# ការព្យាបាលតាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះ

កម្មវិធីព្យាបាលការញៀន

**មគ្គុទេសក៍ព្យាបាល ១២ ជំហាន**

# ការព្យាបាលតាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះ

កម្មវិធីព្យាបាលការញៀន

**មគ្គុទេសក៍ព្យាបាល ១២ ជំហាន**

បោះពុម្ពដោយ
សាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ
ទីក្រុងសលត៍ លេក រដ្ឋយូថាហ៍

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
កំណែថ្មី ៖ 8/22
ការបកប្រែនៃ *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*
Cambodian
PD80006152 258
Printed in the United States of America

# មាតិកា


ឯកសារណែនាំ

- ការទទួលស្គាល់ ..... ១
- អារម្ភកថា ..... ៣
- សេចក្តីផ្តើម ..... ៥

ជំហានទី ១ ៖ សារភាពថា យើងផ្ទាល់គ្មានអំណាចដើម្បីយកឈ្នះលើការញៀនរបស់យើងដោយខ្លួនយើងឡើយ ហើយថា ជីវិតរបស់យើងលែងអាចគ្រប់គ្រងបាន ។ ..... ១៤

ជំហានទី ២ ៖ ជឿថា ព្រះចេស្តារបស់ព្រះអាចស្តារយើងឲ្យមានសុខមាលភាពខាងវិញ្ញាណទាំងស្រុងឡើងវិញបាន ។ ..... ២៣

ជំហានទី ៣ ៖ សម្រេចចិត្តប្រគល់ឆន្ទៈរបស់យើង និងជីវិតរបស់យើងថ្វាយឲ្យព្រះ ជាព្រះវរបិតាដ៏អស់កល្បជានិច្ច និងព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទថែទាំ ។ ..... ៣៣

ជំហានទី ៤ ៖ ធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិខាងសីលធម៌ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរបែបស្រាវជ្រាវ និងក្លាហានអំពីខ្លួនយើង ។ ..... ៤៣

ជំហានទី ៥ ៖ សារភាពប្រាប់ខ្លួនយើង ព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើងនៅក្នុងព្រះនាមនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ អ្នកមានសិទ្ធិអំណាចបព្វជិតភាពត្រឹមត្រូវ និងបុគ្គលម្នាក់ទៀតអំពីលក្ខណៈពិតនៃកំហុសឆ្គងរបស់យើង ។ ..... ៥០

ជំហានទី ៦ ៖ ត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចទាំងស្រុងដើម្បីឲ្យព្រះដកចេញនូវចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើងទាំងអស់ ។ ..... ៥៧

ជំហានទី ៧ ៖ បន្ទាបខ្លួនទូលសូមឲ្យព្រះវរបិតាសួគ៌ដកកំហុសរបស់យើងចេញ ។ ..... ៦៤

ជំហានទី ៨ ៖ សរសេរបញ្ជីមួយអំពីមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងស្ម័គ្រចិត្តផ្តល់សំណងជូនពួកគេវិញ ។ ..... ៧៤

ជំហានទី ៩ ៖ នៅកន្លែងណាដែលអាចធ្វើបាន សូមផ្តល់សំណងដោយផ្ទាល់ជូនមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ..... ៨៣

ជំហានទី ១០ ៖ បន្តកត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ហើយនៅពេលយើងធ្វើខុស សារភាពវាភ្លាមៗ ។ ..... ៩២

ជំហានទី ១១ ៖ ខិតខំខ្នះខ្នែងអធិស្ឋាន និងស្មឹងស្មាធិ៍ដើម្បីដឹងពីព្រះទ័យរបស់ព្រះអម្ចាស់ និងដើម្បីមានអំណាចធ្វើតាមព្រះទ័យទ្រង់ ។ ..... ៩៩

ជំហានទី ១២ ៖ ដោយមានការភ្ញាក់ខាងវិញ្ញាណតាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដែលជាលទ្ធផលនៃការធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ នោះយើងចែកចាយសារលិខិតនេះជាមួយអ្នកដទៃ ហើយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនេះក្នុងគ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់ដែលយើងធ្វើ ។ ..... ១០៦

អវសានកថា ..... ១១៤

ឧបសម្ព័ន្ធ ..... ១១៥

- ការគាំទ្រក្នុងការជាសះស្បើយ ..... ១១៦
- ការជ្រើសរើសអ្នកឧបត្ថម្ភ ..... ១១៨
- គោលការណ៍ដើម្បីសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិដ៏មានប្រសិទ្ធភាព ..... ១២០
- ការទទួលស្គាល់ និងការស្វាគមន៍អ្នកមកថ្មី ..... ១៣០

# ការទទួលស្គាល់

*ការព្យាបាលតាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះ ៖ កម្មវិធីព្យាបាលការញៀន មគ្គុទេសក៍ព្យាបាល ១២ ជំហាន* បានសម្របសម្រួលជំហានដើមទាំង ១២ មកពី Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ទៅជាគ្រោងមួយនៃគោលលទ្ធិ គោលការណ៍ និងជំនឿរបស់សាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ ។ ជំហានដើមទាំង ១២ ត្រូវបានរាយបញ្ជីនៅទីនេះ ហើយជំហានទាំង ១២ នេះដូចដែលបានប្រើក្នុងកម្មវិធីនេះ នឹងលេចឡើងក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះទាំងមូលជាបន្តបន្ទាប់ ។

ជំហានទាំង ១២ នេះត្រូវបានបោះពុម្ពឡើងវិញ និងកែសម្រួលដោយមានការអនុញ្ញាតមកពី Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ( AAWS – ក្រុមហ៊ុនសេវាកម្មពិភពលោកការញៀនស្រាអនាមិក ) ។ ការអនុញ្ញាតឲ្យមានការបោះពុម្ពឡើងវិញ និងការកែសម្រួលជំហានទាំង ១២ នេះមិនមានន័យថា AAWS បានពិនិត្យឡើងវិញ ឬអនុម័តលើមាតិកានៃការបោះពុម្ពផ្សាយនេះឡើយ ឬថា AAWS ចាំបាច់ត្រូវយល់ស្របនឹងទស្សនៈដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះនោះទេ ។ Alcoholics Anonymous ( AA – ការញៀនស្រាអនាមិក ) គឺជាកម្មវិធីព្យាបាលពីគ្រឿងស្រវឹងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ការប្រើប្រាស់ជំហានទាំង ១២ នេះដែលទាក់ទងនឹងកម្មវិធី និងសកម្មភាពទាំងឡាយដែលបានយកលំនាំតាម AA ប៉ុន្តែដែលជួយដោះស្រាយដល់បញ្ហាផ្សេងទៀត ឬនៅក្នុងបរិបទផ្សេងទៀតដែលមិនមែនជា AA មិនបានបង្កប់ន័យខុសពីនេះនោះទេ ។ លើសពីនេះទៀត ខណៈដែល AA ជាកម្មវិធីខាងវិញ្ញាណ តែ AA មិនមែនជាកម្មវិធីខាងសាសនានោះទេ ។ ដូច្នេះ AA មិនជាប់ពាក់ព័ន្ធ ឬមានសម្ព័ន្ធភាពជាមួយនឹងនិកាយណាមួយ ឬជំនឿសាសនាជាក់លាក់នោះទេ ។

ជំហានទាំង ១២ របស់ Alcoholics Anonymous ៖

១. យើងសារភាពថា យើងគ្មានអំណាចលើគ្រឿងស្រវឹងទេ—ថាជីវិតរបស់យើងលែងអាចគ្រប់គ្រងបាន ។

២. ជឿថា អំណាចមួយដែលធំជាងខ្លួនយើងអាចស្តារយើងឲ្យមានសុខភាពល្អឡើងវិញបាន ។

៣. សម្រេចចិត្តប្រគល់ឆន្ទៈរបស់យើង និងជីវិតរបស់យើងថ្វាយឲ្យព្រះថែទាំ នៅពេលយើងយល់ពីទ្រង់ ។

៤. ធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិខាងសីលធម៌បែបស្រាវជ្រាវ និងក្លាហានអំពីខ្លួនយើង ។

៥. សារភាពប្រាប់ព្រះ ប្រាប់ខ្លួនយើង និងមនុស្សម្នាក់ទៀតអំពីលក្ខណៈពិតនៃកំហុសឆ្គងរបស់យើង ។

៦. ត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចទាំងស្រុងដើម្បីឲ្យព្រះដកចេញនូវកង្វះខាតនៃចរិតលក្ខណៈទាំងអស់នេះ ។

៧. បន្ទាបខ្លួនទូលសូមឲ្យទ្រង់ដកកំហុសរបស់យើងចេញ ។

៨. ធ្វើបញ្ជីមួយអំពីមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការប៉ះប៉ូវជូនពួកគេវិញទាំងអស់ ។

៩. ធ្វើការប៉ះប៉ូវដោយផ្ទាល់ជូនមនុស្សទាំងនោះ នៅកន្លែងណាដែលអាចធ្វើបាន លើកលែងតែនៅពេលយើងត្រូវធ្វើដូច្នោះ វានឹងធ្វើឲ្យពួកគេ ឬអ្នកផ្សេងទៀតរងរបួស ។

១០. បន្តកត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ហើយនៅពេលយើងធ្វើខុស សារភាពវាភ្លាមៗ ។

១១. ខិតខំខ្នះខ្នែងអធិស្ឋាន និងស្មឹងស្មាធិ៍ដើម្បីកែលម្អទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសតិសម្បជញ្ញៈរបស់យើងជាមួយព្រះ នៅពេលយើងយល់ពីទ្រង់ ដោយអធិស្ឋានសូមដើម្បីតែដឹងពីព្រះទ័យរបស់ទ្រង់សម្រាប់យើង និងដើម្បីមានអំណាចធ្វើតាមព្រះទ័យទ្រង់ ។

