

چگونه طرز فکر سالم در مورد مشکلات خود داشته باشیم

طرز فکر سالم

بخش یکم

"ما از هر سو در فشاریم، اما خرد نشده‌ایم؛ متحیریم، اما نومید نیستیم
آزار می‌بینیم، اما وانهاده نشده‌ایم؛ بر زمین افکنده شده‌ایم، اما از پا
در نیامده‌ایم." دوم قرن‌تینان ۸: ۴-۹

راز داشتن فکر سالم

"پس نه بر آنچه دیدنی است، بلکه بر آنچه نادیدنی است چشم
می‌دوزیم، زیرا دیدنیها گذرا، اما نادیدنیها جاودانی است."
دوم قرن‌تینان ۴: ۱۸

چگونه سالم فکر کنیم

۱. وقتی احساس غم و افسردگی می‌کنی، به نیکویی خدا فکر کن

"اما من باور دارم که نیکویی خداوند را در زمین زندگان خواهم دید
... برای خداوند انتظار بکش، نیرومند باش و دل قوی دار؛ آری،
منتظر خداوند باش." مزمور ۲۷: ۱۳-۱۴

"و که چه عظیم است احسان تو که برای ترسندگان ذخیره کرده‌ای،
و آن را برای کسانی که در تو پناه می‌جویند، در برابر دشمن بنی‌آدم
به عمل می‌آوری." مزمور ۳۱: ۱۹

۲. وقتی احساس شکست می‌کنی، به بزرگی خدا فکر کن.

"بزرگ است خداوندگار ما و بسیار نیرومند، درک او نامتناهی است."
مزمور ۱۴۷: ۵

"خداوند، در زمان لطف تو، به درگاہت دعا خواهم کرد؛ در کثرت
محبت خویش، خدایا، و در امانت نجاتبخش خود، اجابت فرما مرا از
لجن‌زار خلاصی ده، تا فرو نروم. بگذار از چنگ نفرت‌کنندگانم پرهم
و از ژرفابها رهایی یابم مگذار سیلابها مرا در خود گیرند، یا ژرفناها
مرا فرو بلعند، یا گودال دهان بر من فرو بندد." مزمور ۶۹: ۱۳-۱۵
"هان، من یهوه خدای جمیع آدمیان هستم. آیا چیزی هست که برای من
دشوار باشد؟" ارمیا ۳۲: ۲۷

۳. وقتی احساس تنهایی و یأس می‌کنی، به نزدیک بودن خدا فکر کن.

"هللویاه! خوشا به حال کسی که از خداوند می‌ترسد، و از انجام
فرمانهای او لذت بسیار می‌برد ... در تاریکی، نور برای صالحان
طلوع می‌کند، برای شخص فیاض و رحیم و پارسا. فرخنده است
شخص سخاوتمند و قرض‌دهنده، که در کارهای خویش با انصاف است
زیرا پارسا هرگز جنبش نخواهد خورد؛ او تا به ابد در یادها می‌ماند از
خبر بد نخواهد ترسید؛ دلش مستحکم است و بر خداوند توکل دارد دل
او پایدار است و نخواهد ترسید، تا آن هنگام که پیروزمندانه بر
خصمانش بنگرد." مزمور ۱۱۲: ۱-۸

"خداوند نزدیک دل‌شکستگان است؛ او آنانی را که امید خود را از
دست داده‌اند، نجات می‌بخشد." مزمور ۳۴: ۱۸

"منتظر خداوند باش و طریق او را نگاه دار، که تو را به وراثت زمین
سرافراز خواهد ساخت، و چون شیران منقطع شوند، به چشم خواهی
دید." مزمور ۳۷: ۳۴

پیام جلسه آینده

«طرز فکر سالم در مورد روابط»

سارو خاچیکیان