مجله فرهنگ و هنر مسیحی

فوریه ۲۰۱۹- اسفندماه ۱۳۹۷ – شماره سی و چهارم

February 2019 / Smyrna – Number 34th

سرمقاله — ۴ عشق
خبر — ۶ از گوشه و کنار جهان
پرستش — ۸
رسم شاگردی — ۱۰ صلیب
مصاحبه
فرهنگ و هنر — ۱۴
بررسی فیلم — ۱۶ نابودی
فیلم ایرانی — ۱۸ همه چی عادیه!
معرفی کتاب — ۲۰ سمی تیپت، آتش بیداری روحانی
سبک زندگی — ۲۲ فواید پیاده روی
آشپزی — ۲۴ مرنگ
پزشکی — ۲۶ مادر خسته، بدن در سلامتی
کلیسا — ۲۸ کانون شادی
کلیسا — ۳۰ مسیحیت در ایران
صفحه روز — ۳۴ پرستش پادشاه حقیقی
تکنولوژی — ۳۶
کلیسا — ۳۸ زن سامری
کلیسا — ۴۲ گیلان، افق دعا
اجتماعی — ۴۴ دل نوشته های اینترنتی
اجتماعی — ۴۶ خیلی دور خیلی نزدیک
سرگرمی و خلاقیت — ۴۸



# مجله ایمان و فرهنگ مسیحی

فوریه ۲۰۱۹

SMYRNA

Published By JUBAL BAND

**صاحب امتیاز و مدیر مسئول**
امید سبوکی

**سردبیر**
عیسی

همیاران اسمیرنا
ادموند، ادیسون، آرزو، ارمیا، استیو،
الهه، باران، بهزاد، بهنام، جواد، جیمز، یاشار
داوود، زهرا، حمیدرضا، مرمر، فرناز، فریبا، کاوه، مایا،
فرشید، مریم،مرجان،مسعود، نازیلا، میلاد

صفحه پردازی: احسان سبوکی
طراحی صفحات: المیرا عزیزی، امید سبوکی
طراحی جلد: المیرا عزیزی، امید سبوکی
ویراستار: حسین سکاکی



**روابط عمومی**

www.smyrna-magazine.com
Email: Smyrnamagazine@gmail.com
Instagram: Smyrna_magazine_christian
Facebook: Smyrna.christian.magazine
Telegram: smyrna_magazine
Tell:(+1) 770 268 91 76


«یوبال باند» گروه فرهنگی و هنری مسیحیان ایرانی و فارسی‌زبان می‌باشد.

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 موسسه‌ی 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.

# عشق

همهمه و شوقی عجیب در شهر بر پا بود. همه مغازه‌ها و فروشگاه‌ها شده بود بادکنک؛ قلب به رنگ قرمز و شکلات‌های بسته‌بندی شده خوشگل...

از هر مغازه که سر می‌چرخوندی دخترها با یه بغل عروسک و بادکنک و جعبه‌های کادو بیرون می‌اومدند. تازه یادم افتاد، ولنتاین هست و همه دارند برای روز عشق خرید می‌کنند. با خوشحالی وارد یکی از مغازه‌ها شدم و بین عروسک‌های بزرگ و بادکنک‌های قرمز وول می‌خوردم. جعبه‌های قرمز خیلی زیبایی توی قفسه‌ها بود. رفتم به طرف قفسه‌ها و با خوشحالی یکی از آنها را برداشتم. از جای خالی جعبه، آنطرف قفسه پیدا بود. دو تا دختر داشتند در مورد هدیه خریدنشان صحبت می‌کردند.

یکی از آنها اصرار داشت که سه تا جعبه بردارد. می‌گفت آن که بزرگ‌تر است برای محسن، ولی این دو تا برای امیر و مجید؛ یهو جا خوردم... از توی شکاف قفسه نگاهی انداختم؛ او هم مرا دید و لبخندی زد و گفت: ببخشید...، آخه عشاق زیادن...

سرم را پایین انداختم و سردی عجیبی بدنم را گرفت.

نمی‌دانم چرا ولی دست‌هایم شروع به لرزیدن کرد. نگاهم به جعبه قرمزی که توی دستم بود افتاد. توی دستم چرخوندمش. کلمه روی روبانش توجه‌ام را جلب کرد: «عشق...»

بی اختیار این کلمه من رو برد به سرودی که بارها و بارها زمزمه می‌کردم. «عشقی تازه در قلبم، ایجاد کن خداوند...»

چقدر در این دنیا معنی عشق و محبت از معنای واقعی خود دور شده است. عشق بها دارد و انتهایی ندارد. رشد می‌کند و هر روز مانند نوزادی که به کودک، نوجوان و جوانی تبدیل خواهد شد. عشق زنده همین است. عشقی که می‌ماند و جان خود را در راه معشوق خود می‌نهد. این چنین عشقی است که لایق پرستش است و هر آنکه آن را بچشد تا به ابد اعلام خواهد کرد: قدوس، قدوس، قدوس...

خداوندا عشقی تازه، عشقی نه از جنس این دنیا و با معنای این جهان، بلکه عشقی از جنس خود در من ایجاد کن تا تو را با وجد و شادی پرستم...

امید سبوکی



خداوندا عشقی تازه
عشقی از جنس خود
در من ایجاد کن
تا تو را با وجد و شادی پرستم

# از گوشه و کنار جهان

گرد آوری و ترجمه: تیم خبری اسمیرنا

## جدیدترین فتوای جنجالی روحانی سرشناس عربستان در مورد بنای کلیساها

به گزارش محبت نیوز عبدالعزیز الریس روحانی سرشناس عربستانی طبق فتوای جدید در پیام صوتی صفحه شخصی خود در توییتر اعلام کرد که «بنای کلیساها در کشورهای اسلامی جایز نمی‌باشند و تخریب آنها برای جمیع علمای اسلام واجب می‌باشد». به گفته الریس بر طبق منابع خبری عربستان قرار است اولین کلیسا در این کشور در شهر «نیوم» ساخته شود.

به گزارش شبکه خبری محبت نیوز این در حالی است که رئیس مسیحیان انجیلی آمریکا، اعلام کرد ولیعهد عربستان محمد بن سلمان به او این وعده را داده است که زمینه ساخت کلیسا را در عربستان به زودی فراهم خواهد کرد.

جوئل روزنبرگ رئیس گروه مسیحیان انجیلی آمریکا، در دیداری که با محمد بن سلمان داشته است، احداث کلیسا در این موقعیت زمانی را رد کرده، ولی تاکید کرده با علما و روحانیون عربستان برای حل این موضوع صحبت و تلاش خود را در این زمینه خواهد کرد.

گروه مسیحیان انجیلی آمریکا از نتیجه این نشست ابراز خرسندی کردند، ولی به گفته منتقدان، جفاهای سازمان یافته دولتی علیه مسیحیان در خاورمیانه مخصوصاً در مصر و عربستان ادامه دارد.

دعا می‌کنیم که در این کشور و منطقه‌ی خاورمیانه، بلکه کلیساهای حقیقی بر پایه ایمان راستین به عیسی مسیح بنا شود و ایمانداران با گردهمایی در کنار یکدیگر نام خداوند را جلال دهند. همانطور که می‌دانیم کلیسا متشکل از سنگ و خشت و چوب و یا بنای ساختمانی نیست و هر کجا که ایمانداران با یکدیگر جمع شوند آنجا کلیسای خداوند است؛ آمین که حفاظت و قوت خداوند با سنگ‌های زنده این کشور و منطقه باشد و بماند.

## ۹ شهروند مسیحی به اتهام تبلیغ مسیحیت در جمهوری آذربایجان توسط پلیس باکو از این کشور اخراج شدند.

به گزارش محبت نیوز ماموریـن کل امنیت عمومی وزارت کشور، کمیته دولتی امور تشکیلات دینی و اداره مرکزی پلیس شهر باکو در عملیاتی مشترک شرکت کنندگان در یک گردهمایی مسیحی را بازداشت کردند.

به نقل از شبکه خبری ینی‌مساوات این گردهمایی مسیحی در یکی از منازل بینه قدی در شهر باکو توسط ۹ شهروند روسی تشکیل و برگزار شده بود و در طی این عملیات تعداد ۳۱۱ عدد لوح فشرده، ۸۲هزار کارت ویزیت، و کتاب‌های مرتبط با مسیحیت مصادره و این افراد به اتهام نقض قانون، تشکیلات دینی و قواعد فعالیت، از جمهوری آذربایجان اخراج شدند.

## انفجار بمب در کلیسایی در فیلیپین

۷۲ کشته و ۷۷ زخمی در پی انفجار دو بمب در یک کلیسای کاتولیک در جنوب فیلیپین...

به گزارش محبت نیوز پلیس فیلیپین با اعلام این خبر گفته است، قربانیان این حمله که بامداد یکشنبه ۷ بهمن روی داد، شماری از شهروندان عادی و نیز چند نیروی امنیتی ارتش بوده‌اند.

اولین بمب این حمله در زمان مراسم دعا در کلیسای شهر «جولو»، مرکز استان «سولو» واقع در جزیره میندانائو منفجر شد. و بمب دوم زمان ورود نیروهای امنیتی و امدادی ارتش به محل انفجار در پارکینگ کلیسا منفجر شد.

اکثریت مردم فیلیپین ایمانداران کلیسای کاتولیک هستند، اما در بیشتر مناطق جنوبی این کشور اکثریت با مسلمانان است. ۱۱ درصد جمعیت این کشور را مسلمانان تشکیل داده‌اند.

این حملات چند روز بعد از یک همه پرسی اتفاق افتاد که در آن اکثریت مسلمانان منطقه در این همه پرسی به استقلال بیشتر خود رای داده‌اند.

مسئولیت این حمله را داعش به عهده گرفت. به گزارش محبت نیوز گروه موسوم به حکومت اسلامی روز هفتم بهمن ماه اعلام نمود حملات روز یک شنبه به کلیسایی در جزیره جولو در جنوب فیلیپین توسط دو مهاجم انتحاری وابسته به اسلامگرایان داعش انجام شده است.

# پرستش (ملاقاتِ خداوند)

درود بر اسمیرنایی‌های عزیز و شالوم خداوند بر همه شما که در روح و راستی خداوند را پرستش می‌کنید.

در تامل و دعا برای درس و رسم شاگردی امروز بودم و هزاران موضوع پرستش از نظرم می‌گذشت. اما با هدایت خداوند تصمیم گرفتم نگاهی به ریشه و شناخت ما از پرستش بیاندازیم و ایمان دارم جواب بسیاری از سوالات ما در همین ریشه و شروع این معرفت خواهد بود.

ما انسان‌ها موجوداتی پرستنده خلق شدیم. خلقتی برای رابطه صمیمانه و مقدس با خداوند. در ابتدا به ریشه این ملاقات با خدا و یا همان پرستش خواهیم پرداخت. بسیاری از کلیساها متاسفانه به تعلیم این موضوع کمتر پرداخته‌اند که پرستش فقط سرود خواندن و موسیقی نیست، بلکه پرستش ملاقات خداوند است و موعظه و مشارکت و سرود خواندن... در زیر چتر همین ملاقات باید قرار گیرد. اما چگونه ملاقاتی؟

در کتاب پیدایش می‌خوانیم که آدم و حوا در این رابطه صمیمانه با خدای قدوس قرار داشتند تا اینکه نا اطاعتی و گناه وارد شد. اولین نتیجه گناه این بود که خود را عریان یافتند و با برگ‌های انجیر خود را پوشانیدند؛ عریانی نمادی از شرم و خجالت و ضعف. آنها دریافتند که ضعف دارند و صدای خداوند که تا قبل از این برایشان پر از آرامش و رابطه بود ترسناک جلوه کرد. از حضور خداوند ترسیدند و از ملاقات با او که قدوس است وحشت کردند؛ چرا که او قدوس است.

ما نیز شرم و ضعف‌هایمان در ملاقات با خداوند، ترس را به درونمان جاری می‌کند و از حضور او خجالت می‌کشیم، و یا خود را با برگ‌های انجیر می‌پوشانیم. خودِ واقعی و قلب‌هایمان را می‌پوشانیم. نمی‌خواهیم خداوند از اشتباهات و نا اطاعتی‌ها سخن بگوید و این آغازی است که قرن‌هاست در ما بوجود آمده. اما نسلی دیگر و آغازی دیگر به انجام رسیده و این نقطه امید برای ماست.

در کتاب رومیان باب پنجم از دو نسل صحبت می‌شود. نسل آدم که از آن گناه و شرم و جدایی وارد شد و نسل عیسی که نتیجه آن پارسایی و ملاقاتی تازه است.

ما با ایمان به کار عیسی بر روی صلیب و قیام او وارد نسلی شده‌ایم که می‌توانیم به ملاقات خداوند برویم و این رابطه صمیمانه باز هم پیوند زده شود. به نسلی بدل شویم که صدای خداوند برایمان آرامش درونی داشته باشد چرا که او ندا می‌دهد: این است فرزند محبوب من.

صدای خداوند و ملاقات با او برای محکوم کردن ما نیست بلکه برای بنا کردن این رابطه و درک این صمیمت است.

اگر احساس می‌کنید هنوز شرم و عریانی وجود دارد هنوز در نسل آدم زیست می‌کنیم. باید این تولد تازه در ما صورت بگیرد که فرزندان محبوب خداوند هستیم؛ نسل او هستیم و او پدر ما. اگر به شکستگی رابطه‌ها فکر می‌کنیم و در پرستش و ملاقات هنوز به چیزی بجز رابطه صمیمانه با او می‌اندیشیم هنوز در نسل آدم زیست می‌کنیم و باور نداریم که در این قفس باز شده تا از این اسارت، آزاد شویم. در نسل تازه ما می‌بخشیم و به رابطه با خداوند می‌اندیشیم. در این باور و ایمان زیست کنیم که ما هم گناهکاریم و اشتباه کرده‌ایم مثل بقیه ولی بخشش خدا و فیض او مرا به نسل دوم می‌برد و نجات را دارم؛ این بخشش و فیض برای همه کسانی که او را بپذیرند مهیاست.

انگشت اشاره به سمت مقصری دیگر نگیریم چرا که آدم و حوا نیز چنین کردند. وقتی خداوند از آنها پرسید چه کرده‌اند آدم انگشتش به طرف حوا رفت و گفت این زن که تو به من دادی مرا وادار کرد، و همچنین نیز حوا به مار اشاره کرد و گفت آنکه تو در باغ گذاشتی. هیچ یک تقصیر خود را نپذیرفت بلکه آن را به گردن دیگری انداخت و در نتیجه خود خداوند را مقصر اعلام کردند.

مراقب این طرز تفکر و لعنت‌ها باشیم. ما نسل عیسی هستیم و فرزندان محبوب خداوند. اگر اشتباه کردیم بخشش را بطلبیم و بدنبال توجیه کردن خود نباشیم. با راستی و بواسطه‌ی روح او را بپرستیم و در آرامی او داخل شویم، آمین.

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 : ۲۷

# خانواده‌ای زیر صلیب

**سلامی بی‌پایان و صلحی الهی بر همه خوانندگان مجله اسمیرنا. به خانواده‌ای زیر صلیب خوش آمدید. امیدواریم شما که این مجله را می‌خوانید نیز در این خانواده الهی سهیم شده باشید و اگر هم هنوز مسیح را به عنوان پادشاه و خداوند زندگیتان نپذیرفته‌اید امروز این مصاحبه بذری باشد تا خداوند قلب شما را لمس کند و بچشید که نیکوست و در پی فرزندانش.**

**امروز با یکی از عزیزانم مصاحبه‌ای کوتاه خواهیم کرد.**

**درود بر شما اگر ممکن است خود را برای خوانندگان مجله معرفی کنید.**

سلام. من سیمین هستم. مادر ۴ فرزند. حدود چهار سال قبل قلبم رو به مسیح دادم. البته سال‌هاست مسیح را به اسم می‌شناختم و در مورد او بارها از فرزندانم شنیدم ولی گوش‌هایم برای پذیرفتن این حقیقت انگار بسته بودند تا اینکه چهار سال پیش با شنیدن یک پرستش که حتی کلماتش رو نمی‌فهمیدم خداوند گوش‌هایم را باز کرد.