១២. ដោយមានការភ្ញាក់ខាងវិញ្ញាណ ដែលជាលទ្ធផលនៃការធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ នោះយើងព្យាយាមនាំយកសារលិខិតនេះទៅកាន់មនុស្សស្រវឹងទាំងឡាយ ហើយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនេះក្នុងគ្រប់កិច្ចការទាំងអស់របស់យើង ។

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

# ការព្យាបាលតាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះ ៖ កម្មវិធីព្យាបាលការញៀន ជំហានទាំង ១២

**ជំហានទី ១ ៖** សារភាពថា យើងផ្ទាល់គ្មានអំណាចដើម្បីយកឈ្នះលើការញៀនរបស់យើងដោយខ្លួនយើងឡើយ ហើយថា ជីវិតរបស់យើងលែងអាចគ្រប់គ្រងបាន

**ជំហានទី ២ ៖** ជឿថា ព្រះចេស្ដារបស់ព្រះអាចស្ដារយើងឲ្យមានសុខភាពល្អខាងវិញ្ញាណទាំងស្រុងឡើងវិញបាន

**ជំហានទី ៣ ៖** សម្រេចចិត្តប្រគល់ឆន្ទៈរបស់យើង និងជីវិតរបស់យើងថ្វាយឲ្យព្រះ ជាព្រះវរបិតាដ៏អស់កល្បជានិច្ច និងព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទថែទាំ

**ជំហានទី ៤ ៖** ធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិខាងសីលធម៌ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរបែបស្រាវជ្រាវ និងក្លាហានអំពីខ្លួនយើង

**ជំហានទី ៥ ៖** សារភាពប្រាប់ខ្លួនយើង ព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើងនៅក្នុងព្រះនាមនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ អ្នកមានសិទ្ធិអំណាចបព្វជិតភាពត្រឹមត្រូវ និងបុគ្គលម្នាក់ទៀតអំពីលក្ខណៈពិតនៃកំហុសឆ្គងរបស់យើង

**ជំហានទី ៦ ៖** ត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចទាំងស្រុងដើម្បីឲ្យព្រះដកចេញនូវចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើងទាំងអស់

**ជំហានទី ៧ ៖** បន្ទាបខ្លួនទូលសូមឲ្យព្រះវរបិតាសួគ៌ដកកំហុសរបស់យើងចេញ

**ជំហានទី ៨ ៖** សរសេរបញ្ជីមួយអំពីមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងស្ម័គ្រចិត្តផ្ដល់សំណងជូនពួកគេវិញ

**ជំហានទី ៩ ៖** នៅកន្លែងណាដែលអាចធ្វើបាន ផ្ដល់សំណងដោយផ្ទាល់ជូនមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់

**ជំហានទី ១០ ៖** បន្តកត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ហើយនៅពេលយើងធ្វើខុស សារភាពវាភ្លាមៗ

**ជំហានទី ១១ ៖** ខិតខំខ្នះខ្នែងអធិស្ឋាន និងស្មឹងស្មាធិ៍ដើម្បីដឹងពីព្រះទ័យរបស់ព្រះអម្ចាស់ និងដើម្បីមានអំណាចធ្វើតាមព្រះទ័យទ្រង់

**ជំហានទី ១២ ៖** ដោយមានការភ្ញាក់ខាងវិញ្ញាណតាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដែលជាលទ្ធផលនៃការធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ នោះយើងចែកចាយសារលិខិតនេះជាមួយអ្នកដទៃ ហើយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនេះក្នុងគ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់ដែលយើងធ្វើ

# អារម្ភកថា

មិនថាអ្នកកំពុងពុះពារនឹងការញៀន ឬស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលកំពុងពុះពារនោះទេ មគ្គុទេសក៍នេះអាចជាពរជ័យមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកបាន ។ ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Alcoholics Anonymous យើងបានកែសម្រួលជំហានទាំង ១២ ដើម្បីរួមបញ្ចូលគោលលទ្ធិ គោលការណ៍ និងជំនឿនៃសាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ ។ នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ ជំហានទាំងនេះត្រូវបានបង្ហាញតាមលំដាប់លំដោយ រួមជាមួយនឹងគោលការណ៍ដំណឹងល្អដែលទាក់ទងគ្នា ។ មគ្គុទេសក៍នេះនឹងជួយអ្នកឲ្យរៀនពីរបៀបអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ ។ មិនថាកាលៈទេសៈរបស់អ្នកយ៉ាងណានោះទេ ជំហានទាំងនេះអាចជួយអ្នកឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានពរជ័យនៃការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយ ។

ការញៀនអាចរួមមានការប្រើប្រាស់សារធាតុដូចជា ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង កាហ្វេ តែ និងថ្នាំនានា ទាំងតាមវេជ្ជបញ្ជា និងថ្នាំដែលប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់ផងដែរ ។ ការញៀនក៏អាចរួមមានឥរិយាបថដូចជា ការលេងល្បែងស៊ីសង ការមើលរូបអាសគ្រាម ការមានតម្រេកតណ្ហា ឥរិយាបថផ្លូវភេទមិនសមរម្យ ការលេងហ្គេមវីដេអូ ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាមិនសមរម្យ និងការបរិភោគមិនល្អផងដែរ ។ ខណៈដែលអ្នកជំនាញផ្នែកថែទាំសុខភាពចាត់ទុកការញៀនជាជំងឺផ្លូវកាយ ក៏ទិដ្ឋភាពរូបកាយគឺជាផ្នែកមួយនៃបញ្ហាតែប៉ុណ្ណោះ ។ ការញៀនប៉ះពាល់ដល់ចិត្ត រូបរាងកាយ និងវិញ្ញាណ ដូច្នេះដំណោះស្រាយត្រូវតែដោះស្រាយគ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃជំងឺនេះ ។

មគ្គុទេសក៍នេះមិនសំដៅជាក់លាក់លើការញៀនណាមួយឡើយ ។ ទោះបីជាមនុស្សពុះពារជាមួយនឹងការញៀនប្រភេទខុសៗគ្នាក៏ដោយ ក៏មនុស្សជាច្រើនបានរកឃើញដំណោះស្រាយទូទៅមួយនៅលើផ្លូវ ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះដែរ ។ វាគឺជាសៀវភៅកិច្ចការ និងសេចក្ដីយោងមួយសម្រាប់នរណាម្នាក់ ដែលចង់ជាសះស្បើយពីការញៀនគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ ។ មគ្គុទេសក៍នេះគឺជាឯកសារអានសំខាន់នៅក្នុងការប្រជុំគាំទ្រការព្យាបាលការញៀន ដែលឧបត្ថម្ភដោយសាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ ។

បុរស និងស្ត្រីទាំងឡាយដែលបានរងទុក្ខពីឥទ្ធិពលដ៏បំផ្លិចបំផ្លាញនៃការញៀនផ្សេងៗ និងបានដកពិសោធន៍ការជាសះស្បើយរយៈពេលវែង បានជួយបង្កើតឲ្យមានមគ្គុទេសក៍នេះឡើង ហើយត្រូវបានអញ្ជើញឲ្យចែកចាយបទពិសោធន៍របស់ពួកគេក្នុងការអនុវត្តតាមជំហានទាំង ១២ នេះ ។ ទស្សនៈរបស់ពួកគេ ( ដោយប្រើពាក្យ « យើង » នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ ) ត្រូវបានប្រើដើម្បីប្រាប់ឲ្យដឹងពីការឈឺចាប់នៃការញៀន និងអំណរនៃការបានជាសះស្បើយ និងការព្យាបាល ។ អ្នកអាចរកឃើញការលួងលោម និងការគាំទ្រមកពីបុគ្គលទាំងនេះបាន ។ ថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ និងអ្នកជំនាញផ្នែកប្រឹក្សាក៏បានជួយសរសេរ និងអភិវឌ្ឍមគ្គុទេសក៍នេះផងដែរ ។ ប្រាជ្ញា និងបទពិសោធន៍រួមគ្នារបស់អ្នកនិពន្ធជាច្រើនរូបទាំងនេះបង្ហាញជាសាក្សីមួយទៀតអំពីភាពពិតនៃដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងលទ្ធភាពនៃការព្យាបាលពីការញៀន ។

យើងសូមអញ្ជើញអ្នកឲ្យមកការប្រជុំការព្យាបាល ។ ( « យើង » គឺជាបុរស និងស្ត្រីដែលបានរងទុក្ខពីឥទ្ធិពលដ៏បំផ្លិចបំផ្លាញនៃការញៀនផ្សេងៗ ហើយបានដកពិសោធន៍ការជាសះស្បើយរយៈពេលវែង ) ។ ការណែនាំក្នុងការស្វែងរកមនុស្សដោយផ្ទាល់ តាមវីដេអូ ទូរសព្ទ ឬការប្រជុំដែលថតទុក ( ដោយមានការអនុញ្ញាត ) មាននៅលើគេហទំព័រកម្មវិធីព្យាបាលការញៀន ( នៅលើគេហទំព័រ AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org ) ។ សូមកុំឲ្យការភ័យខ្លាចរបស់អ្នករារាំងអ្នកពីពរជ័យនៃការចូលរួមក្នុងការប្រជុំការព្យាបាលឡើយ ។ សូមដឹងថា ការប្រជុំទាំងនេះគឺជាកន្លែងនៃការយោគយល់គ្នា សេចក្ដីសង្ឃឹម និងការគាំទ្រ ជាកន្លែងដែលអ្នកនឹងរកឃើញថា អ្នកមិនមែននៅតែម្នាក់ឯងទេ ហើយអ្នកនឹងឃើញថា ការព្យាបាលអាចកើតឡើងបាន ។ យើងបានដឹងថា មគ្គុទេសក៍នេះមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងបំផុតនៅពេលយើងធ្វើតាមជំហានទាំងនេះជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភ និងប៊ីស្សពរបស់យើង ។ ពួកយើងមួយចំនួនទទួលបានជំនួយមកពីអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាដែលមានវិជ្ជាជីវៈម្នាក់នៅក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

