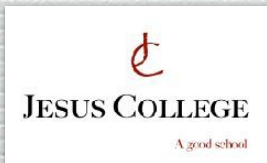


## روح انضباطها

درک چگونگی تغییر زندگی توسط خدا

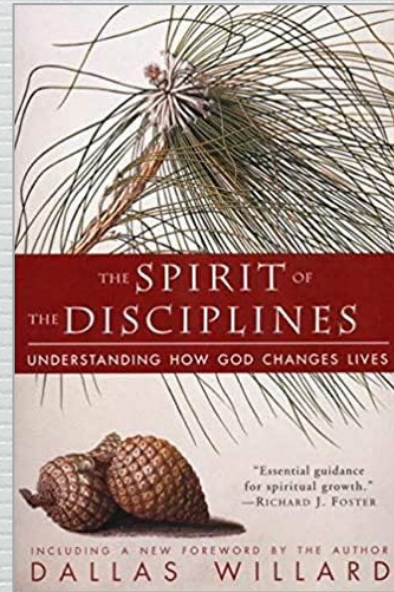
به دوره یازده هفته‌ای که توسط کلیسای نوسازان  
به شما تقدیم میشود خوش آمدید



<https://www.jesuscollege.com/dallaswillard-courses-books>

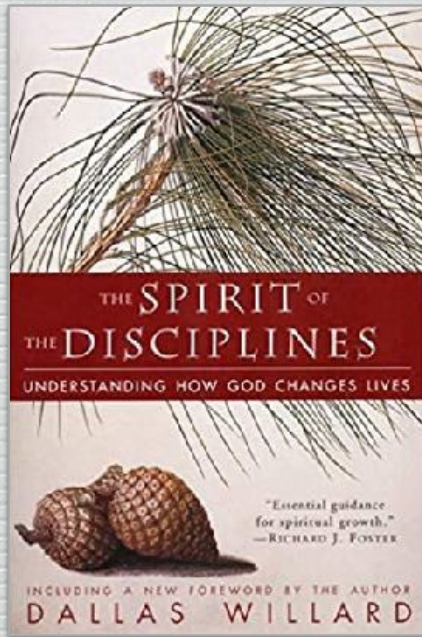
## روح انضباطها

جلسه ۹ - «برخی از انضباطهای اصلی زندگی روحانی» - فصل ۹



## خلاصه جلسه ۸

انضباطهای روحانی فعالیت های ذهن و بدن ما هستند تا خود را با نظم و قدرت ملکوت خدا هماهنگ کنیم.

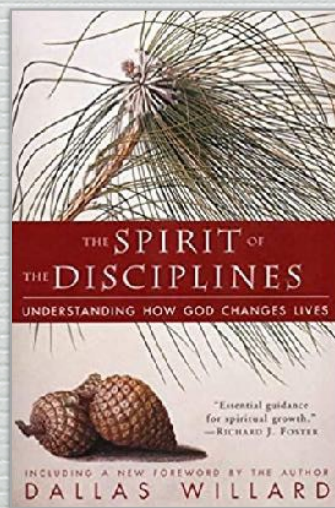


راز یوغ راحت این است که انتخاب کنید که به روشی که عیسی زندگی می کرد زندگی کنید.

## روح انضباطها

جلسه ۹ - «برخی از انضباطهای اصلی زندگی روحانی» - فصل ۹

وقتی غبار تاریخ زدوده میشود، انضباط زندگی روحانی چیزی جز فعالیتی نیست که ما را به همکاری موثرتر با مسیح و ملکوت او می‌رساند.



آماده با قدرت پادشاهی خدا.

## انضباطها

فعالیت‌های خاص چیست؟  
کدام را انتخاب کنیم؟  
تعداد بسیار کمی ضروری هستند.

انجام طیفی از فعالیت‌ها سابقه‌ای اثبات شده دارد.



<https://www.youtube.com/@NedaMirshekar>

صوتی



جان اورتبرگ:

چگونه می توان تمرین انضباط روحانی را آغاز کرد؟

دالاس ویلارد:

اول - شما باید تعریف روشنی از ایمان داشته باشید: اعتماد کردن

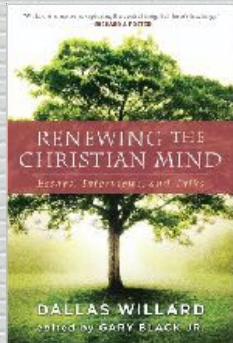
یعنی باور اینکه حق با او بود. این مفهوم بسیار عمیق تری از اعتقاد به چیزهای خاصی در مورد عیسی است - هرچند البته آنهم مهم است.

