مجله فرهنگ و هنر مسیحی

نوامبر ۲۰۲۶ – آبان ۱۴۰۵– شماره ۱۲۷

NO:127 NOVEMBER- 2026

اسمیرنا

ماهنامه اسمیرنا به صورت رایگان عرضه می‌گردد





SMYRNA MAGAZINE
NUMBER: 127
NOVEMBER-2026

Copyright © 2026 by JBM
Presented By Jubal Band Ministries

ارتباط با ما

اگر از نسخه آنلاین استفاده می‌کنید کافیست
روی آدرس‌ها کلیک کنید تا مستقیم وارد شوید

www.smyrna-magazine.com
www.smyrnacollege.com

smyrnamagazine@gmail.com
info@jubalbandministries.org

@smyrna.jubal.church

Smyrnachurch_jbm
Smyrna_church_jbm

Smyrna Church (JBM)
Omid Sabooki

(+1) 469 793 96 88
(+1) 770 268 91 76
(+90) 534 269 75 45

Smyrna Church (JBM)



سردبیر
عیسی

مجله مسیحی اسمیرنا

۱۴۰۵/نوامبر ۲۰۲۶
مجله شماره ۱۲۷

صاحب امتیاز و مدیر مسئول
امید سبوکی

صفحه پردازی: احسان، زهرا، حسن
طراحی صفحات: تیم گرافیک اسمیرنا
طراحی جلد: مائده، المیرا، امید
ترجمه: مهسا، مینا، امید
ویراستاری: تیم اسمیرنا



همیاران اسمیرنا

بهزاد، جواد، جیمز، یاشار،محمدحسین، بهنام، هلنا، زهرا، سمیه، فرناز، کاوه، مایا، مائده، فرشید، ادموند، ادیسون، استیو، مریم، مسعود، شمس، علی، ترابی، سارا، مهسا، حسین،...

و کلیسای اسمیرنا در
ترکیه، ایران، کانادا، اروپا و آمریکا

«یوبال باند» گروه فرهنگی و هنری مسیحیان ایرانی و فارسی‌زبان می‌باشد.
شما می‌توانید مقالات، مطالب، دلنوشته و شهادت‌های خود را برای درج در مجله اسمیرنا برای ما ارسال فرمایید. اختیار ویرایش و خلاصه کردن مقالات با هیات تحریریه مجله می‌باشد.
ناشران مجله از درج مقالات و نکاتی که حاوی مطالب اهانت‌آمیز به کلیساها، ادیان دیگر و یا گروه‌های سیاسی باشد، معذورند.
مقالات مندرج در این مجله الزاماً نظریه ناشران مجله یا موسسه یوبال باند نیست.

کلیه حقوق مربوط به آثار نوشتاری و گرافیکی و دیگر محتویات این مجله به طور کامل متعلق به گروه یوبال باند می‌باشد، و هر گونه استفاده بدون مجوز کتبی از طرف مدیر مسئول، غیر قانونی و قابل پیگیری می‌باشد.

آنچه در این شماره می‌خوانیم:

سرمقاله ۶
وقتی خدا دوباره بر تخت می‌نشیند

از گوشه و کنار جهان ۸
خبر

رسم شاگردی ۱۰
هویت پرستنده

خانواده‌ای زیر صلیب ۱۲
زهرا

نقش و نگار ۱۶
جیمز تیسوت

نگاهی به سینمای جهان ۱۸
داستان اسباب‌بازی‌ها ۴

نگاهی به سینمای ایران ۲۰
غریزه

معرفی کتاب ۲۲
مجموعه کتاب‌های باب تیدی (انتشارات اسمیرنا)

کلیسا در جفا ۲۴
چریک مبشر

سبک زندگی، زندگی سالم ۲۶
افزایش متابولیسم

تنور (آشپزی) ۲۸
مرغ ناردونی

تاریخ سازان آسمانی ۳۰
رولند تیلور

کانون شادی ۳۲
بیننده رویاها

آیه ماه ۴۰
به دروازه‌های او با شکرگزاری وارد شوید

صفحه روز ۴۲
خداوند را در زینت قدوسیت او بپرستید

من یک زن هستم ۴۴
مریم، عروس خداوند

ارتشی برای دعا ۴۸
ای جان من خداوند را متبارک بخوان

دلنوشته‌های دور و نزدیک ۵۰
نامه به پدر

سرگرمی ۵۲
جدول

معرفی برنامه‌ها ۵۴
ارتباط با ما



شما می‌توانید برای دسترسی مستقیم به صفحه مورد نظر، روی آن کلیک کنید و برای بازگشت به صفحه فهرست نیز بر روی دکمه بازگشت کلیک کنید.

سرمقاله

شکرگزاری

وقتی خدا دوباره بر تخت می‌نشیند



اگر از بسیاری در فرهنگ ایرانی بپرسید پرکاربردترین جمله‌ای که نام خدا در آن آمده چیست، شاید یکی از اولین پاسخ‌ها این باشد: «**خدا را شکر.**»

صبح که از خواب بیدار می‌شویم، می‌گوییم: خدا را شکر.

وقتی از بیماری نجات پیدا می‌کنیم، می‌گوییم: خدا را شکر.

وقتی کسی احوالمان را می‌پرسد، پاسخ می‌دهیم: خدا را شکر.

این جمله، سال‌هاست بخشی از فرهنگ و زبان ما شده است. **اما سؤال مهم اینجاست: آیا شکرگزاری فقط روی زبان ماست یا در قلب ما نیز ریشه دوانده است؟**

اگر شکرگزاری فقط یک عادت زبانی باشد، با اولین بحران جای خود را به گله، ترس، اضطراب و ناامیدی می‌دهد. اما اگر از شناخت خدا برخاسته باشد، حتی در میان سخت‌ترین روزهای زندگی نیز خاموش نمی‌شود.

کتاب مقدس، شکرگزاری را یک احساس زودگذر یا یک واکنش احساسی نمی‌داند؛ بلکه آن را **نتیجه شناخت خدا** معرفی می‌کند. انسان شاکر، پیش از آنکه برکت را ببیند، خدا را دیده است. **او پیش از آنکه دست خدا را ببیند، قلب خدا را شناخته است.**

بزرگ‌ترین اشتباه ما این است که شکرگزاری را به داشتن برکت و نعمت گره می‌زنیم. تا وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، شکر می‌کنیم؛ اما وقتی مشکلات از راه می‌رسند، گویی خدا نیز از زندگی ما رفته است. در حالی که **ایمان مسیحی، شکرگزاری را بر شخصیت خدا بنا می‌کند، نه بر شرایط زندگی.**

شاید مهم‌ترین اتفاقی که در شکرگزاری واقعی رخ می‌دهد، این باشد که انسان از مرکز عالم پایین می‌آید و خدا دوباره بر تخت می‌نشیند.

تا وقتی «من» مرکز زندگی باشم، همیشه احساس طلبکاری خواهم کرد. همیشه چیزی کم است. همیشه کسی باید بیشتر به من محبت می‌کرد، بیشتر مرا درک می‌کرد، بیشتر به من احترام می‌گذاشت یا امکانات بیشتری در اختیارم قرار می‌داد.

زندگی به مسابقه‌ای برای مقایسه تبدیل می‌شود و مقایسه، دشمن شکرگزاری است.

اما **وقتی خدا دوباره بر تخت قلب می‌نشیند، نگاه انسان نیز عوض می‌شود. دیگر زندگی به دور خواسته‌های من نمی‌چرخد؛ بلکه به دور وفاداری خدا می‌چرخد. آن‌وقت به جای اینکه فقط به آنچه ندارم نگاه کنم، به آن خدایی نگاه می‌کنم که هرگز مرا ترک نکرده است. شکرگزاری واقعی، نگاه انسان را برمی‌گرداند؛ از هدیه، به هدیه‌دهنده؛ از برکت، به برکت‌دهنده.**

مشکل بسیاری از ما این نیست که برکات کم داریم؛ بلکه آن‌قدر به برکات عادت کرده‌ایم که دیگر دهنده آنها را نمی‌بینیم.

هوایی که هر روز نفس می‌کشیم، خانواده‌ای که هنوز کنار ماست، فرصتی که برای توبه و بازگشت داریم، کتاب مقدسی که می‌توانیم بخوانیم، دعایی که هنوز می‌توانیم به حضور خدا ببریم، همه و همه الطاف و برکاتی هستند که اغلب زمانی متوجه ارزششان می‌شویم که آن‌ها را از دست داده باشیم.

شکرگزاری، چشم انسان را دوباره باز می‌کند.

اما شکرگزاری فقط نگاه ما را تغییر نمی‌دهد؛ خود ما را نیز تغییر می‌دهد.

انسان شاکر، کمتر شکایت می‌کند...
کمتر حسادت می‌کند...
کمتر می‌ترسد...
کمتر خود را با دیگران مقایسه می‌کند...
زیرا قلبی که از حضور خدا سیراب شده است، کمتر اسیر کمبودهای این دنیا می‌شود.

در روزگار ما، شبکه‌های اجتماعی دائماً به ما یادآوری می‌کنند که چه چیزهایی نداریم. هر روز تصاویر زندگی دیگران را می‌بینیم و ناخودآگاه احساس می‌کنیم چیزی از ما کم است. اما شکرگزاری، ما را از این مسابقه بی‌پایان بیرون می‌آورد و دوباره به حضور خدا بازمی‌گرداند.

شکرگزاری، فراموش کردن دردها نیست؛ دیدن حضور خدا در میان دردهاست.
شکرگزاری، انکار سختی‌ها نیست؛ اعتراف به این حقیقت است که خدا از سختی‌های ما بزرگ‌تر است.
شکرگزاری، بستن چشم بر واقعیت نیست؛ باز کردن چشم بر وفاداری خدایی است که دیروز، امروز و تا ابد تغییر نمی‌کند.

شاید امروز بهترین فرصت باشد که از خودمان بپرسیم: **آیا «خدا را شکر» فقط جمله‌ای است که بر زبانم جاری می‌شود، یا حقیقتی است که قلبم با آن زندگی می‌کند؟**

شکرگزاری واقعی از لب‌ها آغاز نمی‌شود؛ از لحظه‌ای آغاز می‌شود که انسان دوباره خدا را بزرگ‌تر از شرایطش می‌بیند.

و شاید بزرگ‌ترین معجزه شکرگزاری همین باشد؛ نه اینکه فوراً شرایط زندگی ما را تغییر دهد، بلکه اینکه صاحب قلب ما را دوباره بر تخت بنشاند.

وقتی خدا بر تخت قلب می‌نشیند، ترس کوچک می‌شود، امید جان می‌گیرد، گله خاموش می‌شود و انسان، حتی در میان طوفان، دلی آرام پیدا می‌کند.

شکرگزاری، پیش از آنکه یک کلمه باشد، یک اعلان ایمان است؛ اعلانی که می‌گوید: «ای خدا، شاید همه پاسخ‌ها را ندانم، اما تو را می‌شناسم؛ و همین برای شکر کردن کافی است.»



امید سبوحی



از گوشه و کنار جهان

خبر



معتاد سابق به کمک بی‌خانمان‌ها شتافت

شخصی که سابقاً معتاد به موادمخدر بود بعد از ایمان آوردنش به مسیح اکنون با خدمت به بی‌خانمان‌ها با فراهم آوردن امکاناتی جهت تغذیه و سرپناه برای آنان نقشی اساسی در جامعه ایفا می‌کند. «فیکس» موسسه‌ای است که در آن اقلام قدیمی و دورانداخته شده شکل و جانی تازه به خود می‌گیرند درست مانند زندگی «ویلیام» که جانی تازه به خود گرفت.

ویلیام می‌گوید: «من هرگز فکر نمی‌کردم که زندگی من به چنان جایی برسد. من درست مانند زباله‌ای دور انداخته شده و بی‌مصرف برای جامعه بودم.»

ویلیام درست در زمانی که در بدترین شرایط زندگی خود بود با مسیح ملاقات کرد و توانست زندگی خود را تغییر دهد.

او می‌گوید: **«من در نهایت توانستم با مسیح ارتباط برقرار کنم و شادی واقعی را در این رابطه پیدا کردم و از این موضوع بسیار خوشحالم. این یک حقیقت انکارناپذیر است که در مسیح امید و پیروزی عظیمی است.»**

فِرد که یکی از ناظران این موسسه است نیز می‌گوید: «من سال‌ها بود که معتاد به موادمخدر بودم و اکنون نزدیک به پانزده سال است که پاک هستم و حقیقت این است که ملاقات با مسیح من را برای همیشه عوض کرد.»

ویلیام و همکارانش هر یکشنبه به صد نفر از بی‌خانمان‌هایی که در یک پارکینگ در مرکز شهر زندگی می‌کنند غذا می‌دهند. آنها در آنجا چادرهایی را برپا کرده و در آن دعا و پرستش می‌کنند، سپس وعده‌های غذایی به بی‌خانمان ها می‌دهند و برای آنها لباس و هر آنچه نیاز داشته باشند فراهم می‌سازند. ایشان همچنین برای دوازده نفر که در حال ترک مواد بودند مسکن تهیه کردند به این امید که پس از یک سال مبارزه با اعتیاد و بازگشت به زندگی سالم، به جامعه و کار مفید بازگردند.

شخصی که سابقاً معتاد بود می‌گوید: «من سه ماه پیش که وارد این موسسه شدم. به خاطر اعتیادم به موادمخدر وزن زیادی را از دست داده بودم و تنها در عرض چند هفته، وزن من بازیابی شد و اکنون از نظر جسمی و روحی سلامت هستم.

ویلیام همواره تلاش می‌کند تا با همکاری تیمش این ماموریت را زنده نگاه دارد. او می‌گوید: «راستش در ابتدا برای من تجربه خوبی نبود اما اکنون می‌دانم که از آن برای خیریت استفاده شده است. من همیشه به این قسمت از کلام خدا پایبند بوده‌ام زیرا نمی‌گوید همه چیز خوب است یا خیر است بلکه می‌گوید او از همه چیز برای خیریت استفاده می‌کند.»

«می‌دانیم در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده ی او خوانده شده‌اند، همه ی چیزها با هم برای خیریت در کار است.» (رومیان ۸: ۲۸)

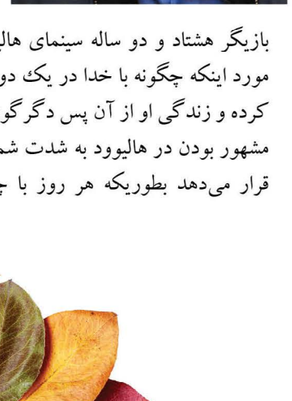


هالوین، با جاذبه‌های رنگارنگ و تبلیغات پرشور، هر ساله چالش‌های جدی را برای مسیحیان به وجود می‌آورد. درحالیکه جامعه به شدت تحت تأثیر این جشنواره قرار دارد، فرزندان و جوانان ما به طور خاص در معرض فشارهای فرهنگی و اجتماعی قرار می‌گیرند که آنها را به شرکت در این مراسم سوق می‌دهد. اما این مسئله باعث می‌شود که خانواده‌ها در دلسوزی برای فرزندانشان، در دو جبهه متضاد قرار بگیرند: از یک سو، سخت‌گیری‌های افراطی و بی‌حکمت می‌تواند به فرار از مسیحیت در آینده منجر شود و از سوی دیگر، بی‌توجهی به این واقعیت می‌تواند تاثیرات منفی دنیای تاریک را بر نسل‌های آینده بگذارد.

گزارش‌های اخیر نشان می‌دهد که بسیاری از خانواده‌ها، به این نتیجه رسیده‌اند که محدودیت‌های شدید والدین در گذشته باعث شده است که حالا فرزندانشان به طور افراطی به خرید عروسک‌های هالووینی و محصولات مرتبط روی بیاورند. این رفتار در واقع واکنشی به جنگ درونی آنها با محدودیت‌هایی است که در گذشته با آن مواجه بوده‌اند. این لجبازی و بی‌پروایی در خرید، نه تنها از نظر مالی سنگین است، بلکه همچنین نشان‌دهنده تلاش برای رهایی از محدودیت‌های دوران کودکی است.

به همین دلیل، آموزش و پرورش فرزندانمان در این زمینه اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. ما باید به کودکان خود بیاموزیم که چگونه در برابر جاذبه‌های این دنیای تاریک مقاومت کنند و در عین حال از ارزش‌ها و باورهای خود دفاع کنند. به‌ویژه در دنیایی که روز به روز ترفندهای بیشتری برای عادی‌سازی جادوگری و فال‌گیری به کار می‌برد، درک صحیح از خطرات و تبعات این رفتارها ضروری است.

به همین مناسبت، ما شما را تشویق می‌کنیم تا در گفتمان‌های کلیسای اسمیرنا در این خصوص شرکت کنید. با پیوستن به کانال یوتیوب ما، می‌توانید به تبادل نظر و بحث در مورد این چالش‌ها بپردازید و با یکدیگر در راستای ایجاد یک جامعه مسیحی آگاه و متعهد همکاری کنید. بیایید با هم برای آینده فرزندانمان تلاش کنیم و ارزش‌های واقعی مسیحی را در دل‌های آنها بکاریم.



«جان وی» هنرمندِ بنام سینمای هالیوود از ملاقات عجیب و قدرتمند خود با خدا می‌گوید

بازیگر هشتاد و دو ساله سینمای هالیوود، شهادت خود را در مورد اینکه چگونه با خدا در یک دوره سخت زندگی ملاقات کرده و زندگی او از آن پس دگرگون شده می‌گوید.

مشهور بودن در هالیوود به شدت شما را در معرض دید عموم قرار می‌دهد بطوریکه هر روز با چالش‌های متفاوتی روبرو می‌شوید. جان و خانواده‌اش نیز از این قاعده مستثنی نبودند و آن را به مراتب در زندگی خود تجربه کردند.

جان در مصاحبه‌ای تلویزیونی موضوع ایمان خود به خدا را بازگو و در مورد برخورد قدرتمندی که با خدا داشت صحبت کرد که چطور پس از آن همه چیز برای او و خانواده‌اش تغییر کرده است.

«من در یک مقطع زمانی دچار مشکلات زیادی شدم و روابطم در هر سطحی با شکست روبرو می‌شد. هم زمان با تغییراتی که در حرفه‌ام رخ می‌داد، رابطه من با همسر و فرزندانم نیز با مشکلات زیادی روبرو می‌شد و این مسئله برای من بسیار دردآور شده بود طوری که یکبار از روی ناراحتی و درد زیاد به روی زمین افتادم و با صدای بلند گفتم که خدایا خیلی سخت است.»

او در ادامه گفت: «در آن لحظه بود که خدا با من حرف زد.»

تا قبل از این ماجرا جان کسی بود که با این باور دعا می‌کرد که کسی او را نمی‌شنود. اما این بار جان مایل بود که از خدا بشنود. جان گفت: «من زمزمه خدا را در گوش خود به وضوح شنیدم. صدایی بسیار طنین‌انداز و مهربان بود. صدایی که می‌گفت: در ظاهر سخت است.»

