

رشد روحانی

آنچه در این درس خواهید خواند

روح خود را هر روز تغذیه کنید

آرامش خدایی

جلوگیری از مرض

ورزش روحانی

اکنون شما مانند طفلی خردسال که در حال رشد است، احتیاج

به نمو روحانی دارید. عواملی که باعث رشد می‌شود عبارتند از:

① تغذیه صحیح

② استراحت

③ جلوگیری از مرض

④ ورزش

خداوند به شما زندگی تازه‌ای عطا کرده است، ولی رشد و توسعه آن به عهده شما است. به روح خود غذا بدهید. در وعده‌های خدا تأمل کنید. از هر نوع فکر مضر دوری کنید و دستورات کتاب مقدس را تمرین کنید و بکار ببندید. وقتی که این چهار دستور را بکار بستید، روحاً رشد خواهید کرد و هر روز از «زندگی بیشتر» که خدا به فرزندانش عطا می‌کند. برخوردار خواهید شد.

آنچه باید انجام دهید
(چهار جواب انتخاب کنید)

۱- عواملی که باعث رشد روحانی می‌شوند عبارتند از

- (a) طهارت نفس
- (b) ورزش روحانی
- (c) گوش دادن به برنامه‌های رادیو
- (d) تأمل در وعده‌های خدا
- (e) تغذیه روحانی نفس
- (f) اجتناب از کار پرمشقت
- (g) توبه با ریاضت

روح خود را هر روز تغذیه کنید

صحبت با خدا، روح شما را تغذیه می‌کند. خدا از طریق کلام خود با شما صحبت می‌کند و شما نیز بوسیله دعا با وی سخن می‌گویید.

«زندگی انسان فقط بسته به نان نیست بلکه به هر کلمه‌ای که

خدا می‌فرماید.» متی ۴:۴

«مانند نوزادان، مشتاق شیر روحانی خالص باشید تا با

نوشتن آن بتوانید رشد و نمو کرده و نجات یابید.» اول

پطرس ۲:۲

کلام خدا شیر روحانی است.

اگر درک کتاب مقدس برای شما مشکل است قبل از خواندن

آن از خداوند راهنمایی بخواهید، و سؤالاتی که برایتان پیش می‌آید با شبان و مسیحیان با تجربه در میان بگذارید. از کلاسهای تعلیمی، جلسات کلیسایی، کتابهای دروس کتاب مقدس، دروس نامه‌نگاری و وسایل دیگر استفاده کنید تا از خوراک روحانی کافی برخوردار شوید. مطالعه کتب مسیحی، که در زمینه‌های مختلف نوشته شده‌اند نیز مفیدند.

رشد شما به تغذیه خوب بستگی دارد، پس هر روز لااقل یک باب را از عهد جدید بخوانید. این کتاب راجع به مسیح صحبت می‌کند و راه زندگی را به خواننده می‌آموزد. توصیه می‌شود که آیاتی را که مورد علاقه‌تان قرار می‌گیرند از برکنید. بدین وسیله اشتهای شما برای کلام خدا زیاد خواهد شد.

«کلام تو به مذاق من چه شیرین است و به دهانم از عسل شیرینتر. شریعت تو را چقدر دوست می‌دارم، تمامی روز تفکر من است.» مزمو ۱۱۹:۱۰۳ و ۹۷

آنچه باید انجام دهید

۲- چه خوراکیهایی برای رشد روحانی لازم است؟

(دو جواب انتخاب کنید)

- (a) بحث دینی
- (b) مطالعه کتاب مقدس و دعا
- (c) چلوکباب
- (d) مطالعه کتابهای مسیحی

۳- آیا مایلید این پیمان را امضا کنید؟

خداوند با کمک تو حاضرم هر روز مقداری از کتاب مقدس را بخوانم و نفس خود را با کلام تو سیراب کنم.

امضا

تاریخ

آرامش خدایی

شاید فکر می‌کنید ضعیفتر از آن هستید که بتوانید اوامر خداوند را اجرا کنید. در اینصورت خوب است بدانید که بوسیلهٔ کوشش خودتان و یا به علت کارهای خوبی که انجام داده‌اید، نمی‌توانید به بهشت بروید. فقط به این خاطر به آسمان می‌رسید که فرزند خدا شده‌اید و پدر آسمانی شما را رهبری می‌کند. او از شما نگهداری می‌کند. بنابراین کافست اجازه بدهید آرامش خدا وجودتان را فراگیرد.