دوم - شما باید تعریفی عملی از آنچه یک شاگرد را می سازد داشته باشید:

کسی که هدفش این است که طوری زندگی کند که اگر عیسی در شرایط او بود زندگی میکرد.

سوم - باید بدانید که کتاب مقدس به روشنی مقوله جداگانه ای

از «مسیحی» در برابر «شاگرد» را به رسمیت نمی شناسد.



*Renewing the Christian Mind,*



## انضباطهای عدم مشارکت - «پرهیز»



<https://t.me/nousazan/7> معرفی انضباطهای روحانی

<https://t.me/nousazan/28> انضباط سکوت و خلوت

<https://t.me/nousazan/15> انضباط روزه

<https://t.me/nousazan/27> انضباط ساده زیستن

خلوت،

سکوت،

روزه،

صرفه جویی،

پاکدامنی،

رازداری،

فداکاری

Disciplines of  
**disengagement**



## انضباطهای تعامل



Disciplines of  
**engagement**

<https://t.me/nousazan/17> انضباط مطالعه

مطالعه،

<https://t.me/nousazan/37> انضباط پرستش

پرستش،

<https://t.me/nousazan/35> انضباط جشن و سرور

جشن،

<https://t.me/nousazan/6> انضباط تعمق

خدمات،

<https://t.me/nousazan/35> انضباط هدایت

دعا،

<https://t.me/nousazan/29> انضباط خدمت

مشارکت،

<https://t.me/nousazan/14> انضباط دعا

تسلیم،

<https://t.me/nousazan/32> انضباط تسلیم

اعتراف،

<https://t.me/nousazan/32> انضباط اعتراف

## انضباط‌های پرهیز

«ای عزیزان، از شما تمنا دارم چون کسانی که در این جهان بیگانه و غریبند، از امیال

نفسانی که با روح شما در ستیزند، بپرهیزید.» ۱ پطرس ۲:۱۱

«از هر چیزی که بین ما و خدا قرار می‌گیرد دست بکشیم.» W.R. Inge

از تمایلات عادی خودداری کنید - غذا، خواب، فعالیت بدنی، بودن با نزدیکان، کنجکاوی، رابطه جنسی، راحتی، امنیت مادی، معروفیت، شهرت.

این خواسته‌های اساسی اشتباه نیستند، اما به آنها اجازه داده شده است که مسیر سرکش و مضر را طی کنند و در نهایت به عنوان میزبان اصلی گناه در شخصیت ما عمل کنند.

## خطرات طبیعی روح در زندگی عادی

### هفت گناه کبیره

غرور

خشم

حسادت

تنبلی

بُخل (طمع)

پرخوری

فساد

## انضباطهای عدم مشارکت - «پرهیز»

خلوت - انتخاب تنها بودن، فاصله روانی

سکوت - کم‌اند کسان‌ی که با اعتماد به نفس درونی و آرام زندگی می‌کنند

روزه گرفتن - لذت ضیافت حضور و فیض عیسی و انجام اراده او

صرفه جویی - آزادی از اسارت بدهی

پاکدامنی - چطور تحت کنترل احساسات جنسی قرار نگیرید

رازداری - یاد بگیرید که ناشناخته بودن را دوست داشته باشید

فداکاری - رسیدن به نیازهای خود را کنار بگذاریم

Disciplines of  
**disengagement**



برادر لورنس

## انضباط خلوت

از بین تمام انضباطهای پرهیز ، خلوت اساسی‌ترین انضباط در آغاز زندگی روحانی است و با پیشرفت آن زندگی باید بارها و بارها به آن انضباط بازگشت.



## انضباط روزه

روزه یکی از مهم ترین راه های تمرین انکار خود است که برای همه کسانی که از مسیح پیروی می کنند لازم است.



متی ۲۴:۱۶

## انضباطهای تعامل

«برخیز، تشک خود برگیر و به خانه برو».

مرقس ۱۱:۲

**مطالعه** - انضباط اصلی گروه تعامل

**پرستش** - حل شدن در تمرکز بر عظمت خدا

**جشن** - لذت بردن از زندگی با خدای خوبمان

**خدمت** - رهایی از بار آنچه در ظاهرمان میبینند

**دعا** - بیشتر دعا کردن یعنی بیشتر فکر کردن برای دعا کردن

**مشارکت** - ارتباط منظم و عمیق با...

**اعتراف** - کنار گذاشتن رفتار ظاهر فریبنده و آشکار کردن خود واقعی

**تسلیم** - حفظ بالاترین سطح مشارکت

Disciplines of  
**engagement**

## انضباط خدمت

«و هر که می‌خواهد در میان شما اوّل باشد، باید غلام شما گردد.»

