



ជីវិតរបស់អ្នកជាពន្លឺ

Your Life Is a Light

ព្រះគម្ពីរបង្រៀនយើងថាអំពើបាប កំហុស និងភាពល្ងង់ខ្លៅ ឬ មិនអើពើអំពីព្រះជាម្ចាស់ប្រៀបដូចជាភាពងងឹត។ មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលគ្មានព្រះគ្រីស្ទរស់នៅក្នុងភាពងងឹត គឺការបរាជ័យចាញ់បញ្ឆោតរបស់សាតាំង និងមិនអាចស្វែងរកផ្លូវទៅកាន់ស្ថានបរមសុខបាន។

ប៉ុន្តែ ព្រះជាម្ចាស់ស្រឡាញ់អ្នកដែលនៅក្នុងភាពងងឹត ព្រះអង្គបានចាត់ព្រះបុត្រារបស់ព្រះអង្គ គឺព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទ ដើម្បីមកបំភ្លឺផែនដី។ ឥឡូវនេះ អ្នកបានទទួលព្រះយេស៊ូហើយជីវិតរបស់អ្នកពេញដោយពន្លឺ។ វត្តមានរបស់ព្រះអង្គគង់នៅក្នុងអ្នក ដូចជាអណ្តាតភ្លើងទៀន ឬ ជាប្រទានភាពដែលធ្វើឱ្យចង្អៀងភ្លឺឡើង។ ដោយសារព្រះអង្គគង់នៅក្នុងអ្នកអ្នកគឺជាទៀនរបស់ព្រះជាម្ចាស់ និងជាចង្អៀងរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ព្រះជាម្ចាស់ចង់ឱ្យសេចក្តីសប្បុរស និងសេចក្តីពិតរបស់ព្រះយេស៊ូចាំងជះពន្លឺតាមរយៈជីវិតរបស់អ្នក។

មនុស្សជាច្រើនកំពុងសម្លឹងមើលមកអ្នក ដើម្បីមើលថាអ្វីដែលនិយាយអំពីប្រទានភាពរបស់ព្រះជាម្ចាស់ជាការពិតដែរឬទេ។ ជីវិតរបស់អ្នកបង្ហាញពួកគេ ពីរបៀបដែលដំណឹងល្អ អាចបំផ្លាស់ប្រែមនុស្សបាន។ អ្វីដែលអ្នកធ្វើ និងនិយាយគឺជាទីបន្ទាល់អំពីព្រះយេស៊ូ ។

នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងនឹងមើលរស្មីរបស់ពន្លឺដែលចាំងជះតាមរយៈជីវិតរបស់អ្នក ដោយព្រោះព្រះយេស៊ូគង់នៅក្នុងអ្នក ។ រស្មីទាំងនេះ ជួយអ្នកឱ្យបណ្តាលចិត្តអ្នកដទៃទៀត ថាដំណឹងល្អគឺជាសេចក្តីពិត។

ផែនការ

- ក. ជីវិតរបស់អ្នកជាពន្លឺ
- ខ. របៀបចំនួនប្រាំបីដើម្បីចាំរដូវពន្លឺ

គោលដៅ

- ១. បង្ហាញពីពន្លឺរបស់ព្រះជាម្ចាស់តាមរយៈជីវិតរបស់អ្នក ។
- ២. ចង្អុលបង្ហាញរបៀបប្រាំបីយ៉ាង ដើម្បីនាំឱ្យមានលទ្ធផលល្អនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

ក. ជីវិតរបស់អ្នកជាពន្លឺ Your Life As a Light

គោលដៅទី១. បង្ហាញពីពន្លឺរបស់ព្រះជាម្ចាស់តាមរយៈជីវិតរបស់អ្នក ។

អ្នកបានរៀនមេរៀនមុនថា ព្រះជាម្ចាស់បានចាត់ព្រះបុត្រារបស់ព្រះអង្គ គឺព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទ ដើម្បីមកបំភ្លឺផែនដី។ ព្រះអង្គបានធ្វើកិច្ចការទាំងអស់នេះ ព្រោះព្រះអង្គស្រឡាញ់គ្រប់មនុស្សទាំងអស់ និងមិនចង់ឱ្យនរណាម្នាក់មានការកាន់ច្រឡំ និងភ័យខ្លាចឡើយ។ នេះជាអ្វីដែលព្រះអង្គមានព្រះបន្ទូល “ខ្ញុំជាពន្លឺបំភ្លឺពិភពលោក អ្នកណាមកតាមខ្ញុំ អ្នកនោះនឹងមិនងើរក្នុងសេចក្តីងងឹតឡើយ គឺគេមានពន្លឺនាំគេទៅកាន់ជីវិត (យ៉ូហាន ៨:១២)។