ការជាសះស្បើយចាប់ផ្ដើម នៅពេលយើងស្មោះត្រង់ ហើយសារភាពថា យើងកំពុងពុះពារជាមួយនឹងការញៀន ។ សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន ការដឹងថាខ្លួនឯងគឺជាអ្នកញៀននៅក្នុងការប្រជុំការព្យាបាលជួយពួកគេឲ្យមានភាពស្មោះត្រង់ និងចងចាំថា តើការញៀនរបស់ពួកគេអាចមានឥទ្ធិពលខ្លាំងប៉ុណ្ណាទៅលើពួកគេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងគួរតែប្រយ័ត្នប្រយែងថា ការណ៍នេះមិនដាក់កម្រិតទៅលើសេចក្ដីសង្ឃឹម ឬការទុកចិត្តរបស់យើងទៅលើព្រះឡើយ ។ ប្រសិនបើយើងដឹងខ្លួនយើងថាជាអ្នកញៀន នោះយើងអាចបដិសេធដោយអចេតនានូវសេចក្ដីពិតដែលថា ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទអាចព្យាបាលយើង ហើយអាចផ្លាស់ប្ដូរធម្មជាតិរបស់យើងបាន ។ នៅក្នុងដំណើរជាសះស្បើយរបស់យើង យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវតែស្វែងរកតុល្យភាពមួយរវាងការមានភាពស្មោះត្រង់អំពីអំណាចនៃការញៀន ខណៈទន្ទឹមពេលជាមួយគ្នានេះ យើងទុកចិត្តថាព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទអាចស្ដារយើងឲ្យមានសុខភាពល្អខាងវិញ្ញាណពេញលេញឡើងវិញបាន ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកអាចមានការញៀន ហើយមានបំណងប្រាថ្នាដ៏តូចបំផុតមួយដើម្បីមានសេរីភាពពីការណ៍នេះ ឬប្រសិនបើអ្នកមានឆន្ទៈដើម្បីមានបំណងប្រាថ្នានេះ នោះយើងសូមអញ្ជើញអ្នកឲ្យចូលរួមជាមួយយើងក្នុងការសិក្សា និងការអនុវត្តតាមគោលការណ៍នៃដំណឹងល្អរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដូចដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ ។ ប្រសិនបើអ្នកដើរតាមផ្លូវនេះដោយមានចិត្តស្មោះសរ នោះអ្នកនឹងរកឃើញអំណាចនៅក្នុងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដើម្បីបានជាសះស្បើយពីការញៀន ។

អែលឌើរ រ៉ូបឺត ឌី ហែល បានពន្យល់ថា « ការញៀនគឺជាការស្រេកឃ្លានរបស់មនុស្សខាងសាច់ឈាម ហើយវាពុំអាចស្កប់ស្កល់បានទេ ។ វាគឺជាចំណង់ដែលមិនចេះស្កប់ » ( « Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០៩ ទំព័រ១០ ) ។

បន្ទាប់មក លោកបានរៀបរាប់ពីរបៀបដែលមនុស្សជាច្រើន ដែលត្រូវបានបោកបញ្ឆោតនៅក្នុងការញៀន ចង់មានអារម្មណ៍ ៖ « ប៉ុន្តែក្នុងនាមជាកូនរបស់ព្រះ ការស្រេកឃ្លានដ៏ជ្រាលជ្រៅបំផុតរបស់យើង និងអ្វីដែលយើងគួរតែខិតខំស្វែងរក គឺអ្វីដែលព្រះអម្ចាស់តែមួយអង្គគត់អាចផ្ដត់ផ្គង់ឲ្យបាន—ពោលគឺ សេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ អារម្មណ៍នៃការមានតម្លៃរបស់ទ្រង់ សន្តិសុខរបស់ទ្រង់ ទំនុកចិត្តរបស់ទ្រង់ សេចក្ដីសង្ឃឹមរបស់ទ្រង់នៅពេលអនាគត និងការធានាអះអាងអំពីសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ ដែលនាំឲ្យយើងមានអំណរដ៏អស់កល្បជានិច្ច » ( « Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually » ទំព័រ១០ ) ។

ទោះបីជាគម្លាតរវាងកន្លែងដែលយើងនៅ និងកន្លែងដែលយើងចង់ទៅ អាចមើលទៅមិនអាចកើតឡើងបានក៏ដោយ ក៏កម្មវិធីព្យាបាលការញៀន និងមគ្គទេសក៍នេះបានជួយមនុស្សជាច្រើន ឲ្យធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ផ្លូវពីការញៀនទៅរកការជាសះស្បើយបានដែរ ហើយវាអាចជួយអ្នកឲ្យធ្វើដូចគ្នានេះបាន ។

# សេចក្ដីផ្ដើម

ដំបូង ហើយសំខាន់នោះគឺថា យើងចង់ឲ្យអ្នកដឹងថាមានសេចក្ដីសង្ឃឹមដើម្បីបានជាសះស្បើយពីការញៀននេះ ។ ( « យើង » គឺជាបុរស និងស្ត្រីដែលបានរងទុក្ខពីឥទ្ធិពលដ៏បំផ្លិចបំផ្លាញនៃការញៀនផ្សេងៗ ហើយបានដកពិសោធន៍ការជាសះស្បើយរយៈពេលវែង ) ។ យើងស្គាល់ទុក្ខសោកដ៏ធំ ប៉ុន្តែយើងបានឃើញព្រះចេស្ដារបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះបង្វែរការបរាជ័យដ៏អាក្រក់បំផុតរបស់យើងទៅជាជ័យជំនះដ៏រុងរឿងវិញ ។ មានពេលមួយ យើងធ្លាប់រស់នៅជាមួយនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ ការភ័យខ្លាច និងកំហឹងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះយើងមានអំណរ និងសេចក្ដីសុខសាន្ត ។ យើងបានឃើញអព្ភូតហេតុនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងផ្ទាល់ និងក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដទៃ ដែលបានធ្លាក់ចូលអន្ទាក់នៃការញៀន ។

យើងបានបង់ថ្លៃដោយការឈឺចាប់ដ៏ខ្លាំង និងការរងទុក្ខ ដោយសារតែការញៀនរបស់យើង ។ ប៉ុន្តែព្រះបានប្រទានពរដល់យើង ពេលយើងធ្វើតាមជំហាននីមួយៗ ដើម្បីបានជាសះស្បើយឡើងវិញ ។ យើងបានមើលឃើញខ្លួនយើងថាជាបុត្រាបុត្រីជាទីស្រឡាញ់របស់ព្រះ ។ ដោយមានការភ្ញាក់រឭកខាងវិញ្ញាណ នោះយើងខិតខំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីធ្វើឲ្យទំនាក់ទំនងរបស់យើងកាន់តែប្រសើរឡើងជាមួយនឹងព្រះវរបិតាសួគ៌ ព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ខ្លួនយើងផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃ ។ និយាយឲ្យខ្លីទៅ ព្រះអង្គសង្គ្រោះបានធ្វើសម្រាប់យើងនូវអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើសម្រាប់ខ្លួនយើងបាន ។

មនុស្សមួយចំនួនចាត់ទុកការញៀនថាជាទម្លាប់អាក្រក់ ដែលយើងអាចយកឈ្នះដោយឆន្ទៈតែម្នាក់ឯងបាន ប៉ុន្តែយើងបានពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើឥរិយាបថ ឬសារធាតុមួយ រហូតដល់យើងមិនអាចមើលឃើញពីរបៀបដើម្បីជៀសវាងពីវាបានទេ ។ យើងបានបាត់បង់ទស្សនវិស័យ និងអារម្មណ៍នៃអាទិភាពផ្សេងទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ គ្មានអ្វីសំខាន់ជាងការបំពេញតាមតម្រូវការដ៏អស់សង្ឃឹមរបស់យើងនោះទេ ។ នៅពេលយើងព្យាយាមជៀសវាង យើងបានជួបប្រទះនឹងចំណង់ខាងរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងខាងសតិអារម្មណ៍ដ៏ខ្លាំងក្លា ។ នៅពេលយើងចុះចាញ់ទៅនឹងចំណង់ និងការញៀនរបស់យើង នោះសមត្ថភាពរបស់យើងក្នុងការប្រើប្រាស់សិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់យើងត្រូវបានថយចុះ ឬរឹតបន្តឹង ។ ប្រធាន ប៊ិយដ៍ ខេ ផាកកឺ បានបង្រៀនថា « ការញៀនមានសមត្ថភាពផ្ដាច់ឆន្ទៈមនុស្ស និងលុបចោលនូវសិទ្ធិជ្រើសរើសខាងសីលធម៌បាន » ( « Revelation in a Changing World » *Ensign* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៨៩ ទំព័រ ១៤ ) ។

យើងបានចាប់ផ្ដើមដំណើរការនៃការព្យាបាល ដោយមានភាពរាបសា និងភាពស្មោះត្រង់ ដោយអំពាវនាវដល់ព្រះ និងអ្នកដទៃឲ្យជួយយើង ហើយដោយការធ្វើសកម្មភាពដែលបានគូសបញ្ជាក់នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ ។ ១២ ជំហាននៃការព្យាបាលបានបង្រៀនយើងពីរបៀបអនុវត្តតាមដំណឹងល្អរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ ប្រធាន ជែហ្វ្រី អ័រ ហូឡិន បានមានប្រសាសន៍ ៖ « តើអ្នកកំពុងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងបិសាចនៃការញៀន—បារី ឬគ្រឿងញៀន ឬល្បែងស៊ីសង ឬ . . . ការណ៍អាសគ្រាមមែនទេ ? . . . មិនថាមានជំហានអ្វីផ្សេងទៀតដែលអ្នកត្រូវធ្វើដើម្បីដោះស្រាយក្ដីបារម្ភទាំងនេះទេ សូមមកដើម្បីទទួលដំណឹងល្អរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ *ជាមុន* សិន » ( « Broken Things to Mend » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ ២០០៦ ទំព័រ៧០ ) ។

