



بیایید بر خیزید و بنا کنیم

موانع بازسازی و راههای غلبه بر آن

ایماندار قادر است با فروتنی و تکیه بر عظمت، قدرت و محبت خدا قدم برداشته و بر موانع زندگی خود غالب آید و از موانع، پله ای بسازد برای رسیدن به اهداف خویش.

خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

به بانوان با گرمی و لبخند خوش آمد بگویید و اگر عزیزی برای اولین بار در این جمع حضور پیدا میکند (تازه وارد، نوایمان یا مهمان)، او را به صورت ویژه خوش آمد بگویید. و اجازه دهید بانوان هر کدام شخصاً 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).

بازی ویژه جلسه حضوری

عزیزان شرکت‌کننده در جلسه را با توجه به تعداد به چند گروه تقسیم کنید. به هر گروه یک سبد یا ظرف بزرگ و چند عدد توپ کوچک (مانند توپ تنیس یا کمی بزرگتر) بدهید. در هر گروه یک نفر توپها را به سمت سبد پرتاب میکند و بقیه اعضا گروه باید از ورود توپ به سبد جلوگیری کنند (و یا به عبارتی در نقش مانع عمل کنند). بازی به این صورت است که شخص پرتاب‌کننده در فاصله مناسبی نسبت به سبد می‌ایستد و قصد دارد توپها را درون سبد بیاندازد. در حالی که اشخاص ممانعت‌کننده مانع ورود توپ به سبد میشوند. ابتدا با یک ممانعت‌کننده بازی را آغاز کنید و بعد به تعداد آنها بیافزایید. بازی را به سبکی مدیریت کنید که به صورت چرخشی در گروه برگزار شود و همه این شانس را داشته باشند که در نقش پرتاب‌کننده بازی کنند. میتوانی برای کسی که بیشترین پرتاب داخل سبد را داشته است، جایزه ای در نظر بگیرید.

بازی ویژه جلسه غیرحضوری:

شرکت‌کنندگان را به گروههای سه نفره تقسیم کنید، یک نفر در نقش گوینده و یک نفر در نقش شنونده و یک نفر برای ایجاد مانع بین آن دو نفر یعنی بین شنونده و گوینده، تا مانع رسیدن صدا به شنونده بشود. بازی به این صورت انجام میشود که شما به عنوان برگزارکننده جمله‌هایی را که از قبل آماده کرده اید را بطور مثال: (کره ی زمین در حال گرم شدن است) (آبهای زمین در حال کم شدن هستند) و... به گوینده بصورت خصوصی بفرستید و گوینده پس از دریافت آن باید جمله مورد نظر را بازگو کند و فرد شنونده باید آن را به درستی بشنود و بازگو کند. در این میان فردی که برای جلوگیری از رسیدن صدای گوینده به شنونده تعیین شده با ایجاد صدا مانع از رسیدن آن بشود و برنده بازی شخصی است که بیشترین مانع را برای رسیدن صدا ایجاد کرده است.

شهادات و برکات : ۱۰ دقیقه

از یکی از بانوان که داوطلب است بخواهید تا شهادت و برکتی تازه از کار خداوند را پیرامون تعلیم جلسه قبل با جمع به اشتراک بگذارد.

و بخواهید که اگر عزیزی آیه کلیدی جلسه گذشته را به خاطر دارد، آن را بیان کند و میتوانید برای تشویق کسانی که آیه را حفظ کرده اند جوایزی در نظر بگیرید.

پیشنهاد می‌کنیم خودتان هم شهادتی آماده داشته باشید که اگر کسی آماده نبود شما شهادت خود را در میان بگذارید.

و میتوانید از یکی دیگر از بانوان درخواست کنید تا برای شخصی که شهادت داده است دعا کند.

بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

با اشاره به بازی که در اول جلسه در مورد موانع داشتیم ، بانوان را دعوت به گفتگو پیرامون موانع کنید، میتوانید از سوالات زیر کمک بگیرید:

- در بازی دیدیم که چطور موانع می‌توانند ما را از رسیدن به اهدافمان باز دارند. آیا تاکنون شما در مسیر رسیدن به اهدافتان با موانعی روبرو شده اید؟
- با آن موانع چطور برخورد کردید؟
- چه اهدافی داشتید که به دلیل وجود موانع به آن اهداف نرسیده اید؟
- چطور بر موانعی که از آنها با موفقیت عبور کرده اید غلبه یافتید؟
- آیا تاکنون در مسیر انجام اراده خدا با موانعی روبرو شده اید؟

ویدیو

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

موانع بازسازی و راههای غلبه بر آن

جمع بندی ۱۵ دقیقه

همه ما در عبور از جاده ی زندگی با موانعی روبرو شده ایم و یا هستیم که این موانع گاهاً نفس های ما را به شماره می اندازند، و لحظاتی هست که احساس میکنیم رمقی برای ما باقی نمانده. وقتیایی هست که احساس می کنیم ناتوان شده ایم و نیاز به یاری دستانی داریم تا ما را بلند کنند و به حرکت وا دارند و به پیش ببرند.

اگر ما متوجه این موضوع شده ایم که قسمتهایی از زندگی ما نیاز به ترمیم و بازسازی دارد، و روح خدا و تعالیم از کلام او و یا زنان و مردان خدایی که در زندگی ما خدا به عنوان دیده بان قرار داده ، این موضوع را با ما در میان گذاشته اند ،اولین و مهمترین موضوع این است که بپذیریم که این ترمیم و بازسازی نیاز ماست.

شاید در عصری زندگی می کنیم که وقتی با خراب شدن لوازم زندگی مواجه می شویم اولین فکری که به نظر ما می رسد تعویض است، خیلی برای تعمیر و بازسازی آن وقت و هزینه صرف نمی کنیم و می خواهیم سریع و بدون دردسر به نتیجه مورد نظرمان که داشتن مجدد آن وسیله است برسیم.

اما قلب خدا برای ما در مورد زندگیهای ما و خرابیهای زندگی ما این نیست. ما نمی توانیم اگر در روابط با همسر، فرزندان، پدر و مادر خود ، خانواده همسرمان و یا حتی کلیسایمان دچار مشکل هستیم سریع آنها را عوض کنیم.

حتی اگر در قسمتهایی از شخصیتمان نیاز به تغییر داریم، خصوصیات هست که باید از ما برداشته شود و یا به ما اضافه شود، ما نمی توانیم فقط با یک دعایی که خودمان یا دیگران برای ما انجام می دهند سریع آن قسمت از شخصیتمان را عوض کنیم.

ما باید بایستیم حتی باوجود مشکلات و موانع این ترمیم و بازسازی را انجام دهیم. و نباید انتظار داشته باشیم که وقتی تصمیم به بازسازی می گیریم همه ما را تشویق کنند و برای ما دست بزنند و هورا بکشند.

در کتاب نحمیا هم می بینیم که نحمیا و قوم اسراییل با چنین شرایطی مواجه بودند، وقتی نحمیا و قوم خدا تصمیم به بازسازی گرفتند مخالفان برای ضعیف کردن روحیه آنها دست به کار شدند.

در این قسمت برگزارکننده در مورد کتاب نحمیا توضیح مختصری می دهد و بعد آیات مورد نظر را که در پایین ذکر شده به همراه عزیزان می خوانند. خیلی خوب خواهد بود برای خواندن آیات از بانوان کمک بگیرید. .

" اما چون سنبَلط حرونی و طوبیا صاحبمنصب عمونی و چشم عرب این را شنیدند، ما را ریشخند و تحقیر کرده، گفتند: این چه کار است که شما میکنید؟ آیا بر پادشاه می شورید؟" نحمیا ۲: ۱۹

" و اما چون سَنبَلط شنید که ما مشغول بنای حصار هستیم، خشمگین شده، بسیار

غضبناک گردید و یهودیان را به ریشخند گرفت. او در حضور برادرانش و سپاه سامریه گفت: «این یهودیان ضعیف چه میکنند؟ آیا برای خویشتن نوسازی خواهند کرد؟ آیا قربانی خواهند نمود؟ آیا در یک روز کار را به پایان خواهند رسانید؟ آیا سنگها از میان تودههای خاکروبه زنده خواهند کرد، حال آنکه سوخته شده است؟» طوبیای عمّونی که در کنار او بود، گفت: اگر شغالی نیز از آنچه ایشان بنا میکنند بالا رود، حصار سنگی ایشان را فرو خواهد ریخت. "نحمیا ۴: ۱-۳"