ឥឡូវនេះ អ្នកជាគ្រីស្ទបរិស័ទ វត្តមានរបស់ព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទ ជាពន្លឺបំភ្លឺពិភពលោកនៅក្នុងអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នករស់នៅក្នុងទឹកនៃងងឹត មិនត្រូវបាក់ទឹកចិត្តឡើយ។ ព្រះជាម្ចាស់បានដាក់អ្នកធ្វើជាពន្លឺ។ ជីវិតរបស់អ្នកអាចបង្ហាញអស់អ្នកដែលជុំវិញអ្នក ពីផ្លូវទៅកាន់ព្រះសង្គ្រោះ និងស្ថានបរមសុខ។

អ្នករាល់គ្នាជាពន្លឺ សំរាប់បំភ្លឺមនុស្សលោក។ គេមិនអាចលាក់បំបាំងក្រុងណាដែលសង់នៅលើភ្នំបានឡើយ។ ចូរអោយពន្លឺរបស់អ្នករាល់គ្នា បំភ្លឺមនុស្សទាំងឡាយដូច្នោះដែរគេនឹងឃើញអំពើល្អ ដែលអ្នករាល់គ្នាប្រព្រឹត្ត ហើយលើកតម្កើងសិរីរុងរឿងព្រះបិតារបស់អ្នករាល់គ្នា ដែលគង់នៅស្ថានបរមសុខ(ម៉ាថាយ ៥:១៤, ១៦) ។

លំហាត់អនុវត្ត

១ សូមអានយ៉ូហាន ៨:១២ និងបំពេញនៅក្នុងប្រយោគនេះ៖ មនុស្សដែលមានពន្លឺនៃជីវិតគឺជាអ្នកដែល

២ ជីវិតរបស់អ្នកអាចក្លាយជាពន្លឺ ពីព្រោះអ្នក

- ក) មានទេព្យកោសល្យជាមួយនឹងគំនិតវ័យឆ្លាត។
- ខ) មានវត្តមានរបស់ព្រះយេស៊ូគង់នៅក្នុងអ្នក។
- គ) ចូលរួមការប្រជុំនៅក្នុងក្រុមជំនុំក្នុងតំបន់។

៣ ចូរមើលសំណួរខាងក្រោម។ ចូរសរសេរចម្លើយនៅក្នុងចន្លោះដែលទំនេរ។

- ក) តើអ្នកបានស្គាល់អ្នកណាម្នាក់ដែលជីវិតរបស់គេធ្វើឱ្យអ្នកចង់ដើរតាមព្រះយេស៊ូដែរឬទេ?
.....
- ខ) តើអ្នកចង់ក្លាយជាចង្កៀងរបស់ព្រះអម្ចាស់ដែរឬទេ?
- គ) ក្នុងនាមជាចង្កៀងរបស់ព្រះអម្ចាស់ តើអ្នកមានឆន្ទៈចង់ឱ្យព្រះអង្គដាក់អ្នកនៅកន្លែងដែលងងឹតអន្ធការ ដើម្បីឱ្យអ្នកបំភ្លឺនៅទីនោះដែរឬទេ?.....
- ឃ) តើអ្នកនឹងអធិស្ឋានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យព្រះជាម្ចាស់បង្ហាញផ្លូវរបស់អ្នកទៅកាន់ស្ថានបរមសុខដែរឬទេ?
.....

មនុស្ស ត្រូវការស្តាប់ការអធិប្បាយអំពីព្រះយេស៊ូ។ ប៉ុន្តែ គេក៏ត្រូវការមើលពីការប្រព្រឹត្តរបស់គ្រិស្តបរិស័ទដែរ។ ជីវិតរបស់អ្នកអាចមានបុន្នាប្បន្នភាព ជាព្រះបន្ទូលដ៏រស់ដែលបណ្តាលចិត្ត អ្នកដទៃឱ្យស្គាល់ពីសេចក្តីពិតនៃដំណឹងល្អបាន។ ចូរយើងនាំគ្នាសិក្សាអំពីរស្មីពន្លឺចំនួនប្រាំបី ដែលអាចចាំងពន្លឺតាមរយៈជីវិតរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ខ. របៀបចំនួនប្រាំបីដើម្បីចាំងពន្លឺ Eight Ways To Shine

គោលដៅទី២. ចង្អុលបង្ហាញរបៀបចំនួនប្រាំបីដើម្បីនាំឱ្យមានលទ្ធផលល្អនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

ត្រូវស្មោះត្រង់ Be Honest

បង់ថ្លៃវិក័យបត្រទៀងទាត់ គឺជាទីបន្ទាល់ដ៏ល្អ។ គ្រិស្តបរិស័ទគួរតែទៀងត្រង់ និងស្មោះត្រង់ជាមួយនឹងកិច្ចការជំនួញរបស់គេ។ គេគួរតែចំណាយប្រាក់ដោយត្រឹមត្រូវ ឬសងត្រឡប់មកវិញនូវលក្ខណៈមួយដ៏ល្អ ចំពោះរបស់អ្វីក៏ដោយដែលគេខ្ចី។ គេមិនគួរចំណាយទៅលើអ្វីមួយដែលគេគ្មានសមត្ថភាព ខាងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុឡើយ។ គេត្រូវរក្សាពាក្យសន្យារបស់គេ។

