

قانون

زندگی

Spiritual Formation

نام:

تاریخ:

موعد تحویل:

ساختن قانون زندگی شما

« قانون زندگی » به عنوان ساختاری برای تسهیل اتحاد محبت‌آمیز با خدا. قانون زندگی، داربستی است که به ما کمک می‌کند در مسیح بمانیم و از نظر روحانی ثمربخش‌تر شویم. این قاعده، یک برنامه آگاهانه و هدفمند برای قرار دادن خدا در مرکز همه‌چیزی است که انجام می‌دهیم.

- پیت اسکازیرو

انواع تمرین ها

۱. یک نقطه شروع

برگرفته و اقتباسی از دسته‌بندی‌های قانون زندگی پیت اسکازیرو در کتاب «رهبری سالم عاطفی»

استراحت	زمان خلوت با خدا
• سبت • ساده زیستی • بازی و تفریح • تعطیلات ۳ هفته سالیانه	• کتاب مقدس • سکوت/ خلوت • دعا • مطالعه عمیق روحانی
روابط	کار
• زندگی کلیسایی • خانواده • روابط منتورینگ • دوستی ها	• خدمت در کلیسا • هدیه دادن و سخاوتمندی • خدمت به همسایه ها • مراقبت از بدن

۲. تمرین های سنتی و غیر سنتی

سنتی: روزه، دعای روزانه، مطالعه کتاب مقدس، ریتم های هدفمند خدمت به فقرا و به حاشیه رانده شدگان، اعتراف گناهانم در جلسه ای هفتگی با دوستان نزدیک

غیرسنتی: حضور در تمام مسابقات ورزشی فرزندم، بازی در یک تیم ورزشی همراه با غیرمسیحیان، ورزش روزانه، پختن غذا برای هم خانه ای هایم یک بار در هفته، قرار عاشقانه هفتگی

۳. فهرست جامع تر

- کتاب مقدس
- سکوت/خلوت
- دعا
- مطالعه
- سبت
- سادگی
- بازی
- خدمت به جامعه
- بخشش و سخاوت مندی
- همسایه داری
- مراقبت از بدن
- زندگی کلیسایی
- خانواده
- روابط منتورینگ
- دوستی ها
- رسیدگی به باغچه
- رفت و آمد (بدون سرو صدا)
- خواندن دوباره سوگند ازدواج
- تمرین شکرگزاری
- جشن گرفتن بطور منظم (جشن و ضیافت)
- حضور در خانه برای شام هر شب
- صرف غذا با خانواده
- نوشیدن قهوه به آرامی در صبح

- خرید مایحتاج و کارهای خانه
- زمان خلوت کردن سکوت (سالیانه)
- گفت و گو های منظم و پاسخگویی
- دریافت خدمت دعا
- اردوی قطع ارتباط دیجیتال خانوادگی (فرزندان و همسر)
- تعطیلات رسمی
- ورزش کردن (باشگاه ، دویدن)
- خواب به موقع (کافی)
- تماس با خانواده
- کنار گذاشتن گوشی پیش از خواب فرزندان
- بهرمندی از زیبایی (هنر ، طبیعت، شعر ، موسیقی)
- خلاقیت های هنری (ابراز خلاقیت)
- گوش دادن به موعظه ها انجیلی
- دعا کردن با کتاب مقدس
- دعای شفاعتی (جمعی یا فردی)
- ملاقات بامشاور یا راهنما روحانی
- تماشای غروب آفتاب
- تمیز کردن خانه (برای مهمانوازی)
- بازی : کارت های بازی، بازی های سالم
- قرار عاشقانه شبانه
- پاسخگویی معکوس
- بخشش سنجیده (ده یک، هدیه هدف مند به همسایگان یا جامعه)
- بودجه بندی و بازبینی بودجه
- اجازه هیچ کاری نکردن
- پختن غذا برای دوستان (هفتگی یا ماهیانه)
- جشن گرفتن تولد ها و تعطیلات
- نوشتن دفتر روحانی و خاطرات
- تمرین معاینه و چک کاپ سالیانه
- اعتراف هفتگی
- پخت شیرینی / نان

ساختن قانون زندگی شما

۴. دوست دارید قانون زندگی شما تا یک سال دیگر چه شکلی داشته باشد؟

روزانه	هفتگی
ماهانه	سالانه

۵. یک قانون زندگی سالم به عنوان « نقطه شروع » چه شکلی است؟
(چیزی بسازید که واقعا بتوانید از فردا شروع کنید)

روزانه	هفتگی
ماهانه	سالانه

۶. آیا چیزی هست که احساس می کنید لازم است از زندگی تان **حذف** کنید تا بتوانید عمل به قانون زندگی خود را آغاز کنید؟

روزانه	هفتگی
ماهانه	سالانه

به یاد داشته باشید:

(برگفته از پیت اسکازرو)

۱. به خواسته های قلب خود گوش دهید وقتی در حال تشخیص قانون زندگی تان هستید. خدا اغلب از طریق آن ها با ما سخن می گوید.
۲. مطمئن شوید قانون زندگی شما شامل مقداری شادی، بازی و تفریح باشد.
۳. قدم های کوچک بردارید. قانون زندگی ایی نسازید که پیروی از آن غیر ممکن باشد.
۴. به خودتان فیض فراوان بدهید تا آزمایش کنید. دست به آزمون و خطا بزنید و یوغی را کشف کنید که متناسب با شما و فصل کنونی زندگی تان است. این « داربست » قرار است شما را آزاد کند، نه اسیر. کمالگرایی و یوغ سنگینی که خرد می کند را رد کنید.
۵. دریابید که به چه میزان ساختار نیاز دارید: زیاد یا کم؟