یک مثالی وجود دارد که می گوید: (یک میخ کوچک ماشین به آن بزرگی را از حرکت وای می دارد، اما خبر خوش این است که با تعمیر و پنچرگیری لاستیک، ماشین مجدداً می تواند حرکت کند). مطمئناً ما هم چنین لحظاتی را در زندگی تجربه کردیم که وقتی تصمیم به بازسازی گرفتیم، ناامیدی ها و یاس ها و صداهای منفی چه از طرف دیگران و شیطان و چه حتی از طرف نفس خودمان بر ما هجوم آوردند و قصد داشتند که جلوی پیشرفت و پیروزی ما بر آن مشکل را بگیرند. حتی ممکن است این مشکلی که نیاز به بازسازی دارد مشکل و مسئله ما نباشد. خرابی باشد که در زندگی همسر، فرزند، دوست یا کلیسا و جامعه ما ایجاد شده اما بدانیم که ما هم نسبت به بازسازی و ترمیم آن مشکل مسئول هستیم. و با توجه به کتاب نحمیا اولین قدمی که هرکدام از ما در این شرایط می توانیم برداریم این است که:

- دیگران را وارد نقشه بازسازی کنید.

"پس ایشان را گفتیم: (شما مصیبتی را که بدان گرفتار آمده ایم، را می بینید: اورشلیم ویران است و دروازه هایش به آتش سوخته شده. بیایید حصار اورشلیم را بنا کنیم، تا بیش از این رسوایی نکشیم)." نحمیا ۲: ۱۷

وقتی که ما از مسیر سخت مشکلات و یا بازسازی عبور می کنیم، کمک گرفتن از دیگران گزینه مناسبی است، دیگرانی که نسبت به ما متعهد هستند و یا همدرد ما هستند. ما ضرب المثلی داریم که می گوئیم یک دست صدا ندارد. و در اناجیل هم می بینیم عیسی مسیح شاگردان را دو به دو به شهرها و ماموریت ها می فرستاد. وقتی که اینگونه عمل کنیم می دانیم که در هنگام نیاز کسانی را داریم که به ما کمک کنند و یا با هم در مورد آن موضوع خاص دعا کنیم و در برابر سختیها و فشارها و موانع با هم می ایستیم تا در نهایت با قوت خدا و یاری روح القدس و همکاری که بین ما خواهد بود به پیش رفته و بر موانع غلبه می کنیم.

دومین قدمی که از کتاب نحمیا برای رویارویی با موانع می آموزیم این است که:

- نقشی را که خداوند به تو می دهد با فروتنی بپذیر.

در باب ۳ کتاب نحمیا می بینیم که همه قوم از (کاهنان گرفته تا کاهن اعظم، لایوان، والی و حاکمان شهر، عطاران زرگران، تاجران، حتی در قسمتی زنان) دست به دست هم داده و شروع به بازسازی کردند. کاهن اعظم نگفت که این بازسازی کار من نیست و من فقط برای شما دعا می کنم، یا زرگر نگفت که این رشته کاری من نیست، و حتی

زنان نگفتند به ما ربطی ندارد این یک کار مردانه است. بلکه همگی به عنوان همکاران در آن جایی که خدا آنها را قرار داده بود ایستادند و بنا کردند. ما نیز باید از فرصتهایی که خدا در این مسیر بازسازی به ما بخشیده و نقشهایی که به ما سپرده به بهترین نحو استفاده کنیم و سهم خودمان را انجام دهیم. به عنوان همکاران خدا دست در دست او و همدیگر اجازه بدهیم خدا در ما و از طریق ما بنا کند. آمین

" پس حصار را بنا کردیم، تمامی حصار تا نصف بلندیش به هم پیوست، زیرا دل قوم در کار بود." (نحمیا ۴: ۶)

سومین قدم این است که:

- اشخاص مهم زندگی را به یاد بیاور و به خاطر آنها بجنگ.
" آنگاه نگریسته، برخاستم و به بزرگان و صاحبمنصبان و بقیه قوم گفتم: (از ایشان مهراستید، بلکه خداوند عظیم و مهیب را به یاد آورید و برای برادران و پسران و دختران و زنان و خانه های خویش بجنگید.)"
(نحمیا ۴: ۱۴)

