ریشه‌دار

چگونه پیروی از عیسی را آغاز کنیم



پل لینتات

ریشه‌دار

چگونه پیروی از عیسی را آغاز کنیم

پل لینتات

ترجمه: الیور بن‌شمس

نسخه ۱٫۳

فهرست

پیشگفتار ۵

فصل اول ـ مسیحی کیست؟ ۷

فصل دوم ـ خواندن کتاب مقدس ۱۰

فصل سوم ـ کلیسا ۱۶

فصل چهارم ـ غذا ۲۲

فصل پنجم ـ دعا ۲۴

فصل ششم ـ ادامه بده ۲۹

نتیجه‌گیری ۳۱

پیوست الف ـ گام‌های بعدی ۳۲

پیوست ب ـ برنامه‌های مطالعه کتاب مقدس ۳۴

تقدیم‌نامه

به هر ایماندار تازه‌ای که با ایمان قدم برمی‌دارد—این کتاب برای شماست.

و به قدیسان وفادار، دوستان و کلیساهایی که مرا تشویق کردند از عیسی پیروی کنم و ادامه دهم—سپاسگزارم.

پیشگفتار

مدت‌هاست می‌خواهم کتابی بنویسم تا به کسانی که به‌تازگی پیرو عیسی شده‌اند کمک کند بفهمند به چه چیزی متعهد شده‌اند. وقتی خودم تازه ایمان آورده بودم، دیگران چند کتاب مفید به من معرفی کردند، اما نتوانستم کتابی پیدا کنم که همه‌چیز را یک‌جا گرد آورده باشد. هدفم نوشتن چنین کتابی بود.

شاید این هدف برای کتاب کوچکی مثل این بیش از حد بلندپروازانه باشد؛ بالاخره اگر بخواهم کتاب کوتاه بماند، چگونه می‌توانم همه‌چیز را پوشش دهم؟ البته که نمی‌توانم. اما می‌توانم چهار موضوع را بررسی کنم که به باور من در مسیر پیروی از عیسی بسیار مهم‌اند.

فهرست موضوع‌ها چنین است: فصلی درباره اینکه مسیحی کیست تا هرگونه ابهام برطرف شود؛ فصلی درباره کتاب مقدس؛ فصلی درباره کلیسا؛ فصلی درباره تعمید و غذا؛ و سرانجام فصلی درباره دعا. درباره هر یک از این موضوع‌ها مطالب عالی بسیاری نوشته شده، اما من اثری نیافته‌ام که آن‌ها را به زبانی ساده به هم پیوند دهد. پس تصمیم گرفتم خودم چنین کتابی بنویسم.

چرا این چهار موضوع؟

وقتی کلیسا در آغازِ کتاب اعمال رسولان شروع به رشد کرد، یکی از توصیف‌های کلیدیِ کارهای آنان در اعمال رسولان ۲:۴۲ آمده است:

> «آنان خود را وقف تعلیم رسولان، مشارکت، پاره‌کردن نان و دعا کردند.»
> (اعمال رسولان ۲:۴۲، ترجمه CSB)

این آیه تمام کارهای آنان را دربرنمی‌گیرد، اما به نظر می‌رسد هسته اصلی زندگی مشترکشان را بیان می‌کند. این خلاصه طی سال‌ها راهنمای من بوده است؛ هم در

زندگی شخصی‌ام و هم در کلیساهایی که افتخار خدمت در آن‌ها را داشته‌ام. فصل‌های این کتاب نیز بر همین اساس شکل گرفته‌اند و امیدوارم هنگام خواندنشان برای شما برکت باشند.

پل لینتات، هاوورث، ۲۰۲۵

فصل اول ـ مسیحی کیست؟

اخیراً یکی از دوستانم موعظه‌ای کرد و نکته‌ای گفت که تقریباً گذرا به نظر می‌رسید. او گفت رومیان ۱۰:۹ تعریفی عالی از معنای مسیحی‌بودن است:

> «اگر با دهان خود اقرار کنی که عیسی خداوند است و در دل خود ایمان داشته باشی که خدا او را از مردگان برخیزانید، نجات خواهی یافت.»
> (رومیان ۱۰:۹، ترجمه CSB)

در این جمله کوتاه، پولس رسول می‌گوید برای نجات دو چیز لازم است:

۱. باید اقرار کنیم که عیسی خداوند است؛

۲. و باید ایمان داشته باشیم که خدا او را از مردگان برخیزانید.

البته این یک خلاصه است و هر یک از واژه‌های «عیسی»، «خداوند»، «ایمان»، «دل»، «خدا» و «برخیزانیدن» نیاز به توضیح دارد. اما پیام اصلی به‌طرزی شگفت‌آور ساده است. مسیحی‌شدن یعنی آشکارا اعلام کنیم که عیسی خداوند است؛ او جهان را آفریده و اکنون در برابر او زانو می‌زنیم. همچنین یعنی باور داشته باشیم که رستاخیز او واقعاً رخ داده است؛ او بر مرگ پیروز شد و مرگش برای کفاره گناهان ما مؤثر بود.

چنان‌که یکی از رپرهای مسیحی می‌گوید: «در رستاخیز همه شادی کردیم، چون معلوم شد چک وصول شده است!»

عیسی کیست؟ او خداوند است.
چرا آمد؟ آمد تا برای گناهان ما بمیرد و دوباره زنده شود.

به نظر من، انجیل مرقس کتابی است که سراسر به همین دو موضوع می‌پردازد: عیسی کیست و چرا آمد. مرقس نشان می‌دهد که عیسی خداوند است و آمد تا

بمیرد و دوباره زنده شود. اقرار به این حقیقت و ایمان‌آوردن به آن در دل، چیزی است که کسی را مسیحی می‌کند.

موضوع این نیست که از چه خانواده‌ای آمده‌ام، در کدام کشور به دنیا آمده‌ام یا هر هفته به کدام ساختمان می‌روم. موضوع توبه و ایمان است؛ اینکه بگوییم «عیسی خداوند است» و به او ایمان بیاوریم. برای من، این همواره قلب مسیحیت بوده است: آیا عیسی خداست؟ آیا برای گناهان مرد و دوباره زنده شد؟ و اگر چنین است، من شخصاً با این حقیقت چه خواهم کرد؟

این هسته اصلی موضوع است. پس بیایید خودمان را بررسی کنیم:

- آیا حاضرم بگویم «عیسی خداوند است»؟
- آیا باور دارم که او نجات‌دهنده‌ای است که از مرگ برخاسته است؟

این خلاصه‌ای بسیار کوتاه از مژده خوش است. اما انجیل—این خبر خوش درباره عیسی—بخشی از داستانی بسیار بزرگ‌تر است که در زمان و تاریخ به گذشته بازمی‌گردد.