ជំហានទី ១–៣ បង្រៀនយើងពីរបៀបអនុវត្តសេចក្ដីជំនឿលើព្រះវរបិតាសួគ៌ និងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ ជំហានទី ៤–៩ នាំយើងឆ្លងកាត់ដំណើរការនៃការប្រែចិត្តយ៉ាងហ្មត់ចត់ ។ ជំហានទី ១០–១២ លើកទឹកចិត្តយើងឲ្យទទួលខុសត្រូវ ស្វែងរកការដឹកនាំ និងព្រះចេស្ដាដ៏ទេវភាពដើម្បីស្ថិតនៅលើផ្លូវនៃសេចក្ដីសញ្ញា ដើម្បីចែកចាយជាមួយអ្នកដទៃនូវអព្ភូតហេតុដែលបានកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់យើង និងដើម្បីស៊ូទ្រាំដល់ទីបញ្ចប់ ។

ពួកយើងជាច្រើនដែលកំពុងរស់នៅក្នុងការជាសះស្បើយ នៅតែចូលរួមក្នុងកម្មវិធីព្យាបាលការញៀននេះដដែល ។ យើងរកឃើញការគាំទ្រដ៏អស្ចារ្យក្នុងបំណងប្រាថ្នារបស់យើង ដើម្បីរក្សាឲ្យបានសេរីភាពរបស់យើងពីការញៀន ។ ហើយយើងមានពរជ័យ ពេលយើងព្យាយាមជួយអ្នកដទៃដែលកំពុងជាប់ចំណងនៃការញៀននេះ ។

យើងជឿយ៉ាងមុតមាំថា យើងត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរតាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ ដូចជាពួកសាសន៍អាន់តៃ-នីហ្វៃ-លីហៃ នៅក្នុងព្រះគម្ពីរមរមនដែរ ( សូមមើល អាលម៉ា ២៤:១៧–១៩ ) យើងទទួលបាននូវការព្យាបាល និងការផ្លាស់ប្តូរធម្មជាតិរបស់យើងតាមរយៈព្រះគុណ និងព្រះចេស្តារបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ យើងមិនចង់បាត់បង់អំណោយទាននោះទេ ដូច្នេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ យើងជ្រើសរើសដើម្បីចងចាំពីការពឹងផ្អែកទាំងស្រុងរបស់យើងទៅលើទ្រង់ ។ ពេលយើងបន្តចូលរួមក្នុងកម្មវិធីព្យាបាលការញៀន យើងត្រូវបានរំឭកថា ការញៀនមានឥទ្ធិពល ហើយថា យើងអាចនឹងវិលត្រឡប់ទៅរកវាវិញ ជាជាងទៅរកព្រះ ប្រសិនបើយើងបាត់បង់ការយល់ដឹងអំពីសេចក្តីពិតទាំងនេះ ។ បំណងប្រាថ្នារបស់យើងគឺដើម្បីរក្សានូវអ្វីដែលព្រះបានប្រទានឲ្យយើងដោយសប្បុរស ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកមានការញៀន ហើយថែមទាំងមានបំណងប្រាថ្នាដ៏តូចបំផុត ដើម្បីចាកចេញ ហើយមានឆន្ទៈដើម្បី « ពិសោធន៍លើ » ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ ( អាលម៉ា ៣២:២៧ ) យើងសូមអញ្ជើញអ្នកឲ្យចូលរួមជាមួយយើងក្នុងការសិក្សា និងការអនុវត្តតាមគោលការណ៍នៃដំណឹងល្អរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទដូចដែលបានបង្រៀននៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ ។ បទពិសោធន៍របស់យើងបានបង្ហាញថា ប្រសិនបើអ្នកដើរតាមផ្លូវនេះដោយចិត្តស្មោះ នោះអ្នកនឹងរកឃើញព្រះចេស្តាដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីបានជាសះស្បើយពីការញៀននេះ ។ ព្រះចេស្តានេះគឺហៅថាព្រះគុណ ។ « ព្រះគុណនៃព្រះជួយដល់យើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ វាពង្រឹងយើងឲ្យធ្វើកិច្ចការល្អ ដែលយើងមិនអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបាន » ( Topics and Questions « Grace » បណ្ណាល័យដំណឹងល្អ ) ។ នៅពេលអ្នកអនុវត្តតាមជំហានទាំង ១២ នេះដោយស្មោះត្រង់ នោះព្រះអង្គសង្គ្រោះនឹងពង្រឹងអ្នក ហើយអ្នកនឹងមក « ស្គាល់សេចក្តីពិត ហើយសេចក្តីពិតនោះនឹងប្រោសឲ្យអ្នករាល់គ្នាបានរួច » ( យ៉ូហាន ៨:៣២ ) ។

យើងដឹងតាមរយៈបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងថា អ្នកអាចចាកចេញពីច្រវាក់នៃការញៀននេះបាន ។ មិនថាអ្នកមានអារម្មណ៍វិលវល់ ឬអស់សង្ឃឹមប៉ុនណានោះទេ អ្នកគឺជាបុត្ររបស់ព្រះវរបិតាសួគ៌ជាទីស្រឡាញ់ ។ ប្រសិនបើអ្នកមើលមិនឃើញសេចក្តីពិតនេះទេ នោះគោលការណ៍ដែលបានពន្យល់នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ នឹងជួយអ្នកឲ្យរកឃើញវាឡើងវិញ ហើយចាក់ឫសវាឲ្យជ្រៅទៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ។ គោលការណ៍ទាំងនេះអាចជួយអ្នកឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទបាន ហើយអនុញ្ញាតឲ្យទ្រង់ផ្លាស់ប្តូរអ្នក ។ នៅពេលអ្នកអនុវត្តតាមជំហានទាំងនោះ នោះអ្នកនឹងទាញយកអំណាចរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ហើយទ្រង់នឹងដោះលែងអ្នកពីចំណងឃុំឃាំងនេះ ។

ពួកយើងដែលនៅក្នុងការជាសះស្បើយ សូមអញ្ជើញអ្នកដោយចេញពីសេចក្តីអាណិតអាសូរ និងសេចក្តីស្រឡាញ់ទាំងអស់របស់យើង ឲ្យចូលរួមជាមួយយើងក្នុងជីវិតដែលមានសេចក្តីសង្ឃឹម សេរីភាព និងអំណរដ៏រុងរឿង ដែលមាននៅក្នុងព្រះពាហុរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដែលជាព្រះប្រោសលោះរបស់យើង ។ គឺដូចជាយើងបានជាសះស្បើយហើយដែរ នោះអ្នកក៏អាចជាសះស្បើយ និងរីករាយនឹងពរជ័យទាំងអស់នៃដំណឹងល្អរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទបានផងដែរ ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីបន្តទៅមុខក្នុងដំណើរនៃការព្យាបាលរបស់យើង ។ សូមចងចាំថា ត្រូវធ្វើការជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់អ្នក ។

## ផ្តោតលើអត្តសញ្ញាណដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ចរបស់យើង

នៅពេលគេសួរប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន ពីវិធីដើម្បីជួយដល់អ្នកដែលរងទុក្ខដោយការញៀន លោកបានឆ្លើយតបថា « បង្រៀនពួកគេពីអត្តសញ្ញាណ និងគោលបំណងរបស់ពួកគេ » ( នៅក្នុង ថាត អរ ខាលីស្ទើរ « Our Identity and Our Destiny » [ ការប្រជុំធម្មនិដ្ឋាននៅសាកលវិទ្យាល័យ ព្រិកហាំ យ៉ង់ ថ្ងៃទី១៤ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១២ ] នៅលើគេហទំព័រ speeches.byu.edu ) ។ យើងម្នាក់ៗគឺជាបុត្ររបស់ព្រះដែលពេញដោយក្តីស្រឡាញ់ ។ យើងដឹងថា ទ្រង់ស្រឡាញ់យើង ហើយកំពុងមើលថែយើងយ៉ាងសកម្ម ។

ពួកយើងមិនបានគិតបែបនេះជានិច្ចនោះទេ ។ ពួកយើងមួយចំនួនជឿជាក់ថា ទ្រង់មិនគង់នៅទីនោះទេ ។ ពួកយើងមួយចំនួនមិនខ្វល់ពីវិធីណាមួយឡើយ ។ ពួកយើងមួយចំនួនជឿថា ទ្រង់បាននៅទីនោះ ប៉ុន្តែទ្រង់ខ្វាល់ ឬខកចិត្តខ្លាំងក្នុងការជួយយើង ។ សម្រាប់ពួកយើងស្ទើរតែទាំងអស់គ្នា ការយល់ខុសពីទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយព្រះ នាំឲ្យមានរបាំងមួយដែលរារាំងយើងមិនឲ្យងាកមករកទ្រង់ដើម្បីទទួលបានជំនួយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងបានបែរទៅរកសារធាតុញៀន ឬឥរិយាបថញៀនដើម្បីជួយយើងឲ្យស៊ូទ្រាំនឹងឧបសគ្គក្នុងជីវិត ។ យើងតែងតែចូលក្នុងវដ្តអវិជ្ជមានទៀត ។ យើងបានធ្វើសកម្មភាពដែលនាំឲ្យមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស និងភាពអាម៉ាស់ ហើយការណ៍នេះបាននាំឲ្យមានការបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាកាន់តែច្រើនដើម្បីបិទបាំងការឈឺចាប់នៃអារម្មណ៍ទាំងនេះ ។ ការយល់ដឹងពីអត្តសញ្ញាណ និងគោលបំណងរបស់យើងជាបុត្រាបុត្រីរបស់ព្រះ បានផ្តល់អំណាចដល់យើងដើម្បីបំបែកវដ្តទាំងនេះ ។

