មេរៀនទី ៨ ការយកឈ្នះលើការបាក់ទឹកចិត្ត

ខ្ញុំសំរក់ទឹកភ្នែក ទាំងថ្ងៃទាំងយប់ឥតមានល្ហែ។ គេចេះតែពោលមកខ្ញុំគ្រប់ពេលគ្រប់វេលាថា «តើព្រះរបស់ឯងនៅឯណា?»។ ...ខ្ញុំនិយាយមកខ្លួនឯងថាៈ «ឯងស្រយុតចិត្តធ្វើអ្វី ឯងថ្ងូរធ្វើអ្វី ចូរផ្ញើជីវិតលើព្រះជាម្ចាស់ទៅ!» ខ្ញុំមុខជាសរសើរតម្កើងព្រះអង្គតទៅមុខទៀត ព្រះអង្គសង្គ្រោះខ្ញុំ។ ... ខ្ញុំទូលព្រះជាម្ចាស់ ដែលជាថ្មដារបស់ខ្ញុំថា ហេតុអ្វីបានជាព្រះអង្គបំភ្លេចទូលបង្គំ? ហេតុអ្វីបានជាទូលបង្គំត្រូវរងទុក្ខលំបាក ហើយត្រូវខ្មាំងសត្រូវសង្កត់សង្កិនដូច្នេះ?។ ខ្មាំងសត្រូវនាំគ្នាជេរ ប្រមាថទូលបង្គំ ធ្វើអោយទូលបង្គំឈឺចុកចាប់សព្វសព៌ាង្គកាយ គេចេះតែពោលមកទូលបង្គំគ្រប់ពេលគ្រប់វេលាថា «តើព្រះរបស់ឯងនៅឯណា?»។ (គម្ពីរទំនុកតម្កើង ៤២:៣,៥,៩-១០)

តើអ្នកនឹកស្មានដល់ទេថា ទាំងនេះគឺពាក្យរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលតែងបទចម្រៀងសរសើរតម្កើង និង សម្រាប់អរព្រះគុណព្រះជាម្ចាស់សម្រាប់ក្តីមេត្តា ព្រមទាំងព្រះគុណរបស់ទ្រង់ ដែលប្រកបដោយភាពសប្បាយរីករាយជាច្រើននោះ? តើអាចទៅរួចទេដែលមនុស្សម្នាក់នេះ ស្រែកយំរកព្រះជាម្ចាស់ថា "ហេតុអ្វីបានជាព្រះអង្គបំភ្លេចទូលបង្គំ?" យ៉ាងនេះបាន?

ការស្រែកយំចេញពីចិត្តមួយនេះ បង្ហាញប្រាប់យើងថាវាអាចទៅរួច សម្រាប់មនុស្សដែលស្រឡាញ់ និង ទុកចិត្តព្រះជាម្ចាស់ម្នាក់ អាចឆ្លងកាត់គ្រា នៃការបាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ នៅពេលដែលព្រះជាម្ចាស់ហាក់បីដូចជានៅឆ្ងាយ និង ស្ងាត់ជ្រងំ។ ចំណុចដែលសំខាន់នោះគឺថា ស្តេចដាវីឌ ដែលជាអ្នកតែងកំណាព្យនេះ បានទូញយំសូមជំនួយពីព្រះជាម្ចាស់។ លោកមិនបាន បណ្តោយខ្លួនឯងឲ្យលិចលង់នៅក្នុងការស្រណោះខ្លួន និង ក្តីឈឺចាប់នោះឡើយ។ នៅក្នុងការសន្និដ្ឋានរបស់កំណាព្យ លោកបានមានប្រសាសន៍ទៅកាន់ខ្លួនឯងម្តងទៀតថា ៖ "ចូរផ្ញើជីវិតលើព្រះជាម្ចាស់ទៅ!» ខ្ញុំមុខជាសរសើរតម្កើងព្រះអង្គតទៅមុខទៀត ព្រះអង្គសង្គ្រោះខ្ញុំ ហើយព្រះអង្គជាព្រះនៃខ្ញុំ។
(ទំនុកតម្កើង ៤២:១១)

នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងនឹងស្គាល់ពីមូលហេតុបង្កឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត និង រកឲ្យឃើញធនធានដែលអាចជួយគ្រិស្តបរិស័ទ ជៀសវាង ឬ យកឈ្នះលើគ្រានៃការបាក់ទឹកចិត្ត។ យើងក៏នឹងមើលពីរបៀបជួយអ្នកដទៃទៀត ដែលកំពុងប្រឈមមុខជាមួយនឹងការបាក់ទឹកចិត្តផងដែរ។ យើងអាច សង្ឃឹមលើព្រះជាម្ចាស់ និង ដឹងថាទ្រង់មិនបានបំភ្លេចយើងឡើយ!

គម្រោងមេរៀន

ក. ការកំណត់និយមន័យការបាក់ទឹកចិត្ត

ខ. ការស្វែងរកមូលហេតុ និង ព្យាបាល

គ. ការការពារមិនឲ្យបាក់ទឹកចិត្ត

ឃ. ការជួយអ្នកដទៃ

វត្ថុបំណងមេរៀន

នៅពេលដែលអ្នកបញ្ចប់មេរៀននេះអ្នកអាចនឹង៖

១. ស្វែងរកពាក្យដ៏ត្រឹមត្រូវដែលនិយាយទាក់ទងនឹងនិយមន័យនៃការបាក់ទឹកចិត្ត។

២. រៀបរាប់របៀបបីយ៉ាងដែល ការបាក់ទឹកចិត្តអាចទាក់ទងទៅនឹងជំងឺបាន។

៣. ជ្រើសរើសគោលការណ៍ដែលអាចជួយគ្រិស្តបរិស័ទឲ្យយកឈ្នះលើការបាក់ទឹកចិត្តដែលជាលទ្ធផលបានមកពីភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។

៤. បកស្រាយពីឥរិយាបថ ដែលគ្រិស្តបរិស័ទម្នាក់ត្រូវប្រកាន់យក ក្រោយពេលមានព្រឹត្តិការណ៍ដ៏ គួរឲ្យខ្លាចកើតឡើងនៅក្នុងជីវិត ដែលបានធ្វើឲ្យគេអស់សង្ឃឹម។

៥. ស្វែងរកឧទាហរណ៍អំពីទោសដែលទាក់ទងនឹងអំពើបាប អំពីទោសដែលបានសន្មត ឬ ទោសដែលបណ្តាលមកពីវប្បធិសារី និង ដំណោះស្រាយសម្រាប់ទោសទាំងនេះ។

៦. យកខគម្ពីរម៉ាថាយ៥:១០-១១ ទៅធ្វើជាដំណោះស្រាយសម្រាប់ភាពជូរចត់ ឬ ការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត។

៧. ជ្រើសរើសពាក្យត្រឹមត្រូវ ដែលនិយាយទាក់ទងពីរបៀបនៃការការពារមិនឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត។

៨. ស្គាល់ពីសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលអាចផ្តល់នូវជំនួយយ៉ាងល្អ ទៅដល់អ្នកដែលកំពុងរងការបាក់ទឹកចិត្ត។

សកម្មភាពនៅក្នុងការសិក្សា

១. សិក្សាទៅតាមដំណើរការវិវត្តន៍របស់មេរៀន ដូចពីមុន។ ត្រូវតែប្រាកដថាអ្នកបានអានខគម្ពីរទាំងអស់ដែលបានផ្តល់ជូន និង ឆ្លើយរាល់សំណួរសិក្សាទាំងអស់។

២. សិក្សានិយមន័យពាក្យសំខាន់ទាំងឡាយណាដែលអ្នកមិនទាន់យល់នៅក្នុងអក្ខរានុក្រម។

៣. ធ្វើការប្រឡងផ្ទាល់ខ្លួន ហើយផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយរបស់អ្នក។

ពាក្យសំខាន់

ការប្រមូលផ្តុំ	ការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត	ភាពស្ងប់ស្ងាត់
ការកាត់ទោស	ភាពតានតឹង	ភាពភ្លៀវភ្លា
ការសោកសង្រេង	ចុងក្រោយ	ងាយរងគ្រោះ
ដែលគាប់សង្កត់	ការព្យាបាល	

ក. ការកំណត់និយមន័យការបាក់ទឹកចិត្ត

វត្ថុបំណងទី១. *ស្វែងរកពាក្យដ៏ត្រឹមត្រូវដែលនិយាយទាក់ទងនឹងនិយមន័យនៃការបាក់ទឹកចិត្ត។*

តើការបាក់ទឹកចិត្តជាអ្វី? មានគ្រូពេទ្យម្នាក់បានរៀបរាប់អំពីវាដូចតទៅនេះ៖ " ពិភពលោកទាំងមូលហាក់បីដូចជាស្ថិតនៅក្នុងស្រមោលនៃភាពងងឹតអន្ធការ ។ អ្វីដែលកាន់តែអាក្រក់ជាងនេះទៅទៀតនោះគឺនៅពេលដែលអ្នកគិតថាអ្វីៗអាក្រក់យ៉ាងណា នោះអ្នកនឹងជឿថាវា *ពិតជា* អាក្រក់យ៉ាងនោះដែរ!" គាត់ជឿថា គំនិតអវិជ្ជមាននាំឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត។

នៅក្នុងវចនានុក្រម វែបស្ទើ (Webster) បានឲ្យនិយមន័យការបាក់ទឹកចិត្តថា៖ "សណ្ឋានមួយនៃអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ភាពសោកសង្រេង ជំងឺផ្លូវចិត្តម្យ៉ាងដែលបណ្តាលមកពីភាពក្រៀមក្រំ ភាពអសកម្ម ពិបាកក្នុងការគិតពិចារណា និង ការផ្តោតអារម្មណ៍ និង ការមានអារម្មណ៍សោកសង្រេង ការថយចុះបរិមាណ គុណភាព និងថាមពលនៃសកម្មភាព ការថយចុះនៃភាពភ្លៀវភ្លា ឬ សកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍។

ជាច្រើនអ្នកនៅក្នុងចំណោមយើងរាល់គ្នា សុទ្ធតែបានឆ្លងកាត់ការបាក់ទឹកចិត្តក្នុងរយៈពេលខ្លីណាមួយ។ ក្នុងពេលមួយរំពេច ជីវិតមើលទៅហាក់បីដូចជាគ្មានអំណរសោះ បញ្ហារបស់យើងបានគ្របដណ្តប់លើយើង ហើយយើងបានលិចទៅក្នុង ភាពស្រណោះខ្លួន ក្តីវេទនា និង ការអស់សង្ឃឹម។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាការរៀបរាប់របស់ស្ត្រីម្នាក់អំពីការបាក់ទឹកចិត្ត ដែលនាងបានឆ្លងកាត់នៅក្រោយពេលដែលប្តីរបស់នាងបានលាចាកលោក ដោយមិនបានព្រៀងទុកជាមុន៖

"នៅពេលដែលប្តីរបស់ខ្ញុំបានស្លាប់ទៅ ខ្ញុំមានគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិដែលខ្វល់ខ្វាយជាច្រើននាក់នៅក្បែរ ហើយខ្ញុំទទួលបានអារម្មណ៍ដឹងពីព្រះវត្តមានរបស់ព្រះជាម្ចាស់នៅជិតខ្ញុំបង្អើយ។ ទ្រង់ប្រទានកម្លាំងឲ្យខ្ញុំ តាំងពីពេលដែលប្តីរបស់ខ្ញុំមានជំងឺរាំរ៉ៃ រហូតដល់ពេលដែលគាត់ទទួលមរណៈភាពទៅ។ មានមនុស្សជាច្រើនបានឃើញថា វាពិតជាទីបន្ទាល់មួយដ៏អស្ចារ្យ ដែលខ្ញុំមានសេចក្តីសុខសាន្ត និង ភាពស្ងប់សុខ ព្រះយេស៊ូប្រទានឲ្យអស់អ្នកដែលទួញសោក។ ទ្រង់ *បាន* កំសាន្តចិត្តខ្ញុំ ហើយថែរក្សាខ្ញុំ ព្រមទាំងដឹកនាំខ្ញុំផងដែរ។

"ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ខ្ញុំបានចូលរួមនៅក្នុងព័ន្ធកិច្ចដែលប្រកបដោយភាពសប្បាយរីករាយ និង ជាទីគាប់ចិត្តផងដែរ។ ទោះបីជា ខ្ញុំបានបែកពីគ្រួសារ និង មិត្តសម្លាញ់របស់ខ្ញុំ ជីវិតរបស់ខ្ញុំនៅតែមានហេតុផលដើម្បីរីករាយ ហើយខ្ញុំបន្តរវល់ជាប់ជានិច្ច។ រយៈពេលជិតមួយឆ្នាំបានកន្លងផុតទៅ។ នៅកន្លែងដែលខ្ញុំធ្វើការមានការផ្លាស់ប្តូរបុគ្គលិក ហើយមានអ្នកខ្លះបានជះឥទ្ធិពលដល់ការងាររបស់ខ្ញុំខ្លាំងណាស់ ។ ខ្ញុំក៏ក្លាយទៅជា ឆាប់ប្រតិកម្មជាមួយការរិះគន់គ្រប់បែបយ៉ាង និងមានការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត នៅពេលដែលខ្ញុំមិនទទួលបានការសរសើរចំពោះការងារដែលខ្ញុំគិតថាខ្ញុំសមតែនឹងទទួលបាន។ ក្រៅពីពេលធ្វើការ ខ្ញុំតែងចំណាយពេលនៅតែម្នាក់ឯង ហើយខ្ញុំក៏ចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ថា ឯកា និងត្រូវបានមនុស្សដែលខ្ញុំស្រឡាញ់បំផុតបោះបង់ចោល។

"មកដល់ពេលនេះ មនុស្សម្នាក់ដែលខ្ញុំឲ្យតម្លៃ និង ចង់បានការសរសើរពីគេ បានធ្វើឲ្យខ្ញុំមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ ការឆ្លើយតបរបស់ខ្ញុំចំពោះការនេះ គឺត្រូវដកខ្លួនចេញពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអាចធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់នេះបន្ថែមទៀត។ នេះគឺជាចំណុចចាប់ផ្ដើមដំបូងនៃការបាក់ទឹកចិត្តរបស់ខ្ញុំ។ វាជាលើកដំបូងដែលខ្ញុំឆ្លងកាត់ភាពសោកសៅយ៉ាងលើសលប់អំពីការស្លាប់របស់ប្ដីខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា មិនទទួលបានក្ដីស្រឡាញ់ មិនស័ក្ដិសម និង មិនសំខាន់។ មើលទៅហាក់បីដូចជា មិនដឹងថារស់នៅដើម្បីអ្វី។ ខ្ញុំមិនចង់អានព្រះគម្ពីរ មិនចង់អធិស្ឋាន ឬ ទទួលដំបូន្មានពីមិត្តភក្ដិគ្រិស្តបរិស័ទនោះទេ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែចង់ឲ្យគេទុកឲ្យខ្ញុំនៅតែឯង ដើម្បីឲ្យខ្ញុំបានរីករាយនៅក្នុងភាពសោកសៅ និង បណ្ដែតបណ្ដោយខ្លួននៅក្នុងការស្រណោះខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ។"

ប្រសិនបើអ្នកឆ្លងកាត់ការបាក់ទឹកចិត្ត អ្នកប្រហែលជាអាចស្គាល់ពីអារម្មណ៍ខ្លះៗដែលស្ត្រីម្នាក់នេះរៀបរាប់ហើយ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាអាការៈខ្លះដែលតែងតែកើតមាននៅលើមនុស្សម្នាក់ដែលបាក់ទឹកចិត្តៈ

១. គេងមិនលក់ និង អស់កម្លាំង
២. ពិបាកផ្ដោតអារម្មណ៍
៣. បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើរឿងដែលធ្លាប់តែធ្វើឲ្យរីករាយ រួមទាំងការរួមរ័កផងដែរ។
៤. ចង់នៅតែម្នាក់ឯង
៥. ពិបាកធ្វើការសម្រេចចិត្ត
៦. ឥរិយាបថអវិជ្ជមានអំពីខ្លួនឯង និង អ្នកដទៃ
៧. ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយការបាក់ទឹកចិត្ត (ដូចជាដំបៅក្រពះ)
៨. ប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពធ្វើការសម្រេចចិត្ត (តែងតែជាអារម្មណ៍ឆេវឆាវ និង អសុក្រិត្យ ដូចជាការសម្រេចចិត្តធ្វើអត្តឃាតជាដើម។)
៩. ក្រៀមក្រំ និង អស់សង្ឃឹមខ្លាំង
១០. ការថយចុះ សកម្មភាពជាច្រើន

ប្រាកដណាស់ មានរឿងជាច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំ ភ័យខ្លាច ឬ មិនប្រាកដចិត្ត។ យើងរាល់គ្នាតែងតែមានថ្ងៃល្អ និង ថ្ងៃអាក្រក់ ថ្ងៃដែលយើងមានអារម្មណ៍ល្អ ហើយអ្វីៗហាក់ដូចជាឥតខ្ចោះនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង និង ថ្ងៃខ្លះទៀតដែលអ្វីៗហាក់បីដូចជាខុសឆ្គង។ យើងអាចហៅអារម្មណ៍នេះបានថា *អារម្មណ៍អោ* ។ តាមធម្មតាអារម្មណ៍ទាំងនេះមិននៅជាយូរនោះទេ។ យើងនឹងបានល្អប្រសើរឡើងវិញពីថ្ងៃមិនល្អនោះ ដោយគ្មានលទ្ធផលអាក្រក់នោះទេ។ ចំណែកឯការបាក់ទឹកចិត្តវិញ គឺជាស្ថានភាពមួយនៃគំនិត ដែលគ្របដណ្ដប់លើយើងម្ដងបន្តិចៗ និងបន្តនៅក្នុងរយៈពេលមួយយ៉ាងយូរ។

យើងត្រូវតែស្គាល់ពីមូលហេតុដែលបង្កឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត និង ស្វែងរកមធ្យោបាយដើម្បីយកឈ្នះ និង បង្ការឲ្យផុតពីវា។ នៅក្នុងចំណុចបន្ទាប់នៃមេរៀននេះ យើងនឹងពិភាក្សាអំពីមូលហេតុធំៗ នៃការបាក់ទឹកចិត្ត និង របៀបដើម្បីតតាំងជាមួយវា។

លំហាត់អនុវត្តន៍

១ តើប្រយោគណាខ្លះនៅខាងក្រោមនេះ និយមន័យដ៏ពិតរបស់ការបាក់ទឹកចិត្ត? ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរដែលនៅមុខប្រយោគត្រឹមត្រូវ។

ក) ការបាក់ទឹកចិត្តគឺសំគាល់ឲ្យឃើញតាមរយៈការខ្វះថាមពល និង ការថយចុះសកម្មភាព។

ខ) អារម្មណ៍ណាដែលក្រៀមក្រំ ឬ ឯកា គឺជាការបាក់ទឹកចិត្ត។

គ) ពេលខ្លះវាមានការចូលរួមពីព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើន ដែលបង្កឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត។

ឃ) មនុស្សដែលបាក់ទឹកចិត្ត តែងតែមានគំនិតខ្ពង់ខ្ពស់សម្រាប់ខ្លួនឯង។

ង) ការផ្តាច់ខ្លួន ច្រើនតែជាអាការៈនៃការបាក់ទឹកចិត្ត។

ច) មនុស្សដែលបាក់ទឹកចិត្ត រីករាយនឹងនៅជាមួយមនុស្សដែលសប្បាយចិត្ត។

ឆ) មនុស្សដែលបាក់ទឹកចិត្ត ងាយនឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តលឿន និង ធ្វេសប្រហែស។

២ តើរយៈពេលដែលអាការៈបន្តកើតមាន អាចប្រាប់បានថាមនុស្សម្នាក់កំពុងរងការបាក់ទឹកចិត្តដោយរបៀបណា?

....

....

ខ. ការស្វែងរកមូលហេតុ និង ការព្យាបាល

ប្រាកដណាស់ មានរឿងជាច្រើនអាចចូលរួមបង្កឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត។ នៅក្នុងមេរៀនកន្លងទៅ យើងបានពិភាក្សាគ្នាអំពីបញ្ហាជាច្រើនដូចជាបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ បញ្ហាជាមួយកូនៗ ភាពឯកា និង ការបែកបាក់ស្នេហា ទាំងអស់នេះអាចនាំឲ្យកើតមានការបាក់ទឹកចិត្ត។ ជាទូទៅ ការបាក់ទឹកចិត្តមិនបង្កឡើងដោយបញ្ហាតែមួយនោះទេ ប៉ុន្តែវាបង្កឡើងដោយការបរាជ័យជាច្រើនប្រមូលផ្តុំគ្នា ដែលចុងក្រោយវាធំធេងលើសពីអ្វីដែលមនុស្សម្នាក់អាចទ្រាំទ្របាន។

នៅក្នុងផ្នែកនៃមេរៀនរបស់យើងមួយនេះ យើងនឹងគិតពិចារណាអំពីបញ្ហាទូទៅខ្លះៗ ដែលអាចនាំទៅរកការបាក់ទឹកចិត្ត និង អំពីរបៀបដែលគ្រិស្តបរិស័ទ អាចស្វែងរកឃើញជ័យជម្នះលើបញ្ហាទាំងអស់នេះ។

បញ្ហាជំងឺ

វត្ថុបំណងទី២. *រៀបរាប់របៀបបីយ៉ាងដែល ការបាក់ទឹកចិត្តអាចទាក់ទងទៅនឹងជំងឺបាន។*

ចិត្តវិទូម្នាក់បាននិយាយថាៈ "នៅពេលណាដែលមានអ្នកជំងឺចូលមកជួបខ្ញុំ ក្នុងសភាពបាក់ទឹកចិត្ត ដំបូងបំផុតខ្ញុំបញ្ជូលគាត់ទៅជួបបណ្ឌិត ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យរូបកាយ"។ ការបាក់ទឹកចិត្តអាចជាអាការៈនៃជំងឺផ្លូវកាយ ដែលត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ ឬវាអាចកើតឡើងដោយសារតែការព្យាយាមដោះស្រាយរឿងជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនោះ។ វាគឺជាដំណាក់កាលមួយដែលមនុស្សម្នាក់ត្រូវឆ្លងកាត់ នៅពេលដែលគេបានដឹងថាគេមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដំណាក់កាលចុងក្រោយ។ យើងនឹងពិភាក្សាគ្នាបន្ថែមទៀតនៅក្នុងមេរៀនបន្ទាប់របស់យើង។

មានពេលខ្លះ យើងបណ្តោយឲ្យខ្លួនប្រាណរបស់យើងអស់កម្លាំងល្ហើយ ដោយសារការធ្វើការហួសកម្លាំង ដល់ថ្នាក់យើងទៅជាមានជំងឺ និង បាក់ទឹកចិត្ត។ ទោះបីជាអ្នកដែលធ្វើព័ន្ធកិច្ចគ្រិស្តបរិស័ទក៏អាចឆ្លងកាត់ការបាក់ទឹកចិត្ត ដោយសារតែការធ្វើការបង្ខំខ្លួនឯងខ្លាំងពេក និង ភាពហេវហត់។ ខ្ញុំធ្លាប់ឃើញគ្រូគង្វាលជាច្រើន ឬប្រពន្ធរបស់ពួកគេ ដែលស្ទើរតែដល់ដែនកំណត់ទៅហើយក្រោយពេលពួកគេបានព្យាយាមបំពេញព័ន្ធកិច្ចជាច្រើនកន្លែង ដែលតម្រូវឲ្យពួកគេធ្វើការទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ។ នៅគម្ពីរម៉ាកុស ៦:៣០-៣១ យើងបានដឹងថា ពេលដែលពួកសាវ័កឆ្លងកាត់ស្ថានភាពដូចគ្នានេះ ព្រះយេស៊ូបានប្រទានការព្យាបាលដោយ*ការសំរាក* ៖

"ពួកសាវ័ក*វិលត្រឡប់មកគាល់ព្រះយេស៊ូវិញ រៀបរាប់ទូលព្រះអង្គអំពីកិច្ចការទាំងប៉ុន្មានដែល គេបានធ្វើ និងសេចក្តីទាំងអស់ដែលគេបានបង្រៀន។ មនុស្សជាច្រើនធ្វើដំណើរទៅមក ធ្វើ
អោយព្រះយេស៊ូ និងពួកសិស្ស*រកពេលបរិភោគពុំបានសោះ។ ព្រះយេស៊ូមានព្រះបន្ទូលទៅ
កាន់ពួកសិស្សថាៈ «ចូរនាំគ្នាមករកកន្លែងស្ងាត់ដាច់ឡែកពីបណ្តាជន សំរាកបន្តិចសិន»។"

ខ្លួនប្រាណរបស់យើងត្រូវការការហ្វឹកហាត់បានត្រឹមត្រូវ របបអាហារត្រឹមត្រូវ និង ការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីអាចបំពេញតួនាទីបានត្រឹមត្រូវដែរ។ គ្មានអ្វីដែលគួរឲ្យឆ្ងល់នោះទេ នៅពេលដែលយើងធ្វេសប្រហែសចំពោះរឿងទាំងនេះ វានឹងមានប្រតិកម្មមួយកើតឡើង យើងនឹងបាត់បង់ភាពមុះមុតរបស់យើង ហើយថែមទាំងចង់បោះបង់ចោលទៀតផង។

ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់គឺជាធនធានខាងវិញ្ញាណសម្រាប់ជួយយើងតតាំងជាមួយការបាក់ទឹកចិត្តនៅពេលដែលយើងមានជំងឺៈ "ក្នុងពេលមានអាសន្នដូច្នេះ គេស្រែកអង្វរព្រះអម្ចាស់ ព្រះអង្គក៏សង្គ្រោះពួកគេអោយរួចផុត ពីការភ័យបារម្ភ។ ពេលព្រះអង្គមានព្រះបន្ទូល ពួកគេក៏បានជា ព្រះអង្គបានរំដោះគេអោយរួចពីរណ្តៅ។" (គម្ពីរទំនុកតម្កើង ១០៧:១៩-២០)។

ព្រះគម្ពីរគឺមានពេញដោយទីបន្ទាល់ អំពីការប្រោសឲ្យជាតាមរយៈឫទ្ធានុភាពនៃព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ទីបន្ទាល់ទាំងនេះ ជំរុញឲ្យយើងស្រែកអង្វររកព្រះអម្ចាស់នៅក្នុងពេលដែលមានទុក្ខ ហើយអនុញ្ញាតឲ្យព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់បានធ្វើការបំពេញតម្រូវការរបស់យើង ព្រមទាំងជឿទុកចិត្តថាទ្រង់នឹងបានប្រោសឲ្យជាពីជំងឺនោះផង។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៣ ចូរប្រាប់ពីរបៀបបីយ៉ាងដែលការបាក់ទឹកចិត្តអាចជាប់ទាក់ទងទៅនឹងជំងឺ។

....