من به نوشته‌های جی. آر. تالکین علاقه دارم. شاید او را از «ارباب حلقه‌ها» و «هابیت» بشناسید. یکی از چیزهایی که در کتاب‌هایش دوست دارم این است که رویدادهای دراماتیک را در بستر تاریخی بسیار گسترده‌تر قرار می‌دهد. داستان فرودو یا بیلبو به‌تنهایی معنا دارد، اما وقتی بدانیم از کجا آمده و کشمکش بسیار بزرگ‌تر از نقش آن‌هاست، داستان جان می‌گیرد.

این موضوع مرا به یاد مژده عیسی می‌اندازد. داستان فقط به ۳۳ سال میان تولد و رستاخیز او محدود نیست؛ اوج داستانی طولانی است—نبردی کیهانی که در صلیب به نقطه اوج می‌رسد. شخصیت اصلی، عیسی، ازلی، بی‌نهایت ژرف و شگفت‌انگیزتر از آن است که ابتدا تصور می‌کردیم.

مسیحی‌شدن یعنی وارد داستانی شویم که بسیار کهن‌تر و بزرگ‌تر از تصور ماست. این داستان بالاتر است و پاداش‌هایش فراتر از نجات شخصی من‌اند. این موضوع شخصی است، اما بخشی از تصویری عظیم و طرحی است که تمام زمان و ابدیت را دربرمی‌گیرد.

پس مسیحی کیست؟ کسی که پسر خدا او را از مرگ و جهنم رهانیده و از راه ایمان به پیروی از خود فراخوانده است. این بخشی از طرح بزرگ خدا برای آشکارکردن قدرت و فیض اوست. مسیحی‌شدن امری عظیم است.

پس از خود پرسیده‌اید: «آیا من مسیحی هستم؟» و پاسخ داده‌اید: بله، ایمان دارم عیسی همان کسی است که ادعا می‌کرد. حاضرم آشکارا به این حقیقت اقرار کنم. از گناهم توبه کرده‌ام و به او اعتماد دارم. حالا چه؟

خلاصه

- آیا مسیحی هستم؟
- آیا از مسیح خواسته‌ام مرا ببخشد و آیا او را به‌عنوان خداوند پیروی می‌کنم؟
- آیا به مرگ و رستاخیز او ایمان دارم؟

فصل دوم ـ خواندن کتاب مقدس

ژان-کلود ون دام در دهه ۱۹۸۰ به‌خاطر فیلم‌های اکشن مشهور بود. او که به «ماهیچه‌های بروکسل» معروف بود، به کمک برنامه تمرینی سختی که هر روز انجام می‌داد، تناسب اندامش را حفظ می‌کرد. به یاد دارم مصاحبه‌ای را دیدم که در آن درباره نگه‌داشتن حالت اسکوات برای افزایش قدرت و سوزاندن چربی صحبت می‌کرد. بیشتر شبیه شکنجه بود تا ورزش! بااین‌حال برای سنش خوش‌اندام به نظر می‌رسید و بدنش با وضعیت جسمانی من در آن زمان تفاوت زیادی داشت.

یکی از پسرانم اخیراً به نیروی دریایی سلطنتی پیوست. وقتی از دوره آموزشی برگشت، خوش‌اندام، متناسب و قوی شده بود. این دگرگونی نتیجه نظم و تمرین روزانه بود.

احتمالاً حدس می‌زنید به کجا می‌روم. تجربه من نشان می‌دهد بسیاری از کسانی که مسیحی می‌شوند هرگز رشد نمی‌کنند. در کودکی روحانی باقی می‌مانند و سرانجام از نظر روحانی سست و بی‌رمق می‌شوند. پس چه «تمرین‌هایی» به رشد ما کمک می‌کند؟ چه باید بکنیم؟

از همان آغاز، کلام خدا در ایمان نقش محوری داشته است. در داستان کتاب مقدس، واکنش مردم به کلام خدا نشان می‌دهد که ایمان دارند یا نه. آدم و حوا آن را نادیده گرفتند؛ نوح و ابراهیم به آن اعتماد کردند.

عیسی در یکی از مشهورترین تمثیل‌هایش می‌گوید کسی که زندگی‌اش را بر شن بنا می‌کند، مانند کسی است که سخنان او را می‌شنود اما به آن‌ها عمل نمی‌کند. کسی که بر صخره بنا می‌کند، سخنان او را می‌شنود و به آن‌ها عمل می‌کند. بنابراین، شنیدن کلام خدا و پاسخ‌دادن به آن برای داشتن زندگی مسیحی سالم حیاتی است.

چگونه کلام خدا را بشنوم؟

امروزه بعضی افراد شیفته رؤیاها و نبوت‌ها هستند، گویی این‌ها راه‌های اصلی سخن‌گفتن خدا هستند. خدا البته می‌تواند به شیوه‌های خارق‌العاده سخن بگوید، اما ایمانداران وفادار در طول تاریخ اهمیت شنیدن صدای خدا از طریق کتاب مقدس را می‌دانسته‌اند. به همین دلیل خود را وقف خواندن آن، تفکر در آن و تعلیم‌گرفتن از آن می‌کردند.

قرارگرفتن منظم در معرض کلام خدا ما را از نظر روحانی نیرومند می‌کند و از ایده‌های نادرست و عجیب‌وغریبی که با برچسب «نبوت مسیحی» رواج می‌یابند محافظت می‌کند. چگونه بدانم چه چیزی را باید باور کنم و چگونه زندگی کنم؟ با خواندن کتاب مقدس و دریافت تعلیم درست از آن.

الگوی کلیسای نخستین

در مقدمه به اعمال رسولان ۲:۴۲ نگاه کردیم. کلیسای نخستین خود را وقف تعلیم رسولان کرده بود؛ یعنی با دقت به آنچه رسولان درباره عیسی تعلیم می‌دادند گوش می‌سپردند. خدا این مردان را برگزیده بود تا پیام‌آوران مورد تأیید مسیح باشند. به آنان وعده داده شده بود که روح‌القدس کمکشان می‌کند تعالیم عیسی را به یاد آورند و ثبت کنند تا گزارشی مکتوب، وفادارانه و دگرگون‌کننده در اختیار ما باشد.

پطرس این‌گونه بیان می‌کند: «زیرا هنگامی که آمدن پرقدرت خداوند ما عیسی مسیح را به شما اعلام کردیم، از افسانه‌های ماهرانه‌ساخته پیروی نکردیم، بلکه شاهدان عینی عظمت او بودیم.» (دوم پطرس ۱:۱۶، ترجمه NIV)

به بیان دیگر: «ما این را از خود نساختیم.» این اسطوره‌ای مذهبی نیست، بلکه شهادت شاهدان عینی است. نویسندگان عهد عتیق نیز به الهام روح‌القدس نوشتند.

بنابراین، کتاب مقدس سخن‌گفتن خدا از طریق انسان‌هاست که حکمتی جاودانه در اختیار ما می‌گذارد.

