

بدنی سالم داشته باشیم

ایجاد تعادل در زندگی شخصی
بخش ۳

"ای عزیز، دعایم این است که از هر جهت کامیاب باشی و در تندرستی به سربری، همچنان که جانت نیز کامیاب است." سوم یوحنا ۲

"به بهایی خرید شده‌اید، پس خدا را در بدن خود تجلیل کنید." اول قرنتیان ۶: ۲۰

چگونه می‌توان بدنی سالم داشت

الف) نگرشی سالم نسبت به بدن خود داشته باش

- خوار شمردن بدن
- شیفته بدن شدن
- اهمیت ندادن به بدن

نگرشهای سالم: به بدنت اهمیت بده و از آن محافظت کن

ب) به خودت انگیزه بده تا تغییر کنی!

چرا باید از بدنم مراقبت کنم؟

دلایل جسمی:

- احساس خوب
- بدن زیبا
- طول عمر بیشتر

دلایل معنوی:

۱. خدا بدن مرا آفریده مزمور ۱۳۹: ۱۳-۱۶

۲. عیسی برای بدن من جان داده اول قرنتیان ۶: ۱۹-۲۰

۳. روح القدس در بدن من زندگی می‌کند اول قرنتیان ۳: ۱۶

پ) از احکام خدا در مورد سلامت بدن پیروی کن

"به آنچه می‌گویم توجه کن؛ و به سخنانم نیک گوش فرا ده... زیرا برای یابندگان خود حیاتند و شفا برای تمامی تن ایشان." امثال ۴: ۲۰-۲۲

۱. وزن مناسب بدنت را حفظ کن

"هر یک از شما باید بدانند که چگونه در پاکي و برازندگي، بدن خود را تحت تسلط نگاه دار." اول تسالونیکیان ۴: ۴

۲. رژیم غذایی خود را رعایت کن

"«همه چیز بر من جایز است،» اما همه چیز مفید نیست. «همه چیز بر من رواست،» اما نمی‌گذارم چیزی بر من تسلط یابد. «خوراک برای شکم است ... و خدا، هم این و هم آن را از میان بر خواهد داشت.»" اول قرنتیان ۶: ۱۲-۱۳

۳. نسبت به برنامه ورزشی خود متعهد باش

"زیرا گرچه تربیت بدن را اندک فایده‌ای است... " اول تیموتائوس ۴: ۸
"تن خود را سختی می‌دهم..." (پولس) اول قرنتیان ۹: ۲۷

بهانه رایج: «وقت ندارم»

اشتباه رایج: زیاده‌روی در شروع کار

۴. به قدر کافی بخواب و استراحت کن

"بیهوده است که زود برمی‌خیزی و تا دیر وقت بیدار می‌مانی." مزمور ۱۲۷: ۲
"با من به خلوتگاهی دورافتاده بیا بید و اندکی بیار امید." مرقس ۶: ۳۱

۵. از مشروبات الکلی بپرهیز

"مست شراب مشوید، که شما را به هرزگی می‌کشاند؛ بلکه از روح پر شوید." افسسیان ۵: ۱۸ (امثال ۲۳: ۲۹-۳۵، رومیان ۱۴: ۲۱، لوقا ۱: ۱۵، امثال ۲۱: ۱)

۶. با خدا زندگی کن

"دل آرام به بدن حیات می‌بخشد." امثال ۱۴: ۳۰

"پس ای برادران، در پرتو رحمت‌های خدا، از شما استدعا می‌کنم که بدن‌های خود را همچون قربانی زنده و مقدس و پسندیده خدا تقدیم کنید که عبادت معقول شما همین است." رومیان ۱: ۱۲

پیام هفته آینده
ورزش معنوی
کشیش سارو خاچیکیان