



تعالیم مسیح  
از مجموعه مطالب جلسات هفتگی مطالعه کتاب مقدس

## فهرست جلسات

هفته اول  
چگونه خشنود باشیم

هفته دوم  
چگونه امیدوار باشیم

هفته سوم  
چگونه آرامی داشته باشیم

'هدف شاگرد مسیح  
این است که  
با مسیح باشد،  
مانند مسیح شود،  
و  
همانند او زندگی کند'



بسیاری از ما می‌خواهیم که از طریق اعمال و کارهای خودمان به خشنودی برسیم. از طریق کار، دارایی، یا از طریق روابط. اما اغلب این چیزها اشتیاق و خواسته‌های عمیق قلب ما را برآورده نمی‌کند. ما به صورت خدا، و برای یک رابطه ابدی با خدا ساخته و خلق شده‌ایم و تنها از طریق مسیح است که می‌توانیم این تمایلات جهانی بشر را برآورده کنیم.

## هفته اول چگونه خشنود باشیم

### گفتگوی اولیه

چنانچه تعداد افراد گروه زیاد است، آنها را به دو یا سه گروه تقسیم کرده و از همه بخواهید که به نوبت به سوالات زیر پاسخ دهند.

- قدیمی‌ترین چیزی را که از نظر مدت زمان، مالک آن هستید.
- با ارزشترین چیزی را که دارید (چه از نظر مالی، یا از نظر شخصی).
- بدون چه چیزی نمی‌توانید زندگی کنید یا اینکه زندگی شما بدون آن سخت می‌شود؟

### سپس:

- چه کسی را بیشتر می‌شناسید؟ (از نظر مدت زمان)
  - کدام رابطه برای شما ارزشمندتر است؟
  - بدون کدام رابطه، زندگی برای شما به مراتب سخت‌تر می‌شود؟
- هدف از گفتگوی اولیه نه تنها معرفی و ارائه زمینه موضوع جلسه است، بلکه در عین حال به ما کمک می‌کند تا یکدیگر را نیز بهتر بشناسیم.

### بازتاب

اگر بخواهیم سخنان مسیح را در قسمتی از کتاب مقدس که امروز بر آن متمرکز شده‌ایم کاملاً درک کنیم، نیاز است تا زمینه وسیعتری از حکایت یوحنا را مورد بررسی قرار دهیم. خبرهای مربوط به عیسی، و تعالیم و معجزات او در سراسر منطقه پخش شده بود و در نتیجه جمعیت زیادی برای شنیدن صحبت‌های او جمع می‌شدند. پیشتر و در فصل ۶، عیسی به جمعیتی بالغ بر ۵۰۰۰ نفر که برای شنیدن سخنان او جمع شده بودند، غذا می‌دهد. آنقدر هیجان و اشتیاق در آنها بالاست که قصد دارند عیسی را "به زور" پادشاه کنند (۶: ۱۵). عیسی آنها را ترک کرده و سرانجام با شاگردانش از دریای جلیل عبور می‌کند (هر چند با روشهای متفاوت!). گذر ما با همین جمعیت شروع می‌شود، که از پنج نان و دو ماهی تغذیه کرده بودند، و حالا دوباره به دنبال عیسی رفته و او را پیدا می‌کنند.

همراه با گروه خود، یوحنا ۶: ۲۵-۴۰ را بخوانید. اولین برداشتها و نظرات شما در مورد کل این داستان چیست؟

آیات ۲۵-۲۹ را دوباره بخوانید و به این نکات توجه کنید:

- به تغییر ماهیت سوالاتی که جمعیت از مسیح می‌پرسند توجه کنید. فکر می‌کنید آنها واقعاً به دنبال چه چیزی هستند؟ نظر شما در مورد پاسخهایی که عیسی به آنها می‌دهد، چیست؟
- عبارت "برای خوراک فانی کار نکنید" در شما چه چیزی را یاد آوری می‌کند؟ شما در حال حاضر گرسنه و مشتاق چه چیزی هستید؟
- آیا آیه ۲۹ در زندگی شما احساس می‌شود؟

سخنان عیسی و خوراک دادن او به جمعیت، به سرعت به یکی از هویت‌های عیسی تبدیل می‌شود. جمعیت جذب کارها و سخنان عیسی می‌شوند، اما اصل مطلب این است که بدانیم عیسی کیست و منبع تعلیمات و اعمال او چیست.