....

....

៤ តើអ្វីដែលគួរតែជាជំហានដំបូងដើម្បីយកឈ្នះលើការបាក់ទឹកចិត្ត នៅក្នុងករណីទាំងបីនេះ?

....

....

....

ភាពតានតឹង

វត្ថុបំណងទី៣. *ជ្រើសរើសគោលការណ៍ដែលអាចជួយគ្រិស្តបរិស័ទឲ្យយកឈ្នះលើការបាក់ទឹកចិត្ត ដែលជាលទ្ធផល បានមកពីភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។*

ភាពតានតឹង មានន័យថា "កត្តាផ្លូវកាយ កត្តាគីមី ឬ កត្តាផ្លូវអារម្មណ៍ដែលបណ្តាលឲ្យមានការគាប់សង្កត់ខាងឯរូបកាយ និង ខាងឯផ្លូវចិត្ត ហើយអាចជាកត្តាដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺផងដែរ"។ បញ្ហាមួយអាចបង្កើតឡើងនៅលើបញ្ហាមួយផ្សេងទៀត រហូតដល់បុគ្គលនោះស្ថិតនៅក្រោមសម្ពាធដែលធ្វើឲ្យមានការឆ្លើយតប (ប្រតិកម្ម) ខាងផ្លូវកាយ ខាងគីមី ឬខាងផ្លូវចិត្តកើតឡើង។ ភាគច្រើន ប្រតិកម្មនោះហើយគឺជាការបាក់ទឹកចិត្ត។

ចិត្តវិទូម្នាក់បាន បង្កើតខ្នាតសម្រាប់វាស់វែងកម្រិតនៃផលប៉ះពាល់ទៅលើមនុស្ស ដែលបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗដែលកើតមាននៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់។ នៅខាងក្រោមនេះ គឺជាព្រឹត្តិការណ៍និងកម្រិតនៃផលប៉ះពាល់ខ្លះៗដែលបង្កើតឡើងដោយចិត្តវិទូម្នាក់នេះ៖

ព្រឹត្តិការណ៍	**កម្រិតនៃផលប៉ះពាល់**
ការស្លាប់ប្តី ឬ ប្រពន្ធ	១០០
ការលែងលះគ្នា	៧៣
ការស្លាប់សមាជិកគ្រួសារជិតស្និទ្ធ	៦៣
របួស ឬ ជំងឺផ្ទាល់ខ្លួន	៥៣
អាពាហ៍ពិពាហ៍	៥០
ការបាត់បង់ការងារ	៤៧
ការផ្លាស់ប្តូរការងារផ្សេង	៣៦
ការផ្លាស់ប្តូរទំនួលខុសត្រូវការងារ	២៩
កូនចាកចេញពីផ្ទះ	២៩

ព្រឹត្តិការណ៍	កម្រិតនៃផលប៉ះពាល់
ការសម្រេចការងារផ្ទាល់ខ្លួនដែលលើសពីធម្មតា	២៨
ការផ្លាស់ប្តូរកន្លែងរស់នៅ	២០
ការផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពនៅក្នុងក្រុមជំនុំ	១៩
ដំណើរកំសាន្ត	១២
ថ្ងៃបុណ្យណូអែល	១២

ចិត្តវិទូម្នាក់នេះបានសន្និដ្ឋាននៅក្នុងការស្រាវជ្រាវរបស់គាត់ថា ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់បានឆ្លងកាត់ច្រើនជាង៣០០ពិន្ទុនៃព្រឹត្តិការណ៍ដែលផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់ក្នុងអំឡុងពេលពីរឆ្នាំ នោះគាត់ប្រឈមមុខនឹងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ (លោកគ្រីន ១៩៧៦, ១៤៦)។

ភាពសោកសៅគឺស្ថិតនៅខ្ពស់ជាងគេនៅក្នុងតារាងកត្តាបង្កឲ្យមានភាពតានតឹង ការរងទុក្ខ និង ការស្លាប់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ គឺជាមូលហេតុដ៏ធំដែលបង្កឲ្យមានភាពសោកសៅ។ ទាំងនេះគឺជាភាពតានតឹងដែលយើងរាល់គ្នាធ្លាប់ប្រឈមមុខនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ របៀបដែលយើងប្រតិកម្មតបទៅចំពោះភាពតានតឹងទាំងនោះយ៉ាងណា គឺផ្អែកទៅលើការរៀបចំខាងឯវិញ្ញាណរបស់យើង ។ (សូមមើលនៅក្នុងមេរៀនទី៣)។

ក្រោយពេលមានការបាត់បង់ ការសោកសៅមួយរយៈពេល គឺជាដំណើរការធម្មតានោះទេ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនជឿថា បុគ្គលម្នាក់ដែលឆ្លងកាត់ភាពតានតឹងត្រូវតែមានជំងឺ ឬ ការបាក់ទឹកចិត្តដោយចៀសមិនបាននោះទេ។ យើងអាចទទួលបានកម្លាំង និង ការកំសាន្តចិត្តពីព្រះវិញ្ញាណដ៏វិសុទ្ធ។ សូមពិចារណាខគម្ពីរខាងក្រោមនេះ៖

គម្ពីរនេហេមា ៨:១០៖ "មិនត្រូវកើតទុក្ខព្រួយឡើយ ព្រោះអំណរដែលមកពីព្រះអម្ចាស់ ជាកម្លាំងរបស់អ្នករាល់គ្នា។"

គម្ពីរយ៉ូហាន១៦:២២៖ "ឥឡូវនេះ អ្នករាល់គ្នាព្រួយចិត្ត ប៉ុន្តែ ខ្ញុំនឹងជួបអ្នករាល់គ្នាសាជាថ្មី អ្នករាល់គ្នានឹងសប្បាយចិត្ត ហើយគ្មាននរណាដកយកអំណរសប្បាយចេញពីចិត្តអ្នករាល់គ្នាបានឡើយ។"

លំហាត់អនុវត្តន៍

៥ ចូរជ្រើសរើសចម្លើយដែលល្អបំផុត។ ខគម្ពីរទាំងពីរខាងលើនេះបានប្រាប់យើងថា

ក) វាគឺជារឿងខុសឆ្គងមួយដែលគ្រិស្តបរិស័ទ កើតទុក្ខក្រោយពេលមានការបាត់បង់អ្វីមួយ។

ខ) មានពេលដែលត្រូវកើតទុក្ខ ប៉ុន្តែព្រះអម្ចាស់អាចជំនួសការកើតទុក្ខរបស់យើងជាមួយនឹងអំណររបស់ទ្រង់បាន។

គ) យើងមិនអាចកើតទុក្ខផង ហើយទទួលអំណររបស់ព្រះអម្ចាស់នៅក្នុងពេលតែមួយបាននោះទេ។

ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានសញ្ញានៃភាពតានតឹងនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ចូរធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីបំបាត់ស្ថានភាពដែលបណ្តាលឲ្យមានភាពតានតឹងនោះ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើ គ្មានអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីសម្រាលបន្ទុករបស់អ្នកនោះទេ ចូរចំណាយពេលរបស់អ្នកបន្ថែមទៀតជាមួយនឹងព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ រងចាំព្រះអម្ចាស់ និង អនុញ្ញាតឲ្យទ្រង់ទទួលយកបន្ទុករបស់អ្នក។ ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះយេស៊ូទៅកាន់ពួកសាវ័ករបស់ទ្រង់គឺជាព្រះបន្ទូលនៃសេចក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់អ្នកនៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ៖

> កុំរន្ធត់ចិត្តធ្វើអ្វី អ្នករាល់គ្នាជឿលើព្រះជាម្ចាស់ហើយ សុំជឿលើខ្ញុំផង..ខ្ញុំទុកសេចក្តីសុខសាន្តអោយអ្នករាល់គ្នា ខ្ញុំផ្តល់សេចក្តីសុខសាន្តរបស់ខ្ញុំអោយអ្នករាល់គ្នា។ សេចក្តីសុខសាន្តដែលខ្ញុំផ្តល់អោយនេះ មិនដូចសេចក្តីសុខសាន្តដែលមនុស្សលោកអោយទេ។ ចូរកុំរន្ធត់ចិត្ត កុំភ័យខ្លាចអោយសោះ។ (គម្ពីរយ៉ូហាន ១៤:១, ២៧)។

អ្វីដែលយើងអាចរំពឹងបានពីលោកីយ៍នេះ គឺមានតែភាពតានតឹង ការឈឺចាប់ និង ការរងទុក្ខប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែព្រះយេស៊ូបានប្រទានការព្យាបាលសម្រាប់បញ្ហាទាំងអស់នេះ៖ គឺសេចក្តីសុខសាន្ត និង អំណររបស់ទ្រង់។ យើងគ្រាន់តែត្រូវទូលសូមតែប៉ុណ្ណោះ។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៦ តើគោលការណ៍ណាមួយនៅខាងក្រោមនេះ នឹងជួយគ្រិស្តបរិស័ទឲ្យយកឈ្នះលើការបាក់ទឹកចិត្ត ដែលបណ្តាលមកពីភាពតានតឹងនោះបាន? ចូរជ្រើសរើសចម្លើយដែលល្អបំផុត។

ក) គ្រិស្តបរិស័ទត្រូវទូលសូមព្រះជាម្ចាស់ឲ្យជួយបញ្ចៀសឲ្យផុតព្រឹត្តិការណ៍ដែលអាចបណ្តាលឲ្យ មានភាពតានតឹងនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។

ខ) គ្រិស្តបរិស័ទត្រូវរៀនគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ដើម្បីកុំឲ្យព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតបង្កើតបានជាការគាប់សង្កត់នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។

គ) នៅពេលដែលភាពតានតឹងកើនឡើង យើងគួរតែបង្កើនការប្រុងប្រៀបខាងវិញ្ញាណជាមួយគ្នាផងដែរ៖ គឺចំណាយពេលឲ្យច្រើនសម្រាប់ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ និង សម្រាប់ការអធិស្ឋានផងដែរ។

ឃ) គ្រិស្តបរិស័ទដែលពិតជាប្តេជ្ញាជាមួយព្រះជាម្ចាស់ នឹងមិនទទួលរងភាពតានតឹងឡើយ មិនថាមានព្រឹត្តិការណ៍អ្វីកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់គេនោះទេ។

ភាពភ័យខ្លាច និង ភាពអស់សង្ឃឹម

វត្ថុបំណងទី៤. *បកស្រាយពីឥរិយាបថ ដែលគ្រិស្តបរិស័ទម្នាក់ត្រូវប្រកាន់យក ក្រោយពេលមានព្រឹត្តិការណ៍ដ៏គួរឲ្យខ្លាចកើតឡើងនៅក្នុងជីវិត ដែលបានធ្វើឲ្យគេអស់សង្ឃឹម។*

