



جلسه دوم

مآزمان ایلام
کلیه حقوق محفوظ می باشد. © ۲۰۲۳



نکاتی که در برگزاری این جلسه به شما کمک خواهند کرد :

همان طور که میدانید سعی ما بر این است که به بانوان عزیزی که در این جلسات شرکت می کنند، در طول جلسه احساس صمیمیت و راحتی را منتقل کنیم پس در این راستا شما برگزارکننده های عزیز را تشویق می کنیم به هیچ عنوان بازی ها را فراموش نکنید چرا که تمامی بازی ها در ایجاد این صمیمیت به شما کمک می کند. شما را تشویق می کنیم که جلسه را با پرستش آغاز نمایید. برای این جلسه دو سرود پرستشی را پیشنهاد می کنیم که از طریق لینک زیر قابل دسترس خواهد بود:

پدر من به تو محتاجم

روح القدس بیا

برگزاری جلسات حضوری :

به شما پیشنهاد می کنیم که حداقل ۱۵ دقیقه قبل از بقیه افراد در جلسه حضور داشته باشید و دیگران را تشویق کنید که قبل از شروع جلسه با همدیگر مشارکت داشته باشند تا بیشتر با هم آشنا شوند. با لبخند و به گرمی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان و یا نوایمان به جمع شما اضافه شده ، حتما خوش آمد گویی خاصی برایش در نظر بگیرید ، به طور مثال هنگامیکه خودش را معرفی میکند همه بانوان با دست زدن این عزیز را تشویق کنند. پیشنهاد ما در برگزاری جلسات حضوری این است که در بدو ورود از بانوان با چای یا نوشیدنی پذیرایی کنید.

برگزاری جلسات آنلاین :

به گرمی و با صدا یی مملو از شادی از بانوان عزیز استقبال نمایید و اعلام کنید که اگر شخص جدیدی به عنوان مهمان و یا نوایمان به جمع شما اضافه شده ، حتما میکروفون خود را باز نماید و خودش را معرفی کند و بعد همه به گرمی با جملات کوتاه به این عزیز خوش آمد بگویند و خودشان را در یک جمله کوتاه معرفی نمایند. (میتوانید به منظور برقراری جو صمیمی از بانوان بخواهید چای یا آبمیوه مورد علاقه خود را به همراه بیسکویت یا کیک از قبل آماده کنند و در طول جلسه میل کنند).
راس ساعت با یک خوش آمد گویی کوتاه جلسه را شروع کنید.

بازی: ۱۵ دقیقه

در جلسه حضوری:

بازی ساین یا علامت؛ هر شخص برای خود یک علامت با استفاده از اعضای بدنش انتخاب میکند مثلا چشمک زدن یا موی خود را تکان دادن و غیره . بعد از اینکه همه اعضا ساین خود را نشان دادند یکنفر انتخاب شده در وسط قرار میگیرد پشت به نفر شروع کننده بازی، می ایستد. نفر اول ساین خود را انجام میدهد و بعد ساین نفر بعدی که میخواهد بعد از او باشد ، و به همین ترتیب نوبت هرکس بشود اول ساین خود را به نمایش میگذارد و بعد ساین نفر بعدی ، در این بین نفر وسط مدام میچرخد و نگاه میکند ، هرکس را در حین نشان دادن ساین دید جای خود را با او عوض میکند و به همین ترتیب بازی ادامه پیدا میکند.

در جلسه غیر حضوری:

یک نفر اسامی چند نفر از اشخاص کتاب مقدس را در قسمت چت برای هر یک از شرکت کننده ها میفرستد طوری که فقط خودشان ببینند و میکروفون هر کس که باز شد شروع میکند داستانی از کتاب مقدس در مورد آن شخص ذکر میکند اولین نفر که بتواند اسم آن شخص را حدس زده و در قسمت چت بنویسد ، امتیاز مثبت میگیرد و در پایان هر شرکت کننده ای که تعداد بیشتری را درست حدس زده باشد ، برنده بازی اعلام میشود.

یادآوری هفته گذشته : ۱۰ دقیقه

از بانوان عزیزی که در درس قبل شرکت کرده اند بخواهید که تاثیرگذارترین برکتی را که از آن تعلیم به یاد دارند و یا شهادت خاصی را که در این راستا دارند در جملات کوتاه با جمع درمیان بگذارند . اگر آیه کلیدی از سری آیات دوره قبل را به خاطر سپرده اند آن را بیان کنند. می توانید برای تشویق این عزیزان جایزه مختصری در نظر بگیرید .

بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

تبدیل افکار قلب من

هر جا گنج توست دل تو نیز آنجا خواهد بود. (متی ۶: ۲۱)

هر جایی که فکر شخص برود، خود او نیز به دنبالش میرود . وقتی فکر ما به چیزی زیاد معطوف باشد و به آن زیاد اهمیت بدهیم و مدام روی آن متمرکز بشویم ، ما را با خودش به آنجا میبرد. مثلا یک روز صبح که از خواب بیدار میشویم ، آنقدر روی یک غذای خاص یا روی یک جای خاص یا روی یک شخص خاص تمرکز میکنیم و به آن فکر میکنیم که اغلب اوقات بعد از مدتی خود را جلوی همان غذا یا مکان یا شخص میبینیم. شما یک ماشین را در نظر بگیرید که چهار عدد چرخ دارد و آن را ماشین افکار بنامید. یکی از چرخهای عقب را احساسات بنامید یعنی قسمتی که با آن نسبت به شرایط مختلف عکس العمل احساسی نشان میدهید مانند اضطراب ، ترس ، نگرانی ، خوشحالی و غم و... چرخ دیگر عقب را فیزیولوژی بدن بنامید یعنی قسمتی که مربوط به عکس العمل بدن میشود مانند : ضربان قلب ، نفس نفس زدن ، منقبض و منبسط شدن عضلات و حرکات دیگر اعضای بدن . یکی از چرخهای جلو را رفتار بنامید ، قسمتی که رفتار ما را در مواجهه با شرایط مختلف تعیین میکند مانند: محبت کردن ، پرخاشگری ، صبر کردن ، خشمگین شدن و... چرخ جلوی دیگر را شرایط بنامید یعنی شرایطی که ما در آن قرار گرفته ایم و ما را تحت تاثیر قرار داده است مانند : بیماری ، فقر ، از دست دادن کسی یا چیزی و... حالا قسمت فرمان ماشین را افکار بنامید یعنی قسمتی که میتواند روی چهار چرخ ماشین یعنی احساسات ما ، فیزیولوژی بدن ما ، رفتار ما و شرایط ما تأثیر گذاشته و در نهایت کل ماشین را به مسیری درست یا اشتباه هدایت نماید . به سمت جاده ی حیات یا جاده مرگ هدایت نماید . به همین دلیل است که کلام خدا در امثال باب ۴ آیه ۲۳ میفرماید: « مراقب افکارت باش، زیرا زندگی انسان از افکارش شکل میگیرد.» به همین دلیل است که موضوع افکار قلب ما بسیار حائز اهمیت میباشد .

ویدیو : ۱۰ دقیقه

تبدیل افکار قلب من - قسمت ۲

(عزیزان را دعوت کنید تا ویدیو را با دقت تماشا کنند و از نکات آن نت برداری نمایند.)

کارگروهی: ۱۵ دقیقه

مسئول جلسه: بانوان شرکت کننده را به چهار گروه تقسیم کند و در هر گروه به بررسی و بحث در پیرامون موارد زیر بپردازند:

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.

جمع بندی: ۱۵ دقیقه

اگر می‌خواهیم زندگیمان تبدیل شود باید ابتدا افکار قلبمان تبدیل گردد و برای این تبدیل در ما، برداشتن سه قدم حائز اهمیت میباشد:

قدم اول: تشخیص دروغ از حقیقت

دروغ چیست؟

دروغها؛ اعتقادات، باورها و انتظاراتی هستند که با حقیقت مغایرت دارند و خلاف کلام خدا هستند. (تام مارکس) افکاری که به صورت ناخودآگاه در ذهن ما وجود دارند و ما از آنها آگاهی نداریم، قضاوتهایی که در مورد خودمان، شرایط اطرافمان، دیگران و حتی خدا داریم و معمولا این گفتگوهای درونی منفی، از دروغهایی سرچشمه میگیرند که حیات و تصمیمات ما را به طور منفی تحت تأثیر قرار میدهند. مثال: من در وضعیت مالی خیلی بدی هستم و کار خود را از دست داده‌ام، افکار منفی و نجوای درونی به من میگوید:

