

## کلاس تمرین رشد روحانی

اصول رشد روحانی  
بخش ۲

"تمرین کن تا زندگی خداپسندانه ای داشته باشی." اول تیموتائوس ۷:۴

"هر که در مسابقات شرکت می جوید، در هر چیز، تن به انضباطی سخت می دهد. آنان چنین می کنند تا تاجی فانی به دست آورند؛ ولی ما چنین می کنیم تا تاجی غیرفانی به دست آوریم." اول قرنتیان ۲۵:۹

### برنامه ورزشی من

• می کوشم با تلاش خود رشد کنم

"آیا تا این حد نادانید که با روح آغاز کردید و اکنون می خواهید با تلاش انسانی به مقصد برسید؟" غلاطیان ۳:۳

• می کوشم با حفظ قوانین رشد کنم

"نیروی روحانی، عطیه و فیضی است از جانب خدا، وگرنه با رعایت رسوم مذهبی مربوط به خوردن یا نخوردن برخی خوراکیها، کسی روحاً تقویت نمی شود." عبرانیان ۹:۱۳

• می کوشم با احساس بد داشتن نسبت به خود رشد کنم

"کیست که محکومشان کند؟ مسیح عیسی که مرد، بلکه برخیزانیده نیز شد..." رومیان ۳۴:۸

### برنامه ورزشی خدا

"شما آموختید که باید به لحاظ شیوه زندگی پیشین خود، آن انسان قدیم را که تحت تأثیر امیال فریبنده دستخوش فساد بود، از تن به در آورید. باید طرز فکر شما نو شود، و انسان جدید را در بر کنید، که آفریده شده است تا در پارسایی و قدوسیت حقیقی، شبیه خدا باشد." افسسیان ۴:۲۲-۲۴

### ۱. کهنه را از تن به در آر

"پس این مثل را برایشان آورد: «هیچ کس تکه ای از جامه نو را نمی برد تا آن را به جامه ای کهنه وصله زند. زیرا اگر چنین کند، هم جامه نو را پاره کرده و هم پارچه نو بر جامه کهنه وصله ای است ناچور." لوقا ۳۶:۵

### ۲. نو را بپوش

"پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقتی تازه است. چیزهای کهنه درگذشت، هان همه چیز تازه شده است." دوم قرنتیان ۵:۱۷

"زیرا مُردید و زندگی شما اکنون با مسیح در خدا پنهان است." کولسیان ۳:۳

### ۳. بگذار فکرت دگرگون شود

"و دیگر هم شکل این جهان مشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید. آنگاه قادر به تشخیص خواست خدا خواهید بود." رومیان ۲:۱۲

"پس، از دروغ روی بر تافته، هر یک با همسایه خود، سخن به راستی گوید، چرا که ما همه، اعضای یکدیگریم." افسسیان ۴:۲۵

"دزد دیگر دزدی نکند، بلکه به کار مشغول شود، و با دستهای خود کاری سودمند انجام دهد، تا بتواند نیازمندان را نیز چیزی دهد." افسسیان ۴:۲۸

"هر گونه تلخی، خشم، عصبانیت، فریاد، ناسزاگویی و هر نوع بدخواهی را از خود دور کنید. با یکدیگر مهربان و دلسوز باشید و همان گونه که خدا شما را در مسیح بخشوده است، شما نیز یکدیگر را ببخشایید." افسسیان ۴:۳۱-۳۲

"اما ثمره روح، محبت، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، نیکویی، وفاداری، فروتنی و خوشتنداری است." غلاطیان ۵:۲۲-۲۳

کهنه:

نو:

فکر نو:

### از کجا باید شروع کنم؟ اعتماد

"یقین دارم آنکه کاری نیکو در شما آغاز کرد، آن را تا روز عیسی مسیح به کمال خواهد رسانید." فیلیپیان ۱:۶

پیام هفته آینده:

دعاهایی که واقعاً مثمر ثمر هستند

کشیش سارو خاجیکیان