

۱ دعا

سرگروه: دعا کنید و گروه خود و این دوره شاگردسازی را به حضور خداوند بیاورید.

۲ پرستش(۲۰ دقیقه)
گوش دادن به صدای خدا

موضوع: پرستش به عنوان گوش دادن به صدای خدا

در این درس می‌آموزیم که چطور پرستش خود را با گوش کردن به صدای خدا ابراز کنیم.

۱ - <u>سعی کنید صدای خدا را بشنوید.</u>

پرستش نه فقط سرود خواندن و دعا کردن بلکه گوش کردن به صدای خدا هم هست. پرستش، عملا و آگاهانه سکوت کردن به منظور شنیدن صدای خداست.

الف- پرستش، گوش کردن به کلام خدا با تمرکزی بسیار است وقتی که آن را می‌خوانید و می‌شنوید.

ب- پرستش توجه کردن به سخنانی است که روح خدا در وجدان، ضمیر ناخودآگاه، فکر و قلبتان می‌گوید.

پ- پرستش توجه کردن دقیق به عمل خدا در زندگی‌تان است.

پس پرستش توجه دقیق و سعی در درک آن چیزی است که خدا می‌خواهد به شما بگوید.

۲ - <u>سعی کنید حقیقت را تمیز دهید.</u>

یکی از جنبه‌های مهم گوش کردن تمیز دادن بین حقایق و دروغ است. درحالی که روحی شریر با شخصی شـــریر ممکن است دروغی را مانند مشعلی شعله‌ور در ذهـــن و یا جان شما روشن کند (افسسیان ۶: ۱۶)، روح خدا فقط حقیقت را به شما می‌گوید و هرگز چیزی که خلاف کتاب مقدس باشد به شما نمی‌گوید (یوحنا ۱۶: ۱۳). پس خیلی مهم است که همیشه صدای روح خود را با کلام خدا در کتاب مقدس توسط مقایسه، امتحان کنیم. فقط کلماتی که کاملا موافق کلمات کتاب مقدس هستند از خدا می‌باشند (اول یوحنا ۴: ۱ - ۶).

پرستش. بیایید در حالی که این قسمت خوانده می‌شود با سکوت به منظور گوش کردن به صدای خدا او را بپرستیم. سعی کنید آنچه خدا می‌خواهد به شما بگوید را بشنوید (سرگروه لوقا ۶: ۲۰ - ۴۵ را به آرامی و با مکثی کوتاه بین آیات می‌خواند).

۳ در میان گذاشتن برکات(۲۰ دقیقه)

روت

به نوبت و به طور خلاصه برکات یکی از رازگاهان خود را از قسمت مشخص شده (روت ۱- ۴) با دیگران **در میان بگذارید** (یا از روی یادداشت‌های رازگاهان آن روز **بخوانید**).

به کسی که برکاتش را بازگو می‌کند گوش دهید. به حرف‌هایش اهمیت دهید و او را بپذیرید، درمورد آنچه در میان می‌گذارد بحث نکنید.

۴ تعلیم (۷۰ دقیقه)

شخصیت مسیحی : روحی بخشنده

این بررسی درمورد یک ویژگی مسیحی است. چگونه می‌توان با مشکل تلخی برخورد کرد؟

همچنین راهنمای ۴، پیوست ۲ را ملاحظه کنید: چگونه می‌توان با خشم مقابله کرد؟

الف- تلخی و علل آن

۱ - تلخی چیست؟

تعلیم دهید: تلخی؛ یعنی روحی که نمی‌بخشد. تلخی نتیجه احساساتی مجروح است که شفا نیافته است. احساس خشم و سرزنش است نسبت به رفتاری اشتباه و یا بی‌عدالتی که واقعا اتفاق افتاده یا شخص آنگونه فرض می‌کند. تلخی همیشه فکر را دچار مشکل می‌کند و مانع تشخیص و داوری صحیح نسبت به بعضی چیزها می‌شود.

۲ - چرا مردم تلخ می‌شوند؟

گفتگو کنید: چه دلیلی وجود دارد که شما ممکن است تلخ شوید.

ملاحظات:

الف- بـــی‌عدالتـــی.

ممکن است با شما غیرمنصفانه رفتار کرده باشند. یک مقام دولتی از پذیرفتن مسؤولیت عملی شانه خالی کند. یک قاضی حکمی ناحق بدهد. پزشکی تشخیص اشتباه بدهد. رئیستان به شما ارتقا ندهد. معلمتان برای انجام کارتان شما را تأیید نکند. همسرتان شما را دوست نداشته باشد. فرزندانتان شما را طرد کنند.