កុំប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់តបនឹងអំពើអាក្រក់ ត្រូវគិតតែពីប្រព្រឹត្តអំពើល្អនៅចំពោះមុខមនុស្សទាំងអស់វិញ (រ៉ូម ១២:១៧)

ត្រូវជូនលោកទាំងនោះ នូវអ្វីដែលបងប្អូនត្រូវជូន គឺបង់អាករទៅលោកណា ដែលបងប្អូនត្រូវបង់បង់ពន្ធនៅ
លោកណាដែលបងប្អូនត្រូវបង់ពន្ធ កោតខ្លាចលោកណាដែលបងប្អូនត្រូវកោតខ្លាច គោរពលោកណាដែល
បងប្អូនត្រូវគោរព។ មិនត្រូវជំពាក់អ្វីនរណា ក្រៅពីជំណាក់សេចក្តីស្រឡាញ់គ្នាទៅវិញទៅមកនោះឡើយ
ដ្បិតអ្នកណាស្រឡាញ់អ្នកដទៃ អ្នកនោះប្រតិបត្តិតាមក្រឹត្យវិន័យពេញលក្ខណៈ(រ៉ូម ១៣:៧-៨)

លំហាត់អនុវត្តន៍

៤ តើអ្នកមានជំពាក់បំណុលគេដែរឬទេ? ចូរពណ៌នាអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើ ដើម្បីឱ្យបានល្អប្រសើរឡើង។

.....

ត្រូវនិយាយក្នុងនាមជាកូនព្រះជាម្ចាស់ Talk Like a Child of God

តើមនុស្សនឹងគិតយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះអំពីប្រទានភាពនៃការសង្គ្រោះរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ប្រសិនបើអ្នកដាក់បណ្តាសា
និងស្បថ ឬ ក៏និយាយរឿងដែលមិនល្អ? តើពន្លឺរបស់អ្នកនឹងចាំងដេះដែរឬទេ ប្រសិនបើអ្នកឈ្លោះគ្នា និយាយដើម និយាយ
រិះគន់គ្នាទៅវិញទៅមក អ្នកអាងពីខ្លួនឯង និយាយកុហក និងប្រព្រឹត្តអំពើឃោរឃៅ ឬប្រើភាសាគ្រោតគ្រាតនោះ?

ម្យ៉ាងវិញទៀត មានមនុស្សមួយចំនួនត្រូវបានប្រទានភាពនៃដំណឹងល្អបណ្តាលចិត្តឱ្យដឹង តាមរយៈការនិយាយ
ដែលមានការផ្លាស់ប្តូររបស់អ្នកដែលក្លាយជាគ្រិស្តបរិស័ទ។ ចំណុចលំបាកមួយដែលគ្រប់គ្នាត្រូវធ្វើគឺ ការគ្រប់គ្រងអណ្តាត
របស់ខ្លួនឯង។ មិនគ្រាន់តែការនិយាយរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ការលើកដាក់សម្លេងរបស់អ្នកអាចនាំឱ្យមនុស្សជឿព្រះគ្រិស្ត
ឬក៏អាចនាំមនុស្សឱ្យប្រឆាំងជាមួយគ្រិស្តបរិស័ទដែរ។ យ៉ាកុប ១:២៦ “ប្រសិនបើនរណាម្នាក់នឹកស្មានថា ខ្លួនជាអ្នកកាន់
សាសនា តែមិនចេះទប់អណ្តាតខ្លួន អ្នកនោះបញ្ឆោតខ្លួនឯងហើយ ហើយសាសនាដែលខ្លួនកាន់នោះ ក៏គ្មានប្រយោជន៍
អ្វីដែរ” ។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៥ ចូរសួរខ្លួនឯងថា៖ “តើរបៀបដែលខ្ញុំនិយាយ ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍ពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះជាម្ចាស់ដែរឬទេ?
ឬ តើខ្ញុំប្រមាថដល់អ្នកដទៃដែរឬទេ? តើអ្វីទៅដែលខ្ញុំគួរផ្លាស់ប្តូរ នៅពេលដែលខ្ញុំនិយាយ?”

៦ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ចូរទូលសូមព្រះយេស៊ូ ដើម្បីជួយដល់អ្នក ឱ្យនិយាយក្នុងនាមជាកូនព្រះជាម្ចាស់។ នេះជាខព្រះគម្ពីរ
ដែលអ្នកអាចប្រើក្នុងនាមជាអ្នកអធិស្ឋាន។

ព្រះអម្ចាស់អើយ សូមប្រោសប្រណីទទួលពាក្យដែលទូលបង្គំទូលថ្វាយ ព្រមទាំងទទួល
គំនិតដែលទូលបង្គំគិត នៅចំពោះព្រះភ័ក្ត្រព្រះអង្គនេះផង ដ្បិតព្រះអង្គជាថ្មី និងជាព្រះដែល
ការពារទូលបង្គំ។ (ទំនុកតម្កើង ១៩:១៤)