**خدا را شکر. لطفاً همین شهادت کوتاه را برای خوانندگان باز کنید. گفتید بارها از فرزندانتان در مورد مسیح شنیده بودید. اگر ممکن است این را برایمان توضیح دهید؟**

بله، پسر سوم من سال‌هاست که قلبش رو به مسیح داده و خادم خداونده. اون اوایل چون در شهری دیگه زندگی می‌کرد به من چیزی نگفته بود تا اینکه حرف و سخن مسیح در صحبت‌هاش پشت تلفن شروع شد و فهمیدم مسیحی شده.

راستش وقتی شنیدم خیلی عکس‌العمل بدی نداشتم و گفتم خوب منم مسیح رو دوست دارم. پسرم آهنگ‌ساز بود و همیشه آهنگ‌ها و موسیقی‌ای که می‌ساخت رو برام می‌فرستاد. یه روز بهم زنگ زد و گفت این آهنگ‌های جدیدش رو خیلی برای کسی نذارم پخش بشه. تعجب کردم و وقتی به دستم رسید و سی‌دی رو توی دستگاه گذاشتم فهمیدم آهنگ رو برای مسیح خونده و توی آهنگ می‌گفت "مسیح تویی شبان من، خدای من..."، راستش ترسیدم که مسیح رو خدا صدا می‌زنه و وقتی با خواهرام جمع بودیم در مورد مسیحی شدن پسرم حرف به میون اومد و هر کسی نظری داد و حسابی ترسیدم.

**چه نظرهایی می‌دادند؟ چی شنیدید؟**

می‌گفتن مسیحی‌ها خدا رو نمی‌پرستند و مسیح رو می‌پرستند. آزادن هر کاری بکنند و بد زندگی می‌کنند و به اعتقادات اهمیتی نمی‌دهند و ده‌ها نظری که همه از شنیده‌ها می‌اومد و فقط ترس به وجود من می‌آورد. وقتی با پسرم خیلی سر بسته در میون گذاشتم شروع کرد در مورد مسیح و محبت حرف زدن. این‌قدر حرف‌هاش نافذ و قشنگ بود که ترسیدم روی منم تاثیر بزاره و حرف رو عوض می‌کردم. این صحبت‌ها به همین منوال پیش می‌رفت و از اون گفتن و از من فرار در شنیدن، تا اینکه یه روز بهم گفت مشکلاتی در کلیسای خانگی براش پیش اومده و از طرف دولت در خطر هستند. چند روز بعدم فقط از خارج از ایران تماس گرفت و گفت خوبه حالش. گفت نمی‌تونه صحبت کنه چون بدنبال کلیسای خانگی اون‌ها هستند و شاید برای من هم مشکلی پیش بیاد.

خلاصه این سفر که قرار بود شاید فقط چند هفته باشه تبدیل شد به کوچی اجباری برای اون.

با هم دیگه کمتر صحبت می‌کردیم و فقط می‌دونستم در کلیسا خدمت می‌کنه و گاهی عکس‌هاش رو برام می‌فرستاد و یا فیلم‌های کوتاه. زندگی سختی براش شروع شده بود و می‌دونستم کارهای سخت می‌کنه برای امرار معاش. ولی هر بار باهاش حرف می‌زدم شادی و آرامشش بیشتر از قبل بود و باز در مورد مسیح می‌گفت و من فرار از این صحبت‌ها. مدام بهش می‌گفتم آخه تو چرا این بلا رو سر خودت آوردی. اینجا راحت زندگیت رو می‌کردی، کار خوب و مناسب و درآمد خوب. آخه چرا؟؟؟ اونم می‌خندید و باز در مورد آرامش مسیح و برکت حرف می‌زد.

حدود هفت سالی گذشت و شنیدم دوباره داره میاد به ترکیه. خوشحال شدم که می‌تونم ببینمش شاید بعد از سال‌ها. ولی این دیدار باز هم دو سه سال دیگه به تعویق افتاد. همیشه زنگ می‌زد و می‌گفت برات در دعا هستیم در کلیسا با رهبران کلیسا و با شبانان و منم می‌گفتم باشه و حرف رو عوض می‌کردم.

پسر دیگه‌ی من هم که کنارم زندگی می‌کرد شروع کرده بود در مورد مسیح با برادرش گفتگو کردن. فقط چشم باز کردم دیدم داره کلام می‌خونه و صحبت‌هاش شده عین اون یکی برادرش. اون یکی روی تلفن بود می‌تونستم قطعش کنم ولی این یکی از صبح هر کاری می‌کردم زود به مسیح و کتاب مقدس ربط می‌داد و می‌گفت راه خدا اینه. راستی اینه و مرتب راه‌حل‌ها و صحبت‌هایی می‌کرد که واقعاً نمی‌شد در موردش چیزی گفت چون درست بود و کامل.

**پس پسر کوچک‌تان هم ایمان آورده بود؟**

بله و خیلی بی‌پروا در مورد مسیح بشارت می‌داد و با همه صحبت می‌کرد توی خانواده همه بشارت رو ازش شنیده بودند. پسرخاله‌ها و دوست‌هاش هم ایمان آورده بودند و توی خونه جمع می‌شدند و در مورد مسیح صحبت می‌کردند و روی اسکایپ با برادرش گفتگو می‌کردن.

تا اینکه پسرم به من گفت برم ترکیه و خطری نیست. خیلی خوشحال بودم بعد از سال‌ها نزدیک ده سال می‌تونستم ببینمش و لمسش کنم. روز ورودم به ترکیه توی فرودگاه انگار روی ابرها بودم و وقتی بعد از این همه سال دیدمش و بغلش کردم وصف ناشدنیه. من رو برد

خونه خودش و همیشه فکر می‌کردم تنهاست در غربت، و همیشه می‌گفت من کلی بچه دارم و می‌خندید. وقتی وارد زندگیش شدم دیدم راست می‌گفت اینقدر تک به تک اعضای کلیسا دوستش دارند و با هم هستند که انگار ۱۰۰ تا نوه داشتم. کوچیک و بزرگ و پیر و جوون.

همشون پر از محبت. هر روز با محبتی عجیب می‌اومدن من رو می‌بردند بیرون و خرید و اینقدر احساس نزدیکی به هم داشتیم که انگار سال‌ها بود می‌شناختمشون و اونها هم من رو می‌شناختند.

تا روز یکشنبه من رو بردن کلیسا و پرستش شروع شد. راستش به هزار بهونه باز فرار می‌کردم و می‌رفتم بیرون تا نشنوم که سرود می‌خونند و مسیح رو خدا صدا می‌زنن. می‌رفتم توی فروشگاه‌های نزدیک کلیسا و مشغول خرید می‌شدم. تا کلیسا تموم می‌شد باز نمی‌دونم از کجا من رو پیدا می‌کردن و باز محبت‌هاشون جاری بود.

اوایل فکر می‌کردم بخاطر اینکه پسر من شبانشونه به من محبت می‌کنند ولی رفته رفته دیدم اونها یه چیزی درونشون دارند که با تمام آدم‌های دیگه فرق داره. ایراد داشتند و مثل همه بودند ولی یه چیزی درونشون بود که شعله‌ور بود و پر از گرمایی که تا حالا ندیده بودم و نچشیده بودم. توی خرید حتی غر می‌زدم و خسته می‌شدم و باز می‌دیدم با محبت همراه من هستند و مراقب همه چیز.

نمی‌دونم چطور وصف کنم، چون فکر کنم چشیدنیِ و باید تجربه کرد تا درک کنید چی می‌گم.

**خدا رو شکر برای محبت مسیح که ما را از تاریکی به نور خود فراخواند. پس به مسیح ایمان نداشتید هنوز؟**

نه متاسفانه. فرار می‌کردم. عجیب بود که پسرم هم اجبار و فشاری روی اینکه چرا کلیسا نمیای و... نداشت. تا اینکه یه روز با بچه‌های کلیسا بیرون بودم برای خرید و یکی از خانم‌ها گفت که پسرم سال‌هاست برای ایمان آوردنم دعا می‌کنه. هر روز، هر روز، و هر روز...، گفتم آخه تو این دنیا آدم نمی‌دونه راه درست چیه. من اینجور به دنیا اومدم و مسلمان‌زاده‌ام، اگه خدا می‌خواست من تو خانواده مسیحی دنیا می‌اومدم. لبخندی زد و گفت اون چیزی که ازت دزدیده شده رو پیدا کن. اون‌وقت می‌بینی خدا برات چی می‌خواد.

راستش نفهمیدم چی می‌گه. رفتم خونه و وقتی وارد شدم صدای ساز زدن و پرستش پسرم از اتاق انتهای راهرو می‌اومد. خیلی وقت‌ها می‌رفت اونجا و دعا می‌کرد ولی این‌بار صدا فرق داشت. آروم برای اینکه مزاحمش نشم رفتم و توی سالن نشستم. شروع کردم با صدای موسیقی و شعری که برام رسا نبود دعا کردن. ادای اونهایی که تو کلیسا بودن رو در می‌آوردم، انگار سعی می‌کردم مثل اونها دعا کنم. چشمام رو بستم گفتم خدایا من نمی‌دونم راه چیه فقط می‌دونم تو اینجور من رو آفریدی.

حس کردم یه نور جلوی چشمم هست، آروم چشمام رو باز کردم دیدم یه جاده رفته تا ته سالن. حس می‌کردم صدای رودخونه می‌یاد و دو طرف جاده درخت و سرسبزی



هست. انگار نمی‌فهمیدم چیه بلند شدم و توی راه رفتم جلو. صدای رودخونه انگار دم گوشم بود. حسش می‌کردم یه دفعه دیدم پشت در اتاق انتهای سالن ایستادم و صدای ساز و سرود بلندتر شده. در رو آروم باز کردم و رفتم تو.

پسرم کنار تخت نشسته بود و توی حال و هوای خودش بود. نشستم کنارش. انگار قدرتی رو دست‌هام نداشتم ولی یه چیزی دست‌هامو بطرفش برد و دستم رو گذاشتم روی زانوهاش. گفتم من چطور قلبم رو به این مسیح باید بدم؟

با تعجب بهم نگاه کرد و شروع کرد در مورد مسیح و راه ایمان صحبت کرد و گفت به زبان اقرار کنم و دعای نجات رو خوندم. آرامشی که هیچوقت تجربه نکرده بودم. دیگه با جرات می‌رفتم کلیسا و تعالیم رو شرکت می‌کردم. اینقدر سوال داشتم و همه با اشتیاق بهم جواب می‌دادند.

بعد هم برگشتم ایران. چند ماه بعدش خواهرم قلبش رو داد به مسیح. شهادت ایمان اون خیلی زیباست و عجیب خداوند از من و پسرم استفاده کرد برای این راه.

**شکر، حتماً در آینده با ایشون هم مصاحبه خواهیم کرد. الان چی‌کار می‌کنید در ایران؟**

پسرم برامون موعظه و پیام و درس می‌فرسته. کمتر وقت می‌کنیم با هم حرف بزنیم ولی حس می‌کنم همیشه کنارمه.

**شکر برای مسیح. نظرتون در مورد مجله چیه؟**

با اشتیاق می‌خونم و آرزو و دعای ما اینه که این مجله چاپ بشه و بتونم به همه خانواده بدم. واقعاً خیلی ازش یاد می‌گیرم و توی خونه بخصوص پسر کوچکم بسیار دنبال کننده همین مجله است و خودشم توی مجله خدمت می‌کنه.

**ممنون که وقت‌تان را به ما دادید.**

**گفتم من چطور قلبم رو به این مسیح باید بدم؟ خدایا من نمی‌دونم راه چیه؟**

# نقش و نگار

درودی بیکران بر اسمیرنایی‌های عزیز و همراه و هنر دوست.

در این شماره به آثاری توسط نقاشان بنامی که بر دیوارهای کلیسای "سیستین" نقش بسته است می‌پردازیم. این دیوارنگارها و یا فرسکوها در اندازه‌های متفاوتی حاصل سال‌ها کار بی‌وقفه هنرمندانی است که در تاریخ بجا مانده است.

کلیسای بزرگ و معروف سیستین در شهر واتیکان واقع شده است که محل و اقامتگاه رسمی پاپ محسوب می‌شود و از این بابت از اهمیت و جاذبه دیدنی خوبی برخوردار است. میکل آنژ بر سقف این تالار در سال ۱۵۰۸ اثری را خلق کرد که به "داوری نهایی" مشهور است. از آثار معروف دیگر میکل آنژ اثری شناخته شده بنام "آفرینش آدم" است که عشق و رابطه را در آفرینش و خلقت انسان با خالق خود به خوبی می‌توان حس کرد. این دو تابلو با جستجوی ساده‌ای بر اینترنت در دسترس است.

کوزیمو روسلی نقاش ایتالیایی دوره رنسانس نیز یکی از آثار کم نظیر خود را بر دیوار این تالار خلق کرده است. در سال ۱۴۸۱ از آنجایی که کوزیمو در کلیسای سیستین فعال بود شروع به خلق اثر **"گذر از دریای سرخ"** کرد. طبق رسوم دیوارنگاری خلق اثر فقط مربوط به آیه خاصی نیست بلکه داستان و روایتی بلند را نقل می‌کند و در این اثر از رنگین‌کمان در بک گراند تصویر تا عبور قوم از دریای سرخ و غرق شدن سپاه فرعون در دریا در حالی که در پی کشتن قوم خدا بودند نقش بسته است. روایتی از رنگین کمان به طرف رنگین‌کمان. نمادی از عهد خدا برای باز گرداندن قوم خود. عهدی که با نوح بسته شد تا انسان را جملگی هلاک نسازد. در تامل این اثر شاید ساعت‌ها باید وقت گذاشت و تماشای شکوه آن خارج از لطف نیست. (خروج باب ۱۴)

ساندرو بوتیچلی نیز از نقاشان و دیوار نگاران اهل ایتالیا است که در سال‌های ۱۴۴۵-۱۵۱۰ زیست کرد. او نیز اهل فلورانس و فعال در سیستین بود.

**"زندگی موسی"** نیز اثری ماندگار از او می‌باشد که به روایت کتاب خروج باب دوم و زندگی موسی می‌پردازد. ملاقات او و چوپانی‌اش تا ملاقاتش بر سر چاه و شروع ازدواج و زندگی بیابانی او و تجهیز شدنش برای خدمت خداوند.

این اثر در سال ۱۴۸۱ در اندازه‌ای بیش از پنج متر نقش بسته است.

اثر دیگری نیز از بوتیلیچی بیادگار است. **"مجازات قورح، داتان و ابیرام"** در سال ۱۴۴۵ نقش بست و بر اساس کتاب اعداد باب ۱۶ می‌باشد که قورح و داتان و ابیرام مجازات می‌شوند؛ زمین به اراده خداوند شکاف می‌خورد و آنها را می‌بلعد چرا که به خداوند اهانت کرده‌اند.

**"وسوسه کردن عیسی"** نام اثری دیگر از همین هنرمند بزرگ است که بر اساس انجیل متی باب چهارم در سال ۱۴۸۱ نقش بست. تامل و تماشای این دیوارنگاری‌ها را به شما توصیه می‌کنیم و شاید مبحث خوبی برای مشارکت‌های شما عزیزان باشد.

