



MESSAGE NOTES

自制の霊

第二テモテへの手紙1:7

ブラウン・ジェームズ

1. 思考をコントロールする

Ⅱテモテへの手紙1:7 神は私たちに、臆病の霊ではなく、力と愛と慎みの霊を与えてくださいました。

全ての行動の根源は思考にあります。ということは、「自制」というものは自分の考えをコントロールすることから始まります。私たちが考えることの多くは真実ではありません。しかし、神の言葉に含まれている真理にフォーカスすることで、健全な精神状態を保つことができます。

2. 感情をコントロールする

ピリピ人への手紙4:6-7 何も思い煩わないで、あらゆる場合に、感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい。そうすれば、すべての理解を超えた神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます。

祈りと感謝は、私たちの感情を神様に向ける方法です。コントロールできていない感情は、自分自身や周りの人に害を与えます。神様の自制の霊は、私たちが感情に支配されずにうまくコントロールすることを助けてくれます。

3. 行動をコントロールする

Ⅰコリントへの手紙9:25 闘技をする者は、あらゆることについて自制します。彼らは朽ちる冠を受けるためにそうするのですが、私たちは朽ちない冠を受けるためにそうするのです。

自分の考えと感情をコントロールするようになると、より効果的に自分の行動をコントロールできるようになります。私たちは神様に栄光を返すために、一流のスポーツ選手のように人生のあらゆる領域をコントロールすることができます。多くのスポーツ選手は、一時的な賞を獲得するためだけにこれを行います。私たちは天国での永遠の報いのためにこれを行います。



MESSAGE NOTES

Spirit of Self Control

2 Timothy 1:7

James Brown

1. Controlling your mind

2 Timothy 1:7 For God gave us a spirit not of fear but of power and love and self-control.

Every behavior has its origins in a thought. This means that self-control starts with controlling what we think about. A lot of what we think isn't true but by focusing on the truth contained in God's word we can have a sound mind.

2. Controlling your emotions

Philippians 4:6-7 Do not be anxious about anything, but in every situation, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God. And the peace of God, which transcends all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus.

Prayer and thanksgiving are how we turn our emotions towards God. Emotions that are out of control harm ourselves and other people. God's spirit of self-control helps us to control our emotions so that they don't control us.

3. Controlling your actions

1 Corinthians 9:25 Every athlete exercises self-control in all things. They do it to receive a perishable wreath, but we an imperishable.

Once your mind and emotions are under control, you can more effectively start to control your behavior. Like a top-level athlete, we can control every area of our lives to glorify God. Many athletes do this just to win a temporary prize, but we do it for an eternal reward in heaven.