



**بیابید بر خرید و بنا کنیم**

---

# **موانع بازسازی و راههای غلبه بر آن**



- در گروه‌های کوچک رفته و در موارد زیر جوابهای خود را با دیگران در میان بگذارید:
۱. آیا در زندگی شخصی و روحانی خود جایی هست، که نیاز به بنا کردن و ساختن و جنگیدن مجدد دارید؟
  ۲. در راه ساختن این دیوارهای ریخته شده، چه چیزهایی را به عنوان مانع می بینید؟ (نداشتن وقت کافی، نداشتن یار و همراه، نداشتن شخصی که او را درک کند، نبود امکانات، بیماری - صدهای منفی) و ...
  ۳. وقتی در این مسیر بازسازی به موانع برخورد کردید، چه احساسی به شما دست داد؟ واکنش شما چه بود؟ (دلسردی - ناامیدی، احساس ناکافی بودن - خستگی و ...)
  ۴. چه چیزهایی را به عنوان ابزاری برای بنا کردن در دست خود می بینید؟ (دوست و همراه - برنامه ریزی - یار دعایی، اعتماد به خدا و وعده های او - مشوق، پشتکار و سخت کوشی و ...)

### قدم های عملی 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 نمیا 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 مخالفتی 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 خوشتندار 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

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

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

نحمیا ۲ : ۲۰