



## کلام خدا

### در دل خود ذخیره کن

#### نقطه‌ی شروع

تا این مرحله از سفرتان با خدا، آیات بسیاری از کتاب مقدس شنیده و خوانده‌اید. یکی از آیات مورد علاقه شما چیست؟ چرا؟ آیا می‌توانید بیش از یک آیه با هم در میان بگذارید؟

#### بحث و گفتگو

نوازندگان حرفه‌ای آنقدر تمرین می‌کنند که نواختن ساز، جزئی از وجودشان می‌شود و به همین خاطر می‌توانند در برابر هزاران نفر به زیبایی بنوازند. ورزشکاران نیز آنقدر تمرین می‌کنند تا 'حافظه عضلانی' خود را به خوبی تقویت کنند که بتوانند حتی تحت فشار زیاد نیز رقابت موثری داشته باشند.

به چه چیزی می‌توانید اشاره کنید که انجام آن برای دیگران سخت است، اما شما با تمرین زیاد آن را به عادت همیشگی خود تبدیل کرده‌اید؟

#### ایده اصلی

هر چه بیشتر کلام خدا را در دل خود ذخیره کنیم، سفرمان با خدا ثمربخش‌تر می‌شود.

مطالعه کلام خدا و متمرکز شدن بر آن ممکن است در ابتدا چالش‌برانگیز باشد. بسیاری از مطالب کلام خدا را ممکن است به راحتی درک نکنیم، اما هر چه بیشتر در آن تامل کنیم و اجازه دهیم که کلام خدا، افکار و قلب‌های ما را پر کند، به همان نسبت قدرت، بینش و هدایت بیشتری نیز دریافت می‌کنیم.

#### بررسی کلام

آیات زیر را بخوانید و بر طبق هر کدام از این آیات، فواید و برکات شناخت کلام خدا را یادداشت کرده و در مورد آنها بحث و گفتگو کنید.

در این مورد بحث و گفتگو کنید که هر یک از این برکات چه تأثیری بر زندگیتان دارد.

1. مزمور ۳۷: ۳۱

2. مزمور ۱

3. مزمور ۱۱۹: ۱۰۵

#### ببینید و بحث کنید

این ویدیوی کوتاه را ببینید، چه چیزی در این ویدیو نظر شما را جلب می‌کند و چرا؟

#### هم اکنون با هم تمرین کنیم

یکی از راه‌های مهم برای ذخیره کردن کلام خدا در دلمان و پر کردن ذهنمان با آن، حفظ کردن آیات کتاب مقدس است.

وقتی آیه‌ای را حفظ می‌کنیم، می‌توانیم بر روی آن تامل کنیم، آن را جزء وجود خود سازیم، و به‌هنگام نیاز فوراً آن را به‌یاد



آوریم.

بنابراین، بیایید شروع کنیم به حفظ کردن آیات کلیدی تا ما را در مسیر سفرمان کمک کند.

در کتاب مقدس آیات شگفت‌انگیز بیشماری وجود دارد که در مراحل مختلف زندگی به ما کمک می‌کند. همچنین وقتی ما آیه‌ای را با شخصی در میان می‌گذاریم خدا می‌تواند از طریق ما با آن شخص صحبت کند.

بقیه زمانی که دارید را به حفظ کردن آیات کتاب مقدس بپردازید.

- یک آیه را انتخاب کنید.
  - می‌توانید از لیست آیات زیر و یا از هر آیه دیگری که برای شما خاص است، استفاده کنید.
- آیه را حفظ کنید.
  - آیه‌ای را که انتخاب کرده‌اید در چند دقیقه حفظ کنید و سپس آن را از حفظ برای یکدیگر بیان کنید.
- بر روی آیه‌ای که انتخاب کرده‌اید، تامل کنید.
  - به مدت دو دقیقه، راجع به تک تک کلمات آیه خوب فکر کنید.
  - هر بار که آیه را تکرار می‌کنید، بر کلمه‌ای متفاوت تأکید نمایید.
- به‌عنوان مثال، مزمور ۱۰۵: ۴ ”خداوند و قوت او را **بطلبید**؛ پیوسته جویای روی او باشید!“
  - سپس: ”خداوند و **قوت** او را **بطلبید**؛ پیوسته جویای روی او باشید!“
  - سپس: ”خداوند و **قوت** او را **بطلبید**؛ پیوسته **جویای** روی او باشید!“
- برای یکدیگر تعریف کنید که به‌هنگام تأمل در مورد این آیه، چه چیزی بطور خاص باعث برکت و تشویقتان بوده است.
  - آیه مورد نظرتان را در جایی بنویسید تا هر روز بتوانید آن را مرور کنید.
- شاید بتوانید این آیه را در قسمت یادآوری تلفن یا هر دستگاه دیگری قرار دهید تا هر روز بر آن ظاهر شود و شما آن را ببینید.
  - این آیه را با یک نفر دیگر در میان بگذارید.
  - به آنها تلفن بزنید یا آیه را بصورت پیامک برایشان بفرستید، و یا از طریق شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید.

اگر وقت دارید، می‌توانید بیش از یک آیه را به همین ترتیب با هم حفظ کنید.

## تمرین روزانه خود را مرور کنید

- آیه‌ای را که حفظ کرده‌اید، هر روز تکرار کنید.
- این آیه را با دیگران در میان بگذارید و توضیح دهید که چرا آن را دوست دارید. می‌توانید به آنها تلفن بزنید یا آیه را بصورت پیامک برایشان بفرستید، و یا آن را از طریق شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید.
- با استفاده از آیه‌ای که حفظ کرده‌اید، در شرایط مرتبطی که در طول هفته با آن روبرو می‌شوید، کلام خدا را بیان کنید. به‌عنوان مثال، اگر قرار است تصمیم مهمی بگیرید، مزمور ۱۰۵: ۴ را تکرار کنید و از طریق این آیه دعا کنید.
- همچنانکه بیشتر در حضور خدا می‌مانید و با او وقت می‌گذرانید، ۳ آیه دیگر را انتخاب کنید و بر طبق مراحل بالا آنها را حفظ کنید. در اینجا تعدادی آیات پیشنهادی هست که می‌توانید با آنها شروع کنید:
  - ۲ تیموتائوس ۱: ۷
  - مزامیر ۵۶: ۳
  - رومیان ۱۰: ۹
  - رومیان ۳: ۲۳-۲۴
  - لوقا ۹: ۲۳
  - متی ۱۱: ۲۸
  - فیلیپیان ۴: ۴
  - امثال ۳: ۵
  - مزامیر ۱۱۹: ۱۰۵