# نابودی
# ANNIHILATION

**شناسنامه فیلم:**

الکس گارلند، رمان‌نویس و نویسنده انگلیسی تبار این‌بار در فیلم "نابودی (**Annihilation**)"، که در سال ۲۰۱۸ اکران شد توانست امضای دیگری در کارنامه هنری خود به عنوان کارگردان به جا گذارد. الکس که پیش از این آثار برجسته‌ای مانند **EX-Machina** محصول سال ۲۰۱۴ و همینطور نویسندگی اثر "۲۸ روز بعد" را در کارنامه خود ثبت کرده است این‌بار در کنار تیم موفق خود توانست قدرت خود در تصویر سازی نوشته‌هایش را نیز به معرض نمایش بگذارد. در این فیلم بازیگرانی همچون ناتالی پورتمن، اسکار آیزاک، جنیفر جیسون لای، گینا رودریگز، تسا تامسون و تووا نوتنی نقش آفرینی کرده‌اند.

**خلاصه فیلم:**

در یک فاجعه ناشناخته زیست محیطی گروهی سرباز وارد منطقه‌ای به نام روشنایی لرزان می‌شوند که تنها یکی از آنها از آنجا جان سالم به در می‌برد. لینا، همسر تنها بازمانده، یک زیست شناس است و حال پس از یکسال بی‌خبری از همسر خود که وارد "روشنایی لرزان" شده است تصمیم می‌گیرد به روشنایی لرزان وارد شود.

او با یک گروه پنج نفری وارد ماجرا می‌شود اما با فاجعه‌هایی روبرو می‌شوند که از آنها گریزی نیست. کسانی که به این مکان وارد می‌شوند بزودی تبدیل به گیاهانی می‌شوند که در درون آنها شروع به رشد کرده است...



**بررسی فیلم:**

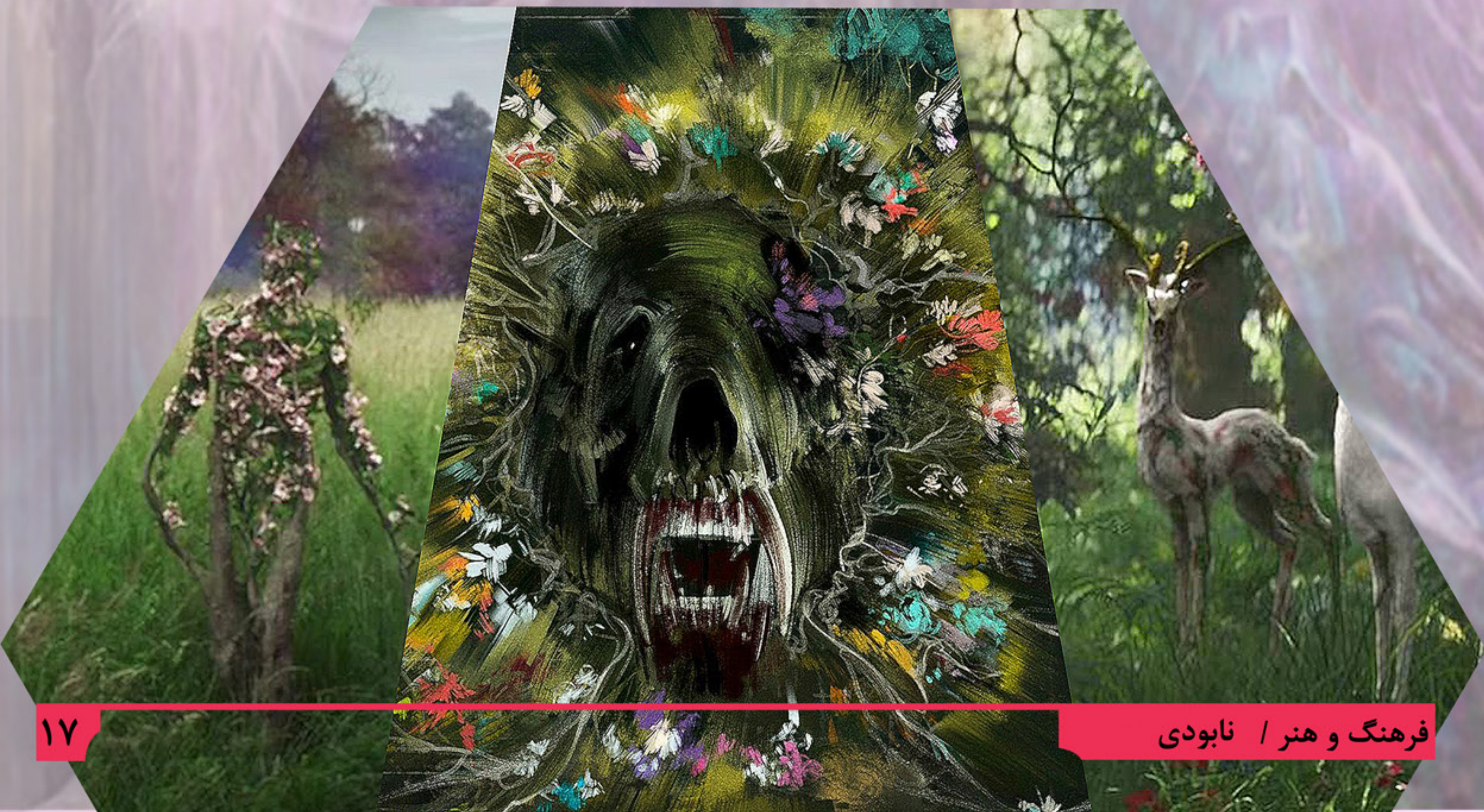
"نابودی" خبر از فاجعه‌ای بزرگ دارد که با ناشناخته‌هایی که سعی می‌کنیم با روش و تفکر خود آنها را بشناسیم دست به گریبان است.

روشنایی لرزان در دنیا شروع شده و هر لحظه بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود؛ نمادی از شریر و دنیای حاکمیت اوست و مانندی شیری غران در کمین است تا ببلعد و بدزدد. دنیای دیگری از ناشناخته‌هایی که نمی‌توان با عقل و منطق انسانی آن را دریافت. دنیایی که حتی نمی‌دانی چطور و چگونه به درونت رخنه کرده و چیزی را پرورش می‌دهد تا تو را به گیاهی تبدیل کند.

در این روشنایی لرزان انسان‌ها به گیاهانی حتی شاید زیبا تبدیل می‌شوند، نمادی از زندگی نباتی، حیاتی مرده و بدون حرکت. شاید زندگی بسیاری از ما انسان‌ها بدون ثمره و حرکت و راه خداوند است و تبدیل به گیاهانی شده‌ایم که به ظاهر حیات دارند ولی حرکت و راهی در آنها وجود نخواهد داشت.

در صحنه‌های پایانی می‌بینیم که این ناشناخته در فانوسی رخنه کرده است و در حال خرابی و نابودی ساختمان فانوس است. مسیح ما را نور جهان خوانده است که با تابیدن نور حقیقی در ما که همانا خود مسیح است، تابشی باشیم برای کشتی‌ها و انسان‌های گمشده و گرفتار در طوفان‌های زندگی. او ما را دعوت می‌کند تا مانند آینه‌های فانوس دریایی تابش نور را به طوفان زدگان برسانیم که همان پیام و مژده خوش انجیل است و شیطان از این هدایت و رهبری خشنود نخواهد بود و همواره در پی ویرانی ساختمان‌ها و معابد نوری است که در مسیح بنا شده‌اند؛ از طرفی همانگونه که در مزمور ۱۱ می‌خوانیم "پارسا و شریر را خداوند می‌آزماید". در سکانس‌های انتهای فیلم شخصیت تیره و تاریکی که از لینا بر می‌خیزد بیانگر نیمه تاریکی است که هنوز از زندگی گذشته در ما وجود دارد. آمین که در مسیح بنا شویم و هر روزه نور او ما را در پیدا کردن راه و رفتارمان هادی باشد، در کلام او رشد کرده و زندگی در نور را بپوشیم. آمین که با دیدن این فیلم به گفتگو و تامل در مورد رخنه کردن شیطان در ما و کنترل بوسیله نفسمان پرداخته، دقایقی را به مشارکت بگذرانیم و برای یادآوری هر روزه زندگی در نور در دعا باشیم...

تیم فیلم اسمیرنا



# نگاهی به سینمای ایران

**شناسنامه فیلم:**

«همه چی عادیه» فیلمی به کارگردانی، تهیه کنندگی و نویسندگی محسن دامادی است که در سال ۱۳۹۵ ساخته شد.

دامادی که قبلاً در کارنامه هنری خود فیلم‌هایی همچون «هما کی میاد»، «قبرستان غیرانتفاعی»، «خانواده ارنست» و... را داشته است این‌بار در کنار بازیگرانی چون: عباس غزالی، بهنوش بختیاری، سحر قریشی و پژمان بازغی اثری قابل تامل را به جای گذاشته است.

**خلاصه فیلم:**

صفا (عباس غزالی) که از کمبود آب در مزارعش دست به مهاجرت از روستایش به تهران زده است در پی بدست آوردن شغلی و تامین زندگی‌اش است تا شاید بتواند با دختر مورد علاقه‌اش در روستا ازدواج کند.

اما صداقت و سادگی و عدم شناخت او از محیط تهران تجربه‌های جدید و ناخوشایندی را در زندگی او رقم می‌زند.

# همه چی عادیه!

**بررسی فیلم:**

«همه چی عادیه» نامی است که مدام مانند سوالی بر زبان صفا جاری است و در پی این است که آیا اطرافیانش بطور عادی و معمول رفتار می‌کنند و یا او؟

فیلم بر دو پایه قابل تامل است. یکی «عدم شناخت» است که پیامدهای بی‌شماری را برای صفا و اطرافیانش رقم می‌زند. او پا به دنیایی گذاشته که برایش نا آشناست و در این غربت خود و زندگی‌اش را تباه می‌کند و دیگر آنکه همانگونه که از نام فیلم مشخص است «چیزهایی که در تاریخ و فرهنگ و دوران، دیگر عادی و طبیعی بنظر می‌رسد».

این دو هدف و نگاه مرا به تامل در مورد آنچه در دنیای کنونی طبیعی جلوه می‌کند فرو می‌برد. دنیایی که اگر نگاه سطحی حتی به آن بیاندازیم می‌بینیم که نسبت به گذشته بسیار چیزهایی عادی جلوه می‌کند که عادی نبوده‌اند؛ در روابط، در انتخاب‌ها، در هدف‌ها و حتی در احقاق حق به روش‌های خود.

اما بیایید کمی به عقب‌تر برگردیم، به نقشه خدا در آفرینش انسان. آیا به راستی هدف خدا از خلق من و شما این بوده است؟ در چنین دنیایی که خود با ذات گناهی که در ما ریشه گرفت، عصر و دوران بد و بدتری را می‌سازیم.

فروتنی، که حال دست‌خوش غرور و خود بینی شده و این نیز عادی جلوه می‌کند. قضاوت‌ها که هر روز عادی و عادی‌تر به پیش می‌آیند تا رابطه انسان‌ها با یکدیگر و حتی با خدای خود را دور و دورتر کنند.

قضاوت و داوری، غیبت و بدگویی چنین دستخوش طبیعی‌گری شده است که انگار قسمتی از وعده‌های غذایی‌مان شده است. آیا براستی این در آفرینش و اراده خداوند عادی و طبیعی بوده است؟

حتی از بین بردن زمین و محیط زیستمان دست‌خوش این عادی‌گری شده است و هر روز با تولیدات، زباله‌ها و... دنیای خود را به قحطی و مرگ نزدیک‌تر می‌کنیم در حالی که اراده خداوند این بود که آدم کار باغ را انجام دهد و به امور مراقبت از آن بپردازد.

محبت‌هایی که اکنون عادی جلوه می‌کنند و یکدیگر را در پی چند صباحی لذت به قعر زخم‌های چرکین روح و روان پرتاب می‌کنیم. حتی پرستش‌ها که اکنون پرستش پول و مذهب و ریا و فریب عادی جلوه می‌کند در حالی که نقشه خدا برای پرستش او بود.

در هنگام تماشای این فیلم تامل شما بر این مسائل که شاید عادی شده‌اند جلب می‌کنم، تا شاید با مکاشفه خداوند نقشه او را دریابیم و در جاده او رهرو باشیم، آمین.

امید سبوکی

# معرفی کتاب

## نام کتاب: آتش بیداری روحانی

## نویسنده: سامی تیپت

سامی تیپت در ۱۲ فصلِ این کتاب از رویا تا شاگردی را برای بیداری روحانی بررسی کرده است. در این کتاب نویسنده ما را دعوت می‌کند تا با مشارکت تمام با روح خدا قدم برداریم و اجازه بدهیم تازگی روح ما را در برگیرد و همواره در شعله او گرم باشیم.

اگر در رشد روحانی خود احساس می‌کنید که سرد یا ولرم شده‌اید این کتاب را به شما پیشنهاد می‌دهیم، اگر در بشارت‌ها دچار ضعف شده‌اید و موافق دل اجتماع رفتار می‌کنید تجارب نویسنده می‌تواند برای شما موثر باشد.

یکی از تجربه‌های شیرین بشارتی نویسنده در یک جمع جوانان ضد خدا بود. او و دوستانش می‌دانستند که باید برای نجات موعظه کنند. خداوند آنها را فرا خوانده بود اما اینکه چطور می‌بایست عمل کنند اصلاً مشخص نبود اما آنها قدم برداشتند و خداوند عمل کرد.

در آن کنفرانس که افراد جوان کمونیست آموزش دیده حضور داشتند اگر غریبه‌ای میانشان بود همه سعی می‌کردند تا از آنها امضا بگیرند. وقتی آنها متوجه این موضوع شدند پیام انجیل را به سه قسمت تقسیم کردند و هر کدام یکی را در کنار امضای خود نوشتند.

۱–خدا شما را دوست دارد و نقشه او برای زندگی شما عالی است.

۲– گناه انسان باعث شده است تا این نقشه عالی عملی نشود

۳– فقط عیسی می‌تواند این مشکل را که نتیجه گناه است حل کند.

آنها نقشه نجات را برای کسانی که نوشته‌ها کنجکاوشان کرده بود توضیح دادند و آن شب دویست دستمال امضا شد و موعظه شکل گرفت و بعد از دو هفته عده زیادی از جوانان

مشغول خواندن سرودهای عیسی بودند. نزد انسان این محال است لیکن نزد خدا همه چیز ممکن؛ این یک تجربه عملی در این اصل بیداری روحانی بود. نویسنده متذکر می‌شود که برای بیداری روحانی همه چیز از دعا آغاز می‌شود. او می‌گوید هر کار عظیمی که در زندگی‌اش صورت گرفته و خدا از طریق او آن را به انجام رسانیده است با دعا آغاز شده.

آری ما باید دعا کنیم تا ملکوت خداوند بیاید و در قلب مردم سراسر جهان بنا شود. ما چگونه دعا می‌کنیم تا قلبها برای پذیرفتن محبت الهی آماده شود و ملکوت مسیح در جهان ظاهر گردد و در سراسر زمین خدا به عنوان خدای حقیقی شناخته شود. نویسنده از تجربه خود در خدمت بشارت می‌نویسد. جایی از زندگی که خدا به او لزوم فروتنی را یادآور شد تا لزوم دعا را بیشتر بداند. ما در اتاق خلوت خود به این دلیل دعا نمی‌کنیم که چیزی از خدا دریافت نماییم بلکه دعا می‌کنیم تا خدای حقیقی و زنده را بشناسیم و هنگامی که شروع به شناخت خدا می‌کنیم به نیکویی او پی می‌بریم.