چگونه کتاب مقدس را بخوانیم: نسخه ساده ABC

۱. ترجمه‌ای قابل اعتماد و قابل فهم پیدا کنید

با آنکه بابت ترجمه کینگ جیمز سپاسگزاریم، زبان آن امروزه دشوار است. ترجمه‌ای امروزی فهم متن را آسان‌تر می‌کند. چند ترجمه پیشنهادی:

- **ترجمه نیو لیوینگ (NLT):** برای شروع عالی و بسیار روان.
- **ترجمه نیو اینترنشنال (NIV):** روشن و پرکاربرد؛ در کلیسای ما از آن استفاده می‌کنیم.
- **ترجمه استاندارد انگلیسی (ESV):** لفظ‌به‌لفظ‌تر؛ کمی دشوارتر، اما برای مطالعه خوب است.

من شخصاً برای مطالعه عمومی از NIV و هنگام آماده‌کردن موعظه یا مطالعه عمیق‌تر از ESV استفاده می‌کنم.

۲. مکانی خلوت پیدا کنید

عیسی گفت به اتاق خود بروید، در را ببندید و در نهان به پدر خود دعا کنید. به نظرم این توصیه برای خواندن کتاب مقدس نیز خوب است. به جایی آرام بروید و حواس‌پرتی‌ها را کنار بگذارید. به همین دلیل کتاب چاپی را به خواندن روی تلفن یا تبلت ترجیح می‌دهم. تلفن‌ها پر از عوامل حواس‌پرتی‌اند؛ اعلان‌ها صدا می‌دهند و ناگهان به‌جای خواندن کتاب مقدس مشغول هر کار دیگری می‌شویم. اگر از تلفن استفاده می‌کنید، حالت «مزاحم نشوید» را فعال کنید.

بعضی‌ها در اتوبوس یا قطار می‌خوانند، چون خصوصی‌ترین فضایی است که در اختیار دارند. اشکالی ندارد! فقط مکانی را انتخاب کنید که احتمال مزاحمت کمتر باشد.

۳. پیش از خواندن دعا کنید

می‌دانم در فصل بعد به دعا می‌پردازیم، اما نکته‌ای کوتاه: این کتاب خداست و او نویسنده اصلی آن است. پس برای فهم و اطاعت از آن به کمک او نیاز داریم. دعایی ساده را امتحان کنید: «ای پدر آسمانی، سپاسگزارم که کلامت را به من بخشیده‌ای. کمکم کن آن را بخوانم، بفهمم و اطاعت کنم. آمین.»

۴. طبق برنامه پیش بروید

از کم شروع کنید. پیش از دویدن، راه‌رفتن را بیاموزید. همیشه فکر کرده‌ام دو دقیقه خواندن کتاب مقدس بهتر از هیچ است. بعضی‌ها هدفی بیش از حد بلندپروازانه تعیین می‌کنند و سرخورده می‌شوند. برخی دیگر بدون فهمیدن، مثل خلبان خودکار روحانی، می‌خوانند.

کشیشی گفت کتاب مقدس را از ابتدا تا انتها می‌خواند، اما هرگاه نکته‌ای توجهش را جلب می‌کرد، توقف می‌کرد. بعضی روزها سه فصل می‌خواند و روزهای دیگر فقط یکی دو آیه.

شاید یادداشت‌های روزانه مطالعه برایتان مفید باشد؛ مثلاً «نان روزانه ما» یا «اکسپلور». من و کلر از کتاب‌های «صبح و شام» نوشته اسپرجن و «به سوی بلندی‌ها» نوشته بیلی گراهام استفاده کرده‌ایم؛ هر دو خوب‌اند. اما به یادداشت‌ها وابسته نشوید؛ اصلِ ماجرا خود کتاب مقدس است.

شاید با یکی از انجیل‌ها—متی، مرقس، لوقا یا یوحنا—شروع کنید و روزی یک فصل بخوانید. سپس سراغ نامه‌ای کوتاه مانند فیلیپیان یا افسسیان بروید. در مقطعی

هدف بگذارید که تمام کتاب مقدس را بخوانید. من بارها این کار را کرده‌ام و همیشه آن را مفید یافته‌ام. برنامه مطالعه یک‌ساله کتاب مقدسِ رابرت موری مک‌چین، که دی. ای. کارسون آن را برای دو سال تنظیم کرده، در پیوست ب آمده است.

نکته اصلی این است: عادت کنید مرتب از کلام خدا تغذیه کنید تا رشد کنید.

چه چیزهای دیگری کمک می‌کنند؟

تفاسیر کتاب مقدس: این کتاب‌ها به توضیح کتاب مقدس کمک می‌کنند. خطاناپذیر نیستند، اما بسیاری از آن‌ها سودمندند. برای نمونه، «تفسیر جدید کتاب مقدس» از IVP، مروری یک‌جلدی و خوب است؛ مجموعه «کتاب مقدس امروز سخن می‌گوید» یا مجموعه تفسیری ول‌وین نیز برای مطالعه عمیق‌تر مفیدند.

موعظه‌ها: شاید این موضوع در فصلی درباره خواندن کتاب مقدس بی‌ربط به نظر برسد، اما بیشتر مسیحیان در دو هزار سال گذشته کتاب مقدس شخصی نداشتند و بسیاری خواندن نمی‌دانستند. خدا از طریق موعظه کلام خود را به دل مردم می‌رساند. موعظه وفادارانه و آکنده از روح‌القدس هنوز قدرتی ویژه دارد؛ پس ارزش دارد کلیسایی پیدا کنید که در آن کتاب مقدس موعظه، توضیح و در زندگی به کار بسته شود.

> «کتابی مقدس که از بس خوانده شده از هم می‌پاشد، معمولاً متعلق به کسی است که خودش از هم نمی‌پاشد.»
>
> — چارلز اچ. اسپرجن

خلاصه

- یک کتاب مقدس تهیه کنید.
- هر روز آن را بخوانید.
- راهی پیدا کنید تا خواندنش بخشی از برنامه روحانی شما شود.

فصل سوم ـ کلیسا

وقتی مردم به چیزی که ساخته‌اند افتخار می‌کنند، می‌خواهند آن را به دیگران نشان دهند. وارد مدرسه‌ای شوید و آثار هنری و پروژه‌هایی را می‌بینید که برای نمایش کارهای کودکان به دیوار نصب شده‌اند. به گالری هنری یا کنسرت موسیقی بروید؛ آنجا هستید تا حاصل کار کسی را تجربه کنید، چیزی که او مشتاق است با دیگران در میان بگذارد.

