



តើអ្នកចង់រីកចម្រើនដែរឬទេ ?

Do You Want to Grow?

អ្នកបានកើតនៅក្នុងគ្រួសាររបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ឥឡូវនេះ អ្នកត្រូវការការរីកចម្រើន។ តើអ្នកអាចរីកចម្រើនបានដោយរបៀបណា? នៅតាមរបៀបខ្លះ ការរីកចម្រើនខាងវិញ្ញាណដូចគ្នាទៅនឹងការរីកចម្រើនខាងសាច់ឈាមដែរ។ ដើម្បីរីកចម្រើនខាងសាច់ឈាម អ្នកត្រូវញ៉ាំអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ។

ដើម្បីរីកចម្រើនខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ អ្នកត្រូវតែធ្វើចំណុចស្រដៀងគ្នានេះដែរ។ ការរីកចម្រើនខាងវិញ្ញាណ មិនគ្រាន់តែកើតឡើងប៉ុណ្ណោះទេ។ ព្រះអម្ចាស់បានរៀបចំគម្រោងការសម្រាប់អ្នកដើម្បីរួមចំណែកសកម្មនៅក្នុងការផ្លាស់ប្តូរដែលព្រះអង្គចង់ធ្វើនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវតែរៀនផ្តល់ចំណីអាហារដល់ព្រលឹងរបស់អ្នកដោយផ្អែកលើព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ សម្រាកនៅក្នុងសេចក្តីសន្យារបស់ព្រះអង្គ ជៀសវាងឆ្ងាយចេញពីវត្ថុដែលបំផ្លាញដល់សុខភាពខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នក និងជ្រើសរើសធ្វើតាមអ្វីដែលព្រះអង្គនឹងធ្វើឱ្យអ្នកបានរឹងមាំ។ ប្រសិនបើអ្នកដើរតាមជំហានរបស់ព្រះជាម្ចាស់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកនឹងបានពេញដោយ «ជីវិតពេញបរិបូណ៌» ដែលព្រះជាម្ចាស់បានសន្យាប្រទានដល់បុត្រាបុត្រីរបស់ព្រះអង្គ។

មេរៀននេះ ពន្យល់ដល់អ្នកថែមទៀតពីគោលការណ៍សំខាន់ចំនួនបួនយ៉ាងទាក់ទងនឹងការរីកចម្រើនខាងវិញ្ញាណ។ នៅពេលដែលអ្នកសិក្សាពីគោលការណ៍ទាំងនេះ អ្នកនឹងឃើញពីរបៀបដែលអ្នកអាចអនុវត្តបាននៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ លទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យនឹងកើតឡើង សកម្មភាពដ៏ពោរពេញដោយគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកនឹងជំនួសដោយសកម្មភាពល្អ ហើយអ្នកនឹងរីកចម្រើនជារៀងរាល់ថ្ងៃតាមបំណងព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ។

គម្រោង

- ក. ផ្តល់ចំណីអាហារដល់ព្រលឹងវិញ្ញាណអ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ Feed Your Soul Every Day
- ខ. សម្រាកនៅក្នុងព្រះអម្ចាស់ Rest in the Lord
- គ. ថែរក្សាសុខភាពខាងវិញ្ញាណ Keep Spiritually Healthy
- ឃ. ហាត់ប្រាណសាច់ដុំខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នក Exercise Your Spiritual Muscles

គោលដៅ

- ១. កំណត់ពីរបៀបដើម្បីកែច្នៃខាងវិញ្ញាណ ។
- ២. ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ក្នុងព្រះគម្ពីរ ដើម្បីយកឈ្នះការបាក់ទឹកចិត្ត និងការខ្វល់ខ្វាយ។
- ៣. បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃការថែរក្សាសុខភាពខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នក។
- ៤. ចង្អុលបង្ហាញពីមធ្យោបាយដើម្បីបម្រើព្រះជាម្ចាស់កាន់តែល្អប្រសើរឡើង។

ក. ផ្តល់ចំណីអាហារដល់ព្រលឹងវិញ្ញាណអ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ Feed Your Soul Everyday