متی ۲۰:۲۷

عیسی ناصری

بزرگ و در عین حال خدمتگزار بودن در زندگی ، نیل به یکی از دشوارترین دستاوردهای روحانی است.



## انضباط دعا

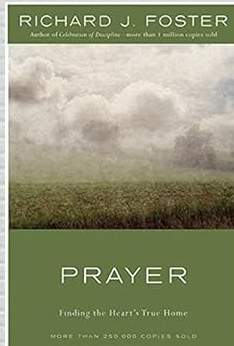
<https://t.me/nousazan/184> دعای ساده

<https://t.me/nousazan/185> دعای میحک

<https://t.me/nousazan/187> دعای رها شده

<https://t.me/nousazan/189> دعای همراه با تعمق

تنها زمانی که یاد می‌گیریم بدون وقفه دعا کنیم، دعا به عنوان یک انضباط بیشترین قدرت خود را در تقویت زندگی روحانی دارد.  
(۱ تسالونیکیان ۵:۱۷، فیلیپیان ۴:۶)



## آیا انضباطها کافی هستند؟

اینکه کدام انضباطها باید در زندگی ما مرکزی باشند، توسط گناہانی در تعامل و یا پرهیز که روزانه ما را وسوسه یا تهدید می‌کنند، تعیین خواهد شد...  
«واقعیت‌های تلخ و گزنده».

این فعالیت‌ها برای کمک به ما در دریافت زندگی کامل مسیح و تبدیل شدن به شخصی که باید در پیروی از او پدیدار شود، بیش از حد کافی هستند.



# نظرات نهایی

۸۰ + ۱۰،۰۰۰

تعمق – ۲ پطرس ۱: ۲-۱۱

عملکرد

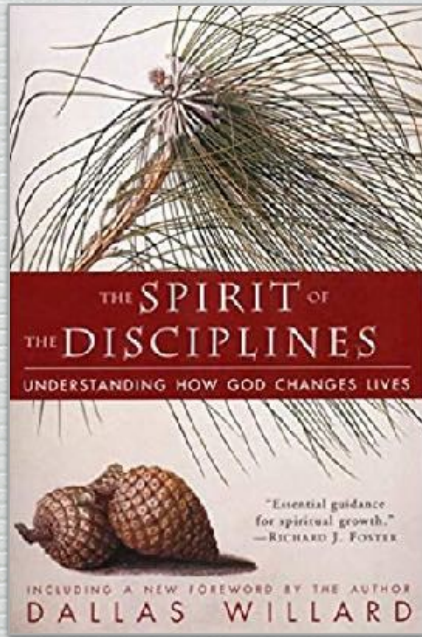
۱- سطح «متانت» را چطور در زندگی خود ارزیابی کنم؟ متی ۶: ۳۳ به چه معناست؟

۲- گناهان اصلی من که سد راه رابطه من با خدا میشوند چه هستند؟

رجوع کنید به اول پطرس ۲: ۱۱

۳- وقتی به ۱۵ انضباط پیشنهادی این درس نگاه می‌کنم چه چیزی را در خود می‌بینم؟

این هفته کدام یک را تمرین خواهم کرد؟



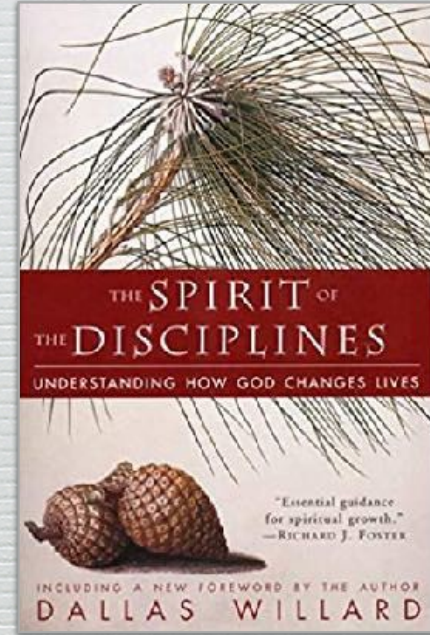
## خلاصه جلسه ۹

گناهان اصلی زندگی ما، ما را به سمت این سوق می‌دهند که کدام انضباطها را می‌توانیم به طور خلاقانه با زندگی فردی خود تطبیق دهیم تا با ورود به کمالی مسیح‌مانند، از گناه آزاد شویم.

# جلسه بعدی ۱۰

«آیا فقر روحانی است»؟

فصل ۱۰



باشد که تمرین روحانی شما در ۱۰ هزار  
دقیقه آینده سبک زندگی یوغ راحت شما را  
تقویت و شاداب کند.