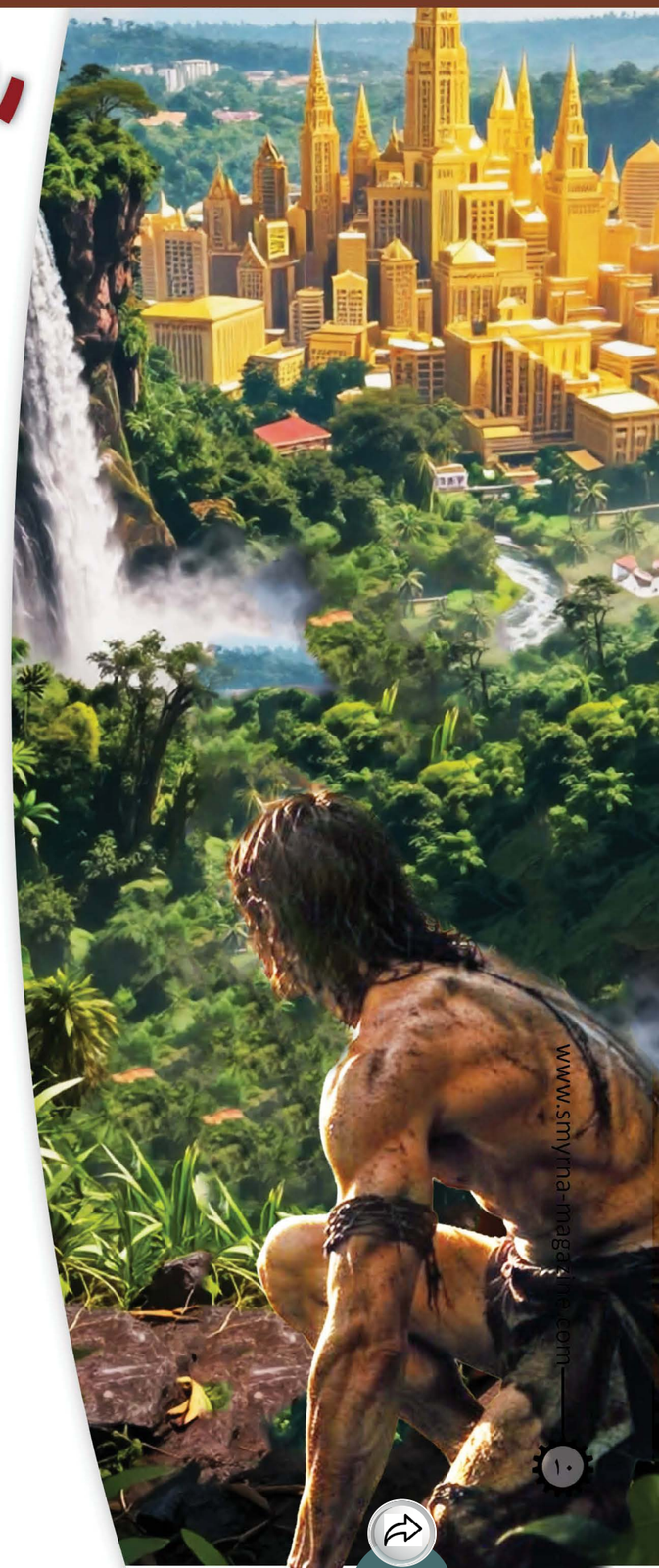
او بلافاصله فهمید که این صدای خداست؛ خدای واقعی. خدایی که همه چیز را می‌بیند و از هر آنچه که او در سرش می‌گذراند خبر دارد. این درک او از خدای حقیقی زندگی او را برای همیشه تغییر داد. او تا چند روز با این روش ادامه داد و از خدا نشانه می‌خواست و سرانجام خدا او را نجات بخشید. در ادامه اینطور گفت: **«از آن لحظه به بعد بود که متوجه شدم خدا حقیقی است و من را می‌شناسد و در کنار من است و پس از آن روابطم با عیسی را هر روز ادامه دادم.»**

با گذشت زمان ذهن او دگرگون شد و او فهمید که باید زندگی پاک و خالص داشته باشد. او به این باور است که اگر قرار است ظرفی برای خدا باشم پس بهتر است که پاک باشم. **فقط خداست که می‌تواند واقعاً شخصی را از درون تغییر بدهد و ما خدا را برای تغییر«جان» می‌ستاییم و از او تشکر می‌کنیم. دعای ما این است که خداوند همچنان از او در سرتاسر جهان به طور قدرتمند استفاده کند.**



رسم شاگـــردی

تارزان در پادشاهی خدا (۳)
هویت پرستنده



در دو بخش گذشته دیدیم که **"تارزان"** تصویری از انسانی است که هرچند به شباهت خدا آفریده شده، اما در جنگل رشد کرده و ذهنیت جنگل را به ارث برده است. قانون جنگل، قانون بقا، قدرت، ترس و منفعت شخصی است. اما خدا انسان را برای چنین فرهنگی نیافرید. **او ما را به پادشاهی خود دعوت کرده است؛ جایی که هویت واقعی ما دوباره زنده می‌شود.**

در قسمت نخست، از هویت بناکننده سخن گفتیم؛ هویتی که اعتماد می‌سازد، دیگران را بنا می‌کند و به جای ویران کردن، رشد می‌دهد. در قسمت دوم، به هویت بشارت‌دهنده رسیدیم؛ هویتی که فقط خبر خوبی را اعلام نمی‌کند، بلکه انسان‌ها را از قلمرو تاریکی به پادشاهی خدا دعوت می‌کند.

اکنون به سومین هویت فرزندان پادشاه می‌رسیم؛ هویت پرستنده.

اولین سؤال این نیست که «چگونه خدا را بپرستم؟» بلکه این است که «من چه کسی هستم؟»

در کتاب مقدس، خدا همیشه پیش از مأموریت، هویت را آشکار می‌کند. پیش از آنکه عیسی خدمت عمومی خود را آغاز کند، صدایی از آسمان آمد: «این است پسر محبوب من که از او خشنودم.» ابتدا هویت، سپس خدمت.

پولس نیز پیش از ملاقات با مسیح، انسانی بسیار مذهبی، پرشور و فعال بود. **او تصور می‌کرد خدا را خدمت می‌کند، اما ملاقات با عیسی، پیش از آنکه فعالیت‌هایش را تغییر دهد، هویتش را تغییر داد.**

بزرگ‌ترین مشکل تارزان نیز همین بود. اگر او را از جنگل به قصر پادشاه می‌آوردند، مشکل اصلی لباسش نبود؛ ذهنش بود. او هنوز با منطق جنگل فکر می‌کرد.

امروز نیز ممکن است ما هر هفته در کلیسا حاضر شویم، دعا کنیم، سرود بخوانیم و حتی خدمت کنیم، اما هنوز ارزش‌هایمان جنگلی

باشد. هنوز امنیت را در پول ببینیم، ارزش را در قدرت، آرامش را در کنترل همه چیز و موفقیت را در برتری بر دیگران.

عیسی در گفت‌وگوی خود با زن سامری، دقیقاً این ذهنیت را به چالش کشید. زن پرسید: «خدا را کجا باید پرستید؟ روی این کوه یا در اورشلیم؟»

سؤال او درباره مکان بود، اما پاسخ عیسی درباره هویت بود.

او فرمود: **«پدر، پرستندگان حقیقی را می‌طلبد که او را در روح و راستی بپرستند.»**

یعنی مسئله، «کجا» نیست؛ مسئله «چه کسی» است. پیش از آنکه پرستش یک عمل باشد، یک هویت است.

پرستش فقط موسیقی، احساس، نور، صدا یا فضای روحانی نیست. اگر بگوییم: «امروز پرستش خوبی بود، چون احساس خوبی داشتم»، هنوز از منطق جنگل فکر می‌کنیم؛ زیرا همه چیز حول محور «من» می‌چرخد. من چه احساسی داشتم؟ من چه دریافت کردم؟ من چقدر لذت بردم؟

اما در فرهنگ پادشاهی، همه چیز حول محور «او» می‌چرخد.

پرستش یعنی خدا بالاترین ارزش قلب من باشد. یعنی حضور او از راحتی من مهم‌تر باشد، اراده او از خواسته‌های من ارزشمندتر باشد و جلال او از احساسات من جایگاه بالاتری داشته باشد.

به همین دلیل، اولین بار که واژه «پرستش» در کتاب مقدس ظاهر می‌شود، در پیدایش ۲۲ است. ابراهیم به خادمان خود گفت: «من و پسرم می‌رویم تا عبادت کنیم.»

جالب است که در آنجا نه گروه پرستشی وجود داشت، نه موسیقی، نه سرودی خوانده شد و نه مراسمی برگزار گردید. ابراهیم در حال بردن اسحاق به قربانگاه بود؛ عزیزترین چیزی که در تمام زندگی داشت. چرا این صحنه «پرستش» نامیده می‌شود؟

زیرا پرستش حقیقی، همیشه با قربانی همراه است. ابراهیم نشان داد که خدا برای او از هر هدیه‌ای ارزشمندتر است؛ حتی از پسری که سال‌ها در انتظارش بود.

همین حقیقت را در زندگی زنی می‌بینیم که در لوقا ۷ وارد خانه شمعون شد. او عطری بسیار گران‌بها را شکست و بر پاهای عیسی ریخت. بسیاری اشک‌های او را دیدند، اما حقیقت پرستش در اشک‌هایش نبود؛ در عطری بود که شکست. او ارزشمندترین دارایی خود را تقدیم کرد، زیرا ارزش حقیقی مسیح را دیده بود. وقتی انسان ارزش واقعی عیسی را درک می‌کند، دیگر نگه داشتن بهترین‌هایش برای خودش دشوار می‌شود.

نمونه دیگر، بیوه فقیری است که تنها دو سکه مسی در خزانه معبد انداخت. هدیه او از نظر مردم ناچیز بود، اما عیسی اعلام کرد که او بیش از همه بخشیده است؛ زیرا دیگران از فراوانی خود دادند، اما او تمام زندگی خود را سپرد.

هر دو زن از ترس مردم، قضاوت دیگران و منطق دنیا عبور کردند، زیرا شخصی را یافته بودند که از همه چیز ارزشمندتر بود.

اینجاست که تفاوت مذهب و هویت آشکار می‌شود.

مذهب می‌گوید: بخوان، تکرار کن، ذکر بگو، احساس بگیر و مراسم را انجام بده.

اما هویت پرستنده می‌گوید: «او شایسته است.»

وقتی این حقیقت در قلب انسان جای می‌گیرد، دیگر سخاوت، بخشش، محبت، عدالت، شکرگزاری و فداکاری، وظیفه نیستند؛ بلکه ثمره طبیعی قلبی هستند که ارزش واقعی خدا را دیده است.

به همین دلیل، انسان‌ها را فقط با پولی که می‌دهند نسنجید. به زمانی که برای دیگران صرف می‌کنند، به فداکاری، خدمت، دعا، اشک‌ها و محبتی که بی‌سروصدا نثار دیگران می‌کنند نیز نگاه کنید. این‌ها اغلب نشانه‌های قلبی پرستنده‌اند که ارزش قربانی مسیح را فهمیده است.

پولس در رومیان ۱۲ می‌نویسد: «بدن‌های خود را همچون قربانی زنده به خدا تقدیم کنید؛ این است عبادت معقول شما.»

شاید عمیق‌ترین تصویر پرستش را نیز در باغ جتسیمانی ببینیم. نه استیجی وجود داشت، نه موسیقی، نه گروه پرستش. تنها یک دعا بود:

«نه خواست من، بلکه اراده تو انجام شود.»

این، قلب یک پرستنده است.

پرستش حقیقی یعنی شکستن ارزش‌های شخصی برای ارزشی بالاتر. یعنی پذیرفتن اینکه خدا از هر چیز دیگری ارزشمندتر است. یادت باشد؛ تو دیگر تارزان نیستی. تو فرزند پادشاهی. پس دیگر با قانون جنگل زندگی نکن. با فرهنگ ملکوت زندگی کن؛ فرهنگی که در آن، پرستش تنها یک برنامه یکشنبه نیست، بلکه شیوه زندگی فرزندان خداست؛ فرزندانی که ارزش واقعی پادشاه را شناخته‌اند و تمام زندگی خود را در پاسخ به آن ارزش تقدیم می‌کنند.



امید سبوکی

به مادر خود گفت: «بانو، اینک پسرت». سپس به آن شاگرد گفت: «اینک مادرت». از آن ساعت، آن شاگرد، او را به خانهٔ خود برد.

یوحنا ۱۹: ۲۶ - ۲۷



خانواده‌ای زیر صلیب

درود به همه همراهان مجله اسمیرنا. خدا را شکر برای این فیض که خداوند مهیا کرد بار دیگر با شما عزیزان همراه باشیم. در شماره بیست‌وپنجم مجله در خدمت شما عزیزان هستیم، آمین که تک‌تک این مصاحبه‌ها همچون بذری در قلب فارسی زبانان عمل کند و روزی ببینیم که نه تنها تمامی فارسی زبانان بلکه تمامی دنیا شهادت‌های خداوند در زندگی خود را اعلام کنند.

سلام، ممکنه خودتون رو برای ما معرفی کنید؟

من هم سلام می‌گم به شما و همه خواننده‌های عزیز مجله اسمیرنا، زهرا هستم ۲۶ ساله، تازه به عیسی مسیح ایمان آوردم و در حال حاضر در مشهد زندگی می‌کنم.

خدا را شکر برای وجودتون و شکر برای ایمانتون به عیسی مسیح، اگه می‌شه برای ما توضیح بدید که چطور ایمان آوردید؟

من قبل از ایمان آوردنم بشارت مسیح رو از دختر خاله‌ام گرفته بودم، اما اون زمان با وجود اینکه دختر خاله‌ام حرف‌های زیادی در مورد مسیح بهم زده بود هم چشمانم بسته بود و هم گوش‌هام، می‌شنیدم و می‌دیدم اما انگاری یه چیزی مانع این بود که من عیسی رو ببینم.

اما مدت‌ها بعد از اون از طریق یکی از دوستانم با مسیح آشنا شدم و یا بهتره بگیم شفای مسیح در جسم من باعث شد تا روح من هم شفا پیدا کنه و این‌طور خداوند خودش رو به من نشون داد.

در واقع شما برای دفعه دوم که بشارت رو گرفتید ایمان آوردید، درسته؟

بله کاملاً درسته. کارهای خداوند در زمان خاص خودش اتفاق میوفته. همه ما عاشق خدا هستیم و دوست داریم با خداوند قدم بزنیم اما نقشه خداوند برای ما زمان مشخصی داره. من از زمان دریافت بشارت اول تا زمانی که ایمان آوردم و از مسیح شفا رو دریافت کردم در سفر روحانی خودم بودم و هر لحظه شیطان در کمینه که این اشتیاق ما برای خدا و راه ما به سمت خدا رو تغییر بده، اما چقدر خوبه که ما وقتی خدا رو می‌بینیم و می‌چشیم و با اون هم قدم می‌شیم دیگه دست خدا رو رها نکنیم.

بذارید بگم چرا به این موضوع اشاره کردم. دختر خاله‌ام که به من بشارت مسیح رو داد زودتر از من مسیح رو شناخته بود، ولی الان دچار لغزش شده و من همیشه براش در دعا هستم تا هر چه زودتر به آغوش خداوند برگرده و این رو ما ایمانداران و فرزندان خداوند باید یادمون باشه که خدا همیشه منتظر ماست، ما فرزندان پدر آسمانی هستیم و پدر همیشه آغوشش به روی فرزندانش بازه.

خدا را شکر برای کارهای عظیم خداوند در زندگی تک‌تک ما ایمانداران به عیسی مسیح و شکر برای مبشرانی که با تمامی دل بشارت مسیح و انجیل عیسی مسیح رو به همه می‌رسونند. گفتید شفای جسم، امکانش وجود داره برای ما توضیح بدید که چه اتفاقی برای شما افتاد؟

حدود پنج ماه می‌شد که متوجه شده بودم سرطان دارم و بعد از آگاهیم نسبت به این بیماری به سرعت وارد پروسه درمان شده بودم. انواع داروها، دکترها و حتی انواع راه‌هایی که ممکن بود بتونه به من کمک کنه در رفع این موضوع رو تجربه کردم. منظورم از انواع راه‌ها اشاره دارم به اعتقادات مختلف که شامل عرفان حلقه و راه‌های دیگه می‌شه...

در طول این مدت سعی کردم که این موضوع رو از خیلی افراد پنهان کنم، چون می‌ترسیدم باعث بشه که ضربه روحی بخورم و حتی اون دوستم که بشارت مسیح رو به من داد رو هم از وجود این موضوع آگاه نکردم.

بعد از گذشت پنج ماه دکتر بهم اعلام کرد که باید شیمی درمانی بشم. دیگه هیچ راهی برای انجام ندادن این کار نداشتم، قصد شیمی درمانی نداشتم چون باعث اثرات بسیار بدی در روح و در ظاهر من می‌شد، در تمام این پنج ماه تلاشم این بود که در طول درمانم و رفع کامل این موضوع شیمی درمانی نشم اما هیچ کدوم از تلاش‌هام نتیجه نداد و دکتر اعلام کرد باید شیمی درمانی بشم. روزی که دکتر این موضوع رو اعلام کرد با دوستم تماس گرفتم و بهش گفتم که از فردا باید شیمی درمانی رو شروع کنم، در



حالی که خبر مریضیم رو کمتر از یک ماه بود با او در میان گذاشته بودم. بعد از اینکه قطع کردم دوستم در مشارکت با اعضای کلیسا و بقیه ایمانداران برای بیماری من دعا کرده بودند. فردا صبح که به بیمارستان رفتم و دکتر تجهیزات شیمی درمانی رو به من وصل کرد، بعد از گذشت ۱۵ دقیقه از شروع شیمی درمانی بدنم واکنش نشون داد و شیمی درمانی رو قبول نکرد، دکتر بهم گفت نمی‌شه شیمی درمانی رو انجام داد.

در اون لحظه همه افکار بد به سمتم هجوم آورد با خودم گفتم شاید دیگه شیمی درمانی هم فایده نداره و من باید برای همیشه با این بیماری دست و پنجه نرم کنم... دکتر بعد از آزمایش مجدد برگشت و بهم گفت معجزه شده و دیگه نیازی به شیمی درمانی ندارم، همه تعجب کرده بودن و این اتفاق اون روز در بیمارستان سر و صدای زیادی بپا کرد. از بیمارستان که برگشتم به سرعت با دوستم تماس گرفتم و موضوع رو با او در میون گذاشتم و بهش گفتم که مسیح من رو شفا داد و الان ایمان دارم که عیسای مسیح خداوند و فقط خداوند می‌تونست این کار عظیم رو در زندگی من انجام بده.

شکر برای کار عظیم خداوند در زندگیتون و خدا را شکر برای چنین ملاقات‌هایی با او. در بین حرف‌هاتون اشاره داشتید به اعتقادات و راه‌های مختلف، می‌شه کمی برای ما توضیح بدید؟

روزهای اول که متوجه شدم درگیر این بیماری شدم یکی از بستگان بهم پیشنهاد داد تا وارد سیستم عرفان حلقه بشم، من هم چون دنبال هر راهی بودم برای رهایی از این موضوع باهاش مخالفت نکردم.

اون بهم گفت از این به بعد در یک زمان مشخص کل اعضای گروه به سمت تو حلقه می‌فرستند (ارسال انرژی) تا اون بیماری ازت دور بشه، هر شب راس اون ساعت این کار رو برای من انجام می‌دادند اما هیچ اتفاقی



برای من نیفتاد، نه تنها شرایط بهتر نشد بلکه من همچنان در حال دست و پنجه نرم کردن با بیماریم بودم. در واقع در تلاش بودم تا هر چه زودتر این بیماری از من برداشته بشه که این کار رو فقط مسیح می‌تونست انجام بده و انجام داد، آره فقط مسیح تونست انجامش بده.

گفتید اون ساعت برای شما انرژی ارسال می‌کردند، می‌تونم بپرسم آیا بعد از اینک اون افراد این کار رو برای شما انجام می‌دادند شما تغییراتی رو حس می‌کردید و یا خیر مثل قبل بودید؟

تغییرات همیشه حس میشه وقتی هر کاری که انجام می‌دیم و یا هر جایی که قدم می‌گذاریم، اما مهم‌تر از همه اینه که به اون تغییرات توجه کنیم و ببینیم که آیا این تغییرات در روح و جسم ما ثابت و پایدار هستند و یا خیر فقط یه حس گذراست!!! آیا بعد از اون تغییرات ما می‌تونیم ثمرات مثبتی در روح و جسم داشته باشیم و یا خیر باز هم همون آدم سابقیم!!!

یعنی می‌گید که تغییرات بود اما پایدار و ثابت نبود؟

دقیقاً. هر کسی وقتی بدونه گروهی برای سلامتی اون دارن دعا می‌کنن و یا حتی انرژی می‌فرستن معلومه که خوشحال می‌شه و روحیه می‌گیره. من می‌دونستم که تو اون ساعت خاص همه دارن برای من دعا می‌کنن و من از این موضوع خوشحال می‌شدم و حتی آرامش می‌گرفتم، اما این آرامش یک آرامش روانی بود، نه آرامشی که روح من رو لمس کنه و در من ساکن بشه. بگذارید این‌طور بگم، آرامشی که از آسمان و از سمت خداوند باشه خیلی فرق داره با آرمشی که از سمت انسان و یا جای دیگه باشه.

من مدت زیادی نیست که به عیسی مسیح ایمان آوردم، اما لازم می‌دونم که به این موضوع اشاره کنم که آرامشی که عیسی مسیح به من داد هیییچ چیز دیگه نتونست تو هیییچ قسمت و یا مرحله‌ای از زندگیم به من بده. من مشکلات زیادی رو پشت سر گذاشتم، همیشه وقتی با خانواده بحث می‌کردم و دچار مشکلات می‌شدم بلافاصله خونه رو ترک می‌کردم و یا حتی خودم رو مشغول کلاس‌های مختلف می‌کردم تا زمان کمتری رو کنار خانواده باشم، اما الان بعد از اینکه خدا قلب من رو لمس کرد دیگه اون‌طور نیستم.

واقعاً خدا را شکر برای این اتفاقات و این شهادت‌ها. به مشکلاتتون اشاره کردید و گفتید که الان مثل سابق نیستید می‌شه در این مورد توضیح بیشتری ازتون بخواهیم؟

بله حتماً. مشکلاتی که الان من درگیرشون هستم و دارم باهشون دست و پنجه نرم می‌کنم به مراتب بیشتر از مشکلات چند سال اخیرم هستن، اما تفاوت این زمان با اون زمان در اینِ که الان عیسی مسیح در لحظه‌لحظه زندگیم کنارمه.

اون موقع بدون عیسی پر از استرس اما الان با عیسی پر از آرامش.
اون موقع بدون عیسی پر از خشم اما الان با عیسی پر از گذشت.
اون موقع بدون عیسی پر از کینه اما الان با عیسی پر از بخشش.