គោលដៅទី១. កំណត់ពីរបៀបដើម្បីកែច្នៃខាងវិញ្ញាណ។

ការនិយាយជាមួយព្រះជាម្ចាស់ ធ្វើឱ្យព្រលឹងអ្នកបានរឹងមាំ។ ព្រះជាម្ចាស់មានព្រះបន្ទូលទៅកាន់អ្នកតាមរយៈព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះអង្គ ហើយអ្នកនិយាយទៅកាន់ព្រះអង្គតាមរយៈការអធិស្ឋាន ។ ព្រះយេស៊ូមានព្រះបន្ទូលថា៖ «ក្នុងព្រះគម្ពីរមានចែងថា “មនុស្សមិនមែនរស់ដោយសារតែអាហារប៉ុណ្ណោះទេ គឺរស់ដោយសារគ្រប់ព្រះបន្ទូលដែលចេញមកពីព្រះឱស្ឋរបស់ព្រះជាម្ចាស់ដែរ” (ម៉ាថាយ ៤:៤)។ លោកពេត្រុស ក៏បានបង្រៀនដែរថា “ចូរប្រាថ្នាចង់បានព្រះបន្ទូល ដូចទារកដែលទើបនឹងកើតប្រាថ្នាចង់បានទឹកដោះស្រាយដើម្បីអោយអ្នកបានចម្រើនឡើង តាមរយៈព្រះបន្ទូលនេះ និងទទួលការសង្គ្រោះ” (១ពេត្រុស ២:២) ព្រះគម្ពីរដែលជាព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ គឺជាទឹកដោះស្រាយ ដែលអ្នកត្រូវទទួលទានជាប្រចាំ។

តើព្រះគម្ពីរហាក់បីដូចជាពិបាកយល់សម្រាប់អ្នកឬ? មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមអានព្រះគម្ពីរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ចូរទូលសូមដល់ព្រះអម្ចាស់ ដើម្បីជួយដល់អ្នកឱ្យយល់ច្បាស់។ ចូរសួរគ្រិស្តបរិស័ទដទៃទៀត ឬក៏គ្រូគង្វាលរបស់អ្នកអំពីសំណួរមួយចំនួនដែលអ្នកមាន។

ចូរឆ្លៀតឱកាសទទួលយកការបង្រៀនព្រះបន្ទូលនៅថ្ងៃអាទិត្យ កម្មវិធីថ្ងាយបង្គំផ្សេងទៀត និងមុខវិជ្ជាពិសេសដូចជាមុខវិជ្ជានេះ។ អ្នកក៏អាចពង្រឹងព្រលឹងរបស់អ្នកតាមរយៈអក្សរសាស្ត្រដំណឹងល្អដែរ។

តើអ្នកចង់រីកចម្រើនលឿន នៅក្នុងព្រះអម្ចាស់ដែរឬទេ? ញ៉ាំឱ្យបានច្រើន។ អ្នកគួរតែអាចអានយ៉ាងហោចណាស់មួយដំពូកមួយថ្ងៃចេញ ពីព្រះគម្ពីរសម្រាប់មេត្រីថ្មី។ ព្រះគម្ពីរនៅក្នុងផ្នែកនេះប្រាប់យើងអំពីព្រះអម្ចាស់ព្រះយេស៊ូគ្រិស្ត និង

បង្រៀនយើង ពីរបៀបដែលយើងត្រូវរស់នៅ។ វាជាការល្អក្នុងការរៀនសូត្រពីខគម្ពីរដែលយើងចូលចិត្តជាពិសេស។
តាមរយៈការនេះ អ្នកនឹងកាន់តែរីកចម្រើន ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ថែមទៀត។

ទូលបង្គំស្រឡាញ់ក្រីក្រវិនិយ័យរបស់ព្រះអង្គខ្លាំងណាស់ ទូលបង្គំសង្ឃឹមថាអំពីក្រីក្រវិនិយ័យនេះជារៀងរាល់
ថ្ងៃ ។ (ទំនុកតម្កើង ១១៩:៩៧)

ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះអង្គប្រៀបបាននឹងអាហារដ៏ឆ្ងាញ់ពិសេស សំរាប់ទូលបង្គំ ហើយក៏មានរស់ជាតិផ្អែមជាង
ទឹកឃ្នុំទៅទៀត។ (ទំនុកតម្កើង ១១៩:១០៣)

លំហាត់អនុវត្តន៍

១ នៅខាងក្រោមនេះជាការរៀបរាប់អំពីសកម្មភាពមួយចំនួន។ ចូរជ្រើសរើសសកម្មភាពទាំងឡាយដែលធ្វើឱ្យអ្នករីក
ចម្រើនខាងវិញ្ញាណ ។

- ក) ការអានសៀវភៅគ្រិស្តបរិស័ទ ។
- ខ) ការជជែករីករាយជាមួយអ្នកដទៃអំពីសាសនា ។
- គ) ការដាក់ទោសលាងបាប ឬ ពិធីសាសនា ។
- ឃ) ការសិក្សាព្រះគម្ពីរ និងការអធិស្ឋានទៅកាន់ព្រះជាម្ចាស់។

២ តើអ្នកនឹងអាចសន្យាបានទេ? ឱព្រះអម្ចាស់ ជាមួយនឹងការជួយរបស់ព្រះអង្គ ខ្ញុំនឹងព្យាយាមអាននូវព្រះបន្ទូលរបស់
ព្រះអង្គជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ។ នៅពេលដែលខ្ញុំមិនបានអានវា ខ្ញុំនឹងដកស្រង់វាចេញពីការចងចាំ ឬក៏សុំឱ្យ
នរណាម្នាក់អានវាជំនួសខ្ញុំ។ ខ្ញុំនឹងពង្រឹងព្រលឹងរបស់ខ្ញុំតាមរយៈព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះអង្គ។

ហត្ថលេខា.....
កាលបរិច្ឆេទ.....

ខ. សម្រាកនៅក្នុងព្រះអម្ចាស់ Rest in The Lord

គោលដៅទី២. ប្រើប្រាស់ខ្លួនបករណ៍ដើម្បីយកឃ្លោះការព្រួយបារម្ភ និងការបាក់ទឹកចិត្ត ។

តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកខ្សោយក្នុងការធ្វើកិច្ចការ ដែលព្រះអម្ចាស់ចង់ឱ្យអ្នកធ្វើដែរឬទេ? អ្នកមិនអាចទៅស្ថាន
បរមសុខ ដោយការខំប្រឹងប្រែងធ្វើល្អ ឬដោយព្រោះកិច្ចការល្អដែលអ្នកធ្វើជោគជ័យនោះទេ។ អ្នកអាចទៅដល់ផ្លូវនោះបាន
ដោយសារអ្នកជាបុត្ររបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ព្រះអង្គនឹងថែរក្សាអ្នក។ សូមឱ្យជំនឿរបស់អ្នកបានសម្រាកនៅក្នុងសេចក្តី
សន្យារបស់ព្រះអង្គ។

តើជំហានដំបូងរបស់អ្នកជាមួយព្រះអម្ចាស់មានភាពមិនរឹងមាំដែរឬទេ? តើអ្នកដែលជំពប់ដួល ឬ ធ្លាក់ចុះ និង មានអារម្មណ៍ថា ការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកគ្មានប្រយោជន៍ដែរឬទេ? ចូរក្លាហានឡើង។ ព្រះបិតាអ្នកដែលផ្តល់ជីវិតថ្មី ដល់អ្នក កំពុងកាន់ដៃអ្នក និងលើកអ្នកឡើងម្តងទៀត។ ចូរសម្រាកនៅក្នុងព្រះវត្តមានរបស់ព្រះអង្គ។ ចូរថ្វាយខ្លួនរបស់អ្នក ទៅព្រះជាម្ចាស់ដោយការអធិស្ឋាន លន់ត្បូងភាពកំសោយរបស់អ្នក និងទូលសូមកម្លាំងពីព្រះអង្គដើម្បីយកឈ្នះលើពិសេស។ “វិញ្ញាណដ៏សង្ឃឹមលើព្រះអម្ចាស់ តែងតែមានកម្លាំងថ្មីជានិច្ច ប្រៀបបាននឹងសត្វត្រីហោះហើរ គេស្ទុះរត់ទៅមុខ ដោយ មិនចេះហាត់ ហើយដើរ ដោយមិនចេះអស់កម្លាំង” (អេសាយ ៤០:៣១)។