ត្រូវចេះជួយអ្នកដទៃ Help Others

ប្រសិនបើយើងពិតជាស្រឡាញ់អ្នកជិតខាងយើង ដូចខ្លួនឯងមែននោះ យើងនឹងបង្ហាញសេចក្តីស្រឡាញ់នោះ
ដោយជួយដល់អស់អ្នកដែលត្រូវការជំនួយពីយើងពុំខាន។ ចូរទូលសូមដល់ព្រះជាម្ចាស់ ពីរបៀបដែលអ្នកអាចក្លាយជា
មិត្តភ័ក្ត្រដ៏ពិតប្រាកដ ជាមួយអស់អ្នកដែលជួបបញ្ហា និងទុក្ខលំបាក។ យ៉ាកុប ១:២៧ រីឯសាសនាដ៏បរិសុទ្ធ ឥតខ្ចោះនៅ
ចំពោះព្រះភ័ក្ត្រព្រះបិតាជាម្ចាស់វិញ គឺស្ថិតនៅលើការទៅសួរសុខទុក្ខក្នុងកំព្រា និងស្ត្រីមេម៉ាយ ដែលមានទុក្ខលំបាក ព្រម
ទាំងស្ថិតនៅលើការរក្សាខ្លួនឱ្យផុតពីអំពើសៅហ្មងរបស់លោកីយ៍នេះ។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៧ ចំណុចខាងក្រោមនេះ គឺជារបៀបជាច្រើនដែលបង្ហាញការថែរក្សា និងយកចិត្តទុកដាក់ដល់អ្នកដទៃ។ នៅក្នុងចន្លោះ
ខាងក្រោម សូមសរសេរឈ្មោះអ្នកដែលអ្នកអាចជួយតាមរយៈរបៀបទាំងនេះ ឬ ក៏សរសេរពីអ្វីផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាច
ជួយដល់អ្នកដទៃទៀតដែលអ្នកស្គាល់។

- ការទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកជំងឺ
- ការទៅសួរសុខទុក្ខនរណាម្នាក់នៅក្នុងពន្ធនាគារ
- ការឧបត្ថម្ភអាហារដល់អ្នកដែលគ្មានការងារធ្វើ
- ការជួយរកការងារឱ្យនរណាម្នាក់ដែលគ្មានការងារធ្វើ
- ការនាំនរណាម្នាក់ឱ្យជួយក្នុងព័ន្ធកិច្ចព្រះជាម្ចាស់
- ការជួយអ្នកពិការ ទិញអីវ៉ាន់ និងសំអាត
- ការជួយជួសជុលផ្ទះ

.....
.....

ត្រូវប្រព្រឹត្តដោយវិជ្ជា Act Wisely

“ត្រូវចៀសចេញឱ្យផុតពីអំពើអាក្រក់គ្រប់បែបយ៉ាង (១ថេសាឡូនិក ៥:២២)។ ការប្រព្រឹត្តដោយល្ងង់ខ្លៅអាចធ្វើឱ្យ
ខូចទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សជាមួយព្រះជាម្ចាស់។ ជាឧទាហរណ៍ ការបង្ហាញសេចក្តីស្រឡាញ់ទៅកាន់បងប្អូនប្រុសស្រី
ដែលជាគ្រិស្តសរសើរយើង គឺជាកិច្ចការដ៏អស្ចារ្យ។ ប៉ុន្តែយើងមិនអាចប្រព្រឹត្តតាមរបៀបដែលមិនត្រឹមត្រូវនោះទេ។

តើអ្នកដទៃអាចបកស្រាយយ៉ាងដូចម្តេច ពីអ្វីដែលអ្នកធ្វើ? ចូរប្រព្រឹត្តដោយវ័យឆ្លាត។ ត្រូវធ្វើជាគំរូល្អចំពោះគ្រប់កិច្ចការ ដែលអ្នកធ្វើ ពន្លឺរបស់អ្នកនឹងចាំងចិញ្ចែងចិញ្ចាចសម្រាប់ព្រះជាម្ចាស់។

អ្វីៗដែលអ្នករាល់គ្នាយល់ថាល្អ មិនត្រូវទុកអោយគេមានឱកាសនិយាយនិទានឡើយ (រ៉ូម ១៤:១៦)។

កុំបន្ថោយអោយនរណាមើលងាយអ្នក ព្រោះអ្នកនៅក្មេង ផ្ទុយទៅវិញ ក្នុងការនិយាយស្តីក្តី កិរិយាមាយាទក្តី ចិត្តស្រឡាញ់ក្តី ជំនឿក្តី និងចិត្តបរិសុទ្ធក្តី ត្រូវធ្វើជាគំរូដល់អ្នកដទៃ។(១ ទីម៉ូថេ ៤:១២)