عیسی ما را به جهانی می‌فرستد که شرارت و خطر آن را احاطه کرده است. ما گوسفندان پدر هستیم و یک گله گرگ وجود دارد که منتظرند ما را بدرند. این گرگها عبارتند از طرد شدن، عدم امنیت و ترس. با این حال شبان بزرگ ما عیسی وعده داده است که با ما باشد. گرگها با دیدن شبان بزرگ گوسفندان فرار می‌کنند. فروتنی حقیقی بر اثر شناخت خدا حاصل می‌شود، هر قدر بیشتر خدا را بشناسیم بیشتر تکبر ما می‌شکند و از خود محوری آزاد



می‌شویم. فروتنی ارزنده‌ترین محصول کلیساست و از ساختمان‌ها، مهارت‌ها و برنامه‌های ما گران‌بهاتر است. کلیسا اگر می‌خواهد بیدار شود باید فروتن شود. آنچه امروز به آن نیاز داریم این است که دید روشنی از صلیب پیدا کنیم. ما امروز به مردان و زنانی نیاز داریم که این حقیقت را درک می‌کنند که ما به قول پدر جی.کمپبل مورگان «بر روی زمین رد شده ولی در آسمان پذیرفته شده» هستیم.

بسیاری از ما دوست داریم جامعه را مجبور به توبه کنیم ولی توبه عبارتست از تغییر قلب. بنابراین باید موعظه و دعا کنیم و اول خودمان ثمرات شایسته توبه بیاوریم. وقتی ما عوض شویم برای تغییر جامعه هم امید خواهد بود و اگر جامعه هرگز عوض نشود ما به دفاع خود از عدالت ادامه خواهیم داد. مسیح به زور متوسل نمی‌شد. فقط کسانی می‌توانند در شاهراه تقدس سفر کنند که تصمیم به سفر در آن بگیرند.

سامی تیپت درباره پرستش در کلیسای بیدار به شش نکته زیر اشاره می‌کند:

۱– بیداری روحانی نتیجه کسب شناخت تازه‌ای از خداست و کسانی که تحت تاثیر بیداری قرار گرفته‌اند این نیاز را در خود احساس می‌کنند که خدای زنده و حقیقی را پرستش کنند.

۲– در بیداری روحانی تنها انگیزه پرستش حقیقی عبارتست از جلال دادن خدا. چهره مردم شاد و متبسم است و وقتی که در مورد محبت خدا سرود می‌خوانند اشک از چشمانشان جاری می‌شود. آنها با تمام وجود در پرستش شرکت می‌کنند و تنها اشتیاق آنها این است که با ستایش خدا او را جلال دهند.

۳– بر اثر بیداری روحانی، در ایمانداران درک عمیقی از این حقیقت ایجاد می‌شود که شنونده اصلی پرستش آنها خود خداست. در کلیسایی که بیداری روحانی را تجربه کرده است جماعت اغلب بدون استفاده از کتاب سرود، سرود می‌خوانند. موسیقی وسیله‌ای است که احساسات قلبی انسان را به سوی تخت خدا می‌برد. در قلب کلیسای بیدار پرستش و ستایش خدا جای دارد.

۴– در کلیسای بیدار اجرای خوب موسیقی هدف اصلی نیست، بلکه هدف، شرکت همه اعضا در پرستش است.

۵– در کلیسای بیدار، پرستش برخاسته از تجربیات روحانی است که افراد پیدا می‌کنند.

۶– در کلیسای بیدار کیفیت پرستش دسته جمعی مستقیماً به کیفیت پرستش شخصی ایمانداران مربوط است. بیداری روحانی از قلب کسانی نشأت می‌گیرد که خدا را می‌جویند. وقتی آنها خدا را می‌یابند غرق در شادی می‌شوند و سرودی نو از لبهایشان بر می‌خیزد. ثمره کلیسای بیدار عبارت است از پرستش خدای زنده و حقیقی و این پرستش در روح و راستی صورت می‌گیرد و ریشه در این حقیقت دارد که خدا خودش هدف پرستش ماست. هدف موسیقی مسیحی سرگرمی نیست بلکه عبارت است از پرستش. پرستش حقیقی نه عقل را کنار می‌گذارد و نه اراده را بلکه در پرستش حقیقی عقل و اراده و احساسات هر سه دخالت دارند.

اگر می‌خواهیم بیداری روحانی را تجربه کنیم باید در کلیسای خود به چهار اصل اساسی انضباط روحانی عمل کنیم. دو اصل از این چهار اصل به رابطه ما با خدا مربوط می‌شود و دو اصل دیگر به رابطه ما با مردم مربوط است.

ما از طریق کتاب مقدس با عیسی آشنا می‌شویم. کتاب مقدس از پیدایش تا مکاشفه بر عیسی شهادت می‌دهد. پس باید به زمانی که برای عبادت شخصی تعیین کرده‌ایم وفادار باشیم.

.... ادامه در انتها مجله

المیرا عزیزی

سبک زندگی

# فواید پیاده روی و تاثیرات آن در زندگی

در این شماره به پیاده‌روی و تاثیرات و فواید آن در زندگی می‌پردازیم و اینکه اصلاً چرا باید پیاده‌روی کنیم و یا تحرک و فعالیت بدنی و ورزش داشته باشیم. می‌توان از پیاده‌روی به عنوان بهترین ورزش برای بدن انسان نام برد چرا که پیاده‌روی فواید زیادی را دارا می‌باشد و بسیاری از بیماری‌ها از جمله استرس را می‌توان با پیاده‌روی مستمر درمان کرد. از جمله آسانترین تمرینات ورزشی پیاده‌روی می‌باشد. در هنگام پیاده‌روی اندام‌های بدن سوخت و ساز را بهتر و به خوبی انجام می‌دهند و منظم کار می‌کنند. برای سالم بودن بدن پیاده‌روی حداقل روزی نیم ساعت توصیه می‌شود.

در این دنیایی که امروزه اکثر مردم وابسته به تکنولوژی و یا فعالیت در شبکه‌های اجتماعی هستند شاید باعث شده که کمتر به سلامت بدن و ورزش یا پیاده‌روی توجه کنند.

آقای بهزاد زیبایی کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی این چنین می‌گوید: که ما روزانه از مواد غذایی مختلف کالری‌های بسیار زیادی را دریافت می‌کنیم، بخصوص اینکه متاسفانه در فرهنگ غذایی ما استفاده از نان، برنج، شیرینی‌جات و غذاهای چرب بسیار مرسوم است و بسیاری از ما روزانه از همین غذاها استفاده می‌کنیم که سرشار از نشاسته هستند و هم نوعی قند را دارا می‌باشند و دارای کالری بسیار بالایی است. ما برای سوزاندن این کالری‌های بیش از حد نیاز به فعالیت‌های بدنی زیادی داریم. وی افزود: در صورتی که فعالیت ورزشی و بدنی ما با توجه به زندگی‌های شهری و آپارتمانی کم باشد این قندها تبدیل به چربی شده و در بدن ذخیره می‌شوند و با زیاد شدن چربی در بدن ما، احساس خستگی می‌کنیم و روز به روز باعث افزایش وزن ما می‌شود.

پیاده‌روی ورزشی است که اگر فواید آن را بدانید مطمئناً آن را در برنامه‌هایتان خواهید گنجانید. پیاده روی را می‌توان به همه افراد توصیه کرد. پیاده‌روی در صبحگاه به بدن انرژی می‌دهد و موجب خلق و خوی بهتری در ما می‌شود. پیاده‌روی برای بسیاری از بیماری‌ها و یا پیشگیری از بیماری نیز موثر می‌باشد. این ورزش مفید برای پیشگیری از سکته قلبی پیشنهاد می‌شود، کسانی که به طور مرتب و منظم پیاده‌روی صبحگاهی را در برنامه روزانه خود می‌گنجانند به میزان قابل توجهی درصد سکته قلبی خود را کاهش می‌دهند. پیاده‌روی باعث نیرومندتر شدن قلب می‌شود. ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، ۱۱ درصد شما را از بیماری‌های قلبی دور می‌کند.

پیاده‌روی برای استخوان‌ها بسیار مفید است، برای کاهش از دست رفتن استخوان‌های پا بسیار موثر است و احتمال ابتلا به پوکی استخوان را نیز کاهش می‌دهد و باعث افزایش تراکم استخوان‌ها می‌شود. همچنین از ابتلا به درد کمر و اختلالات اسکلتی و عضلانی پیشگیری می‌کند. اگر به طور مدام پیاده‌روی در برنامه روزانه ما باشد باعث تقویت هیپوکامپوس می‌شود، هیپوکامپوس بر یادگیری و حافظه تاثیر دارد و از کاهش حافظه بر اثر بالا رفتن سن پیشگیری خواهد کرد.

بسیاری از مطالعات و تحقیقات بر این مبنا بوده است که ورزش برای بهبود بخشیدن به روحیه مرتبط بوده و استرس را کاهش می‌دهد و چقدر موثرتر می‌شود که این پیاده‌روی در طبیعت باشد.

مطالعات در دانشگاه شفیلدهالام نشان داده است که ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، برای بدن معجزه می‌کند و شما را برای کاهش وزن و سلامت اندام‌های‌تان آماده می‌کند. پیاده‌روی از بیماری‌هایی از قبیل: دیابت، سرطان، بیماری‌های قلبی، استرس پیشگیری می‌کند و باعث کاهش وزن و کاهش فشارخون نیز می‌شود. پیاده‌روی ورزشی می‌باشد که در سوخت وساز بدن تاثیر بسزایی دارد و باعث راحت‌تر سوزاندن کالری و چربی می‌شود و کاهش وزن خطر بیماری مانند دیابت (نوع۲) را بسیار کم می‌کند. ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در برنامه روزانه ۱۳ درصد خطر بیماری دیابت را می‌کاهد.

جالب است بدانیم واقعاً این ۳۰ دقیقه پیاده‌روی‌ها در برنامه روزانه معجزه می‌کند، خطر ابتلا به سرطان پستان را تا ۱۸ درصد و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد. ورزش برای چهره و برای پوست نیز تاثیرات زیادی دارد. کسانی که فعالیت بدنی ندارند بعد از چند سال زیبایی پوستشان را از دست می‌دهند و پوست افتاده‌ای پیدا می‌کنند و چین و چروک‌ها و انباشته شدن چربی‌ها در گردن و یا اطراف چشم و قسمت‌های دیگر صورت تاثیرات منفی بر ظاهر می‌گذارد. امروزه پزشکان بر این باورند که ورزش کردن علاوه بر تمام این مزایاها، نقش مفیدی در سلامت پوست بدن افراد نیز دارد. ورزش باعث می‌شود پوست شاداب‌تر و جوان‌تر به نظر برسد. کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند به افزایش تعریق پوستشان کمک می‌شود و تاثیرات خوبی در نرمی پوست دارد. افرادی که پیاده روی طولانی می‌کنند از پوست روشن‌تر و چهره شاداب‌تری برخوردارند. آقای بهزاد زیبایی کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی توصیه می‌کند: از همین الان تصمیم بگیرید حداقل ۱ الی ۲ ساعت پیاده روی کنید و از مواد غذایی کم کالری استفاده کنید تا سلامتتان را به خطر نیاندازید.

**پی ببریم که پیاده‌روی فواید زیادی در سبک زندگی ما دارد.**

**۱- خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.**

**۲- سطح انرژی بدن را افزایش می‌دهد.**

**۳- برای سلامت پوست مفید است.**

**۴- استخوان‌ها و پاها را قوی‌تر می‌کند.**

**۵- به رسیدن به وزنی سالم کمک می‌کند.**

**۶- به سلامت و قدرت ذهن و تقویت حافظه کمک می‌کند.**

**۷- کالری را می‌سوزاند و...**

توجه داشته باشید که نوشیدن آب قبل از پیاده‌روی توصیه می‌شود. سعی کنید ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده‌روی یک لیوان آب بنوشید و نیز بعد از اتمام فعالیت مقدار زیادی مایعات مصرف کنید، مخصوصاً اگر هوا گرم باشد. همچنین پوشش مناسبی برای پاهایتان انتخاب کنید. در مواقعی که راه می‌روید سعی کنید به جز پاها از سایر اعضای بدن در حد توان استفاده کنید، مانند قفسه سینه، شانه‌ها، دست‌ها و بازوها را متناسب با حرکت بدن به حرکت درآورید، با این کار کالری بیشتری می‌سوزانید.

می‌توانید پیاده‌روی را جزئی از تفریحات خود کنید و حتی با بچه‌ها و فرزندانتان همراه باشید، بطور مثال فرزندانتان را پیاده به مهد یا مدرسه یا باشگاه ببرید. یکی دیگر از گردش و یا تفریح‌های هفتگی پیاده‌روی در پارک و فضای سبز نیز می‌باشد و می‌توانید از آن لذت و بهره ببرید.

پس بیایید با اراده و قوتی که از خداوند می‌گیریم مراقب بدن‌هایمان که معبد خداوند است باشیم و ورزش و پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود بگنجانیم و با قوت و اقتدار خداوندمان عیسی مسیح و با هدایت او جلو برویم و از خداوند مکاشفه بگیریم که نقشه او برای ما چیست و اراده‌ی او را بجوییم.

خداوندِ صلح و سلامت همراه همگی شما باشد، آمین.

گردآوری: الهه سوسن آبادی

تنور

یاشار گرامی

# شیرینی مَرَنگ

با سلام خدمت همه اسمیرنایی‌ها.

شکرگزار خداوندمان عیسی مسیح هستیم که یک فصل دیگر را در مشارکت با شما رقم می‌زنیم. امروز خاطره‌ای زیبا را زنده خواهیم کرد و با طرز پخت شیرینی مرنگ که با طرز تهیه فوق‌العاده ساده و راحت و با جلوه‌ای بسیار زیبا، شادی، خنده و مشارکت را در خانه شما به ارمغان خواهیم آورد.

**شیرینی مَرَنگ**

**مواد لازم:**

* سفیده تخم‌مرغ: ۵ عدد

* شکر: ۳۴۰ گرم

**طرز تهیه:**

* سفیده‌های تخم مرغ را در یک کاسه بزرگ قرار داده سپس شکر را روی آن اضافه می‌کنیم.

* در ظرفی دیگر و یا بر روی کتری آب در حال جوش کاسه را قرار داده و به آرامی سفیده تخم مرغ‌ها را به صورت بن‌ماری با هم مخلوط می‌کنیم.

* بعد از مخلوط شدن کاسه را از روی آب جوش برداشته و با همزن برقی شروع به هم‌زدن می‌کنیم. از شماره یک آهسته شروع کرده و با پرسرعت‌ترین دورِ همزن، مخلوط می‌کنیم تا سفیده تخم مرغ به صورت برفی و یک کِرم فرم گرفته در بیاید و در صورتی که ظرف را برگردانیم یا بر روی کفگیر می‌گذاریم نریزد.

**طرز پخت یا خشک کردن:**

* مواد آماده شده را با سَری قیفِ ستاره‌ای معمول در سینی فری که با کاغذ روغنی پوشیده شده است با فاصله‌های معین در کنار هم می‌چینیم.

* سینی را در فری که از قبل به دمای ۵۰ الی ۷۰ درجه تنظیم کرده‌ایم به مدت ۲ الی ۳ ساعت قرار می‌دهیم تا شیرینی‌های ما پخته یا به اصطلاح خشک شوند.

* بعد از مدت خشک شدن، شیرینی‌ها را از فر خارج کرده و در کناری برای استراحت رها می‌کنیم تا شیرینی‌ها خنک شوند.

* در صورت تمایل از رنگ‌های غذایی برای رنگی کردن این شیرینی می‌توانید استفاده نمایید.

نوش جان.

# سلامتی در بدن
## مادرِ خسته

سلامی مجدد به همه شما  اسمیرنایی‌های عزیز

در این شماره که ادامه مقاله شماره ۳۳ مجله می‌باشد به ادامه علل خستگی مادران، و همینطور که اشاره داشتیم به نظر کتاب مقدس و راه‌حل‌هایی در این خصوص خواهیم پرداخت.

در شماره پیشین به دو مطلب سعی در انجام کارها با حجم زیاد و سریع، و نگرانیِ مادران به اختصار پرداختیم و حال در ادامه...

