



جلسه دوم

مآزمان ایلام
کلیه حقوق محفوظ می باشد. © ۲۰۲۳



کارگروهی: ۱۵ دقیقه

در گروه‌های کوچک، به سوالات زیر پاسخ بدهید:

۱. تبدیل افکار قلب در زندگی لیه (پیدایش ۲۹: ۳۱-۳۵) را توضیح دهید.
۲. سه قدم که در تبدیل افکار قلب باید برداشته شود را ذکر و تشریح نمایید.
۳. جدولی را تهیه نمایید که شامل دو ستون باشد. ستون سمت راست نجوای منفی و دروغ درونی خود را بنویسید و در ستون سمت چپ حقیقت کلام خدا را در جلوی آن یادداشت نمایید.

فعالیت در طول هفته:

آگاه باشیم که به طور مداوم با خودمان گفتگو و افکار درونی داریم، از روح القدس بخواهیم که به ما کمک کند تا بفهمیم که آیا این چیزی که ذهن مرا مشغول کرده واقعا حقیقت دارد یا نه؟ دروغها را با حقیقت کلام خدا جایگزین نماییم.

۱. کتاب مقدس را مرتب بخوانید و خودتان را از حقیقت کلام خدا پر بسازید و نجوای درونی خود را هر روز با کلام خدا بسنجید.
 ۲. به سرودهای پرستشی گوش کنید و همواره شکرگزار باشید.
 ۳. به ماشین اولی که گفته شد فکر کنید، ماشین افکار که میتواند ما را به جاده ی حیات یا به جاده ی مرگ هدایت کند و یک کارت مانند تابلو ایست تهیه کنید و یک طرف آن کلمه ایست (stop) و طرف دیگر کارت، آیه فیلیپیان باب ۴ آیه ۸ را یادداشت نمایید، هر گاه افکار منفی و نجوای منفی به سراغ شما آمد با دیدن این کارت بایستید افکار منفی را از خود دور کنید و با صدای بلند از روی این آیات بخوانید.
- «در پایان، ای برادران، هر آنچه راست است، هر آنچه والا است، هر آنچه درست است، هر آنچه پاک است، هر آنچه دوست داشتنی است، بدان بیندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش در آن تأمل کنید.»

منابع مفید برای مطالعه بیشتر:

کتاب نبرگاه ذهن

کتاب افکار قلب من

آیه کلیدی:

سعی کنید آیه زیر را به خاطر بسپارید و دائم به خود یادآوری کنید
آیه را در کتاب مقدس خود پیدا نمایید
یکبار از روی آن بخوانید
برای دو دقیقه روی آن تعمق کنید
یکبار از روی آن بنویسید
آیه و آدرس آن را به خاطر بسپارید

«خداوندا سخنان دهانم و تفکر دلم در نظرت پذیرفته آید»

ای خداوند که صخره من و رهاننده من هستی...»

مزمور ۱۹: ۱۴