លំហាត់អនុវត្តន៍

៨ ឧទាហរណ៍ថា អ្នកជួបជាមួយនឹងយុវជនម្នាក់ដែលចង់ដឹងថែមទៀតអំពីជំនឿខាងគ្រិស្តសាសនា។ ឪពុកម្តាយរបស់ គេមិនមែនជាគ្រិស្តសាសនាទេ។ យុវជននេះសុំអ្នកជួបដើម្បីពន្យល់ពីព្រះគម្ពីរនៅពេលយប់ជ្រៅបន្តិច។ ដើម្បីប្រព្រឹត្តដោយ វ័យឆ្លាត តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេច? សូមសរសេរចម្លើយ នៅក្នុងសៀវភៅសរសេររបស់អ្នក។

ត្រូវរក្សាខ្លួនឱ្យមានសុខភាពល្អ Keep Healthy

គ្រិស្តសាសនាតែងតែសង្កេតមើលពីគោលការណ៍អនាម័យ ដោយកំណត់ពីគំរូនៃភាពស្អាតបាត នៅផ្ទះរបស់ខ្លួន ការ ស្លៀកពាក់ និងបុគ្គលខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែ ភាពស្អាតបាត គឺលើសពីនេះទៅទៀត។ រូបកាយរបស់អ្នក គឺជាព្រះវិហាររបស់ ព្រះវិញ្ញាណដ៏វិសុទ្ធ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវរក្សាភាពស្អាតបាតទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ។ រូបកាយរបស់អ្នកមិនត្រូវកខ្វក់ ខ្សោយកម្លាំង ឬ ក៏ឈឺដោយព្រោះអំពើអបាយមុខ អសីលធម៌ឡើយ។ ត្រូវរក្សារូបកាយរបស់អ្នកឱ្យមានកម្លាំង និង សុខភាពល្អឡើង ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចធ្វើការប្រមើព្រះអម្ចាស់បាន។

យើងទាំងអស់គ្នាដឹងច្បាស់ថា ការជក់បារីគឺជាមូលហេតុមួយ ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺមហារីកសួត និងបង្កជំងឺដែល បណ្តាលឱ្យស្លាប់។ ដូចគ្នាដែរអ្នកនិយមញ៉ាំស្រា និងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនបានស្លាប់ជាច្រើនជាងរាល់ឆ្នាំ។ យើងមិន ត្រូវធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងឡើយ បើទោះជាធ្វើវាភ្លាមៗ ឬ បន្តិចម្តងៗក្តី ពីព្រោះ នេះក៏ជាការបំផ្លាញព្រះវិហាររបស់ព្រះជាម្ចាស់ ផងដែរ។

អ្នកមិនជ្រាបថាខ្លួនជាព្រះវិហារ របស់ព្រះជាម្ចាស់ទេឬ អ្នកមិនជ្រាបថាព្រះវិញ្ញាណរបស់ព្រះជាម្ចាស់ សណ្ឋិតនៅក្នុងអ្នកទេឬ! ប្រសិនបើនរណាម្នាក់កំទេចព្រះវិហាររបស់ព្រះជាម្ចាស់ ព្រះអង្គនឹងកំទេចអ្នក នោះវិញ ដ្បិតព្រះវិហាររបស់ព្រះជាម្ចាស់ជាព្រះវិហារដ៏វិសុទ្ធ គឺអ្នកហ្នឹងហើយជាព្រះវិហារនោះ។(១កូរិនថូស ៣:១៦-១៧)។

ព្រះគម្ពីរដាក់ទណ្ឌកម្មអ្នកស្រវឹង ។ ចូរកត់ចំណាំពីបទបញ្ញត្តិនេះ ៖ “ កុំស្រវឹងស្រាព្រោះស្រាបណ្តោយឱ្យថោកទាប ផ្ទុយទៅវិញត្រូវឱ្យបានពោរពេញដោយព្រះវិញ្ញាណ (អេភេសូ ៥:១៨) ។ អ្នកអាចបង្ហាញការគោរពដល់ព្រះជាម្ចាស់ដោយ ឱ្យតម្លៃទៅលើរូបកាយរបស់យើង ដែលព្រះជាម្ចាស់ប្រទានឱ្យ។ ចូរអនុវត្តទម្លាប់ដែលដឹកនាំអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ និង ជៀសវាងពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យខូចសុខភាព។ អ្នកនឹងទទួលបានរង្វាន់តាមរបៀបពីរយ៉ាង។ នៅពេលដែលអ្នកប្រព្រឹត្តខ្លួនអ្នក ត្រឹមត្រូវ អ្នកនឹងមានសុខុមាលភាពខាងរូបកាយនិងអំណរខាងវិញ្ញាណ កើតឡើងដោយសារអ្នកស្តាប់បង្គាប់ ព្រះជាម្ចាស់។

លំហាត់អនុវត្តន៍

៩ តារាងខាងក្រោមនេះ ជាទម្លាប់ដែលប៉ះពាល់ដល់រូបកាយអ្នក។ ចូរគូសបន្ទាត់ពីខាងក្រោមចំណុចដែលដឹកនាំអ្នកឱ្យ មានសុខភាពល្អ ។

ការសម្អាតខ្លួនប្រាណ	ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន	ការសម្រាកបានត្រឹមត្រូវ
ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង	ការញ៉ាំដោយត្រឹមត្រូវ
ការញ៉ាំហួសហេតុ	ការជក់បារី