យើងរស់នៅក្នុងយុគសម័យ នៃភាពភ័យខ្លាច និង ភាពអស់សង្ឃឹម។ ភេរវកម្ម និង ភាពវឹកវរខាងនយោបាយ បានគម្រាមកំហែងដល់ស្ថេរភាព។ ជំងឺមហារីក គឺជាជំងឺដ៏គួរឲ្យខ្លាចមួយដែលហាក់បីដូចជាជះឥទ្ធិពលទៅលើគ្រប់គ្រួសារទាំងអស់។ អំពើឧក្រិដ្ឋកម្ម កំពុងតែរាលដាល ហើយប្រជាជនស្លូតត្រង់ទទួលរងនូវផលវិបាកទាំងនោះ។ នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើននៅលើពិភពលោក មនុស្សញញើតមិនហ៊ានដើរតាមផ្លូវនៅពេលយប់នោះទេ។ យើងភ័យខ្លាចថាយើងនឹងបាត់បង់ការងាររបស់យើង យើងភ័យខ្លាចភាពចាស់ជរា យើងភ័យខ្លាចការឈឺចាប់ យើងភ័យខ្លាចថានឹងមានអ្វីម្យ៉ាងកើតឡើងទៅលើមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើង។

នៅពេលដែលយើងគិតពីភាពភ័យខ្លាចជាប់និច្ច នោះការបាក់ទឹកចិត្តអាចគ្រប់គ្រងលើយើងបាន។ ភាពភ័យខ្លាចទាំងនេះបង្កឲ្យមានការអស់សង្ឃឹម៖ គ្មានហេតុផលអ្វីនឹងឲ្យយើងព្យាយាមបន្តរស់នៅជីវិតមួយនេះ ឬ ព្យាយាមរីករាយទៀតទេ ព្រោះជីវិតនេះមានតែក្ដីអស់សង្ឃឹម។ មើលទៅហាក់ដូចជាគ្មានមធ្យោបាយណាជួយឲ្យគេចផុតពីកាលៈទេសៈដ៏វេទនារបស់យើងបាននោះទេ គ្មានរឿងល្អអាចកើតឡើងចំពោះយើងនោះឡើយ។ មកដល់ចំណុចនេះហើយ ដែលមនុស្សកំពុងអស់សង្ឃឹមគឺអាចគិតថាការសម្លាប់ខ្លួន គឺជាមធ្យោបាយគេចផុតពីស្ថានភាពដ៏គួរឲ្យខ្លាចរបស់ពួកគេ។

លំហាត់អនុវត្តន៍

---

៧ តើមានអ្វីខុស ចំពោះទស្សនៈដែលបានរៀបរាប់នៅខាងលើនេះ?

....

ការព្យាបាលសម្រាប់ភាពភ័យខ្លាចគឺក្ដីស្រឡាញ់។ ប្រសិនបើយើងស្រឡាញ់ព្រះជាម្ចាស់ យើងនឹងមានទំនុកចិត្តថាទ្រង់នឹងលើកយើងចេញពីភាពភ័យខ្លាចរបស់យើង។ នៅក្នុងគម្ពីរ១យ៉ូហាន ៤:១៦-១៨ បានប្រាប់យើងថា៖

> ឯយើងវិញ យើងបានស្គាល់ព្រះហឫទ័យស្រឡាញ់របស់ព្រះជាម្ចាស់ ក្នុងចំណោមយើង ហើយយើងក៏បានជឿ។ ព្រះជាម្ចាស់ជាសេចក្ដីស្រឡាញ់ អ្នកណាស្ថិតនៅជាប់នឹងសេចក្ដីស្រឡាញ់ អ្នកនោះស្ថិតនៅជាប់នឹងព្រះជាម្ចាស់ ហើយព្រះជាម្ចាស់ក៏ស្ថិតនៅជាប់នឹងអ្នកនោះដែរ។ បើសេចក្ដីស្រឡាញ់ពិតជាបានគ្រប់លក្ខណៈនៅក្នុងយើងមែន នោះយើងនឹងមានចិត្តរឹងប៉ឹង នៅថ្ងៃព្រះជាម្ចាស់វិនិច្ឆ័យទោសមនុស្សលោក ដ្បិតក្នុងលោកនេះយើងមានរបៀបរស់នៅដូចព្រះយេស៊ូដែរ។ បើយើងមានសេចក្ដីស្រឡាញ់ក្នុងខ្លួន យើងឥតមានភ័យខ្លាចទេ តែសេចក្ដីស្រឡាញ់ដ៏គ្រប់លក្ខណៈ បណ្ដេញការភ័យខ្លាចអោយចេញផុតទៅបានថែមទៀតផង។ អ្នកណានៅភ័យ

ខ្លាច អ្នកនោះតែងតែខ្លាចទទួលទណ្ឌកម្ម ដូច្នេះ សេចក្តីស្រឡាញ់ពុំទាន់បានគ្រប់លក្ខណៈនៅក្នុងខ្លួនគេឡើយ។

នៅពេលណាដែលដួងចិត្តរបស់អ្នកមានពេញដោយភាពភ័យខ្លាច ចូរទូលសូមឲ្យព្រះជាម្ចាស់បានដោះភាពភ័យខ្លាចរបស់យើងចេញ ហើយជំនួសវិញដោយក្តីស្រឡាញ់ដ៏អស់កល្បជានិច្ចរបស់ទ្រង់ ហើយទទួលបានការលើកទឹកចិត្តដោយអ្វីដែលព្រះយេស៊ូបានមានព្រះបន្ទូលទៅកាន់ពួកសាវ័ករបស់ទ្រង់ថា៖ "អ្នករាល់គ្នាជួបនឹងទុក្ខវេទនានៅក្នុងលោក ប៉ុន្តែ ចូរមានសង្ឃឹមឡើង! ខ្ញុំបានឈ្នះលោកនេះហើយ" (គម្ពីរយ៉ូហាន ១៦:៣៣)។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៨ តើគ្រិស្តបរិស័ទគួរមានឥរិយាបថបែបណា នៅពេលដែលមានព្រឹត្តិការណ៍ដែលគួរឲ្យខ្លាចកើតឡើងនៅក្នុងជីវិត ដែលអាចធ្វើឲ្យពួកគេអស់សង្ឃឹមនោះ?

....

....

អារម្មណ៍មានទោស និង ការសោកស្តាយ

វត្ថុបំណងទី៥. *ស្វែងរកឧទាហរណ៍អំពីទោសដែលទាក់ទងនឹងអំពើបាប អំពីទោសដែលបានសន្មត់ ឬ ទោសដែលបណ្តាលមកពីវិប្បដិសារី និង ដំណោះស្រាយសម្រាប់ទោសទាំងនេះ។*

ភាពសោកសៅតែងតែមានការចូលរួមពី អារម្មណ៍ថាមានទោស ឬ សោកស្តាយ ដោយសារតែអ្វីមួយដែលយើងបានធ្វើ ឬ អ្វីមួយដែលយើងគួរតែបានធ្វើ។ ខ្ញុំបានជួបជាមួយ ឪពុកម្តាយដែលកើតទុក្ខដោយសារតែកូនដែលបានចាកចេញពីផ្ទះ និង បានពាក់ព័ន្ធជាមួយជីវិតដែលពេញដោយបាប។ ពួកគេប្រមូលយកកំហុសទាំងអស់មកលើខ្លួនគេតាមរបៀបជាច្រើន ដោយសារតែកូនមិនល្អ។ មានបុរសជាឪពុកម្នាក់កើតទុក្ខព្រួយ ដែលគាត់បានអនុញ្ញាតឲ្យកូនប្រុសរបស់គាត់ទិញម៉ូតូមួយគ្រឿង ហើយគាត់មានអារម្មណ៍ថាមានទោសយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែល មានរថយន្តមួយគ្រឿងបានបុក ហើយបានឆក់យកជីវិតកូនប្រុសរបស់គាត់ នៅពេលគេកំពុងជិះម៉ូតូរបស់គេនោះ។ "ឪពុកនោះបានទួញយំម្តងហើយម្តងទៀតថា៖ "ខ្ញុំគួរតែនិយាយថា*ទេ*!" ដូចគ្នាផងដែរ មានមនុស្សជាច្រើនទទួលអារម្មណ៍ថាមានទោសខ្លាំងណាស់ព្រោះតែរឿងអាក្រក់ដែលគេបាននិយាយ ឬបានធ្វើ ដែលធ្វើឲ្យអ្នកដទៃឈឺ
ចាប់។

មានទោសកំហុសពីរយ៉ាងដែលទាក់ទងនៅត្រង់ចំណុចនេះ៖ ទោសពិត ដែលកើតឡើងដោយសកម្មភាពនៃអំពើបាបមួយចំនួន និង ទោសសន្មត់ដោយសារតែអ្វីម្យ៉ាងដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ទោសពិតគឺជាទោសត្រឹមត្រូវដែលមានឫសគល់នៅក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះជាម្ចាស់ ជាមួយអ្នកដទៃ និង ជាមួយនឹងខ្លួនឯង។ វាមានរួមជាមួយនឹងបំណងចិត្តចង់សារភាពយ៉ាងខ្លាំង ហើយវាតែងតែឆ្លើយតបទៅនឹងការអត់ទោស។ ទោសកើតពីការសន្មត (ឬ *មិនសមហេតុផល*) គឺតែងតែមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងវិន័យ និង ច្បាប់។ ទោសនេះក៏មានរួមជាមួយនឹងបំណងចិត្តចង់សារភាពខ្លាំងផងដែរ ប៉ុន្តែកម្រនឹងឆ្លើយតបទៅនឹងការអត់ទោសណាស់។ កំហុសទាំងពីរបែបនេះ ផ្តល់អារម្មណ៍ដូចគ្នា ប៉ុន្តែពួកវាមានឫសគល់នៅក្នុងបញ្ហាផ្សេងគ្នា ហើយវាឆ្លើយតបជាមួយនឹងការអត់ទោសផ្សេងគ្នាដែរ។ ទោសទាំងពីរប្រភេទនេះ អាចបង្កឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្តបាន ប៉ុន្តែការព្យាបាលរបស់វាគឺមានលក្ខណៈខុសពីគ្នា។

ទោសដែលទាក់ទងនឹងអំពើបាប

គ្រិស្តបរិស័ទមិនចាំបាច់ត្រូវរស់នៅក្នុងជីវិតដែលដាក់ទោសខ្លួនឯងចំពោះអំពើបាបដែលគេបានប្រព្រឹត្តនោះឡើយ។ នៅពេលដែលមនសិការរបស់យើងជេរស្តីយើង យើងមានអ្នកសង្គ្រោះដែលនឹងជួយទូលអង្វរជំនួសយើងនៅចំពោះព្រះភ័ក្ត្រព្រះវរបិតានៅឯស្ថានបរមសុខរួចស្រេចហើយ។ (គម្ពីរ១យ៉ូហាន ២:១-២)។ "ប៉ុន្តែ បើយើងទទួលសារភាពអំពើបាបរបស់យើង នោះព្រះជាម្ចាស់ដែលមានព្រះហឫទ័យស្មោះស្ម័គ្រ និងសុចរិត* ទ្រង់នឹងអត់ទោសយើងអោយរួចពីបាប ព្រមទាំងជំរះយើងអោយបានបរិសុទ្ធ រួចពីគ្រប់អំពើទុច្ចរិតទាំងអស់ផង។(គម្ពីរ១យ៉ូហាន ១:៩)។

យើងមិនចាំបាច់ត្រូវ រែកពុនបន្ទុកនៃបាបរបស់យើងនោះឡើយ។ ចូរលន់តួបាប ហើយសារភាពបាបរបស់អ្នកទៅចំពោះព្រះជាម្ចាស់ (ហើយបើសិនជាអាច ចូរសារភាពទៅកាន់មនុស្សដែលអ្នកបានធ្វើបាបទាស់នឹងគេ ប្រសិនបើមានអ្នកផ្សេងជាប់ទាក់ទងនឹងរឿងនេះ) ហើយទទួលការអត់ទោសរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ បន្ទាប់មក ទទួលយកការពិតដែលថា វាបានចប់សព្វគ្រប់ និង នៅពីក្រោយអ្នក ហើយព្រមទាំងបំភ្លេចវាចោលផងដែរ។

ទោសកើតពីការសន្មត

ខ្ញុំបានឮរឿងរបស់ម្តាយវ័យក្មេងម្នាក់ដែល មានថ្ងៃមួយនាងបាននាំកូនតូចរបស់នាងដើរលេង។ ពេលនោះនាងបានជួបជាមួយនឹងអ្នកជិតខាងម្នាក់ ហើយពួកគេបានឈរនិយាយគ្នានៅលើកចិញ្ចើមផ្លូវស្របពេលកូនរបស់នាងបានរត់លេងនៅក្បែរនោះ។ រំពេចនោះ កូនរបស់នាងបានរត់យ៉ាងលឿនទៅកណ្តាលផ្លូវ ហើយត្រូវបានរថយន្តមួយគ្រឿងបុក ធ្វើឲ្យកូននោះបានបាត់បង់ជីវិតភ្លាមៗ។ ម្តាយដែលមានវ័យក្មេងនោះ ត្រូវបានគ្រប់ដណ្តប់ដោយភាពសោកសៅ និង មានអារម្មណ៍ថាមានទោសខ្លាំងណាស់ដែលនាងបណ្តោយឲ្យមានរឿងបែបនេះកើតឡើង។ ជាច្រើនថ្ងៃកន្លងផុតទៅ នាងកាន់តែដកខ្លួនចេញមនុស្សម្នា និង កាន់តែបាក់ទឹកចិត្ត។ នាងមិនអាចទ្រាំទ្រជាមួយនឹង ការជេរស្តីខ្លួនឯងចំពោះឧបទ្ទវហេតុដែលបានកើតឡើងនោះបានទេ។