យើងក៏បានរៀនពីភាពខុសគ្នារវាងកំហុស និងភាពអាម៉ាស់ផងដែរ ។ កំហុសគឺជាការមានអារម្មណ៍មិនល្អអំពីអ្វីដែលយើងបានធ្វើ ហើយភាពអាម៉ាស់គឺជាអារម្មណ៍មិនល្អអំពីខ្លួនយើង ។ អែលឌើរ ដេវីឌ អេ បែដណា បានពន្យល់អំពីតម្លៃនៃកំហុសតាមរបៀបនេះ ៖ « កំហុសចំពោះវិញ្ញាណស្រដៀងគ្នានឹងការឈឺចាប់ក្នុងរូបកាយយើងដែរ—វាជាការព្រមានពីគ្រោះថ្នាក់ និងជាការការពារពីការខូចបង់បន្ថែមទៀត » ( « We Believe in Being Chaste » *Liahona* ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣ ទំព័រ ៤៤ ) ។ មុនពេលការព្យាបាល ពួកយើងភាគច្រើនមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាសជំនួសវិញ ដោយសន្និដ្ឋានថា យើងជាមនុស្សកែលែងកើត ហើយមិនស័ក្តិសមនឹងសេចក្តីស្រឡាញ់មកពីព្រះ ឬនរណាម្នាក់ឡើយ ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលយើងបានមកឃើញពីលក្ខណៈដ៏ទេវភាពរបស់យើង *ហើយ* បានទទួលស្គាល់ថា យើងត្រូវការជំនួយមកពីស្ថានសួគ៌ដើម្បីព្យាបាលការញៀននេះ នោះយើងបានចាប់ផ្តើមមើលឃើញខ្លួនឯងដូចដែលព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទទតឃើញយើង ៖ បុរស និងស្ត្រីដែលឈឺខាងវិញ្ញាណ ព្យាយាមព្យាបាលតាមរយៈព្រះគុណរបស់ទ្រង់ ជាជាងបុរស និងស្ត្រីអាក្រក់ដែលព្យាយាមដើម្បីក្លាយជាមនុស្សល្អគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួលបានសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ ។

យើងសូមអញ្ជើញអ្នកឲ្យអនុវត្តដោយជឿថា អ្នកជាបុត្ររបស់ព្រះ ហើយថាទ្រង់ស្រឡាញ់អ្នក មិនថាអ្នកបានធ្វើអ្វីនោះទេ ។ ទោះបីជាវាជាការពិតដែលថា ជម្រើសដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដាក់កម្រិតលើឱកាសរបស់យើងក៏ដោយ ក៏តម្លៃរបស់យើងចំពោះព្រះមិនអាចផ្លាស់ប្ដូរឡើយ ។ ទ្រង់ស្រឡាញ់យើង ដោយសារយើងគឺជាបុត្រាបុត្រីរបស់ទ្រង់ មិនមែនដោយសារតែជម្រើសរបស់យើងនោះទេ ៖ « ទោះបីជាយើងមិនមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ ក៏ព្រះស្រឡាញ់យើងយ៉ាងពេញលេញដែរ ។ ទោះជាយើងមិនល្អឥតខ្ចោះក៏ដោយ ក៏ព្រះស្រឡាញ់យើងយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះដែរ ។ ទោះបីជាយើងអាចមានអារម្មណ៍ថាវង្វេងផ្លូវ ហើយគ្មានត្រីវិស័យនាំផ្លូវក្ដី ក៏សេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះហ៊ុមព័ទ្ធយើងទាំងស្រុងដែរ » ( ឌៀថើរ អេហ្វ អុជដូហ្វ « The Love of God » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០០៩ ទំព័រ ២២ ) ។

## មានឆន្ទៈដើម្បីចៀសវាង

នៅទីបំផុត យើងមានឆន្ទៈដើម្បីចៀសវាងពីការញៀន នៅពេលដែលការឈឺចាប់នៃបញ្ហានេះកាន់តែឈឺខ្លាំងទៅៗ ជាងការឈឺចាប់នៃការស្វែងរកដំណោះស្រាយ ។ តើអ្នកបានមកដល់ចំណុចនោះហើយឬនៅ ? ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់មកដល់ទេ ហើយអ្នកបន្តការញៀនរបស់អ្នក នោះអ្នកប្រាកដជានឹងឈានដល់ចំណុចនោះ ពីព្រោះការញៀនគឺជាបញ្ហាដែលរីកធំទៅៗ ។ វាគឺជាជំងឺធ្ងន់ទៅៗ ដែលធ្វើឲ្យយើងបាត់បង់សមត្ថភាពដើម្បីដំណើរការជាធម្មតា ។

ដំបូងឡើយ ការមិនស្ថិតក្រោមឥទ្ធិពលញៀនហាក់ដូចជាពិបាកណាស់សម្រាប់យើង ។ ប៉ុន្តែនៅពេលយើងបន្តឮពីអ្នកដទៃដែលបានរកឃើញភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងភាពនឹងធឹងដែលយើងកំពុងស្វែងរកនោះ យើងបានចាប់ផ្ដើមជឿថា យើងក៏អាចជាសះស្បើយបានដែរ ។

មុនពេលយើងអាចចាប់ផ្ដើមដំណើរការនៃការព្យាបាល ជាដំបូង យើងត្រូវមានបំណងប្រាថ្នាដើម្បីចង់ជាសះស្បើយសិន ( សូមមើល អាលម៉ា ៣២:២៧ ) ។ សេរីភាពពីការញៀនចាប់ផ្ដើមឡើងពីការមានឆន្ទៈតិចតួច ។ ប្រសិនបើបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកមានតិចតួច ហើយមិនជាប់លាប់នៅថ្ងៃនេះក្ដី សូមកុំបារម្ភឡើយ ។ ពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាព វានឹងរីកចម្រើនឡើង ! យើងបានរៀនថា សកម្មភាពដ៏មានអានុភាពបំផុតមួយ ដែលយើងអាចធ្វើបាន គឺការអធិស្ឋាន ហើយទូលសូមឲ្យព្រះបង្កើនបំណងប្រាថ្នារបស់យើងដើម្បីចៀសវាង ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់មានបំណងចង់ចាប់ផ្ដើមព្យាបាលនៅឡើយទេ អ្នកអាចទទួលស្គាល់ការមិនចង់ព្យាបាលរបស់អ្នក ហើយពិចារណាពីលទ្ធផលនៃការញៀនរបស់អ្នក ។ សូមរាយបញ្ជីនូវអ្វីដែលសំខាន់ចំពោះអ្នក ។ សូមពិចារណាពីទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយព្រះ កម្លាំងខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នក សមត្ថភាពរបស់អ្នកដើម្បីជួយ និងផ្ដល់ពរជ័យដល់អ្នកដទៃ និងសុខភាពរបស់អ្នក ។ បន្ទាប់មក សូមស្វែងរកភាពផ្ទុយគ្នារវាងអ្វីដែលអ្នកជឿ និងសង្ឃឹមថានឹងកើតឡើង ហើយនិងឥរិយាបថរបស់អ្នក ។ សូមពិចារណាពីរបៀបដែលសកម្មភាពរបស់អ្នកធ្វើឲ្យខូចខាតនូវអ្វីដែលអ្នកឲ្យតម្លៃ ។ សូមអធិស្ឋានទូលសូមជំនួយពីព្រះដើម្បីជួយអ្នកឲ្យមើលឃើញខ្លួនឯង និងជីវិតរបស់អ្នកដូចដែលទ្រង់ទតឃើញ—ជាមួយនឹងសក្ដានុពលដ៏ទេវភាពទាំងអស់របស់អ្នក—និងអ្វីខ្លះដែលអ្នកប្រថុយប្រថាន តាមរយៈការបន្តការញៀនរបស់អ្នក ។

ការទទួលស្គាល់នូវអ្វីដែលអ្នកបាត់បង់ ដោយសារការបណ្ដោយខ្លួនទៅតាមការញៀនរបស់អ្នក អាចជួយអ្នកឲ្យស្វែងរកបំណងប្រាថ្នាដើម្បីឈប់បាន ។ ប្រសិនបើអ្នកអាចរកឃើញ សូម្បីតែបំណងប្រាថ្នាដ៏តូចបំផុតក៏ដោយ នោះអ្នកនឹងមានចំណុចដើម្បីចាប់ផ្ដើមហើយ ។ ហើយនៅពេលដែលអ្នករីកចម្រើនតាមជំហាននៃកម្មវិធីនេះ ហើយមើលឃើញការផ្លាស់ប្ដូរដែលកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក នោះបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកនឹងកើនឡើង ។

*ចំណាំ ៖* អាស្រ័យលើលក្ខណៈនៃការញៀនរបស់អ្នក អ្នកប្រហែលជាត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលខាងវេជ្ជសាស្ត្រសិន មុនពេលអ្នកចាប់ផ្ដើមការព្យាបាលរបស់អ្នក ។ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។

## ទទួលបានការគាំទ្រ

ការធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរកការជាសះស្បើយ និងការព្យាបាលគឺជាដំណើរដ៏វែងឆ្ងាយ និងលំបាកមួយ ប៉ុន្តែយើងមិនចាំបាច់ធ្វើវាតែម្នាក់ឯងទេ ។ ការរស់នៅក្នុងជីវិតដែលជាសះស្បើយតម្រូវឲ្យមានភាពស្មោះត្រង់ទាំងស្រុង ។ ការបដិសេធ ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯង និងការនៅកណ្ដោចកណ្ដែង ធ្វើឲ្យមានការលំបាកក្នុងការសម្រេចបាននូវការរីកចម្រើនដ៏យូរអង្វែង និងបិតថេរក្នុងដំណើរជាសះស្បើយ ។ វាសំខាន់ណាស់សម្រាប់យើងក្នុងការដាក់បញ្ចូលការគាំទ្រពីអ្នកដទៃឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ មនុស្សជាច្រើនមានឆន្ទៈដើរជាមួយយើង និងជួយដល់យើង ។ ប្រធាន ស្ពែនស៊ើរ ដបុលយូ឴ ឃីមបឹល បានមានប្រសាសន៍ ៖ « ព្រះទ្រង់ពិតជាមើលឃើញយើង ហើយទ្រង់ចាំឃ្លាំមើលយើង ។ ប៉ុន្តែជាធម្មតា ទ្រង់បំពេញតម្រូវការយើងតាមរយៈមនុស្សផ្សេងទៀត » ( *Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [ ឆ្នាំ ២០១១ ] ទំព័រ ៨២ ) ។