ب- سؤاستفاده.

شاید شخصی دیگر به حقوق شما تجاوز کرده از خوبی شما و خدمات شما استفاده و یا از جسم و املاک شما سؤاستفاده کرده است.

پ- اعتمادی آسیب دیده.

بعد از اینکه مشکلات و صدمات خود را با دوستی معتمد در میان گذاشتید ، این شخص به اعتماد شما خیانت کرده و درمورد مشکلات و جراحات شما با دیگران صحبت کرد.

ت- داوری غلط.

شاید حداکثر تلاش خود را کرده‌اید، اما موفق نشده‌اید که انتظارات زیاد و درخواست‌های غیرمنطقی دیگران را برآورده سازید. پس درمورد شما سؤتفاهم پیش آمده، مورد داوری غلط قرار گرفته و خوار و طرد شده‌اید.

ث- نـــاامیـــــدی.

شاید شخصی دیگر نتوانسته انتظارات زیاد شما را نسبت به خود برآورده سازد، او نتوانسته قول

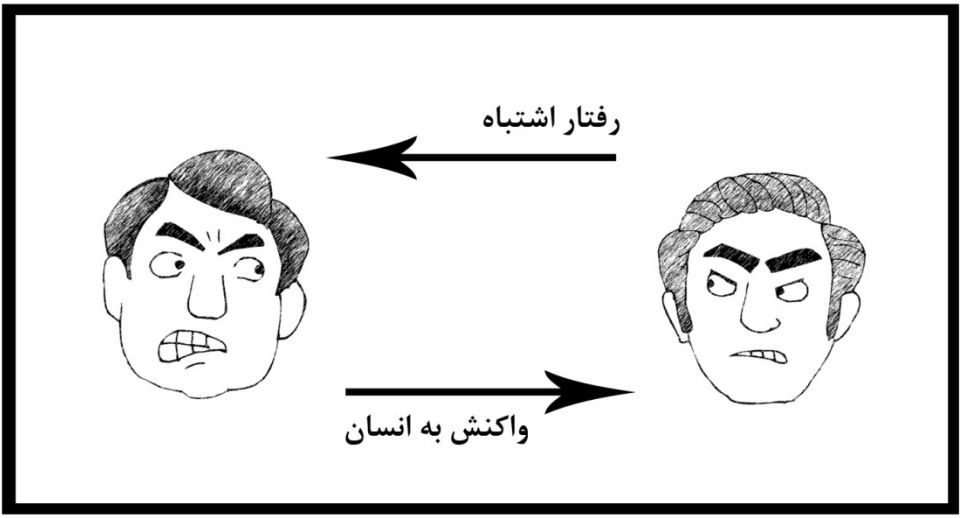
خـــود را نگه دارد و یا کیفیتی که شما انتظار داشته‌اید را ارائه کند و احساس می‌کنید فریب خورده‌اید.

ج- سرکشـــــی.

بعضی اوقات خدا شما را در موقعیت‌های دشوار قرار می‌دهد تا شخصیت شما را بسازد و یا ملکوت خود را به پیش برد. ممکن است شما از رفتار خدا خشمگین شوید و شخصیت وبرنامه‌های او را زیر سؤال ببرید.

ب- واکنش نسبت به تلخی و نتایج تلخی

۱ - تصویری از واکنش به سوی انسان، نسبت به رفتار اشتباه



وقتی شما با رفتاری اشتباه مواجه می‌شود اغلب از جنبه طبیعی و افقی به قضیه نگاه می‌کنید. فقط شخص خاطی را می‌بینید که با بی‌عدالتی نسبت به شما رفتار کرده است. احساس می‌کنید که احساسات شما جریحه‌دار شده، خشمگین هستید و نسبت به او احساس تلخی می‌کنید. درنتیجه نسبت به شخص خاطی عکس‌العمل نشان می‌دهید. حتی ممکن است به او تهمت یا آسیب بزنید. انگیزه شما انتقام و جبران اشتباهی است که در حق شما کرده است. این روش رفتار اشتباه را به عنوان مهمترین مشکل به حساب می‌آورد و خدا در این اتفاق دخالت داده نمی‌شود.