آیات ۳۰ تا ۳۵ را دوباره بخوانید و در موارد زیر تأمل کنید:

- جمعیت از عیسی خواهان معجزه می‌شوند، اما ما در همین فصل گذشته شاهد معجزه چند برابر شدن نان توسط عیسی بوده‌ایم. گویی آنها می‌گویند "چیزی را به ما نشان بده که باعث شود تا ما به تو ایمان بیاوریم. معجزه نان

کافی نبود! موسی نیز از بهشت به ما نان می‌داد. نظر شما در مورد سوال آنها چیست؟ نظر شما در مورد پاسخهایی که عیسی به آنها داد، چیست؟

- دوباره به داراییها و روابطی که در گفتگوی اولیه مورد بحث قرار دادید، فکر کنید. آیا ما هم در زندگی خود درخواستی مانند این جمعیت داریم "همیشه این نان را به ما بدهید"؛ یا موارد دیگری را در زندگی خود در اولویت قرار می‌دهیم؟
- "من نان حیات هستم" برای شما چه معنا و مفهومی دارد؟ هویت عیسی و ایمان شما به او، چگونه شما را حفظ می‌کند؟

سوال و جواب مابین عیسی و جمعیت به اوج خود می‌رسد: عیسی در نهایت به اصل موضوع می‌پردازد، او نان حیات است، نانی که تا ابد پایدار می‌ماند. نانی که از موسی دریافت کردند در حقیقت توسط خدا فرستاده شد و ایمان و امید آنها را به رزق و روزی خدا حفظ کرد. در اینجا نان آسمانی ایستاده است که هرگز از بین نمی‌رود، و ایمان آنها را برای همیشه حفظ خواهد کرد.

آیات ۳۶ تا ۴۰ را دوباره بخوانید و موارد زیر را در نظر بگیرید:

- آیا تا به حال به عیسی به عنوان "نان روزانه" خود فکر کرده‌اید؟
- آیا این تفکر شما را از نظر این که چگونه می‌توانیم خواستهای خود را در او برآورده کنیم تغییر می‌دهد؟
- وقتی ما به عیسی نزدیک می‌شویم، او هرگز ما را از خود دور نخواهد کرد. آیا ما امسال از پیروی عیسی خودداری کرده‌ایم؟ آیا خود را از او دور کرده‌ایم؟

در مسیح ما یک وعده ابدی داریم. قبل از اینکه به پاسخ بپردازید، از شخصی بخواهید که آیه ۴۰ را دوباره برای گروه بخواند. ایمان ما به مسیح به ما زندگی ابدی می‌بخشد؛ سبب می‌شود تا در زندگی او سهیم شویم، زندگی که خداوند خود را در آن و در طول تعلیمات و معجزات مسیح بر ما نمایان می‌سازد. این وعده با خواستهای قلبی شما چه می‌کند، آیا با آن هماهنگ است؟

## کاربرد

آنچه با گفتگو در مورد نان آغاز می‌شود، مکاشفه‌ای از زندگی ابدی و جاودان است که خداوند در عیسی و از طریق عیسی ارائه می‌دهد. در حالت عادی یک معجزه است اما در مقیاس الهی به کمال رسیدن است. این نشانی از صلیب و رستاخیز مسیح است، این نان قرار است برای بسیاری شکسته شود، غذای بالای تپه برای ۵۰۰۰ نفر انعکاسی از شکسته شدن بدن مسیح بر روی صلیب و نانی است که او با شاگردان خود در دریای جلیل می‌شکند (یوحنا ۲۱: ۱۳).