پولس رسول در افسسیان ۲ توصیفی غیرمنتظره از کلیسا ارائه می‌کند:

> «زیرا ما ساخته دست خدا هستیم؛ در مسیح عیسی آفریده شده‌ایم تا کارهای نیکویی را انجام دهیم که خدا از پیش برای ما آماده کرده است.»
> (افسسیان ۲:۱۰، ترجمه NIV)

پولس درباره ساختمان حرف نمی‌زند؛ درباره مردم صحبت می‌کند. منظور از «ما» مسیحیان است و واژه‌ای که «ساخته دست» ترجمه شده، معنایی مانند شاهکار دارد. واژه یونانی آن poiēma است که واژه «شعر» از آن گرفته شده. به بیان دیگر، کلیسا شعر خدا، اثر هنری او و نمایش فیض و قدرتش در برابر جهان است.

خدا کلیسا را دوست دارد. او پسرش را فرستاد تا برای کلیسا بمیرد. بنابراین کلیسا صرفاً ایده‌ای انسانی نیست که بتوانیم انتخابش کنیم یا کنار بگذاریم؛ کلیسا جلوه‌ای از محبت عمیق و هدف ابدی خداست.

شاید همین حالا فکر کنید: «اما کلیساها چندان خوب نیستند؛ پر از آدم‌های به‌هم‌ریخته‌اند.» حرف درستی است. کلیساها پر از انسان‌های شکسته‌اند و اساساً نکته همین است. به همین دلیل بعضی‌ها کلیسا را قایق نجات یا بیمارستان صحرایی ارتش می‌دانند. هر دو تشبیه را دوست دارم. قایق نجات برای نجات کسانی است که در خطرند. بیمارستان صحرایی وجود دارد چون آدم‌ها زخمی شده‌اند و به

مراقبت نیاز دارند. انتظار دارید در هر دو جا آدم‌های رنج‌دیده ببینید؛ کلیسا نیز همین‌طور است.

اما کلیسا فقط درباره نجات و بهبود نیست. وقتی گرد هم می‌آییم، شادی می‌کنیم، عبادت می‌کنیم، از نظر روحانی تغذیه می‌شویم و برای کارهای نیکویی که خدا برایمان در نظر گرفته مجهز می‌شویم.

پیداکردن کلیسا

امروزه کلیساهای بسیاری وجود دارند؛ با سبک‌ها، فرقه‌ها و تأکیدهای متفاوت. پس چگونه کلیسای مناسب را پیدا کنیم؟ آیا این فقط به سلیقه بستگی دارد؟ آیا هر جایی که خود را کلیسا می‌نامد واقعاً کلیساست؟

پاسخی ساده و آزموده‌شده در طول زمان پیشنهاد می‌کنم. حدود چهارصد سال پیش، در دوران اصلاح دینی، مسیحیان بسیاری نگران بودند که کلیسا راه خود را گم کرده است. کلیسا به‌جای عیسی و مردم او، به قدرت، پول و سازمان‌دهی مشغول شده بود. پس کوشیدند به اصول بنیادین بازگردند.

آنان کلیسای حقیقی را چنین تعریف کردند: گروهی از ایمانداران که گرد هم می‌آیند، کلام خدا در میانشان موعظه می‌شود و تعمید، عشای ربانی و انضباط کلیسایی به‌درستی اجرا می‌شود.

این تعریف برای من بسیار مفید بوده است. وقتی در تعطیلات هستم یا می‌خواهم به کلیسای تازه‌ای سر بزنم، می‌پرسم:

- آیا در اینجا عیسی را دوست دارند؟
- آیا کتاب مقدس را به‌درستی تعلیم می‌دهند؟
- آیا در انجام آنچه عیسی می‌گوید جدی هستند؟

به‌طور کلی، این‌ها ویژگی‌های کلیسای انجیلی است. واژه «انجیلی» می‌تواند کلیساهای گوناگونی را توصیف کند؛ از جمله انگلیکن، باپتیست، متدیست و دیگران. عنوان مهم‌ترین موضوع نیست، اما معمولاً این معنا را دارد.

کلیساهای انجیلی معمولاً به این باورها پایبندند:

- **دیدگاه والا نسبت به کتاب مقدس:** کتاب مقدس کاملاً الهام‌گرفته از خدا و مرجع نهایی ایمان و عمل است.
- **نجات از راه فیض و به‌واسطه ایمان:** تنها با اعتماد به مرگ و رستاخیز عیسی نجات می‌یابیم.
- **ضرورت ایمان‌آوردن شخصی:** هر فرد باید با توبه و ایمان به سوی مسیح بازگردد؛ این را اغلب «تولد تازه» می‌نامند.
- **تمرکز بر مرگ و رستاخیز مسیح:** مرگ او کفاره گناه بود و رستاخیزش پیروزی او را تأیید کرد.
- **تداوم کار روح‌القدس:** در نجات، تقدیس و بخشیدن عطایا.
- **تعهد به بشارت:** خبر خوش را با دیگران در میان گذاشتن و دعوت مردم به پیروی از عیسی.

از نظر عملی، باید کمی تحقیق کنید. بیانیه اعتقادی کلیسا را بخوانید، با دوست مسیحی مورد اعتماد یا کشیشی گفت‌وگو کنید و سؤال بپرسید.

پایبندماندن به کلیسا

وقتی کلیسای خوبی پیدا کردید، چالش بعدی این است که به آن متعهد بمانید. نامه عهد جدید به عبرانیان برای مسیحیانی نوشته شده بود که تحت فشار بودند تا دست بکشند. چنین تشویقی دریافت کردند:

> «از گردهم‌آمدن با یکدیگر دست نکشیم، چنان‌که بعضی را عادت شده است؛ بلکه یکدیگر را تشویق کنیم، به‌ویژه هرچه نزدیک‌شدن آن روز را می‌بینید.»
> (عبرانیان ۱۰:۲۵)

افراد بسیاری را دیده‌ام که کلیسا را کنار گذاشته‌اند. بعضی از ایمان فاصله گرفته‌اند. برخی دیگر از کشمکش بر سر قدرت، رهبری ضعیف یا حتی سوءاستفاده عمیقاً آسیب دیده‌اند. بعضی هنوز ایمان دارند، اما پیوسته از کلیسایی به کلیسای دیگر می‌روند و جایی مستقر نمی‌شوند. دلایل زیادی برای رفتن وجود دارد.

اما شادیِ حضور در کلیسایی را نیز تجربه کرده‌ام که مردمش عیسی را دوست دارند، می‌خواهند در او رشد کنند و به یکدیگر خدمت می‌کنند. از روی تجربه می‌گویم: چیزی بهتر از این نیست.

هیچ کلیسایی کامل نیست. اما اگر خدا را دوست داریم، مردم او را نیز دوست خواهیم داشت. و اگر مردم او را دوست بداریم، پایداری می‌کنیم، می‌بخشیم و می‌مانیم. مگر آنکه کلیسا به‌طور جدی از کتاب مقدس منحرف شود، ترک آن نباید نخستین واکنش ما باشد.

