

جلسه چهارم

آداب فضیلت در امتیازی

سری دروس امثال سلیمان ۳۱



جلسه چهارم:

زن بافضیلت مسیحی او مراقب سلامت جسمی، روحی و روانی خود هست.

مواد اولیه سلامتی و زندگی طولانی، نوشیدنی زیاد
هوای آزاد، کار آسان و مراقبت از خویشتن است.
فیلیپ سیدنی

شما را تشویق می‌کنیم که جلسه را با سرود های پرستشی شروع کنید، برای این جلسه یک سرود
پرستشی را پیشنهاد میکنیم که از طریق لینک زیر قابل دسترس خواهد بود

بگذار قلبم معبد روح تو باشد

| خوش آمدگویی: ۲۰ دقیقه

برگزاری جلسات حضوری:

به شما پیشنهاد می‌کنیم 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
بانوان را به گرمی و همراه با لبخند خوش آمد بگویید و اگر عزیزی برای اولین بار در این جمع حضور پیدا
می‌کند (تازه وارد، نو ایمن یا مهمان)، او را به صورت ویژه خوش آمد بگویید. و اجازه دهید بانوان هر
کدام شخصا در چند جمله کوتاه خودشان را معرفی کنند و در مورد خودشان یک نکته مثبت بگویند. سپس
از مهمان بخواهید در معرفی خودش یک نکته مثبت بگوید و آن را به یاد داشته باشید (شاید در جلسات
بعد لازم‌تان شود).
پیشنهاد ما در برگزاری جلسات حضوری این است که در بدو ورود از بانوان با چای یا نوشیدنی پذیرایی
کنید

| بازی:

از قبل با چند نفر از بانوان که در زمینه آرایشگری و ورزش آشنایی لازم را دارند صحبت کنید و برای کارگاه
عملی از آنها دعوت به عمل آورید.

به طور مثال:

یکی از بانوان چند نمونه ماسک خانگی تهیه کند و با خود بیاورد و طرز آماده کردن ماسکها هم به عزیزان
در زمان کوتاه آموزش دهد
یک نفر دیگر که کوتاهی مو بلد هست و تجربه دارد، وسایل مورد نیاز کوتاهی مو را بیاورد و نه تنها

موهای بانوان را کوتاه کند بلکه در مورد رسیدگی مو مواردی را به بانوان خیلی کوتاه آموزش دهد، به عنوان مثال چه چیزی برای ریزش مو، چه چیزی برای تقویت مو و همینطور ماسکهای خانگی را در این راستا به عزیزان آموزش دهد و عزیز دیگری در راستای سلامت و مراقبت از ناخن می تواند صحبت کند

و یا اینکه چند حرکت ورزشی که برای سلامت بدن مفید هست به طور اصولی و درست به بانوان آموزش دهید، و چند مورد فواید ورزش با عزیزان در میان بگذارید

| شهادت و برکات : ۱۰ دقیقه

از یکی از بانوان که داوطلب است بخواهید تا شهادت و برکتی تازه از کار خداوند را با جمع به اشتراک بگذارد

و بخواهید که اگر عزیزی آیه کلیدی جلسه گذشته را به خاطر دارد، آن را بیان کند و می توانید برای تشویق کسانی که آیه را حفظ کرده اند جایزه در نظر بگیرید

پیشنهاد می کنیم خودتان هم شهادتی آماده داشته باشید که اگر کسی آماده نبود شما شهادت خود را در میان بگذارید.

و می توانید از یکی دیگر از بانوان درخواست کنید تا برای شخصی که شهادت داده است دعا کند.

| بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

ما به عنوان زنان مسیحی باید مراقب سلامت جسمی، روحی و روانی خود باشیم چون طبق کلام خدا بدن های ما معبد روح خداست و به بهایی خریداری شده پس دیگر بدن ما متعلق به خود ما نیست، بلکه متعلق به خداست بنابراین، مسئولیت مراقبت از آنها بر عهده ماست پس ما باید تمام تلاش خود را بکنیم تا از چیزهایی که ممکن است به سلامت جسمی و معنوی ما آسیب بزنند خودداری کنیم

البته که ما به عنوان زنان تا به امروزه آسیبهای زیادی از اطرافیان و جامعه خوردیم ولی لازم به ذکر هم هست که به یاد بیاوریم عیسی مسیح آمد تا زخمها و آسیب های ما رو شفا دهد و حیات و تولد تازه ایی در خود به ما ببخشد، پس مسئولیت مهمی بر عهده ماست و در واقع باید نگرش و سبک زندگی ما عوض شود

(بیابید باهم به تعلیم امروز گوش دهیم و از نکات کلیدی آن استفاده کنیم.)

| ویدیو

عزیزان را دعوت کنید تا این ویدیو را با دقت تماشا کنند و نت برداری کنند.