តើបញ្ហារបស់ជីវិតខ្លាចអ្នកដែរឬទេ? តើអ្នកមានការភ័យខ្លាចដែរឬទេ? តើអ្នកមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត ដោយ សារអ្នកធ្វើការស្រឡាញ់ហត់ដែរឬទេ? ចូរសម្រាកនៅក្នុងព្រះអម្ចាស់ នោះការព្រួយបារម្ភណ៍ ការបាក់ទឹកចិត្ត និងសេចក្តីភ័យ ខ្លាចនឹងមិនអាចបង្អាក់ ឬ បញ្ឈប់ការរីកចម្រើនខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នកបានទេ។

តើអ្នកដឹងពីរបៀបដែលត្រូវការសម្រាកនេះដែរឬទេ? ចូរមានជំនឿ។ ចូរជឿទៅលើអ្វីដែលព្រះជាម្ចាស់បានសន្យា និងចូរសម្លឹងឆ្ពោះទៅព្រះអង្គ មិនមែនសម្លឹងទៅរកបញ្ហារបស់អ្នកទេ។ សូមអានព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះយេស៊ូ

អស់អ្នកដែលស្រឡាញ់ និងមានបន្ទុកធ្ងន់អើយ ចូរមករកខ្ញុំ ខ្ញុំនឹងអោយអ្នករាល់គ្នាបានសំរាក។
(ម៉ាថាយ ១១:២៨)

ហេតុនេះ កុំខ្វល់ខ្វាយ ដោយពោលថា “យើងនឹងមានអ្វីបរិភោគ មានអ្វីស្លៀកពាក់?” នោះឡើយ ដ្បិតមាន តែសាសន៍ដទៃប៉ុណ្ណោះទេ ដែលខំស្វែងរករបស់ទាំងនោះ។ វិញ្ញាណដែលគង់នៅស្ថានបរមសុខ ទ្រង់ ជ្រាបនូវអ្វីៗដែលអ្នករាល់គ្នាត្រូវការ។ ចូរស្វែងរកព្រះរាជ្យ របស់ព្រះជាម្ចាស់និងសេចក្តីសុចរិតរបស់ព្រះអង្គ ជាមុនសិន ទើបព្រះអង្គប្រទានរបស់ទាំងនោះមកអ្នករាល់គ្នាថែមទៀត។ (ម៉ាថាយ ៦:៣១-៣៣)

ការចំណាយពេលអានព្រះគម្ពីរ និងអធិស្ឋានជារៀងរាល់ថ្ងៃនឹងនាំអ្នកទៅដល់ទីសម្រាកក្នុងព្រះជាម្ចាស់។ នៅ ពេលដែលអ្នកអធិស្ឋាន ចូរថ្វាយរាល់បញ្ហាទាំងអស់ដល់ព្រះអម្ចាស់ និងជឿថាព្រះអង្គនឹងធ្វើកិច្ចការដ៏អស្ចារ្យបំផុតសម្រាប់ អ្នក។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៣ ចូរចងចាំបទគម្ពីរអេសាយ ៤០:១១ ។ នៅក្នុងបទគម្ពីរនេះមានចែងថា វិញ្ញាណអស់អ្នកដែលសង្ឃឹមលើព្រះអម្ចាស់ តែងតែ មានកម្លាំងថ្មីជានិច្ច

៤ សូមអានបទគម្ពីរម៉ាថាយ ១១:២៨ និង ម៉ាថាយ ៦:៣១-៣៣ ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។