ពិតណាស់ មានរឿងជាច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍សោកស្ដាយយ៉ាងខ្លាំង។ យើងមើលត្រឡប់ក្រោយ និង ឃើញពីអ្វីដែលយើងបានត្រឹមប្រាថ្នាថាអាចបានធ្វើឲ្យបានប្រសើរជាងនោះ។ មនុស្សពោះម៉ាយ ឬ មេម៉ាយ តែងតែសោកស្ដាយ ហើយគិតពីរបៀបផ្សេងៗដែលពួកគេគួរតែអាចធ្វើបានឲ្យដៃគូរបស់គេបានសប្បាយរីករាយជាងនោះ។ ឪពុកម្ដាយតែងតែមានអារម្មណ៍ថាមានទោស និងសោកស្ដាយដោយសារតែពួកគេគិតថាពួកគេ គួរតែអាចបណ្ដុះបណ្ដាលកូនៗរបស់ពួកគេបានល្អជាងនេះ។

ទាំងនេះគឺសុទ្ធតែជាការខិតខំប្រឹងប្រែងដែលគ្មានប្រយោជន៍ ព្រោះយើងមិនអាចផ្លាស់ប្ដូរអតីតកាលបានឡើយ យើងបានត្រឹមតែរៀនពីវា និង ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណា ជៀសឲ្យផុតពីកំហុសដដែលនោះនៅថ្ងៃអនាគតតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើហេតុការណ៍ដែលកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង វាស្ថិតនៅឆ្ងាយពីការគ្រប់គ្រងរបស់យើង យើងគួរតែដឹងថា យើងមិនមានទោសអ្វីនោះទេ ហើយដឹងថា ជីវិតរបស់យើងគឺថ្វាយទៅក្នុងការថែរក្សារបស់ព្រះជាម្ចាស់។ បើទ្រង់នឹងអត់ទោសដោយក្ដីមេត្តា និង ព្រះគុណ ទោះអំពើបាបរបស់យើងអាក្រក់យ៉ាងណានោះ តើយើងមិនគួរទទួលយកការអត់ទោសរបស់ទ្រង់សម្រាប់ហេតុការណ៍ដែលធ្វើឲ្យយើងពេញដោយការសោកស្ដាយ និង ជេរស្ដីខ្លួនឯងដែរទេឬអី?

ស្ដេចដាវីឌជាអ្នកនិពន្ធគម្ពីរទំនុកតម្កើង បានដឹងថាទ្រង់អាចបែរទៅរកព្រះជាម្ចាស់បានទោះបីកំហុសរបស់ទ្រង់ជាអ្វីក៏ដោយ ហើយទ្រង់ដឹងថាទ្រង់អាចទទួលបានការលាងជម្រះថែមទៀតផង។ ខាងក្រោមនេះជាពាក្យរបស់ទ្រង់ នៅក្នុងគម្ពីរទំនុកតម្កើង ១៣០ :១-៤,៧៖

ឱព្រះអម្ចាស់អើយ ពីក្នុងរណ្ដៅដ៏ជ្រៅ ទូលបង្គំស្រែកអង្វរព្រះអង្គ ព្រះអម្ចាស់អើយ សូមទ្រង់ព្រះសណ្ដាប់ទូលបង្គំផង! សូមផ្ទៀងព្រះកាណ៌ស្ដាប់ពាក្យ ដែលទូលបង្គំទទូចអង្វរ! ឱព្រះអម្ចាស់អើយ ប្រសិនបើព្រះអង្គចងចាំកំហុស របស់យើងខ្ញុំទុកនោះ គ្មាននរណាម្នាក់អាចរួចខ្លួនបានឡើយ។ ក៏ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គតែងតែអត់ទោស អោយយើងខ្ញុំជានិច្ច ដើម្បីអោយយើងខ្ញុំគោរពកោតខ្លាចព្រះអង្គ។ ...អ៊ីស្រាអែលអើយ ចូរទុកចិត្តលើព្រះអម្ចាស់ ដ្បិតព្រះអង្គប្រកបដោយ ព្រះហឫទ័យមេត្តាករុណា ហើយព្រះអង្គសព្វព្រះហឫទ័យរំដោះអ្នកជានិច្ច!

មិនថាមានរឿងអ្វីកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកនោះទេ នៅក្នុងព្រះអម្ចាស់តែងតែមានព្រះហឫទ័យរំដោះអ្នកជានិច្ច។ បើទ្រង់ពិតជាមានចិត្តសប្បុរស និង សព្វព្រះទ័យរំដោះអ្នកយ៉ាងនេះ តើអ្នកមិនអាចនឹងអត់ទោសសម្រាប់ខ្លួនឯងដែរទេឬអី? ចូរដាក់ការសោកស្ដាយរបស់អ្នក និង ទោសកំហុសដែលមិនសំខាន់របស់អ្នក នៅពីក្រោយអ្នក។ ចូរប្រើប្រាស់វាជាឱកាស សម្រាប់ប្រាប់អ្នកដទៃអំពីការរំដោះដ៏អស្ចារ្យដែលអ្នករកបាននៅពេលដែលអ្នកថ្វាយកំហុសរបស់អ្នកទៅកាន់ព្រះអម្ចាស់ ព្រមទាំងសម្រាប់អ្នក ទទួលបានក្ដីស្រឡាញ់ និង ព្រះគុណរបស់ទ្រង់ផង។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៩ នៅក្នុងលំហាត់នេះ ចូរផ្គូផ្គងឧទាហរណ៍ និង ដំណោះស្រាយដែលនៅក្នុងជួរខាងឆ្វេង ទៅជាមួយនឹងប្រភេទនៃទោសកំហុសដែលត្រូវជាមួយនឹងដំណោះស្រាយឬឧទាហរណ៍នោះ (នៅជួរខាងស្តាំ)។ ចូរសរសេរលេខនៃជម្រើសរបស់អ្នកនៅក្នុងចន្លោះត្រឹមត្រូវ។

.........ក) បុរសវ័យក្មេងម្នាក់ កំពុងនៅឆ្ងាយពីផ្ទះ ស្របពេលដែលម្ដាយរបស់គាត់បានទទួលមរណភាពដោយមិនបានព្រៀងទុក។

.........ខ) លន់តួ សារភាព និង ទទួលការអត់ទោស។

.........គ) ស្ត្រីដែលមិនទាន់រៀបការម្នាក់បានធ្វើការរំលូតកូនចេញ។

.........ឃ) ម្ដាយម្នាក់បង្កើតបានកូនដែលមានកាយសម្បទាមិនប្រក្រតី

..........ង) អត់ទោសឲ្យខ្លួនអ្នក។

១) ទោសដែលបណ្ដាលមកពីអំពើបាប

២) ទោសកើតពីការសន្មត ឬ ទោសដែលបណ្ដាលមកពីការសោកស្ដាយ

ចិត្តល្វីងជូរចត់ និង ការថ្នាំងថ្នាក់ក្នុងចិត្ត

វត្ថុបំណងទី៦. *យកខគម្ពីរម៉ាថាយ៥:១០-១១ ទៅធ្វើជាដំណោះស្រាយសម្រាប់ភាពជូរចត់ ឬ ការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត។*

គ្មានអ្វីដែលអាចប្លន់យកជ័យជម្នះខាងឯវិញ្ញាណរបស់គ្រិស្តបរិស័ទបានជាងចិត្តល្វីងជូរចត់ និង ការថ្នាំងថ្នាក់ក្នុងចិត្តទាស់ជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលធ្វើខុសចំពោះគេនោះឡើយ។ ចិត្តល្វីងជូរចត់ប្រៀបដូចជាដង្កូវដែលស៊ីចូលទៅគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ដូច្នេះវាធ្វើឲ្យគ្រប់សកម្មភាពរបស់អ្នកគឺត្រូវបានជំរុញដោយក្ដីស្អប់ដ៏ស្អុយរលួយដែលអ្នកមានទៅលើអ្នកណាដែលបំពានមកលើអ្នក។ ចិត្តល្វីងជូរចត់ និង ចិត្តថ្នាំងថ្នាក់ គឺជាខ្មាតពីរយ៉ាងនៃកំហឹង។

ថ្មីៗនេះខ្ញុំបានអានអំពីបុរសជាគ្រិស្តបរិស័ទដ៏ល្អម្នាក់ ដែលជីវិតរបស់គាត់ជាច្រើនឆ្នាំមកនេះពោរពេញដោយបញ្ហាលំបាក។ កូនប្រុសរបស់គាត់បានស្លាប់តាំងពីនៅជាទារក មិនយូរប៉ុន្មានក្រោយមកទៀត ផ្ទះរបស់គាត់ត្រូវបានឆេះគ្មានសល់ ហើយគាត់បាត់បង់អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលគាត់មាន ក្រោយមកទៀត ប្រពន្ធរបស់គាត់បានស្លាប់ក្រោយពីរងការឈឺចាប់ជាយូរដោយសារតែជំងឺដែលបានទាមទារឲ្យមានការចំណាយទៅលើថ្លៃការព្យាបាលអស់ជាច្រើន។ ផលផ្លែនៃព្រះវិញ្ញាណ ត្រូវបានបង្ហាញឲ្យឃើញចេញពីក្នុងជីវិតរបស់គាត់ នៅពេលដែលគាត់ឆ្លងកាត់បញ្ហាគ្រប់បែបយ៉ាង។ អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ គាត់បានបង្រៀននៅថ្នាក់មនុស្សចាស់ថ្ងៃអាទិត្យ នៅក្នុងក្រុមជំនុំរបស់គាត់ ហើយមានជីវិតជាច្រើនទទួលបានការប៉ះពាល់ ដោយសារតែវិញ្ញាណដ៏ទន់ភ្លន់ និង ជំនឿដ៏រឹងមាំរបស់គាត់។

ថ្ងៃមួយ មានអ្នកជំនួយម្នាក់ដែលបានអង្គុយនៅក្នុងថ្នាក់របស់គាត់ មានអារម្មណ៍ថា ព័ន្ធកិច្ចនៃការបង្រៀនរបស់គាត់ គ្មានប្រសិទ្ធិភាពទៀតទេ។ អ្នកជំនួយម្នាក់នោះបានដើរនិយាយប្រាប់គេថា គ្រូរបស់ពួកគេគ្មានសមត្ថភាពដូចមុននោះទេ ហើយពួកគេគួរតែប្តូរគ្រូថ្មីទៅ។ នៅពេលដែលពាក្យសំដី ថាមានសមាជិកនៅក្នុងថ្នាក់របស់គាត់មិនពេញចិត្តជាមួយការបង្រៀនរបស់គាត់ទៀតនោះ គាត់ក៏កើតមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ ដោយសារតែការនេះ គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមកើតមានវិញ្ញាណជូរចត់ និង ថ្នាំងថ្នាក់ជាមួយនឹងបុរសម្នាក់ ដែលនិយាយរិះគន់គាត់នោះ។ គាត់អាចតស៊ូគ្រប់បញ្ហាទាំងអស់របស់គាត់ទាំងអស់មកដល់ចំណុចនេះ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលគាត់ត្រូវបានគេវាយប្រហារដោយផ្ទាល់ គាត់មិនអាចទទួលយកវាបាននោះទេ។ គាត់ក៏បានផ្តាច់ខ្លួនចេញពីសកម្មភាពទាំងអស់របស់ក្រុមជំនុំ ហើយមានពេញដោយការបាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង។ គាត់បានអនុញ្ញាតឲ្យចិត្តល្វីងជូរចត់ គាប់សង្កត់មកលើគំនិតរបសគាត់ រហូតដល់គាត់គិតពីវារាល់ថ្ងៃ។ គាត់ធ្លាប់តែជាព្រះពរសម្រាប់ក្រុមជំនុំ តែឥឡូវនេះគាត់បែរទៅជាមនុស្សដែលខាកចិត្តជាមួយនឹងក្រុមជំនុំទៅវិញ។

