



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:

قلب من دست توست

پشت در قلب توست

خوش آمدگویی: ۲۰ دقیقه

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 می کند 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 صدایی 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 حاضرین به گرمی با جملات کوتاه به این عزیزخوش آمد بگویند و خودشان را در یک جمله کوتاه معرفی کنند و سعی شود سرود های پرستشی شاد پیشنهاد شده پخش گردد .
(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 درطول جلسه میل کنند).
راس ساعت با یک خوش آمد گویی کوتاه جلسه را شروع کنید.

بازی: ۱۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز:

خانم ها رو در دو گروه قرار میدیم و به نفر اول گروه جمله ای رو به طور پنهانی میگیم و این جمله باید به طور پنهانی از شخصی به شخص دیگر منتقل شود تا به نفر آخر برسد اگر جمله درست باشد یا شبیه به جمله اول باشد آن گروه برنده است .
در جلسات غیر حضوری میتوانند جمله یا کلمه ای را به صورت پانتومیم اجرا کرد و دیگران آن جمله یا کلمه را پیدا کنند و در چت بنویسند و به اولین شخصی که جواب صحیح را گفت یک جایزه بدهید.

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 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

از همون سال های اولیه ی کودکی ، بیشتر باورهای ما ، عواملی که نحوه تربیت و شخصیت و حتی عکس العمل های ما هستند ، تجربیات زندگی روزانه ، همه و همه درون قلب ما قرار میگیره. رفتار ما نشان دهنده ی آن چیزی است که درون قلب ماست ، بنابراین برای تغییر دادن رفتارمون نیاز داریم که افکارمون هم تغییر کند. اکثر مشکلاتی که توی زندگی مون تجربه می کنیم ریشه در افکاری دارند که قلب مون رو پر کرده. ما خدایی داریم که در چنین شرایطی به بهترین نحو به ما توان رویارویی با اونها رو میده وقتی قلبمون رو بر خدا متمرکز می کنیم ، رابطمون رو با خدا بیشتر می کنیم ، تفاوت زندگی مسیح گونه ما با دیگر زندگی ها دیده میشه . خدا از طریقهای مختلف قلب و افکار ما رو عوض می کنه ، ما اینجا می خواهیم به سه طریق اون بپردازیم :

طریق اول : او هویت ما رو به ما برمی گردونه :

ما به عنوان فرزندان خدا نیاز داریم فرد دیگری شویم و برای دریافت محبت و پذیرفته شدن دیگران بکوشیم. امروز ما با هویتی جدید بواسطه محبت و پذیرش بدون قید و شرط او ، دختر و فرزند او هستیم . طرز نگاه و صحبت های دیگران ارزش واقعی ما نیست . عیسی مسیح با فدا کردن جان خودش بهای بسیار سنگینی رو برای ما پرداخت کرد تا در او امنیت داشته باشیم.

دومین طریقی که خدا افکار و قلب ما رو عوض می کنه : او ما را آزاد می سازد .

عیسی مسیح مسح شده تا ما رو از اسارت هامون نجات بده ، عیسی با فیض نجات ، حیات رو برای ما آورد . عیسی مسیح هرگونه مشکلی مثل گناه ، تقصیر ، خجالت ، عواطف منفی ، قصورات ، زخم های زندگی همه و همه رو بر خود گرفت و به جای اونها امروز به ما آرامش و شفا بخشیده است .

سومین طریقی که خدا قلب و افکار ما رو عوض میکنه : او ما رو ملزم می سازد .

روحي که در ما زندگی می کند، ما را رهبری می کند و با ملایمت قسمت هایی از وجود ما را که نیاز به تغییر دارند به ما نشان می دهد. حقیقت این است که ما قادر به تغییر خودمان نیستیم، بلکه فقط مسیح است که می تواند ما را عوض کند و به همین خاطر ما باید در طول مرحله تغییر با او همکاری کنیم.