៥ តើអ្នកមានអ្វីដែលត្រូវព្រួយបារម្ភណាមួយនៅពេលឥឡូវនេះ? ចូរទូលសូមដល់ព្រះជាម្ចាស់ ដើម្បីជួយដល់អ្នកនូវការខ្វល់ខ្វាយដល់ព្រះអង្គ ដើម្បីឱ្យអ្នកបានមានសេរីភាពដើម្បីបម្រើព្រះអង្គ និងព្រះរាជ្យរបស់ព្រះអង្គ ។

គ. ថែរក្សាសុខភាពខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ Keep Spiritually Healthy

គោលដៅទី៣. ចង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃការថែរក្សាសុខភាពខាងព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់អ្នក ។

គេចចេញពីជំងឺ: រស់នៅស្អាត Avoid Disease: Stay Clean

ដូចជាម្តាយដែលថែរក្សាសុខភាពកូនៗ គាត់ការពារកូនពីរបស់ដែលអាចធ្វើឱ្យកូនរបស់គាត់ឈឺ។ ព្រះអម្ចាស់សព្វព្រះហឫទ័យការពារអ្នក ឱ្យជៀសឆ្ងាយពីអ្វីៗដែលអាចធ្វើឱ្យព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់អ្នកឈឺដែរ។ នៅពេលដែលព្រះអង្គសង្គ្រោះអ្នក ព្រះអង្គលាងសម្អាតអំពើបាបអ្នក និងប្រទានចិត្តបរិសុទ្ធដល់អ្នក។ ការដែលអ្នកត្រូវរក្សាអ្វីដែលព្រះជាម្ចាស់ប្រទានឱ្យដើម្បីឱ្យវិញ្ញាណរបស់អ្នក មានសុខភាពល្អជាការសំខាន់ណាស់។

សូមឱ្យព្រះអម្ចាស់យាងជាប់ជាមួយអ្នក និងជាមគ្គុទេសក៍ដឹកនាំរបស់អ្នក។ ចូរជៀសឱ្យឆ្ងាយពីការកំសាន្តសប្បាយដែលមិនសមរម្យ និងពីការរស់នៅតាមបែបអសីលធម៌។ កុំទៅកន្លែងណាដែលព្រះជាម្ចាស់មិនយាងទៅ។ ចូររក្សាឱ្យបានភាពស្អាតស្អំ ទាំងគំនិត និងពាក្យសម្តី។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៦ ព្រះអម្ចាស់សព្វព្រះហឫទ័យឱ្យអ្នក ជៀសឆ្ងាយពីការកំសាន្តសប្បាយដែលមិនសមរម្យ និងការរស់នៅតាមបែបអសីលធម៌ពីព្រោះព្រះអង្គមិនសព្វព្រះហឫទ័យឱ្យអ្នក

- ក) មានវិញ្ញាណដែលខ្សោយ និងឈឺឡើយ។
- ខ) សម្រាក និងមានអំណរក្នុងជីវិតឡើយ។
- គ) ចំណាយពេលជាមួយអ្នកមិនជឿឡើយ។

ព្រះយេស៊ូបានបង្រៀនថា អ្នកណាមានចិត្តបរិសុទ្ធ អ្នកនោះមានសុភមង្គលហើយ ដ្បិតពួកគេនឹងឃើញព្រះជាម្ចាស់!” (ម៉ាថាយ ៥:៨)។ អ្វីដែលអ្នកកំពុងគិត មានសារៈសំខាន់ណាស់។ ប្រសិនបើអ្នកអនុញ្ញាតឱ្យដួងចិត្តអ្នកគិតអ្វីដែលមិនស្អាត នោះវានឹងប៉ះពាល់ជាមួយនឹងព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់អ្នក ធ្វើឱ្យឆន្ទះរបស់អ្នកទៅជាខ្សោយ និងបណ្តាលឱ្យអ្នកធ្លាក់ចូលក្នុងអំពើបាប ។

