

# آهنگ موزون زندگی



## بعد از ظهر روز سبت

**مطالعه این هفته:** پیدایش باب ۱؛ پیدایش باب ۸ آیه ۲۲؛ مزامیر باب ۹۰ آیه ۱۰؛ ایوب باب ۱ آیه ۱۳ تا ۱۹؛ اعمال رسولان باب ۹ آیه ۱ تا ۲۲؛ فیلیپیان باب ۱ آیه ۶؛ رومیان باب ۸ آیه ۱.

**آیه حفظی:** « برای هر چیزی زمانی است و هر مطلبی را زیر آسمان وقتی است »  
(جامعه باب ۳ آیه ۱)

بعضی از زیباترین شعرها توسط سلیمان پادشاه سروده شده است: « برای هر چیز زمانی است و هر مطلبی را زیر آسمان وقتی است. وقتی برای ولادت و وقتی برای موت. وقتی برای غرس نمودن و وقتی برای کندن مغروس. وقتی برای قتل و وقتی برای شفا. وقتی برای منهدم ساختن و وقتی برای بنا نمودن. وقتی برای گریه و وقتی برای خنده. وقتی برای ماتم و وقتی برای رقص. وقتی برای پراکنده ساختن سنگها و وقتی برای جمع ساختن سنگها. وقتی برای در آغوش کشیدن و وقتی برای اجتناب از در آغوش کشیدن. وقتی برای کسب و وقتی برای خسارت. وقتی برای نگاه داشتن و وقتی برای دور انداختن. وقتی برای دریدن و وقتی برای دوختن. وقتی برای سکوت و وقتی برای گفتن. وقتی برای محبت و وقتی برای نفرت. وقتی برای جنگ و وقتی برای صلح » (جامعه باب ۳ آیه ۱ تا ۸).

آن عبارات در برگیرنده قسمت اعظمی از زندگی ماست - فصل ها و ریتم زندگی ما. بله، زندگی ما مراحل و تغییراتی را پشت سر می گذارد که از همان بدو تولد ما شروع می شوند. بعضی وقتها تغییرات خوب هستند، بعضی وقتها نیستند؛ گاهی اوقات ما بر آنها کنترل داریم؛ گاهی اوقات نداریم. بیائید برای این هفته به فصل ها و ریتم زندگیمان نگاهی بیاندازیم، به خصوص زمانی که بر روی ما و خانواده هایمان نیز اثر شدیدی می گذارند.

\* درس این هفته را مطالعه کنید تا برای روز سبت ۱۷ فروردین - April ۶ آماده شوید.

## در آغاز

کتاب مقدس با «آغاز و ابتدا» شروع می‌شود، و شکی نیست که چرا با این کلمات شروع می‌شود (در واقع در زبان عبری یک کلمه است)، «در ابتدا...» (پیدایش فصل ۱ آیه ۱). تمرکز ویژه این فصل، تبدیل شدن زمین از حالت «بدون شکل و خالی» (پیدایش فصل ۱ آیه ۲) به جهانی است که خود خدا در روز ششم آنرا «بسیار نیکو» اعلام کرد (پیدایش فصل ۱ آیه ۳۱). بطور خلاصه این شروع از اینجا، شروع دنیای ما است.

پیدایش فصل ۱ را بخوانید. اگرچه خیلی چیزها در جریان است، از خود پرسید: آیا هیچ پیشنهاد و اشاره ای شده است مبنی بر اینکه دنیا بطور اتفاقی و تصادفی بوجود آمده باشد، یا همه چیز با نظم در زمان و مکان مناسب بوجود آمده؟ پاسخ شما در باره خصوصیت و ویژگی خداوند چیست؟

الِن جی وایت نوشته است که «نظم، اولین قانون در آسمان می باشد»،  
*(Signs of the times June ۸ ۱۹۸۰)*؛ ظاهراً بر زمین هم همینطور است. گرچه گناه، طبیعت دنیا را مختل کرده است، ولی همچنان نظم و ترتیب و آهنگی موزون وجود دارد.

پیدایش باب ۸ آیه ۲۲ را بخوانید. نظم در اینجا چگونه دیده شده است؟

حتی بعد از سقوط جهان در گناه، فصلها طبق معمول با نظم می آیند و می روند. از این رو، همراه با نور آسمان مانند خورشید و ماه که «روز را از شب جدا می کنند و روزها، سالها و فصلها را نشان دهند» (پیدایش باب ۱ آیه ۱۴)، فصلها نیز، همگی بخشی از آهنگ موزون طبیعت دنیایی هستند که خداوند به وجود آورد. در واقع، گرچه فقط الان نظری اجمالی داریم، آیه ای مثل اشعیا باب ۶۶ آیه ۲۳ دلالت دارد که در آسمان و زمین جدید هم آهنگ موزون زندگی، در حقیقت وجود خواهد داشت.