*** بیش از توان مادری کردن**

با پیش زمینه یک تربیت خوب، زمانی که شرایط به شدت ذخایر احساسی را تخلیه می‌کند ممکن است مادر احساس خلأ کند. حتی مقاوم‌ترین مادران می‌توانند ذخایرشان را تحت شعاع قرار دهند. برای بعضی‌ها مقدار کمی مصرف می‌شود: نمی‌توانند حمام کنند یا ناهارشان دیر می‌شود. برای برخی بیشتر: ماموریت یا شغلی را از دست می‌دهند، زمان بیماری یا مرگ خانواده نمی‌توانند حضور داشته باشند و...

*** ایجاد دلخوری به علت برآورده نشدن انتظارات**

ما هر روز و در تمام طول روز انتظاراتی داریم. آگاهانه یا ناآگاهانه. من انتظار دارم مدل موهایم معین باشد. شوهرم سر ساعت معینی به خانه بیاید. زمین تمیز و ظرفها شسته و کشوها مرتب باشد. وقتی کوچک‌ترین انتظارات‌مان برآورده نمی‌شود دلخور و ناراحتیم. رنجش ایجاد شده می‌تواند مادر را به طور کامل بیش از فشارهای مضاعف جسمی خسته سازد.

مادری روز را با انتظاراتی که برآورده نشده‌اند پر کرده: کودکم می‌بایستی مدت طولانی‌تر، کوتاه‌تر، کمتر و یا بیشتر بخوابد؛ می‌توانستم غذایم را وقتی که داغ است بدون مزاحمت بخورم؛ اکنون فقط به آن فکر می‌کنم یا تظاهر می‌کنم؛ مردم دیگر می‌بایستی آنچه را که به عنوان یک مادر انجام می‌دهم بپذیرند و قبول کنند و...، می‌توانید از تمام انتظاراتی که فقط در یک روز دارید کتابی بنویسید.

**و اما راه حل :**

دوست من خالق ما، خداوند، برای زندگی هر یک از ما یک نقشه عالی در نظر دارد. او تمام شرایط، اوضاع و احوال ما، استعدادها، فشارها و همچنین کلیه عطایای الهی‌اش به ما را به گونه‌ای به هم مربوط می‌سازد و به کار می‌برد تا منظور و هدف مقدسش که برای آن خلقت یافته‌ایم به انجام رساند.

در کتاب افسسیان ۲: ۱۰ آمده است: این خداست که ما را از نو آفریده و این زندگی جدید را از فیض وجود عیسی مسیح به ما داده است و از زمان‌های دور دست نقشه خدا این بوده که ما این زندگی جدید را صرف خدمت به دیگران نماییم.



وقتی ما آن هدف و نقشه مقدسی را که خداوند برای ما در نظر دارد را بشناسیم و درک کرده، در جهت تحقق آن قدم برداشته و زندگی کنیم تنها در آن زمان است که به راستی از بودن خود در این دنیا و زندگی روزانه‌یمان لذت خواهیم برد. این بسیار مهم است که ما پیوسته به این واقعیت واقف باشیم که تنها توسط کمک روح‌القدس است که ما قادر به شناخت نقشه الهی خداوند برای زندگی‌مان می‌گردیم و در آن راستا پیروزمندانه خواهیم زیست.

عیسی مسیح در یوحنا ۱۶: ۳۳ می‌فرماید که مشکلات و زحمات فراوانی در این دنیا برای ما وجود خواهد داشت. «این چیزها را گفتم تا خیالتان آسوده باشد. در این دنیا با مشکلات و زحمات فراوان رو برو خواهید شد. با این حال شجاع باشید چون من بر دنیا پیروز شدم.»

متاسفانه اغلب ما فراموش می‌کنیم به عنوان انسان و بدون داشتن روح‌القدس برای داشتن یک زندگی پیروزمندانه تا چه حد ضعیف هستیم. این بسیار اتفاق می‌افتد که ما تنها با تکیه بر دانش و توانایی‌های خود تلاش بسیاری برای مقابله با مشکلات و زحماتی که پیش رویمان است می‌نماییم.

طبیعت انسانی ما این گونه است که خود به تنهایی تمایل به حل مشکلاتش دارد. تا بدان طریق بتواند غرور و خود پسندی خود را تا حد پیروزی ارضا کرده باشد. از این رو وقتی وسوسه‌ها، آزمایشات و انتقادات ما را مورد حمله خود قرار می‌دهند بلافاصله سعی داریم به جنگ آنها برویم. بنابراین مجبوریم تا بسیار تلاش کنیم و انرژی زیادی صرف کنیم. به جنگ مشکلات رفتن به تنهایی ممکن است در ابتدا آنچنان هم به نظرمان اشتباه نباشد. ولی در دراز مدت ما را از پای به در خواهد آورد و زندگیمان را از مسیر مقصود مقدس خداوند خارج خواهد نمود. پس از مدتی تبدیل به انسانی کینه توز و متکی به خود خواهیم شد که دیگر در همکاری روزانه با روح‌القدس نیست. حقیقت این است شکست و مشکلات گاهی برایمان آموزنده و مفید است. خداوند در حکمت الهی خود گاهاً اجازه می‌دهد ما به دور از مشورت و کمک به نبرد در این دنیا برویم. در این صورت شکست‌مان در دراز مدت حتمی است. با این روش خداوند در محبت و حکمتش ما را به خود آورده و متوجه نیازمان به روح‌القدس می‌گرداند.

مادر عزیز، اگر امروز درگیر مسائل و مشکلات روحی، عاطفی، مالی و تربیتی کودک خود هستید لطفاً این نسخه شفا بخش را که ریشه در کلام خداوند دارد و برای التیام و تسلی شما موثر است با تامل بیش از پیش بخوانید. امید اینکه پیوسته و همواره در تمام مشکلات و مسایل خودمان، افکارمان، اهدافمان و زندگی‌مان را تسلیم روح‌القدس سازیم...

مایا مقدم

# کانون شادی
## قلب کلیسا

خانواده‌های عزیز اسمیرنایی و خوانندگان محترم مجله، صمیمانه‌ترین درودهای ما را پذیرا باشید. امیدواریم این روزهای ابتدای سال جدید را در شالوم خداوند و محبت مسیح عیسی سپری کرده باشید.

چنانچه مستحضر هستید، در ویژه نامه شماره ۳۳ سیری بر عملکرد یک سال گذشته ارائه شد و همچنین دورنمایی از هدف اصلی و سالیانه کانون شادی که رشد در مسیح و آوردن ثمرات که نتیجتاً انتقال نهال اسمیرنا با خاک از گلدانی کوچک به باغی بزرگ با دستان خداوند را در پی‌خواهد داشت به دلیل اهمیت به رشته تحریر در آمد، تا شما عزیزان با آگاهی از هدف اصلی و اهداف کوتاه مدت بنا به نیاز فرزندانتان با ما همراه شده برنامه‌ریزی‌های لازم جهت رشد در مسیر مسیحایی شدن این امیدهای آینده را داشته باشید.

هدف اصلی کلیسا ارتقا از مرحله نو ایمانی با توجه به تعلیمات و شکل‌گیری‌ها و آوردن ثمرات به مرحله فرزندان بالغ است. فرزندان بالغ دیگر چون گذشته منتظر دریافت یک سویه از پدر نیستند، بلکه در پی خشنودی پدر هستند که این مهم نیز میسر نخواهد بود جز انجام خواست او که همانا آوردن ثمرات بسیار است.

* **هدف اصلی:** رشد در مسیح و آوردن ثمرات
* **هدف سه ماهه:** آموختن دعا و رشد در دعا
* **هدف هفته:** چرا باید دعا کنیم

قبل از بحث در ارتباط با آموختن دعا، نیاز داریم بچه‌ها بدانند ما چه مواقعی باید دعا کنیم.

برای این قسمت این آیه از کتاب مقدس را در نظر داریم و از بچه ها می‌خواهیم که روی آن تامل داشته باشند.

**همواره خدای پدر را به نام خداوند ما عیسی مسیح برای همه چیز شکر گویید.( اَفِسسیان ۵ :۲۰)**

در ابتدا نیاز است با کمی توضیح در ارتباط با اندام بدن بچه‌ها و کارآیی آنها بحث را شروع کنیم. می‌توانیم چشم یکی از بچه‌ها را ببندیم و از یکی دیگر از بچه‌ها بخواهیم در فاصله کمی از او قرار گیرد. از کودک بخواهیم که تلاش کند با چشمان بسته به دنبال دوست خود بگردد و او را پیدا کند، مسلماً او به دلیل بسته بودن چشمانش مدتی را صرف جستجو خواهد کرد که نهایتاً یا او را خواهد یافت یا از جستجو و تلاش مایوس خواهد شد. بعد از چند بار تکرار این بازی به کودکان یادآور شویم بینایی فقط و فقط یک نمونه از نعمت‌های بی‌پایان و بی حد و مرز از آن چیزی است که خداوند به آنها داده، و شاید چون داشتن آن مانند بسیاری از نعمت‌های دیگر عادی جلوه می‌نماید ما را از سپاسگزاری بابت آن دور می‌سازد. شما می‌توانید سیبی را با نخ بسته و آویزان کنید و بخواهید یکی از بچه‌ها آن را با دست‌های بسته گاز بزند و بخورد. خواه ناخواه وقتی دستان کودک از او گرفته شود چقدر سخت است خوردن حتی یک سیب؛ و این در حالی است که ما می‌توانیم با بازی‌ها و آزمایشات مختلف آنچه از دریای نعمات و محبت‌های خداوند به آنها ارزانی شده را بیاموزیم و به آیه مذکور برگشته و دلیل دعا کردن را به عنوان شکرگزاری از خداوند یادآور شویم.

آمین که این نوشکفته‌ها هر روز و هر لحظه در مسیح مکاشفه‌ای تازه از نعمت‌های خداوند داشته و برای آن دعا و شکرگزاری کنند.

مرضیه کاظمی- مایا مقدم

# مسیحیت در ایران

برادر هایک هوسپیان مهر، شخصی که با عشق و محبتی که از مسیح سرچشمه می‌گرفت و با قوت و هدایت روح خدا به مانند پولس بود که خداوند او را در زمان معاصر بیدار کرد تا برای پادشاهی او تا پای جان بکوشد. کسی که همواره در سال‌های خدمتی خود در ایران برای دفاع از حقوق ایمانداران و نجات زندانیان مسیحی در بند تلاش کرد و با وجود سختی‌ها و جفاهای بسیار آن زمان، او در محبت و احترام با مبارزات سرسختانه و خستگی ناپذیری و خدماتی که انجام داد مسیر ایمانی ایرانیان را در تاریخ برای همیشه تغییر داد و از خود ثمراتی به جا گذاشت که هیچ‌گاه قابل انکار نخواهد بود و نور و نمکی شد برای ایمانداران ولرم تا هر کس سرگذشت او را بخواند و بشنود از خود سوال بپرسد که او چه را درک کرده و ایمانش تا چه اندازه بود که حتی در زمان شهادتش بر چهره‌ی بی‌جان او خنده و آرامش جاری بود.

او نصیب خودش را در این دنیا ندیده بود، خود را متعلق به آسمان می‌دانست و با اشتیاق انتظار آن را می‌کشید؛ این در تعالیم و موعظه‌های او کاملاً مشهود است. سروده‌های زیبای او که برای ما به یادگار مانده پر از روح خداست و صدای آرامی بخش او گوش‌ها را می‌نوازد و دل‌ها را به سمت حضور خداوند سوق داده و به پیش می‌راند؛ اینها بیانگرِ خلوص و خضوع او در برابر خدای قدوس و رابطه‌ی صمیمی او با عیسی مسیح است.

تواضع و فروتنی او هنوز هم زبانزد است و مثال زدنی در میان ایمانداران؛ دنیا را محلی غریب و گذرا می‌دید برای رسیدن به دلداه خویش و خوب می‌دانست مسیح در کنار او و به یاد اوست و روح تسلی دهنده همواره همراهش؛ سرانجام خداوند در ژانویه ۱۹۹۴ دلدار خود را به نزد خود فرا خواند و او به آرزوی خود که حضور در جشن بره و زندگی ابدی با مسیح، منجی‌اش بود، رسید. هر چند نحوه شهادت او هنوز هم شوک آور و تکان دهنده است اما نیک ایمان دارم که وی در آن لحظه رو به خدا ندا داده است که: «خداوندا، این گناه را به پای ایشان مگذار...»

ما هم همین دعا را برای آنان می‌کنیم، بخشش و نجات را برای آنان می‌طلبیم و تسلی روح‌القدس را همواره بر خانواده‌ی پر برکت این عزیز.

باشد که بیاموزیم چون او که سرمشق‌اش مسیح بود بایستیم، ببخشیم و با ایمان برای رسیدن به خط پایان بکوشیم...

حسین سکاکی

سوی جلجتا روید
دست در دست او نهید
اعجاز خدا بینید
فرزندش را بشنوید
تمام شد فریاد زد او
مرگت نیز باشد چو او

# پرستش پادشاه حقیقی

نما و ظاهری پر از ریسه‌های رنگی و نورانی همه خیابان‌ها که دَم از شادی و جشنی عظیم برای یادآوری و به وقوع پیوستن اتفاقی عظیم قطار شده‌اند این روزها بسیار به چشم می‌آید.

تلویزیون، رادیو و همه رسانه‌ها و... این را بیان می‌کنند که همه در شادی عظیم و اتفاقی خوش یُمن، غرق در آرامش و آزادی هستند، ولی گویی این ظاهر ماجراست؛

در قلب مردم چه خبر است؟ جشن است؟ شادی در آن خانه دارد؟ آرامش حکم‌فرماست؟ از وجد این آرامی، سرود و پرستش‌ها به آسمان است؟

اشتباه برداشت نکنید!!! حرف‌ها و نوشته‌هایمان سیاسی نیست! و حتی اگر سیاسی هم بود این سیاست کنونی که در عصر معاصر می‌شناسند و آشناست نبود؛ سیاست و راه و روشی قدیمی و الهی بود که دیگر در گَنجه‌مان یافت نمی‌شود؛ راه و روش و سیاستی بود که رهبر و پادشاهش با وجدانی پاک و بی‌گناه، برای خلق خود می‌ایستاد و سختی می‌کشید، حتی به قیمت جان خود، تا مردمان و برادرانش از اقتدار برخوردار شوند!!! ولی به هر حال متاسفانه یا خوشبختانه بحث ما سیاسی نیست؛ حتی گفتار ما بر سر زمین و مملکت و یا برخوردهای منشوری هم نیست!

شادی برای چه؟ آن هم شادی و سرود پرستش گونه...؛

شادی و پرستش واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که رهبر و یا پادشاه جای خود را در قلب‌ها باز کند و قلب‌ها داوطلبانه به رویش گشوده شود...، رهبر و پادشاه نیکو، قلب‌ها را ساکن می‌شود، نه فقط سرزمینی را...، نه جایی را که فانی‌ست و روزی از دست خواهد رفت. برای ساکن شدن و ورود به مکانی باید از درون آن را شناخت! از افکار و نیت‌ها! از گذشته و حال! از حسرت‌ها و آرزوها و...!

چه کسی‌ست که از اعماق قلب‌ها آگاه است و نسبت به همه چیز شناخت دارد؟ مگر نه اینکه فقط یکی‌ست آزماینده دل ها! تنها اوست که از همه چیز آگاه است و می‌تواند قلب‌ها را به سمت خود جذب کرده و در آن ساکن شود، آنموقع است که شادی حقیقی جاری می‌شود؛ دیگر نیازی به این همه تبلیغ نیست، بلکه با تمام وجود و اشتیاق کارهای عظیمش به جهان اعلام می‌شود! به شادی اجباری و ریسه‌های رنگی به در و دیوار و نورانی کردن خیابان‌ها نیازی نیست؛ زیرا شادی و پرستش دائمی در قلب برگزار است و آن هم با عشق و علاقه و نه از روی اجبار...