بله هیییچ کدوم از این اتفاقات خوب بدون عیسی ممکن نبود، فقط خداوند بود که تونست من رو تبدیل کنه به یک انسان دیگه، فقط عیسی بود که تونست این آرامش رو درون من همیشگی کنه. الان هم مشکلات و استرس‌ها و نگرانی‌ها هستن، اما الان هر موقع درگیر مشکلات می‌شم و یا دچار استرس و نگرانی هستم بلافاصله زانو می‌زنم و تمام این ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها رو تسلیم خداوند عیسی مسیح می‌کنم و خداوند به من قوت و امید می‌ده.

شکر برای خداوندمون عیسی مسیح که این‌طور فرزندانش رو با قوت خودش دوباره بلند می‌کنه. اگر نظر، پیشنهاد و یا انتقادی در مورد مجله دارید می‌شنویم از شما.

من به تازگی با مجله آشنا شدم و مطالعه چندانی نداشتم، اما وقتی که متوجه شدم یک مجله مسیحی برای ایران و فارسی زبانان که شامل کشورهای دیگه‌ام می‌شه داره به این شکل فعالیت می‌کنه بسیار خوشحال شدم و از همین‌جا به نوبه خودم به تک‌تک ایماندارانی که در این مجله خدمت می‌کنند خسته نباشید می‌گم، آمین که برکات خداوند در زندگی تک‌تک‌شون جاری باشه.



ممنون بابت قوت قلبتون به تک‌تک خادمان خداوند، و آمین که همه ما بتونیم خادمانی برای خداوند باشیم؛ در آخر دعای شما رو می‌شنویم.

شکر برای عیسی مسیح، شکر برای حضورش در بین ما، همون‌طور که من در جسم و روح شفای خداوند رو دریافت کردم دعا می‌کنم که تک‌تک کسانی که خداوند رو نچشیدن هر چه زودتر اون رو ببینن و در نور و راه خداوند گام بزنند و در آخر برای ایران دعا می‌کنم که خداوند دوباره ایران رو بنا کنه و مردم ایران رو از دست تاریکی رهایی ببخشه.





درودی دیگر بر علاقه‌مندان هنر و هنردوستان اسمیرنا.
در این شماره به برخی از آثار نقاش و هنرمند فرانسوی «جیمز تیسوت» خواهیم پرداخت.
«جیمز» که در سال ۱۸۳۶ چشم به جهان گشود همواره علاقه شدیدی به نقاشی کردن هر آنچه می‌بیند داشت تا اینکه آثار زیبای او که از شخصیت‌ها بصورت پورتره نقش می‌بست در جهان و دنیای فرانسه دگرگونی و سبک پُر مخاطبی را رقم زد. او تحصیلاتش را در پاریس گذراند و خود را در هنر تجهیز کرد.

گردآوری:
تیم جوانان اسمیرنا

حلق آویز شدن یهودا



این اثر در موزه بروکلین در نیویورک نگهداری می‌شود.

بر اساس انجیل متی عنوان می‌شود که یهودا پس از خیانت و تسلیم عیسی به سران معبد، از کرده خود پشیمان شده و خود را حلق آویز می‌کند. در باب ۲۷ متی آیه ۵ مکتوب است: «**آنگاه سکه‌ها را بر زمین ریخته و بیرون رفته و خود را حلق آویز کرد**».
وجود پرندگان سیاه که بذرهای پاشیده شده بر راه را می‌خورند نشان از تاریکی و شرارت است. آمین که قلب‌های ما زمین نیکو باشد. **یهودا پشیمان شد و برای بخشش به مسیح و حضور خداوند داخل نشد بلکه از شرم گناه دچار تاریکی گشت.** باشد که مانند یهودا عمل نکنیم و در تاریکی‌ها و اشتباهاتمان به نزد خداوند بازگردیم. چرا که بخشش او حاضر و مهیا است، او ما را چنان دوست دارد که فرزند یگانه خود را داد تا هلاک نگردیم.

بازگشت



این اثر رنگ و روغن در گالری بین المللی هنر در شهر واشنگتن دی سی قرار دارد.

اثری بسیار زیبا در سال ۱۸۸۲ نقش بست که پسر گمشده در انجیل لوقا باب ۱۵ را به تصویر می‌کشد. بازگشت پسری که پدر را ترک کرد و دنیا او را به خوک‌چرانی گماشت. اما تصمیم به بازگشت او زمانی که عملی می‌شود محبت بی‌مانند پدر را می‌چشد. محبتی که نشان از فیض و رحمت بی‌مانند پدر آسمانی را به تصویر می‌کشد.
این اثر پسر گمشده را بر مبنای قرن ۱۹ به تصویر درآورده و نوع پوشش و دنیای اطراف بسیار سخن برای گفتن دارد.

میکال داوود را خوار می‌شمارد



اثری که در سال ۱۸۹۸ توسط جیمز تیسوت شکل گرفت. در کتاب دوم سموئیل باب ششم آیه شانزدهم با ورود صندوق عهد خداوند که نشانه و سمبلی از حضور خداوند است، داوود شروع به رقصیدن در شهر می‌کند. او که پادشاه بود و در مقام بالایی قرار داشت با ورود صندوق به قدری به وجد می‌آید که جست‌وخیز کنان می‌رقصد و میکال همسر داوود او را از پنجره نظاره کرده و این حرکت داوود را خوار می‌شمارد. او به داوود می‌گوید که: «براستی که پادشاه اسرائیل امروز چقدر خویشتن را بزرگ ساخت...»؛ تمسخر و کنایه میکال به داوود پاسخی زیبا دارد. داوود می‌گوید آنکه او و خاندانش را بزرگ ساخت و به مقام بالا رساند همین خدایی است که امروز با ورود صندوق عهدش رقصیدم.
آمین که همواره خدایمان را شکرگزار باشیم برای هر آنچه داریم و هر آنچه هستیم. این اثر که با آبرنگ نقش بسته است بسیار زیباست و چهره‌ها بسیار با جزئیات و حالت و میمیک بر مبنای حس درونی شکل گرفته است.



عاموس	حزقیال	حجی	هوشع	ارمیا
تصویری از عاموس و پیام خداوند به قوم (باب پنجم کتاب عاموس).	نگریستن حزقیال بر مبنای کتاب حزقیال.	پیام خداوند از طریق حجی نبی(باب یکم کتاب حجی).	پیام خداوند بر اساس باب یکم کتاب هوشع.	بر اساس باب نوزدهم کتاب ارمیا.

در بالا برخی از پورتره‌هایی که این نقاش بر مبنای تصویری که از کتاب مقدس در ذهنش نقش بسته است را با هم می بینیم.

نگاهی به سینمای جهان



شناسنامه فیلم

”داستان اسباب بازی ۴“ در پی قسمت‌های قبلی این انیمیشن زیبا به کارگردانی جاش کولی بر پرده سینماها رفت و از استقبالی بسیار عالی بهره برد. فیلمنامه این قسمت توسط «اندرو استنتون» و «استیفانی فولکسوم» نوشته شد و صداپیشگان متبحر آن همچون تام هنکس، تیم آلن، دان ذیکلس و کیانو ریوز در القای حس و تصویر باورپذیر نقش بسزایی را ایفا کرده است.





خلاصه فیلم

فیلم ”داستان اسباب بازی ۴“ پس از سالها بعد از اینکه «آندی»، پسر بچه کوچکی که بزرگتر شده است گذشته و حال اسباب بازی‌ها به «بانی» تعلق دارند. بانی باید برای اولین بار به مهدکودک برود و از این موضوع ترسان است. او با ساخت اسباب بازی و عروسک جدید خود از چنگال یکبار مصرفی از سطل زباله مهدکودک، تفکر و اشتیاقی جدید را در خود می‌یابد. فورکی، اسباب بازی جدید بانی که ساخته دست خود اوست از یک چنگال یکبار مصرف و دیگر ملزومات بلااستفاده سطل آشغال ساخته شده است، به همین خاطر تمام تمایل فورکی به رفتن به سطل آشغال است، چرا که خود را یکبار مصرف و آشغال و بی‌ارزش می‌پندارد. «وودی» عروسک معروف ما همراه با فورکی در این کشمکش‌ها گم می‌شوند و از بقیه جدا شده و به عتیقه فروشی‌ای وارد می‌شوند که در آنجا با «بوپ»، عروسک دخترانه‌ای که طرد شده است برخورد می‌کنند که در پی بدست آوردن هویت قدیمی خود است.



بررسی فیلم

داستان اسباب بازی سرگذشتی از هویتهای از دست رفته و بازگشت دوباره به این هویت و ارزش و یا به عبارتی دیگر زیستن در هویت تازه و زندگی و حیاتی که در مسیح داریم را نشان می‌دهد. حیاتی که با بهای گزافی پرداخت شده است و به رایگان آن را در مسیح می‌توانیم دریافت کنیم.

فورکی هویت خود را در چنگالی یکبار مصرف می‌بیند که جایگاهی بجز سطل زباله و دور انداخته شدن ندارد. هویتی که ارزش حقیقی خود را برای خالق خود نمی‌داند و بسیار دور از این هویت واقعی و محبتی که از خالقش می‌تواند دریافت کند زیست می‌کند. فورکی از هر فرصتی استفاده می‌کند تا خود را در سطل زباله بیاندازد، برایش فرق نمی‌کند که از اتومبیل پرتکاب شود و صدمه ببیند و...؛ او فقط به جایگاه خود می‌اندیشد ولی این جایگاه و ارزشی نیست که خالق او برایش در نظر دارد بلکه آغوش پر از محبت و مهری بی‌مانند در انتظار اوست.

وودی مدام سعی می‌کند تا او را به هویتی برساند؛ فورکی در ابتدا آن را درک نمی‌کند و برایش قابل فهم نیست اما بزودی با قدم گذاشتن در این مسیر حقیقت را خواهد یافت.

در نگاه اول چه بسیار زمان‌هایی بوده که به دور از هویت و ارزش واقعی به جایگاهی دون و زوال روی می‌آوردیم و در چنگال‌های اسارت و بردگی زیست می‌کردیم.

اما از نگاهی دیگر دوست فورکی است که در مورد خالق او شناختی دارد و اهمیت فورکی را برای او می‌داند. پس خود را بارها به خطر می‌اندازد تا او را به راه حقیقی وارد کند حتی اگر فورکی هنوز از فهم آن عاجز است.

چقدر به عنوان ایمانداران ارزش و بهایی که عیسی پرداخت کرده است را درک کرده‌ایم؟

حقیقتی که برای تمام جهانیان مهیا است. چقدر نیاز است تا در نو شدن ذهن به فورکی‌هایی بیاندیشیم که ارزش خود را نمی‌دانند و در این راه چقدر صدمه‌ها دیده‌ایم و خواهیم دید تا آن‌ها را در راه حقیقی و شناخت حقیقت یاری کنیم. امروز می‌توانیم برای خادمینی که هر لحظه زندگی خود را با عشق و علاقه‌ای که از شناخت خالق به فرزندان می‌دانند تا فورکی‌های زمانه مسیر خود و حقیقت را دریابند، شکرگزار باشیم و دست‌ها را به دعا برای این خادمین راستین که همچون استاد خود قدم برمی‌دارند برافرازیم.

در شماره بعدی مجله به بررسی قسمت پنجم این انیمیشن خواهیم پرداخت.



نگاهی به سینمای ایران



شناسنامه فیلم

"غریزه" تازه‌ترین اثر داریوش اسعدی در مقام نویسنده، کارگردان و تهیه‌کننده است. اسعدی که پیش‌تر فیلم‌هایی چون درخونگاه، حوالی اتوبان و جیب‌بر خیابان جنوبی را کارگردانی کرده بود، این بار نیز اثری تأمل‌برانگیز را به مخاطب ارائه می‌دهد. بازی‌های قابل‌قبول امین حیایی، پانته‌آ پناهی‌ها و دیگر بازیگران، در باورپذیر شدن فضای فیلم نقش مهمی ایفا کرده است.

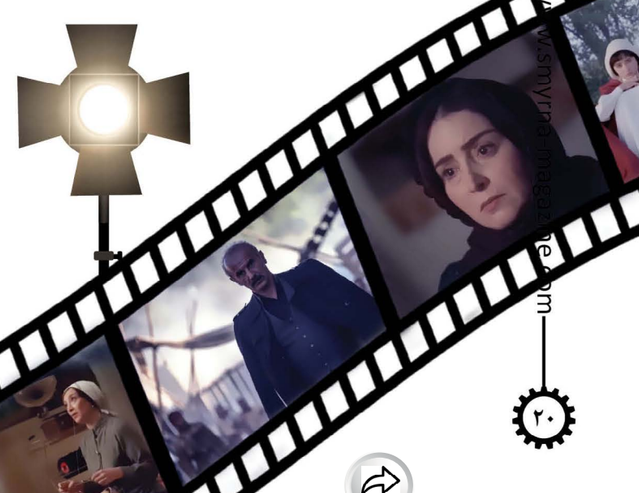


خلاصه فیلم

داستان در دهه ۱۳۴۰ روایت می‌شود. کامران نوجوانی است که همراه پدرش در عمارتی قدیمی زندگی آرام و به ظاهر بی‌حاشیه‌ای دارد. اما با ورود فروغ‌الزمان و دخترش، آتیه، این آرامش ظاهری فرو می‌ریزد و رازهایی از گذشته آشکار می‌شود. کامران که عاشق سینماست، دلباخته آتیه می‌شود؛ اما در اوج شکل‌گیری این عشق، حقیقت تلخ تجاوزی که سال‌ها پیش بر آتیه رفته است، مسیر زندگی همه شخصیت‌ها را تغییر می‌دهد و پرده از واقعیت‌هایی برمی‌دارد که سال‌ها زیر ظاهر زندگی پنهان مانده بودند.

بررسی فیلم

"غریزه" بیش از آنکه داستان یک خانواده باشد، روایت دنیای دوگانگی‌هاست؛ جهانی که انسان در آن همواره میان ظاهر و باطن، سنت و مدرنیته، حقیقت و پنهان‌کاری سرگردان است.
داریوش اسعدی آگاهانه دهه ۴۰ را برای روایت خود انتخاب کرده است؛ دوره‌ای که جامعه ایران در میانه ورود به مدرنیته و حفظ سنت‌های ریشه‌دار قرار داشت. این تضاد، تنها در فضای اجتماعی دیده نمی‌شود، بلکه در تمام شخصیت‌های فیلم نیز حضور دارد.
یکی از نمادهای زیبای فیلم، اتومبیل رؤیایی کامران است؛



خودرویی که آتیه نیز مجذوب آن می‌شود، اما در حقیقت موتوری برای حرکت ندارد. این اتومبیل، تصویری از آرزوهایی است که بر بدنه‌ای زیبا اما بدون توان حرکت بنا شده‌اند؛ همانند جامعه‌ای که ظواهر مدرن را پذیرفته، اما زیرساخت‌های اخلاقی و انسانی آن همچنان فرسوده و از حرکت بازمانده است.
تقریباً همه شخصیت‌های فیلم گرفتار همین دوگانگی هستند. پدری که برای کمک به دیگران وارد رابطه‌ای می‌شود که خود منشأ پیچیدگی‌های تازه است؛ مادری که برای حفظ آبروی دخترش، ناچار به پنهان کردن حقیقت و گرفتار شدن در بی‌آبرویی دیگری می‌شود؛ رسول‌خان که از یک سو با خشونت و تهدید با اطرافیان رفتار می‌کند و از سوی دیگر خود را انسانی خیرخواه می‌داند. حتی روایت‌های دختر رسول از قالپاقی که به جاسیگاری تبدیل شده و قبری که به حوض بدل شده است، همگی تلاشی برای ساختن تعادلی مصنوعی بر ویرانه‌های حقیقت هستند.
فیلم بارها نشان می‌دهد که انسان می‌تواند با پوشش، تعادل ظاهری ایجاد کند، اما حقیقت همچنان زیر این پوشش باقی می‌ماند و دیر یا زود خود را آشکار خواهد کرد.
از نگاه کتاب مقدس، این همان زندگی «ولرم» است؛ وضعیتی که نه کاملاً در تاریکی است و نه در روشنایی. خداوند در کتاب مکاشفه چنین ایمانی را رد می‌کند، زیرا نه قدرت حیات دارد و نه توان دگرگون ساختن انسان. در مقابل، عیسی مسیح خود را «راه، راستی و حیات» معرفی می‌کند. این سه واژه بارها در کنار یکدیگر در کتاب مقدس قرار می‌گیرند. **حقیقت، راه را روشن می‌کند و راه، انسان را به حیات می‌رساند.** اگر اتومبیل فیلم نماد زندگی باشد، مسیح تنها کسی است که می‌تواند موتور از کارافتاده آن را دوباره روشن کند تا زندگی صرفاً زیبا به نظر نرسد، بلکه واقعاً به حرکت درآید و مقصدی داشته باشد.

"غریزه" نشان می‌دهد که دوگانگی، هرچند بتواند مدتی حقیقت را پنهان کند، هرگز قادر نیست آرامش، شادی یا نجات واقعی به انسان ببخشد. برعکس، این دوگانگی به حجابی تبدیل می‌شود که زیر آن فساد، درد و زخم‌های درمان‌نشده انباشته می‌شوند و در نهایت جامعه را به باتلاقی خاموش فرو می‌برند.
شاید مهم‌ترین پرسشی که فیلم برای مخاطب باقی می‌گذارد، این باشد:
امروز اتومبیل زندگی ما بر چه اساسی حرکت می‌کند؟ آیا احساسات، ترس‌ها و دوگانگی‌های درون، فرمان زندگی ما را در دست گرفته‌اند، یا حقیقتی که از روح خدا سرچشمه می‌گیرد؟
"غریزه" می‌تواند بهانه‌ای ارزشمند برای گفت‌وگو با اعضای خانواده و دوستان باشد؛ گفت‌وگویی درباره اینکه امروز چه کسی پشت فرمان زندگی ما نشسته است و در طوفان‌های زندگی، چه کسی سکان این کشتی را در دست دارد.





معرفی کتاب

مجموعه کتاب‌های باب تیدی
انتشارات اسمیرنا (JBM)



روز شکرگزاری بر شما مبارک.
مزمورنویس در مزمور ۱۰۵ این‌طور ما را تشویق می‌کند: «خداوند را سپاس گویید و نام او را متبارک خوانید و کارهای او را در میان قوم‌ها اعلام نمایید.»

با قلبی پر از شکرگزاری مفتخریم که امروز مجموعه کتاب‌های **باب تیدی** را که توسط **انتشارات اسمیرنا** منتشر شده است، معرفی کنیم. این مجموعه شامل چهار کتاب است: **«رهبران بزرگ سؤال می‌پرسند»**، **«اکنون این شد یک سؤال عالی»**، **«۲۶۳ سؤال که پولس، رسول عیسی مسیح، می‌پرسد»** و **«۳۳۲ سؤال که عیسی از شاگردان می‌پرسد».**

باب تیدی به مدت ۴۶ سال کارمند (کرو) بوده و در حال حاضر در رهبرسازی ایالات متحده خدمت می‌کند. تمرکز وی بر کمک به رهبرسازی نسل بعدی رهبران کرو می‌باشد. نقش او شامل استخدام رهبران برجسته از تجارت، آموزش، دولت و پزشکی، ارتش و سازمان‌های مسیحی برای مربیگری رهبران کرو است.
«سؤال‌ها، کلیدهای طلایی برای گشودن قلب‌ها و ذهن‌ها هستند.»

رهبران بزرگ سؤال می‌پرسند:

«رهبری، دانستن جواب‌های درست نیست، بلکه پرسیدن سؤال‌های درست است.» باب تیدی کتاب را با این پرسش آغاز می‌کند:
«آیا می‌خواهید رهبری خود را ۱۰ برابر تأثیرگذارتر کنید؟»

کتاب «رهبران بزرگ سؤال می‌پرسند» به اهمیت سؤال کردن در رهبری و روابط می‌پردازد. یک رهبر خوب و موفق تنها پاسخ نمی‌دهد، بلکه سؤال می‌کند و اجازه می‌دهد افراد دیگر نیز در کاری که انجام می‌شود شریک شوند و نظرات و ایده‌های خود را بیان کنند. باب با سؤال **«نظر شما چیست؟»** یکی از تأثیرگذارترین سؤال‌هایی را که یک رهبر می‌تواند بپرسد مطرح می‌کند و نشان می‌دهد که اهمیت دادن به افراد و ارزش قائل شدن برای آن‌ها،می‌تواند به ما بیاموزد چگونه با خانواده، دوستان و فرزندانمان نیز ارتباط بهتری داشته باشیم.

اکنون این شد یک سؤال عالی:

این کتاب نمونه‌ای از رهبری را با سؤال‌ها و مثال‌هایی از عملکرد تأثیرگذار ارائه می‌دهد و به مهارت پرسیدن سؤال‌های عالی می‌پردازد. نویسنده در مقدمه می‌گوید وقتی از شما یک سؤال عالی می‌پرسند، چیزهایی در شما جریان می‌یابند که قبلاً در شما بودند، اما هرگز در کنار هم قرار نگرفته بودند. شما مشتاق پاسخ‌گویی می‌شوید و **یک سؤال عالی غالباً مسیر رو به جلو را به شما نشان می‌دهد.**

او همچنین پیشنهاد می‌کند که لازم نیست همیشه خودمان سؤال‌های عالی را طرح کنیم؛ می‌توانیم هر بار که یک سؤال عالی می‌شنویم، می‌خوانیم یا از ما پرسیده می‌شود، آن را بنویسیم و به مجموعه خود اضافه کنیم.