អ្នកអាចទទួលសូមដល់ព្រះជាម្ចាស់ឱ្យជួយដល់អ្នក ជៀសវាងធ្វើអ្វីដែលទាស់នឹងបំណងព្រះហឫទ័យរបស់
ព្រះអង្គ។ ទោះបីយ៉ាងនេះក្តី ទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកមិនទាន់បញ្ចប់នៅឡើយទេ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ធ្វើដើម្បីឱ្យ
ព្រះជាម្ចាស់សព្វព្រះហឫទ័យ អ្នកត្រូវបញ្ឈប់ ខ្លួនឯងពីការអាក្រក់ទាំងនោះ។ ចូរទទួលសូមដល់ព្រះជាម្ចាស់កុំឱ្យអ្នកមាន
គំនិតអាក្រក់។ មិនត្រូវអានសៀវភៅ ឬមើលរូបភាព ឬក៏ស្តាប់រឿងដែលមិនសមរម្យ ឬ អសីលធម៌ឡើយ។

តើអ្នកអាចគ្រប់គ្រងគំនិតរបស់ខ្លួនឯង បានយ៉ាងដូចម្តេចទៅ? អ្នកត្រូវតែប្រើជំហានវិជ្ជមាន ដើម្បីរក្សាឱ្យខ្លួនអ្នក
បានបរិសុទ្ធ។ ចំណុចខាងក្រោមនេះ ជាអ្វីដែលមានសរសេរក្នុងព្រះគម្ពីរ:

ជាទីបញ្ចប់ អ្នកអើយ សូមអ្នកគិតអំពីអ្វីៗដែលពិត ថ្លៃថ្នូរ សុចរិត បរិសុទ្ធក្នុងអាយស្រឡាញ់ក្នុងអាយគោរព
និង គំនិតណាដែលល្អឥតខ្ចោះ ក្នុងអាយកោតសរសើរ។ (ភីលីព ៤:៨)

សូមយកខគម្ពីរនេះជាសេចក្តីអធិស្ឋានប្រចាំថ្ងៃ

ព្រះអម្ចាស់អើយ សូមប្រោសប្រណី ទទួលពាក្យទូលបង្គំទូលថ្វាយ ព្រមទាំងទទួលគំនិតដែលទូលបង្គំ
រិះគិតនៅចំពោះព្រះភ័ក្ត្រព្រះអង្គនេះផង ដ្បិតព្រះអង្គជាថ្មដា និង ជាព្រះដែលការពារទូលបង្គំ។
(ទំនុកតម្កើង ១៩:១៤)

លំហាត់អនុវត្តន៍

៧ ចូរគូសរង្វង់នៅពីមុខប្រយោគណាដែលត្រឹមត្រូវ។

- ក) គំនិតអាចត្រូវបានគ្រប់គ្រង ដោយមានជំនួយមកពីព្រះជាម្ចាស់បាន។
- ខ) គំនិតអាក្រក់ពិបាកក្នុងការគ្រប់គ្រងណាស់។
- គ) ព្រះគម្ពីរប្រាប់ឱ្យយើងបំពេញគំនិតរបស់យើងដោយគំនិតល្អៗ។
- ឃ) គ្រិស្តបរិសុទ្ធមិនដែលមានគំនិតអាក្រក់ៗឡើយ។
- ង) ជំហានតែមួយគត់ដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងគំនិតរបស់អ្នកបាន គឺត្រូវទទួលសូមព្រះជាម្ចាស់ឱ្យកម្ចាត់គំនិតអាក្រក់
របស់អ្នកចេញ ។

៨ ប្រហែលជាអ្នកប្រឈមជាមួយនឹងគំនិតអាក្រក់។ ចូរពិនិត្យមើលពីជំហានដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។ ចូរគូសបន្ទាត់ខាងក្រោម ប្រយោគដែលអ្នកនឹងធ្វើវាឱ្យរួចរាល់៖ ។

ខ្ញុំនឹងទូលសូមជំនួយពីព្រះជាម្ចាស់ ។

ខ្ញុំនឹងសង្ឃឹមគិតពីព្រះគម្ពីរ ដែលជាព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ។