فعالانه مشارکت کنید

عهد جدید تعلیم می‌دهد که خدا به هر مسیحی عطیه‌ای داده است تا به دیگران سود برساند. مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های روحانی‌تان برای خودتان نیستند، بلکه برای بناکردن کلیسا هستند.

> «خدا به هر یک از شما عطیه‌ای از مجموعه متنوع عطایای روحانی خود داده است. از آن‌ها به‌خوبی برای خدمت به یکدیگر استفاده کنید.»
> (اول پطرس ۴:۱۰، ترجمه NLT)

این حقیقت برای من نقطه عطفی بود. وقتی فهمیدم خدا عطایا را به‌خاطر دیگران می‌بخشد، دیدگاهم تغییر کرد. خدمت در کلیسا دیگر به احساس خودم مربوط نبود، بلکه به این مربوط بود که دیگران چگونه از طریق من برکت یابند.

همه عطایای روحانی عمومی یا چشمگیر نیستند؛ بیشترشان چنین نیستند. کتاب مقدس عطایایی مانند این‌ها را فهرست می‌کند:

- نبوت
- خدمت
- تعلیم
- تشویق
- بخشش مالی
- رهبری
- رحمت
- حکمت
- دانش
- ایمان
- شفا
- تشخیص ارواح
- سخن‌گفتن به زبان‌های دیگر
- ترجمه زبان‌ها
- کمک‌رسانی
- مدیریت

یکی از شادی‌های تعلق‌داشتن به کلیسا این است که کشف کنیم خدا چه عطایایی به ما داده و از آن‌ها برای تقویت دیگران استفاده کنیم. یکی از دوستانم عطیه تشویق دارد. دوست دارد کنار مردم باشد، روحیه‌شان را بالا ببرد و نیرومندشان کند. هر بار او را در حال انجام این کار می‌بینم، خدا را شکر می‌کنم و شاد می‌شوم که عطیه‌اش کلیسا را برکت می‌دهد.

خلاصه

- کلیسایی پیدا کنید که به کتاب مقدس ایمان دارد.
- به آن پایبند بمانید، حتی وقتی دشوار است.
- با استفاده از عطایایی که خدا به شما داده به دیگران خدمت کنید.

فصل چهارم ـ غذا

شاید تعجب کنید که فصلی درباره غذا گنجانده‌ام. اگر مرا بشناسید، از دو جهت تعجب نخواهید کرد.

اول اینکه غذا را دوست دارم؛ واقعاً دوست دارم. چه هدیه‌ای! غذا هر روز به من یادآوری می‌کند که به خدا وابسته‌ام. برای زنده‌ماندن باید غذا بخورم و این مرا به آفریدگارم بازمی‌گرداند. اما غذا چیزی بیش از زنده‌ماندن است؛ راهی غنی برای لذت‌بردن از تنوع مزه‌ها، بافت‌ها و خوشی‌هایی است که خدا در جهان قرار داده است.

دوم اینکه مسیحیان نخستین، غذا را بخش بزرگی از زندگی مشترک خود می‌دانستند.

عشای ربانی: خوراک روحانی

عیسی به پیروانش گفت با هم غذا بخورند. ما آن را عشای ربانی یا شام خداوند می‌نامیم. برخی مسیحیان هر هفته، برخی ماهی یک بار و برخی فقط چند بار در سال آن را برگزار می‌کنند. تعداد دفعات مسئله اصلی نیست؛ مهم این است که با هم زمانی بگذاریم تا به یاد آوریم عیسی برای ما مرد.

اما این کار صرفاً یادبود نیست. وقتی نان را می‌شکنیم و از جام می‌نوشیم، فقط عیسی را به یاد نمی‌آوریم، بلکه به او نزدیک می‌شویم. به شیوه‌ای رازآلود و روحانی، از راه ایمان به مسیح و یکدیگر پیوند می‌یابیم. این صرفاً مراسم یا شرط عضویت نیست؛ لحظه‌ای صمیمی است که در آن نشانه‌های مادی حقایق عمیق روحانی را به یادمان می‌آورند: بدن او که برای ما شکسته شد و خون او که برای ما ریخته شد.

آیه‌ای از اعمال رسولان که پیش‌تر دیدیم می‌گوید: «آنان خود را وقف پاره‌کردن نان کردند...» (اعمال رسولان ۲:۴۲، ترجمه NIV)

باور دارم که در درجه نخست منظور عشای ربانی است، اما فکر می‌کنم معنای گسترده‌تری هم دارد.

مهمان‌نوازی: غذای مشترک

چند آیه بعد، لوقا می‌نویسد:

> «هر روز در محوطه معبد با هم گرد می‌آمدند. در خانه‌های خود نان را می‌شکستند و با شادی و صمیمیت دل با هم غذا می‌خوردند.»
> (اعمال رسولان ۲:۴۶، ترجمه NIV)

پس این فقط بخشی از مراسم کلیسا نبود. آنان در خانه‌های یکدیگر نیز غذا می‌خوردند؛ مهمان‌نوازی می‌کردند و مهمان‌نوازی دیگران را می‌پذیرفتند.

وقتی با همسرم در دوران آشنایی و خواستگاری بودم، گاهی برای صرف غذا به خانه استیو، شوهرخواهرم، می‌رفتیم. او در مهمان‌نوازی استعداد داشت. شب را با غذای خوب، موسیقی خوب و گفت‌وگوی عالی پربار می‌کرد. بعدها گفت روشش این بود که همیشه چند نفر را دعوت می‌کرد تا گفت‌وگو روان‌تر پیش برود. فضایی می‌ساخت که مردم در آن احساس خوشامدگویی می‌کردند و این تأثیر زیادی بر من گذاشت.

کلیسای نخستین می‌دانست که وعده‌های غذایی فقط درباره خوراک نیستند؛ درباره مشارکت‌اند. تقسیم غذا یعنی تقسیم زندگی.

خلاصه

- بخشی از خانواده کلیسا شوید و در عشای ربانی شرکت کنید.
- خانه و سفره‌تان را به روی دیگران بگشایید و مهمان‌نوازی آنان را نیز بپذیرید.

فصل پنجم ـ دعا

همان‌طور که پیش‌تر گفتم، کتاب‌های خوب بسیاری درباره دعا وجود دارد؛ آن‌قدر زیاد که شاید نوشتن مطلبی دیگر غیرضروری به نظر برسد. اما هدف من ساده است: چند راهنمایی عملی بدهم که واقعاً به شما کمک کند دعا را آغاز کنید. گاهی مشکل این نیست که درباره دعا چیز زیادی نمی‌دانیم، بلکه این است که اصلاً دعا نمی‌کنیم.

