



بیایید بر خیزید و بنا کنیم

لزوم نوسازی

## خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

چند دقیقه اول را به خوش آمدگویی اختصاص دهید، می‌توانید از ۲ بانوی دیگر درخواست کنید گرداننده این قسمت باشند و با خلاقیت برای این ۲۰ دقیقه برنامه ریزی کنند، با این کار اجازه می‌دهید نظرات و ایده‌های جدید وارد جلسه بانوان شود و آنها خود را عضوی مفید از گروه بدانند. (بطور مثال می‌توانید ویدیویی ۳۰ ثانیه‌ای از خود بانوان تهیه کنید که خوش آمدگویی ویژه‌ای برای شروع جلسه داشته باشند)

## سرگرمی

### حدس بزن کیه

اسم هر شرکت‌کننده را روی یک تکه کاغذ بنویسید. کاغذها را تا زده و درون یک جعبه بریزید. هر کس باید یک کاغذ از جعبه بردارد و شخصی را که اسم او روی کاغذ نوشته شده، توصیف کند. بقیه باید با توجه به توضیحات او، شخص موردنظر را شناسایی کنند. این بازی را می‌توانید به صورت تیمی نیز انجام دهید. اگر این بازی را در بصورت آنلاین انجام می‌دهید می‌توانید اسم شخص را برای فرد به صورت خصوصی مسیج کنید.

## شهادت و برکات : ۱۰ دقیقه

اجازه دهید بانوان از مشکلاتشان و شرایط این روزهایشان صحبت کنند، می‌توانید از آنها بخواهید که هر شخص یک درخواست دعایی‌اش را در جمع مطرح کند تا دیگران برایش دعا کنند، یا در طول هفته یک شخص مسئول دعا برای یکی از بانوان باشد.

## بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

اکثر ما تا امروز چیزهایی را در زندگی از دست داده‌ایم که شاید غصه یا حسرت آن را می‌خوریم، یا دیوارهایی در زندگیمان خراب شده‌اند که دیگر بازسازی نشده‌اند، مثلاً کسی تحصیلاتش را نتوانسته به پایان برساند! رابطه‌ای آسیب‌دیده! دارایی و سرمایه‌ای از دست رفته، غفلتی که در گذشته برای فرزندان شده و یا ازدواجی که آسیب دیده که دیگر توانی برای بازسازی آن نمانده. (این را به بانوان انتقال دهید که هر شخص می‌تواند موارد شخصی خودش را داشته باشد و اینها فقط چند مثال نمونه بود)

- دقایقی همه به صورت انفرادی فکر کنیم، کدام قسمت از زندگی ما نیاز به بازسازی دارد؟ (۳ دقیقه)
- چه قدمهایی برای این بازسازی می‌توانیم برداریم؟ (نظرات بانوان را در جمع سوال کنید)

## ویدیو

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

### بیابید بر خیزیم و بنا کنیم - لزوم بازسازی

#### کار گروهی: ۱۵ دقیقه

بعد از تماشای ویدئو بر حسب تعداد نفرات، گروه‌های کوچک تشکیل دهید و این فعالیت را انجام دهید:

- در گروه‌های کوچک رفته هر شخص در موارد زیر جوابهای خود را بگوید:
- نحمیا چطور آسیبها را شناسایی کرد؟
- چه قدمهای عملی به نحمیا کمک کرد تا بتواند بازسازی را شروع کند؟
- فکر می‌کنید شما چه قدمهایی برای بازسازی و مقابله با موانع با کمک از درس نحمیا باید بردارید؟

#### جمع بندی ۱۵ دقیقه

اگر چیزهای با ارزش گذشته را ازدست دادی و امروز با خرابه‌ای از آنها روبرو هستی، بدان که تو تنها نیستی،

پس ترسان مباش زیرا من با تو هستم، و هراسان مباش زیرا من خدای تو هستم. تو را تقویت خواهم کرد و یاری خواهم داد، و به دست راست عدالت خویش از تو حمایت خواهم نمود (اشعیا ۴۱: ۱۰)

تو فرزند محبوب خدا هستی به وعده‌های نیکوی خداوند بی‌اندیش، تصمیم بگیر! برای احیا و بنایی جدید قدم بردار!

در خداوند همیشه برای شما امید است، او به ما وعده داده که در سختی‌ها پیشاپیش ما خواهد رفت و به ما قوتی تازه خواهد بخشید.

**خداوند خود پیشاپیش تو خواهد رفت و با تو خواهد بود. او تو را و خواهد گذاشت و ترک نخواهد گفت. پس مترس و هراسان مباش (تثنیه ۳۱: ۸)**

شاید سالها برای شروعی تازه منتظر یک اتفاق یا آمدن شخصی در زندگیتان بودید اما امروز زمان برخاستن رسیده است، خداوند به شما قدرت و قوت ایستادن را داده است. شاید به ظاهر شرایط مناسب نیست یا در زمانی کوتاه نتیجه‌ای را ندیده‌اید اما شما به سوی رسیدن به آن هدف حرکت کنید، به زودی اثراتی از تغییر را خواهید دید.

**اولین قدم را در راه ایمان بردارید. لازم نیست تمام پله‌ها را ببیند، تنها کافیسیت اولین قدم را بردارید (مارتین لوترگینگ / رهبر بپتیسیت)**

خداوند به ما این وعده را داده است که روح القدس، همکاری وفادار و مدافعی دلسوز در کنار ما قرار داده و او ما را هدایت خواهد کرد. او ذهن ما را با ایده‌های عالی پر خواهد ساخت و در زمان نیاز افراد و ابزار لازم را برایمان مهیا خواهد کرد.

**... او همه چیز را به شما خواهد آموخت (یوحنا ۱۴: ۱۶)**

اگر کسی درخواست دعایی دارد در میان بگذارد (۲ دقیقه) برای هم به صورت دو به دو در این راستا دعا کنید.

## سرود پرستشی برای انتهای جلسه

[مرا احیا می‌کنی](#)

[نگاهم به توست](#)

## معرفی منابع مفید برای مطالعه ی بیشتر

کتاب : زندگی هدفمند

در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند .  
اگر کلیسای شما کتابهای بالا را ندارد حتما به مسئول کتابخانه کلیسا سفارش بدهید .

## فعالیت در طول هفته

این جدول در دفترچه شرکت کنندگان می باشد. از بانوان بخواهید در طول هفته روی موارد زیر کار کنند و بعد با یک راهنما و یا شخص شما در میان بگذارند تا باهم برای این موضوعات دعا کنید.

### چالش رویارویی با واقعیت

آسیب‌ها چه هستند؟	چه کارهایی را خودم برای ترمیم می‌توانم انجام دهم؟	از چه و از که کمک بگیرم؟	چه کارهایی را خدا برایم انجام می‌دهد؟
			در زندگی شخصی
			در زندگی روحانی
			در روابط

## آیه کلیدی

بانوان را تشویق کنید که در طول هفته پیش رو این آیه را به خاطر بسپارند و بر روی آن تعمق کنند.

**برخیز و درخشان شو، زیرا که نور تو آمده، و جلال خداوند بر تو طلوع کرده است.**

اشعیا ۶۰: ۱