بیندیشید که چگونه روز سبت، به طور منظم با قدرتمندی، زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، مخصوصاً زندگی خانوادگی شما را، هر چه که هست. مزایای ویژه آن چیست، نه فقط روز سبت، بلکه در واقعیتی که با چنین نظم و ترتیبی می‌آید؟

## ریتیم و آهنگ موزون زندگی

دانشمندان درباره چیزی بنام ریتیم شبانه روزی، صحبت می‌کنند، این عقیده وجود دارد که ریتیم‌های بیولوژیکی (گاهی اوقات «ساعت بدن» نامیده می‌شود)، تنظیم‌کننده عملکرد بدن ماست. به عبارت دیگر، درجه خاصی از منظم بودن حتی در خود بدن ما وجود دارد. از این رو، تا حدودی، ریتیم‌ها در اطراف و حتی در درون ما وجود دارند.

فصلهای قابل پیش بینی از زندگی در عبارات زیر از کتاب مقدس، چه هستند؟ و چگونه مستقیماً با زندگی خانواده گره می‌خورند؟

جامعه باب ۳ آیه ۲

پیدایش باب ۲۱ آیه ۸ و داوران باب ۱۳ آیه ۲۴

مزامیر باب ۷۱ آیه ۵؛ امثال سلیمان باب ۵ آیه ۱۸

پیدایش باب ۱۵ آیه ۱۵؛ داوران باب ۸ آیه ۳۲

مزامیر باب ۹۰ آیه ۱۰

بین دو نگهدارنده کتاب زندگی ما یعنی تولد و مرگ، ما از فصل‌های گوناگونی عبور می‌کنیم که برای هر شخص متفاوت است. بعضی از کودکان مدت زیادی بعد از تولد زنده نمی‌مانند؛ عده دیگری رشد کرده و به پختگی در بزرگسالی خود می‌رسند. کودکان با گام‌های رشد خود بزرگ می‌شوند. برخی زودتر از دیگران راه می‌روند و صحبت می‌کنند. بعضی قادر هستند زودتر به مدرسه بروند و ترقی کنند و جزو متخصصین باشند، در حالیکه برخی دیگر وقت خود را به اشکال مختلف کار اختصاص می‌دهند. برخی خانواده تشکیل می‌دهند، و برخی دیگر ممکن است هرگز ازدواج نکنند و صاحب فرزند نشوند.

میلیونها نفر بر روی زمین وجود دارند، و اگرچه همه ما وجوه مشترکی داریم (اعمال رسولان باب ۱۷ آیه ۲۶ را ببینید)، هر کدام از ما منحصر بفرد هستیم، و در نتیجه، تفاوت در زندگی هر یک از ما وجود خواهد داشت.

به هر حال، این تفاوت‌ها مهم هستند زیرا آنها هر یک از ما را منحصر به فرد می‌کنند، به این معنی که هر یک از ما چیزی برای به اشتراک گذاشتن داریم که دیگران آن را ندارند. به طور خلاصه، تفاوت‌های ما باعث می‌شود تا عامل برکت برای دیگران باشیم. به عنوان مثال، پیر و جوان می‌توانند از آنچه که هر یک از آنها ارائه می‌دهند بهره مند شوند: «جلال و شکوه جوانان، قوت آنهاست و عزت پیران موی سفید آنها» (امثال سلیمان باب ۲۰ آیه ۲۹). هر مرحله‌ای که هستیم و بدون توجه به تفاوت‌های ما، همه ما چیزی برای عرضه کردن داریم، نه فقط برای خداوند، بلکه برای همدیگر همچنین.