راهنمای عملی برای دعا

۱. تنها شوید

با سخنان عیسی شروع کنیم: «اما تو چون دعا می‌کنی، به اتاق خود برو، در را ببند و به پدر خود که در نهان است دعا کن...» (متی ۶:۶، ترجمه NIV)

زندگی من پر از حواس‌پرتی است؛ بعضی خوب و بعضی نه‌چندان خوب. این عوامل اغلب چیزهای ضروری را کنار می‌زنند. اولویت‌دادن به دعا دشوار می‌شود. همیشه چیزی توجه ما را می‌طلبد: صدای تلفن، مسئولیت‌های خانوادگی، مهلت‌ها و فشارها.

اما جالب اینجاست که وقتی عیسی می‌گوید به اتاق خود بروید و در را ببندید، نکته اصلی‌اش پرهیز از حواس‌پرتی نیست، بلکه دوری از غرور است. در زمان او، بعضی افراد مذهبی دوست داشتند در مکان عمومی دعا کنند تا همه بشنوند که چقدر «روحانی» هستند. می‌خواستند دیده شوند و برای تشویق دیگران دعا می‌کردند.

عیسی می‌گوید چنین نکنید. به جایی خصوصی بروید که فقط پدر آسمانی‌تان شما را می‌بیند. به بیان دیگر، دعا باید واقعی و رابطه‌محور باشد؛ نمایش نیست، بلکه مشارکت با خدا در خلوت است.

> «آنچه در نظر خدا هستیم، همان هستیم و نه چیزی بیشتر.»
>
> — ژان کالون

این فکر تکان‌دهنده است. اما دلگرمی اینجاست: وقتی تنها هستیم و نزد خدا فریاد برمی‌آوریم، این صمیمی‌ترین شکل ممکنِ ارتباط با اوست.

پولس در غلاطیان می‌نویسد که چون اکنون فرزندان خدا هستیم، می‌توانیم فریاد بزنیم: «آبّا، پدر!» این زبان رابطه است؛ صمیمیتی که میان کودکی و پدر مهربانش انتظار داریم. پس تنها شوید، نزد پدر خود بروید و با او سخن بگویید.

۲. قالب یا ساختاری داشته باشید

بلافاصله پس از آنکه عیسی می‌گوید در خلوت دعا کنید، الگویی برای پیروی ارائه می‌دهد. این یکی از شناخته‌شده‌ترین بخش‌های کتاب مقدس است:

> «پس این‌گونه دعا کنید: ای پدر ما که در آسمانی، نام تو مقدس باد. پادشاهی تو بیاید. اراده تو، چنان‌که در آسمان است، بر زمین نیز انجام شود. نان روزانه ما را امروز به ما بده. و قرض‌های ما را ببخش، چنان‌که ما نیز قرضداران خود را بخشیده‌ایم. ما را در وسوسه میاور، بلکه از آن شریر رهایی ده.»
>
> (متی ۶:۹–۱۳، ترجمه CSB)

این دعا اغلب «دعای خداوند» نامیده می‌شود، هرچند شاید بهتر باشد آن را «دعای شاگردان» بنامیم، چون عیسی آن را به ما، یعنی پیروانش، داده است.

دلایل خوبی وجود دارد که این دعا چنین شناخته‌شده است:

- **ساختارمند است:** مانع دعاهای مبهم یا تکراری می‌شود.
- **موضوع‌محور است:** ما را از پرستش و تسلیم تا نیازهای روزانه، بخشش و محافظت روحانی هدایت می‌کند.

- **قابل گسترش است:** می‌توانید بر هر جمله دعا کنید و مکث کنید تا فکرهای خود را بیفزایید.
- **شخصی است:** نزد پدر خود می‌آییم، نه نزد خدایی دوردست.
- **افقش از دعاهای طبیعی ما گسترده‌تر است:** نگاه ما را از خودمان به اراده و پادشاهی خدا و نیازهای دیگران می‌برد.

گاهی وقتی دلم گرفته یا نمی‌دانم چه بگویم، همین دعا را کلمه‌به‌کلمه می‌خوانم و به حقیقتی که به من می‌آموزد تکیه می‌کنم. این تنها راه دعا نیست، اما نقطه شروعی عالی است.

برخی افراد از این ابزارها نیز استفاده می‌کنند:

- **فهرست دعا:** برای به‌یادداشتن افرادی یا موضوعاتی که باید برایشان دعا کرد.
- **برنامه قرائت روزانه:** دعاها و بخش‌های از پیش تعیین‌شده برای هر روز.
- **دفتر دعا:** برای تأمل یا ثبت پاسخ‌های دعا.

الگوی ساده دیگری: ت. ب. خ.

اگر راه بسیار ساده دیگری برای دعا می‌خواهید، این الگویی است که برایم مفید بوده و آن را به کودکان و بزرگسالان آموزش داده‌ام. به‌اندازه کافی ساده است که به خاطر بماند و آن‌قدر غنی است که همراه شما رشد کند.

ت ـ تشکر: با سپاسگزاری از خدا برای چیزی شروع کنید؛ هر چیزی! ممکن است موضوعی بزرگ مانند نجات باشد یا موضوعی کوچک مانند روز آفتابی یا غذای خوب. شکرگزاری دیدگاه ما را تغییر می‌دهد.

ب ـ ببخش: زمانی را برای عذرخواهی از خدا بابت کارهای نادرست خود اختصاص دهید. اعتراف به گناه برای سرزنش و خردکردن خودمان نیست؛ برای صداقت،

دریافت بخشش و پذیرفتن فیض خداست.

خ ـ خواهش: سرانجام، آنچه نیاز دارید از خدا بخواهید؛ هم برای خودتان و هم برای دیگران. این می‌تواند شامل کمک، نیرو، شفا، راهنمایی یا هر چیزی باشد که در دل دارید.

این فرمول جادویی نیست، اما به دعاهایتان شکل می‌دهد و کمک می‌کند صادقانه و متعادل بمانند. حتی گفتن یکی دو جمله در هر بخش، راهی عالی برای شروع است. نکته اصلی این است که چیزی پیدا کنید که واقعاً به دعا کردن شما کمک کند.

۳. صادق باشید

یکی از بهترین ابزارها برای دعای واقعی و صمیمانه، کتاب مزامیر است. یهودیان، مسیحیان و حتی برخی خداناباوران، ژرفا، صداقت و زیبایی مزامیر را ارزشمند دانسته‌اند.

داوود که بسیاری از مزامیر را نوشت، شبان، جنگجو، پادشاه و شاعر بود. رابطه‌اش با خدا در هر فصل زندگی به شکل سرود و دعا جاری می‌شد.