یکی از بخش‌های مهم کتاب درباره **هدیه سکوت** است:
«سؤال‌تان را بپرسید و بعد هدیه سکوت را به شخص بدهید. به او فرصت بدهید که فکر کند و جوابش را نظم دهد. آرام باشید. با محبت به آن‌ها توجه کنید. راحت باشید و صبر کنید.»
نویسنده برای تقویت مهارت‌های مربیگری به چند عادت اشاره می‌کند: **وقتی سؤال می‌کنید به چشم طرف مقابل نگاه کنید، سپس ساکت بمانید، به سادگی سؤال کنید و بعد صبر کنید.**

در بخشی دیگر، به اولین سؤال ثبت‌شده خدا از آدم اشاره می‌کند:
«کجایی؟»

اگر خدا می‌دانست آدم و حوا کجا بودند، پس چرا این سؤال را پرسید؟ آیا پاسخ آدم و حوا مهم بود؟ آیا خدا با سؤال‌ها رهبری می‌کرد؟

«شاید در گذشته، رهبر کسی بود که می‌دانست چگونه حرف بزند، اما قطعاً رهبر آینده، کسی خواهد بود که می‌داند چگونه سؤال کند.»
دکتر پیتر دراکر

۲۶۳ سؤال که پولس، رسول عیسی مسیح، می‌پرسد:

باب تیدی و رید دیویدسون در این کتاب سؤال‌هایی را از کلام خدا گردآوری کرده‌اند. این کتاب شامل گزیده‌ای کوتاه از کتاب «بیش از یک نجار» به قلم جاش مک‌داول نیز می‌باشد.
نویسنده در مقدمه می‌گوید:



«اکثر ما از سؤال پرسیدن می‌ترسیم، چرا که سؤال‌ها ما را وادار می‌کنند تا با دقت بیشتری گوش بسپاریم و در واقع از طریق سؤال‌ها دیگران می‌توانند آنچه که درون ماست را ببینند!»

باب تیدی و دیویدسون ما را در سفرهای پولس همراه می‌کنند و کمک می‌کنند تا در پیام‌ها، دعاها، نگرانی‌های او و برای ایمانداران و احساساتش شریک شویم. همچنین ما را تشویق می‌کنند که برای درک بیشتر، به کتاب مقدس مراجعه کنیم تا پاسخ سؤال‌ها را نیز دریافت کنیم. دو نمونه از سؤال‌های پولس که باب تیدی با خوانندگان به اشتراک می‌گذارد:

«تو کیستی، ای خداوند؟»
«من باید چکار کنم، ای خداوند؟»

در پایان کتاب نیز داستان زندگی و شرح ایمان پولس را می‌خوانیم؛ کسی که پیش از ملاقات با عیسی در صدد قتل پیروان او بود و پس از ملاقات با عیسی به پولس رسول تبدیل شد. این داستان ما را به تأمل درباره تحول پولس و تفاوت نقشه خدا برای زندگی او با نقشه خودش دعوت می‌کند.

۳۳۲ سؤال که عیسی از شاگردان می‌پرسد:

در آخرین کتاب، با ۳۳۲ سؤالی که عیسی از شاگردان می‌پرسد مواجه می‌شویم. باب تیدی در این کتاب مجموعه سؤال‌هایی از اناجیل را گردآوری کرده و تمرکز ما را بر این بخش جلب می‌کند. شاید همیشه به عنوان خواننده یا شاگرد، از سؤال‌هایی که عیسی در اناجیل پرسیده سطحی رد شده و تأمل چندانی نکرده باشیم. اما **عیسی نه تنها تعلیم می‌داد و با شاگردان سخن می‌گفت، بلکه با سؤال کردن به آن‌ها کمک می‌کرد تا خودشان نیز به تأمل بروند و به عمق موضوع بیشتر فکر کنند و درک و فهم عمیق‌تری از سؤال، چالش و مشکل خود پیدا کنند.**

سؤال پرسیدن همچنین به رشد روابط و عمیق‌تر شدن دوستی‌ها کمک می‌کند؛ چرا که ما را به ادامه گفت‌وگو و شناخت یکدیگر دعوت می‌کند. باب تیدی با گردآوری سؤال‌های عیسی به ما یادآور می‌شود که **عیسی نه تنها گوینده، بلکه شنونده‌ای بود که با محبت و صبوری، حرف‌ها و خواسته‌های دیگران برایش مهم بود. شما چطور؟** آیا امروز وقتی در مشارکتی هستید، تنها گوینده هستید یا با سؤال پرسیدن به طرف مقابل هم کمک می‌کنید تا نظرش را عنوان کند؟

شاید یکی از درس‌هایی که می‌توانیم از این مجموعه چهار کتاب بیاموزیم این باشد که سؤال‌ها ما را به تفکر، گفت‌وگو، شناخت و رشدی عمیق‌تر دعوت می‌کنند.



تیم معرفی کتاب اسمیرنا

کلیسا در جفا

چریک مبشر



پیوستن به سازمان غیر نظامی چریکی در ابتدا برای سارا خوشایند بود زیرا که زندگی سخت او را هدفمند می‌ساخت. اما امروز هدف او تنها در قلب کتاب مقدس و اعلان کلام خدا یافت می‌شود.

«سارا گومز» در چهارده سالگی خانه و زندگی پر از درد خود را رها کرد تا به گروهکی (فارک) بپیوندد که از رده سنی او بزرگ‌تر بود.

پدر سارا که در بچگی او را تحت آزار جنسی قرارداده بود اخیراً فوت شده بود. سارا نیز مانند دیگر جوانان کلمبیایی که به دنبال پذیرش از طرف نیروهای مسلح غیر نظامی (فارک) بودند، به گروه‌های چریکی پیوست. او می‌خواست با پیوستن به این گروه به کشور خود کمک کند. او پس از پیوستن به گروه امداد پزشکی چریک‌ها، خود را در حالی دید که مشغول پانسمان زخم‌ها و آسیب‌های وحشتناک سربازانی بود که علیه نیروهای دولتی و راست‌گرایان افراطی می‌جنگیدند.

سارا که اکنون سی و شش سال دارد می‌گوید: «اوه خدای من خیلی وحشتناک بود، من انواع جراحات را با چشمانم دیدم و با دستانم لمس کردم. من با دستانم آنتی بیوتیک به زخم‌ها می‌زدم و گلوله را از محل آسیب بیرون می‌آوردم، دقیقاً چیزی شبیه عمل جراحی بود.»

وقتی که او در جنگل‌های کلمبیا مشغول مداوای زخمیان بود متوجه شد که چریک‌ها، مسیحیان را مورد آزار و اذیت قرارمی‌دهند به خصوص آنانی را که با پیام‌های گروه مخالف بودند. سارا اگر چه مسیحی نبود ولی نسبت به کسانی که دستگیر می‌شدند حس دلسوزی و شفقت داشت. او شنیده بود که چطور سربازانی که همکاران خودش بودند شبانان کلیسا را می‌کشتند و دیده بود که چطور خانواده‌های مسیحی را از خانه‌هایشان بیرون می‌کردند.

یافتن زندگی جدید

پس از چهار سال خدمت در سازمان فارک، سارا متوجه شد که خواهر و برادرانش و چند نفر از خویشاوندان نزدیکش مسیحی شده‌اند. همکاران سارا وقتی این موضوع را فهمیدند از او خواستند که خانواده خود و ایمان مسیحی را محکوم کند. آنها به خوبی می‌دانستند که پیغام انجیل با ایدئولوژی پر از خشم آنان کاملاً مغایرت دارد.

سارا سرانجام آنجا را ترک کرد و سپس ازدواج کرد و صاحب یک پسر شد. خانواده سارا برای او در دعا بودند تا او نیز به مسیح ایمان بیاورد. او در بیست و سه سالگی به مسیح ایمان آورد. سارا خیلی تحت تاثیر قرار گرفت وقتی دید که چطور خداوند او را از زندگی گذشته‌اش که پر از خشم بود عبور داده و به رابطه‌ای صمیمانه با خدا دعوت کرده است.

سارا در حالی‌که اشک می‌ریخت گفت: **«حقیقتاً فراموش نمی‌کنم که چه شرایطی را پشت سر گذاردم و از لحظه‌ای که اعتراف کردم، خداوند چطور دست مرا گرفت و نجاتم داد.»** امروز سارا و همسرش «آنتونیو» چهار فرزند دارند. آنها به هر کجا که می‌روند با اشتیاق زیادی به همه خدمت می‌کنند. از اعضای خانواده تا دانشجویان و حتی کمپ غیرنظامی که سارا قبلاً با آنها کار می‌کرد.

از آنجا که خداوند او را از شر خشونت در زندگی گذشته‌اش و کسانی که با آنها کار می‌کرده نجات داد، او نیز خود را ملزم کرده بود تا به طور خاص پیام انجیل را با سربازان چریکی یا همان گروه‌های غیر نظامی در میان بگذارد. او می‌گوید که سربازان اغلب کتاب مقدس تصویری که توسط یک سازمان مسیحی توزیع می‌شود را می‌پذیرند. هرچند رهبران آنان نمی‌توانند این موضوع را بپذیرند و خانواده‌ی گومز را نیز چندین بار تهدید کردند.

در سال ۲۰۱۸، یک روز عده‌ای جلوی آنتونیو را گرفته و گفتند که اگر او و همسرش از خدمات مسیحی خود به دیگران علی‌الخصوص به سازمان غیر نظامی چریکی دست بر ندارند آنان دختر بزرگشان را ربوده و به خدمت اجباری در سازمان چریکی خواهند برد. سپس از او خواستند تا به اتفاق خانواده آن محل را

ترک کنند. سارا می‌گوید: «تنها نگرانی من دختر بزرگم بود.»

در سال ۲۰۱۹ خانواده گومز توسط یک سازمان مسیحی در روستایی امن اسکان داده شدند.

قدرت کلام خدا

هنگامی که سارا و همسرش کتاب مقدس‌های تصویری را به جوانان می‌دادند، متوجه شدند که برخی از والدین به خصوص کسانی که سواد کمتری داشتند نیز علاقه‌مند به داشتن کتاب مقدس هستند. عده‌ای از جوانان در ابتدا کتاب مقدس تصویری را نمی‌پذیرفتند و ترجیح می‌دادند که نسخه معمولی آن را داشته باشند، ولی وقتی سارا و آنتونیو در کنار آنان نشستند و به آنان نشان دادند که چطور آیات را با توجه به تصاویر دنبال کنند. آنها متوجه شدند که کتاب مقدس تصویری نیز همان روایات را بیان می‌کند و با وجود تصاویر فهمیدن آن راحت‌تر می‌باشد.

سارا می‌گوید: «کتاب مقدس تصویری مانند یک فیلم است که خواننده را به درون خود می‌کشد. این کتاب قلب‌های بسیاری را لمس کرده است. عده‌ای پس از دریافت کتاب مقدس تصویری با من تماس گرفتند و از من خواستند تا در مورد روایاتی که خواندند صحبت کنند.»

سارا و خانواده‌اش هرگز از انتشار کلام خدا دست بر نداشتند حتی زمانی که آنها را مجبور کردند که خانه‌شان را ترک کنند.

هشت روز قبل از این مصاحبه آنها به دختری که بسیار آسیب‌پذیر بود و قرار بود مانند سارا به عضویت گروه چریک‌ها در بیاید کمک کردند تا به مسیح ایمان بیاورد. این دختر بسیار تحت تاثیر خدمات خانواده گومز قرار گرفت و اصرار داشت که کتاب مقدس را در کنار آنان بیاموزد. اگر چه والدین آن دختر این موضوع را نمی‌پذیرفتند. خانواده سارا به گرمی از او استقبال کرده و او را در کلاس‌های خود پذیرفتند.

سارا می‌گوید: **«او یک شب به دخترمان زنگ زد و گفت که من خیلی خوشحالم که زندگی خود را به مسیح دادم.»** پدر و مادر این دختر نیز پس از اینکه متوجه تغییر رفتار دخترشان شدند مشتاقانه از ما خواستند تا در مورد منشا ایمان دخترشان بیشتر بدانند. **خیلی زیباست که دختری پدر و مادرش را به سوی مسیح هدایت می‌کند.**

علی‌رغم تمامی خطرهایی که سارا و خانواده‌اش با آن روبرو هستند ولی ایمان دارند که خداوند پشتیبان آنها است. **آنها می‌دانند که خوانده شده‌اند تا کلام خدا را با دیگران به اشتراک بگذارند.** سارا معتقد است که اگر کاری برای خدا انجام ندهیم در واقع هیچ کاری انجام ندادیم و در نتیجه نمی‌توانیم زندگی پر ثمری داشته باشیم.

سارا و آنتونیو قبل از اینکه به جای جدید بیایند در زمین خود کشاورزی می‌کردند. سارا بعد از اینکه خانه و کاشانه خود را ازدست‌داد، در کنار جاده دست‌فروشی می‌کرد تا کمک خرج خانواده خود باشد.

وقتی سازمان مسیحی متوجه موقعیت آنها شد، کمکشان کردند تا هم بتوانند درآمد کسب کنند و نیز بتوانند خدمتشان را گسترش دهند. آنان برای سارا یک دستگاه ماشین خریداری کردند تا سارا بتواند بوسیله آن خوراک کلمبیایی درست کرده و در سطح شهر به عنوان فروشنده خیابانی کسب درآمد کند. او برای داشتن این برکت بسیار خوشحال و شکرگزار است. او می‌گوید: **«این شغل فرصت بسیار خوبی را به من می‌دهد تا کلام خدا را با کسانی که برای خرید می‌آیند به اشتراک بگذارم.»**

سارا در نهایت، هدف خود را در مسیح پیدا کرد. از آن به بعد به هر کجا که می‌رفت با اشتیاق کلام خدا را با دیگران به اشتراک می‌گذاشت؛ به ویژه با جوانان. شهامت و جسارت او در اعلان کلام خدا سبب شد تا دختر بزرگ او را تهدید کنند.





برگرفته‌شده از مجله ندای شهدا

سبک زندگی سالم



افزایش متابولیسم

دغدغه بسیاری از ما این است که چگونه متابولیسم و سوخت و ساز بدن را افزایش دهیم بدون نیاز به مصرف دارو و یا آسیب رساندن به بدن. اغلب پزشکان برای بالا بردن و یا به تناسب رساندن میزان متابولیسم بدن به تجویز داروهایی مانند قرص لیوتیرونین و یا دیگر داروهای شیمیایی و یا گیاهی روی می‌آورند، ولی در ادامه ما چند راهکار به شما پیشنهاد می‌دهیم که نیازی به مصرف دارو پیدا نکنید.

صبحانه را حتماً بخورید.

برای افزایش متابولیسم بدن، همیشه اول صبح، صبحانه را بخورید. اگر شما تا وسط صبح (یعنی حدود ساعت ۱۰) یا بعد از ظهر چیزی نخورید، متابولیسم بدنتان آهسته و کند می‌شود. خوردن صبحانه برای سوخت و ساز بدن شما مانند افزودن هیزم به اجاق است. یعنی همانطور که هیزم چوبی، اجاق را شعله‌ورتر می‌سازد، صبحانه نیز سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

افزایش تعداد وعده‌های غذایی.

به جای ۳ وعده غذایی، ۴ تا ۶ وعده غذایی را با فاصله ۲ تا ۳ ساعت از یکدیگر بخورید. البته در این صورت باید حجم هر وعده غذایی کمتر از وعده‌های قبلی باشد. یعنی همان مقدار غذا را که در سه وعده می‌خوردید، باید در شش وعده بخورید نه اینکه بیشتر غذا بخورید. خوردن مقادیر کم غذا در وعده‌های متعدد، متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. پس سعی کنید روزانه سه وعده غذایی اصلی و سه یا چهار میان‌وعده مصرف کنید. به طوری که هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار یک مقدار غذا بخورید. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که روزانه سه تا چهار میان‌وعده مصرف می‌کنند اشتهای کمتری برای وعده‌های اصلی داشته و کمتر پرخوری می‌کنند.

خوردن غذاهای کم کالری.

سعی کنید از داروهای افزایش‌دهنده متابولیسم بدن استفاده نکنید. به جای آنها از مواد غذایی کم کالری یا چربی‌سوز مانند سبزی‌ها میوه‌ها و غلات سبوس‌دار استفاده کنید، اما توجه داشته باشید که فقط از غذاهای خیلی کم کالری استفاده نکنید.



ورزش کردن.

اگر شاغل هستید سعی کنید روزانه مقداری از مسیر کار خود را پیاده بروید. به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها استفاده کنید. تا حد ممکن، پیاده‌روی را جایگزین وسایل نقلیه کنید. سعی کنید روزانه حداقل یک ساعت ورزش یا پیاده‌روی کنید تا انرژی بدنتان را بسوزانید. پول و انرژی خود را صرف خرید داروهای تقلبی و لاغری نکنید. هفته‌ای سه الی چهار بار و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت ثابت و بدون استراحت (پیوسته) داشته باشید. این کار بهترین راه برای افزایش متابولیسم است. پیاده روی با سرعت کم برای زمان بیشتر بسیار تاثیرگذارتر از دویدن و یا پیاده روی تند برای مدت کوتاه است. اگر رفتن به باشگاه و یا ورزش با تردمیل برای شما مقدور نیست پیاده‌روی در قسمتی از مسیر منزل تا محل کار که هنوز ممکن است!

هیچ وقت گرسنه نمانید.

اگر در حال اجرای رژیم لاغری هستید یا می‌خواهید لاغر شوید، سعی کنید هیچ وقت گرسنه نمانید، زیرا گرسنه ماندن باعث می‌شود متابولیسم بدنتان به سرعت پایین بیاید. هیچ وقت برای ۵ تا ۶ ساعت بین وعده‌های غذایی خود گرسنه نمایند.

برنامه غذایی منظمی داشته باشید.

وعده‌های غذایی کم حجم خود را با فاصله زمانی مشخص از یکدیگر مصرف کنید. هیچوقت، هیچ وعده غذایی را حذف نکنید و در یک وعده کمتر از مقدار مشخص شده غذا نخورید، زیرا این کار باعث می‌شود برای رفع گرسنگی خود تنقلات پرکالری و بی‌فایده را مصرف کنید که باعث افزایش وزن شما می‌شوند.

روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

مصرف آب به مقدار کافی باعث می‌شود دستگاه گوارش بدن کار خود را به خوبی انجام دهد و هضم و جذب مواد غذایی به نحو موثر انجام شود. بنابراین از بروز یبوست و سایر اختلالات گوارشی جلوگیری می‌کند. همچنین باعث حفظ شادابی پوست می‌شود، زیرا ممکن است با رژیم گرفتن پوست کمی حالت طراوت خود را از دست بدهد. برای هیدراته بودن و تامین آب کافی برای بدن قبل از هر وعده غذایی یک لیوان آب خالص بنوشید و بعد از هر وعده هم یک لیوان دیگر. به علاوه سعی کنید میوه و سبزی تازه را وارد رژیم غذایی خود کنید. می‌دانستید این مواد غذایی سرشار از آب‌اند؟ بدن ما برای سوخت و ساز و سوزاندن کالری به آب احتیاج دارد. اگر بدن حتی کم آبی خفیف را تجربه کند، سرعت متابولیسم کاهش پیدا می‌کند.



پروتئین بخورید.

هضم و جذب پروتئین‌ها در بدن انرژی بسیار بیشتری را نسبت به هضم و جذب قندها و چربی‌ها می‌طلبد. بنابراین سوخت و ساز تحریک شده و بالا می‌رود. بهتر است که در رژیم غذایی‌تان مقداری از کربوهیدرات‌ها را با گوشت‌های بدون چربی و یا پروتئین‌های گیاهی مثل حبوبات و سویا جایگزین کنید. از منابع ناب و سالم پروتئین می‌تواند به گوشت مرغ و ماهی، توفو، مغزها، حبوبات، سفیده تخم مرغ، و نیز لبنیات کم‌چرب اشاره کرد.

در پایان از پدر سرمدی و سلامتی عیسی مسیح می‌طلبیم که تمامی فرزندانش در سلامتی و شفای او قرار داشته باشند و طلب می‌کنیم که خداوند با شفای دیگر بیماران و فرزندان گمراه شده‌اش جلال نام خود را آشکار و قلب یکایک این عزیزان را لمس کند تا هر زبانی از هر قوم و ملیت نام قدوس خداوند را جلال دهند.