در واکنش ما به این رویداد، این احتمال وجود دارد که ما مانند جمعیتی باشیم که عیسی را دنبال می‌کنند و معجزه‌ای را که به ما هدیه شده است را از دست می‌دهیم، و تحقق امیدهای خود را از طریق چیزهایی که معمولی هستند دنبال می‌کنیم.

به مکانها و روابطی که در اطراف شما وجود دارد فکر کنید. چه فرصتهایی برای به اشتراک گذاشتن این «نان»، و این زندگی ابدی که به ما داده شده است را با دیگران دارید؟

به چیزهایی فکر کنید که برای امرار معاش به آنها روی می‌آوریم. چه چیزی ما را همچنان گرسنه باقی می‌گذارد؟ خداوند از ما می‌خواهد که چه کاری انجام دهیم تا به سوی او رهنمون شویم؟

## دستاورد

هر بار که ما در کلیسا در مراسم «شام خداوند» شرکت می‌کنیم، جنبه قابل توجهی از این داستان در ما زنده می‌شود. ما معجزه‌ای را می‌بینیم که در ظاهر، معمولی به نظر می‌رسد اما وقتی به بدن شکسته مسیح در «عشا ربانی» نزدیک می‌شویم، ما وارد زندگی او شده و او نیز در ما ساکن می‌شود (یوحنا ۶: ۵۳-۵۸).

جلسه را با اختصاص زمانی به دعا، به پایان برسانید. آیه ۳۵ را با صدای بلند بخوانید و از روح‌القدس بخواهید تا نیازها و گرسنگی روحانی ما را از طریق مسیح برطرف سازد. ما باید غذاهای «فانی» را که در زندگی ما وجود دارد با توبه به دستان مسیح بسپاریم و از او بخواهیم تا هر آنچه را که برای به کمال رسیدن لازم است، بر ما آشکار کند.

## هفته دوم چگونه امیدوار باشیم

### گفتگوی اولیه

ابراز همدردی و همدلی:

در گروه های کوچک ۲ یا ۳ نفره، در مورد تفاوت بین همدردی و همدلی صحبت کنید.

از هر یک از افراد گروه بخواهید نمونه‌ای از مواردی را که فردی با آنها در یک شرایط دشوار همدردی کرده است، و یا هنگامی که (در موقعیت دیگر، یا شاید همان موقعیت) کسی نسبت به آنها همدلی نشان داده است را بازگو کنند. از افراد بخواهید که احساس خود را در واکنش به هر دو مورد بازگو کرده و تفاوت آنها را ذکر کنند.

### بازتاب

یوحنا ۱۱: ۳۲-۴۴ را بخوانید.

در جلسه این هفته ما حکایت مرگ ایلعازر را می‌خوانیم، که در ابتدا، گرچه به نظر می‌رسد در حالت عادی نمی‌توان انتظار هیچ وضعیت امیدوار کننده‌ای را داشت.

یوحنا ۱۱: ۲۵ را بخوانید.

این آیه اوج به ظهور رسیدن مکاشفه و وعده فصلهای قبل است:

عیسی بدو گفت: «من قیامت و حیات هستم. هر که به من ایمان آورد، اگر مرده باشد، زنده گردد».

عیسی شبان نیکوست که آمده است تا "به طور کامل" به نوع بشر حیات دهد (یوحنا ۱۰: ۱۰). حیاتی که او به ارمغان آورده است در درجه نخست "حیات ابدی" (به معنای واقعی کلمه "حیات تمامی دوران") است، حیاتی که در نهایت به پادشاهی خداوند می‌رسد.

حیاتی که او می‌دهد هیچ چیز کمتری از زندگی فنا ناپذیر در روز رستاخیز ندارد، علاوه بر این، این هدیه و ارمغان او برای هم اکنون و در این دنیا نیز هست. ما مسیح را در فصلهای قبل نیز به عنوان بخشنده حیات دیده‌ایم؟

از نظر مادی - عیسی آب را به شراب تبدیل می‌کند (یوحنا ۲: ۱۱-۱۲).

