



## شکرگزاری

### مسیر یافتن شادی و آرامش

#### نقطه‌ی شروع

زمانی را به یاد آورید که هدیه‌ای خاص از کسی دریافت کردید. این هدیه از طرف چه کسی بوده و چه زمانی آن را دریافت کردید؟ چه احساسی داشتید؟ عکس‌العمل شما چه بود و چه گفتید؟

#### بحث و گفتگو

شکرگزاری در سفر روحانی ما ابزاری بسیار قدرتمند است، که همیشه به طور طبیعی از آن برخوردار نیستیم، بلکه باید آن را تمرین کنیم.

- چرا گاهی اوقات در شکرگزاری کردن کوتاهی می‌کنیم؟
- سپاسگزار بودن چه فوایدی دارد؟

به هفت چیز اشاره کنید که به خاطر آنها از خدا شکرگزار و قدردانید.

#### ایده اصلی

شکرگزاری به ما یادآوری می‌کند که خدا کیست، چه برکات زیادی بر ما جاری کرده و چه‌کاری در زندگی‌مان انجام می‌دهد. در نتیجه، ما آرامش و شادی مسیح را بیشتر تجربه می‌کنیم.

مزمور ۱۰۷: ۱-۲ را بخوانید.

با شکرگزاری مداوم، توجه خود را به خدایی که نیکو و مهربان است معطوف می‌کنیم. همچنین زندگی خودمان را در این چشم‌انداز می‌بینیم. گاه ممکن است خواسته‌ها و نیازهای ما آنقدر زیاد باشد که ما را در خود غرق کند، ولی وقتی عمداً شکرگزاری می‌کنیم این واقعیت را به خود یادآور می‌شویم که نیازهای ما مدت‌ها قبل برآورده شده است و پدر خوب و مهربانی را خدمت می‌کنیم که می‌توانیم برای برآورده شدن مابقی نیازهایمان نیز به او اعتماد کنیم. هر وقت سپاسگزاری قلبی و حقیقی خود را به خدا ابراز می‌کنیم، در هر شرایطی که باشیم شادی خداوند تمام وجود ما را در بر می‌گیرد.

#### بحث و گفتگو

فیلیپیان ۴: ۴-۷ را بخوانید.

- به نظر شما چرا شکرگزاری، نگرانی ما را تسکین می‌دهد و ما را به آرامش هدایت می‌کند؟
- به هفت مورد دیگر اشاره کنید که می‌توانید به خاطرشان از خدا سپاسگزار باشید، اکنون زمان آن است که به جای کارهای خدا بر این موضوع تمرکز کنیم که خدا کیست؟
- چه روش‌هایی مختلفی وجود دارد که ما می‌توانیم از طریق آنها سپاسگزاری خود را به خدا ابراز کنیم؟

#### بررسی کلام

تا اینجا به بررسی این موضوع پرداختیم که چرا شکرگزاری می‌کنیم و همچنین روش‌های مختلفی که می‌توانیم آن را انجام دهیم را برشمردیم. حال ببینیم در چه وقت و برای چه چیزهایی باید شکرگزار باشیم:

افسیسیان ۵: ۲۰ را بخوانید

در چه وقت باید شکرگزاری کنیم؟ .....



- در تمام مدت روز می‌توانیم نیکویی‌های خدا را نسبت به خود به یاد آوریم و شکرگزاری کردن از او را تمرین کنیم. شکرگزاری مداوم باعث می‌شود دید و نگرشمان نسبت به زندگی روشن و مشخص باشد.

برای چه چیزهایی باید شکرگزاری کنیم؟.....

- پولس به ما می‌آموزد که برای همه چیز شکرگزار باشیم.

اما در لحظات دشوار زندگی‌مان چطور؟ چگونه می‌توانیم شکرگزار باشیم حتی زمانی که رنج و سختی را تجربه می‌کنیم؟ یعقوب ۱: ۲-۴ را بخوانید.

برخی تجربیات می‌تواند به راستی دردناک باشد، اما حتی برای آنها نیز می‌توانیم شکرگزاری کنیم زیرا خدا از چنین تجربیاتی استفاده می‌کند تا شخصیت ما را شکل دهد و ما را بالغ و کامل گرداند.

- کسی که یک چالش مالی را پشت سر می‌گذارد، برای چه چیزی می‌تواند سپاسگزار باشد؟
- کسی که در وسط رابطه‌ای پر از مشکل قرار گرفته، برای چه چیزی می‌تواند سپاسگزار باشد؟
- کسی که از لحاظ جسمی در درد و رنج است، برای چه چیزی می‌تواند سپاسگزار باشد؟

وقتی به خدا اعتماد می‌کنیم، حتی سختی‌های زندگی نیز به جهت خیریت ما عمل خواهد کرد. بله، می‌توانیم در هر چیز شکرگزار باشیم و شادی خداوند را تجربه کنیم.

## ببینید و بحث کنید

این ویدیوی کوتاه را ببینید، چه چیزی در این ویدیو نظر شما را جلب می‌کند و چرا؟

## هم اکنون با هم تمرین کنیم

ادامه دهید! حداقل به هفت مورد دیگر اشاره کنید که به خاطرشان از خدا سپاسگزار هستید. سعی کنید موردی را پیدا کنید که تا بحال هرگز برای آن از خدا شکرگزاری نکرده‌اید.

برای همه مواردی که امروز به آن اشاره کردید با همدیگر سپاسگزاری خود را به خدا ابراز کنید، از خدا بخواهید که شادی شما را افزون کند و با آرامش خود از قلب شما محافظت کند.

حالا لحظاتی یکدیگر را در نظر بگیرید، برای چه چیزی سپاسگزار هستید؟ به مدت ۲ دقیقه با هم در میان بگذارید که چرا خدا را به خاطر وجود همدیگر شکر می‌کنید.

## تمرین روزانه خود را مرور کنید

- هر روز صبح در وقت رازگهان شخصی‌تان از روح‌القدس بخواهید قلبی فروتن و قدردان به شما عطا کند. برای دعا کردن از این آیات کمک بگیرید:
  - اول تسالونیکیان ۵: ۱۶-۱۸
  - کولسیان ۳: ۱۵-۱۷
  - افسسیان ۵: ۱۵-۲۱
- آیا موقعیتی در زندگی شما وجود دارد که شکرگزاری به‌خاطرش برایتان سخت باشد؟ صادقانه به پدر آسمانی‌تان بگویید چقدر برایتان دشوار است که بابت آن موضوع از او سپاسگزار باشید. از روح‌القدس بخواهید چشمان دلتان را بگشاید تا ببینید که خدا چگونه آن موقعیت را به جهت خیریت شما به‌کار می‌گیرد. سپس خدا را شکر کنید که می‌توانید در این شرایط به او اعتماد نمایید.
- هر روز خدا را حداقل برای سه چیز شکر کنید.
- در طی این هفته، به سه نفر فکر کنید که به خاطر وجودشان قدردان هستید، سپس به آنها بگویید که چرا خدا را به خاطر وجودشان شکر می‌کنید.