اگر پول کم بیاورم چه میشود؟

اگر نتوانم قسطم را پرداخت کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اگر صاحبخانه اجاره خانه من را دوبار کند چه کار کنم؟

تا حالا این افکار و گفت و گوها و امثال اینها به سراغ شما آمده؟

اگر براساس این فریبها زندگی کنیم و مدام به آنها گوش بدهیم این افکار منفی ما را به سمت عکس العمل، احساسات و عواطف منفی میبرند مانند: افسردگی، عصبانیت، زودرنجی، خشم و ناامیدی و استرس و... پس بیاید هر روز احساسات و عکس العمل‌های خود را بسنجیم و ببینیم ریشه در کدام افکار منفی و نجوای درونی مخالف حقیقت در ما دارد و از خداوند روح القدس بخواهیم که به ما قدرت تشخیص دروغ از حقیقت را بدهد. «خدایا مرا بیازما و دلم را بشناس مرا امتحان کن و دغدغه‌هایم را (فکرهای مرا) بدان، ببین که آیا در من راه اندوهبار هست، و به راه جاودانی هدایت‌م فرما.»

مزمور ۱۳۹: ۲۳-۲۴

قدم دوم: جایگزین کردن دروغ با حقیقت

افکاری که براساس حقیقت نباشند عواطف منفی را در ما ایجاد میکنند و ما را به سمت روشهای گناه آلود سوق میدهند برای پیروز شدن بر این افکار باید آنها را با افکار مثبت و البته حقیقت جایگزین نماییم. کتاب مقدس استاندارد حقیقت است و ما نیاز به روشنگری روح القدس داریم تا حقایق را جایگزین فریب در قلبمان نماید. پس بیاید با تمرکز و تأمل بر حقیقت، که کلام خداست، هرروز حقیقت را جایگزین دروغ بسازیم.

«شریعت تو را چه قدر دوست میدارم، تمامی روز تفکر من است.» مزمور ۱۱۹: ۹۷

قدم سوم: کسب مهارت

تام مارکس میگوید: میتوان این کار را با یادگیری یک زبان جدید مقایسه کرد. زبان اول، زبان منفی نجوای درونی ماست و زبان دوم یا زبانی که می خواهیم یاد بگیریم، زبان حقیقت است. این یادگیری به صرف زمان، تمرین و تلاش زیاد نیازمند است.

خدا میخواهد ما فکر مسیح را داشته باشیم و اراده او این است که ما براساس حقیقت و الگوی مسیح فکر و رفتار نماییم و تبدیل افکار قلب ما نیز مانند هر مهارت دیگری، نیاز به تمرین و مداومت دارد، نیاز دارد تا تمرین کنیم و دلسرد نشویم و بدانیم که چیزی را که امروز در زمین افکار قلبمان میکاریم، همان را در زندگیمان درو خواهیم کرد.

« فریب نخورید، خدا را استهزا نتوان کرد. انسان هرچه بکارد، همان را خواهد دروید. » غلاطیان ۶: ۷
(در این قسمت شما را تشویق میکنیم که بانوان را در گروههای دو نفره تقسیم بندی نمایید تا برای موضوعاتی که در جدول بالا هر کدام به طور شخصی نوشته بودند دعا کنند و بعد در همین حضور با سرود آخر خدا را پرستش نمایند.)

| سرود پرستشی برای انتهای جلسه:

روح القدس تازه کن

| معرفی منابع مفید برای مطالعه بیشتر:

در این قسمت حتما عزیزان را تشویق کنید که منابع بیشتر را تهیه و مطالعه کنند

کتاب نبرگاه ذهن

کتاب افکار قلب من

| 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 ما مشغول کرده واقعاً 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، هرگاه افکار منفی و نجوای درونی 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.

«درپایان، ای برادران، هر آنچه راست است، هر آنچه والا است، هر آنچه درست است، هر آنچه پاک است، هر آنچه دوست داشتنی است و هر آنچه ستودنی است، بدان بیندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش است، در آن تأمل کنید.»

آیه کلیدی:

بانوان را تشویق کنید که در طول هفته سعی کنند آیه زیر را حفظ کرده و به خاطر بسپارند.

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

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

مزمور ۱۹:۱۴