۲ - نتایج تلخی در برابر رفتار اشتباه

بخوانید: متی ۶: ۱۵، عبرانیان ۱۲: ۵- ۶، ۱۰ - ۱۱، ۱۴- ۱۵

کشف و گفتگو کنید: در ارتباط با خدا، در ارتباط با سایر مردم و در ارتباط با خودتان، نتایج تلخی چیست؟

ملاحظات:

الف- تلخی بر ارتباط شما با خدا اثر می‌گذارد.

در ارتباط شما با خدا بیشتر و بیشتر فاصله ایجاد می‌شود. وقتی از فیض خدا برای بخشیدن و محبت کردن امتناع می‌کنید، فرصت بزرگی را برای رشد در تقدس و ثمر آوردن از دست خواهید داد.

ب- تلخی بر ارتباط شما با سایر مردم تأثیر می‌گذارد.

شما یا از مردم کنار می‌کشید و دوستانتان را از دست می‌دهید و یا ارتباطات خود را خراب می‌کنید. «تلخی شما، مشکل ایجاد می‌کند و بسیاری را آلوده می‌سازد.» شما مشکل‌آفرین می‌شوید. شخص خاطی را لعنت می‌کنید و به او ناسزا می‌گویید و سعی می‌کنید سایرین را در جانبداری کردن از خودتان درمورد آن مشکل دخالت دهید. اشخاصی که فقط زاویه دید شما را درمورد مشکل می‌شنوند، می‌توانند تلخی و درگیری شما را در همه جا پخش کنند. تلخی در کنار ریشه بسیاری از روابط از هم گسیخته و جدایی جماعت‌ها قرار گرفته است.

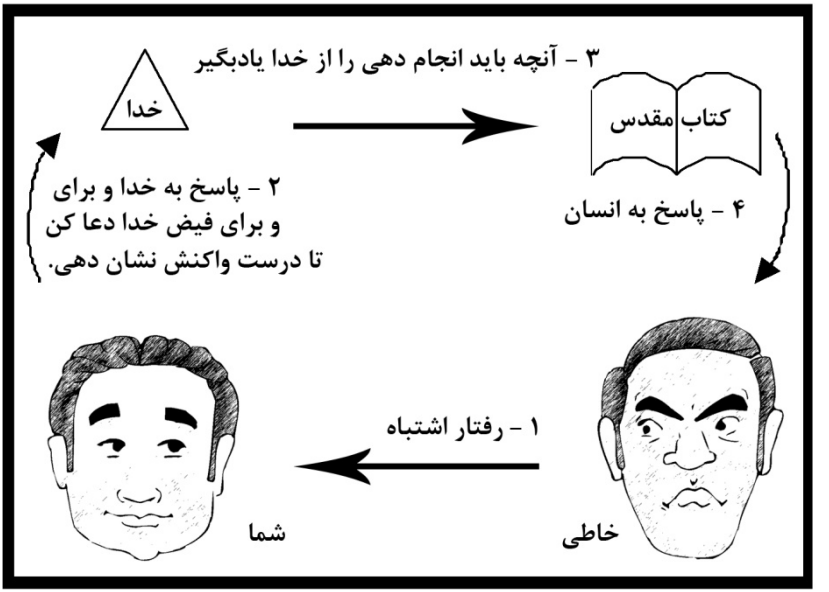
پ- تلخی بر ارتباط شما با خودتان تأثیر می‌گذارد.

مانند سمی در روح، فکر و جسم شماست. کل وجود شما را مسموم می‌کند، تشخیص و داوری شما را منحرف می‌سازد، روحیه شما را خراب می‌کند، به احساسات شما آسیب می‌زند و قلب شما را سخت می‌سازد. شما را ظالم، انتقادگر، سنگدل، ناخوشایند و افسرده می‌کند.

به ارتباطات شما خاتمه می‌دهد و باعث می‌شود که شما شخص ناخوشایند و اغلب تنها باشید.

پ- برخورد با تلخی در مقابل رفتاری اشتباه

۱ - تصویری از واکنش به سوی خدا نسبت به رفتار اشتبا



وقتی با رفتاری اشتباه مواجه می‌شوید، می‌توانید با دید یک مسیحی به آن نگاه کنید؛ یعنی از جنبه‌های فوق طبیعی و عمودی. در آنچه اتفاق افتاد دست خدا را می‌بینید. برای فیضش به خدا نگاه می‌کنید تا درست عکس‌العمل نشان دهید. از او انتظار دارید که از تجربیات دردناک به نفع شما استفاده کند و درمورد آنچه باید انجام بدهید منجر به دعا کردن در حضور خدا و مطالعه کتاب مقدس و مصالحه با شخص خاطی می‌شود. در این شیوه رفتاراشتباه آن شخص، بی‌اهمیت‌ترین جنبه ولی خدا و هدف او مهمترین می‌باشند.