از نظر روحانی - عیسی زندگی معنوی و روحانی جدید در پادشاهی خداوند را به نیکودیموس ارائه می‌دهد (یوحنا ۳: ۱-۸).

از نظر جسمانی - او به یک پسر در حال مرگ، حیات دوباره می‌دهد؛ قدرت راه رفتن به مردی که برای یک مدت طولانی مفلوج بود؛ و قدرت دیدن به شخصی که کور متولد شده بود (یوحنا ۴: ۴۶-۵۴، مرقس ۲: ۱-۱۲، یوحنا ۹: ۱-۷).

تأملی در معجزات؛

چه انتظاری باید از پیروان مسیح داشت و آیا ایمان به مسیح با مشاهده معجزات قبلی او، افزایش خواهد یافت؟

با نگاه به آیه ۳۲، واکنش مریم چگونه است؟ چگونه می‌توانیم از واکنش مریم، کسب امید کنیم؟

آیات ۳۳-۳۴ را دوباره بخوانید:

عیسی وقتی او و یهودیانی را که همراه او بودند گریان دید از دل آهی کشید و سخت متأثر شد و پرسید: «او را کجا گذاشته‌اید؟» جواب دادند: «خداوندا، بیا و ببین». عیسی بگریست.

واکنش عیسی بسیار عمیق و تا حدی شگفت آور است. او عمیقاً از نظر روحی متأثر و ناراحت شد.

عیسی از رنج و درد هم نوعان خود غافل نیست. این واقعیت که او در شباهت انسان، با ما یکی است به این معنی است که او در رنج و درد با ما یکی است. زبان و بیانی که یوحنا در آیه ۳۵ به کار می‌برد بیانگر یک عمل قطعی است؛ جمله «عیسی بگریست» نشان می‌دهد که این اشکها، اشک حرفه‌ای یک عزادار اجیر شده یا یک تماشاگر خارج از این رویداد نبود. عیسی در نیازهای ما با ما یکی است. او درد ما را احساس می‌کند؛ اشکهای او در آن لحظه به طور واقعی احساس قلبی او را بیان می‌کرد.

انجیل لوقا ۱۰: ۳۹-۴۲ را بخوانید؛

در یوحنا ۱۱ شاهد هستیم که مریم از مرتاه خونسردتر و آرامتر رفتار می‌کند.

مریم در ارتباط خود با عیسی، بطور یقین از احساس صمیمیت معنوی بسیار بالاتری برخوردار بود (لوقا ۱۰: ۳۹). چگونه او به این احساس آزادی رسیده بود که عمیق‌ترین احساسات خود را با مسیح به اشتراک بگذارد؟

### کاربرد

این آیات، انسان بودن عیسی را کاملاً در معرض دید قرار می‌دهد. «همدلی» در لغت به معنی «درک احساس و فهم تجربه حسی دیگران» است، و مسیح کسی است که این آیات هویت انسانی او را برای ما آشکار می‌کند؛ نجات دهنده‌ای که با احساسات ما شریک شده و علاوه بر آن، با ما همدلی می‌کند؛ زیرا خود او، درد، اندوه، از دست دادن و ناامیدی را از نزدیک تجربه کرده است.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که با احساسات زیادی همراه شده است: ترحم، عصبانیت، شادی، نفرت، میل، خشم، عشق، اندوه، پشیمانی و سایر چیزهای دیگر... در مواقعی این طوفانها به دنیای شخصی ما حمله کرده و ما را به اوج شور و شغف رسانده و یا اغلب اوقات ما را به اعماق رنج و اندوه فرو می‌برند. در چنین لحظاتی نقاط آشنایی که روی آنها حساب می‌کردیم، قدرت خود را برای هدایت ما از دست می‌دهند.

