

چگونه از استرس بپرهیزیم

عاداتهای خوشبختی (فیلیپیان)
بخش ۷- فیلیپیان ۴: ۶-۱۳

"بدین گونه آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت." آیه ۷

۱- از نگران شدن برای هر چیز بپرهیز
"برای هیچ چیز نگران نباشید..." فیلیپیان ۴: ۶

عیسی فرمود...

• نگرانی بی منطق است

"نگران زندگی خود نباشید که چه بخورید یا چه بنوشید، و نه نگران بدن خود که چه بپوشید. آیا زندگی از خوراک و بدن از پوشاک مهمتر نیست؟" متی ۶: ۲۵

• نگرانی غیرطبیعی است

"پرندگان آسمان را بنگرید که نه می‌کارند و نه می‌دروند و نه در انبار ذخیره می‌کنند و پدر آسمانی شما به آنها روزی می‌دهد. آیا شما بس باارزشتتر از آنها نیستید؟" متی ۶: ۲۶

"چرا برای پوشاک نگرانید؟ سوسنهای صحرا را بنگرید که چگونه نمو می‌کنند، نه زحمت می‌کشند و نه می‌ریسند. به شما می‌گویم که حتی سلیمان نیز به همه شکوه و جلالش همچون یکی از آنها آراسته نشد." متی ۶: ۲۸-۲۹

• نگرانی بی‌فایده است

"کیست از شما که بتواند با نگرانی، ساعتی به عمر خود بیفزاید؟" متی ۶: ۲۷

• نگرانی زائد است

"پس اگر خدا علف صحرا را که امروز هست و فردا در تنور افکنده می‌شود، این چنین می‌پوشاند، آیا شما را، ای سست‌ایمانان، به مراتب بهتر نخواهد پوشانید؟" متی ۶: ۳۰

"همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست."
اول پطرس ۵: ۷

۲- درباره همه چیز با خدا صحبت کن

"برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا ... درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید." فیلیپیان ۴: ۶

"علت اینکه آنچه می‌خواهید ندارید، اینست که آن را از خدا درخواست نمی‌کنید!" یعقوب ۴: ۲

"او که از پسر خود دریغ نکرد، بلکه او را در راه همه ما فدا ساخت، آیا همراه با او همه چیز را به ما نخواهد بخشید؟" رومیان ۸: ۳۲

۳- در هر وضعی خدا را شکر کن

"همراه با شکرگزاری درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید." فیلیپیان ۴: ۶
"در هر وضعی شکرگزار باشید، زیرا این است خواست خدا برای شما در مسیح عیسی." اول تسالونیکیان ۵: ۱۸

۴- درباره چیزهای خوب فکر کن

"فکرتان را بر روی هر چه راست و خوب و درست است، ثابت نگاه دارید. درباره چیزهایی فکر کنید که پاک و زیباست. در صفات خوب و پسندیده دیگران تأمل کنید." فیلیپیان ۴: ۸
"ای خداوند، تو کسانی را که به تو توکل دارند و در عزم خود راسخند در آرامش کامل نگاه خواهی داشت." اشعیا ۲۶: ۳

۵- با هر چیز قانع باش!

"آموخته‌ام که به آنچه دارم، راضی و قانع باشم. می‌دانم که در تنگدستی و دولت‌مندی چگونه زندگی کنم. رمز قناعت را در هر شرایطی آموخته‌ام، چه سیر باشم چه گرسنه، چه زیاد داشته باشم چه اندک." فیلیپیان ۴: ۱۱-۱۲
"آرامش فکر به بدن سلامتی می‌بخشد، اما حسادت مانند خوره جان را می‌خورد." امثال ۱۴: ۳۰
"کسی که دایم مشغول کار است بدنبال باد می‌دود. بهتر است انسان یک لقمه نان به دست آورد و با آسودگی بخورد." جامعه ۴: ۶

چگونه؟

"قدرت هر چیز را دارم در مسیح که مرا نیرو می‌بخشد." فیلیپیان ۴: ۱۳
"از مخالفت با خدا دست بردار و با او صلح کن تا لطف او شامل حال تو شود."
ایوب ۲۲: ۲۱

پیام هفته آینده:

«و عده خدا به شخص سخاوتمند»

کشیش سارو خاچیکیان