زن بافضیلت مسیحی - سلامت روح و جسم

کارگروهی: ۱۵ دقیقه

با توجه به تعلیم امروز

- شما به عنوان یک زن با فضیلت که مراقب سلامت جسمی، روحی و روانی خودش هست، کدامیک از راهکارهای گفته شده در ویدیو را تا بحال انجام داده اید؟ و چه نتیجه‌ای برای شما داشته؟
- شما برای برخوردار شدن از سلامت جسمی، روحی و روانی خودتان چه راهکارهایی را پیشنهاد میکنید؟
- بنظر شما سلامتی روحی، روانی و جسمانی ما به چه چیزهایی بستگی دارد؟

جمع بندی ۱۵ دقیقه

در نتیجه هر روزه برای اینکه در حفظ این بدن که معبد روح القدس هست و به ما سپرده شده کوشا باشیم باید به فکر سلامتی روحی و روانی و جسمانی خودمان باشیم، با تغذیه سالم، با ورزش کردن، با داشتن خواب کافی و اتفاقا هر روزه با تمام سختیها و چالشها این روشها رو تمرین کنیم و در خودمون پرورش دهیم، و افکار نادرست و استرس‌ها را از خودمان دور کنیم، توانمندیها را بشناسیم و برای خانواده و جامعه امون مفید باشیم و با برنمان به خدا احترام بزاریم چرا که بدن ما معبد روح القدس هست و به عنوان یک زن با فضیلت در خانه و خانواده و جامعه، طبق کلام، خدا رو جلال دهیم و مشوق دیگران هم باشیم و همینطور در انتخاب شیوه درست زندگیمان که می تواند بر سلامت ما تاثیر بسزایی داشته باشد دقت کنیم

دعا: ۵ دقیقه

خداوندا تو را می پرستیم ، شکرگذار هستیم برای فیض و محبت بی نظیرت ، برای نجات و تولد تازه ایی که به ما بخشیدی ، خداوندا تورو شکر می کنیم ، برای اینکه بدنهای ما معبد روح تو هست و می تونیم تورا آزادانه بیپرستیم ، خداوندا دعا می کنیم که بتونیم برای سلامت این بدن که معبد روح تو هست بر حسب اراده تو قدم برداریم و همانطور که تو برای ما احترام و ارزش قائلی ، ما هم به خودمون عشق بورزیم ، خداوندا به ما کمک کن تا با تمامی دل، جان و فکر تورا بیپرستیم و جلال بدیم و خدمت کنیم، در نام عیسی مسیح آمین

سرود پرستشی برای انتهای جلسه :

ای جان من خداوند را متبارک بخوان

منابع بیشتر برای مطالعه:

نقش ورزش در آمادگی جسمی و روحی

فعالیت در طول هفته :

- کلامخدا را مطالعه کنیم و در مواردی که به سلامتی اشاره کرده و یا مربوط هست، تعمق بیشتری داشته باشیم
- از روح القدس بخواهیم که در این راستا به ما کمک کند و قوت ببخشد
- روتین ورزشی و خوردن غذاهای سالم را در زندگیمان اضافه کنیم در ابتدا با چند حرکت ساده و سبک و تغییرات کوچک شروع کنیم
- کسی را انتخاب کنیم که نسبت به وی پاسخگو باشیم
- سعی کنیم دوستان و اطرافینی انتخاب کنیم که به سلامت جسمی و روحی و روانیشان اهمیت میدهند

آیه کلیدی:

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

آیا نمی‌دانید که بدن شما معبد روح القدس است که در شماسست و او را از خدا یافته‌اید، و دیگر از آن خود نیستید؟ به بهایی خریده شده‌اید، پس خدا را در بدن خود تجلیل کنید
اول قرن‌تینان ۶: ۱۹-۲۰