به نظر می‌رسد حتی ما از شناخت خودمان هم عاجز می‌مانیم. اما عیسی همین جاست. او قبلاً این راهها را رفته است؛ او کاملاً ما را می‌فهمد.

در نهایت، ارتباط واقعی ما با مسیح، کلید واکنش ما نسبت به هر شرایطی است.

### کار گروهی:

آیا ما در هر شرایطی نهفته‌های قلبی خود را با اطرافیان خود در میان می‌گذاریم یا در مقابل دیگران ظاهر سازی کرده و چشم انداز مثبتی از زندگی خود را به نمایش می‌گذاریم؟

در مورد بخشهایی از زندگی و افکار خود تأمل و تمرکز کنید که ما را از عمیق‌تر شدن ارتباط با مسیح باز می‌دارد.

در حال حاضر در چه زمینه‌هایی در زندگی خود می‌خواهید امید بیشتری داشته باشید؟

چه محدودیت‌ها و شیوه‌هایی را می‌توانیم در نظر بگیریم تا در مواقع دشوار بتوانیم امید خود را به عیسی بدوزیم؟ چه چیزهایی را در کار عیسی در زندگی خود و دیگران می‌توانیم به یاد آوریم که این ارتباط و این صمیمیت بیش از صرفاً کسب یک امید، پایدار باقی بماند؟

### دست‌آورد

بصورت گروهی برای کسانی که به طور خاص با ناامیدی دست و پنجه نرم می‌کنند دعا کنید. از روح‌القدس بخواهید آن امید را در آنها احیا، تجدید و زنده کند.

برای مدتی منتظر بمانید تا روح‌القدس با قلب شما صحبت کرده و سبب تشویق یکدیگر شوید.

این می‌تواند فضایی عالی برای کسانی باشد که احساس می‌کنند ممکن است از روح‌القدس تا کنون کلامی نبوتی و تشویق کننده دریافت نکرده‌اند. برای مدتی در انتظار بمانید تا خداوند با استفاده از کلام و تصویر یا یک رویای خاص، با شما صحبت کند. و با بازگو کردن آن، سبب غلبه بر ناامیدی و تشویق و بنای ایمان دیگران شوید.

عیسی می‌داند که مرگ او نزدیک است و دیگر در کنار شاگردانش نخواهد بود، بنابراین او به آنها اطمینان می‌دهد که به تنهایی قادر نیستند در این دنیا از خود مراقبت و حفاظت کنند، این امر در مورد ما نیز صادق است.

عیسی از طریق حضور روح‌القدس در زندگی ما با ما خواهد بود. روح‌القدس در میان مشکلات به ما آرامش می‌بخشد، ترسهای ما را آرام کرده و به ما کمک می‌کند تا با اطمینان کامل از اهداف و قدرت پدر آسمانی خود با زندگی روبرو شویم.

## هفته سوم چگونه آرامی داشته باشیم

### گفتگوی اولیه

یافتن آرامش: گروه خود را به دو یا سه بخش تقسیم کنید. هر تیم پنج دقیقه فرصت دارد تا با استفاده از تلفن همراه یا با استفاده از حافظه خود، بهترین جایی را که می‌تواند در هنگام تعطیلات به آنجا فرار کرده یا پناه ببرد، پیدا کند. حتی گروه می‌تواند از پیشنهادات آژانسهای مسافرتی استفاده کند. پس از پایان پنج دقیقه، تیم‌ها باید پیشنهاد خود را به گروه بازگردانند و توضیح دهند که چرا رفتن به تعطیلات باعث احساس آرامش در آنها می‌شود. حتی ممکن است جایی را پیدا کنید که گروه شما دوست داشته باشد بطور دسته جمعی، آخر هفته به آنجا برود!

این گفتگوی اولیه نه تنها به معرفی موضوع آرامی کمک کند، بلکه باعث می‌شود تا گروه کمی بیشتر با یکدیگر آشنا شده و به درک بهتری از اینکه چه چیزی سبب آرامش آنها می‌شود دست پیدا کنند.