وقتی که ما می خواهیم خرابیهای زندگیمان را درست کنیم باید خودمان را برای مقابله با نقشه هایی که بر علیه ما و اهداف خدا برای زندگی ما هستند آماده کنیم و با هوشیاری در برابر آنها بایستیم و بدانیم در نتیجه این مقاومت و پایداری عزیزان ما هم بنا خواهند شد. چهارمین و آخرین قدم نیز این است که:

" عظمت، قدرت و محبت خداوند را به یاد بیاورید.
" من بدیشان پاسخ داده، گفتم: (خدای آسمانها، اوست که ما را کامیاب خواهد ساخت. ما خدمتگزاران او برخاسته، بنا خواهیم کرد) " (نحمیا ۲: ۲۰)
" ... خدای ما برایمان خواهد جنگید." (نحمیا ۴: ۲۰)

در بالا و پایین های زندگی ، آن روزهایی که حتی حضور خدا را در تنگیها احساس نمی کنیم، بدانیم که خداوند هیچ وقت ما را ترک نکرده و فراموش نکرده و نه تنها این بلکه او خداییست که متحمل بارهای ما می شود و ما را درک می کند. عیسی نیز با گذر از درد و رنجهای بسیار و با اطاعت از خدای پدر بازسازی را برای ما به کمال رساند. او خدایی است که برای ما می جنگد و پیروزی از آن ما خواهد بود و این خدا وعده داده تا انقضای عالم ما را ترک نخواهد کرد. با وجود ناتوانی و ضعف های ما قادر است ما را بلند کند و از مسیرهای سخت عبور دهد. فقط کافی است که به او اعتماد کنیم و وعده های او را به یاد داشته باشیم و در این مسیر با پایداری بایستیم و بنا کنیم.

— سرود پرستشی برای انتهای جلسه —

[مرا احیا می کنی](#)

فعالیت در طول هفته

در طول هفته آینده در حضور خدا و با دعا بخواهید که روح القدس دیوارهای خراب زندگیتان را به شما نشان دهد.

اگر شما متاهل هستید به همراه همسران در رابطه با این موضوع که چه قسمتهایی از زندگی زناشویی شما نیاز به بازسازی دارد با یکدیگر صحبت کنید. لیستی را تهیه کنید و در آن خرابیها، موانع، و در نهایت هدف را مشخص کنید و با احترام به نظر یکدیگر پیشنهادات خود را برای بازسازی عنوان کنید و در نهایت یکی از آن راهها را با دعا انتخاب کرده و خود را نسبت به انجام آن متعهد بدانید و نسبت به همدیگر و در صورت نیاز به شخصی که شما آن را امین و مورد اعتماد و در این زمینه با تجربه می دانید پاسخگو قرار دهید.

اگر شما مجرد هستید میتوانید به همراه یکی از دوستان مورد اعتمادتان و یا شخصی که از لحاظ روحانی به او پاسخگو هستید این کار را انجام دهید.

اگر بین شما و جامعه ای که اطراف شما هستند (دوستان، همسایگان، کلیسا، در محل کار و...) دیوارهای فروریخته وجود دارد، مثل نعمیا خود را نسبت به بازسازی این شکستگی ها مسئول بدانید و شما پیش قدم بشوید. (در این راستا میتوانید از شخص امینی که نسبت به هر دو شناخت دارد کمک و مشورت بگیرید).

اگر در این مسیر بازسازی با مخالفتهایی از طرف اشخاص مواجه شدید بدانید که کلام خدا در افسسیان باب ۶ به ما می گوید جنگ و نبرد ما با جسم و خون نیست پس آرام و خویشتندار باشید و با دعا و روزه برای آن شخص و آن مانعی که بر سر راه شما قرار گرفته به حضور خدا بروید.

آیه کلیدی

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

**من بدیشان پاسخ داده، گفتم :
خدای آسمانها ، اوست که ما را کامیاب خواهد ساخت .
ما خدمتگزاران او برخاسته بنا خواهیم کرد .
نحمیا ۲ : ۲۰**