آیا تابحال در حین راه رفتن دچار زمین خوردگی شده‌اید؟ آیا وقتی زمین می‌خورید از کوشش مجدد منصرف می‌شوید؟ جرأت داشته باشید! چونکه پدرتان که عطاکنندهٔ این زندگی تازه است، دستتان را گرفته شما را روی پاهایتان بلند می‌کند و هر روز خود را به او بسپارید. در دعا ضعف خود را اعتراف کنید و از وی درخواست کمک نمایید تا بر هر وسوسهٔ شیطان پیروز شوید.

«آنانی که منتظر خداوند می‌باشند قوت تازه خواهند یافت و مثل عقاب پرواز خواهند کرد. خواهند دوید و خسته

نخواهند شد، خواهند خرامید و درمانده نخواهند گردید.»

اشعیا ۳۱:۴۰

مشکلات زندگی شما را آزار می دهند؟ می ترسید؟ دلسرد هستید؟ چاره کار این است که اجازه بدهید آرامش خدا وجود خسته شما را مملو سازد، تا اینکه دلسردی و ترس مانع رشد روحانی شما نگردد.

چگونه می توان این آرامش روحانی را بدست آورد؟ با ایمان، به آنچه خداوند وعده داده است ایمان داشته باشید. به جای اینکه به مشکلات خود خیره شوید، چشمان خود را به خداوند بدوزید. این است ایمان!

«ای تمامی زحمتکشان و گرانباران، نزد من بیاید و من به

شما آرامی خواهم داد.» متی ۲۸:۱۱

«پس نگران نباشید و نگوئید: «چه بخوریم؟» «چه بنوشیم؟» و یا «چه بپوشیم؟» تمام ملل جهان برای بدست آوردن این چیزها تلاش می کنند اما پدر آسمانی شما می داند که شما به همه این چیزها احتیاج دارید.» متی

۳۱:۶-۳۳

مطالعه کتاب مقدس و دعا، آرامش و استراحت الهی را برای شما فراهم می سازد. وقتی دعا می کنید هر نوع مشکل را به حضور خدا بیاورید و ایمان داشته باشید که او بهترین راه حل را بکار خواهد برد.

آنچه باید انجام دهید

۴- اشعیا ۳۱:۴۰ را حفظ کنید.

۵- متی ۲۵:۱۱ و ۲۸ و ۳۱:۶-۳۳ را سه بار بخوانید.

۶- از خدا درخواست کنید آرامش فکر به شما عطا کند.

جلوگیری از مرض

(۱) خود را آلوده نکنید.

همانگونه که مادر مراقب نظافت و بهداشت کودکان خود می‌باشد، خداوند نیز می‌خواهد شما را از چیزهایی که ایجاد مرض روحانی می‌کند دور نگهدارد. هنگامی که نجات یافتید، خدا گناهاتان را شست و قلب تازه‌ای به شما داد. اگر می‌خواهید از سلامتی روح برخوردار باشید، باید قلب خود را پاک نگهدارید. اجازه دهید خداوند با شما راه رود و رهبر شما باشد. از گل و لجن تفریحات ناسالم و کثیف، و زندگی فاسد دوری کنید. افکار و گفتار و اعمال خود را پاک نگهدارید.

آنچه باید انجام دهید

۷- مسیحیان نباید در برنامه‌ها و فعالیتهای کثیف و مغایر اخلاق

شرکت کنند زیرا (دو جواب انتخاب کنید)

(a) خدا نمی‌خواهد آنان خوش باشند.

(b) می‌خواهند نفس خود را سالم و طاهر نگهدارند.

(c) خدا مایل است گفتار و پندار و کردار نیک داشته باشند.

«خوشبحال پاک‌دلان زیرا ایشان خدا را خواهند دید.»

متی ۸:۵

اگر فکرتان را با افکار کثیف و فاسد پر کنید، آنها روح شما را مضطرب و اراده‌تان را سست کرده شما را به ارتکاب گناه وا می‌دارند.

چگونه می‌توان فکر خود را از آلوده شدن به افکار زشت دور نگهداشت؟ بدین طریق که فکرتان را با افکار خوب پر سازید، کتاب مقدس را بخوانید و درباره گفته‌های آن تفکر کنید، از خداوند بخواهید شما را کمک کند تا بتوانید از افکار شریر اجتناب بورزید:

«ما را در آزمایش میاور بلکه از شریر ما را رهایی ده.»

اگر می‌خواهید افکار پاک داشته باشید دست به کارهای وسوسه‌انگیز نزنید. کتابهای فاسد نخوانید و نیز عکسهای منحرف کننده تماشا نکنید و به داستانهای کثیف گوش ندهید.