ព្រះយេស៊ូយាងមក ដើម្បីប្រទានសេរីភាព និងសុខុមាលភាពនៅក្នុងគ្រប់វិស័យទាំងអស់នៃជីវិតរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នក មានបញ្ហាជាមួយនឹងទម្លាប់អាក្រក់មួយចំនួន សូមនិយាយជាមួយនឹងគ្រូគង្វាលរបស់អ្នក។ ចូរសុំដល់គាត់ និងក្រុមជំនុំ ដើម្បីអធិស្ឋានសម្រាប់អ្នកដើម្បីឱ្យអ្នកបានទទួលជ័យជម្នះដ៏ពេញលេញ។ ជីវិតផ្លាស់ប្តូររបស់អ្នក នឹងក្លាយ ជាទីបន្ទាល់សម្រាប់អ្នកដទៃ ដែលអ្នកចង់ឃើញគេ មានសេរីភាពរួចពីចំណងនៃអំពើបាប និងអំពើអបាយមុខផ្សេងៗ។

លំហាត់អនុវត្តន៍

១០ ប្រសិនបើគ្រិស្តបរិស័ទ ពិបាកក្នុងការបោះបង់ទម្លាប់អាក្រក់ចោល គាត់គួរតែ

- ក) ឈប់ទៅព្រះវិហារ ។
- ខ) អនុវត្តទម្លាប់អាក្រក់នោះដោយសម្ងាត់ ។
- គ) សំណូមពរការអធិស្ឋានជាពិសេស ។

ត្រូវមានកិរិយាមរយាទសុភាពរម្យទម Behave Modestly

ការនិយាយ ការប្រព្រឹត្ត និងអាការៈខាងក្រៅរបស់យើង គួរតែប្រព្រឹត្តឱ្យបានសុភាពសមរម្យ។ ភាពរម្យទម ផ្ទុយពី អំណួត និងភាពគ្មានខ្លឹមសារ។ ប្រសិនបើយើងប្រព្រឹត្តធ្វើមើលតែយើងល្អជាងអ្នកដទៃ ហើយមើលងាយមនុស្សដែលធ្វើអ្វី

មួយ ដែលយើងមិនធ្វើនោះ នោះយើងនឹងធ្វើឱ្យគេឃ្លាតចេញពីជីវិតគ្រីស្ទបរិស័ទ ដោយមិនបាននាំគេមកឯព្រះជាម្ចាស់
ទេ។

យើងពិតជាមិនមានសិទ្ធិ អ្នកអាងអំពីខ្លួនឯងថាជានរណា យើងធ្វើអ្វី ឬយើងមានអ្វីនោះទេ។ យើងមិនសមនឹង
ទទួលអ្វីដែលព្រះជាម្ចាស់បានធ្វើ ឬ ប្រទានដល់យើងផង។ ប្រសិនបើព្រះអង្គមិនសម្តែងសេចក្តីមេត្តា និងធ្វើការនៅក្នុង
ជីវិតរបស់យើងទេ ម៉្លោះសមយើងទទួលទុក្ខវេទនា អំពីបាបដ៏កំណាចដែលពិភពលោកសមនឹងទទួលនោះជាមិនខាន។

ជាការឥតប្រយោជន៍ដែលមនុស្សមានអំនួតចង់ឱ្យគ្រប់គ្នាភ័យខ្លាចពីខ្លួន។ ពួកគេអាចបង្កើតភាពទាក់ទាញ
របស់គេ តាមរយៈការប្រើប្រាស់សម្ភារៈទាន់សម័យ សំលៀកបំពាក់ និងគ្រឿងអលង្ការផ្សេងៗ ឬ តាមរយៈការបង្ហាញ
ពីចំណេះដឹង និងសមត្ថភាពដ៏ហួសហេតុរបស់គេ។ ពួកគេព្យាយាមធ្វើឱ្យមនុស្សដទៃទៀតស្គាល់គេតាមរយៈការដែលគេ
មិនធ្វើតាមប្រពៃណី ទាំងសម្លៀកបំពាក់ និងកិរិយាមាយាទ។ មនុស្សដែលមានអំណាចតែងតែអ្នកអាងពីបទពិសោធន៍
ខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ និងការធ្វើពិធីផ្សេងៗទៅកាន់ព្រះជាម្ចាស់។ មនុស្សដែលរម្យទមមិនធ្វើដូច្នោះឡើយ។ គេមិនព្យាយាម
ធ្វើអ្វី ដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់មនុស្សសម្រាប់ខ្លួនឯងទេ។ គ្រីស្ទបរិស័ទរម្យទម ជៀសវាង ការលេងម៉ូតហួស
ហេតុមិនសមរម្យ ឬ មិនថ្លៃថ្នូរសម្រាប់បុត្រាបុត្រីរបស់ព្រះជាម្ចាស់។