بیایید به حضور عیسی مسیح برویم و قلب‌مان را به او که هر لحظه‌اش بدون هیچ لغزش و تغییری، شادی و آرامش و پرستش است بدهیم و بگذاریم رهبر و پادشاه قلب ما که ازلی‌ست و ابدی باشد...

حسین سکاکی

# تکنولوژی

در این شماره خواهیم خواند:

**تکنولوژی در صنعت JetMan (مرد پرنده) و به حقیقت پیوستن یک رویا– صنعت خودرو در نمایشگاه CES ۲۰۱۹.**

سلامی دوباره به خوانندگان و مشتاقان بخش تکنولوژی.

در این شماره به بررسی استفاده از تکنولوژی در صنعت هوایی و همچنین وسائل نقلیه خواهیم پرداخت.

سالیان بسیار زیاد انسان در آرزوی پرواز در آسمان بود تا اینکه اولین هواپیما ساخته شد و انسان توانست حرکت جدا از زمین را تجربه کند. اما حس کنجکاوی و رسیدن به چیزهای بیشتر باعث شد مخترعین و علاقمندان پرواز بیکار ننشسته و محصولاتی را در این زمینه تولید کرده و مورد آزمایش قرار دهند.

از بین این انسان‌های علاقمند و به اصطلاح دیوانه پرواز می‌توان به کاپیتان و خلبان نظامی سوئیسی "ایو راس (Yves Ross)" اشاره کرد. ایو راس که به او لقب "همجوش هسته‌ای (Fusion Man)" داده‌اند عمرش را در پروازهایی نظیر کنترل هواپیمای میراژ ۳ و خلبانی هواپیما ایرباس گذرانده و تجربه‌های بسیاری را در زمینه نمایش‌های هوایی کسب و به علاقمندان آموزش می‌دهد.

این خلبان و مخترع ۶۰ ساله در سال ۱۹۹۶ اقدام به اختراع اولین طرح نمونه از بال قابل پرواز به نام "جِت مَن (JetMan)" کرد.

این بال مجهز به ۴ موتور جت از نوع JetCat P۲۰۰ و یا P۴۰۰ می‌باشد، طولی به اندازه ۲ متر و نیز ۵۵ کیلوگرم وزن دارد. سرعت این بال‌ها در هنگام صعود در حدود ۱۸۰ کیلومتر، در هنگام پایین آمدن (نزول) در حدود ۳۰۰ کیلومتر و میانگین سرعت آن حدود ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت می‌باشد. البته زمان پرواز این بال‌ها محدود و بین ۶ تا ۱۳ دقیقه می‌باشد.

ایو پس از انجام آزمایشات و اصلاحات متعددی توانست در سال ۲۰۰۶ اولین پرواز موفقیت‌آمیز خود را به ثبت برساند. پس از این پرواز موفقیت‌آمیز ولی کوتاه این خلبان سوئیسی توانست در سال‌های متمادی پروازهای متعددی را انجام داده و نظر بسیاری را به خود جلب کند.

از جمله این پروازها می‌توان به پرواز بر روی کانال انگلیس (کانال مانش) در ۲۰۰۸، پرواز بر فراز Grand Canyon آمریکا (درّه گرند کنیون) در کنار دو جت آلباتروس L-۳۹ در سال ۲۰۱۱، پرواز بالای کوه فوجی در ۲۰۱۳، پرواز دو نفره در کنار هواپیمای مسافربری ایرباس A۳۸۰ هواپیمایی امارات متحده در سال ۲۰۱۵، پرواز به همراه ۸ جت آلفا فرانسه در ۲۰۱۶ و در نهایت پیش نمایش، اولین تیک آف (Take off) از روی زمین در نروژ به همراه دیگر خلبانان تیم جِت مَن دُبی (Fred و Vince) در سال ۲۰۱۸ اشاره کرد.

جت من نقطه اوج ۲۵ سال نوآوری است و در مسیر دستیابی به آنچه که مدتها به عنوان غیر ممکن شناخته شده، تولید شده است.

## در نمایشگاه CES ۲۰۱۹ چه خبر؟

نمایشگاه "بین المللی لوازم الکترونیکی مصرفی" که به اختصار "CES" نامیده می‌شود امسال نیز در کشور آمریکا میزبان کمپانی و برندهای مختلفی در صنعت خودروسازی بود. در ادامه به تعدادی از تکنولوژی‌های جدید و جالب در خودروهای این نمایشگاه اشاره خواهیم کرد. کمپانی بوش (Bosch) در این نمایشگاه با خودرویی شبیه به سفینه‌های فضایی شرکت کرده بود. این خودروی الکتریکی بدون راننده کاملاً هوشمند بوده و از طریق نرم افزار کنترل و هدایت می‌شود.

فضای داخلی این خودرو شبیه به یک اتاق هوشمند با تمام امکانات ارتباطی و دیجیتال، شیشه‌هایی بزرگ و سرتاسری که هم برای دیدن محیط اطراف توسط سرنشینان و هم به عنوان یک صفحه نمایش دو طرفه (هم از داخل و هم از بیرون) طراحی شده و می‌تواند به سرنشینان امکاناتی مثل دریافت و نمایش تماس‌های صوتی و حتی تصویری، رانندگی خودکار توسط نقشه به انتخاب سرنشین و حتی سرنشینان و مشاهده اطلاعات راه و نقشه مسیر پیمایش و مقصد، محیطی کاملاً چند رسانه‌ای برای دیدن فیلم، گوش دادن به موسیقی، امکان استفاده از اینترنت وای‌فای، ارسال و دریافت ایمیل و همچنین نمایش اطلاعات باتری و محاسبه میزان توان الکتریکی

برحسب سرنشینان و مقصد مورد نظر جهت پیمایش را نمایش دهد.

همچنین هنگام حرکت در خیابان‌ها، از طرف بیرون برای عابرینی که این خودرو را می‌بینند تصاویر سمت دیگر خودرو (مانند شیشه عمل می‌کند) و یا تصاویر متنوعی را می‌تواند نمایش دهد.

البته کمپانی بوش تولید کننده خودرو نیست و این طرح را فقط جهت آگاهی کمپانی‌های خودروساز از اینکه تکنولوژی چطور می‌تواند به آنها در تولید خودروهای هوشمند کمک کند طراحی و به صورت نمایشی و پیش فرض تولید کرده است.

از دیگر کمپانی‌های شرکت کننده در این نمایشگاه، خودروساز کره‌ای، هیوندای "Hyundai" است. خودروی طراحی شده که به صورت فرضی و نمونه (پروژه تحقیقاتی) می‌باشد، "Elevate" به معنای بالا بردن نام گرفته است. دلیل نامگذاری این خودرو به "بالا بردن" بخاطر توانایی و امکان بالا روندگی این مدل می‌باشد، که با استفاده از چرخهایی

شبیه به شاخک‌های فضایی که در کره‌ها و سیارات دیگر حرکت می‌کنند می‌باشد.

طراحی خاص بازوی چرخهای این خودرو باعث می‌شود، تا این مدل در سربالایی‌های بسیار سخت و حتی غیر قابل صعود توسط مجهزترین SUV ها (خودروهای شاسی بلند) به راحتی حرکت و حتی توقف کند. تکنولوژی استفاده شده در این خودرو "موتورهای الکتریکی داخل چرخ" می‌باشد که توسط سیستم "خودکار و مستقل" حرکت داده می‌شود. حرکت به صورت یک حیوان خزنده و یا پستاندار از ویژگی‌های این خودرو می‌باشد. امکان جالب دیگر این خودرو حرکت با سرعت ۱۲۰ کیلومتر در ساعت می‌باشد که به مانند یک خودروی معمولی می‌تواند در بزرگراه‌ها نیز تردد داشته باشد.

امیدواریم که این مقاله نیز در جهت آشنایی هرچه بیشتر شما خوانندگان عزیز با تازه‌های دنیای تکنولوژی مفید بوده باشد. تا شماره بعدی تکنولوژی شما را به خداوند می‌سپاریم.

محمد روحبخش

# من یک زن هستم...

## زن سامری (۲)

با سلام خدمت شما خوانندگان مجله اسمیرنا در این شماره به ادامه بررسی عملکرد زن سامری در باب ۴ یوحنا می‌پردازیم.

صفحه من زن هستم این بار می‌خواهد با جرات فریاد بزند که من زن سامری هستم؛ بیایید و ببینید که مسیح اینجاست. آمین که قلب‌هایمان همچون زمین نیکوی خداوند بار و ثمر دهد و بذرها را با شادی بپذیریم.

در شماره پیشین به یاد آوردیم که زن سامری چه کسی می‌تواند باشد. او نمونه‌ای از خود ماست، از کلیسا؛ نمونه‌ای از قومی که در پی شوهران دروغین بوده و در شادی تمام شدنی، چاه‌ها خسته و درمانده شده بود اما عیسی او را ملاقات می‌کند...

زن سامری با چشمان دنیوی، عیسی را دید. چقدر در مشکلاتمان خداوند را فریاد زده‌ایم اما قدرت او را از مشکلمان کمتر یافته‌ایم؟ این ذهن نابینای ماست که تنها به آنچه می‌بینید اکتفا می‌کند، آن زمان هست که ما دست و پای خدا را می‌بندیم و کنترل امور را در دستان خود می‌گیریم و فکر می‌کنیم خداوند قدرت و توان ما را نمی‌داند. فکر می‌کنیم که معجزه تنها در گذشته بوده و در زمان حال، خدا خواب است.

آری زن سامری با خداوند روبرو شد و فیض توبه را دریافت کرد و خود را گناهکار یافت، اما محبت خدا را عظیم‌تر از گناه خود دید؛ خواست تا بنوشد و خداوند به او بخشید و او دریافت که عیسی خداوند است.

این بار بیایید با این سوال شروع کنیم! زن سامری در گذشته چه کسی بود بعد از ملاقات با عیسی به چه کسی تبدیل شد؟

زن سامری زنی که مطرود، زناکار، تنها، خسته، مردم گریز، ترسو و بی‌هویت بود که پس از ملاقات با عیسی و اعلام نیازش به آب زنده دگرگون شد.

دریوحنا باب ۴ می‌خوانیم:

**عیسی گفت: «هرکه از این آب بنوشد باز تشنه خواهد شد، امّا هرکس از آبی که من می‌بخشم بنوشد هرگز تشنه نخواهد شد، زیرا آن آبی که به او می‌دهم در درون او به چشمه‌ای تبدیل خواهد شد که تا حیات جاودان خواهد جوشید.»**

**زن گفت: «ای آقا، آن آب را به من بده تا دیگر تشنه نشوم و برای کشیدن آب به اینجا نیایم.» عیسی به او فرمود: «برو شوهرت را صدا کن و به اینجا برگرد.» زن پاسخ داد: «شوهر ندارم.» عیسی گفت: «راست می‌گویی که شوهر نداری، زیرا تو پنج شوهر داشته‌ای و آن مردی هم که اکنون با تو زندگی می‌کند شوهر تو نیست. آنچه گفتی درست است.»**

آری عیسی از درون ما با خبر است، او گذشته ما را می‌داند، اما وقتی وارد رابطه با او می‌شویم، بعد از اینکه به «بیا و ببین» او پاسخ می‌دهیم او گذشته را به ما یادآور می‌شود و ما را به اعتراف فرا می‌خواند. آری وقتی نگاهمان را از چاه‌ها بر می‌داریم و به سمت خدا برمی‌گردانیم؛ آن‌جاست که زانوانمان به لرزه می‌افتد و گذشته‌مان همچون فیلمی از جلوی چشمانمان می‌گذرد، آری نور اوست که می‌تابد و این لکه‌های ماست که نمایان می‌شود. اینکه زن سامری شوهر ندارد راست بود اما بویی از توبه می‌داد. او درونش حس کرده بود که سرگردانی‌اش عیان شده با این جمله که من شوهر ندارم، او اعلام کرد که دیگر نمی‌خواهد با دامادهای دروغین در رابطه باشد، او تشنه داماد راستین بود، او بت‌ها و خدایانش را انکار کرد.

ما چگونه عمل می‌کنیم؟ آیا در کنار چاه‌ها بندهایی از خدایان دروغین بر خود داریم و در پی چشمه حیات هستیم؟ آیا می‌توان دو ارباب را خدمت کرد؟

**هیچ‌کس دو ارباب را خدمت نتواند کرد، زیرا یا از یکی نفرت خواهد داشت و به دیگری مهر خواهد ورزید، و یا سرسپرده یکی خواهد بود و دیگری را خوار خواهد شمرد. نمی‌توانید هم بنده‌ی خدا باشید، هم بنده‌ی پول.** (مَتّی ۶: ۲۴)

خداوند به ما ارزش داده، او خدای خصوصی ماست و برای نجاتمان به ملاقاتمان آمده. آیا در ترس از قضاوت‌ها، از خجالت‌ها یا در غرور و لجبازی‌ها به سر می‌بریم یا ترس او را در دل داریم.

**در محبت ترس نیست، محبت ترس را بیرون می‌راند.**

آیا محبت او را چشیده‌ایم؟

شناخت زن سامری از عیسی با خطاب او به یک مرد یهودی تا نجات دهنده ادامه دارد. ما چگونه خداوند را شناخته‌ایم؟ آیا او را مردی یهودی می‌دانیم؛ آیا او را تنها یک نبی می‌دانیم؟ در کجای این شناخت هستیم؟

وقتی عیسی گذشته او را به او یاد آور می‌شود زن می‌گوید: سرورم می‌بینم نبی هستی.

زن سامری حالا دیگر میل به گفتگو و پرسش و پاسخ دارد، زنی که ساعت ششم روز، وسط ظهر، زمانی که گرما طاقت فرسا بود و کسی کنار چاه نمی‌آمد را انتخاب کرده بود تا با کسی وارد گفتگو نشود؛ اکنون روحیه مشارکت در او بیدار شده بود، شاید سوالی که سال‌ها فکرش را مشغول کرده بود را بر زبان آورد. سوال شما از خداوند چیست؟ او اینجاست تا سوالات ما را هم پاسخ دهد.

او بر روی زمین آمد تا اتحاد و یک‌دلی را ایجاد کند، تا الگوی قلبی فروتن را به ما بدهد. خدا محبت است خدا به تنگی‌ها، به ضعف‌ها و نداشته‌هایمان نگاه نمی‌کند، محبت او بی پایان است و بی‌منت می‌بخشد.

او زن سامری را خطاب می‌گوید، **ای زن، باور کن...**

آری عیسی هویت دزدیده شده ما را بازخرید کرده است، او ارزش زن را یادآور می‌شود و او را به طور خاص مورد خطاب

قرار می‌دهد «ای زن»، و او را به باور کردن دعوت می‌کند.

باور چیزی که تاکنون نشنیده اما حقیقت است. اگر سوالی را می‌پرسید بدانید آنچه خدا می‌گوید حقیقت است. شاید تا کنون نشنیده باشید یا با عقل و منطق‌تان آن را درک نکنید، اما کلام خدا حقیقت است.

زن سامری ابتدا محبت او را پذیرفت و حال وارد مرحله باور شده است، او شک‌ها و سوالاتش را با خداوند در میان گذاشت و اکنون زمین شخم زده و بذر پاشیده شده در حال بارور شدن است. عیسی زن را دعوت می‌کند تا پدر را در روح و راستی بپرستد و زن با به یادآوردن پیشگویی‌های آن، مسح شده، حقیقتی که دور از تصورش هست را باور می‌کند و... حال عیسی خود را به او می‌شناساند، من که با تو سخن می‌گویم همانم، من هستم آنکه هستم.