### بازتاب

در مطلب امروز، می‌خوانیم که عیسی به شاگردان خود وعده آرامی می‌دهد، نه فرار به مکانی دیگر، نه آرامشی که به نظر می‌رسد این جهان می‌تواند به ما ارائه دهد، بلکه آرامشی که مافوق و ورای درک است. او این وعده را در میانه آنچه گاهی اوقات "وصیت قبل از مرگ" توصیف می‌شود، ارائه می‌دهد. مسیح در فصلهای ۱۴، ۱۵ و ۱۶ انجیل یوحنا، مطالبی را در ارتباط با تعالیم نهایی، وعده‌ها و هر آنچه در آینده پیش خواهد آمد را ارائه می‌دهد. این سخنان برای شاگردانی که آن را شنیدند فوراً مورد استفاده و عمل قرار گرفت، اما ارزش آن برای ما که از آنها پیروی می‌کنیم از اهمیت زیادی برخوردار است.

یوحنا ۱۴: ۱۵-۳۱ را بخوانید. اولین برداشت و نظر شما در مورد این قسمت چیست؟

آیات ۱۵ تا ۲۱ را دوباره بخوانید و به این نکات توجه کنید:

توجه داشته باشید که عیسی دستورات خود را بر اساس پیروی ما از آنها قرار می‌دهد. اطاعت ما پاسخی از محبت است و همانطور که ما پاسخ می‌دهیم، پدر روح‌القدس را برای ما می‌فرستد تا به ما کمک کند. آیا دستورات و سخنان عیسی را از روی محبت نگه می‌داریم؟ آیا ما برای دریافت کمک به روح‌القدس نگاه می‌کنیم؟

عیسی بیان می‌کند که جهان نمی‌تواند روح‌القدس را بپذیرد زیرا نه او را می‌بیند و نه او را می‌شناسد. فکر می‌کنید جهان چگونه می‌تواند روح‌القدس را بشناسد؟

تصور کنید که قبل از مرگ و رستخیز عیسی، برای اولین بار آیات ۱۹ تا ۲۱ را به عنوان شاگردان مسیح شنیده بودید. با این اظهارات چگونه برخورد می‌کردید؟

یهودا یکی از شاگردان مسیح سوالی را مطرح می‌کند که ممکن است بسیاری از ما در طی سفر مسیحی خود همان مورد را حس کرده باشیم: "خداوند من می‌توانم تو را ببینم و تو را می‌شناسم؛ ولی «ای استاد، چرا خود را فقط به شاگردانتان نشان می‌دهید ولی به مردم دنیا نشان نمی‌دهید» تا آنها نیز شما را بشناسند؟

از پاسخ عیسی در آیات ۲۳ و ۲۴ چه برداشتی می‌کنید؟

روح‌القدس فرستاده شده است تا همه چیز را به ما بیاموزد و آنچه را که عیسی می‌گوید به ما یادآوری کند. این امر چگونه می‌تواند بر نحوه دعا کردن و خواندن کتاب مقدس تأثیر بگذارد؟

آیه ۲۷ چه تاثیری بر شما دارد؟ آیا باعث آرامش می‌شود یا سوالاتی برای شما ایجاد می‌کند؟

آیات ۲۸ تا ۳۱ لحظه وعده و نبوت است؛ عیسی در مورد آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد صحبت می‌کند، اما از زبانی استفاده می‌کند که برای کسانی که نمی‌دانند چه اتفاقی می‌افتد و چرا آن اتفاق می‌افتد فوراً واضح و روشن نیست. اینها سخنانی هستند که عیسی به تازگی بیان کرده است و زمانی کامل می‌شوند که روح‌القدس هر چیزی را که عیسی قبل از ترک شاگردان به آنها گفت، به آنها یادآوری کند. او وعده روح‌القدس را با یادآوری هر آنچه به آنها گفته بود به اثبات رساند.