۲ - تصویری از زندگی یوسف

الف- بدرفتاری نسبت به یوسف



کشف و گفتگو کنید. دیگران با یوسف چگونه رفتار کردند؟

۱- **بخوانید:** پیدایش ۱:۳۷- ۳۶

ملاحظات: خود خانواده یوسف با او رفتاری اشتباه داشتند.

برادرانش حسود بودند و رفتار ناشایسته‌ای با او داشتند و سرانجام نیز او را به عنوان برده فروختند. آنها به پدر خودشان به دروغ گفتند که حیوان وحشی یوسف را کشته است. یوسف سزاوار چنین رفتاری نبود. او قربانی بی‌گناه بی‌عدالتی خانواده خود بود.

۲- **بخوانید:** پیدایش ۳۹: ۱- ۲۰

ملاحظات: ارباب یوسف با او رفتاری اشتباه داشت.

همسر صاحب او سعی کرد که چندین بار یوسف را فریب دهد. چون یوسف دائما او را رد می‌کرد، او به دروغ به یوسف تهمت زده و یوسف بدون محاکمه‌ای منصفانه به زندان افتاد. یوسف کاملا بی‌گناه بود. با این وجود او قربانی بی‌گناه بی‌عدالتی ارباب خود بود.



۳- **بخوانید:** پیدایش ۱:۴۰- ۲۳

ملاحظات: دوستان یوسف با او رفتار اشتباه داشتند. در زمانی که آنها با او در زندان بودند یوسف به آنها کمک می‌کرد، اما بعد کاملا او را فراموش کردند. او سال‌های بسیار فراموش شده و تنها در زندان ماند.



ب- رنج یوســـــف

بخوانید: پیدایش ۳۷: ۲ ، ۴۱ - ۴۶

کشف و گفتگو کنید: یوسف چه مدت به خاطر رفتار ناشایسته دیگران رنج کشید؟

ملاحظات: یوسف به مدت طولانی در رنج بود. وقتی به صورت برده به مصریان فروخته شد، ۱۷ ساله بود و سرانجام وقتی آزاد شد، ۳۰ ساله. از طریق اتفاقات زنجیره‌ای جالبی یوسف آزاد شده و نخست وزیر مصر گردید، اما قبل از آن، به خاطر رفتار ناشایسته دیگران، ۱۳ سال را به عنوان برده و زندانی در یک کشور غریب گذراند.

پ- عکس‌العمل یوسف به سوء رفتار دیگران

بخوانید: پیدایش ۴۵: ۱ – ۱۱

کشف و گفتگو کنید: یوسف به سؤرفتار دیگران چگونه پاسخ داد؟ او به این اتفاقات چگونه نگاه کرد؟

ملاحظات: یوسف در برابر رفتار ناشایسته آنها به سمت خدا واکنش نشان داد. در طی قحطی بزرگ او گندم زیادی را در مصر ذخیره نمود (پیدایش ۴۱: ۴۷ - ۴۹). درحالی که خانواده او در معرض گرسنگی بودند، پدرش برادرانش را برای خرید گندم به کنعان فرستاد. پس آنها بدون اینکه ماجرا را به یاد آورند در مقابل او ایستاده و از او غذا خواستند. یوسف آنها را شناخت، ولی آنها او را به خاطر نیاوردند (پیدایش ۴۲: ۱- ۸). سرانجام، یوسف خود را به برادرانش آشکار کرد و از آنها خواست که بدون اینکه بترسند به او نزدیک شوند.

او در مقابل آزاردهندگان خود به صورت افقی و با خشم و تهدید واکنش نشان نداد بلکه واکنش او عمودی و به سمت خدا بود. او چهار بار به برادرانش اطمینان داد که خدا او را پیشاپیش خانواده‌اش فرستاده تا زندگی آنها را نجات دهد. یوسف در بدرفتاری که متحمل آن شد، دست خدا را دید. در طی تمام این سال‌های سخت، یوسف توجه خود را بر خدا متمرکز ساخت و نه به شرایط غیرمنصفانه و سخت. او از خدا آموخته بود که چگونه بر بدرفتاری دیگران پیروز شود و قربانی احساسات جریحه‌دار خود نگردد. مشکلات سخت اوتبدیل به امکانات خدا گردید.

