

จัดการกับอารมณ์ในทางของพระเจ้า Manage your emotions God's way

อาทิตย์ที่ 30 กรกฎาคม ๒๕๖๐ / Sunday, July 30, 2017

ผู้เทศนา : ศจ.พงษ์ศักดิ์ อังศ์ธราธร / Rev.Pongsak Ang

พระธรรม : 1 เปโตร / 1 Peter 1:13-21

อารมณ์เป็นสิ่งที่พระเจ้าให้กับเราเพื่อแสดงถึงความรู้สึกจากภายในสู่ภายนอก เพื่อสะท้อนกลับต่อสิ่งที่เข้ามากระทบกับเรา วินัยในการใช้อารมณ์ก็คือ จงมีอารมณ์อย่างพระเจ้า / Your emotion is God's given to express the feeling inside towards outside things. To manage your emotion, you have to do it God's way.

คำถาม 3 ข้อ ที่ อ.ริค วอเรน แนะนำให้ถามตนเองก่อนที่จะจัดการกับอารมณ์
Rick Warren asked these 3 questions to manage your emotions.

คำถามที่ 1

คำถามที่ 2

คำถามที่ 3

อารมณ์ ๔ ประเภทที่เกิดขึ้นบ่อยๆในชีวิตของเรา
4 Types of emotion that usually happens to us

ก. **รู้สึกโกรธ Anger**

อพ.4:26 “จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกแล้วยังโกรธอยู่”

ข. **รู้สึกผิด Guilt**

รม.8:1 “เพราะฉะนั้นไม่มีการลงโทษคนที่อยู่ในพระเยซูคริสต์”

ค. **รู้สึกเศร้า Grief**

วิว.21:4 “พระเจ้าจะทรงเช็ดน้ำตาทุกๆ หยดจากตาของเขาทั้งหลาย และความตายจะไม่มีอีกต่อไป ความโศกเศร้าการร้องไห้และการเจ็บปวดจะไม่มีอีกต่อไป เพราะยุคเดิมนั้นผ่านไปแล้ว”

ง. **รู้สึกกังวล Worry**

มธ.6:31-32 “เหตุฉะนั้นอย่ากระวนกระวายและกล่าวว่าเราจะเอาอะไรกิน? หรือจะเอาอะไรดื่ม? หรือจะเอาอะไรนุ่งห่ม? เพราะว่าบรรดาคนต่างชาติแสวงหาสิ่งทั้งปวงนี้ แต่ว่าพระบิดาของพวกท่านผู้สถิตในสวรรค์ทรงทราบแล้วว่าท่านต้องการสิ่งทั้งปวงนี้”