گردآوری شده :
تیم تحقیق
اسمیرنا

خروس مرغ ناردونی

«و چون ایشان دعا کرده بودند مکانی که در آن جمع بودند تکان خورد و همه به روح القدس پر شده کلام خدا را به دلیری می‌گفتند و همه مومنان را یک دل و یک جان بود به حدی که هیچ کس چیزی از اموال خود را از آن خود نمی‌دانست بلکه همه چیز را مشترک می‌داشتند.» اعمال رسولان ۴: ۳۱ و ۳۲

درود به شما که همین لحظه خواننده مجله اسمیرنا هستید. در ایام شکرگزاری هستیم و چه بهانه‌ای زیباتر از اینکه کارها و نیکویی‌های خداوند را به یاد آورده مروری به عجایب او در زندگیمان کنیم. پس غذای خوشمزه ای را با شما به اشتراک گذاشتیم تا پای سفره شکرگزاری با خانواده‌تان بنشینید. برکات خدا در زندگیتان را با ما نیز به اشتراک بگذارید تا هم در خوشحالی شما شریک بوده و هم با نشر آن در مجله (در صورت تمایل) باعث شادی بسیاری باشید. مرغ ناردونی را خواهر شهره عزیز به همراه محمدرضا از نوجوانان کلیسا اسمیرنا تهیه کردند و هم خوراک جسمانی و هم خوراک روحانی این جلسه را در این صفحه منعکس کردند. منتظر بازخوردهای شما نیز هستیم.

مواد لازم برای ٤ نفر:

مرغ ناردونی	
مرغ :	۴ تیکه (ران مرغ)
انار متوسط:	۳ عدد
آلو بخارا:	۱۰ عدد
پیاز متوسط:	۲ عدد
رب گوجه فرنگی:	۱ قاشق غذاخوری
رب انار ترش:	۶ قاشق غذاخوری
رب انار شیرین:	۱ قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده:	به میزان لازم
زردچوبه و نمک و فلفل:	به میزان لازم
روغن:	به مقدار لازم
شکر(در صورت نیاز):	۱ قاشق غذاخوری
آب:	به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا به مرغ‌ها مقداری زردچوبه، نمک و فلفل می‌زنیم و در روغنی که در قابلمه ریخته‌ایم تفت می‌دهیم و مقداری از زعفران را به مرغ‌ها اضافه می‌کنیم. بعد از اینکه مرغ‌ها سرخ شد کنار می‌گذاریم و پیازهای نگینی شده را در همان روغن ریخته و وقتی پیاز سبک و طلایی شد، رب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم و مقداری تفت می‌دهیم، بعد دوباره مرغ‌های سرخ شده را به قابلمه اضافه می‌کنیم و داخل آن ۲ لیوان آب جوش می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم با حرارت ملایم نیم ساعت بپزد و در ادامه پخت رب انار ترش و شیرین را اضافه می‌کنیم. در صورت نداشتن رب انار شیرین از یک قاشق شکر استفاده کنید و بعد از ۱۰ دقیقه آلوها را به مواد اضافه می‌کنیم. در ۱۵ دقیقه پایانی انار دانه شده را به خورشت اضافه کنید. در پایان طعم خورشت را بچشید، باید ملس باشد و در صورت تمایل می‌توانید با رب انار شیرین و یا شکر میزان شیرین یا ترش بودن این غذا را اندازه کنید.

نکته

زمانیکه انار را به خورشت اضافه می‌کنید درب ظرف را نبندید. تا رنگ انار تغییر نکند، در ضمن این غذا به صورت کم آب سرو می‌شود، در مقدار ریختن آب به غذا دقت کنید. پس از اینکه آماده شد آن را به همراه برنج سرو کنید.

بازخورد مشارکت

محمدرضا: وقتی خاله می‌خواست داخل غذا میوه بریزد خیلی تعجب کردم و پیش خودم گفتم: «مگه میشه آلو و انار توی غذا بریزیم و من آن غذا را دوست نخواهم داشت» و خاله گفت: «صبر کن تا غذا آماده بشود.» من بعد از پخت غذا آن را امتحان کردم بسیار لذت بردم و دو بار از آن غذا خوردم.

شهره: وقتی با یک نوجوان ۱۲ ساله وارد آشپزخانه می‌شوید تجربه خاصی را پشت سر می‌گذارید و اینکه چون با این ذهنیت که بچه‌ها غذا درست کردن بلد نیستند، وارد می‌شویم به نظر سخت می‌آید ولی بعد ایده‌ها و نظرهایی از آنها بدست می‌آورید که این کار را بسیار لذت بخش می‌کند. در این جلسه سوال‌های چالشی محمد رضا و رعایت نظافت و پیگیری او برایم جالب و پر برکت بود. شاید همیشه دوست داشت غذاهای خشک و ساده بخورد و مرتب اصرار داشت که من غذاهای مخلوط دوست ندارم، اما خودش که وارد این مرحله از آماده کردن غذا شد، علاقه‌مند شد که غذاهای مخلوط را بخورد چون از محتویات داخل غذا سر در آورده بود. برکتم این بود که قبل از شروع او این باور را نداشت که این خوراک را بخورد ولی صبر کرد، تا آن غذا را بچشد و ثمره را دید.

بعضی اوقات تصوراتی در ذهنمان است ولی وقتی که منتظر می‌شویم تا آن کار به سرانجام برسد می‌چشیم و می‌بینیم آن تصویر ذهنی ما کاملاً اشتباه بوده است.

پس ما منتظر کار دست خدا می‌مانیم چون او برای ما برنامه‌های عالی، نیکو و پسندیده دارد و به او اعتماد می‌کنیم چون در کلام آمده: «بچشید و ببینید که خداوند نیکوست.»

خداوندا؛ شکر می‌کنم برای این فرصت که در این مشارکت و آشپزی بیشتر تو را شناختیم و هم توانستیم در همین مشارکت از خوراک آسمانی تو نیز دریافت کنیم شکر برای فیض و محبتت.

نوش جان





رولند تیلور
(۱۵۵۵-۱۵۱۰)

در شماره‌های پیشین بخش «تاریخ‌سازان»، با زندگی مردان و زنانی آشنا شدیم که وفاداری به مسیح را بر آسایش، امنیت و حتی جان خود ترجیح دادند. تاریخ کلیسا تنها از آموزه‌ها و کتاب‌ها شکل نگرفته است، بلکه با اشک‌ها، رنج‌ها و شهادت کسانی نوشته شده که حاضر نشدند حقیقتی را که یافته بودند انکار کنند. بسیاری از آنان در روزگاری زندگی کردند که ایمان مسیحی تنها یک باور شخصی نبود، بلکه موضوعی سیاسی و اجتماعی نیز به شمار می‌رفت. در چنین شرایطی، وفاداری به وجدان و ایمان می‌توانست به بهای از دست دادن آزادی، خانواده یا حتی زندگی تمام شود. شهادت این زنان و مردان تنها رویدادهایی متعلق به گذشته نیست. زندگی آنان امروز نیز به ما یادآوری می‌کند که ایمان حقیقی، زمانی آشکار می‌شود که با هزینه همراه باشد. آنان با مرگ خود، پیام انجیل را خاموش نکردند، بلکه آن را بلندتر از همیشه به گوش نسل‌های بعد رساندند.

همانطور که جمله معروف تاریخ‌سازان آسمانی هربار بیان می‌کند:

«مردم معمولاً شکنجه و مرگ دردناک را به خاطر چیزهای دروغ تحمل نمی‌کنند.»



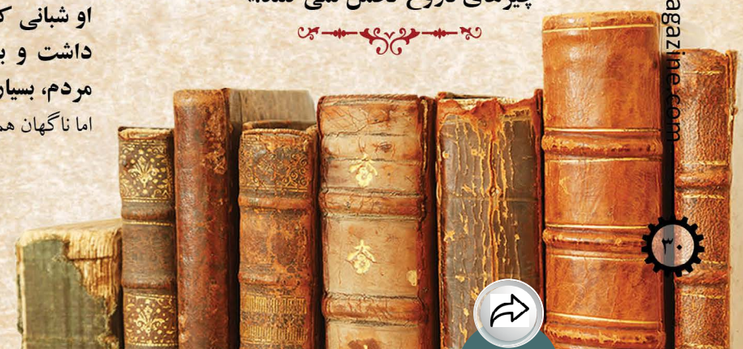
هیچ‌چیز در دوران تحصیل، خدمت، موعظه یا حتی میهن‌دوستیِ رولند تیلور نشان نمی‌داد که در اوج زندگی، به شکلی خشونت‌بار کشته شود و فرزندانش بی‌پدر بمانند.

پدر تیلور کشیشی برجسته و خدمتگزار شناخته‌شده جامعه بود. او ثروتمند نبود، اما روابط و جایگاه اجتماعی مناسبی داشت و تا آنجا که از دست یک پدر برمی‌آمد، زمینه پیشرفت فرزند بااستعداد خود را فراهم کرد و تیلور نیز حقیقتاً پیشرفت کرد. زمانی که پدرش درگذشت، او در بیست‌وچهار سالگی مدرک خود را از دانشگاه کمبریج گرفته بود و در مسیر زندگی‌ای قرار داشت که نوید سال‌ها موعظه و نفوذ روحانی را می‌داد.

اما برخی باورهایی که تیلور به آنها رسیده بود، او را در مسیری قرار داد که تاریخ، آن را از خطرناک‌ترین راه‌های روزگارش می‌داند. او در نتیجه تحصیلات و خدمتش در دربار سلطنتی، آموزه‌هایی مانند تجرد اجباری کشیشان و نیز آموزه «تبدیل حقیقی و معجزه‌آسای نان و شراب به بدن و خون مسیح» در عشای ربانی را رد کرده بود. حتی ازدواج او نیز شاید نشانه‌ای از همین باورها به شمار می‌رفت؛ زیرا بسیاری بر این باورند که همسر محبوبش، مارگارت، خواهر ویلیام تیندیل بود؛ همان اصلاح‌طلبی که در سال ۱۵۳۶ به سبب ترویج کتاب مقدس به زبان انگلیسی و دیگر اصلاحات، در آتش سوزانده شد.

با این حال، تیلور از خدمت شبانی خود لذت می‌برد و حتی مدتی در خانه توماس کرنمر، اسقف اعظم کانتربری، به‌عنوان کشیش مخصوص او خدمت کرد. او شبانی کلیسای هدلی در شهرستان سافک را بر عهده داشت و به سبب محبت و رسیدگی دلسوزانه‌اش به مردم، بسیار محبوب بود.

اما ناگهان همه‌چیز تغییر کرد...



ادوارد ششم، پادشاه جوان پروتستان و جانشین هنری هشتم، درگذشت. لیدی جین گری ــ که احتمالاً از حمایت تیلور نیز برخوردار بود ــ تنها نه روز بر تخت سلطنت نشست و سپس مری، خواهر ناتنی ادوارد، ملکه شد و تلاش خود را برای بازگرداندن انگلستان به سلطه روم آغاز کرد.

تنها چند روز پس از تاج‌گذاری مری، کلیسای تیلور در هدلی مورد هجوم جان آورث قرار گرفت. او کشیش کلیسای همسایه و از حامیان سرسخت آیین کاتولیک بود. **او با همراهی نگهبانان مسلح، مراسم عشای کاتولیکی را برگزار کرد و هنگامی که تیلور اعتراض نمود، او را از کلیسا بیرون انداخت.**

آن شب، سرنوشت تیلور رقم خورد.

همدستان آورث گزارش این ماجرا را برای استیون گاردینر، لرد صدراعظم انگلستان، فرستادند؛ کسی که ملکه مری اجرای سیاست‌های مذهبی خود را به او سپرده بود. احضار شدن از سوی گاردینر تقریباً به معنای صدور حکم مرگ بود. هنگامی که احضاریه به هدلی رسید، بسیاری از اعضای کلیسا از تیلور خواستند که نرود. بعضی نیز با استناد به متی ۱۰:۲۳ او را تشویق کردند که جان خود را حفظ کند تا پس از فروکش کردن طوفان، دوباره بتواند خدمت کند. اما تیلور پاسخ داد:

«شما خود را نجات دهید و آنچه وجدانتان حکم می‌کند انجام دهید. اما من، به فیض خدا، کاملاً مصمم هستم نزد اسقف بروم و روبه‌روی او بایستم و به او بگویم آنچه با من خواهد کرد، برایم اهمیتی ندارد. خدا پس از من معلمان دیگری برخواهد انگیخت که قوم او را با پشتکار و ثمربخشی بیشتری از آنچه من انجام داده‌ام تعلیم خواهند داد.»

دیدار رولند تیلور با گاردینر در لندن، دیداری شجاعانه و رویاروی بود. او از اسقف خواست پیمان‌هایی را که در زمان هنری هشتم و ادوارد ششم بسته بود به یاد آورد؛ پیمان‌هایی برای اصلاح کلیسا، استقرار کلیسای انگلستان و حمایت از آیین‌هایی که در «کتاب دعای همگانی» تدوین شده بود.

گاردینر این پیمان‌ها را «سوگند هیرودیس» نامید؛ سوگندی که به گفته او، هم ناروا بود و هم شکستن آن درست محسوب می‌شد. سپس تیلور را به خیانت ــ به سبب اعتراضش به برگزاری مراسم عشای کاتولیکی در هدلی ــ و نیز به بدعت‌گذاری متهم کرد. تیلور پاسخ داد:

«سرورم، من شبان شهر هدلی هستم. این برخلاف هر حق، وجدان و قانونی است که کسی وارد حوزه شبانی من شود و به خود جرأت دهد گله‌ای را که به من سپرده شده آلوده سازد.»

و بدین ترتیب، اتهام و پاسخ به اتهام ادامه یافت؛ در حالی که برنده از همان ابتدا مشخص بود و نتیجه نیز به‌روشنی تلخ و اجتناب‌ناپذیر.

تیلور دو سال در زندان ماند تا سرانجام در ۲۲ ژانویه ۱۵۵۵ محاکمه رسمی او برگزار شد. اتهام او بدعت و ایجاد تفرقه بود و حکم نیز بر پایه قانونی صادر شد که تنها دو روز پیش از آن دوباره در پارلمان به اجرا درآمده بود؛ قانونی که مقرر می‌کرد بدعت‌گذاران باید در آتش سوزانده شوند.

در نهم فوریه، مأموران کلانتر او را به میدان آلدهم در هدلی بردند. در آنجا آخرین فرصت را یافت تا با همسرش مارگارت و فرزندانش دیدار کند. سپس او را به تیرک بستند.

او این سخنان را به پسر خردسالش، توماس، گفت؛ سخنانی که برکت پدری بود که تنها لحظاتی تا مرگ فاصله داشت:

«خدای قادر مطلق تو را برکت دهد و روح‌القدس خود را به تو عطا کند تا خدمتگزاری راستین برای مسیح باشی، کلام او را بیاموزی و در تمام عمر بر حقیقت او استوار بمانی. پسرم، همیشه از خدا بترس. از هر گناه و هر زندگی شریرانه بگریز. پاکدامن باش و هر روز خدا را با دعا خدمت کن. در هر امری از مادرت فرمان ببر، او را دوست بدار و خدمتش کن. از بی‌عفتی بگریز و به یاد داشته باش که من، پدرت، در دفاع از قداست ازدواج جان خود را می‌دهم. هرگاه خداوند تو را برکت داد، فقیران را دوست بدار و عزیز بشمار و بزرگ‌ترین ثروت خود را بخشندگی نسبت به نیازمندان بدان. هنگامی که مادرت سالخورده شد، او را ترک مکن، بلکه تا آنجا که در توان داری از او مراقبت کن. در این صورت، خداوند تو را برکت خواهد داد، عمر طولانی بر زمین و کامیابی به تو عطا خواهد کرد؛ و این همان دعایی است که برای تو از خدا می‌طلبم.»

تیلور تنها سومین قربانی از صدها نفری بود که در دوران کوتاه سلطنت ملکه مری در آتش سوزانده شدند. جان هوپر، چهارمین قربانی، همان روز اندکی بعد به آتش سپرده شد.

شاید چون این شیوه هولناک اعدام هنوز برای مأموران آن کاملاً عادی نشده بود و تماشاگران نیز هنوز به آن خو نگرفته بودند، یکی از کلانترها، درست زمانی که شعله‌های آتش تازه بالا می‌گرفت، با تبرزین خود ضربه‌ای بر سر تیلور وارد کرد و او را همان‌جا کشت. امروزه سنگی تراش‌نخورده محل شهادت او را نشان می‌دهد که بر آن نوشته شده است:

«دکتر تیلور، در دفاع از آنچه نیکو بود، در این مکان خون خود را ریخت.»

برگرفته شده از کتاب ندای شهدا

کانون شادی قلب کلیسا

مقدمه
داستانهای کتاب مقدس

با سلام و درود بی کران به همه والدین و مربیان عزیز
تربیت و رشد فرزندانمان یکی از بزرگ‌ترین مسئولیت‌هایی است که به عنوان والدین و مربیان بر عهده ما می‌باشد تا نسل بعد را با کلام و راه‌های خدا آشنا کنیم و فرصتی را برای یافتن حکمت و معرفت در خداوند و کلام او، برای آینده‌شان مهیا کنیم.



کتاب «داستان‌های کتاب مقدس» برای کودکان در سنین ۳ تا ۷ سال مناسب می‌باشد. در مسیر هدف هر داستان می‌توانیم با کمک گرفتن از رنگ‌ها و تصاویر توجه خردسالان را به داستان متمرکز کنیم. می‌توانیم در بازگو کردن داستان برای خردسالان از بچه‌های بزرگ‌تر نیز کمک بگیریم و اهمیت انتقال دادن کلام خدا را به آنها نشان دهیم؛ در عین حال توانایی سخنگویی و مشارکت آنها را تقویت کنیم.
می‌توانیم اپلیکیشن «کتاب مقدس کودکان_Bible for kids App» را دانلود کرده و به همراه کتاب و با شنیدن داستان به زبان‌های مختلف، سوالات در مورد داستان، جایزه و تشویق و به دست آوردن جواهر و گنج‌ها، آن را دنبال کنیم.



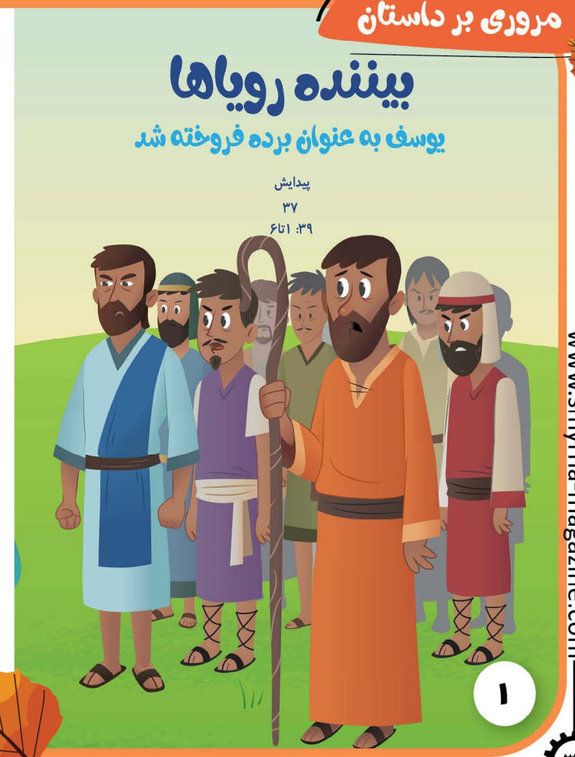
در این شماره از ماهنامه اسمیرنا به داستان یوسف «بیننده رویاها و رویاها به حقیقت می‌پیوندند» از کتاب پیدایش (باب‌های ۱تا ۶ آیات ۳۷ تا ۳۹) و همچنین (باب‌های ۳۹ تا ۴۵) از کتاب مقدس کودکان می‌پردازیم. موفقیت خداوند با شما.



مروری بر داستان

بیننده رویاها
یوسف به عنوان برده فروخته شد

پیدایش
۳۷
۳۹: ۱تا۶



۱

«یعقوب» دوازده فرزند داشت اما «یوسف» را بیشتر از بقیه دوست می‌داشت. او به یوسف ردایی مخصوص که رنگی زیبا داشت هدیه داد. برادران یوسف به او حسادت می‌کردند. آنها از او متنفر بودند.



یوسف رویاهای خاص و ویژه‌ای نیز می‌دید. او گفت: «خواب دیده‌ام ما همه در یک مزرعه مشغول دسته‌کردن خوشه‌های گندم بودیم. دسته گندم من راست ایستاد و دسته‌های گندم شما دور آن ایستاده و تعظیم کردند.»
برادران یوسف بیشتر از قبل از او متنفر شدند.

۲



یوسف رویای دیگری هم دید و گفت: «خواب دیدم که خورشید و ماه و یازده ستاره به من تعظیم می‌کردند.»
پدر و برادرانش او را سرزنش کرده و گفتند: «آیا منظورت این است که تو پادشاه ما شده و به ما دستور خواهی داد؟»

۳

۴

یک روز که برادران یوسف مشغول نگهداری از گوسفندان بودند، متوجه شدند که یوسف به دیدن آنها می‌آید. آنها نقشه کشیدند تا او را بکشند و به تمامی خواب‌هایش پایان بدهند.



