

خداوند، تنها پناه من (مزمور ۹۱)

زمان تقریبی مشارکت: ۹۰ دقیقه

یادداشت راهنما

۱. خوش آمدگویی و شهادت: ۱۵ دقیقه

- به یکدیگر خوش آمد بگویید و در مورد این پرسش‌ها مشارکت کنید.
 - در طول هفته‌ی گذشته، زمانی که فقط به پرستش خدا به خاطر آنچه هست اختصاص دادید، چه تجربه‌ای داشتید؟ خدا در آن زمان چه چیزی را به شما نشان داد یا چه حقیقتی را به یادتان آورد؟
 - وقتی در کودکی احساس ناامنی می‌کردید یا از چیزی می‌ترسیدید، بیش از همه به چه کسی یا چه چیزی نیاز داشتید؟
 - شهادتی دلگرم‌کننده از ایمانداران را از طریق این [لینک](#) مشاهده کنید.
 - چند دقیقه را با هم در دعا بگذرانید:
 - یک یا دو نفر برای کارهای خدا شکرگزاری کنند و دعا نمایند تا او همچنان در گروه و زندگی‌های شما عمل کند. همچنین یک نفر برای مشارکت امروز دعا نماید.

۲. پرستش: ۱۰ دقیقه

- با [لینک پرستش](#) از طریق موبایل یا تلویزیون با یکدیگر خدا را با سرودها بستایید.

۳. کلام خدا: ۱۵ دقیقه

- چهار نفر از اعضا، هر نفر چهار آیه را بلند بخوانند.

مزمور ۹۱

- این [پیام](#) را از طریق موبایل یا تلویزیون با هم مشاهده نمایید.

۴. بحث و گفتگو: ۲۰ دقیقه

- درباره پرسش‌های زیر با یکدیگر مشارکت کنید:
 - اگر کسی از شما بپرسد: «از کجا معلوم خدا واقعاً پناهگاه توست؟» چه پاسخی به او می‌دهید؟ چه تجربه‌ای از زندگی‌تان این حقیقت را نشان می‌دهد؟
 - وقتی ترس‌ها یا نگرانی‌ها به سراغتان می‌آید، چه چیزی به شما کمک می‌کند به جای تکیه بر پناهگاه‌های دیگر، اعتماد خود را بر خدا قرار دهید؟

۵. دعا: ۲۰ دقیقه

- برای موضوعات زیر دعا کنید، همچنین می‌توانید از این [سرود پرستشی](#) نیز استفاده کنید:
 - دعا کنید تا دلبستگی شما به خدا عمیق‌تر شود و در هر شرایطی، آغوش او امن‌ترین و بالاترین پناهگاه شما باشد.
 - برای اعضای گروه که این روزها احساس ضعف، ترس یا بی‌پناهی می‌کنند دعا کنید تا امنیت، آرامش و عزت الهی را به‌طور عمیق تجربه کنند.
 - چند لحظه در دعا از خداوند بخواهید افرادی را که زیر بار ترس و ناامنی خسته و شکسته شده‌اند به شما نشان دهد و شما را وسیله‌ای برای هدایت آنان به سوی پناهگاه امن خود قرار دهد.

۶. تمرین کاربردی هفته:

- در طول این هفته، هر روز صبح پیش از آغاز فعالیت‌های روزانه، چند دقیقه را در حضور خدا سپری کنید. آیات ۱ و ۲ مزمور ۹۱ را بخوانید و آگاهانه همه نگرانی‌ها، ترس‌ها و برنامه‌های آن روز را به او بسپارید. اجازه دهید روزتان نه با استرس، بلکه در امنیت و پناهگاه خدا آغاز شود.
- همچنین، یک نفر را به یاد بیاورید (فرزند، یکی از اعضای خانواده، دوست یا همکار) که این روزها با اضطراب، ترس یا احساس ناامنی دست‌وپنجه نرم می‌کند. قدمی عملی بردارید تا او را با این پناهگاه امن آشنا کنید. این قدم می‌تواند گوش سپردن به دردهایش، دعا کردن برای او، یا به اشتراک گذاشتن تجربه‌ای شخصی از پناهگاه بودن خدا در زندگی‌تان باشد. او را همراهی کنید تا طعم آرامش و امنیتی را که در حضور خدا یافت می‌شود، بچشد.
- به مطالعه کتاب مزامیر ادامه دهید. همچنین [مزمور ۹۱: ۱-۲](#) را از حفظ کنید و هفته آینده آن را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.



خدا در طول این مجموعه مزامیر چه کاری در زندگی‌ات انجام داده؟

شهادتت را از طریق «چت کلمه» یا صفحه اینستاگرام با ما به اشتراک بگذار تا باعث امید و دلگرمی دیگران بشوی.

www.Kalameh.com/Chat - [Instagram@Kalameh](https://www.instagram.com/Kalameh)