آخرین باری که شما به روح‌القدس اجازه دادید تا به شما بیاموزد و سخنان عیسی را به شما یادآوری کند، کی بود؟ این کار به نظر شما چگونه می‌تواند مرتباً انجام شود؟ در حال حاضر در کجای زندگی خود مشتاق آرامی مسیح هستید؟

### کاربرد

پاسخ عیسی به سوال یهودا "چرا قصد دارید خود را به ما نشان دهید نه به جهان؟"، یک جواب ظریف است. کسانی که مسیح را دوست دارند از تعالیم او اطاعت خواهند کرد، و پدر و مسیح در میان آنها مسکن خواهند گرفت. عیسی می‌تواند خود را به جهان نشان دهد، اما او چنین تصمیم گرفت تا در درون ما ساکن شده و با پر کردن ما از روح حقیقت، آرامشی را که از این جهان نیست، به ما بدهد.

مسیح ما را از اهداف و نقشه‌های خود جدا نمی‌سازد؛ هدف او برای نشان دادن خود به جهان پس از کار در ما و از طریق ماست. او مشتاق همکاری با ما در رساندن پیام خود به دیگران است که همانا خبر خوش انجیل است! ما دعوت شده‌ایم که عیسی را محبت کرده و از دستورات او اطاعت کنیم و از روحی که به ما تعلیم می‌دهد و سخنان او را به ما یادآوری می‌کند، پُر شویم.

به گروه خود مدتی در حدود ۱۰ دقیقه یا بیشتر زمان دهید تا پاسخ خود را به این قسمت بدهند؛ شاید بد نباشد در طی این زمان یک سرود ملایم با صدای پایین برای پس زمینه این قسمت در نظر بگیرید:

آیا مسیح را دوست دارید؟ آیا به دنبال عمیق‌تر شدن رابطه خود با او هستید؟ چه کاری می‌توانید انجام دهید تا زمان بیشتری برای ایجاد بنای مستحکم‌تر این رابطه اختصاص دهید؟

آیا از آموزه‌ها و تعالیم مسیح اطاعت می‌کنید؟ آیا تعلیمی وجود دارد که احساس می‌کنید برای درک و قدم گذاشتن به آن نیاز به کمک روح‌القدس دارید؟ چه کاری می‌توانید انجام دهید تا زمان بیشتری را صرف مطالعه تعالیم عیسی در کتاب مقدس کنید؟

چه چیزی باعث می‌شود که برای کسب آرامش دچار مشکل شوید؟ آیا روابط، محیطها یا شرایط خاصی وجود دارد که بخواهید آنها را به حضور مسیح ببرید تا آرامش او را در آنها دریافت کنید؟

### دستاورد

در پایان جلسه وقت کافی و خوبی را برای دعا در نظر بگیرید. شروع دعا را با درخواست از شخصی برای خواندن آیه ۲۷ با صدای بلند آغاز کنید. هر کسی را که با ترس یا ناراحتی دست و پنجه نرم می‌کند دعوت کنید تا اعضای گروه برای او دعا کنند؛ به آنها اطمینان دهید که لازم نیست چیزی را به صورت عمومی به اشتراک بگذارند که باعث ناراحتی آنها شود. دعا کنید که خداوند در قلب آنها ساکن شود.

شاید بد نباشد در پایان، همه دعا‌های خود را با آیاتی از فیلیپیان ۴: ۴-۷ به حضور خداوند بلند کنید.

«۴ پیوسته در خداوند شاد باشید، باز هم می‌گویم شاد باشید! ۵ مهربانی و ملایمت شما در رفتارتان با دیگران آشکار باشد. آمدن خداوند نزدیک است! ۶ از هیچ چیز نگران نباشید، بلکه همیشه در هر مورد با دعا و مناجات و سپاسگزاری تقاضاهای خود را در پیشگاه خدا ابراز نمایید ۷ و آرامش الهی که بالاتر از فهم بشر است دلها و افکار شما را در مسیح عیسی حفظ خواهد کرد.»