ویدیو : ۱۰ دقیقه

افکار قلب من - قسمت ۳

کارگروهی: ۱۵ دقیقه

از عزیزان بخواهید به گروه های کوچک رفته و آنها را تشویق کنید تا آیات زیر را با توجه به موضوع افکار قلب من بررسی کنند: زمزمور ۱۳۹: ۲۳-۲۴ مرقس ۵: ۲۴-۳۴ حزقیال ۳۶: ۳۶

جمع بندی ۱۵ دقیقه

عزیزان امروز درباره ی تبدیل افکار قلب و فکر شنیدیم و صحبت کردیم. همینطور قسمتهایی از کلام خداوند را با هم نگاه کردیم

امثال ۲۷: ۱۹ می فرماید: «آب چهره ی انسان را منعکس می کند، دل انسان خود او را!»
درست فکر کردن مهم است. افکار ما خیلی قدرت دارند؛ افکار ما تعیین کننده ساختار شخصیتی ماست، پس صد درصد باید افکارمان را به سوی مسیّر درست هدایت کنیم. افکاری لازمه ی زندگی مسیحی است که تجدید حیات یافته و خداگونه باشد. یکی از بهترین راه های آزادی، درخواست کمک از خداوند است.
تفکر راست و درست برای یک ایماندار واجب و حیاتی است. واجب و حیاتی بدین معنا که آنقدر مهم است که خیلی ساده بگویم، بدون آن نمی توان زندگی کرد- مثل تپش قلب یا جریان خون در رگ ها و نفس کشیدن است که بدون آنها حیات ما امکان پذیر نیست. وقتی پی به اهمیت این موضوع ببریم، آن را در اولویت زندگی خود قرار خواهیم داد. افکار ما ثمربخش هستند. اگر در زندگی خوب فکر کنیم، ثمری که در زندگی ما به بار می آید نیز نیکوست. اگر نادرست فکر کنیم، ثمرش هم بد و فاسد خواهد بود.
ما بعنوان یک مسیحی، باید ایمان داشتن را بیاموزیم. خداوند ایمانی را که از وجود روح القدس در ما سرچشمه می گیرد به ما عطا کرده تا مسایلی را که مطابق فکر و درک ما نیست، باور کنیم.
عیسی بزرگ ترین تغییر هویت ممکن را به ما بخشید ما که گناهکار بودیم، در ظلمت و تحت حاکمیت شیطان و به عبارتی در مرگ روحانی بودیم ولی امروز فرزند خدا هستیم، بخشیده شدیم و برای او زندگی می کنیم دیگر محکوم نیستیم بلکه در پادشاهی نور و تحت حاکمیت خدا بسر می بریم و خدا قادر به ایجاد هرگونه تغییر و تحول در زندگی ماست. امروز روح القدس در ماست فقط کافیست گوشمون به صدای او حساس باشد هرچا هستیم و هرچا می رویم کافیست همچون داوود دل خودمون رو به حضور او ببریم و از او بخواهیم که ما را بیازماید. یاد بگیریم که بر او متمرکز باشیم. ممکن است خیلی سخت باشد، اما به مرور زمان، در حضور او بودن برای ما طبیعی و ملموس می شود.

(در این قسمت شما برگزارکننده عزیز جلسه را تشویق می کنیم که به منظور دعا و تعمق و دادن تعهد به خدا و دیگران فرصتی کوتاه در حدود ۳ الی ۵ دقیقه در نظر داشته باشید و با دعایی کوتاه وارد پرستش شوید.)

سرود پرستشی برای انتهای جلسه

پدر من به تو محتاجم

امیدی در طوفانها

| 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

| آیه کلیدی

بانوان را تشویق کنید که در طول هفته سعی کنند آیه زیر را به خاطر بسپارند:

امثال ۲۷: ۱۹ را بیاد بیاوریم که می گوید: « آب چهره ی انسان
را منعکس می کند ، دل انسان خود او را.»