ខ្ញុំនឹងបំពេញគំនិតរបស់ខ្ញុំដោយគំនិតល្អៗ ។

ខ្ញុំនឹងមិនអានសៀវភៅ ទស្សនាវដ្តី មើលរូបភាព កម្មវិធីទូរទស្សន៍ភាពយន្ត អ៊ីនធឺណែតដែលមិនល្អ ឬ អសីលធម៌ឡើយ។

វាជាការងាយស្រួលជាង ក្នុងការថ្វាយខ្លួនរបស់អ្នកទាំងស្រុងដល់ព្រះអង្គ ជាជាងការបម្រើដល់ព្រះអង្គតែពាក់ កណ្តាល។ កុំលេងជាមួយនឹងអំពើបាបឡើយ។ ចូរចោះបង់ចោលអ្វីដែលធ្វើឱ្យជីវិតរបស់អ្នក និងនាំឱ្យវិញ្ញាណអ្នកទៅជា ខ្សោយ ។

ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងរស់ក្នុងពន្លឺ ដូចព្រះអង្គផ្ទាល់ដែលគង់នៅក្នុងពន្លឺនោះយើងនឹងបានរួមរស់ជាមួយគ្នា ទៅ វិញទៅមក ហើយព្រះលោហិតរបស់ព្រះយេស៊ូ ជាព្រះបុត្រារបស់ព្រះអង្គជំរះយើងអោយបានបរិសុទ្ធ រួច ពីគ្រប់អំពើបាបទាំងអស់។ ប៉ុន្តែ បើយើងទទួលសារភាពអំពើបាបរបស់យើង នោះព្រះជាម្ចាស់ដែលមាន ព្រះហឫទ័យស្មោះស្ម័គ្រ និងសុចរិត ទ្រង់នឹងអត់ទោសយើងអោយរួចពីបាប ព្រមទាំងជំរះយើងអោយបាន បរិសុទ្ធ រួចពីគ្រប់អំពើបាបទាំងអស់ផង។ (១យ៉ូហាន ១:៧,៩)

ព្រះលោហិតរបស់ព្រះយេស៊ូលាងសំអាតយើងពី ការប្រព្រឹត្ត និងការគិតដែលពារពេញទៅដោយអំពើបាប។

គេចចេញពីជំងឺ: មិនត្រូវទទួលបានជាតិពុលឡើយ Avoid Disease: Do Not Take Poison

អត្តចរិត ឬក៏អារម្មណ៍ អាចមានជាតិពុលដល់ទាំងព្រលឹង និងរូបកាយ។ កំហឹង ការព្រួយបារម្ភ ការច្រណែន សម្លាប់ ការសង្ស័យ សេចក្តីភ័យខ្លាច ការម្នេម៉ៅ និងការមិនអត់ធ្មត់ អាចជាបុព្វហេតុនាំឱ្យកើតមានជំងឺចាក់ប្រាស ដំបៅ បញ្ហាបេះដូង និងជំងឺដទៃទៀត។ ជំងឺទាំងអស់នេះក៏ធ្វើឱ្យវិញ្ញាណយើងទៅជាខ្សោយដែរ ព្រមទាំងធ្វើឱ្យមានបញ្ហាជាច្រើន ប្រភេទកើតឡើងដូចជា អំនួត អាត្មានិយម គ្មានជំនឿ និងចេសវីងរូស។ ចំណុចទាំងអស់នេះ នឹងដកយកអំណររបស់ គ្រីស្ទរិស៍ទ នឹងធ្វើឱ្យព្រលឹងទៅជាខ្សោយ មានជំងឺ និងមិនសប្បាយចិត្ត។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃចូរទូលសូមដល់ព្រះជាម្ចាស់ឱ្យ អ្នកបានជៀសឆ្ងាយពីជាតិពុលទាំងនេះ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកខ្សោយ ឬវិញ្ញាណរបស់អ្នកឈឺ ចូរចងចាំថាព្រះយេស៊ូគឺជាគ្រូពេទ្យដ៏ពូកែអស្ចារ្យ ចូរចំណាយពេលអធិស្ឋានទៅកាន់ព្រះជាម្ចាស់ នោះព្រះអង្គមុខជាប្រទានសុខភាពដល់វិញ្ញាណ គំនិត និងរូបកាយរបស់ អ្នកជាមិនខាន។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៩ ចំណុចខាងក្រោមសុទ្ធតែជាជាតិពុលដែលអ្នកត្រូវជៀសវាងពីគំនិតរបស់អ្នក។ ចូរគូសរង្វង់នៅខាងក្រោមចំណុចដែលជាបញ្ហារបស់អ្នក និងទូលសូមព្រះជាម្ចាស់ឱ្យជួយអ្នក ដើម្បីយកឈ្នះ លើចំណុចទាំងអស់នេះ។