۵

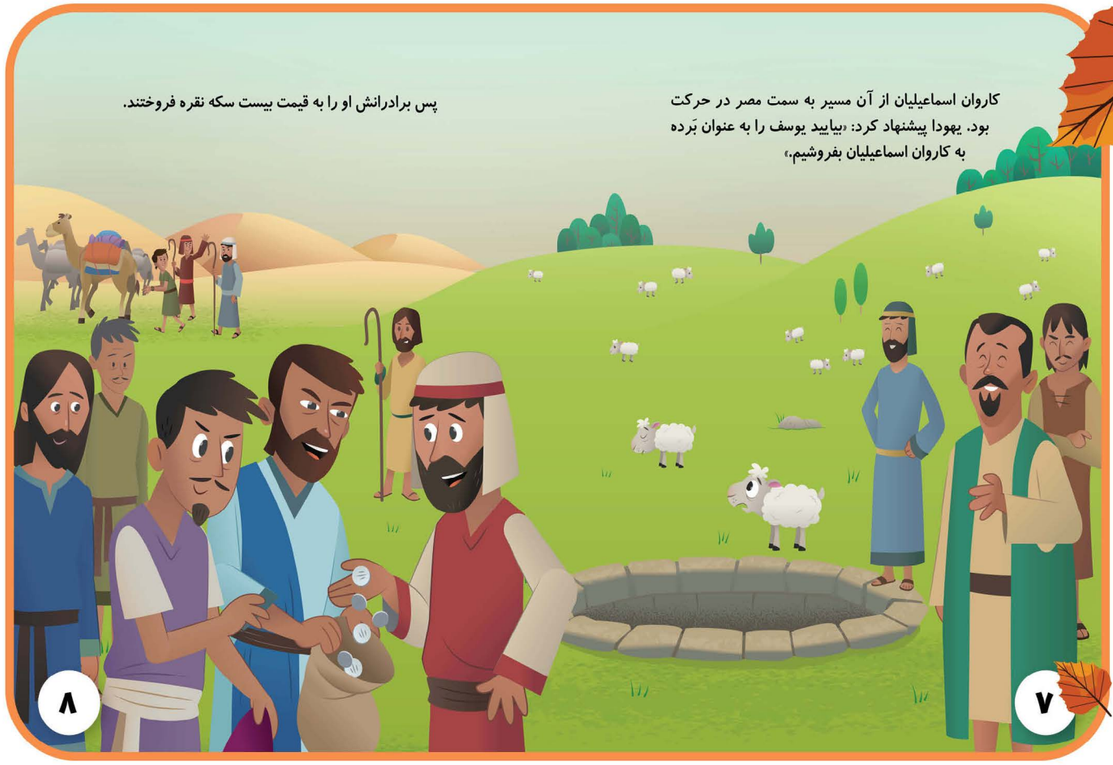


رئوبین گفت: «کشتن برادرمان کار اشتباهی است، او را در یکی از این چاه‌ها بیندازیم.»
پس آنها یوسف را گرفته و آن ردای رنگی مخصوص را از تنش درآوردند و او را در چاهی انداختند.

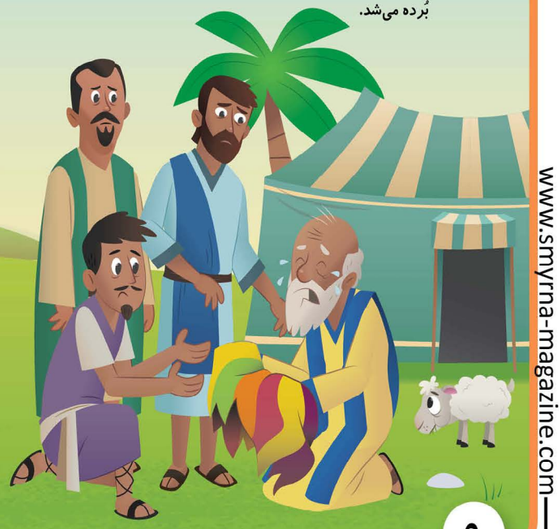
۶

کاروان اسماعیلیان از آن مسیر به سمت مصر در حرکت بود. یهودا پیشنهاد کرد: «بیایید یوسف را به عنوان بَرده به کاروان اسماعیلیان بفروشیم.»

پس برادرانش او را به قیمت بیست سکه نقره فروختند.



برداران یوسف ردای او را به خون بز آغشته کردند و به یعقوب نشان دادند. یعقوب گفت: «پسر من مرده است» و شروع به گریه و سوگواری کرد! در این بین، یوسف به مصر بُرده می‌شد.



اما خداوند با یوسف بود.

اسماعیلیان در مصر یوسف را به «فوتیفار» که از افسران فرعون بود فروختند. خداوند یوسف را برکت داد و او را در همه کارهایش موفق ساخت. فوتیفار یوسف را مسئول خانواده خویش کرد.

برادران یوسف او را به چند سکه فروختند؟

چرا برادران یوسف او را فروختند؟

یوسف چه چیزی از پدرش دریافت کرد؟

یوسف با خدمت و سخت‌کوشی برای فوتیفار، نام خدا را بزرگ و محترم داشت. اما خدا کار بزرگتری برای یوسف در نظر گرفته بود.

رویاها به حقیقت می‌پیوندند

یوسف به قدرت می‌رسد

پیدایش
۳۹ تا ۴۵



یوسف، فوتیفار را به خوبی خدمت می‌کرد. همسر فوتیفار از یوسف خواست تا بر ضد خداوند گناه کند اما یوسف قبول نکرد. پس او درباره یوسف دروغ گفت. فوتیفار گفته‌های زن خود را باور کرد و یوسف را به زندان انداخت.



در زندان یوسف با دو نفر از خدمتگزاران فرعون که یکی ساقی و دیگری نانوا بود دیدار کرد. هر دوی آنها خواب‌هایی دیدند و خداوند معنی خواب آنها را به یوسف گفت. توضیح خواب‌هایی که یوسف گفته بود به حقیقت پیوست. ساقی آزاد و نانوا اعدام شد.



دو سال بعد، فرعون خواب‌های بدی دید. ساقیِ فرعون به یاد آورد که یوسف چه کاری برای او انجام داده بود و درباره یوسف با فرعون صحبت کرد.
بنابراین فرعون یوسف را نزد خود خواند تا خواب‌هایش را برای او تعریف کند.



www.smyrna-magazine.com

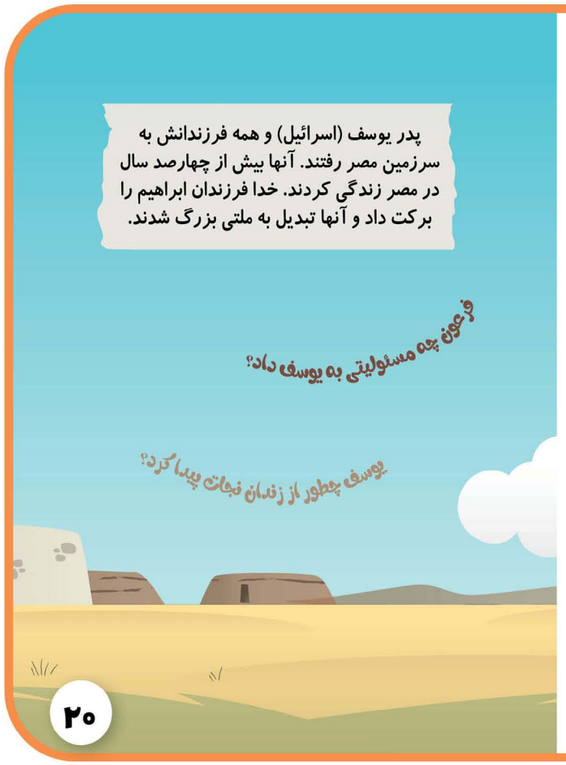




برادرانش ترسیده بودند.

یوسف گفت: «شما می‌خواستید به من آسیب برسانید، اما خداوند آن را برای من به بهترین تبدیل کرد.»
همه خانواده‌مان را به مصر بیاورید. غذای کافی برای خوردن خواهیم داشت!»





مسیر و هدف

۱- شناخت خدا.
۲- رابطه ما با خدا.
۳- قدمی که می‌خواهیم برداریم.

طرح سوال

۱ برادران یوسف او را به چند سکه فروختند؟
۲ چرا برادران یوسف او را فروختند؟
۳ یوسف چه چیزی از پدرش دریافت کرد؟
۴ فرعون چه مسئولیتی به یوسف داد؟
۵ یوسف چطور از زندان نجات پیدا کرد؟

نکات تاکیدی

۱ یوسف با خدمت، سخت کوشی و وفاداری برای فوتیفار، نام خدا را بزرگ و محترم داشت.
۲ خدا کار بزرگ‌تری برای یوسف در نظر داشت.
۳ خداوند معنی خواب‌های فرعون را به یوسف نشان داد.
۴ فرعون تحت تاثیر حکمت و دانش یوسف قرار گرفته بود.
۵ یوسف در هر شرایطی کار خدا را انجام می‌داد.

آیه‌ای برای به خاطر سپردن

«در هر وضعی شکرگزار باشید. زیرا این است ارادهٔ خدا برای شما در مسیح عیسی.»
(رساله اول تسالونیکیان باب ۵ آیه ۱۸)

کاربرد داستان

۱ بدانیم خداوند برای ما رویای خاص و ویژه‌ای دارد.
۲ در هر شرایطی شکرگزار و امیدوار باشیم.
۳ به طرح و نقشه‌های خدا اطمینان داشته باشیم.
۴ خداوند برای انجام کارهایمان به ما حکمت خواهد داد.
۵ ما هم می‌توانیم با هدایت خدا، نجات دهنده خانواده و دوستان خود باشیم.

مشارکت پایانی

از بچه‌ها بخواهیم:
کارهای خدا را به یاد آورند و همراه ایشان شکرگزاری کنیم.
در مورد اینکه خدا برای آنها چه طرح و نقشه‌ای دارد فکر کنند و آن را از خداوند بجویند که به آنها نشان خواهد داد و آنگاه می‌توانند در اراده خدا حرکت کنند.

فعالیت عملی

دعا

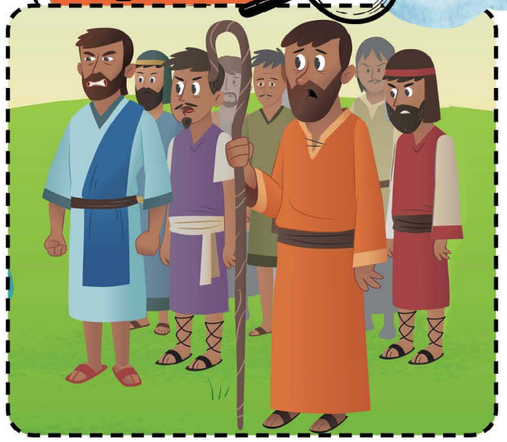
از بچه‌ها بخواهیم برای هدف آینده خود دعا کنند و آن را به حضور خدا ببرند.
همچنین به آنها کمک کنید تا با شکرگزاری به حضور خداوند روند.

تحقیق

از بچه‌ها بخواهیم که در مورد برداشت محصول تحقیق کنند و به این فکر کنند که چطور باید از محصولات نگهداری کرد.

اختلاف تصاویر

۵ اختلاف





در ادامه فعالیتهای عملی در این فصل پاییز می‌توانید همراه کودکان تزییناتی پاییزی درست کرده و در مورد فصل پاییز و عید برداشت محصول با آنها صحبت کنید. از آنها بخواهیم تا موارد شکرگزاری خود را با خلاقیت خود نمایش دهند و اتاقشان را تزیین کنند. همچنین در آشپزی و تهیه کیک یا چیدن سفره برای شکرگزاری از آنها کمک بگیرید و در این خصوص با آنها مشارکت کنید.
شما می‌توانید عکسهایی از کاردستی آنها برای ما ارسال کنید تا در صورت امکان در مجله منتشر شود.



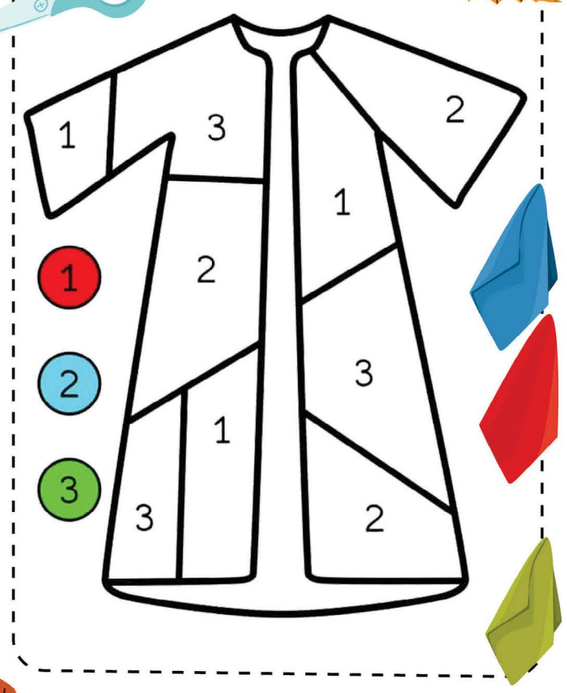


رنگ آمیزی کنید...



کاردستی

با توجه به رنگهای داده شده تکه‌هایی از پارچه‌هایی که کارایی ندارد را در اختیار کودکان قرار دهید تا روی لباس بچسبانند. از کودکان بخواهیم با نقاشی و کاردستی کارتهایی برای شکرگزاری درست کنند و به دیگران هدیه دهند.





به دروازه‌های او با شکرگزاری داخل شوید،
و به صحنهای او با ستایش! او را سپاس گویید
و نامش را متبارک خوانید!

برای دریافت نسخه چاپی کتاب‌ها

از طریق راه‌های ارتباطی در انتهای مجله با ما تماس بگیرید.

همچنین برای شنیدن پادکست‌ها می‌توانید به کانال یوتیوب ما مراجعه کنید.

انتشارات اسمیرنا (JBM)





کلام خدا ما را دعوت به پرستش خدایی می‌کند که خالق و آفریننده ما است . اما منظور از پرستش چیست و چه عواملی باعث پرستش به روح و راستی می‌شود ؟

پرستش یک مقوله مذهبی نیست و فرایض خاصی به عنوان رفع تکلیف دینی در روزها یا ساعات خاصی بجا آورده شود . بلکه هر شخصی خارج از مسائل مذهبی نیاز مبرم به دوست داشتن چیزی و یا شخصی و یا شرایطی در زندگی‌اش دارد که بتواند تا حد پرستش او را تحسین کند در غیر این صورت زندگی تبدیل به یک جبر ناخواسته و تحمیلی می گردد .

وقتی انسان چیزی برای دوست داشتن نداشته باشد انگیزه زندگی را از دست می‌دهد . اما وقتی چیزی را دوست دارد بدون اختیار آن را با لذت و اشتیاق تحسین و ستایش می‌کند . به عبارتی پرستش اوج رضامندی از یک رابطه یا یک وضعیت دلپسند است. پرستش مجموعه عوامل هفت‌گانه‌ای است که باعث پرستش حقیقی در روح و راستی می‌شود.

عامل اول: داشتن رویا

داشتن رویایی که انتظار برای تحقق آن باعث پرستش می‌شود. مجوسیان گفتند رویای دیدن مسیح را داریم و برای پرستش او آمده ایم. (متی ۲ : ۱۱)

عامل دوم: داشتن اشتیاق

اشتیاق رسیدن به چیزی که باعث نجات ما از هلاکت می‌شود چنانکه آهو برای نهرهای آب شدت اشتیاق دارد جان من تشنه خداست که او را پرستش کنم. (مزمور ۴۲ : ۱ و ۲)

عامل سوم: داشتن روحیه قدرشناسی

روح قدردانی و سپاسگزاری از خدایی که محدودیت و محرومیت‌های ما را برمی‌دارد، شاگردان گرفتار طوفان بعد از آرام شدن امواج دریا او را پرستش کردند. (متی ۱۴ : ۳۲)

عامل چهارم: داشتن ملاقات شخصی

شاگردان بعداز مرگ و قیام مسیح او را دیدند و او را پرستش کردند. (متی ۲۸ : ۱۶)

عامل پنجم: داشتن ایمان

ایمان و باور به کسی که نقص‌ها و نقاط ضعف‌های ما را رفع می‌کند، کور مادرزادی که توسط مسیح بینا شده بود وقتی به او ایمان آورد او را پرستش نمود. (یوحنا ۹ : ۳۸)

عامل ششم: داشتن حس تعلق

حس تعلق والدین و فرزندان به همدیگر یا محبوب و محبوبه باعث ستودن می‌شود، ما قوم تو و گوسفندان مرتع تو هستیم پس تو را پرستش می کنیم. (مزمور ۷۹ : ۱۳)

عامل هفتم: داشتن درک و آگاهی

آگاهی از کارهای ارزشمندی که برای ما انجام شده ما را به پرستش وامی‌دارد، خداوند را پرستش می‌کنم زیرا حکمت و توانایی و نیازهایم را به من عطا فرموده است. (دانیال ۲ : ۲۳)

بنابراین پرستش از نظر کلام خدا یک حس مقطعی یا اجرای یک تکلیف دینی و مراسم مذهبی یا یک فرمول داد و ستد، بین کاسب و مشتری نیست بلکه یک واکنش طبیعی درونی و کاملا خودجوش به شخصی یا چیزی است که مورد تحسین و تایید ماست. وقتی انسان به اوج رضامندی می‌رسد آنگاه دل و دهانش پر از قدردانی و تمجید و تحسین می گردد.



جلیل سپهر



من یک زن هستم...



با سلام به خوانندگان مجله اسمیرنا، شالوم بر شما عروس خداوند.
وقتی به معنای «عروس» دقت می‌کنیم پای یک شروع تازه و هویت نو در میان است. شاید تا به امروز آنچه از معنای کلیسا شنیده باشیم، ساختمانی بیش نباشد، اما در کلام خدا کلیسا اجتماع ایمانداران است که همه اعضای یک بدن در کنار هم، آن را تشکیل می‌دهند. عروس خداوند، آری جدا از جنسیت امروز تک تک ما به عنوان سنگ‌های زنده کلیسا، **عروس مسیح** خوانده شده‌ایم. صرف نظر از کوچکی، بزرگی و جنسیت، امروز خداوند ما را فرا خوانده تا عروس او باشیم، او ما را دلربا خطاب می‌کند.

«خواهر و عروس من، باغی است دَر بسته، چشمه‌ای است قفل‌شده و سرچشمه‌ای است مَهجور!»
غزل غزل‌ها، باب ٤ آیه ١٢

امروز ما به عنوان یک عروس دعوت شده‌ایم...

عروسی که نه تنها در تقدیس خداوند خواهد ماند و منتظر داماد خویش است، بلکه به فکر پر نگاه داشتن روغن در چراغدان خود نیزهست. در انجیل متی باب ۲۵ مثل ده باکره را عنوان می‌کند که در تاریکی شب نور چراغ را روشن نگاه می‌دارند تا داماد بیاید. حال چقدر در این دنیایی که هر روز تاریک و تاریکتر می‌شود نیاز داریم در نور خداوند و در کلام او بمانیم و همچون عروسانی وفادار بدرخشیم. ما اعضای یک بدن هستیم و به یک روح و به جایگاه ویژه فرا خوانده‌شده‌ایم تا با خداوند یک شویم؛ یکدل، هم هدف و همکار...

به عنوان عروس، اولین قدم این است که در وفاداری عهد ببندیم. خداوند می‌خواهد در زندگی ما، اولویت او باشد، سر و سرور...

اراده و خواست او را به انجام برسانیم و محبت او را بپذیریم. چقدر زیر اقتدار و اطاعت داماد سماوی هستیم؟ آیا نشان تعلق به او را همراه داریم؟ آیا سر و زانوهایمان در حضورش خم شده است؟

مریم کیست؟ «مریم» (مادر عیسی) به تمامی خود را به خدا تقدیم کرد به دور از هراسها و ترسها، **عروس خداوند بودن را دید، دریافت کرد و پذیرفت.** در این شماره می‌خواهیم در شخصیت مریم تأمل کرده و این برکت را با شما خوانندگان نیز به اشتراک گذاریم.

اما قبل از شروع بهتر است بدانیم که عیسی چه کسی را مادر و خانواده خود می‌خواند؟ عیسی در انجیل «متی باب ۱۲ آیه ۴۸» از ما می‌پرسد مادر من کیست؟ و برادرانم چه کسانی هستند؟ او به ما اشاره می‌کند و می‌گوید: **«اینانند مادر و برادران من! زیرا هر که اراده پدر مرا که در آسمان است به جای آورد برادر، خواهر و مادر من است.»**

آیا ایمان دارید می‌توانیم همچون مریم همکار خداوند باشیم؟!!! باشد که به فیض خدا اراده او را بجوییم. اراده نیکو، کامل و پسندیده او را و در پی عمل به اراده‌اش قدم برداریم. خدا از ما می‌خواهد که مانند مریم در هر جایی که قدم می‌گذاریم عیسی را به خاطر داشته باشیم و او را در شرایط و جمع خود وارد کنیم.
مریم از نسل داوود پادشاه بود و در شهر «ناصره» زندگی می‌کرد و با هیچ مردی همبستر نشده بود. این یکی از پیشگویی‌ها در عهد عتیق است که درباره مسیح گفته شده است.