ការស្វែងរកជំនួយពីព្រះ និងអ្នកដទៃទៀតនឹងមិនត្រឹមតែផ្ដល់នូវការលើកទឹកចិត្តដែលយើងត្រូវការដើម្បីបន្តដំណើរនោះទេ ថែមទាំងនឹងជួយយើងឲ្យចងចាំថា យើងសមនឹងទទួលបានជំនួយទៀតផង ។ នៅពេលអ្នកសុំជំនួយ នោះអ្នកអាចនឹងភ្ញាក់ផ្អើលនឹងចំនួននៃសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការទទួលយកដែលអ្នកទទួលបាន ។ កាលណាអ្នកភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃកាន់តែច្រើន នោះអ្នកនឹងមានឱកាសទទួលបានសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការគាំទ្រកាន់តែច្រើនឡើងក្នុងការរកឃើញការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយដ៏ពិតប្រាកដ ។

សូមពិចារណាពីប្រភពនៃការគាំទ្រផ្សេងៗដែលមានសម្រាប់អ្នក និងរបៀបដែលអ្នកអាចស្វែងរកជំនួយបាន ។ យើងសូមផ្ដល់អនុសាសន៍ឲ្យស្វែងរក និងធ្វើការជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភម្នាក់ ដែលបានអនុវត្តជំហានទាំង ១២ នេះរួចហើយដោយជោគជ័យ ។ យើងមិនមានការចាត់តាំងអ្នកឧបត្ថម្ភឡើយ ។ យើងសូមលើកទឹកចិត្តអ្នកឲ្យពិចារណាប្រកបដោយការអធិស្ឋានថា តើអ្នកអាចសុំនរណាឲ្យធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់អ្នកឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ កន្លែងដ៏ល្អដើម្បីស្វែងរកអ្នកឧបត្ថម្ភគឺនៅក្នុងការប្រជុំការព្យាបាល ។ ការប្រជុំការព្យាបាលគឺជាកន្លែងមានសុវត្ថិភាពមួយសម្រាប់យើងដើម្បីចែកចាយ និងរៀនអំពីការព្យាបាល ។

ប្រភពដ៏សំខាន់ផ្សេងទៀតនៃការគាំទ្ររួមមាន សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ និងគ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយចលនា ។ ប្រភពនៃការគាំទ្រដ៏សំខាន់គឺព្រះវរបិតាសួគ៌ ។ ការសម្រេចចិត្តថា តើយើងសុំនរណា ហើយនៅពេលណាយើងសុំការគាំទ្រ គឺជាការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន ។ ក្នុងករណីខ្លះ វាអាចនឹងមិនមានសុវត្ថិភាព

ឬគ្មានប្រយោជន៍សម្រាប់យើងក្នុងការទុកចិត្ត ឬសុំជំនួយពីសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិមួយចំនួននោះទេ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ កាលដែលយើងទទួលបានការគាំទ្រច្រើនពីប្រភពជាច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន វាជាការណ៍សំខាន់ណាស់ ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមពិនិត្យមើលផ្នែក « ការគាំទ្រក្នុងការជាសះស្បើយល » ដែលមាននៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធនៃមគ្គុទេសក៍នេះ ។

យើងអាចនឹងអៀនខ្មាស ឬអាម៉ាស់ក្នុងការសុំការគាំទ្រពីអ្នកដទៃ ។ យើងប្រហែលជាមិនចង់ឲ្យនរណាម្នាក់ដឹងអំពីបញ្ហា ឬកំហុសរបស់យើងទេ ។ យើងប្រហែលជាមិនចង់ក្លាយជាបន្ទុក ឬមានអារម្មណ៍ថា យើងមិនស័ក្តិសមនឹងទទួលបានជំនួយនោះទេ ។ ប៉ុន្តែយើងបានឃើញថា មនុស្សជាច្រើនទទួលបានពរជ័យ នៅពេលយើងសុំជំនួយពីពួកគេ ។ ជំហានទី ១២ នេះគឺអំពីការបម្រើ និងការជួយដល់អ្នកដទៃ ។ នៅពេលអស់អ្នកដែលកំពុងទទួលការព្យាបាល ធ្វើការបម្រើអ្នកដទៃ នោះពួកគេត្រូវបានពង្រឹងក្នុងការព្យាបាលជាសះស្បើយរបស់ពួកគេ ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទគម្ពីរ និងសេចក្តីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ នឹងជួយអ្នកឲ្យចាប់ផ្តើមដំណើរការនៃការព្យាបាលរបស់អ្នក ។ សូមប្រើវាសម្រាប់ការស្មិងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុ ។ សូមចងចាំថា ត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់ក្នុងការសរសេររបស់អ្នក ។

## អត្តសញ្ញាណដ៏ទេវភាពរបស់ខ្ញុំ

« សូមគិតពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ដោយចងចាំថា បងប្អូនបានបង្ហាញភាពស័ក្តិសមក្នុងស្ថានភាពជីវិតមុនផែនដីរបស់បងប្អូនរួចហើយ ។ បងប្អូនគឺជាបុត្រដ៏ក្លាហានរបស់ព្រះ ហើយ *ដោយមានជំនួយពីទ្រង់* នោះបងប្អូនអាចឈ្នះលើចម្បាំងក្នុងពិភពលោកដ៏ធ្លាក់នេះបាន ។ បងប្អូនបានសម្រេចវាពីមុន ដូច្នេះបងប្អូនអាចសម្រេចវាម្តងទៀតបាន ។

« សូមមើលទៅមុខ ។ ក្តីអំពល់ និងទុក្ខព្រួយរបស់បងប្អូនមានពិតមែន ប៉ុន្តែ *មិនស្ថិតស្ថេររហូតទេ* » ( នែល អិល អាន់ឌើរសិន « Wounded » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៨ ទំព័រ ៨៥ បានគូសបញ្ជាក់បន្ថែម ) ។

- សូមគិតពីអ្វីដែលបានកើតឡើង តើសមរភូមិណាមួយដែលខ្ញុំបានប្រយុទ្ធ ហើយបានឈ្នះរួចហើយនោះ ?

- តើខ្ញុំបានទទួលជំនួយពីព្រះអម្ចាស់នៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំនៅពេលណា?

« នៅជុំវិញសាសនាចក្រ ខ្ញុំឮមនុស្សជាច្រើនពុះពារនឹងរឿងនេះ ‹ ខ្ញុំពុំល្អគ្រប់គ្រាន់នោះទេ › ។ ‹ ខ្ញុំមិនឥតខ្ចោះខ្លាំងណាស់ › ។ ‹ ខ្ញុំគ្មានភាពស័ក្តិសមគ្រប់គ្រាន់ទេ › ។

« . . . ក្នុងនាមជាបុត្រាបុត្រីរបស់ទ្រង់ នោះយើងពុំគួរបង្អន់ ឬនិយាយអាក្រក់ពីខ្លួនយើងនោះទេ ដែលវាហាក់ដូចថា ការដាក់ទោសខ្លួនឯងនឹងធ្វើឲ្យយើងក្លាយជាមនុស្សដែលព្រះចង់ឲ្យយើងប្រែក្លាយអ៊ីចឹង ។ អត់ទេ ! » ( ជែហ្វ្រី អ័រ ហូឡិន « Be Ye Therefore Perfect—Eventually » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៧ ទំព័រ ៤០ ) ។

- តើខ្ញុំអាចរៀនពីកំហុសរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច ខណៈដែលនៅតែចងចាំពីតម្លៃរបស់ខ្ញុំជាកូនរបស់ព្រះ ?

ដំណើរការនៃការព្យាបាលកើតឡើង នៅពេលយើងផ្ដោតលើដំណោះស្រាយជាជាងលើបញ្ហា ។ នៅពេលយើងពង្រឹងទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយនឹងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ នោះទ្រង់នឹងប្រទានអំណាច និងសេចក្ដីសុខសាន្តដែលយើងត្រូវការដើម្បីរស់នៅក្នុងការជាសះស្បើយ ។

- តើខ្ញុំមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងណាជាមួយនឹងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ? តើខ្ញុំទុកចិត្តឲ្យទ្រង់ជួយខ្ញុំដែរឬទេ ?

- តើខ្ញុំមានគំនិតអ្វីខ្លះ អំពីការប្រើពាក្យរបស់ប្រធាន ហូឡិន ថា *នៅទីបញ្ចប់* នៅក្នុងចំណងជើងសុន្ទរកថារបស់លោក ?

- នៅពេលខ្ញុំស្គាល់ភាពទន់ខ្សោយរបស់ខ្ញុំ តើខ្ញុំហ៊ានបែរទៅរកព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីទទួលបានអំណាចប្រោសលោះរបស់ទ្រង់ដែរឬទេ ? ហេតុអ្វីហ៊ាន ឬហេតុអ្វីមិនហ៊ាន ? បើមិនហ៊ានទេ តើខ្ញុំនឹងចាប់ផ្ដើមដោយរបៀបណា ?

## ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំជាមួយនឹងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ

« ហើយពួកគេបានឃើញថា ខ្លួនគេនៅក្នុងស្ថានភាពខាងរូបកាយ អន់ជាងធូលីដីទៅទៀត ។ ហើយពួកគេទាំងអស់គ្នាបានស្រែកព្រមគ្នាដោយសំឡេងតែមួយថា ៖ ឱសូមមេត្តាផង ហើយសូមប្រទាននូវព្រះលោហិតដ៏ធួននៃព្រះគ្រីស្ទ ដើម្បីឲ្យយើងអាចបានទទួលនូវការអភ័យទោសចំពោះអំពើបាបទាំងឡាយរបស់យើង ហើយដើម្បីឲ្យចិត្តយើងអាចបានជ្រះបរិសុទ្ធផងចុះ ព្រោះយើងជឿដល់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ជាព្រះរាជបុត្រានៃព្រះ ដែលបានបង្កើតផ្ទៃមេឃ និងផែនដី និងវត្ថុសព្វសារពើ ព្រះអង្គនឹងយាងចុះមកក្នុងចំណោមកូនចៅមនុស្ស » ( ម៉ូសាយ ៤:២ ) ។

« ព្រះគម្ពីរផ្ដល់និយមន័យឲ្យគោលលទ្ធិនៃព្រះគ្រីស្ទថាជាការអនុវត្តសេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងដង្វាយធួនរបស់ទ្រង់ ការប្រែចិត្ត ការទទួលបុណ្យជ្រមុជទឹក ការទទួលអំណោយទាននៃព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ និងការកាន់ខ្ជាប់ដរាបដល់ចុងបំផុត [ សូមមើល នីហ្វៃទី២ ៣១ ] ។

« ដង្វាយធួនរបស់ព្រះគ្រីស្ទបង្កើតនូវលក្ខខណ្ឌទាំងឡាយ ដែលយើងអាចពឹងផ្អែកលើ ‹ បុណ្យគុណ និងសេចក្ដីមេត្តាករុណា និងព្រះគុណនៃព្រះមែស៊ីដ៏បរិសុទ្ធ › [ នីហ្វៃទី ២ ២:៨ ] ‹ បានល្អឥតខ្ចោះនៅក្នុង [ ព្រះគ្រីស្ទ ] › [ មរ៉ូណៃ ១០:៣២ ] ទទួលបាននូវសេចក្ដីល្អគ្រប់យ៉ាង និងទទួលបាននូវជីវិតដ៏អស់កល្បជានិច្ច ។

«ម្យ៉ាងវិញទៀត គោលលទ្ធិរបស់ព្រះគ្រីស្ទគឺជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ ដែលយើងអាចទទួលបាននូវពរជ័យទាំងអស់ ដែលត្រូវបានប្រទានមកឲ្យយើងតាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវ » ( ប្រៃអិន ខេ អាស្តុន « The Doctrine of Christ » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៦ ទំព័រ ១០៦ ) ។

- ១២ ជំហាននៃការព្យាបាល ពេលខ្លះត្រូវបានគេហៅថា « ជំហានទារក » ពីព្រោះវាជាជំហានដែលកើនឡើងបន្តិចម្ដងៗនៅក្នុងដំណើរការនៃការអនុវត្តតាមគោលលទ្ធិរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទចំពោះបញ្ហានៃការញៀន ។ តើការធ្វើតាម « ជំហានទារក » ទាំងនេះអាចជួយខ្ញុំឲ្យទទួលបានពរជ័យនៃដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## បំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំក្នុងការចៀសវាងពីការញៀន

« នៅពេលបងប្អូនបង្វែរការផ្ដោតរបស់បងប្អូនពីការរំខានខាងលោកិយ នោះរឿងមួយចំនួនដែលហាក់ដូចជាសំខាន់ចំពោះបងប្អូនក្នុងពេលឥឡូវនេះនឹងកាត់បន្ថយអាទិភាព ។ បងប្អូននឹងត្រូវនិយាយថា ទេ ចំពោះរឿងមួយចំនួន ទោះបីជារឿងទាំងនោះហាក់ដូចជាគ្មានគ្រោះថ្នាក់ក្ដី ។ នៅពេលបងប្អូនចាប់ផ្ដើម ហើយបន្តដំណើរការពេញមួយជីវិតនៃការថ្វាយជីវិតរបស់បងប្អូនទៅដល់ព្រះអម្ចាស់ នោះការផ្លាស់ប្ដូរទស្សនវិស័យ អារម្មណ៍ និងកម្លាំងខាងវិញ្ញាណរបស់បងប្អូននឹងធ្វើឲ្យបងប្អូនមានការភ្ញាក់ផ្អើល ! » ( រ័សុល អិម ណិលសុន « Spiritual Treasures » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៩ ទំព័រ ៧៧ ) ។

ព្យាការីរបស់ព្រះដែលបានផ្ដល់នូវការសន្យានេះ បង្ហាញពីការផ្លាស់ប្ដូរដ៏អស្ចារ្យដែលអាចកើតមាន នៅពេលដែលយើងប្ដូរការផ្ដោតរបស់យើងទៅរកព្រះអម្ចាស់ ។

- តើខ្ញុំនឹងធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃអ្វីខ្លះ ដើម្បីផ្ដោតលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ?

- តើខ្ញុំនឹងនិយាយថា ទេ ទៅកាន់ការរំខានអ្វីខ្លះក្នុងពិភពលោកនេះ ដោយទុកចិត្តថា វានឹង « កាត់បន្ថយអាទិភាព » ?

« ហើយព្រះអម្ចាស់ទ្រង់មានព្រះបន្ទូលមក [ អាលម៉ា ] ថា ៖ ចូរកុំស្ងប់ស្ងែងថា មនុស្សលោកទាំងអស់ មែនហើយ ទាំងប្រុសទាំងស្រី គ្រប់ទាំងសាសន៍ គ្រប់ពូជមនុស្ស គ្រប់ភាសា និងគ្រប់ទាំងប្រជាជន ត្រូវតែកើតម្ដងទៀតឡើយ មែនហើយ គឺកើតមកពីព្រះ ផ្លាស់ប្រែពីស្ថានភាពខាងរូបកាយ និងខាងការធ្លាក់ទៅកាន់ស្ថានភាពនៃសេចក្ដីសុចរិតវិញ ដោយបានព្រះទ្រង់ប្រោសលោះ នោះនឹងក្លាយទៅជាបុត្រាបុត្រីរបស់ទ្រង់ » ( ម៉ូសាយ ២៧:២៥ ) ។

- ឆន្ទៈរបស់ខ្ញុំក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរគឺជាគន្លឹះដើម្បីបានប្រោសលោះពី « ស្ថានភាពនៃអំពើបាប » របស់ខ្ញុំ ។ តើខ្ញុំមានបំណងប្រាថ្នាចង់ចៀសវាងពីការញៀនរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ? តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមិនចង់មែនទេ ? បើមែន ហេតុអ្វី ?

- ឆន្ទៈកើតឡើង នៅពេលខ្ញុំពិចារណាពីអ្វីដែលការញៀនរបស់ខ្ញុំកំពុងធ្វើឲ្យខ្ញុំ និងអ្នកដទៃបាត់បង់ ។ តើការញៀនរបស់ខ្ញុំធ្វើបាត់បង់អ្វីខ្លះ ?

- តើវាធ្វើឲ្យខូចសុខភាពរបស់ខ្ញុំអ្វីខ្លះ ?

- តើគ្រួសារខ្ញុំបាត់បង់អ្វីខ្លះ ? ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ ? សមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការជួយដល់អ្នកដទៃ ?

- តើការញៀនរបស់ខ្ញុំមានឥទ្ធិពលយ៉ាងណាទៅលើទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំជាមួយនឹងព្រះ ?

## ស្វែងរកជំនួយ

« ក្នុងនាមជាអ្នកដើរតាមព្រះគ្រីស្ទ យើងមិនត្រូវបានរួចផុតពីឧបសគ្គ និងការសាកល្បងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងនោះទេ ។ ជារឿយៗ យើងត្រូវបានតម្រូវធ្វើអ្វីៗដែលពិបាក ប្រសិនបើចង់ធ្វើតែម្នាក់ឯង អាចនឹងមានអារម្មណ៍សន្ធប់ ហើយប្រហែលជាមិនអាចទៅរួចបានឡើយ ។ នៅពេលយើងទទួលការអញ្ជើញរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះឲ្យ ‹ ចូរមករកខ្ញុំ › [ ម៉ាថាយ ១១:២៨ ] ទ្រង់នឹងផ្ដល់ការគាំទ្រ ការលួងលោម និងសេចក្ដីសុខសាន្តដែលចាំបាច់ » ( យ៉ូហាន អេ ម៉ាក់ខូន « Come unto Christ—Living as Latter-day Saints » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ ២០២០ ទំព័រ ៣៦ ) ។

- ព្រះអង្គសង្គ្រោះប្រទានឲ្យនូវការគាំទ្រ ការលួងលោម និងសេចក្ដីសុខសាន្តដែលចាំបាច់ដើម្បីធ្វើកិច្ចការដ៏លើសលុប ឬដែលមិនអាចទៅរួចទាំងឡាយ ។ តើខ្ញុំអាចរកឃើញការគាំទ្រ និងការលួងលោមដែលទ្រង់បានសន្យាដោយរបៀបណា ?

- តើការព្យាបាលហាក់ដូចជាលើសលុបពេក ឬប្រហែលជាមិនអាចទៅរួចមែនទេ ប្រសិនបើខ្ញុំមានបំណងធ្វើវាតែម្នាក់ឯងនោះ ?

- តើការដឹងថា គ្មាននរណាម្នាក់អាចគេចផុតពីការសាកល្បងក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេបានទេ ហើយថាយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវការការគាំទ្រ ជួយខ្ញុំឲ្យទម្លាក់ចោលការស្ទាក់ស្ទើររបស់ខ្ញុំ ដើម្បីទៅសុំជំនួយពីអ្នកដទៃដោយរបៀបណា ?

- តើខ្ញុំបានអធិស្ឋានអំពីអ្នកដែលខ្ញុំត្រូវសុំឲ្យធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់ខ្ញុំហើយឬនៅ ? តើមានឈ្មោះណាមួយបានចូលមកក្នុងគំនិតខ្ញុំហើយឬនៅ ?