បទគម្ពីរមួយចំនួននៅក្នុងព្រះគម្ពីរ ដាស់តឿនពីភាពរម្យទម និងព្រមានពីអំណាច។ យើងទាំងអស់គ្នាមានបំណង
ចង់បានការគយគន់ល្អ ហើយយើងអាចទាក់ទាញគេ តាមរយៈសម្បត្តិខាងក្រៅរបស់យើង។ ជាការពិតព្រះជាម្ចាស់មិន
បានប្រឆាំងជាមួយនឹងរូបសម្បត្តិទេ។ ប៉ុន្តែព្រះអង្គចង់ឱ្យសម្បត្តិរបស់យើងចេញពីខាងក្នុងវិញ គឺតាមរយៈចរិតលក្ខណៈ
ដ៏សមសួន ដែលចាំងជះដោយទឹកមុខសប្បាយរីករាយ និងមានអំណរ។ “តែត្រូវតុបតែងខាងក្នុងដំបៅចិត្តរបស់អ្នក ដោយ
គ្រឿងលំអដែលមិនចេះរលាយ ហើយមានតម្លៃដ៏លើសលប់ នៅចំពោះព្រះភ័ក្ត្រព្រះជាម្ចាស់នោះវិញ គឺមានចិត្តស្ងួតបូក
ស្រគត់ស្រគំ” (១ពេត្រុស ៣:៤)។

លំហាត់អនុវត្ត

១១ កិរិយាមាយាទរម្យទម មានតម្លៃដោយសារ

- ក) អនុញ្ញាតឱ្យជម្រាចិត្តខាងក្នុងរបស់យើងចាំងជះពន្លឺ
- ខ) បង្ហាញអ្នកដទៃថាយើងមានគំនិតទាប
- គ) ធ្វើឱ្យខ្លួនយើងវិសុទ្ធនៅចំពោះព្រះនេត្ររបស់ព្រះជាម្ចាស់

ត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវ Accept Responsibility

យើងត្រូវធ្វើការងារដោយស្មោះត្រង់ សម្រាប់ជីវិតរបស់យើង និងមិនធ្វើឱ្យការស្រឡាញ់លុយរបស់យើងនាំយើងចូលទៅក្នុងការលេងល្បែងស៊ីសង លេងឆ្នោត ភ្នាល់ ឬក៏ល្បែងផ្សេងៗទៀតឡើយ។ យើងក៏មិនចង់លក់វត្ថុដែលនាំឱ្យអ្នកដទៃមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ ដ្បិតការស្រឡាញ់ប្រាក់ ជាឫសគល់នៃអំពើអាក្រក់គ្រប់បែបយ៉ាង។ ដោយបណ្តោយខ្លួនឱ្យស្រឡាញ់ប្រាក់ដូច្នោះ អ្នកខ្លះបានរងរងចេញឆ្ងាយពីជំនឿ ព្រមទាំងធ្វើបាបខ្លួនឯងឱ្យវេទនាលឺផ្សាជាច្រើនថែមទៀតផង (១ធីម៉ូថេ ៦:១០)។

ព្រះជាម្ចាស់ចង់ឱ្យយើងក្លាយជាអ្នកបម្រើដ៏ល្អ មិនមែនជាមនុស្សខ្ជិលខ្ជាយឡើយ។ ការធ្វើការងារដោយស្មោះត្រង់ផ្តល់ផលប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់យើង។ អស់អ្នកដែលមានទំនួលខុសត្រូវសម្រាប់ខ្លួនឯង និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ នឹងនាំមកនូវការឱ្យតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន។ បុគ្គលិករបស់គេ ក៏សម្តែងការគោរពដល់គេដែរ។ គ្រិស្តបរិស័ទដែលបានធ្វើការងាររបស់គេបានល្អ ដោយគ្មានការតូញត្រូវ បានបណ្តាលចិត្តដល់ប្រធានផ្នែកការងាររបស់គេឱ្យដឹងថាដំណឹងល្អពិតជាមានមែន។

ពេលក្រុមជំនុំជំនួយបានចាប់ផ្តើម គ្រិស្តបរិស័ទញ៉ាំអាហារជាមួយគ្នាជាញឹកញាប់។ យ៉ាងណាមិញ មានមនុស្សមួយចំនួនមកដើម្បីតែញ៉ាំ តែមិនចង់ធ្វើការ។ អ្នកដឹកនាំមានវិន័យដូចនេះ៖

អ្នកណាមិនព្រមធ្វើការ អ្នកនោះក៏មិនត្រូវបរិភោគដែរ(២ ថេស្លូណូម៉ូនីក ៣:១០)។

ចូរយកចិត្តទុកដាក់រស់នៅអោយបានស្រគត់ស្រគំ គិតតែពីកិច្ចការខ្លួនឯង និង ធ្វើការងារដោយកម្លាំងខ្លួនឯងផ្ទាល់ ដូចយើងបានផ្តាំផ្ញើអ្នករួចស្រេចហើយ។ ធ្វើដូច្នោះអ្នកដែលមិនមែនជាគ្រិស្តបរិស័ទនឹងគោរពអ្នកហើយអ្នកក៏លែងត្រូវការគេជួយទៀតផង។(១ ថេស្លូណូម៉ូនីក ៤:១១-១២)

