

คำเทศนาชุด “ผ่านเรื่องยาก” ตอนที่ 3 “ผ่านเรื่องยาก-ความวิตกกังวล”

[Getting Through the Tough Stuff : Anxiety]

วันอาทิตย์ที่ 12 กรกฎาคม 2020

● อะไรคือความวิตกกังวล? [What Anxiety Is?]

- **ฟิลิปปี4.4-7** คำสั่ง “อย่ากระวนกระวายในสิ่งใดๆ เลย”

- **มาระโก 4** พระเยซูทรงกล่าวถึงความวิตกกังวลในคำอุปมาเรื่องผู้หว่าน

คำนิยามของความวิตกกังวล

“ความวิตกกังวลเป็นความทรมานทรมายและไม่สบายภายในใจ

เนื่องจากการจดจ่อกับความกลัวสิ่งที่จะกำลังเกิดขึ้น”

ความวิตกกังวลมันทำอะไรกับเรา? [What Anxiety Does?]

1. _____
2. _____
3. _____

● การช่วยกู้ของพระเยซูคริสต์เมื่อเราวิตกกังวล

- **ลก.10.38-42**

คำเตือนเรื่องความวิตกกังวล

1. เราวิตกเมื่อเราเพิ่ม(บวก) ความกดดันเข้าไปกับที่มันมีอยู่แล้ว We worry when we add unnecessary pressure to an already full plate

- การเพิ่มทำให้เราโกรธ [Adding makes us angry]

2. เราวิตก เมื่อเราลดทอน(ลบ) การทรงสถิตของพระเจ้าออกไปจากวิกฤติของเรา We worry when we subtract God's presence from our crisis

- การลบทำให้เราสงสัย [Subtracting makes us doubtful]

3.เราวิตกเมื่อเราขยาย (คูณ)ปัญหาของเราโดยการตีตนไปก่อน We worry when we multiply our problems by inserting our solutions prematurely

- การทวีคูณจะทำให้เรากลัว [Multiplying makes us fearful.]

4. เราวิตกเมื่อเราแยก (หาร) พระเจ้าออกจากชีวิตในโลกนี้ของเรา We worry when we divide life into secular and the sacred.

- การแบ่งทำให้เราลืม [Dividing makes us forgetful]

อะไรที่เราวิตกกังวล?

○ ความจริงก็คือ ความวิตกกังวลจะทำร้ายเรามากกว่าทำให้เรา

- มธ.6.26-34
- ข้อ 34 การกระวนกระวายถึงวันพรุ่งนี้

คำถามเพื่อการอภิปรายในกลุ่ม

1. สำหรับตัวท่านเอง จงแบ่งปัน

- 1.1. อะไรคือต้นเหตุของความวิตกกังวลของท่าน?
- 1.2. เมื่อท่านวิตกกังวล ท่านแสดงออกอย่างไร?
- 1.3. และท่านแก้ความวิตกกังวลอย่างไร?

2. จากคำเทศนาวันนี้ จงแบ่งปัน

- 2.1. ท่านมีความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับเรื่องความวิตกกังวลอย่างไรบ้าง?
- 2.2. มีข้อพระคัมภีร์ข้อไหนบ้างจากคำเทศนาในวันนี้ที่จะช่วยให้ท่านแก้ปัญหาการวิตกกังวลได้?
- 2.3. มีข้อพระคัมภีร์ข้อไหนบ้างจากคำเทศนาในวันนี้ที่จะหนุนใจ ให้กำลังกับท่านในการแก้ปัญหาการวิตกกังวลได้?

3. จงแบ่งปันความแตกต่างในการแก้ปัญหาความวิตกกังวลระหว่างก่อนมาเชื่อพระเจ้า และมาเชื่อพระเจ้าว่า เป็นอย่างไร และผลแตกต่างกันอย่างไร?