«بنابراین خود خداوندگار به شما نشانه‌ای خواهد داد: اینک باکره آبستن شده، پسری خواهد زاد و او را عِمانوئیل نام خواهد نهاد.» اِشعیا، باب ۷ آیه ١٤

«پس از برداشتن شائول، داوود را برانگیخت تا شاه ایشان گردد، و بر او چنین گواهی داد: داوود پسر یَسا را دلخواه خویش یافتم؛ او خواستِ مرا به طور کامل به جا خواهد آورد. از نسل همین مرد، خدا طبق وعدهٔ خود، نجات‌دهنده یعنی عیسی را برای اسرائیل فرستاد.» اعمال رسولان باب ۱۳ آیات ۲۲ و ۲۳

مریم دختری بود به خداوند وفادار، او امید داشت که خداوند برای نجات بشر نقشه‌ای دارد و مسیح خود را می‌فرستد. او به این مهم ایمان داشت و به خوبی می‌دانست که رحمت خداوند شامل حالش شده است.
امری محال و غیرممکن، اما نزد خدا هیچ امری ناممکن نیست. زنی که برگزیده شد تا مادر مسیح موعود باشد، او به تمامی تسلیم خداوند شد و در اطاعت کامل گفت: **«کنیز خداوندم، آنچه درباره من گفتی بشود.»** چه درک و شناختی از خداوند نیاز داریم تا سرسپرده او باشیم وهمچون مریم لبیک بر زبانمان باشد.

امروز این درک و شناخت برای کسانی که مسیح را پذیرفته‌اند میسر است زیرا هیچ‌کس هرگز خدا را ندیده است. امّا آن پسر یگانه که در آغوش پدر است، همان او را شناسانید. کتاب انجیل «یوحنا باب ۱»

مریم شاید ترسید، حتی شاید تمام وجودش از آینده پیش رویش لرزید؛ اما نخست در پی خدا بود. او عشقش به خدا را با هیچ چیز معامله نکرد، نه ترس، نه تنهایی و نه حتی رسوایی، هیچ چیز نتوانست مانع اطاعت او شود. تنها چیزی که فکر و قلب او را در برگرفت، در پی خداوند بودن بود.
مریم می‌دانست که لزوم پادشاهی خداوند، در اراده او قدم برداشتن است و کلام را چراغ پای خویش می‌دانست و با تمام قلب در نزد خداوند قدم برمی‌داشت، در تک‌تک مراحل بزرگ شدن فرزندش هم شاهد کار عظیم خدا بود. تاییدی بر آنچه می‌بایست انجام می‌داد.
آیا خداوند در اولویت زندگی ما است؟ آیا همچون مریم ما هم عشق با خدا را در اولویت گذاشته‌ایم؟
ثمره این عشق اطاعت است، اطاعتی نه از روی ترس، بلکه از روی عشق؛ عشق خدا برای مریم برتر از آبرو، عشق زمینی و همه چیز بود.
داوود چقدر زیبا در مزمور ۲۳ می‌سراید...

خداوند شبان من است؛
محتاج به هیچ چیز نخواهم بود.
در چراگاههای سرسبز مرا می‌خواباند؛
نزد آبهای آرامبخش رهبری‌ام می‌کند.
جان مرا تازه می‌سازد، و به خاطر نام خویش،
به راه‌های درست هدایتم می‌فرماید.
حتی اگر از تاریکترین وادی نیز بگذرم،
از بدی نخواهم ترسید، زیرا تو با منی؛
عصا و چوبدستی تو قوّت قلبم می‌بخشند.
سفره‌ای برای من در برابر دیدگان دشمنانم
می‌گسترانی! سَرَم را به روغن تدهین می‌کنی
و پیاله‌ام را لبریز می‌سازی.
همانا نیکویی و محبت، تمام روزهای
زندگی‌ام در پی من خواهد بود،
و سالیان دراز در خانهٔ خداوند
ساکن خواهم بود.

مریم سرود داوود را در دل داشت و در کلام خداوند رشد کرده بود. البته فریسی‌ها هم کلام را می‌دانستند اما تفاوت مریم با فریسی‌ها در این بود که او با ایمان کلام را پذیرفته و به آن عمل می‌کرد. او فقط نخوانده بود که خداوند، یهوه نیکوست و جویندگانش را پاسخ می‌دهد. خداوند موسی و قوم را از دریا عبور داده بود، رودخانه اردن به عقب رفته بود و دیوار اریحا فروریخته بود، بلکه او ایمان داشت و می‌دانست که خداوند عمل می‌کند و از آن رو اعتماد به خداوند را آموخته بود. **او می‌دانست که خداوند وفادار است؛ او آنچه را که سال‌ها خوانده بود را به یاد آورد و قلبش شهادت داد که خداوند وفادار است** و خداوند او را دیده، آنچه را که در ذهن او بود بر روی کلامش با ایمان اعلام کرد؛ مریم گفت: «کنیزِ خداوندم. آنچه درباره من گفتی، بشود.»
ما چقدر با زبانمان اعلام می‌کنیم که خداوندا اراده تو بشود؟ هیچ چیز از خداوند پوشیده نیست. آیا برای تحقق اراده خداوند در زندگیمان به خدا لبیک گفته‌ایم؟ آیا آنچه را که از گوش‌هایمان شنیده‌ایم و قلبمان شهادت می‌دهد را به زبان آورده‌ایم؟ اینکه خداوند نیکوست...
او عصای خداوند، روی زمین شد تا خداوند از طریق او عمل کند،

ما چقدر به خداوند اجازه عمل کردن می‌دهیم؟ آیا اطاعت می‌کنیم؟ ما چقدر به خداوند اعتماد داریم؟ خداوندی که نقشه عظیم خود را برای نجات بشر از اول کشیده، آیا به فکر دردها و رنج‌های مریم نبود؟ ثمره اعتماد مریم و روح خدا در بطن او، تولد منجی بشر بود. ثمره روح خدا در قلب و افکار من چه چیز است؟ آیا به او اعتماد داریم تا ثمره زندگی‌مان نجاتی باشد برای همه؟



ارزش مریم در نظر خداوند

مریم در نظر مردم و خودش چه ارزشی داشت؟ چنانکه نوشته شده است: «پارسایی نیست، حتی یکی. هیچ‌کس فهیم نیست، هیچ‌کس جویای خدا نیست. همه گمراه گشته‌اند، و با هم باطل گردیده‌اند. نیکوکاری نیست، حتی یکی.» رومیان باب ۳ آیات ۱۲-۱۰

مهم این بود که او در نظر خداوند بسیار ارزشمند بود، مریم نیز قدوس نبود؛ تنها، خدا قدوس است. مریم هم تقدیس شده و وقف شده برای کار عظیم خداوند بود. **خداوند می‌خواهد تا ما هم مقدسین باشیم و جدا شده برای کار او. آمین که ما هم در تقدیس خداوند قدم برداریم و با ایمان به کلام خدا عمل کرده و با قوت روح خدا پیش برویم تا در نظم الهی به آنچه اراده خدا هست دست یابیم و نجات را به دنیا نشان دهیم.**

چقدر در بشارت‌ها، خدمت‌ها و در زندگی، اولویت ما پادشاهی خداست؟ اگر می‌خواهیم همه چیز برای خیریت ما باشد، باید در نظم و اراده او حرکت کنیم و از خداوند جلو نزنیم، باید منتظر برکت خداوند باشیم و در مسیر او حرکت کنیم.

مریم خود را بزرگ نمی‌دید، او قدرت خدا را بزرگ‌تر و بالاتر از هر منطقی می‌دانست، مریم اجازه نداد تا احساساتش او را بفریبد، او نفس خود را به صلیب کشید تا خداوند در او قیام کند. آیا در زندگی، بارها جمله «من نمی‌توانم» را به کار می‌برده‌ایم؟ اینکه «من نمی‌توانم» یک واقعیت هست! اما حقیقت نیست؛ بله! من نمی‌توانم، اما خداوند از طریق من عمل خواهد کرد. آیا ما مطیع و سرسپرده خداوند هستیم؟ چقدر به خداوند اعتماد داریم؟ اگر اعتماد داریم پس در نظم او قدم برمی‌داریم و به جایی می‌رسیم که خواست و اراده خداست، جایی که ستاره آن را نشان می‌دهد تا مغان و دنبال کنندگان اراده خدا به استقبال پادشاه عالم بیایند.

مریم، یک مادر

«زمانیکه عیسی دوازده ساله بود و به همراه والدینش برای شرکت در مراسم عید پِسَح به اورشلیم رفته بودند هنگام بازگشت، عیسی آنها را همراهی نکرد و نیز والدین او متوجه غیبتش نشدند. پس از گذشت یک روز متوجه نبود او شده و به اورشلیم بازگشتند و بعد از سه روز او را یافتند. چون والدینش او را در آنجا دیدند، شگفت‌زده شدند. مادرش به او گفت: پسرم، چرا با ما چنین کردی؟ پدرت و من با نگرانی بسیار در جستجوی تو بودیم.» (انجیل لوقا باب ۲ آیات ۴۱ تا ۴۸)

عملکرد مریم با تمام وجود نشان دهنده حس مادری و مسئولیت‌پذیری وی بود. شاید او نباید نگران می‌شد چون همه چیز در دستان خدا بود، اما در اینجا ما متوجه می‌شویم که حس مریم به فرزندش چگونه بود و این می‌تواند برای ما عمق دردی که مریم هنگام به صلیب کشیده شدن عیسی و زخم خوردن‌هایش داشت را به تصویر بکشد.

مریم در عروسی قانا

حال بیایید با هم در انجیل «یوحنا باب ۲» تأمل کنیم: «روز سوّم، در قانای جلیل عروسی بود و مادر عیسی نیز در آنجا حضور داشت. عیسی و شاگردانش نیز به عروسی دعوت شده بودند. چون شراب تمام شد، مادر عیسی به او گفت: «شراب ندارند!» عیسی به او گفت:

«بانو، مرا با این امر چه کار است؟ ساعت من هنوز فرا نرسیده.» مادرش خدمتکاران را گفت: «هر چه به شما گوید، بکنید.»

گویی این آیات روندی ایمانی را برای ما باز می‌کند، روز سوم اشاره به رستاخیز مسیح دارد، در این آیات اول اسم مریم آمده و بعد اسم عیسی و شاگردانش، ما در این دنیا هر روز وارد محفل‌هایی می‌شویم، از جمع کوچک خانواده‌مان گرفته تا اجتماع، محل کار و... اما چقدر همچون مریم پادشاهی و جشن خدا را با خودمان به آن مکان‌ها می‌بریم؟

وقتی مریم متوجه شد صاحب میهمانی دچار مشکل شده، به سمت عیسی رفت و از او درخواست کرد. مریم از کجا می‌دانست که عیسی می‌تواند، با اینکه هنوز معجزه‌ای از او ندیده بود؟ عقل و منطق، می‌توانست مریم را هدایت کند تا این موضوع را با صاحب میهمانی یا کسی که مسئول هست در میان بگذارد، اما او اول با خدا مشارکت کرد و از او درخواست کرد.

او در این پادشاهی می‌بایست به خداوند گوش می‌سپرد. خداوند مریم را برکت داده بود؛ محبت مادرانه در قلب و روح او جاری شده بود، **مریم مسئولیت فرزندی را به عهده داشت که خودِ خدا بود.** او درد و رنج بسیاری به خاطر فرزندش تحمل کرد، قضاوت‌ها را با بینش خداوند نگریست و می‌توان گفت او اولین کسی بود که صلیب مسیح را بر دوش گرفت.

مریم مثل تمام مادرها عاشق فرزندش بود اما او را متعلق به خود نمی‌دانست، او را متعلق به خدایی می‌دانست که همه چیز در دستان اوست. مریم تنها کسی بود که با تمام وجودش عمانوئیل یعنی «خدا با ماست» را چشیده بود، چشیده بود که خدا محبت است و به آن ایمان داشت، حتی اگر همه دنیا به محبت خدا بگویند «نه». به راستی ما چقدر محبت خداوند را چشیده‌ایم؟

قدم به قدم در انجیل که پیش می‌رویم اسم مریم کمتر دیده می‌شود. او ابتدا در حال دیدن امور بود، آنها را به خاطر می‌سپرد و تامل می‌کرد. ما چقدر در کارها و خدمت‌هایمان توجه‌مان به عیسی است، اینکه جلال از آن اوست. ما وقتی کار کوچکی برای خدا انجام می‌دهیم در واقع برای خودمان انجام داده‌ایم؛ ولی گاهی اوقات چنان پر از فخر می‌شویم که حتی از خداوند گله می‌کنیم که چرا من که این کار را انجام دادم ولی سزایم چنین و چنان است؟ اما مریم آهسته پشت عیسی می‌آمد، نظاره‌گر بزرگ شدنش بود و او را هنگامی که صلیب را به دوش می‌کشید تا گناه جهان را بردارد می‌دید.

عملکرد او چه بود؟ ثمره اطاعت مریم پادشاهی خداوند بود که پیش می‌رفت و هیچ چیز نمی‌توانست مانع نقشه خداوند شود. مریم درد کشید و زخم خورد، او مردمی را می‌دید که روزی در طلب شفا بودند و روز دیگر پسرش را به صلیب کشیدند. او چگونه عمل کرد؟ به راستی ما چگونه عمل می‌کنیم؟ چقدر درد دارد؛ او می‌توانست به یاد بیاورد که عیسی چگونه به دنیا آمد، چقدر با جان و دل از او مراقبت کرد، چه تهمت‌ها و زخم‌هایی را تحمل کرد تا در آخر او را به صلیب بکشند؟!

چقدر سخت است که ثمره آنچه با جان و دل برایش قدم برداشتی را به صلیب بکشند.

بله، راه پادشاهی خداوند خالی از درد و رنج نیست. مریم اگر نگاهش به مردم بود چقدر می‌توانست درونش پر از خشم، نفرت و ترس شود. اما او نگاهش را به صلیب دوخت و به یاد آورد چرا عیسی به دنیا آمده؛ آمد تا جهان نجات یابد...

مریم اولویت را در همه چیز ابتدا پادشاهی خداوند می‌دید. مریم می‌دانست که صاحب این پادشاهی نیست، بلکه زیر فیض آن آمده و زندگی می‌کند و در این راه هر چه داشت را داد تا آن را بدست آورد.

بعد از صعود عیسی وقتی مریم را در کنار شاگردان می‌بینیم که همگی یک دل، تمام وقت خود را صرف دعا کرده بودند و منتظر زمان وعده و آمدن روح‌القدس بودند، در می‌یابیم که مریم پادشاهی خدا را چشیده بود و حال تمام زندگی‌اش را در پای صلیب فدا کرده بود تا گنج را بدست بیاورد و این گنج همان پادشاهی خداوند است.

حال که در شخصیت مریم تأمل کردیم درباره خودمان چگونه می‌اندیشیم؟ **ما همه برای خدا ارزشمندیم و هر یک متفاوت هستیم، ما همکاران خداوند خوانده شده‌ایم. چقدر ایمان داریم که خدا ما را در این مهم یاری می‌دهد؟ او همیشه با ما بوده و تا به آخر هم هست؛ اما این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم در پادشاهی خدا بمانیم و زیر فیض او باشیم یا نه...**

بیایید ما نیز همچون مریم در این پادشاهی، محبت، صداقت، درستکاری و وفاداری را آبستن باشیم و از قضاوت‌ها نترسیم. بیایید زین پس وارد هر فصل و قسمتی از زندگیمان که می‌شویم هر چقدر سخت و غیرممکن، اول پادشاهی خداوند را جویا باشیم و اعتمادمان را بر او نهیم. مثل مریم قدم‌هایمان را با اقتدار برداریم و بچشیم که خداوند نیکوست، خداوند محبت است. بیایید ما نیز درد و رنج عشق به خدا را متحمل شویم تا در ملکوت و پادشاهی آسمان سهیم گردیم.

مسح، فروتنی و اقتدار خداوند با شما.

تیم بانوان اسمیرنا



ارتشی برای دعا

ای جان من خداوند را متبارک بخوان



«خداوند را شکر گوید، زیرا که نیکوست و رحمت او تا ابدالآباد است.»

مزمور ۱۰۷:۱

ای یهوه، خدای قادر مطلق و پدر آسمانی،

امروز با قلب‌هایی فروتن و سرشار از شکرگزاری در حضورت می‌ایستیم و پیش از آنکه خواسته‌های خود را به حضورت بیاوریم، می‌خواهیم تو را شکر گوییم؛ زیرا تو نیکو هستی و رحمت تو تا ابد پایدار است. تو همان خدایی هستی که از ابتدا تا انتها وفادار مانده‌ای؛ خدایی که وعده‌هایش هرگز ساقط نمی‌شود و محبت و رحمتش هر بامداد تازه است.

خداوندا، همان‌گونه که داوود سرود:

«ای جان من، خداوند را متبارک بخوان و هیچ‌یک از همه احسان‌های او را فراموش مکن.»

امروز ما نیز به جان خود فرمان می‌دهیم که تو را متبارک بخواند. از تو می‌خواهیم چشمان ما را بگشایی تا نیکویی‌های بی‌شمار تو را ببینیم. مبادا در میان شتاب زندگی، وفاداری تو و قلب سرشار از رحمتت را از یاد ببریم یا نعمت‌هایت را امری عادی بشماریم.

از تو سپاسگزاریم، زیرا در تمام فصل‌های زندگی با ما بوده‌ای؛ چه در سرمای زمستان و چه در گرمای سوزان تابستان، حضورت هرگز ما را ترک نکرد. وعده‌هایت زندگی ما را دربرگرفت و فیضت در هر گام همراه ما بود. هنگامی که اشک ریختیم، تو اشک‌های ما را دیدی؛ هنگامی که ترسیدیم، تو قوت ما شدی؛ و زمانی که راه را گم کرده بودیم، کلام تو چراغ راه و نور مسیر ما بود.

ای خداوند، بزرگ‌ترین و عمیق‌ترین شکرگزاری ما امروز نه برای آن چیزی است که به ما عطا کردی، بلکه برای آن چیزی است که در عیسی مسیح به ما بخشیده‌ای. سپاسگزاریم برای محبت بی‌کرانت که وقتی هنوز گناهکار بودیم و تو را نمی‌شناختیم، مسیح جان خود را برای ما فدا کرد. سپاسگزاریم برای صلیبی که گناهان ما را شست، محکومیت را از میان برداشت و دیوار جدایی میان ما و تو را فرو ریخت تا به فیض تو فرزندان خدا خوانده شویم. سپاسگزاریم برای حیات تازه‌ای که در عیسی مسیح به ما عطا کردی و امیدی که هرگز از بین نمی‌رود.

روح‌القدس، به ما بیاموز که مطابق کلام زندگی کنیم؛ همان‌گونه که فرمودی: «**در هر امری شکرگزار باشید.**» به ما بیاموز که شکرگزاری تنها بر زبان ما نباشد، بلکه در اعماق قلب و در شیوه زندگی ما ریشه بدواند. **خداوندا، به ما بیاموز که نه فقط در روزهای پیروزی، بلکه در میان طوفان‌ها نیز تو را متبارک بخوانیم.** ایمان ما را استوار ساز تا در بیماری نیز شکرگزار باشیم، در فصل انتظار امیدوار بمانیم، در سختی به وعده‌هایت اعتماد کنیم و در هر شرایطی اعتراف نماییم که تو نیکو هستی و محبتت هرگز پایان نمی‌پذیرد.

خداوندا، به عنوان شفیعان و تیم ارتش دعای اسمیرنا، امروز یکدل شده و به حضور تو می‌آییم و برای خانواده‌ها، کلیساها و همه برادران و خواهرانمان در هر گوشه جهان دعا می‌کنیم. باشد که خانه‌های ما، خانه‌های شکرگزاری باشند، نه شکایت‌ها؛ خانه‌هایی که نام تو در آن‌ها جلال یابد و نسل‌ها، نیکویی و وفاداری تو را برای یکدیگر بازگو کنند.

برای کسانی دعا می‌کنیم که امروز دل‌شکسته‌اند، سفره‌هایشان خالی است، بیماری یا اندوه بر آنان سایه افکنده و امیدشان رو به خاموشی است. خداوندا، باشد که آنان نیز نیکویی تو را بچشند و بدانند که تو هرگز فرزندان خود را ترک نمی‌کنی و دستت برای نجات آن‌ها کوتاه نیست.

و در پایان، خداوندا، ما را از مردمی که تنها به دنبال برکت‌های تو هستند، به مردمی تبدیل کن که خودِ تو را می‌جویند؛ مردمی که تنها به دنبال حضور تو و روی تو هستند، اراده تو را بر خواسته‌های خود ترجیح می‌دهند و زندگی‌شان، در هر فصل، سرودی از شکرگزاری برای جلال نام تو باشد.

در نام پرجلال خداوند و نجات‌دهنده ما، عیسی مسیح دعا می‌کنیم. آمین.