مزامیر انواع گوناگون دارند:

- **ناله و شکایت:** اندوه، غم و پریشانی (مزامیر ۳، ۲۲، ۵۱، ۱۳۰)
- **شکرگزاری:** شادی و ستایش (مزامیر ۸، ۳۰، ۱۰۰، ۱۱۸)
- **مزامیر تاریخی:** کارهای عظیم خدا (مزامیر ۷۸، ۱۰۵، ۱۰۶)
- **جشن و بزرگداشت:** پرستش، تاج‌گذاری و برداشت محصول (مزامیر ۲۴، ۷۵، ۱۲۱)
- **زیارتی:** سرودهای سفر (مزامیر ۱۲۰ تا ۱۳۴)
- **سلطنتی:** خدا و پادشاه (مزامیر ۲، ۱۸، ۲۰)
- **حکمت:** تأمل و تعلیم (مزامیر ۱، ۳۷، ۷۳)
- **نفرین‌خواهانه:** فریاد علیه بی‌عدالتی و شرارت (مزامیر ۳۵، ۵۵، ۱۳۷)

- **اعتماد:** اطمینان به خدا (مزامیر ۱۱، ۱۶، ۲۳، ۶۲)
- **توبه‌ای:** اعتراف و بازگشت از گناه (مزامیر ۶، ۳۲، ۵۱، ۱۳۰)

مزامیر به ما می‌آموزند که دعا می‌تواند شاد یا آکنده از نومیدی، منظم یا آشفته، شاعرانه یا صریح باشد. آن‌ها به ما اجازه می‌دهند احساس کنیم، صادق باشیم، شادی کنیم، بگرییم و در حضور خدا پرستش کنیم. یکی از مزامیر را انتخاب کنید و با آن دعا کنید؛ بگذارید کلماتش راهنمای دعای شما باشند.

۴. با دیگران دعا کنید

هرچند دعای شخصی حیاتی است، دعا با دیگران نیز مطابق کتاب مقدس و نیرومند است. در کتاب اعمال رسولان، ایمانداران در خانه‌ها، مکان‌های عمومی و در کلیسای گردآمده با هم دعا می‌کردند. پیش از تصمیم‌ها، هنگام بحران‌ها و در پرستش دعا می‌کردند.

دعا با دیگران—دونفره، در گروه‌های کوچک یا همراه کل کلیسا—بسیار مرا تشویق کرده است. دعا با دیگران مشارکت ما را عمیق‌تر می‌کند و در هدف متحدمان می‌سازد. همچنین وقتی نیروی خودمان کم می‌شود کمک می‌کند ادامه دهیم.

خلاصه

- در خلوت با پدر آسمانی خود باشید.
- از دعای عیسی به‌عنوان الگو استفاده کنید.
- برای صداقت و صمیمیت، با مزامیر دعا کنید.
- با دیگران دعا کنید تا تقویت و متحد شوید.

فصل ششم ـ ادامه بده

زندگی مسیحی دوی سرعت نیست؛ پیاده‌روی طولانی با عیسی است. گاهی مسیر سربالایی است، گاهی هموار، و گاهی به‌سختی می‌توان دید جاده به کجا می‌رود. اما نکته مهم این است: ادامه بده.

وقتی تازه مسیحی می‌شوید، همه‌چیز ممکن است نو و هیجان‌انگیز باشد. اما طبیعی است که این شور و هیجان کم‌وزیاد شود. روزهایی خواهید داشت که دعا خشک و بی‌روح به نظر می‌رسد، فهم کتاب مقدس دشوار می‌شود و حضور در کلیسا سخت است. نگران نشوید. این به معنای خراب‌شدن چیزی نیست؛ یعنی در حال رشد هستید.

ایمان به این معنا نیست که هرگز دشواری نکشیم؛ بلکه یعنی در میان دشواری، چشم از عیسی برنداریم.

> «با پایداری در مسابقه‌ای که پیش روی ماست بدویم و چشم به عیسی بدوزیم، که پیشگام و کامل‌کننده ایمان ماست.»
> (عبرانیان ۱۲:۱–۲)

در مسیح ریشه‌دار بمان

عنوان این کتاب، «ریشه‌دار»، از حقیقتی عمیق می‌آید: ریشه‌های شما در مسیح استوارند. هرچه در او رشد کنید، زندگی‌تان میوه می‌آورد؛ نه یک‌باره، بلکه به‌مرور. بیشتر شبیه عیسی می‌شوید؛ آنچه را او دوست دارد دوست می‌دارید و آنچه را او نفرت دارد، رد می‌کنید. بر قدرت او تکیه می‌کنید و به وعده‌هایش اعتماد می‌ورزید.

به شنیدن صدای او در کتاب مقدس ادامه دهید. با دعای خود با پدرتان سخن بگویید. حتی وقتی دشوار است، به کلیسا بروید. به دیگران محبت کنید. خدمت کنید.

توبه کنید. ایمان داشته باشید.

تنها نیستید

عیسی گفت هرگز ما را ترک نخواهد کرد و چنین نیز نکرده است. اکنون بخشی از خانواده‌ای جهانی هستید که در زمان‌ها و فرهنگ‌های گوناگون گسترده است. شما به او تعلق دارید. او روح خود را به شما داده تا در وجودتان ساکن شود، شما را نیرومند سازد و هدایت کند.

وقتی لغزش می‌کنید—و خواهید کرد—به یاد آورید که فیض او از شکست‌های شما بزرگ‌تر است. وقتی خسته‌اید، به یاد آورید که او در ضعف شما نیرومند است. وقتی شک می‌کنید، به یاد آورید که او وفادار است، حتی هنگامی که شما وفادار نیستید.

پس هرچه پیش آید، ادامه بده. تو به عیسی تعلق داری و او هرگز تو را رها نخواهد کرد.

> «اکنون جلال و عظمت و قدرت و اقتدار، از ازل و اکنون و تا ابد، از آنِ آن خدای یگانه نجات‌دهنده ما به‌واسطه عیسی مسیح خداوند ما باد؛ او قادر است شما را از لغزش حفظ کند و بی‌عیب و با شادی عظیم در حضور جلال خود حاضر سازد. آمین.»
>
> (یهودا ۲۴–۲۵)

نتیجه‌گیری

روشن است که این کتاب کوچک همه آنچه را می‌توان درباره مسیحی‌بودن گفت پوشش نداده است. برای این کار کتاب مقدس را داریم؛ کلام زنده و فعال خدا. در مسیر همراهی با عیسی بارها به آن بازخواهید گشت. همه‌چیز در زندگی مسیحی از او سرچشمه می‌گیرد: محبتش، فیضش و دعوتش به پیروی.

امیدوارم آنچه در اینجا خوانده‌اید نقطه شروعی روشن و دلگرم‌کننده برای شما فراهم کند:

- شناختن هویت خود در مسیح
- آغاز شنیدن صدای خدا در کتاب مقدس
- آموختن زندگی‌کردن بر اساس ایمان در جمع ایمانداران
- به‌یادآوردن عیسی هنگام غذاخوردن و گردهم‌آمدن
- و قدم‌زدن با پدر خود در دعا

در این سفر تنها نیستید. عیسی وعده داده است همیشه با شما باشد و خانواده‌ای کلیسایی نیز به شما داده تا در رشدتان یاری‌تان کند. پس ادامه بدهید، اعتماد کنید و پیروی کنید.

