرافیانمان کمک کنیم و باعث تسلی، قوت و دلگرمی آنها شویم. می‌توانید در این هفته پیش رو، عزیزی که در رنجی قرار دارد را به خانه‌تان و یا کافی‌شاپی دعوت کنید و برطبق کلام خدا او را تسلی دهید و شهادت کارهای خدا را در هنگام عبور شما از درد و رنج با او در میان بگذارید.

| آیه کلیدی

- آیه را در کتاب مقدس خود پیدا کنید.
- یکبار از روی آن بخوانید.
- برای ۲ دقیقه بر روی آن تعمق کنید.
- یکبار از روی آن بنویسید.
- و در نهایت سعی کنید آیه و آدرس آن را به خاطر بسپارید.

"پس از اندک زمانی زحمت، خدای همهٔ فیضها که شما را به جلال ابدی خود در مسیح فرا خوانده است، خود شما را احیا و استوار و نیرومند و پایدار خواهد ساخت. او را تا ابد توانایی باد. آمین."

اول پطرس ۵:۱۰-۱۱