از تک به تک شما عزیزان که با ما هم‌دعا هستید سپاسگزاریم و از شما دعوت می‌کنیم تا درخواست‌های دعای خود و حتی نام شهر و روستایی که در نظر دارید را از طریق راه‌های ارتباطی (در انتهای مجله) با ما در میان بگذارید.

دلنوشته‌های دور و نزدیک

خدایا سپاسگزارم که زنده‌ام و به من فرصت زندگی کردن داده‌ای! خدایا بابت سلامتی و نعمت‌هایی که دارم از تو ممنونم! خداوندا ممنونم که تا به امروز همواره کنارم بوده‌ای و به کمک تو به مشکلات خود غلبه کرده‌ام. خدایا شکرگزار تو هستم که لحظات خوبی در زندگی‌ام رقم زده‌ای، همین شناخت خداوند عیسی مسیح هستش و من هرروز بابت این موضوع شکرگزاری می کنم.

دخترت مینا



و باز سالی دیگر رو به پایان است. از زمستان و بهار گذر کردم و جوجه‌های آخر پاییز را می‌شمارم نگاهی به سالی که گذشت من را به فکر فرو برد چه ثمراتی به جا مانده و این سبد شکرگزاری محصولات من از چه پر است؟ باید به یاد آورم از من چه برجا مانده برای آیندگان. خداوندا ای پدر سرمدی می‌دانم که هرجا عبور کردم دستان تو مرا عبور داد. آنچه برجا مانده خوشی و شادی در توست که در هر تنگی مرا آرامی بخشیدی و در بیتابی توانم شدی، شکر که وقتی حتی من بد بودم اما تو با محبت بی‌اندازه‌ات مرا به آغوش گرفتی، شکر برای نام پر قدرتت که دیوارها را فرو ریخت شکر برای فرمان تو که بر هستی جاریست و وعده‌هایت پابرجاست. تو دلیل اصلی دیدن دروازه شکرگزاری هستی. تنها خلاصی‌دهنده و راه نجات تویی تو را سپاس می گویم که به فیض مرا می‌پذیری. بگذار که به فیض تو بمانم در تو و در رحمت تو. سبد من پر از خالی‌هاییست که با تو ممکن شد. من همان کور بودم که با تو بینا شدم باشد که حمدگویان از پی تو آیم و همگی تو را سپاس گویند.

«کور همان دم بینایی خود را بازیافت و خدا را سپاس‌گویان، از پی عیسی شتافت. مردم چون این را دیدند، همگی خدا را سپاس گفتند.» لوقا ۱۸

دخترت المیرا

نمی‌دونم از تو ای خداوندم چطور شکرگزاری کنم؟
حتی حتی اگر شکرگزاری بهر تو از دهانم بیرون بیاید باز برای نفع من است چون تو آنقدر عجیب و مهیب هستی که حتی شکرگزاری مرا برای آزادی از غرهایم به من یاد دادی تو همیشه به من فکر می کنی از تو سپاسگزارم.

از بهر تو چطور شکرگزار باشم؟

می‌خواهم زانو زنم و اعلام کنم بدون تو کور و کر و لال هستم بدون تو من مفلوجی بیش نیستم بدون تو ارزشی در من نیست. چطور شکرگزار باشم؟

این را به من بیاموز چون می‌خواهم با روش تو شکرگزار باشم.

روش تو روحیه شکرگزاریه و شکر که تو این روحیه شکرگزاری رو به من بخشیدی. دوستت دارم و می‌خواهم که در اطاعت کلامت بمانم و اینطور شکرگزار باشم. شکر برای کلامت که در آن راه و راستی و حیات است. دوستت دارم پدر، پسر، روح القدس شکر بهرت.

دخترت سمیه

پاییز زندگی، به نام خدای زنده یهوه الشدای، تو هم خسته‌ای فصل پاییز زندگی تو را هم خشک کرده، برگهایت زرد و نارنجی شده و با هر باد و طوفان روی زمین می‌افتی. زیر دست و پا له شدی و ناامید. امروز به طبیعت برو و فصل خزان زندگی طبیعت را بنگر، تو تنها نیستی، از خود بیرون شو از منیت‌ها و قدمی به آنچه او خلق کرد بردار و با او قدم بزن و ببین. این روزها همه چیز پاییزی است حتی درخت‌ها دست‌خوش بازی‌های دنیا شدند برگهای سبز آنها نیز مثل تو و من در اثر باد و طوفان به روی زمین ریخته و لگد مال عابرین شده‌اند. **اما! بشنو، خدایی می آید، نترس، صبور باش، پاییز خزان زده زندگیت می‌رود و بهار دل انگیز خواهد آمد این وعده من است باید رشد کنی باید صبوری را بیاموزی تو دوباره زنده خواهی شد، زیباتر، محکم‌تر و استوارتر از قبل نترس من یهوه با تو هستم.** شکر خداوندم

دخترت زهرا



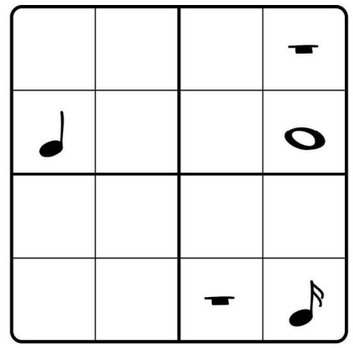




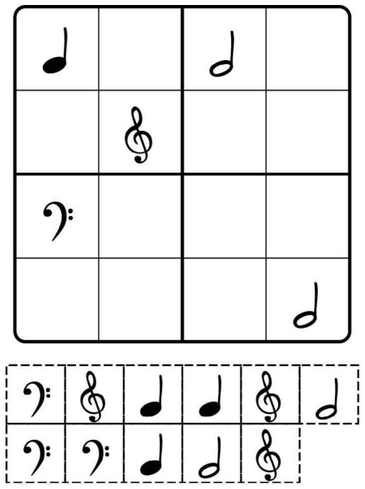
خداوند را سپاس گویید، و نام او را بخوانید؛
کارهای او را در میان قومها بشناسانید،
و اعلام کنید که نام او متعال است!
برای خداوند بسرایید، زیرا کارهای عظیم کرده است؛
باشد که این در تمامی جهان معروف گردد.

اشعیا باب ۱۲ آیات ٤-٥

روز شکرگزاری مبارک



سودوکو







اختلاف تصاویر را بیابید.

افقی

۱. شمشیر روح- از شاگردان مسیح.
۲. حرف تعجب بانوان- عریض، فراخ- شکنجه، محنت.
۳. پایه، مبنا- کتابی که بیشتر آن را سلیمان نگاشته.
٤. در انجیل متی باب ۱۷ عیسی به شاگردان این گونه بیان می‌کند: « لیکن این جنس جز به دعا و چه چیز بیرون نمی‌رود.»؟
۵. پرحرفی- با در گرفتنش و از پی مسیح رفتن، شایسته او می‌شویم – بردباری و شکیبایی.
٦. صدا- واحد مسافت- بی‌دوام.
۷. دیروز- زنش به سنگ نمک تبدیل شد- جنس تاج مسیح- یخ.
۸. دنیا را داوری خواهند کرد- وظیفه رساندن انجیل به غیر یهودیان با که بود.
۹. به معنی: خدا می‌شنود- اشتباهات.
۱۰. منظره- نمی‌بیند.
۱۱. حرف ندا- مثال اینکه نباید از دعا کردن دلسرد شویم.
۱۲. حیوان نجیب- واژه عبری به معنای کسانی که گریه می‌کنند- یگانگی که از روح در میان ماست به مدد چه می‌توان حفظ کرد.
۱۳. عیسی بارها به فریسیان گفت قربانی را نمی‌پسندد بلکه چه را می‌پسندد؟- سه روز و سه شب در دل ماهی بود- گوسفند جنگی.
۱٤. سهل- هرکه در امور کوچک باشد در امور بزرگ هم خواهد بود- تکیه.
۱۵. پادشاهی آسمان از آنشان خواهد بود.

عمودی

۱. کج دل، هرگز نخواهد شد- خوشا به حال خادمانی که چون سرورشان می‌آید، بیدار و «آن» باشند.
۲. وارد شدن- به معنی او می‌خندد.
۳. نغمه- یگانه بنیاد زندگی مسیحی- آوای درشت.
٤. رمل- سوگند- ناواضح.
۵. به معنی زمین خون- پسوند شباهت.
٦. خدا ابراهیم را خواند- سواد درهم- کولاک.
۷. سنگ آسیاب- چون آن فرزندان، دیگر مگذارید امیال دوران جهالت به زندگیتان شکل دهد- شماره نخستین- چوب خوشبو.
۸. حرف ندا - به واسطه آن شناخت حاصل می‌شود.
۹. حقانیت حکمت را چه چیزی به ثبوت می‌رساند- یحیی آمد تا راه را چه کند برای مسیح.
۱۰. از تقسیمات ارتش- بوی پشم سوخته- رشد.
۱۱. در آن ثابت قدم باشید- در مثال برزگر به معنای کلام خداست- با آن باز خرید شدیم.
۱۲. فرومایه- وظیفه رساندن انجیل به یهودیان با او بود.
۱۳. بله آلمانی- چوب دستی- گشوده- بعد از تولد مسیح یوسف در خواب دید خدا به او گفت کجا برود.
۱٤. یکی از هستم‌های عیسی- آری- روح خدا روح چیست؟
۱۵. صاحب شبات- سرآغاز ترس خداوند.

۱۵	۱٤	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	٤	۳	۲	۱	
							■								۱
■					■					■			■		۲
	■	■						■					■		۳
	■		■	■	■		■	■		■					٤
			■					■	■		■	■			۵
	■					■	■				■			■	٦
		■	■				■					■			۷
				■		■								■	۸
					■									■	۹
	■	■				■			■	■				■	۱۰
■											■	■	■		۱۱
			■		■						■				۱۲
			■					■		■					۱۳
		■					■					■		■	۱٤
	■	■	■												۱۵

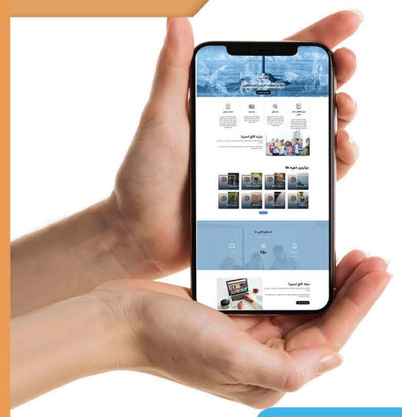




تیم طراحی جدول و سرگرمی اسمیرنا

در نسخه دیجیتالی مجله فرهنگ و هنر اسمیرنا کافیست روی آدرس‌ها کلیک کنید تا به طور مستقیم وارد شوید.

کالج اسمیرنا

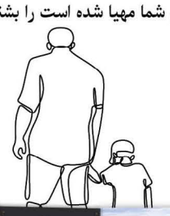


کالج اسمیرنا با هدف درک و استفاده کاربردی کتاب مقدس در زندگی یک ایماندار تاسیس شد. این کالج تلاش می‌کند تا به دانشجویان و علاقه‌مندان کمک کند تا اصول کتاب مقدس را در زندگی مدرن و مسائل جاری امروزه اعمال کنند. در این راستا، کالج اسمیرنا برنامه‌های آموزشی و دوره‌های مختلفی ارائه می‌دهد که به دانشجویان این امکان را می‌دهد تا با مطالعه عمیق کتاب مقدس و مفاهیم آن، راهنمایی‌های لازم را برای مواجهه با چالش‌های روزمره بیابند.

پادکست‌های اسمیرنا

در بخش پادکست‌های اسمیرنا، به سخت‌ترین سوالات شما پاسخ داده شده است؛ خدا کیست؟ چرا اجازه می‌دهد ما رنج بکشیم؟ چه چیزی پسر خدا بودن عیسی را اثبات می‌کند؟ ارزش و هویت ما از نگاه خدا چیست؟شما می‌توانید برای تامل به پاسخ این سوالات با اسکن QR کد به کانال یوتیوب ما مراجعه کنید و کتاب‌هایی که به صورت صوتی برای شما مهیا شده است را بشنوید.

SCAN ME



انتشارات اسمیرنا



خبر خوش

خداوند امروز شما را به سفری دعوت می‌کند تا با او همراه شوید. او مشتاق است تا وارد زندگی شما شود و زندگی تازه‌ای به شما ببخشد. تمامی این خدمتها تدارک خداوند است تا این خبر خوش به شما برسد. اگر شما هم مایل هستید در این سفر با او همراه شوید و او را بشناسید با ما تماس بگیرید. تیم اسمیرنا آماده خدمت به شما عزیزان است تا شما را در این سفر همراهی کند. فراموش نکنید او منتظر شماست. در هر شرایطی که هستید.



(+1) 770 268 91 76
(+1) 469 793 96 88
(+90) 534 269 75 45

smyrnamagazine@gmail.com
info@jubalbandministries.org

ارتباط با ما

www.smyrnacollege.com

info@smyrnacollege.com

www.smyrna-magazine.com

smyrnamagazine@gmail.com

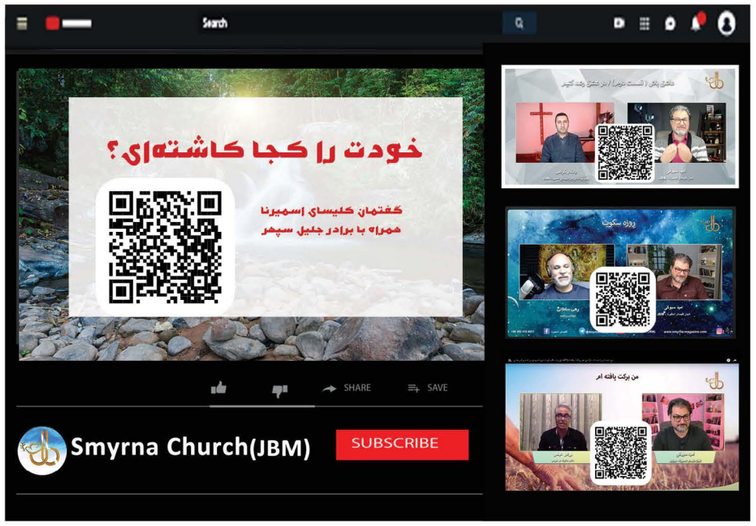
(+1) 770 268 91 76

شما با اسکن بار کد «لینک تری» می‌توانید به تمامی آدرسها و راههای ارتباطی ما دسترسی داشته باشید.

@smyrna_church_jbm

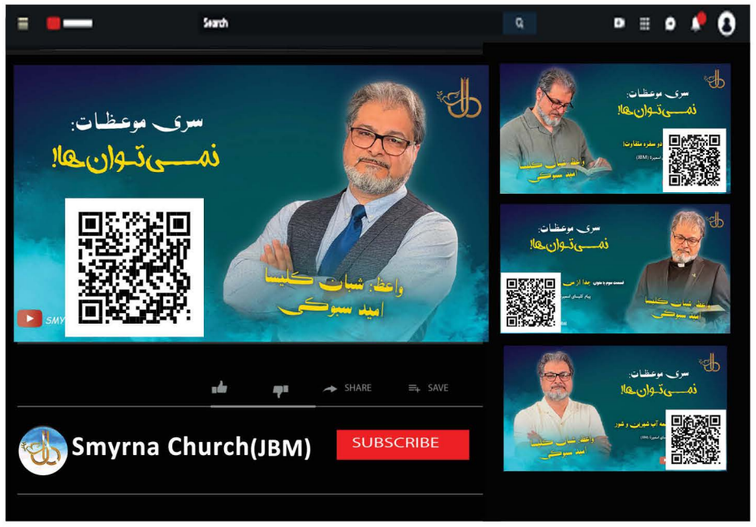
گفتمان‌ها

برای تماشای گفتمان‌های کلیسای اسمیرنا می‌توانید به کانال یوتیوب ما در بخش «گفتمان زنده» مراجعه نمایید. هدف از برگزاری گفتمان‌ها، رشد و گام زدن در مسیر درست و زندگی هدفمند می‌باشد. در این گفتمان‌ها به مسائل مختلف روزمره در راستای شناخت خدای حقیقی، خدایی که با عشق برای نجات ما قدم برداشت می‌پردازیم. شما می‌توانید نظرات و سوالات خود را با ما از طریق راه‌های ارتباطی مطرح کنید.



موعظه‌ها

موعظه‌ها و برنامه‌های کلیسای اسمیرنا بر روی کانال برقرار می‌باشد. هر یکشنبه ساعت ۱۹ به وقت ایران شما می‌توانید در جلسات رسمی کلیسا شرکت کنید. (بر کانال یوتیوب، اینستاگرام و تلگرام). هر یکشنبه در شبکه ماهواره‌ای محبت نیز می‌توانید موعظه‌های کلیسای اسمیرنا را دنبال کنید.



ارتباط با ما

Smyrna Church (JBM)

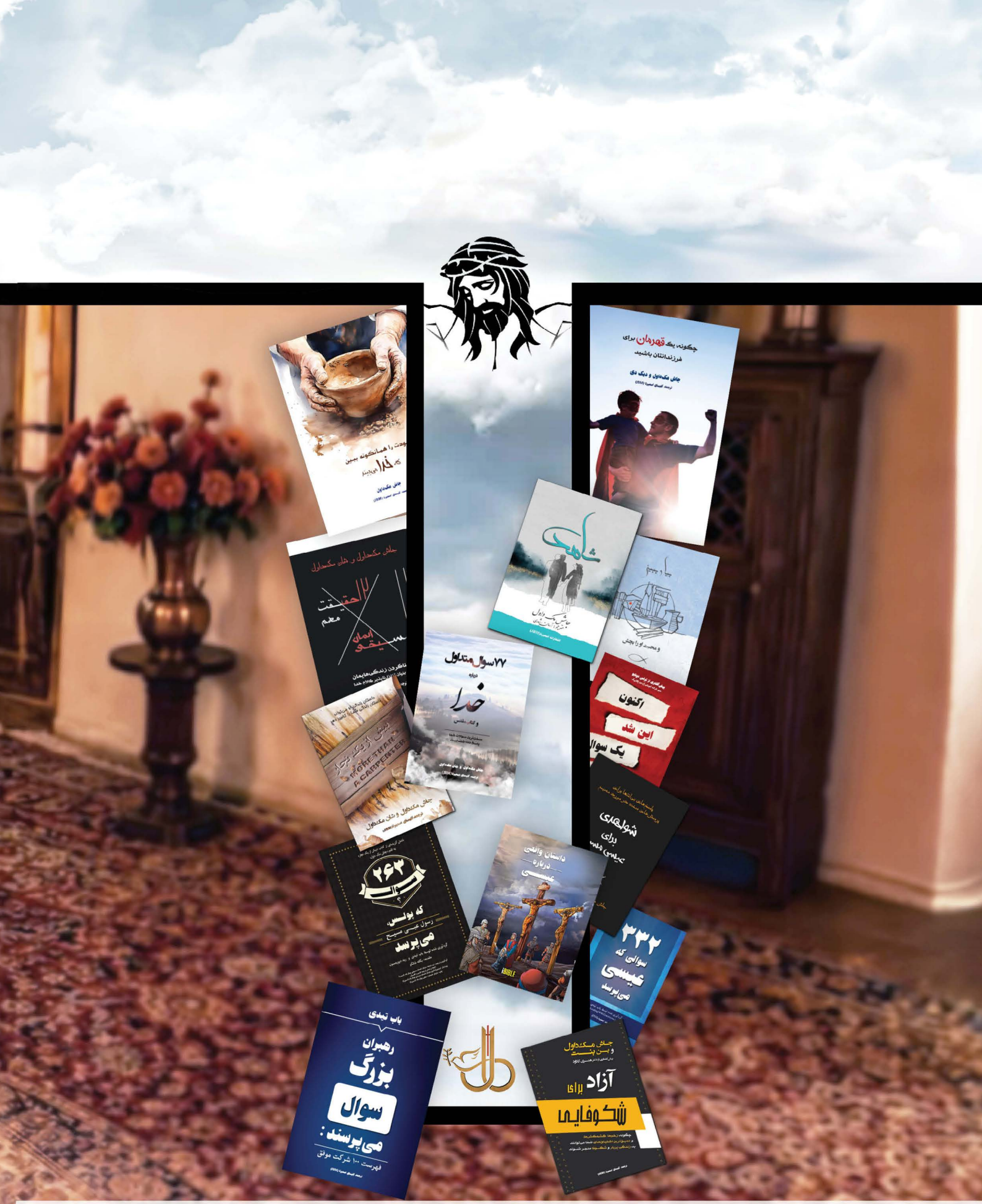
Omid Sabooki

Smyrnachurch_jbm

@smyrna.jubal.church

Smyrna Church (JBM)

(+1) 469 793 96 88



www.smyrna-magazine.com

Copyright © 2026 by JBM
Presented By Jubal Band Ministries

JUBAL BAND presents : The Monthly magazine in Farsi that promotes biblical faith and Iranian Christian culture

please contact with us by : (+1) 770 268 9176 - (+1) 469 793 96 88 - (+90) 534 269 75 45