«سخنان زبانم و تفکر دلم منظور نظر تو باشد، ای خداوند که صخره نجات من و نجات دهنده من هستی.» مزمور

۱۴:۱۹

آنچه باید انجام دهید

۸- آیا انسان قادر است خود را از افکار پلید دور نگهدارد؟

(a) بله با کمک خداوند.

(b) خیر او مجبور است به افکار پلید بیندیشد.

(c) هرکسی می‌تواند از افکار پلید دوری کند.

۹- آیا تاکنون با افکار شیطانی و ناپاک مبارزه کرده‌اید؟

.....

۱۰- مزمور ۱۴:۱۹ را حفظ کرده در دعاهایتان به کار ببرید.

بہتر است خود را تماماً و با تمام دل به خداوند بسپارید تا اینکه با دودلی او را خدمت کنید.

با گناه بازی نکنید. از هرچه که در زندگیتان تولید مرض روحانی می‌کند اجتناب کنید.

«اما، اگر در نور بسر می‌بریم - همانطور که خدا در نور است - در آن صورت با یکدیگر اتحاد داریم و خون عیسی پسر او، ما را از همه گناہانمان پاک می‌سازد.

..... اما اگر ما به گناہان خود اعتراف نماییم. می‌توانیم به او اعتماد کنیم زیرا او به حق عمل می‌کند او گناہان ما را می‌آمرزد و ما را از همه خطاهایمان پاک می‌سازد.» اول یوحنا ۱:۷ و ۹

خون عیسی ما را از کارهای گناہ‌آلود و شریر، و افکار پلید می‌شوید و پاک می‌سازد.

(۲) از خوراک سمی بپرهیزید.

بعضی افکار و احساسات، برای روح و بدن به منزله سموم کشنده هستند. عصبانیت، غصه، کینه، نفرت، سؤالن، ترس، رنجش، بی‌حوصلگی ممکن است شخص را به سؤ‌هاضمه، زخم معده، ناراحتی قلبی و سایر امراض مبتلا کنند. این سموم، حیات روحانی را می‌مکند و هر نوع ناراحتی را فراهم می‌آورند. تکبر، خودخواهی، بی‌ایمانی و لجبازی نیز از دیگر سموم روحی هستند که شادی مسیحی را از بین برده، روح او را پژمرده، سست و

غمگین می‌سازند. هر روز از خدا تقاضا کنید که شما را از شر این سموم در امان دارد.

هر وقت احساس ضعف یا مرض روحانی کردید، بخاطر بیاورید که عیسی «طیب اعظم» است. با صمیمیت نزد او بروید و به شما سلامتی روح و فکر و بدن عطا خواهد کرد.

آنچه باید انجام دهید

۱۱- (دو جواب انتخاب کنید)

بغض و کینه و غصه

(a) گاهی تولید مرض می‌کنند.

(b) بهیچ وجه از قلب انسان خارج نمی‌شوند.

(c) برای نفس و بدن مضرند.

(d) برای ما لازمند.

ورزش روحانی

بدن با ورزش تقویت می‌شود و روح با خدمت کردن خدا، هرچه روحاً رشد کنید و کلام خدا را یاد بگیرید، خداوند فرصتها و مسئولیتهای بیشتری برای کار خود به شما عنایت خواهد کرد.

برخی تمرینات و ورزشهای روحانی عبارتند از: شهادت دادن، دعا برای افرادی که به شهادت گوش می‌دهند و دعوت از آنها برای شرکت در جلسات کلیسا، شرکت در فعالیتهای کلیسا و مخالفت با گناه. این ورزشها رشد روحانی شما را تسریع خواهند

نمود.

آنچه باید انجام دهید

۱۲- تمرین و ورزش روحانی شامل چیست؟

(دو جواب انتخاب کنید)

- (a) شهادت دادن به دیگران
- (b) بحث با کسانی که انجیل را مسخره می‌کنند
- (c) دعوت اشخاص به جلسات کلیسایی
- (d) صد متر دویدن

پاسخهای خود را مقایسه کنید

- ۱- (a) طهارت نفس
- (b) ورزش روحانی
- (d) تأمل در وعده‌های خدا
- (c) تغذیه روحانی نفس.
- ۲- (b) مطالعه کتاب مقدس و دعا
- (d) مطالعه کتابهای مسیحی.
- ۷- (b) می‌خواهند نفس خود را سالم و طاهر نگهدارند.
- (c) خدا مایل است گفتار و پندار و کردار نیک داشته باشند.
- ۸- (a) بله با کمک خداوند.
- ۱۱- (a) گاهی تولد مرض می‌کنند،
- (c) برای نفس و بدن مضرند.
- ۱۲- (a) شهادت دادن به دیگران،
- (c) دعوت اشخاص به جلسات کلیسایی.