ت- عکس‌العمل یوسف نسبت به آزاردهندگانش

بخوانید: پیدایش ۴۵: ۱۳- ۱۵و ۲۱– ۲۴، ۵۰: ۱۵- ۲۱

کشف و گفتگو کنید: یوسف به برادرانش که نسبت به او رفتار ناشایسته نشان داده بودند چگونه واکنش نشان داد؟

ملاحظات: یوسف سرانجام واکنش صحیح را به سوی انسان از خود نشان داد. او برادرانش را بخشید. ملحق شدن او به برادرانش بایستی صحنه دلسوزانه‌ای بوده باشد، بغل کردن، بوسیدن، گریه کردن و حرف زدن با یکدیگر، احتمالا اشکهای توبه و اشکهای شادی. او اشتباهات گذشته آنها را علیه آنها نگه نداشته بود. اشتباهات آنها را ثبت نکرده بود. در نتیجه حتی در زمان غیبت آنها و وقتی که او هنوز نتوانسته بود با آنها آشتی کند آنها را بخشیده بود و به خدا اجازه داده بود که هر نوع تلخی را از او دور کند. بعد از اینکه پدرشان مرد، برادرانش دوباره نگران شدند که شاید حالا او انتقام خود را از آنها بگیرد، ولی یوسف باز هم به آنها اطمینان داد و ثابت کرد که آنان را پذیرفته است. به جای تلخی و انتقام، یوسف فقط مهربانی و آرامی خود را نشان داد. احساسات جریحه‌دار او سال‌ها قبل شفا یافته بود.



۳ - تعلیم کتاب مقدس درمورد رفتار ناشایسته

الف- نحوه نگاه کردن به تجربیات

بخوانید: رومیان ۸: ۲۸ ؛ فیلیپیان ۱: ۱۲ - ۱۴

کشف و گفتگو کنید: به رفتار ناشایسته‌ای که نسبت به شما انجام شده چگونه می‌توان نگاه کرد؟

ملاحظات: می‌توانید به آن رفتار اشتباه به عنوان چیزی که خدا در تسلط و اقتدار کاملش به نفع شما یا به نفع دیگران به آن اجازه داده است نگاه کنید.

ب- نحوه واکنش نسبت به تجربیات

بخوانید: لوقا ۱۷: ۳- ۴، اول پطرس ۲: ۲۱ – ۲۳، رومیان ۱۲:۱۸.

کشف و گفتگو کنید: بایستی چگونه نسبت به رفتار ناشایسته عکس‌العمل نشان دهید؟

ملاحظات: هرگز نباید به دنبال تلافی کردن یا انتقام بود، بلکه بایستی خود را تسلیم خدایی کرد که داوری اش عادلانه است. عکس‌العمل خود را با پاسخ دادن به شخص آزاردهنده شروع نکنید، بلکه ابتدا به خدا پاسخ دهید. از خدا بخواهید به شما فیض ببخشد تا مثبت احساس و فکر کنید، به شما قدرت تحمل تجربیات را ببخشد و به شما محبت بدهد تا شخص آزاردهنده خود را ببخشید. فقط بعد از اینکه خدا به شما یاد داد که چگونه نسبت به آزاردهنده خود پاسخ نشان بدهید بایستی نسبت به پاسخ دادن به او اقدام کنید، اما اگر آزاردهنده نمی‌خواهد ببخشد یا آشتی کند، سعی کنید در آرامش با او زندگی کنید.

پ- نحوه برخورد با احساسات جریحه‌دار

بخوانید: مزمور ۱:۳۸- ۲۲، مزمور ۸:۶۲.

کشف و گفتگو کنید: با احساسات جریحه‌داری که هنوز در شما وجود دارند چگونه بایستی برخورد کرد؟

ملاحظات: درمورد احساسات و افکار خود کاملا با خدا رو راست باشید. خشم، تلخی، درد و احساسات جریحه‌دار خود را علنا به خدا ابراز کنید.

