

تمرین رشد روحانی

ایجاد تعادل در زندگی شخصی
بخش ۴

"...خود را در دینداری تربیت کن. زیرا گرچه تربیت بدن را اندک فایده‌ای است، اما دینداری برای همه چیز فایده دارد، و هم زندگی حال را و عده می‌دهد، هم حیات آینده را." اول تیموتائوس ۴: ۷-۸

۱. بوسیله پرستش قدرتت را احیا کن

"آنان که برای خداوند انتظار می‌کشند، نیروی تازه خواهند یافت و با بالهایی همچون عقاب اوج خواهند گرفت..." اشعیا ۴۰: ۳۱

• پرستش یعنی متمرکز شدن بر خدا

مزمور ۴: ۹۵، کولسیان ۴: ۱۶، یوحنا ۴: ۲۴

۲. بوسیله دعا آرامش فکرت را عمیقتر کن

"برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا... درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت." فیلیپیان ۴: ۶-۷

یوحنا ۱۴: ۱۳-۱۴، متی ۷: ۷-۱۱

۳. بوسیله مشارکت تعهد خود را تقویت کن

"از گرد آمدن با یکدیگر دست نکشیم... بلکه یکدیگر را بیشتر تشویق کنیم." عبرانیان ۱۰: ۲۴-۲۵

اعمال رسولان ۲: ۴۲-۴۶، یوحنا ۱۳: ۳۴-۳۵، اول یوحنا ۱: ۷

۴. بوسیله مطالعه کتاب مقدس دید خود را وسیعتر کن

"سپس عیسی گفت: «اگر در کلام من بمانید، براستی شاگرد من خواهید بود. و حقیقت را خواهید شناخت، و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد.»"

یوحنا ۸: ۳۱-۳۲

۵. بوسیله دادن شهادت شادی‌ات را افزایش ده

"همواره آماده باشید تا هر کس دلیل امیدی را که در شماست بپرسد، او را پاسخ گوید، اما به‌نرمی و با احترام." اول پطرس ۳: ۱۵

۶. بوسیله دادن هدیه محبتت را نشان ده

"...در این فیض بخشندگی نیز گوی سبقت را برابید... می‌خواهم خلوص محبتتان را... بیازمایم" دوم قرنتیان ۸: ۷-۸

"روز اول هر هفته، هر یک از شما به فراخور درآمد خود پولی کنار گذاشته، پس انداز کند، تا به هنگام آمدن نزد شما، لزومی به جمع‌آوری هدایا نباشد." اول قرنتیان ۱۶: ۲

لوقا ۶: ۳۸، ملاکی ۳: ۸-۱۰

۷. بوسیله خدمت کردن عطاهايت را توسعه ده

"هر کاری را از جان و دل چنان انجام دهید که گویی برای خداوند کار می‌کنید، نه برای انسان." کولسیان ۳: ۲۳

"حسب فیضی که به ما بخشیده شده است، دارای عطایای گوناگونیم... عطا را متناسب با ایمانش به کار گیرد." رومیان ۱۲: ۶

۸. بوسیله ریسک کردن ایمانت را بیشتر کن

"برای کسی که ایمان دارد همه چیز ممکن است." مرقس ۹: ۲۳

"بنا بر ایمانتان برایتان انجام شود." متی ۹: ۲۹

"بدون ایمان ممکن نیست بتوان خدا را خشنود ساخت." عبرانیان ۱۱: ۶

رومیان ۱۴: ۲۳، مرقس ۱۱: ۲۲-۲۴

پیام هفته آینده

درمان خدا برای خستگی روحی

کشیش سارو خاچیکیان