កំហឹង	សម្លាប់	ការមួម៉ៅ
ការព្រួយបារម្ភ	ការសង្ស័យ	ការមិនអត់ធ្មត់
ការច្រណែន	ការភ័យខ្លាច	

២២. លំហាត់ប្រាណកម្លាំងខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នក Exercise Your Spiritual Muscles

គោលដៅទី៤. ចង្អុលបង្ហាញពីមធ្យោបាយដើម្បីបម្រើព្រះជាម្ចាស់កាន់តែល្អប្រសើរឡើង។

រូបកាយអាចរឹងមាំបានតាមរយៈការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ខណៈពេលដែលព្រលឹងរឹងមាំបានតាមរយៈការធ្វើការថ្វាយព្រះជាម្ចាស់។ ចាប់តាំងពីថ្ងៃដំបូងនៃជីវិតថ្មីរបស់អ្នក មានចំណុចមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបានសម្រាប់ការដឹងគុណចំពោះសេចក្តីសង្គ្រោះរបស់ព្រះអម្ចាស់។

ការហ្វឹកហាត់ខាងវិញ្ញាណនេះ កំពុងប្រាប់ដល់អ្នកដទៃអំពីព្រះយេស៊ូ ការអធិស្ឋានសម្រាប់ពួកគេ និងការអញ្ជើញពួកគេចូលរួមក្រុមជំនុំ។ ការរួមចំណែកនៅក្នុងក្រុមជំនុំ នឹងការតយុទ្ធជាមួយអំពើបាប នឹងជួយដល់អ្នកឱ្យរីកចម្រើនខាងវិញ្ញាណ។ នៅពេលដែលវិញ្ញាណរបស់អ្នករីកចម្រើន និងអ្នកកាន់តែរីកចម្រើនខាងផ្នែកព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះអង្គ នោះព្រះអម្ចាស់នឹងប្រទាន ឱកាស និងទំនួលខុសត្រូវជាច្រើនទៀតដើម្បីធ្វើការថ្វាយព្រះអង្គ។

លំហាត់អនុវត្តន៍

១០ ចូរពិពណ៌នាពីចំណុចដែលអ្នកអាចធ្វើបានសម្រាប់សប្តាហ៍នេះដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នករឹងមាំឡើង។

ហេតុនេះ អ្នកជាទីស្រឡាញ់អើយ ចូរមានចិត្តរឹងមាំម្តងទៀត ។ ចូរខំប្រឹងធ្វើកិច្ចការរបស់ព្រះអម្ចាស់ អោយបានចំរើនឡើងជានិច្ច ដោយដឹងថា កិច្ចការដែលបងប្អូនធ្វើរួមជាមួយព្រះអម្ចាស់ ទាំងនឿយហត់នោះ មិនមែនអត់ប្រយោជន៍ឡើយ ។ (១កូរិនថូស ១៥:៥៨)

សូមផ្ទៀងមើលចម្លើយរបស់អ្នក

- ៦ ក) មានវិញ្ញាណដែលខ្សោយ និងឈឺ ។
- ១ សកម្មភាព ក) និង ឃ) នឹងធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែរីកចម្រើនខាងវិញ្ញាណ ។
- ៧ ចម្លើយក និង គ ជាប្រយោគត្រឹមត្រូវ ។
- ៣ សង្ឃឹមលើព្រះជាម្ចាស់ ។