پیوست الف ـ گام‌های بعدی

شما مهم‌ترین سفر زندگی‌تان را آغاز کرده‌اید. پیروی از عیسی همیشه آسان نیست، اما همیشه ارزشش را دارد. این چند گام ساده به رشد شما کمک می‌کنند:

۱. به کسی بگویید

عیسی گفت نباید ایمانمان را پنهان کنیم. اگر به او اعتماد کرده‌اید، به کسی بگویید؛ شاید دوست مسیحی، رهبر کلیسا یا کسی که در این مسیر کمکتان کرده است. صحبت‌کردن درباره ایمان آن را تقویت می‌کند.

> «اگر با دهان خود اقرار کنی که عیسی خداوند است و در دل خود ایمان داشته باشی که خدا او را از مردگان برخیزانید، نجات خواهی یافت.»
> (رومیان ۱۰:۹)

۲. تعمید بگیرید

اگر هنوز تعمید نگرفته‌اید، با کلیسای خود صحبت کنید. تعمید شما را نجات نمی‌دهد، اما نشانه‌ای نیرومند از تعهد شما به پیروی از عیسی است؛ و عیسی آن را برای هر ایمانداری فرمان داده است.

۳. یکی از اناجیل را بخوانید

اگر نمی‌دانید از کجای کتاب مقدس شروع کنید، انجیل مرقس یا یوحنا را امتحان کنید. هر روز کمی بخوانید و درباره آنچه در مورد عیسی به شما نشان می‌دهد فکر کنید.

۴. به کلیسایی بپیوندید

قرار نبود به‌تنهایی از عیسی پیروی کنید. کلیسایی محلی پیدا کنید که کتاب مقدس را دوست دارد و به رشد شما کمک می‌کند. با مردم آشنا شوید، سؤال بپرسید، گوش دهید، عبادت کنید و خدمت کنید. پایبند بمانید.

۵. به دعا ادامه دهید

لازم نیست دعا پرزرق‌وبرق باشد؛ فقط با خدا حرف بزنید. اکنون او پدر شماست. نگرانی‌ها، سپاسگزاری‌ها، تردیدها و شادی‌هایتان را با او در میان بگذارید. او گوش می‌دهد و به شما اهمیت می‌دهد.

۶. انتظار دشواری داشته باشید و به خدا اعتماد کنید

زندگی مسیحی همیشه هموار نیست. همچنان با وسوسه، تردید و دشواری روبه‌رو خواهید شد، اما خدا وفادار است. هرگز شما را ترک نمی‌کند و وعده داده است کار نیکی را که در شما آغاز کرده، به پایان برساند.

> «به این اطمینان دارم که او که کار نیکو را در شما آغاز کرد، آن را تا روز مسیح عیسی به کمال خواهد رساند.»
> (فیلیپیان ۱:۶)

ادامه بدهید. تنها نیستید. عیسی همراه شماست و کلیسایش نیز در کنار شماست.

پیوست ب ـ برنامه‌های مطالعه کتاب مقدس

اگر برای آغاز مطالعه منظم کتاب مقدس به کمک نیاز دارید، پیشنهادهای زیر می‌توانند مفید باشند.

ابزارهای نیایش روزانه

- **نان روزانه ما (Our Daily Bread):** تأملاتی ساده و خواندنی همراه با بخش‌های کوتاه کتاب مقدس؛ www.odb.org
- **صبح و شام، نوشته سی. اچ. اسپرجن:** نیایش‌های روزانه کلاسیک که همچنان بسیار مرتبط‌اند؛ نسخه آنلاین:
  https://www.crosswalk.com/devotionals/morningandevening/

برنامه‌های مطالعه کتاب مقدس

برنامه مطالعه کتاب مقدس مک‌چین (نسخه اقتباس‌شده)

این برنامه که در اصل رابرت موری مک‌چین آن را تهیه کرد، کمک می‌کند کتاب مقدس را در یک سال بخوانید. دی. ای. کارسون آن را برای برنامه‌ای دوساله و با سرعتی آسان‌تر اقتباس کرده است. هر روز از چهار بخش متفاوت کتاب مقدس خواهید خواند تا تنوع و عمق بیشتری به مطالعه‌تان بدهد.

دریافت فایل PDF:

http://www.edginet.org/mcheyne/year_carson_a4.pdf

برنامه دوازده‌ماهه مطالعه کل کتاب مقدس

ماه اول ـ آغازها

- پیدایش
- خروج
- مزامیر ۱ تا ۱۰
- متی

ماه دوم ـ بیابان و انجیل

- لاویان
- اعداد
- مزامیر ۱۱ تا ۲۰
- مرقس

ماه سوم ـ عهد و پادشاهی

- تثنیه
- یوشع
- داوران
- روت
- مزامیر ۲۱ تا ۳۰
- لوقا

ماه چهارم ـ پادشاهان و پادشاهی

- اول سموئیل
- دوم سموئیل
- مزامیر ۳۱ تا ۴۰
- اعمال رسولان

ماه پنجم ـ شکوه و جدایی

- اول پادشاهان
- دوم پادشاهان
- مزامیر ۴۱ تا ۵۰
- رومیان
- اول قرنتیان
- دوم قرنتیان
- غلاطیان

ماه ششم ـ تبعید و بازگشت

- اول تواریخ
- دوم تواریخ
- عزرا
- نحمیا
- استر
- مزامیر ۵۱ تا ۶۰
- افسسیان
- فیلیپیان
- کولسیان

ماه هفتم ـ حکمت و پرستش

- ایوب
- مزامیر ۶۱ تا ۸۰
- امثال
- جامعه
- غزل غزل‌ها
- یعقوب

ماه هشتم ـ انبیای بزرگ و انجیل

- اشعیا
- مزامیر ۸۱ تا ۹۰
- یوحنا

ماه نهم ـ ادامه انبیا

- ارمیا
- مراثی ارمیا
- حزقیال
- مزامیر ۹۱ تا ۱۰۰

ماه دهم ـ امید و داوری

- دانیال
- هوشع
- یوئیل
- عاموس
- عوبدیا
- یونس
- میکاه
- ناحوم
- حبقوق
- صفنیا
- مزامیر ۱۰۱ تا ۱۱۰
- عبرانیان

ماه یازدهم ـ احیا و نوسازی

- حجی
- زکریا
- ملاکی
- مزامیر ۱۱۱ تا ۱۲۰
- اول تسالونیکیان
- دوم تسالونیکیان
- اول تیموتائوس
- دوم تیموتائوس
- تیتوس
- فلیمون
- اول پطرس
- دوم پطرس

ماه دوازدهم ـ تحقق و ابدیت

- مزامیر ۱۲۱ تا ۱۵۰
- اول یوحنا
- دوم یوحنا
- سوم یوحنا
- یهودا
- مکاشفه