



بیایید بر خیزید و بنا کنیم

لزوم نوسازی

ویدئوی تعلیم را تماشا کنید

ویدئوی تعلیم را تماشا کنید. در حین تماشای ویدئو نکات مهم را اینجا یادداشت کنید تا در صورت نیاز بتوانید دوباره مرور کنید .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارگروهی

در گروه‌های کوچک رفته و در موارد زیر جوابهای خود را با دیگران در میان بگذارید:

- نحما چطور آسیبها را شناسایی کرد؟
- چه قدمهای عملی به نحما کمک کرد تا بتواند بازسازی را شروع کند؟
- فکر می‌کنید شما چه قدمهایی برای بازسازی و مقابله با موانع با کمک از درس نحما باید بردارید؟

قدم های عملی در طول هفته

در طول هفته پیش رو در مورد این جدول تعمق کنید و به قسمتهای مختلف پاسخ دهید و بعد با یک راهنما و یا شخص امین در میان بگذارید و باهم برای این موضوعات دعا کنید.

چالش رویارویی با واقعیت

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

کتاب: زندگی هدفمند

آیه کلیدی

سعی کنید که آیه زیر را به خاطر بسپارید و دائم به خود یادآوری کنید

- آیه را در کتاب مقدس خود پیدا کرده
- 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

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

اشعیا ۶۰: ۱