

ការមើលថែរូបកាយខាងសាច់ឈាមរបស់យើង

រូបភាពរូបកាយរបស់យើង

- តើយោបល់របស់អ្នកដទៃអាចមានឥទ្ធិពលយ៉ាងណាទៅលើអារម្មណ៍របស់យើងចំពោះរូបកាយរបស់យើង ?
- តើសេចក្តីពិតដែលព្រះអម្ចាស់សព្វព្រះទ័យឲ្យយើងដឹងនៅក្នុង លោកុប្បត្តិ ១:២៦-២៧ និង កូរិនថូស ទី១ ៦:១៩-២០ ខុសគ្នាពីសារដែលយើងបានទទួលពីអ្នកដទៃដោយរបៀបណា ?

សូមសិក្សាជំនួសខាងក្រោមនេះ ដែលព្រះអម្ចាស់បានប្រទានតាមរយៈប្រធាន វ៉ែល អិម ណិលសុន និង អែលឌើរ ផ្លែហ្វ្រី អ័រ ហ្វូឡិន ក្នុងក្បួននៃសារដប់ពីរនាក់ ដោយរកមើលអ្វីដែលអាចជួយដល់រូបភាពនៃរូបកាយរបស់យើង ៖



រាល់ពេលអ្នកមើលក្នុងកញ្ចក់ អ្នកឃើញរូបកាយអ្នកជាព្រះវិហាររបស់អ្នក ។ សេចក្តីពិតនោះ—រឿងដោយការដឹងគុណរាល់ថ្ងៃ—អាចជាឥទ្ធិពលវិជ្ជមានដល់ការសម្រេចចិត្តអ្នក អំពីរបៀបដែលអ្នកនឹងមើលថែរូបកាយ និងរបៀបដែលអ្នកប្រើប្រាស់វា ។ ហើយការសម្រេចចិត្តទាំងនោះនឹងកំណត់ជោគវាសនាអ្នក ។ (វ៉ែល អិម ណិលសុន « Decisions for Eternity » Liahona ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣ ទំព័រ១០៧)



ខ្ញុំសូមអង្វររបងបួន . . . សូមឲ្យបងប្អូនទទួលយកខ្លួនឯងឲ្យបានច្រើន ដោយរួមទាំងរូបរាង និងរចនាបថរបស់បងប្អូន ដោយកុំឲ្យមើលទៅមានលក្ខណៈដូចជាអ្នកដទៃច្រើនពេក ។ យើងទាំងអស់គ្នាកាត់ខុសៗគ្នា ។ អ្នកខ្លះខ្ពស់ អ្នកខ្លះក៏ទាប ។ ខ្លះមានរាងមូល ហើយខ្លះទៀតមានរាងស្តើង ។ ហើយនៅពេលខ្លះមនុស្សស្ទើរតែគ្រប់គ្នា ឬអ្នកផ្សេងទៀតចង់ធ្វើជាអ្វីដែលមិនមែនជាខ្លួនឯង ! ប៉ុន្តែដូចជាអ្នកប្រឹក្សាដល់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់ម្នាក់បាននិយាយ ៖ « អ្នកមិនអាចរស់នៅក្នុងជីវិតដោយព្រួយបារម្ភពីអ្វីដែលអ្នកដទៃនិយាយនោះទេ ។ នៅពេលអ្នកអនុញ្ញាតឲ្យគំនិតរបស់មនុស្សធ្វើឲ្យអ្នកមានភាពអៀនខ្មាសខ្លួនឯង នោះអ្នកបោះបង់ចោលអំណាចរបស់អ្នកហើយ ។ . . . គន្លឹះដើម្បីមាន [ទំនុកចិត្ត] គឺត្រូវស្តាប់ខ្លួនឯងជានិច្ច — [ខ្លួនអ្នកពិតប្រាកដ] » ។ នៅក្នុងនគររបស់ព្រះ ខ្លួនអ្នកពិតប្រាកដគឺ « មានតម្លៃជាងគ្បូងទទឹម » [សុភាសិត ៣:១៥] ។ (ផ្លែហ្វ្រី អ័រ ហ្វូឡិន « To Young Women » Liahona ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០០៥ ទំព័រ២៩)

- តើអ្នករៀនបានអ្វីខ្លះមកពីសេចក្តីថ្លែងការណ៍ទាំងនេះ ?

សូមសរសេរអ្វីមួយដែលអ្នកគិតថាព្រះអម្ចាស់សព្វព្រះទ័យឲ្យអ្នកនិយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់ដែលកំពុងមានការលំបាកក្នុងការមានអារម្មណ៍វិជ្ជមានអំពីរូបកាយរបស់ពួកគេ ។

ដំណេក

សូមអាន គោលលទ្ធិ និងសេចក្តីសញ្ញា ៨៨:១២៤ ដោយរកមើលអ្វីដែលព្រះអម្ចាស់បានបង្រៀនអំពីដំណេក ។

- អ្នកគិតថា ហេតុអ្វីដំណេកមានសារៈសំខាន់ ?

ការដេកមិនបានគ្រប់គ្រាន់អាចជាបញ្ហាសុខភាពដ៏សំខាន់ ។ អ្នកជំនាញភាគច្រើនណែនាំឲ្យក្មេងដទៃដេកពី ៨ ទៅ ១០ ម៉ោងក្នុងមួយយប់ (សូមមើល National Sleep Foundation « How Much Sleep Do You Really Need? » ថ្ងៃទី១ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២០ នៅលើគេហទំព័រ thensf.org) ។ ការដេកមិនគ្រប់គ្រាន់អាចធ្វើឲ្យមនុស្សនឿយហត់ធ្វើការមិនបានល្អ និងខ្វះការគាំពារចំពោះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ។ ការមានអារម្មណ៍នឿយហត់អាចធ្វើឲ្យយើងងាយទទួលការល្អ ។

- តើអ្នកមើលឃើញទម្លាប់ដេកដទៃដល់ជីវិតរបស់អ្នកដោយរបៀបណា ?
- តើទម្លាប់ដេកត្រឹមត្រូវអាចបង្កើនសមត្ថភាពរបស់យើងដើម្បីបម្រើព្រះអម្ចាស់យ៉ាងដូចម្តេច ?

សូមពិភាក្សាជាមួយក្រុមរបស់អ្នកនូវជំនួសដែលអ្នកនឹងឲ្យទៅនរណាម្នាក់ដែលចង់អភិវឌ្ឍទម្លាប់ដេករបស់ពួកគេ ឬនរណាដែលអ្នកចង់ណែនាំឲ្យពួកគេទទួលការទូន្មាន ។ សូមសរសេរគំនិតរបស់អ្នកនៅលើក្រដាសដែលបានផ្តល់ឲ្យ ។