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្វែងរកការងារធ្វើទេនោះ សូមប្រាប់ទៅគ្រូគង្វាល និងមិត្តរួមជំនឿឱ្យគេអធិស្ឋានឱ្យអ្នក និងចង់ធ្វើប្រភេទការងារដែលស្មោះត្រង់។ ព្រះជាម្ចាស់ស្គាល់ពីតម្រូវការរបស់អ្នកហើយព្រះអង្គនឹងជួយដល់អ្នក។

លំហាត់អនុវត្តន៍

១២ ចូរគូសរង្វង់ពីមុខប្រយោគត្រឹមត្រូវដែលពណ៌នាអំពីទស្សនៈរបស់គ្រិស្តបរិស័ទអំពីការងារ។

- ក) ការងារមិនសំខាន់ទេ ពីព្រោះព្រះជាម្ចាស់ជាអ្នកផ្គត់ផ្គង់ ។
- ខ) មនុស្សទាំងអស់អាចរកប្រាក់តាមវិធីណាក៏បាន។
- គ) ភាពស្មោះត្រង់ ការងារល្អគឺជាភារកិច្ច និងទីបន្ទាល់។
- ឃ) ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ទំនុកបម្រុងអ្នកអ្នកមិនត្រូវធ្វើការទៀតទេ។

ត្រូវប្រព្រឹត្តចំពោះគ្រួសារដោយត្រឹមត្រូវ Treat Your Family Right

តើអ្នកប្រព្រឹត្តចំពោះគ្រួសាររបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេចដែរ? ជីវិតរបស់អ្នកជាបន្ទាល់សម្រាប់អ្នកដទៃ ទាំងល្អ ទាំងអាក្រក់។ មានមនុស្សជាច្រើន ឈប់ចាប់អារម្មណ៍ជាមួយដំណឹងល្អ ដោយព្រោះតែមានជម្លោះ នៅផ្ទះមនុស្សដែលហៅខ្លួនឯងថាជាគ្រិស្តបរិស័ទ។ លើសពីនេះទៅទៀត អ្នកដែលមានការចាប់អារម្មណ៍តិចតួចក្នុងការអធិប្បាយកាន់តែមានជំនឿលើព្រះគ្រិស្ត ដោយឃើញពីការអត់ធ្មត់ សេចក្តីស្រឡាញ់ និងសេចក្តីអំណររបស់ព្រះអម្ចាស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់គ្រិស្តបរិស័ទ។ អ្នកនឹងសិក្សាច្រើនថែមទៀតពីចំណុចនេះ នៅក្នុងមេរៀនបន្ទាប់។

លំហាត់អនុវត្ត

១៣ ចំណុចខាងក្រោមនេះ គឺជារបៀបអនុវត្តប្រាំបីយ៉ាង ដែលអាចជះពន្លឺនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ចូរគូសរង្វង់ពីមុខចំណុចណាដែលអ្នកត្រូវការអនុវត្តចាំបាច់បំផុត។ ចូរទូលសូមជំនួយពីព្រះជាម្ចាស់សម្រាប់ចំណុចនីមួយៗ ។

- ក) បង្ហាញភាពស្មោះត្រង់។
- ខ) ត្រូវនិយាយក្នុងនាមជាកូនព្រះជាម្ចាស់
- គ) ជួយអ្នកដទៃ
- ឃ) ប្រព្រឹត្តដោយវៃឆ្លាត
- ង) រក្សាខ្លួនឱ្យមានសុខភាពល្អ
- ច) មានកិរិយាមាយាទរម្យទម
- ឆ) ត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវ
- ជ) ការប្រព្រឹត្តចំពោះគ្រួសារដោយត្រឹមត្រូវ

សូមផ្ទៀងមើលចម្លើយរបស់អ្នក

១០ គ) សំណូមពរការអធិស្ឋានពិសេស។

១ ដើរតាមព្រះយេស៊ូ។

១១ ក) អនុញ្ញាតឱ្យជម្រាចិត្តខាងក្នុងរបស់យើងចាំដោះស្រាយជំនួញ

២ ខ) មានព្រះវត្តមានរបស់ព្រះយេស៊ូគង់នៅក្នុងអ្នក។

១២ គ) ភាពស្មោះត្រង់ ការងារល្អ គឺជាការកិច្ច និងទីបន្ទាល់។

៩ ចំណុចដែលដឹកនាំអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អគឺ ការសម្អាតខ្លួនប្រាណ ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ ការសម្រាកបាន ត្រឹមត្រូវ ការញ៉ាំដោយត្រឹមត្រូវ។ តើអ្នកមានកត់ចំណាំដែរឬទេថា ទម្លាប់អាក្រក់ភាគច្រើនគឺមានតម្លៃថ្លៃ? នៅពេលដែលមនុស្សចុះពីចំណងទាំងនេះ អ្នកនឹងសន្សំសំចៃប្រាក់បានច្រើនថែមទៀត។