بعضی اوقات خدا بلافاصله احساسات جریحه‌دار شما را شفا می‌دهد، اما بعضی اوقات شفای او بیشتر به طول می‌کشد و احتیاج دارید که به دعا و بخشیدن ادامه دهید. وقتی بخشیدن را غیرممکن می‌بینید و یا

احساسات مجروح شما از بین نمی‌رود از یک یا دو نفر از دوستان خود بخواهید که درمورد این موضوع مرتب با شما دعا کند تا کاملا بتوانید او را ببخشید و احساسات مجروح شما کاملا شفا یابد (یعقوب ۵: ۱۶، اول یوحنا ۵: ۱۶).

ت- نحوه نگریستن به اهمیت تجربیات

بخوانید: رومیان ۵: ۲ – ۵، عبرانیان ۱۲: ۱۰ – ۱۱، یعقوب ۱: ۲ - ۴

کشف و گفتگو کنید: از تجربیات، چه منافعی را می‌توانید انتظار داشته باشید؟

ملاحظات: تجربیات باعث رشد صبر، شخصیت و تقدس شما می‌شود و زندگی شما را پرثمر و مفید می‌سازد. خدا از تجربیات استفاده می‌کند. او از زحمت کشیدن و حتی جفا نخست برای تغییر دادن شما استفاده می‌کند و بعد از شما شخصی می‌سازد که دگرگون کننده دیگران باشید؛ یعنی شخصی شوید که بتوانید شاگردان بسازید.

ث- کاربرد عملـــی

- رفتاری ناشایسته را که مربوط به گذشته است در نظر بگیرید. در صورتی که لازم باشد، اولویت را به مصالحه و آشتی بدهید. به خدا اجازه بدهید که احساسات جریحه‌دار و خاطرات دردناک شما را شفا دهد.
- تمرین کنید. دفعه بعد که با رفتاری نادرست مواجه شدید اجازه دهید که خدا از این اتفاق برای ساختن شخصیت شما استفاده کند.

ج- چگونه به کسانی که تلخ شده‌اند کمک کنیم.

بخوانید: امثال ۱۳:۱۸ و ۱۷.

کشف و گفتگو کنید: همیشه پیش از ندرز دادن چه باید بکنید؟

ملاحظات: نخست به حرف‌های شخص تلخ شده خوب گوش بدهید و سپس بکوشید بی‌عدالتی فرضی و استدلال‌های وی را درک نمایید. بعد به خوبی به حرف‌های کسی (یا گروهی) که به قول معروف به وی اجحاف کرده گوش فرادهید. درباره بهترین راه کمک به ایشان فکر و دعا کنید. سعی کنید آنها را دور هم جمع کرده و به نوبت به استدلال‌های آنها گوش بدهید. در نهایت سعی کنید کمکشان کنید یکدیگر را ببخشند و آشتی نمایند.

۵ دعا (۸ دقیقه)
دعای در پاسخ به کلام

به نوبت در تمام گروه یا درحالی که به گروه‌های دو یا سه نفری تقسیم شده‌اید با دعاهای کوتاه، حقایقی را که امروز یاد گرفته‌اید به حضور خدا بیاورید.

۶ تکلیف منزل (۲ دقیقه)
برای درس بعد

سرگروه: (رونوشت این تکلیف را بین اعضای گروه پخش کنید و یا آن را بخوانید تا همه آن را در دفتر یادداشت خود بنویسند.)

۱- تعهد - متعهد باشید به اینکه شاگردان بسازید. آموخته‌های درس «روح بخشیده» را برای یکدیگر، برای شخصی دیگر یا برای گروهی از مردم موعظه کنید، تعلیم دهید یا بررسی کنید.

۲- رازگاهان- هر روز نیمی از یک فصل را از قسمت اول سموئیل ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴ بخوانید. از روش حقیقت محبوب استفاده کنید و یادداشت بردارید.

۳- بررسی کتاب مقدس- درس بعدی بررسی کتاب مقدس را در خانه آماده کنید. متی ۴: ۱– ۱۱. موضوع: وسوسه‌ها در دنیا. از روش ۵ قدم بررسی کتاب مقدس استفاده کنید و یادداشت بردارید.

۴- دعا- در این هفته برای یک شخص یا موضوعی خاص دعا کنید و شاهد کار خدا در آن مورد باشید. (مزمور ۵: ۳)

۵- آموخته‌های جدید درمورد شاگردسازی را وارد دفتر (یا پوشه) خود کنید. از تمام یادداشت‌های خود درمورد پرستش، رازگاهان، یادداشت‌های تعلیمی و این تکلیف منزل یک دفتر (یا پوشه) درست کنید.