درست در حال حاضر، شرایط زندگی شما هر چه که باشد، با انجام چه کاری می‌توانید فرد دیگری را برکت دهد؟ چرا نباید آگاهانه کوشش کنیم تا دیگران، خصوصاً فردی در جمع خانواده را برکت بدهیم؟

سه شنبه

۱۳ فروردین

## چیزهای غیر منتظره

ایوب باب ۱ آیه ۱۳ تا ۱۹؛ باب ۲ آیه ۷ تا ۹. چه اتفاقی برای ایوب افتاد؟ به چه روش‌هایی تجربه او انعکاس می‌یابد؟ چه اتفاقی برای هر کس می‌افتد، به هر شکلی و هر زمانی؟

هراکلیتوس، فیلسوف یونانی اظهار کرد که «هیچ چیزی دائمی نیست بجز تغییر». همانطور که به نظر همه چیز خوب پیش می‌رود، اتفاق غیر منتظره‌ای رخ می‌دهد. ممکن است از دست دادن یک شغل یا یک عضو، یک بیماری که ما را به بستر بیماری قرستاده یا باعث مرگ زودرس می‌شود، آتش سوزی خانه، تصادف ماشین، و یا هنگامی که در حال قدم زدن هستیم بر روی زمین سقوط می‌کنیم. البته، همه تغییرات الزاماً منفی نیستند. شاید ارتقاء در کار منجر به شرایط اقتصادی بهتر شود. یا مثلاً شما با کسی ملاقات می‌کنید که در آینده به همسری خواهید پذیرفت، تغییری که بسیاری از آن خوشحال خواهند شد. در هر صورت، ما می‌توانیم در کنار هم باشیم، حتی در حالت معمولی، یک ریتم، زمانی، فوراً و غیر منتظره، همه چیز را مختل کند. مطمئناً ایوب در انتظار فصل جدیدی در زندگی خود نبود. کتاب مقدس او را به عنوان مردی توصیف می‌کند که «بی عیب و درستکار بود. از خدا می‌ترسید و از گناه دوری می‌کرد» (ایوب باب ۱ آیه ۱). ما همچنین می‌دانیم که او ازدواج کرده بود، هفت پسر و سه دختر داشت، و خیلی ثروتمند بود (ایوب باب ۱ آیه ۲ و ۳). زمانی که به میانه کتاب برسیم، او حداقل شش زیان عمده را متحمل شده است: اموالش، نیروی کار، فرزندان، سلامتی او، حمایت از همسرش و تشویق دوستانش. دنیای او زیر و رو شد و زندگی خانوادگی او ویران شد.

اگرچه آنچه که برای ایوب اتفاق افتاد، بسیار سخت بود، چه کسی در میان ما یک اتفاق غیر منتظره را تجربه کرده آن هم به روش منفی آن مثل ایوب؟ زندگی می‌تواند در طول زمانی به خوبی به پیش برود و به طور ناگهانی و بدون هشدار، همه چیز به طور کامل تغییر کند، و زندگی ما و زندگی خانوادگی ما ممکن است هرگز دوباره همانطور که قبلاً بوده نشود.

این چیز جدیدی نیست. احتمالاً هابیل انتظار نداشت که کشته شود و یوسف دقیقاً انتظار نداشت که به عنوان برده در مصر به فروش برسد. در هر دو داستان، اعضای

خانواده خیانتکار بودند، و در هر دو داستان، خانواده ها به شدت تحت تاثیر آنچه برای دیگر اعضای آن اتفاق افتاده بود، بوده‌اند. کتاب مقدس پر از نمونه هایی از افرادی است که زندگی و خانواده آنها به طور غیر منتظره تغییر یافته است.

چگونه ایمان شما به شما در قبال اتفاقاتی که به طور غیر منتظره ریتیم زندگی شما را به هم ریخته، کمک کرده است؟

۱۴ فروردین

چهارشنبه

## دوره گذار

واقعیت این است که انسانها اغلب موجوداتی عادت پذیر هستند، و ما در واقع، به شیوه های خودمان در زندگی عادت می‌کنیم، و مسن تر می شویم، و برای ما سخت است که این شیوه ها را تغییر دهیم.

در حقیقت، ما به سادگی تغییر نمی‌کنیم. چه تعداد از همسران در طول سالها شکایت کرده‌اند، «من سعی کردم تا رفتار همسرم را عوض کنم، اما...» هر چند، خداوند در کار تغییر و تحول شخصیت ماست، هر چند خود نیز نقش و مسئولیتی در انجام آن بر عهده داریم. این قضیه بسیار با برنامه نجات مرتبط می باشد: خداوند در مسیح از ما مردم جدیدی می سازد.

چه اتفاق مهمی در زندگی پولس رسول می افتد؟ و چگونه اتفاق می افتد؟ اعمال رسولان باب ۸ آیه ۱ و ۳؛ باب ۹ آیه ۱-۲۲؛ پیدایش باب ۱ آیه ۱۵-۱۷.