عیسی ما را به پرستش دعوت می‌کند، پرستش در روح و راستی، نه در کوه، نه در معبد، نه در هیچ جای خاصی، بلکه در روح و راستی. خدا روح است، هر جا روح خدا آنجاست، آنجا آزادی است.

امروز ما چه چیزی را می‌پرستیم؟ پول، نیازهایمان، گذشته‌مان، اطلاعات، انسان‌ها، خودمان را؟

چه چیز در اولویت قرار دارد؟ با چه کسی مشورت می‌کنیم؟ کلید و پاسخ نیازهای ما کجاست؟

لازم است قدری تامل کنیم تا درک کنیم، خداوند خانه‌اش را با کسی شریک نمی‌شود، او قلب ما را به تمامی می‌خواهد، اوست که بی‌منت می‌بخشد، اوست که خدایان دروغین را در هم می‌شکند.

آیا پرستنده راستین پدر هستیم، آیا در زندگی روزمره در راستی، در روح، خدا را می‌پرستیم؟ آیا در امور زندگانی در راستی با خدا قدم برمی‌داریم؟ زبانمان، قلبمان و افکارمان در تسلیم خداوند است؟ او زنده است، او حاضر است تا هر لحظه با ما باشد. در هر زمان، هرمکان، هر موقعیت، هر شرایطی که خدا، پادشاه قلب و روح‌مان باشد، ما در پرستش او هستیم و آن زمان است که عظمت و محبت خداوند بر ما آشکار خواهد شد. آنجاست که خداوند می‌گوید نترس من هستم و ما پر از مکاشفه شناخت او می‌شویم.

زن سامری وقتی پرستش حقیقی خدا را چشید و خدا خود را بر او آشکار کرد، کوزه خویش را بر جای گذاشت و به شهر رفت و شهادت خود را با شهامت بیان کرد.

**شما نور جهانید. شهری را که بر فراز کوهی بنا شده، نتوان پنهان کرد. هیچ‌کس چراغ را نمی‌افروزد تا آن را زیر کاسه‌ای بنهد، بلکه آن را بر چراغدان می‌گذارد تا نورش بر همهٔ آنان که در خانه‌اند، بتابد. پس بگذارید نور شما بر مردم بتابد تا کارهای نیکتان را ببینند و پدر شما را که در آسمان است، بستایند. (متی ۵: ۱۶-۱۴)**

آری او چشمه آب حیات را دریافت کرده بود و حال با سخاوت می‌توانست ببخشد، چون منبع را یافته بود. عشق خدا در او زنده شده، آزادانه از گذشته خود گفت و اجازه داد مردم این تغییر را در او ببینند.

او همچون نمک مردم شهر را تشنه کرد و آنها را با تشنگی اینکه او کیست که آنقدر باعث تغییر زن سامری مطرود شده؟! نزد عیسی آمدند و خودشان عیسی و محبتش را چشیدند و گفتند: این مرد براستی نجات دهنده عالم است.

زن سامری دیگر نگران آب کشیدن از چاه نبود، دیگر خود را از مردم پنهان نمی‌کرد بلکه آشکارا به سمت مردم می‌رفت و کوزه خود را بر جای گذاشته و از بطالت‌ها بیرون آمده بود. او نور و نمک شد و راه را برای خداوند هموار ساخت، همچون یحیی؛ با اینکه خودش هنوز شناخت کاملی از عیسی نداشت اما مردم را دعوت می‌کرد تا به ملاقات عیسی بیایند و خودشان بچشند.



زن سامری وقتی فهمید نیازمند آن چشمه حیات است آن را پذیرفت، حقیقت را باور کرد و ایمان آورد که عیسی خداوند است. چشید که عیسی تنها راه و راستی و چشمه حیات است، تولد تازه یافت و دگرگون شد و این دگرگونی شهر سامره را بیدار کرد.

ما چگونه عمل می‌کنیم؟ آیا هموار کننده راه خداوند هستیم؟ آیا شهادت‌هایمان را با شهامت در میان می‌گذاریم؟ آیا می‌توانیم آنچه بودیم را اعتراف کنیم تا آنچه امروز هستیم را مردم ببینند؟ آیا شهادت‌هایمان را فراموش کرده‌ایم یا آنها را ناچیز می‌دانیم و بی‌اهمیت؟

نجات را خداوند آماده کرده است، اوست که پیوسته بر در قلب‌ها می‌کوبد و اراده اوست تا همگان توبه کنند و نجات یابند. اوست که برای ما می‌جنگد، نیازی نیست ما برای او بجنگیم. او بهای گناهان ما را پرداخت کرد و ما را از مرگ روحانی نجات داد. خداوند با لمس قلب‌های ما نوری را درون ما ایجاد کرد تا در تاریکی این دنیا چراغی باشیم و راه خداوند را هموار کنیم، نمکی باشیم تا مردم را بیدار و تشنه ملاقات با او کنیم. چقدر همچون نمک عمل می‌کنیم و چقدر اجازه می‌دهیم نوری که خداوند در قلب‌هایمان کاشته را دیگران ببینند؟

**زیرا همان خدا که گفت: «نور از میان تاریکی بتابد،» نور خود را در دل‌های ما تابانید تا شناخت جلال خدا در چهره‌ی مسیح، ما را منور سازد. (دوم قرنتیان ۴: ۶)**

خداوند ما را به پرستش در روح و راستی دعوت می‌کند. آیا ما در مشارکت، بشارت، خدمت و در زندگی روزمره‌مان خداوند را در روح و راستی پرستش می‌کنیم؟

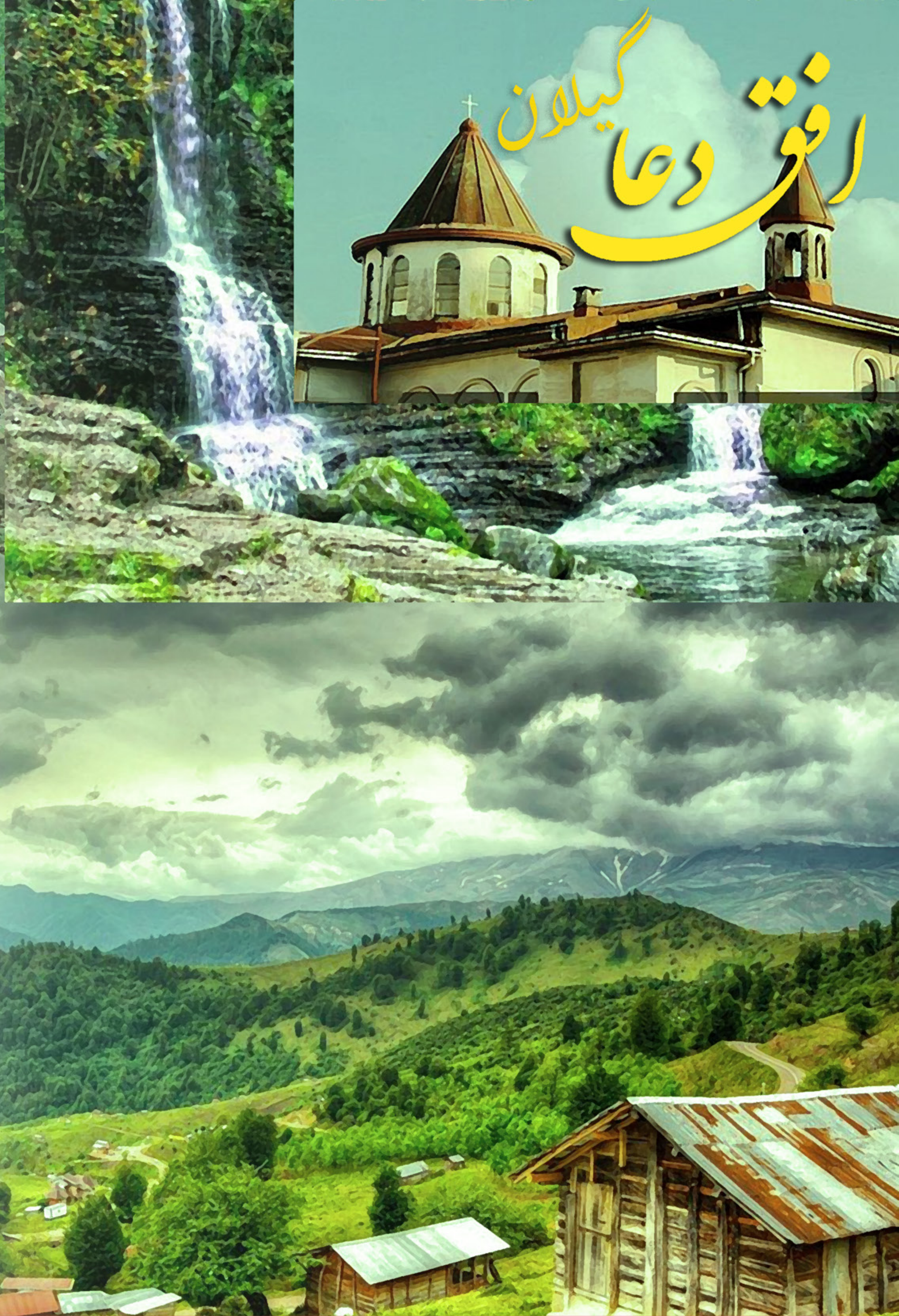
**در من بمانید، و من نیز در شما می‌مانم. چنانکه شاخه نمی‌تواند از خود میوه آورد اگر در تاک نماند، شما نیز نمی‌توانید میوه آورید اگر در من نمانید. من تاک هستم و شما شاخه‌های آن. کسی که در من می‌ماند و من در او، میوهٔ بسیار می‌آورد؛ زیرا جدا از من، هیچ نمی‌توانید کرد.** (یوحنا ۱۵: ۵-۴)

اگر این‌چنین به تاک حقیقی وصل باشیم ثمر خواهیم آورد. از تاک تغذیه شده و میوه خواهیم داد. این خداوند است که قلب‌ها را نجات می‌دهد. اگر ما در راستی عمل کرده و نام او را جلال دهیم از محصولی که برای چیدن آماده شده است سهم ما شادی خواهد بود.

شادی خدا با شما

گروه زنان اسمیرنا

# افق دعا گیلان



**زیرا خدا جهان را آنقدر محبت کرد، که پسر یگانه خود را داد، تا هر که به او ایمان آورد هلاک نگردد، بلکه حیات جاویدان یابد. (یوحنا ۳: ۱۶)**

شالوم خداوند به همه شما خوانندگان مجله اسمیرنا.

خداوند را شکرگزار هستیم که باز در این صفحه با ما همراه شدید تا همگی در اتحاد دست به دعا برداشته و از هر جای این دنیا شفاعت فرزندان خدا را کرده و برکت پدر آسمانی را اعلام نماییم.

امروز با هم سفری به استان گیلان خواهیم داشت تا از خداوند بطلبیم که هر آنچه اراده توست، در این قسمت از سرزمین ایران جاری شود.

گیلان در میان رشته کوه‌های البرز و تالش در شمال ایران جای گرفته است. این استان به بخش جغرافیایی جنوب دریای خزر تعلق دارد و با استان‌های اردبیل و زنجان در جنوب هم مرز و همسایه است. گیلان استانی بسیار زیبا و دارای جاذبه‌های طبیعی و سواحل دریا و همچنین رودها و دریاچه‌ها و چشمه‌های آب معدنی می‌باشد. آمین که مردم این استان در کنار استفاده از این همه منابع طبیعی و چشمه‌های آب و مکاشفات عام خدا در این سرزمین، چشمانشان به مکاشفه خاص خداوند کلام مجسم، عیسی مسیح و آن چشمه بی پایان حقیقی باز شده و حیات را در او بیابند.

در این شماره از مجله می‌خواهیم در اتحاد و همبستگی و با تمامی دل و جان، نجات و فیض خداوند را بر این استان زیبا اعلام کنیم؛ نجاتی که بواسطه‌ی فیض عظیم او، محبت و عدالتش برای ما به رایگان هدیه داد و حال نوبت ماست که دیگران را به این فیض دعوت کنیم، بلکه کسی از این فیض بی‌نصیب نماند.

ای خدای قدوس با شکرگزاری به حضور و قدس‌های تو داخل می‌شویم و می‌طلبیم جلالت بر مردم این شهر و استان بتابد و حاکمیت تو را ای خداوند بر قلب تک به تک مردم این سرزمین خواهانیم.

این روزها در هر کجای ایران زمین غبار و تاریکی بیداد می‌کند و این فرزندان گمشده تو هستند که در بند اسارت گرفتار و چشمانی باز برای رهایی ندارند؛ خواهش قلبی ما امروز در اتحاد این است که ای قدوس چشمان آنها را باز کنی و گوشی شنوا به آنان ببخشی، بلکه بتوانند خود را از این گیر و بند آزاد ساخته و در آزادی و در آرامش تو زیست کنند تا ابدیت. از روح خودت ای خداوندم بر این فرزندان گمشده جاری ساز، تا با زبان نام خداوند عیسی مسیح را جلال دهند.

همگی در اتحاد و اقتداری که خداوند به ما بخشیده است دست شریر را از آسمان این شهر و استان کوتاه اعلام می‌کنیم و ایمان داریم حفاظت خداوندمان در این سرزمین جاری است و هر چه خواست و اراده پدر است به سرانجام می‌رسد.

آمین که با قوت تو ای خداوند، آنان به راه راستی و کلام حقیقی تو هدایت شده و نام زیبای تو را ای قدوس بپرستند و به همگان اعلام کنند.

خداوندا شاگردان خود را در این شهر بار دیگر به یاد بیاور و قوتشان باش در این سختی‌ها و جفاها؛ در بشارت‌ها و خدمات آنها را تو یاری رسان و یاری بخششان باش تا با هدایت و حکمت تو قدم برداشته و در زیر چتر حفاظت تو با اطمینان و آرامش مژده رسان انجیل سلامتی باشند برای قلب‌های مشتاق.

و همچنین دعا می‌کنیم برای همسایگان هم مرز این استان و برای آن‌ها آرامی، عشق، محبت و قوت تو را می‌طلبیم، و ایمان داریم که تو ای خداوند هیچ‌گاه صدای شفیعانت را بی‌جواب نخواهی گذاشت؛ چرا که بارها و بارها به فراوانی فیض تو را دیده و چشیده‌ایم و به اراده نیکوی تو ایمان داشته و در انتها خواهان به انجام رسیدن آن اراده نیکو و پسندیده تو هستیم...

طلبیدیم در نام یگانه فرزندت عیسی مسیح، آمین.

تیم دعا اسمیرنا

# دل نوشته‌های اینترنتی

هوا بارانی‌ست، مه عجیبی همه جا را گرفته، درختان تازه شده‌اند، همه چیز تمیز به نظر می‌رسد. یک موسیقی، نم نم بارون از پشت شیشه چه لذت بخش است، اما چیزی از درون مرا دعوت می‌کند تا زیر باران بروم، تا باران، غم مرا بشوید، قطرات باران را روی گونه‌هایم تصور می‌کنم، موهایم نمناک می‌شود و کمی حالت فِر به خود می‌گیرد، دهانم را گشوده و فریاد میزنم خدایا شکرت...

از دهانم بخار می‌آید و دستانم را گشوده زیر باران می‌چرخم و فریاد می‌زنم خدایا شکرت...

دعوتِ زیبایی‌ست؛ با هیجان از جا بلند می‌شوم تا به پشت پنجره بروم؛ چیزی مرا از رفتن منصرف می‌کند، می‌گوید تنها رویایش کافیست، آنقدر هم که فکر می‌کنی همه چیز عالی نیست، هوا سرد است و...

شاید سردم شود، مبادا سرما بخورم، آری الان وقتی برای سرما خوردن نیست، بهتر است نروم...

اما نه، می‌روم...

لباس بیشتری می‌پوشم، جوراب‌هایم کجاست؟ با عجله به سمت درب می‌روم، وسایلم را چک می‌کنم... کلید موبایل و..

