ԵԿԵՔ ՖԻԶԻԿԱՊԵՍ ԱԿՏԻՎ ԼԻՆԵՆՔ

Հավասարակշռել ձեր անձնական կյանքը - Մաս 3

«Սիրելի՛ս, աղոթում եմ քո բոլոր հաջողությունների և քո առողջության համար, ինչպես քո հոգին է հաջողության մեջ:» Գ Հովհաննես 2

«…փառավորե՛ք Աստծուն ձեր մարմնի մեջ:» Ա Կորնթացիս 6:20

Ինչպես ֆիզիկապես լավ զգալ

Ա. Քո մարմնի նկատմամբ առողջ վերաբերմունք զարգացրու

Անառողջ վերաբերմունքներ

- Մերժել մարմինը
- Կատարելագործել մարմինը
- Անտեսել մարմինը

Առողջ վերաբերմունքներ: Հարգիր այն եվ պահպանիր այն.

Բ. Խրախուսիր ինքդ քո փոփոխության համար

Ինչու պետք է ավելի լավ հոգամ իմ մարմնի մասին

Ֆիզիկական պատճառներ:

- Ես ինձ ավելի լավ կզգամ
- Ես ավելի լավ տեսք կունենամ
- Ես ավելի երկար կապրեմ

Հոգեվոր պատճառները:

1. Աստված է ստեղծել իմ մարմինը: Սաղմոս 139:13-16

2. Հիսուսը վճարել է իմ մարմնի համար: Ա Կորնթացիս 6:19-20

3. Սուրբ հոգին ապրում է իմ մարմնի մեջ: Ա Կորնթացիս 3:16

Գ. Հետեվիր Աստծո առողջության օրենքներին

«Որդյա՛կ իմ, ուշադի՛ր եղիր իմ խոսքերին …Որովհետև նրանք … բժշկություն են նրանց ամբողջ մարմնին:» Առակաց 4:20-22

1. Պահպանիր քո իդեալական քաշը

«Ձեզանից յուրաքանչյուրը պետք է սովորի իր մարմինը սրբորեն և պատվավոր կերպով կառավարել:» Ա Թեսաղոնիկեցիս 4:4

2. Հավասարակշռիր քո սննդակարգը

«Ինձ համար ամեն բան թույլատրելի է, բայց ամեն բան օգտակար չէ… Ուտելիքները որովայնի համար են, և որովայնը՝ ուտելիքների, բայց Աստված այդ էլ, դրանք էլ կխափանի:» Ա Կորնթացիս 6:12-13

3. Հետեվիր կանոնավոր մարզումների ծրագրին

«Որովհետև մարմնամարզությունը քիչ բանի համար է օգտակար…» Ա Տիմոթեոս 4:8

«Իմ մարմինը ճնշման եմ ենթարկում և հնազանդեցնում…» (Պողոս) Ա Կորնթացիս 9:27

- **Տարածված արդարացում: «Ժամանակ չունեմ»**
- **Տարածված սխալը: Սկզբում չափազանցնել**

4. Բավարար քնիր եվ հանգստացիր

«Զուր է ձեզ համար կանուխ վեր կենալը, ուշ հանգստանալը.» Սաղմոս 127:2

«Դուք առանձին մի ամայի տե՛ղ եկեք ու մի քիչ հանգստացե՛ք»: Մարկոս 6:30-32

5. Խուսափիր ալկոհոլի օգտագործումից

«Գինով մի՛ հարբեք, որ անառակության է տանում, այլ Հոգո՛վ լցվեք:» Եփեսացիս 5:18 *(*Առակ 23:29-35, Հռով 14:21, Ղուկաս 1:15, Առակ 21:1)

6. Ապրիր Աստծո հետ ներդաշնակության մեջ

«Հանդարտ սիրտը բժշկություն է մարմնի համար» Առակաց 14:30

«…ձեր մարմինները մատուցեք կենդանի զոհ՝ սուրբ և աստվածահաճո. դա է ձեր հոգևոր պաշտամունքը:» Հռովմայեցիս 12:1

Հաջորդ Քարոզի Թեման:

Վարժություններ հոգեվոր աճի համար

Յովիվ Սարօ Խաչիկեան