« همانطور که شائول خود را کاملاً تسلیم قدرت متقاعد کننده روح القدس نمود، اشتباهات زندگیش را مشاهده کرد و تشخیص داد که از احکام خداوند به دور است، و نمی تواند ادعا کند که به آن دست یافته است. او فریسی مغروری بود، اطمینان داشت که با اعمال خوب خود عادل شده است، اما با فروتنی و سادگی یک کودک در برابر خداوند سر فرود آورد، اعتراف کرد که عادل نبوده و از عیسی مصلوب و نجات دهنده طلب شفاعت و شایستگی کرد. شائول تمایل داشت تا هماهنگی و همبستگی کامل با پدر و پسر برقرار کند. و به شدت برای آمرزش و پذیرش با شور و حرارت استغاثه نمود...»

« دعای فریسی توبه کار (یعنی پولس) بیهوده نبود. افکار و عواطف قلبی او توسط فیض الهی تغییر یافت؛ و استعدادهای شریف تری با اهداف ابدی خداوند سازگار شدند. مسیح و عدالت او، بیشتر از همه جهان برای شائول ارزشمند گردید. »  
الن جی وایت، کتاب اعمال رسولان صفحات ۱۱۹ و ۱۲۰.

حتی اگر داستانهای تحول [روحانی] ما به هیچ وجه به اندازه پولس چشمگیر نباشد، همه ما باید حکایت های خود را داشته باشیم، تجربه اینکه چگونه خداوند در زندگی ما کار کرده است و ما را تغییر داده، تا ما را به نوعی که باشیم و می دانیم تغییر دهد. بله، این فرآیند می تواند طولانی باشد، و در این موقع برای ما تعجب آور است که آیا تغییر در چنین زمانی سهل است. در چنین زمان هایی، تعمق و درک دو متن از کتاب مقدس بسیار سخت است که فردی بتواند برای خود ادعا کند.

فیلیپیان باب ۱ آیه ۶ و رومیان باب ۸ آیه ۱ را بخوانید. دو وعده بزرگی که در این متون یافت می شود چه هستند و چگونه آنها در تجربه یک مسیحی در کنار هم قرار می گیرند؟

۱۵ فروردین

پنجشنبه

## روابط متقابل

کتاب مقدس کتاب روابط اجتماعی است. خدا ما را آفرید تا درارتباط با دیگران باشیم. در واقع، تعداد کمی از ما در انزوای کامل توانایی زندگی دارد. آغاز، هیچ یک از ما نمی توانستیم حتی بدون دیگران به زیستن ادامه دهیم. حتی پس از تولد ما به دیگران احتیاج داریم تا حداقل تا زمان مشخصی از سن، از ما مراقبت کنند، تا زمانی که در اصل، حداقل بتوانیم به تنهایی زندگی کنیم. حتی اگر می توانستیم به تنهایی ادامه حیات دهیم، چه کسی می خواست؟ اکثر ما نیاز و تمایل به شرکت و همراهی با دیگر انسان ها را داریم. گرچه همراهی با حیوانات خانگی مانند سگ ها می تواند لذت بخش باشند، در نهایت عمیق ترین و معنی دار ترین تغییرات زندگی ما از تعامل با دیگران می آید. جای تعجب نیست که خانواده و روابط خانوادگی، برای هستی ما بسیار حیاتی هستند. از آنجا که اکثر ما ارتباط برقرار می کنیم، اغلب اوقات با دیگران، این تعاملات می تواند بر تغییرات و ریتم زندگی ما تاثیر گذار باشد. گرچه این به دو روش کار می کند: دیگران هم در تعاملات خود با ما، زندگی ما را تحت تاثیر قرار می دهند، در حالی که، ما در تعاملات خود با دیگران، زندگی آنان را تحت تاثیر قرار می دهیم. و خواه ما آن را درک کنیم یا نه (که خیلی اوقات نمی کنیم)، این تعاملات، در هر دو جهت می تواند برای خیریت یا ضرر ما باشند. پس چقدر سخت است برای ما که در تمام اوقات طوری عمل کنیم تا تاثیر اجتناب ناپذیر خودمان بر دیگران همیشه خوب باشد، به خصوص آنهایی که به ما نزدیک هستند، که معمولاً اعضای خانواده ما می باشند.

متون زیر را بخوانید. آنها به ما چه می‌گویند، در تعاملات مان با دیگران چه کاری باید انجام دهیم؟ رومیان باب ۱۵ آیه ۷؛ افسسیان باب ۴ آیات ۲ و ۳؛ اول تسالونیکیان باب ۳ آیه ۱۲؛ یعقوب باب ۵ آیه ۱۶.