នៅក្នុងមេរៀនទី៤ យើងបាននិយាយអំពីភាពអយុត្តិធម៌ និងអំពីរបៀបដែលគ្រិស្តបរិស័ទគួរតែឆ្លើយតបទៅនឹងរឿងទាំងអស់នោះ។ប្រសិនបើបុរសម្នាក់នេះធ្វើតាមគម្ពីរម៉ាថាយ៥:១០-១២ នៅក្នុងបញ្ហារបស់គាត់ នោះគាត់ប្រហែលជាអាចជៀសផុតពីចិត្តជូរចត់ និង ការបាក់ទឹកចិត្តដែលកើតមានឡើងនោះបាន។ គម្ពីរអេភេសូ ៤:៣១ បានប្រាប់យើងឲ្យ "កំចាត់ចិត្តជូរចត់ ចិត្តក្តៅក្រហាយ កំហឹង សំរែកឡូឡា ពាក្យជេរប្រមាថ ព្រមទាំងសេចក្តីអាក្រក់គ្រប់បែបយ៉ាង"។ នៅក្នុងគម្ពីរហេប្រឺ១២:១៥ បានចែងថា៖ "ចូរប្រយ័ត្នប្រយែង ក្រែងលោមានបងប្អូនណាម្នាក់ឃ្លាតចេញពីព្រះគុណរបស់
ព្រះជាម្ចាស់។ មិនត្រូវទុកអោយការអាស្រូវចាក់ឫស ដុះឡើងបណ្តាលអោយកើតរឿងរ៉ាវ ហើយបំពុលចិត្តគំនិតបងប្អូនជាច្រើននោះឡើយ។"

លំហាត់អនុវត្តន៍

១០ ចូរជ្រើសរើសចម្លើយត្រឹមត្រូវ។ ចិត្តជូរចត់ និង ចិត្តថ្នាំងថ្នាក់ មិនត្រឹមតែអាចនាំទៅរកការបាក់ទឹកចិត្ត និង ប្លន់យកជ័យជម្នះខាងឯវិញ្ញាណរបស់យើងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែបើយោងទៅតាមការបញ្ជាក់របស់ខគម្ពីរខាងលើ វាក៏ជា

ក) ឥរិយាបថដែលបង្កឲ្យមានបញ្ហា និង នាំឲ្យមនុស្សជាច្រើនរងការឈឺចាប់ផងដែរ។

ខ) អ្វីម្យ៉ាងដែលយើងត្រូវរំពឹងទុកថានឹងកើតមានម្តងហើយម្តងទៀត ព្រោះមនុស្សនឹងធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដើម្បីធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់។

គ) កំហុសរបស់បុគ្គលដែលធ្វើឲ្យមានភាពជូរចត់នេះកើតឡើង។

ដំណោះស្រាយតែមួយគត់សម្រាប់វិញ្ញាណជូរចត់ ឬ ថ្នាំងថ្នាក់ទាស់នឹងនរណាម្នាក់គឺ ការអត់ទោសឲ្យគេ។ ព្រះយេស៊ូបានមានព្រះបន្ទូលប្រាប់សាវ័ករបស់ទ្រង់ថា "បើអ្នករាល់គ្នាអត់ទោសអោយមនុស្សលោក ព្រះបិតារបស់អ្នករាល់គ្នានៅស្ថានបរមសុខ* ក៏អត់ទោសអោយអ្នករាល់គ្នាដែរ។ ប៉ុន្តែ បើអ្នករាល់គ្នាមិនអត់ទោសអោយមនុស្សលោកទេនោះ ព្រះបិតារបស់អ្នករាល់គ្នា ក៏មិនអត់ទោសអោយអ្នករាល់គ្នាដែរ" (គម្ពីរម៉ាថាយ ៦:១៤-១៥) ។ នៅកន្លែងផ្សេងមួយទៀត ទ្រង់បានប្រាប់ពួកគេថា៖ "ចូរស្រឡាញ់ខ្មាំងសត្រូវរបស់ខ្លួន និងធ្វើអំពើល្អដល់អស់អ្នកដែលស្អប់អ្នករាល់គ្នា ត្រូវជូនពរដល់អស់អ្នកដែលប្រទេចផ្ដាសាអ្នករាល់គ្នា និងអង្វរព្រះជាម្ចាស់ សូមទ្រង់ប្រទានពរដល់អស់អ្នកដែលបៀតបៀនអ្នករាល់គ្នា" (គម្ពីរលូកា ៦:២៧-២៨)។ បើអ្នកធ្វើតាមការណែនាំនេះ និង អធិស្ឋានសម្រាប់អ្នកដែលបានធ្វើខុសចំពោះអ្នក នោះអ្នកមិនអាចប្រកាន់ចិត្តជូរចត់ទាស់នឹងបុគ្គលនោះ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះបានទេ។ នៅពេលដែលអ្នកអធិស្ឋានសម្រាប់នរណាម្នាក់ ព្រះអម្ចាស់នឹងប្រទានក្តីស្រឡាញ់ដ៏ពិតដើម្បីឲ្យអ្នកបានផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់នោះទៅឲ្យពួកគេផងដែរ។

ចិត្តជូរចត់ ក៏អាចបែរសំដៅទៅទាស់នឹងព្រះជាម្ចាស់ផងដែរ។ ពេលខ្លះ ការនេះកើតឡើង ក៏ដោយសារតែយើងបន្ទោសព្រះជាម្ចាស់សម្រាប់បញ្ហារបស់យើង ដោយមិនស្វែងរកប្រភពពិតរបស់បញ្ហានោះ។ ដូច្នេះ មិនចាំបាច់ឆ្ងល់ទេថា ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សដែលផ្ទុកភាពជូរចត់នៅក្នុងចិត្តរបស់គេ ងាយទទួលបានការបាក់ទឹកចិត្តគ្រប់ដណ្តប់ម៉្លេះ។ ចិត្តជូរចត់ មិនត្រឹមតែប៉ះពាល់ដល់ផ្នែករូបកាយរបស់យើងនោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ធ្វើឲ្យវិញ្ញាណរបស់យើងរីងរៃផងដែរ។ ផលប៉ះពាល់ដ៏ធំបំផុតគឺកើតទៅលើអ្នកណាដែលអនុញ្ញាតឲ្យចិត្តជូរចត់គ្រប់គ្រងពួកគេ ហើយអ្នកដែលបង្កឲ្យមានស្ថានភាពដែលនាំទៅរកចិត្តជូរចត់នោះប្រហែលមិនបានដឹងខ្លួនថា ពួកគេបានធ្វើឲ្យមានការខូចខាតខ្លាំងប៉ុនណានោះទេ។

លំហាត់អនុវត្តន៍

១១ សូមអានគម្ពីរម៉ាថាយ ៥:១០-១២ ។ ចូរយកខគម្ពីរនេះទៅប្រើនៅក្នុងបញ្ហានៃចិត្តជូរចត់ និងចិត្តថ្នាំងថ្នាក់ ហើយបកស្រាយពីឥទ្ធិពលដែលខគម្ពីរអាចមានទៅលើបញ្ហានេះ។

....

....

គ. ការការពារមិនឲ្យបាក់ទឹកចិត្ត

វត្ថុបំណងទី៧. *ជ្រើសរើសពាក្យត្រឹមត្រូវ ដែលនិយាយទាក់ទងពីរបៀបនៃការការពារមិនឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត។*

តើមានមធ្យោបាយអ្វីដើម្បីការពារមិនឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្តដែរឬទេ? តើយើងអាចមើលឃើញការបាក់ទឹកចិត្តនោះចូលមក ហើយឈានជើងដើម្បីគេចពីវាដែរឬទេ? ខ្ញុំជឿថា ពិតជាមានផ្លូវដែលគ្រិស្តបរិស័ទអាចត្រៀមខ្លួនតយុទ្ធជាមួយនឹងការបាក់ទឹកចិត្ត និង អាចស្គាល់ពីអាការៈនៃការបាក់ទឹកចិត្តមុនពេលដែលវាមកគ្របដណ្ដប់លើពួកគេបាន។

ខាងក្រោមនេះគឺជាគោលការណ៍ដែលយើងគួរតែចងចាំនៅក្នុងចិត្ត នៅពេលដែលយើងគិតអំពីរបៀបក្នុងការការពារមិនឲ្យបាក់ទឹកចិត្តៈ

១. យើងមិនគួរអនុញ្ញាត ឲ្យអំពើបាបដែលមិនទាន់បានសារភាពបន្តមានវត្តមាននៅក្នុងជីវិតរបស់យើងឡើយ។ អំពើបាបនឹងនាំមកនូវការបាក់ទឹកចិត្ត និង ភាពសោកសៅ។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ ដើម្បីបំបាត់ការបាក់ទឹកចិត្ត គឺត្រូវយកអំពើបាបចេញ។

២. ការបាក់ទឹកចិត្តទាំងអស់ មិនមែនសុទ្ធតែអំពើបាបនោះទេ។ ព្រះគ្រិស្តបានជ្រាបយល់ពីការឈឺចាប់ក្នុងព្រះទ័យនៅពេលដែលទ្រង់ព្រះកន្សែងនឹកអាណិតក្រុងយេរូសាឡឹម (គម្ពីរលូកា ១៩:៤១)។ នៅពេលដែលទ្រង់បានយាងទៅឯសួនកេតសេម៉ានី ព្រះគម្ពីរបានថែងប្រាប់យើងថាៈ "ព្រះអង្គនាំលោកពេត្រុស លោកយ៉ាកុប និងលោកយ៉ូហាន ទៅជាមួយ។ ពេលនោះ ព្រះអង្គចាប់ផ្ដើមភ័យតក់ស្លុត ព្រមទាំងចុកចាប់អន្ទះសាពន់ប្រមាណ។ ព្រះអង្គមានព្រះបន្ទូលទៅកាន់អ្នកទាំងបីថាៈ «ខ្ញុំព្រួយចិត្តយ៉ាងខ្លាំងស្ទើរតែស្លាប់ អ្នករាល់គ្នានៅទីនេះសិនហើយ ចូរប្រុងស្មារតី"។ (គម្ពីរម៉ាកុស ១៤:៣៣-៣៤) ។ លោកយ៉ូបមិនបាន ប្រព្រឹត្តិអំពើបាបទាស់នឹងព្រះជាម្ចាស់ទេ ប៉ុន្តែលោកបានទទួលការបាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង (គម្ពីរយ៉ូប ជំពូក៣) ។ ប្រសិនបើភាពសោកសៅបែរសំដៅទៅរកខាងក្នុងចិត្តយើង នោះវានឹងបង្កឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត។ ប៉ុន្តែបើយើង សម្លឹងទៅរកព្រះជាម្ចាស់នៅពេលដែលយើងមានទុក្ខព្រួយ នោះទ្រង់នឹងជំនួសភាពសោកសៅរបស់យើងដោយក្ដីអំណររបស់ទ្រង់វិញ។

៣. ពួកយើងគឺជាភាវៈដែលមានវិញ្ញាណ ក៏ដូចជាភាវៈដែលមានរូបកាយផងដែរ។ ការលះបង់ជ្រុលភាពនឿយហត់ ការសម្រាកច្រើនពេក របបអាហារ និង លំហាត់ប្រាណ ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែអាចនាំទៅរកការបាក់ទឹកចិត្ត។ ការធ្វេសប្រហែសនៅក្នុងជីវិតខាងឯវិញ្ញាណរបស់យើង ដូចជាការធ្វេសប្រហែសក្នុងការថ្វាយបង្គំ ការអានព្រះគម្ពីរ ការសញ្ជឹងគិត និង ការអធិស្ឋាន នឹងធ្វើឲ្យយើងទន់ខ្សោយ ហើយធ្វើឲ្យយើងងាយរងគ្រោះទៅនឹងការវាយប្រហាររបស់សាតាំង។

៤. រាល់ពេលដែលយើងមានបញ្ហា យើងគួរស្គាល់ពីមូលហេតុបង្ក ហើយស្វែងរកដំណោះស្រាយដែលសមរម្យ ឲ្យបានឆាប់តាមតែអាចធ្វើទៅបាន។ នៅពេលដែលបញ្ហា មិនមានការដោះ ស្រាយកាន់តែគរច្រើនឡើង នោះយើងងាយនឹងចុះចាញ់ណាស់។

៥. មានវិធីព្យាបាលមួយ ដោយការចេញទៅរកមនុស្សណាដែលកំពុងតែត្រូវការ។ ចូរសម្លឹងមើលទៅខាងក្រៅ ដោយកុំសម្លឹងមើលទៅក្នុង និង រស់នៅតែក្នុងភាពតានតឹង ឬ ការឈឺចាប់របស់អ្នកខ្លួនឯង។ បញ្ហាដែលអ្នកកំពុងប្រឈមមុខ នឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវ អារម្មណ៍ពិសេសដើម្បីដឹងពីអស់អ្នកណាដែលកំពុងឈឺចាប់ ហើយអ្នកអាចក្លាយជាការបើកសំដែងពីក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះគ្រិស្ត នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ ការបាក់ទឹកចិត្តរបស់អ្នក នឹងត្រូវបានជំនួសវិញដោយអំណរក្នុងការបម្រើព្រះជាម្ចាស់ និង ការជួយអ្នកដទៃ។ ហេតុផលនេះហើយដែលយើងត្រូវតែសកម្មនៅក្នុងសមាគមគ្រិស្តបរិស័ទ ដូចជាក្រុមជំនុំដែលជាកន្លែងអ្នកជឿអាចបង្ហាញ ការខ្វល់ខ្វាយ និង បម្រើគ្នាទៅវិញទៅមក។

