



## شکر گزاری

### راه یافتن به خوشحالی و آرامش

از اینجا شروع کنید.

وقتی را به یاد آورید که تحفه خاص از کسی دریافت کرده باشید. این هدیه از طرف کدام کس بوده و چه زمانی آن را به دست آورده اید؟ چه طور احساس داشتید؟ عکس العمل شما چطور بود و شما به او چه گفتید؟

### بحث و گفتگو

شکرگزاری در سفر روحانی ما وسیله بسیار قوی است که همیشه به طور طبیعی از آن برخوردار نیستیم، بلکه باید آن رامشق و تمرین نمایم.

- چرا بعضی اوقات در شکرگزاری کوتاهی مینماییم؟
- سپاسگزاری چه فوایدی دارد؟

به هفت چیز اشاره کنید که به خاطر آنها از خدا شکرگزاری کرده باشید.

### مفکوره اصلی

شکرگزاری به ما یاد میدهد که خدا کیست، برکات زیاد به ما اعطا کرده و چه کاری در زندگی ما انجام میدهد. در نتیجه، ما آرامش و خوشحالی مسیح را زیاتر تجربه مینمایم.

زبور ۱۰۷: ۱-۲ را بخوانید.

با شکرگزاری دوامدار توجه خود را به خدایی که نیک و مهربان است معطوف مینماییم، همچنین زندگی خودمان را در این دورنما مبینیم. بعضی اوقات ممکن است خواستها و ضرورت‌های ما آنقدر زیاد باشد که ما را در خود غرق کند، ولی وقتی شکرگزاری مینماییم این واقعیت را به خود یادآوری مینماییم که احتیاجات ما مدتها قبل برآورده شده است، ما پدر خوب و مهربان را خدمت مینماییم و ما توان آنرا داریم که برای برآورده شدن مابقی احتیاجات خود نیز به او باور کنیم. هر وقت سپاسگزاری کردن قلبی و حقیقی خود را به خدا ابراز مینماییم، در هر شرایطی که باشیم خوشحالی خداوند همه وجود ما را احاطه میکند.

### بحث و گفتگو

فلیپیان ۴: ۴ - ۷ را بخوانید:

- به نظر شما چرا شکرگزاری، تشویش و نگرانی ما را التیام و تسکین میبخشد و ما را به آرامش رهنمایی مینماید؟
- به هفت مطلب دیگر اشاره کنید که میتواند به خاطر آن از خدا سپاسگزار باشید، اکنون زمان آن است که به جای این کارها به موضوع تمرکز کنیم که خدا کیست؟
- کدام طریقه‌هایی مختلف وجود دارد که ما میتوانیم از طریق آنها سپاسگزاری خود را به خدا ابراز کنیم؟

### کلمه را کاوش کنید.

تا اینجا به بررسی این موضوع پرداختیم که چرا شکرگزاری مینماییم و همچنین شیوه‌های متفاوتی که میتوانیم آن را انجام دهیم، آنرا بررسی کردیم. حال ببینیم در چه وقت و برای کدام چیزها باید شکرگزار باشیم:

افسسیان ۵: ۲۰ را بخوانید



در کدام وقت باید شکرگزاری کنیم؟.....

• در تمام مدت روز از نیکی های خدا را نسبت به خود میتوانیم یادآوری کنیم و شکرگزاری کردن از او را تمرین کنیم.


شکرگزاری مداوم سبب میگردد تا دید و نظر ما نسبت به زندگی روشن و مشخص باشد.

برای کدام چیزها باید شکرگزاری کنیم؟.....

• پولس به ما یاد میدهد که باید به خاطر تمام چیزها شکرگزار باشیم.

اما در لحظات دشوار و مشکل زندگی ما چطور؟ در چنین حالت چگونه میتوانیم تا شکرگزار باشیم، حتی وقتی که رنج و سختی را تجربه مینماییم؟

یعقوب ۱: ۲-۴ را بخوانید.

بعضی تجارب میتواند در حقیقت دردناک باشد، حتی ما به خاطر آنها نیز میتوانیم شکرگزاری نماییم، زیرا خدا از چنین تجارب استفاده مینماید، تا شخصیت ما را شکل دهد و ما را با  غ و کامل بسازد.

- شخص که یک کشمکش مالی را تجربه کرده باشد، برای کدام چیزها میتواند سپاسگزار باشد؟
- شخص که در بین رابطه پر از مشکلات قرار داشته باشد، به خاطر کدام چیزها میتواند سپاسگزار باشد؟
- شخص که از لحاظ جسمی در درد و رنج قرار دارد، برای کدام چیزها میتواند سپاسگزار باشد؟

وقتی که به خدا اعتماد و باور کنیم، حتی سختی های زندگی هم به خیر ما تمام میشود. بلی، ما میتوانیم به خاطر همه چیزها سپاس گزار باشیم و خوشحالی خداوند را تجربه کنیم.

### اکنون با هم تمرین کنید.

ادامه دهید! حد اقل به هفت مطلب دیگر اشاره کنید که به خاطر آن از خدا سپاسگزار هستید. سعی و کوشش کنید آن موضوع را پیدا کنید که تا بحال هرگز برای آن از خدا شکرگزاری نکرده اید.

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

اکنون لحظات یکدیگر را در نظر بگیرید به خاطر چه چیزها شما سپاسگزار هستید؟ آنرا به مدت ۲ دقیقه با هم در میان بگذارید که چرا خدا را به خاطر وجود همدیگر تان شکر مینمایید.

### تمرین روزانه خود را مرور کنید.

• هر روز صبح در وقت راز و نیاز شخصی تان از روح القدس بطلبید تا قلب فروتن و قدردان به شما عطا نماید. برای دعا کردن از آیات ذیل کمک بگیرید:

○ اول تسالونیکیان ۵: ۱۶-۱۸

○ کولسیان ۳: ۱۵-۱۷

○ افسسیان ۵: ۱۵-۲۱

• آیا موقعیتی در زندگی شما وجود دارد که شکرگزاری به خاطر آن برای شما سخت باشد؟ صادقانه به پدر آسمانی خود رجوع کنید و به او بگویید چقدر برای شما دشوار و مشکل است که به خاطر آن موضوع از او سپاسگزار باشید. از روح القدس بطلبید که چشمان دلتان را بگشاید تا ببینید که خدا چگونه آن موقعیت را به خیر شما استفاده میکند، بعدا خدا را شکر کنید که میتوانید در این شرایط به او اعتماد نمایید.

• هر روز خدا را حداقل به خاطر سه مطلب شکر کنید.  
 • در طی این هفته، به سه نفر فکر کنید که به خاطر وجود آنها قدردان هستید، سپس به آنها بگویید که چرا خدا را به خاطر وجودشان شکر گزار هستید.