آری اکنون آماده رفتن هستم...

کاش بیرون را دوباره نگاه کنم، شاید باران دیگر قطع شده باشد...

بهتر است بیرون که رفتم آشغال‌ها را هم با خود ببرم، و برای خانه چیزهایی نیز بخرم، چه چیزی لازم داشتیم؟

باید دوباره یخچال را چک کنم... امممم...

شیر، تخم‌مرغ و...

شاید برای شام کسی بیاید، چه می‌خواهم درست کنم... امممم...

حال دیگر آماده رفتن هستم...

به کدام مغازه بروم؟ آیا پول کافی همراه دارم!؟ و من همچنان با خودم صحبت می‌کنم...

همسایه‌ای را دیدم، سلامی گرم و گفتگویی عمیق تا جایی که فراموش کردم اصلاً برای چه بیرون می‌خواستم بروم،

**گویی از هدف اصلی دور شدم...**

چقدر در زندگی فرا خوانده شده‌ایم برای کاری، اما روزمرگی‌ها و ضعف‌ها ما را از هدف‌مان دور کرده است.

با یک دست هندوانه‌های زیادی را برداشته‌ایم اما خودمان از آن هرگز نخورده‌ایم؛

همه چیز زیباست، همه چیز لازم است، اگر هر کدام در جای مناسب و وقت مناسب باشد؛ و همه چیز بهم ریخته است اگر در پازل خداوند در جای درست نباشیم، امروز جهان دوباره تازه شد و تصویری جدید به خود گرفت، آیا در این پازل در جای درست قرار گرفته‌ایم؟

اما در آخر...

خداوند همه چیز را می‌داند و همه چیز برای خیریت در کار است؛ آیا درس امروز را فرا گرفته‌ایم؟ این سوال بهتری‌ست تا در مسیر راه و راستی تنها خدا را بپرستیم و او را اولویت همه چیز قرار دهیم.

مسح پرستش خدا با شما — دخترت المیرا

خدای من تو را می‌خوانم، با تمام قلب و افکارم، با تمام جانم؛ عشق از تو شکل گرفت و معنی پیدا کرد؛ همه چیز بدون تو هیچ بود. تنها بودم و خسته، و روزگاری فرا رسید که دست از همه آدم‌ها شستم، دست از دنیا و دل‌بستگی‌هایش کشیدم، جز درد و رنج چیزی بهره نبرده بودم و تنها تو برایم مانده بودی. از همه ناامید شدم، بریدم و دریافتم هر چیزی در این دنیا پوچ و باطل است...، همه چیز در تو کامل می‌شود، در دوست داشتن تو، در تو را خواندن و در تو ماندن و در نور تو ساکن بودن. خدای من همه تنهایم گذاشتند و تنها تو ماندی و دختری خسته و درمانده. شکستم همچون نی خرد شده، خم شدم و تو گفتی نگران نباش، اگر همه رفتند من هستم، آنکه هستم، تو را رها نخواهم کرد، تو تنها نیستی، من همچون پدری کنارت خواهم بود. آرام گرفتم از کلامش، حالِ تازه گرفتم، نوری در قلب و زندگی‌ام تابید، قدرت گرفتم؛ او هست خدای من، یهوه الشدای، برخاستم برای آغازی دوباره، برای او و در او بودن.

دخترت زهرا

# خیلی دور خیلی نزدیک

او مرا می‌خواند، سالیان سال است که صدایش را می‌شنوم، از زمان‌های خیلی دور تا به امروز.

او صدایم کرده بود، شنیده بودم اما راه او را نمی‌دانستم. با نورش، با صدایش آشنا نبودم. اما هر بار که صدایم می‌کرد مثل نسیمی از کنارم می‌گذشت و آرامش او در قلبم و روحم و افکارم جاری می‌شد، صدایش را شنیدم و به دنبالش روانه شدم. او می‌رفت و من به دنبال او، کلام او را شنیدم؛ مرا می‌خواند و می‌گفت بیا با من، بیا و ببین، من او را با تمام دل و جان دوست داشتم و در آرامش او هر روز غرق می‌شدم.

او برایم از عشق می‌گفت، از محبتش، از بخشش، از فروتنی، او آمد و من او را دیدم و چشیدم. او دیگر فقط یک صدا نبود، او آمد و من توانستم در آرامش او سرم را بر روی زانوانش بگذارم. او برایم از کلامش می‌گفت، قصه‌هایی را بیان می‌کرد که تا به‌حال نشنیده بودم. کلامش در قلب و افکارم نشست، تکانم داد، گویی در درونم زلزله‌ای بر پا شده بود، شیرین بود اما تا به حال این گونه کلامی نشنیده بودم، او به یادم آورد که راه را درست نمی‌رفتم، او با کلامش راهی تازه برایم باز کرد. دیگر تمام تیره‌گی‌های زندگی‌ام در نور او نمایان شده بود، و تمام موانع را می‌دیدم و برای من تولدی تازه بود، دیگر آن انسان قبل نبودم. راهی تازه، انسانی تازه، در نور خداوند، گویا فرصتی تازه برای زندگی جدید در آرامش الهی بود. کلام او درونم را به وجد آورد، احساسم عوض شد، افکارم با افکار او گره خورد،

او گفت به تو حکمتی تازه می‌دهم، خدای خود را با تمام دل و جان دوست بدار؛ دوست داشتم و این عشق مرا از خشم و نامهربانی، انزوا طلبی، به دختری با روحیه آرام و مهربان تبدیل کرد.

هر چه به کلامش می‌اندیشم به جای اینکه من او را با تمام دل و جان دوست داشته باشم، اما این او بود که با تمام عشقش و با تمام دل و جان مرا دوست می‌داشت و درس عشق و محبت را از لحظه ورود به من آموخت. او که سال‌ها کور بودم، بینایم کرد، کر بودم شنوا شدم، او درب قلبم را بر روی دنیا بست، و بر روی ملکوت خود باز کرد. کلام او بس شیرین بود، شیرین‌تر از عسل.

او مرا به دنیایی غیر از دنیای جسمانی می‌برد، گویی به پرواز درمی‌آیم و به دنبال او تا بی‌کران‌ها پرواز می‌کنم. بیا و ببین، آمدم و دیدم، چشیدم، و به دنبالت خواهم آمد، می‌آیم، تا هستم، بدون تو هیچ چیز طعم و مزه خوشی نخواهد داشت.

مرا ببر، به اوج، به بیکران هستی، می‌خواهم در آغوش مهربان تو باشم. شکر که مرا خداوند هستی، و در زندگی‌ام تو را می‌بینم.

(شکر که آمدی)

دخترت زهرا

# سرگرمی و خلاقیت

سلام و درود به شما عزیزان، خلاقان و دوستداران زیبایی

خداوند خالق، خداوند زیبا آفرین، خداوند پر جلال، شکر برای محبت و فیض عظیمت

ای خداوند شکرگزاریم برای تک به تک موهبت‌هایی که در وجودمان نهادی؛ از قوای فکر و ادراک، تا توانایی و قدرت حرکت جسم. از تو می‌طلبیم چشمانی باز ای خداوند که هدایت تو را در ثانیه به ثانیه از عمرمان ببینیم، بلکه بتوانیم در این مسیر جلال نامت را به همگان اعلام کنیم و شاهد برکات عظیم و برنامه‌های پر از کامیابی تو باشیم.

دوستان آموزش امروز ما دوخت و یا ساخت یک کیف پیک‌نیک برای غذا است. شما هم می‌توانید از الگوی پیشنهادی ما استفاده کنید و هم با ابعاد متفاوتی که در آموزش شکل کلی کیف آمده با خلاقیت خودتان اندازه‌های دلخواه و سایز متناسب با ظروف خود را تهیه کنید.

**وسایل مورد نیاز:**

* پارچه

* تخته چوبی و یا صفحه‌ای با جنس مقاوم که توانایی تحمل وزن را داشته باشد

* ربان یا نوار اریب

* دسته چوبی یا فلزی

* دکمه

**طرز تهیه:**

دوستان ابتدا الگو را تهیه کنید و سپس آن را دقیقاً روی پارچه منتقل کنید. عزیزان برای استحکام بهتر از پارچه‌های محکم و ضخیم و به صورت دو لایه استفاده کنید.

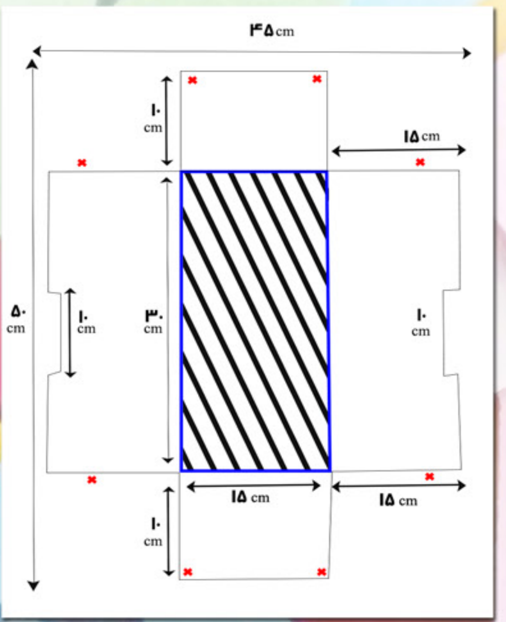
* تخته چوبی را به ابعاد مستطیلی که در وسط با هاشور مشخص کرده‌ایم بریده و ما بین دو لایه پارچه قرار دهید.

* خطوط خط چین را بدوزید و در مرحله بعد قسمت‌هایی که با علامت ضرب در تصویر نمایش داده شده را با روبان لبه دوزی کنید. (عزیزان استفاده از روبان به شما کمک می‌کند اگر چرخ خیاطی در دسترس ندارید بتوانید کاری تمیز و مرتب داشته باشید. همچنین ربان‌های لبه دوزی شده به استحکام کار کمک می‌کند.)

* سپس خطوط مشخص شده با رنگ آبی را تا می‌کنیم. (شما باید پارچه را از این محل تا بزنید تا با وصل نقاط مشخص شده بتوانید شکل اصلی کیف را ایجاد کنید.)

کیف شما آماده است...

این کیف به دلیل اینکه از پارچه تهیه می‌شود برای خرید نان هم بسیار می‌تواند مناسب باشد. امیدواریم این آموزش شما را با نحوه درست کردن کیف و یا سبد مناسب و سَبک برای پیک‌نیک آشنا کرده باشد و توانسته باشید با خلاقیت و ذوق هنری خودتان از این آموزش استفاده کنید...






# تک کلمه‌ای‌ها

## کتاب دانیال

۱- چگونه بود که دانیال از چاه شیران سالم بیرون آمد؟

۲- حکم داریوش به قومها و ملتها چه بود؟

۳- در بخش دوم کتاب دانیال، یعنی باب ۷ به بعد غیر از شرح رویای دانیال، به چه اشاره شده است؟

۴- خواب دانیال درباره چهار وحش در کدام باب ذکر شده است؟

۵-وحش چهارمی که دانیال در رویایش دید چند شاخ داشت؟

۶- سرانجام وحش چهارم در رویای دانیال چه شد؟

۷- در باب هفتم، دانیال در رویایش چه کسی را دید؟

۸- منظور از چهار وحش در رویای دانیال چه بود؟

۹- تعبیر ده شاخی که وحش چهارم در رویای دانیال داشت چه بود؟

۱۰- در باب ۸ تعبیر رویایی که دانیال دید مربوط به چه زمانی بود؟

۱۱-چرا دانیال بعد از دیدن رویای قوچ و بز ضعیف و بیمار شد؟

۱۲-پیام جبرئیل به دانیال در مورد رویایش چه بود؟

۱۳-در چندمین سال سلطنت کورش پادشاه پارس پیام به دانیال آشکار گشت؟

۱۴-رویایی که دانیال در کنار دجله دید و سبب بیهوشی او شد در باب چندم کتاب دانیال آمده است؟

۱۵-در باب ۱۰ تا ۱۲ رویای دانیال درباره چه زمانیست؟

۱۶-چه کسی به دانیال گفت که ایستادم تا داریوش مادی را تقویت کنم؟

۱۷-پیمان پادشاه جنوب و شمال توسط چه کسی بسته شد؟

۱۸-در باب ۱۲ منظور از رئیس بزرگ که از پسران قوم محافظت می‌کند کیست؟

۱۹-در زمان آخر سرانجام کسانی که به پارسایی رهنمون میشوند چه خواهد شد؟

۲۰- پیام کتاب دانیال چیست؟

### جواب سوالات تک کلمه‌ای شماره ۳۳ "کتاب دانیال"

۱-سده ششم قبل از میلاد

۲-نبوکدنصر. باب ۱ آیه ۱

۳-بابل.

۴-سه سال. باب ۱ آیه ۵

۵-حننیا، میشائیل، عزریا. باب ۱ آیه ۶

۶-بلطشصر. باب ۱ آیه ۷

۷-حبوبات و آب. باب ۱ آیه ۱۱

۸-بازگو کردن خواب و تعبیر آن. باب ۲ آیه ۶

۹-کشتن حکیمان. باب ۲ آیه ۱۳

۱۰-مشورت با خدا. باب ۲ آیه ۱۸

۱۱-تمثالی از طلا و خرد شدن آن. باب ۲ آیه ۳۲

۱۲-نابودی همه سلطنت‌ها و برقراری او. باب ۲ آیه ۴۴

۱۳-حکمرانی بابل. باب ۲ آیه ۴۸

۱۴-سجده نکردن به تمثال. باب ۳ آیه ۱۵

۱۵-خداوند را ستایش کرد. باب ۳ آیه ۲۹

۱۶-رانده شدن از مردمان. باب ۴ آیه ۲۵

۱۷-اجتناب از خطایا. باب ۴ آیه ۲۷

۱۸-شنیدن ندایی از آسمانی. باب ۴ آیه ۳۱

۱۹-دسیسه وزیران و حاکمان. باب ۶ آیه ۶

۲۰-چون فسخ ناپذیر بود. باب ۶ آیه ۱۴-۱۵

# معرفی کتاب

**ادامه معرفی "آتش بیداری روحانی"**

گاهی ممکن است احساس کنیم دعاهایمان بی‌حاصل است ولی همچنان باید وفادارانه دعا کنیم و انضباط روحانی خود را حفظ نماییم. من تا به حال ندیده‌ام کسی قبل از آن که اول از دره بگذرد به قله کوه برسد. …

بیداری روحانی واقعی باعث خواهد شد تا عادات و طرز تفکرات قبلی خود را ترک کنیم. مفهوم این امر آن است که باید در تمام مسایل زندگی خود از سرمشق عیسی پیروی کنیم. باید مانند او شویم. وقتی خود را متعهد به این امر سازیم که به مسیح شباهت یابیم، روح القدس نسیم بیداری شیرین روحانی را بر کلیسا خواهد دمید.

گذشت زمان، فرهنگ جوامع، علم و تکنولوژی و... همیشه درصدد است تا ما را هم شکل خود کند و معجزه را برای گذشته بداند برای جامعه پیشین، دنیا از ما می‌خواهد تا در خواب غفلت فرو رویم و دهان خود را نسبت به مرگ‌های روحانی ببندیم، عملکرد ما چیست؟ آیا بیداری روحانی را داریم آیا در بیدار کردن فرزندان خدا قدمی بر می‌داریم؟

بیداری روحانی خداوند با شما

www.instagram.com/smyrna_magazine_christian

www.facebook.com/smyrna.jubal.church

Smyrnamagazine

Omid sabooki or smyrna magazine jubal band

smyrnamagazine@gmail.com

klisaye.izmir

@kelisayeizmir

( +1 ) 770 268 91 76

( +1 ) 770 268 91 76

SMYRNA

www.smyrna-magazine.com

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

please contact with us by : (+1) 770-268 9176