៦. មនុស្សដែលអនុវត្តនូវការអត់ទោស នឹងបានយល់ពីសេរីភាពផុតពីភាពតានតឹងរបស់ចិត្តជូរចត់ និង ការថ្នាំងថ្នាក់ ។ ពួកគេពិតជាបានដឹងថា តើក្តីស្រឡាញ់គឺជាអ្វី និងមិនមែនជាអ្វី (គម្ពីរ ១កូរិនថូសជំពូក១៣)។

ក្តីសន្យារបស់ព្រះជាម្ចាស់នៅក្នុងគម្ពីរ១កូរិនថូស១០:១៣ បានជួយខ្ញុំជាច្រើនលើកច្រើនសារ ឲ្យទទួលបានកម្លាំងរបស់ទ្រង់ដើម្បីបានមើលផុតពីគ្រាមានទុក្ខលំបាក ហើយទ្រង់មិនដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំខកចិត្តឡើយៈ

> គ្មានការល្បួងណាមួយកើតមានដល់បងប្អូន ក្រៅពីការល្បួងដែលមនុស្សលោកតែងជួបប្រទះនោះឡើយ។ ព្រះជាម្ចាស់មានព្រះហឫទ័យស្មោះត្រង់ ទ្រង់មិនបណ្តោយអោយមារ*ល្បួងបងប្អូនហួសពីកម្លាំងបងប្អូនទេ ប៉ុន្តែ នៅពេលបងប្អូនជួបការល្បួង ព្រះអង្គនឹងប្រទានមធ្យោបាយអោយបងប្អូនចេញរួច និងអោយបងប្អូនអាចទ្រាំទ្របាន។

លំហាត់អនុវត្តន៍

១២ តើគោលការណ៍អ្វីខ្លះ ដែលអ្នកអាចទាញចេញពីបទគម្ពីរនេះ ដើម្បីការពារមិនឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត?

....

....

ពេលខ្លះការប្រឹក្សាយោបល់របស់គ្រិស្តបរិស័ទគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីជួយមនុស្សម្នាក់ឲ្យការពារ និង យកឈ្នះការបាក់ទឹកចិត្តបាន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកឃើញ ភាពធូរស្រាលតាមរយៈមធ្យោបាយទាំងប៉ុន្មានដែលយើងបានណែនាំនៅត្រង់ចំណុចនេះទេ សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការស្វែងរកជំនួយពីនរណាដែលបានបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់ផ្តល់ជំនួយប្រភេទនេះ។

លំហាត់អនុវត្តន៍

១៣ ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញប្រយោគត្រឹមត្រូវ ដែលទាក់ទងនឹងការបាក់ទឹកចិត្ត។
- ក) ការលើកលែងទោស ផ្តល់ឲ្យមានភាពធូរស្រាលផុតពីអារម្មណ៍មានទោស និង ចិត្តជូរចត់។
- ខ) បញ្ហាដែលមិនបានដោះស្រាយ ធ្វើឲ្យមានស្ថានភាពមួយដែលការបាក់ទឹកចិត្តអាចកើតឡើងបានយ៉ាងងាយ។
- គ) ការធ្វេសប្រហែសខាងឯវិញ្ញាណ ងាយនឹងនាំឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត ជាងការធ្វេសប្រហែសខាងឯរូបកាយ។
- ឃ) ការបាក់ទឹកចិត្ត តែងតែជាប់ទាក់ទងទៅនឹងអំពើបាប។
- ង) យើងអាចយកឈ្នះការបាក់ទឹកចិត្តបានយ៉ាងងាយ បើយើងសម្លឹងមើលទៅកាន់ព្រះជាម្ចាស់
- ជា ជាងការសម្លឹងមកមើលពីខ្លួនឯង។
- ច) ព្រះយេស៊ូបានបង្ហាញយើងពីរបៀប តយុទ្ធជាមួយនឹងការបាក់ទឹកចិត្តតាមរយៈគំរូរបស់ទ្រង់នៅឯសួនកេតសេម៉ានី។
- ឆ) ពេលខ្លះការរងទុក្ខផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង អាចជួយយើងឲ្យបម្រើអស់អ្នកដែលកំពុងរងទុក្ខបានល្អ។

ឃ. ការជួយអ្នកដទៃ

វត្ថុបំណងទី៨. *ស្គាល់ពីសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលអាចផ្តល់នូវជំនួយយ៉ាងល្អ ទៅដល់អ្នកដែលកំពុងរងការបាក់ទឹកចិត្ត។*

នៅពេលដែលលោកយ៉ូបបានរងទុក្ខជាមួយបញ្ហារបស់គាត់ (គម្ពីរយ៉ូបជំពូក១ និង ជំពូក២) ព្រះគម្ពីរបានប្រាប់យើងដូចតទៅនេះ៖

> មិត្តភក្តិបីនាក់របស់លោកយ៉ូប បានឮដំណឹងពីទុក្ខវេទនាដែលកើតមានចំពោះលោក ពួកគេចាកចេញពីស្រុករៀងៗខ្លួន ដោយមូលមតិគ្នាទៅរំលែកទុក្ខ និងជួយលើកទឹកចិត្តលោក។ អ្នកទាំងនោះ គឺលោកអេលីផាសជាអ្នកស្រុកថេម៉ាន លោកប៊ីលដាដជាអ្នកស្រុកស៊ូអា និងលោក សូផារជាអ្នកស្រុកណាអាម៉ា។ ពេលក្រឡេកពីចម្ងាយ អ្នកទាំងបីមើលលោកយ៉ូបលែងស្គាល់ទៀតហើយ។ ដូច្នេះ ពួកគេនាំគ្នាទ្រហោយំ ហែកអាវធំរបស់ខ្លួន និងយកធូលីដីបាចនៅលើក្បាល។ អ្នកទាំងបីអង្គុយផ្ទាល់នឹងដីជាមួយលោក អស់រយៈពេលប្រាំពីរថ្ងៃ ប្រាំពីរយប់ ឥតនិយាយអ្វីមួយម៉ាត់ទៅកាន់លោកឡើយ ព្រោះពួកគេឃើញលោកឈឺចាប់ឥតឧបមា។
>
> (យ៉ូប ២:១១-១៣)

ប្រសិនបើអ្នកបានអានគម្ពីរយ៉ូប អ្នកនឹងឃើញថា មិត្តភក្តិរបស់លោកយ៉ូបមិនបាននៅស្ងៀមស្ងាត់ក្នុងពេលលោកមានទុក្ខនោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ពួកគេបានបន្ថែមទៅលើទុក្ខព្រួយរបស់លោក ដោយស្តីបន្ទោស និង ចោទប្រកាន់លោកថា បានប្រព្រឹត្តបាបទាស់នឹងព្រះជាម្ចាស់ថែមទៀតផង។

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីជួយអ្នកដែលរងការបាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង គឺដោយការស្រឡាញ់ ឥរិយាបថនៃការយកចិត្តទុកដាក់ ដោយគ្រាន់តែនៅជាមួយគេដើម្បីបង្ហាញពីការគាំទ្រ និង ការខ្វល់ខ្វាយ។ មនុស្សកំពុងរងទុក្ខ មិនត្រូវការនរណាម្នាក់ ដែលនឹងមកបន្ថែមពីលើទុក្ខព្រួយរបស់គេ ដូចជាមិត្តភក្តិរបស់លោកយ៉ូបបានធ្វើនោះទេ។ គេត្រូវការតែមិត្តភក្តិម្នាក់ដែលនឹងមិនវាយតម្លៃគេ ដែលនឹងជួយគេស្វែងរកមូលហេតុនៃការបាក់ទឹកចិត្តរបស់គេ នៅពេលដែលគេត្រៀមខ្លួនប្រឈមមុខជាមួយវា និង គាំទ្រគេនៅពេលដែលគេឈានជំហានដ៏ចាំបាច់ ដើម្បីយកឈ្នះលើស្ថានភាពបាក់ទឹកចិត្តរបស់គេ។

យើងបានរៀបរាប់ការបាក់ទឹកចិត្តថាជា ការបាត់បង់អំណរ ការបាត់បង់ភាពក្លៀវក្លា ការមានអារម្មណ៍សោកសង្រេង និង ជាគ្រានៃភាពអសកម្ម។ មនុស្សដែលបាក់ទឹកចិត្ត តែងតែខ្វះកម្លាំង និងខ្វះបំណងចិត្តចង់ងើបឲ្យផុតពីស្ថានភាពរបស់ពួកគេ។ អ្នកណាដែលនឹងនិយាយទៅកាន់គេថា "ខ្ញុំដឹងថាអ្នកឈឺចាប់ ខ្ញុំចង់ឲ្យអ្នកដឹងថាខ្ញុំខ្វល់ខ្វាយពីអ្នក តើមានអ្វីដែលខ្ញុំអាចជួយអ្នកបានដែរឬទេ?" និង អ្នកណាដែលត្រៀមខ្លួនដើម្បីអធិស្ឋាន ដើម្បីនឹងសម្រក់ទឹកភ្នែក ដើម្បីនឹងបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ មនុស្សបែបនេះប្រហែលជាឧបករណ៍របស់ព្រះជាម្ចាស់ សម្រាប់ស្រោចស្រង់ព្រលឹងនោះឲ្យផុតពីជម្រៅនៃភាពអស់សង្ឃឹម ដើម្បីផ្តល់ព្រះពរជ័យតាមរយៈព្រះគ្រិស្ត។

តួនាទីរបស់អ្នកជួយគឺ ការលើកទឹកចិត្ត និង ផ្តល់ក្តីសង្ឃឹម។ ប្រសិនបើមានអំពើបាបដែលមិនទាន់បានសារភាព សូមអនុញ្ញាតឲ្យព្រះវិញ្ញាណដ៏វិសុទ្ធមានព្រះបន្ទូល និង ដឹកនាំទៅរកការលន់តួ។ មានការប្រោសលោះមួយនៅក្នុងព្រះគ្រិស្ត។ នៅពេលដែលសម្ពាធនៅក្នុងជីវិតហាក់បីដូចជាលើសពីសមត្ថភាពអ្នកអាចទ្រាំទ្រ ចូរឲ្យយើងរាល់គ្នា រំឭកគ្នាទៅវិញទៅមកជាមួយនឹងបទគម្ពីរទាំងនេះដែលបានមកពីលោកសាវ័កប៉ូលៈ

> គេសង្កត់សង្កិនយើងគ្រប់យ៉ាងមែន តែយើងមិនភ័យបារម្ភអ្វីឡើយ យើងទ័លច្រកមែន តែយើងនៅតែទៅមុខរួច គេបៀតបៀនយើងមែន តែព្រះជាម្ចាស់មិនបោះបង់យើងចោលឡើយ គេ វាយដំយើងមែន តែយើងមិនស្លាប់បាត់បង់ជីវិតឡើយ។....ហេតុនេះហើយបានជាយើងមិនបាក់ទឹកចិត្តឡើយ ទោះបីរូបកាយរបស់យើងចេះតែទ្រុឌទ្រោមទៅៗក៏ដោយ ក៏ជំរៅចិត្តយើងកាន់តែចំរើនឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃដែរ ដ្បិតទុក្ខលំបាកបន្តិចបន្តួចដែលយើងជួបប្រទះម្តងម្កាលនោះ ធ្វើអោយយើងមានសិរីរុងរឿងដ៏ប្រសើរលើសលប់ ជាសិរីរុងរឿងនៅស្ថិតស្ថេរអស់កល្បជានិច្ច ដែល រកអ្វីមកប្រៀបផ្ទឹមពុំបាន។ (គម្ពីរ២កូរិនថូស ៤:៨-៩, ១៦-១៧)

លំហាត់អនុវត្តន៍

១៤ តើឥរិយាបថ ឬ សកម្មភាពណាខ្លះនៅខាងក្រោមនេះ អាចផ្តល់នូវជំនួយយ៉ាងល្អ សម្រាប់អ្នកដែលកំពុងរងទុក្ខ? ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ។