به هر طریق، اصل ساده است. اگر ما به خوبی، مهربانی و مشفقانه با دیگران رفتار کنیم، در نتیجه تاثیر مثبتی بر آنها خواهیم گذاشت، حتی تا جایی که می‌توانیم زندگی آنان را به روش بسیار مثبتی تغییر دهیم. درست همانطور که عیسی به شیوه ای بسیار مثبت، زندگی مردم را تغییر می‌دهد، ما هم برای انجام کاری مشابه او برای دیگران از این عطیه برخورداریم. مجدداً باید به یاد داشته باشیم: اثر ما حتی به شیوه ای نافذ و ظریف، خوب یا بد است و هیچ جا این اثر و نفوذ نمی‌تواند تاثیر گذارتر از آن در خانواده های خود ما باشد.

نگاهی به این دو عبارت از عیسی مسیح بیندازید: لوقا باب ۱۱ آیه ۳۴ و مرقس باب ۴ آیات ۲۴ و ۲۵. این آیات در باره اهمیت تعامل با دیگران چه می‌گویند؟

۱۶ فروردین

جمعه

**اندیشه‌هایی فراتر:** تغییراتی را تصور کنید که در زندگی شاگردان مسیح رخ داد، در حالی که با او زمان را سپری می‌کردند. آنها اغلب تحصیل نکرده و افرادی ساده بودند که به آموزه‌ها و سنت‌های ایمان یهودیان عادت کرده بودند، اما اکنون آنها توسط عالم یهودی جلیلی ایمانشان به چالش کشیده شده بود. آنها در تجربیات زندگی خود رشک و حسد می‌بردند (متی باب ۲۰ آیات ۲۰-۲۴) و به مباحثه و مناقشه می‌پرداختند (یوحنا باب ۳ آیه ۲۵)؛ به نظر می‌رسید که آنان کمبود ایمان دارند (مرقس باب ۹ آیات ۲۸ و ۲۹)، و حتی به حال خود رها شده‌اند (متی باب ۲۶ آیه ۵۶) و به عیسی خیانت کرده‌اند (متی باب ۲۶ آیه ۶۹-۷۴). در عین حال، آنان رشد روحانی داشتند بقدری که مردم فکر کردند که پطرس، عیسی مسیح است (متی باب ۲۶ آیه ۷۳)، و حتی برای اعضای شورای عالی یهود سنده‌ریان عجیب و غریب بود هنگامی که متوجه شدند پطرس و یوحنا «مردانی تحصیل نکرده و بی تجربه هستند،» وقتی آنان جسارت پطرس و یوحنا را مشاهده کردند و پی بردند که افرادی درس‌نخوانده و معمولی هستند، متعجب شدند و دانستند که از یاران عیسی بوده‌اند «(اعمال رسولان باب ۴ آیه ۱۳). در مورد تاثیر غیر قابل باور مثبتی که می‌توانیم در خانواده‌هایمان داشته باشیم

بیندیشید، چنانچه بطریقی زندگی می کردیم که هنگامی که اعضای خانواده ما را ببینند، بدانند که « با عیسی بوده ایم ».

این کلمات ازالن جی وایت در باره تاثیر گذاری در خانه چه چیزی به ما می گویند؟ « خانه ممکن است ساده باشد، اما همیشه می تواند جایی باشد که کلمات خوشایندی در آن گفتگو شود و رفتاری دلپذیر در آن انجام شود، جایی که با حسن نیت و عشق، به مهمانان احترام گذارند » - از کتاب خانه ادونتیست صفحه ۸.

## سوالاتی برای بحث

۱. آیات ۱ تا ۸ از باب ۳ کتاب جامعه را بخوانید. این آیات چه می گویند، و چگونه می توانید این اصل را در زندگی خود تجربه کنید؟

۲. در کلاس، در مورد برخی از تجربیاتی که زندگیتان را تغییر داده، صحبت کنید و در صورت ممکن در مورد درسهایی که از آن آموخته اید، یا نیاموخته اید، صحبت کنید و بگوئید که چه درسهایی را بهتر بود از آن تجربه یاد می گرفتید، اما نمی دانید؟ همچنین در مورد این که چگونه این تجارب تغییر زندگی، در شما تاثیر می گذارد، صحبت کنید. همچنین در چنین شرایطی چه درسهایی یاد گرفتید؟

۳. طریقه ای که شما امروز زندگی می کنید چه هست؟ که اگر مسیح در زندگی شما نبود، کاملاً با آنچه که شما امروز هستید متفاوت می بود؟ این مطلب چه چیزی را به شما در مورد قدرت مسیح در تغییر زندگی ما می گوید؟