ក) ការខ្វល់ខ្វាយ

ខ) បង្ហាញក្តីស្រឡាញ់

គ) វាយតម្លៃ

ឃ) ឲ្យយោបល់អំពីមូលហេតុដែលគាត់រងការបាក់ទឹកចិត្ត

ង) ស្តាប់

ច) នៅជាមួយ

ឆ) ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកទុក្ខព្រួយ

ជ) ទុកឲ្យគាត់នៅតែម្នាក់ឯង

ឈ) គាំទ្រគាត់

ញ) ផ្តល់ជំនួយ

ដ) ផ្តល់ការកំសាន្តចិត្ត និង ក្តីសង្ឃឹម

ឋ) លើកទឹកចិត្តគាត់

ការប្រឡងផ្ទាល់ខ្លួន

ត្រូវ/ខុស។ ចូរសរសេរអក្សរ ត នៅមុខចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ និង អក្សរខនៅខាងមុខចម្លើយដែលខុស។

..........១ ការបាក់ទឹកចិត្តមានជាប់ទាក់ទងទៅនឹង គំនិត អារម្មណ៍ និង សកម្មភាព អវិជ្ជមាន។

..........២ ការបាក់ទឹកចិត្តគឺជាអារម្មណ៍ទាំងឡាយណា ដែលក្រៀមក្រំ ឬ ការខកចិត្ត ដែលមនុស្សម្នាក់បានឆ្លងកាត់។

..........៣ មនុស្សដែលបាក់ទឹកចិត្តតែងតែធ្វើការសម្រេចចិត្តយ៉ាងរហ័ស។

..........៤ អាការៈទាំងបីយ៉ាងនៃការបាក់ទឹកចិត្តគឺមាន ការគេងមិនលក់ បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើរបស់ដែលតែងតែធ្វើឲ្យរីករាយ និង ភាពក្រៀមក្រំយ៉ាងខ្លាំង។

..........៥ ការបាក់ទឹកចិត្តអាចជាអាការៈនៃជំងឺផង និង អាចជាលទ្ធផលដែលមកពីជំងឺផងដែរ។

..........៦ មានទំនាក់ទំនងម្យ៉ាងរវាង បរិមាណនៃភាពតានតឹងដែលប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងមនុស្សម្នាក់ និង លទ្ធភាពដែលអាចនាំឲ្យពួកគេរងគ្រោះពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និង ការបាក់ទឹកចិត្ត។

..........៧ ពេលខ្លះការបាក់ទឹកចិត្ត កើតឡើងដោយសារតែមនុស្ស ស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងសម្រាប់រឿងរ៉ាវដែលកើតឡើងនៅក្នុងជីវិត ដែលពួកគេមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។

..........៨ ការគិតល្អចំពោះខ្លួនឯង គឺមានជួបទាក់ទងនឹងការបាក់ទឹកចិត្ត។

..........៩ តាមរយៈព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះយេស៊ូក្នុងគម្ពីរយ៉ូហាន ១៤:១ យើងមានការធានារ៉ាប់រងថាចិត្តដែលមានបញ្ហា អាចត្រូវបានព្យាបាលបានដោយគ្រាន់តែជឿលើព្រះជាម្ចាស់។

.........១០ មធ្យោបាយដែលល្អបំផុត ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង គឺត្រៀមខ្លួនខាងវិញ្ញាណ ដើម្បីប្រឈមមុខជាមួយនឹងបញ្ហាជីវិត។

.........១១ ការព្យាបាលសម្រាប់ភាពភ័យខ្លាច គឺកម្លាំងចិត្ត។

.........១២ នៅពេលណាដែលយើងមានអារម្មណ៍ថាមានទោស យើងដឹងថា យើងបានធ្វើអ្វីម្យ៉ាងខុសហើយ។

........១៣ មនុស្សអាចគេចផុតពីទោសកំហុស ដែលមានភ្ជាប់ជាមួយនឹងការសោកស្តាយចំពោះរឿងពីអតីតកាល នៅពេលដែលពួកគេទទួលស្គាល់ការអត់ទោសបាបរបស់ព្រះគ្រិស្ត ហើយក្រោយមកគេបានអត់ទោសសម្រាប់ខ្លួនឯងផងដែរ។

........១៤ អស់អ្នកដែលងាយរងរបួសដោយសារតែអារម្មណ៍ថ្នាំងថ្នាក់ ឬ អារម្មណ៍ជូរចត់ គឺជាមនុស្សដែលបានអនុញ្ញាតឲ្យអារម្មណ៍ទាំងនោះបន្តស្ថិតនៅក្នុងដួងចិត្តរបស់ពួកគេ។

.........១៥ មធ្យោបាយដែលល្អបំផុតដើម្បី ដកអារម្មណ៍ជូរចត់ចេញពីក្នុងចិត្តទាស់នឹងនរណាម្នាក់ គឺការអធិស្ឋានឲ្យអ្នកនោះ ។

ចម្លើយខ្លីៗ ។ ចូរបំពេញចន្លោះបន្ទាត់នីមួយៗ ដើម្បីបំពេញអត្ថន័យគោលការណ៍អំពីការការពាករមិនឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្តទាំងនេះ ។

១៦ យើងមិនងាយនឹងរងការបាក់ទឹកចិត្តនោះទេ ប្រសិនបើយើងថែទាំ......................................
....និង
....សុខភាពរបស់យើង។

១៧ យើងមិនអនុញ្ញាតឲ្យមាន...ដែលមិនទាន់បានសារភាព បន្តស្ថិតនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងនោះទេ។

១៨ យើងអាចជួយខ្លួនយើងបាន នៅពេលដែលយើង..
អ្នកដទៃដែលកំពុងត្រូវការ។

១៩ យើងគួរតែព្យាយាម ....បញ្ហានីមួយៗ
នៅពេលដែលវាកើតឡើង ដើម្បីឲ្យយើងអាចជៀសផុតពីការប្រមូលផ្តុំភាពតានតឹង ។

២០ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវ ជំនួសអារម្មណ៍ជូរចត់ និង អារម្មណ៍ថ្នាំងថ្នាក់ ដោយ
....

២១ នៅក្នុងគ្រាមានទុក្ខ យើងត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យព្រះជាម្ចាស់ ដកយកការទួញសោករបស់យើង ហើយជំនួសវិញដោយ ....របស់ទ្រង់ ដែលនឹងផ្តល់ឲ្យយើងនូវកម្លាំងដ៏អស្ចារ្យ។

២២ ចូររៀបរាប់របៀបបីយ៉ាងដែលយើងអាចជួយនរណាម្នាក់ដែលកំពុងតែរងទុក្ខដោយសារការបាក់ទឹកចិត្ត។

....
....
....

ចម្លើយសម្រាប់លំហាត់អនុវត្តន៍

៨ ចម្លើយរបស់អ្នក។ វាគួរតែរួមបញ្ចូលគំនិតទាំងនេះផង៖ ឥរិយាបថដែលមានក្តីស្រឡាញ់ សម្រាប់ព្រះជាម្ចាស់ និង ទុកចិត្តថាទ្រង់នឹងយកឈ្នះលើក្តីភ័យខ្លាចបាន។ យើងអាចមាន ទំនុកចិត្តថា នៅក្នុងស្ថានភាពដ៏គួរឲ្យភ័យខ្លាចទាំងអស់ ព្រះគ្រិស្តជាព្រះដែលមានជ័យជម្នះ ទ្រង់គង់នៅជាមួយយើង ហើយក្តីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់គាំទ្រយើង។

១ ក), គ), ង) និង ឆ) ជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ។

៩ ក) ២) ទោសកើតពីការសន្មត ឬ ទោសដែលបណ្តាលមកពីការសោកស្តាយ

ខ) ១) ទោសដែលបណ្តាលមកពីអំពើបាប

គ) ១) ទោសដែលបណ្តាលមកពីអំពើបាប

ឃ) ២) ទោសកើតពីការសន្មត ឬ ទោសដែលបណ្តាលមកពីការសោកស្តាយ

ង) ២) ទោសកើតពីការសន្មត ឬ ទោសដែលបណ្តាលមកពីការសោកស្តាយ

២ អាការៈនៃការបាក់ទឹកចិត្ត នឹងបន្តកើតមានក្នុងរយៈពេលជាយូរ។ (មនុស្សយើងភាគច្រើន ពេលខ្លះមានថ្ងៃដែលមិនសប្បាយចិត្ត។ ការបាក់ទឹកចិត្តគឺជាស្ថានភាពមួយដែលកើតមានឡើងលើយើង ម្តងបន្តិចៗ ហើយនឹងនៅជាប់ក្នុងរយៈពេលជាយូរ។)

១០ ក) ឥរិយាបថដែលបង្កឲ្យមានបញ្ហា និង នាំឲ្យមនុស្សជាច្រើនរងការឈឺចាប់ផងដែរ។

៣ ការបាក់ទឹកចិត្តអាចជា*អាការៈ* នៃបញ្ហាខាងឯរូបកាយ វាអាចជា*លទ្ធផល* នៃបញ្ហាខាងឯរូបកាយ ឬ ជាលទ្ធផលនៃការមើលថែខ្លួនប្រាណមិនបានល្អ។

១១ ចម្លើយរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើយើងអាចដឹង និង ចងចាំថា ព្រះអម្ចាស់*ប្រទានពរ* យើងនៅពេលដែលយើងទ្រាំទ្រជាមួយនឹងការប្រមាថមើលងាយ និង ការប្រៀតបៀនផ្សេងទៀត ដោយឥរិយាបថដូចជាព្រះគ្រិស្ត នោះយើងក៏ពិតជាអាចទទួលបានអារម្មណ៍មានអំណរសប្បាយ ទោះបីជានៅពេលដែលមនុស្សទាស់ប្រឆាំងជាមួយយើង ដោយសារតែយើងដឹងថា ព្រះគ្រិស្តគឺ ជាព្រះដ៏មានជ័យជម្នះរបស់យើង ហើយទ្រង់នឹងមិនទាស់ប្រឆាំងនឹងយើងឡើយ។ ជ័យជម្នះរបស់យើងលើអារម្មណ៍ជូរចត់ នឹងធ្វើឲ្យយើងក្លាយជាព្រះពរសម្រាប់អ្នកដទៃ។

៤ ទីមួយ ធ្វើការពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមានបញ្ហាខាងឯរូបកាយដែរឬទេ។ ទីពីរ នៅពេលដែលការបាក់ទឹកចិត្តកើតមានឡើង ជា*លទ្ធផល* បានមកពីការប្រឈមមុខជាមួយបញ្ហាខាងឯរូបកាយ នោះព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់នឹងជួយយើង សម្របខ្លួនជាមួយនឹងបញ្ហា ដោយឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ។ ទីបី ការហាត់ប្រាណ របបអាហារ និង ការសម្រាកឲ្យបានត្រឹម ត្រូវ ប្រហែលជាអ្វីដែលយើងត្រូវការ ដើម្បីជៀសឲ្យផុតពីការបាក់ទឹកចិត្ត។

១២ ចម្លើយរបស់អ្នក។ បទគម្ពីរនេះបានថ្លែងមកកាន់ខ្ញុំថា៖ មិនថាបញ្ហា ឬ ការសាកល្បងអ្វីដែលខ្ញុំកំពុងឆ្លងកាត់នោះទេ ព្រះជាម្ចាស់បានជួយអ្នកដទៃ តាមរយៈរបៀបដូចគ្នានេះរួចទៅហើយ *ទ្រង់ក៏នឹងជួយខ្ញុំផងដែរ។*

៥ ខ) មានពេលដែលត្រូវកើតទុក្ខ ប៉ុន្តែព្រះអម្ចាស់អាចជំនួសការកើតទុក្ខរបស់យើងជាមួយនឹងអំណាររបស់ទ្រង់បាន។

១៣ ក) ត្រូវ

ខ) ត្រូវ

គ) ខុស

ឃ) ខុស

ង) ត្រូវ

ច) ត្រូវ

ឆ) ត្រូវ (សូមមើលនៅក្នុងគម្ពីរ២កូរិនថូស ១:១-១១)

៦ គ) នៅពេលដែលភាពតានតឹងកើនឡើង យើងគួរតែបង្កើនការប្រុងប្រៀបខាងឯវិញ្ញាណជាមួយគ្នាផងដែរ៖ គឺចំណាយពេលឲ្យច្រើនសម្រាប់ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ និងសម្រាប់ការ អធិស្ឋានផងដែរ។

១៤ សកម្មភាពទាំងអស់នេះអាចមានប្រយោជន៍ទាំងអស់ លើកលែងតែ ចម្លើយ គ), ឃ), និង ជ)

៧ ទស្សនៈនេះបានមើលរំលងរឿងដែលថា ព្រះជាម្ចាស់ទ្រង់គង់នៅគ្រប់គ្រងលើជីវិតរបស់យើង ហើយទ្រង់នឹងមិនដាក់បន្ទុកឲ្យយើងលើសសមត្ថភាពរបស់យើងនោះទេ។