« ដូចគ្នាដែរ តាមរយៈព្រះគុណរបស់ព្រះអម្ចាស់ បុគ្គលម្នាក់ៗ តាមរយៈសេចក្ដីជំនឿលើដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងការប្រែចិត្តពីអំពើបាបរបស់ពួកគេ ទទួលបានកម្លាំង និងជំនួយដើម្បីធ្វើកិច្ចការល្អ ដែលពួកគេមិនអាចធ្វើបាន ប្រសិនបើត្រូវទុកឲ្យពួកគេធ្វើដោយខ្លួនឯងនោះ ។ ព្រះគុណគឺជាអំណាចមួយដែលអាចធ្វើអ្វីបានទាំងអស់ដែលអនុញ្ញាតឲ្យបុរស និងស្ត្រីទទួលបានជីវិតដ៏អស់កល្បជានិច្ច និងការតម្កើងឡើងបន្ទាប់ពីពួកគេបានចំណាយពេលខិតខំអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ពួកគេផ្ទាល់រួចហើយ » ( Bible Dictionary « Grace » ) ។

- វាមានពេលខ្លះដែរ នៅពេលដែលខ្ញុំអាចបោះបង់ចោលការញៀនរបស់ខ្ញុំមួយរយៈពេលខ្លីបាន ។ តើខ្ញុំអាចបន្តចៀសវាងពីការញៀនឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនដោយរបៀបណា ទោះបីជាខ្ញុំមានភាពតានតឹង ឬបាក់ទឹកចិត្តក្ដី ?

# ជំហានទី ១ ៖ សារភាពថា យើងផ្ទាល់គ្មានអំណាចដើម្បីយកឈ្នះលើការញៀនរបស់យើងដោយខ្លួនយើងឡើយ ហើយថា ជីវិតរបស់យើងលែងអាចគ្រប់គ្រងបាន ។

## គោលការណ៍សំខាន់ៗ ៖ ភាពស្មោះត្រង់

ពួកយើងជាច្រើនបានចាប់ផ្ដើមការញៀនរបស់យើងដោយសារការងឿងឆ្ងល់ ។ ពួកយើងមួយចំនួនបានប្រឡូក ដោយសារតែតម្រូវការដែលសមហេតុសមផល ( ដូចជាថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ) ឬជាទង្វើបះបោរដោយចេតនា ។ ពួកយើងមួយចំនួនបានចាប់ផ្ដើមជាការប៉ុនប៉ងដើម្បីគេចពីការឈឺចាប់ ។ ពួកយើងជាច្រើនបានចាប់ផ្ដើមដើរលើផ្លូវនេះនៅពេលពួកយើងអាយុចាស់ជាងកុមារតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ ។ មិនថាយើងមានការជំរុញអ្វីនោះទេ ហើយមិនថាយើងស្ថិតក្នុងកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ ក៏ភ្លាមៗនោះ យើងបានរកឃើញថា ការញៀនជួយសម្រាលទុក្ខលើសពីការឈឺចាប់ខាងរូបកាយទៅទៀត ។ វាបានសម្រាលភាពតានតឹង ឬធ្វើឲ្យយើងស្ពឹកលែងមានអារម្មណ៍នានា ។ វាបានជួយយើងឲ្យចៀសវាងពីបញ្ហារបស់យើង—ឬក៏យើងបានគិតដូច្នោះ ។ ក្នុងពេលមួយរយៈ យើងមានអារម្មណ៍ថាមានសេរីភាពពីការភ័យខ្លាច ការព្រួយបារម្ភ ភាពឯកោ ការបាក់ទឹកចិត្ត ការសោកស្ដាយ ឬការធុញទ្រាន់ ។ ប៉ុន្តែដោយសារជីវិតគឺពោរពេញទៅដោយស្ថានភាពនានា ដែលជំរុញឲ្យមានអារម្មណ៍បែបនេះ នោះយើងបានងាកទៅរកការញៀនរបស់យើងកាន់តែញឹកញាប់ឡើង ។ ការញៀនបានក្លាយជាវិធីដ៏សំខាន់មួយដែលយើងបានសាកល្បង ដើម្បីដោះស្រាយតាមតម្រូវការ និងអារម្មណ៍របស់យើង ។ ព្រះអង្គសង្គ្រោះព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទយល់អំពីការពុះពារនេះ ។ ប្រធាន ស្ពែនស៊ើរ ដបុលយូ឴ឃឹមបឹល បានមានប្រសាសន៍ថា « ព្រះយេស៊ូវបានទតទៅអំពើបាបថាជាកំហុស ប៉ុន្តែទ្រង់ក៏អាចទតឃើញអំពើបាបថាជាអ្វីមួយដែលកើតចេញពីតម្រូវការដ៏ជ្រាលជ្រៅ ដែលមិនបានបំពេញតាមផងដែររបស់អ្នកប្រព្រឹត្តអំពើបាបនោះ » ( « Jesus: The Perfect Leader » *Ensign* ខែសីហា ឆ្នាំ១៩៧៩ ទំព័រ៥ ) ។

ប៉ុន្តែ ពួកយើងភាគច្រើនបរាជ័យក្នុងការទទួលស្គាល់ ឬសារភាពថា យើងបាត់បង់សមត្ថភាពដើម្បីទប់ទល់ និងចៀសវាងដោយខ្លួនឯងបាន ។ នៅចំណុចសូន្យរបស់យើង ពួកយើងជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថា យើងមានជម្រើសតិចតួចណាស់ ។ ដូចដែលប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន បានសង្កេតមក ៖ « ការញៀននឹងធ្វើឲ្យបាត់បង់សេរីភាពដើម្បីជ្រើសរើសនៅពេលក្រោយ ។ តាមរយៈសារធាតុគីមី នោះមនុស្សម្នាក់ពិតជាអាចកាត់ផ្ដាច់ពីឆន្ទៈរបស់ខ្លួនបាន » ( « Addiction or Freedo[illegible] » *Ensign* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៨៨ ទំព័រ៧ ) ។

យើងចង់ឈប់ដែរ ប៉ុន្តែយើងបាត់បង់សេចក្ដីសង្ឃឹមអស់ហើយ ។ ដោយពោរពេញទៅដោយការភ័យខ្លាច និងការអស់សង្ឃឹម ពួកយើងមួយចំនួនថែមទាំងបានគិតថា ការបញ្ចប់ជីវិតរបស់យើងគឺជាជម្រើសតែមួយគត់ទៀតផង ។ ប៉ុន្តែយើងបានដឹងថា នេះមិនមែនជាផ្លូវដែលព្រះវរបិតាសួគ៌សព្វព្រះទ័យចង់ឲ្យយើងដើរនោះទេ ។

វាពិបាកក្នុងការសារភាពអំពីឥរិយាបថញៀនរបស់យើង ។ យើងបដិសេធភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់យើង ហើយបានព្យាយាមចៀសវាងមិនឲ្យគេដឹង និងចៀសពីផលវិបាកនៃជម្រើសរបស់យើង ដោយការកាត់បន្ថយ ឬការលាក់បាំងឥរិយាបថរបស់យើង ។ យើងមិនបានដឹងថា តាមរយៈការបោកបញ្ឆោតអ្នកដទៃ និងខ្លួនយើង យើងបានធ្លាក់ចូលទៅក្នុងការញៀនរបស់យើងកាន់តែជ្រៅនោះទេ ។ នៅពេលដែលយើងកាន់តែគ្មានអំណាចទៅលើការញៀន នោះពួកយើងជាច្រើនរកឃើញកំហុសពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ និងសូម្បីតែព្រះ ។ យើងបានលិចលង់ទៅក្នុងភាពកណ្ដោចកណ្ដែងកាន់តែខ្លាំងឡើង ដោយបំបែកខ្លួនឯងពីអ្នកដទៃ—ជាពិសេសពីព្រះ ។

នៅពេលយើងងាកទៅរកការកុហក និងការលាក់ការណ៍សម្ងាត់ ដោយសង្ឃឹមថានឹងដោះសាខ្លួនយើង ឬស្ដីបន្ទោសអ្នកដទៃបាន នោះយើងកាន់តែចុះខ្សោយខាងវិញ្ញាណ ។ ជាមួយទង្វើនីមួយៗនៃការកុហក និងការលាក់បាំងការញៀនរបស់យើង យើងបានចងខ្លួនយើងដោយ « ខ្សែដាប់ [ ជាច្រើន ] » ដែលមិនយូរប៉ុន្មានក្លាយជា

ជាប់ខ្លាំងដូចជាច្រវាក់ ( នីហ្វៃទី២ ២៦:២២ ) ។ បន្ទាប់មក គ្រាមួយក៏មកដល់នៅពេលដែលយើងត្រូវប្រឈមមុខនឹងតថភាពជាក់ស្តែង ។ យើងមិនអាចលាក់បាំងការញៀនរបស់យើងបានទៀត ដោយការកុហក ឬដោយការនិយាយថា « វាមិនទៅអាក្រក់អីប៉ុន្មានផង ! » ទៀតទេ ។

មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ វេជ្ជបណ្ឌិត ចៅក្រម ឬអ្នកដឹកនាំបព្វជិតភាពបានប្រាប់យើងពីសេចក្តីពិតនេះ ដែលយើងលែងអាចបដិសេធបានទៀត ៖ ការញៀននេះកំពុងបំផ្លាញជីវិតរបស់យើងហើយ ។ នៅពេលយើងមើលទៅអតីតកាលរបស់យើងដោយស្មោះត្រង់ នោះយើងសារភាពថា គ្មានអ្វីដែលយើងបានខំព្យាយាមធ្វើដោយខ្លួនឯងដំណើរការនោះទេ ។ យើងបានទទួលស្គាល់ថា ការញៀនកាន់តែញៀនខ្លាំងទៅៗ ។ យើងបានដឹងថា ការញៀនរបស់យើងបានបំផ្លាញទំនាក់ទំនងរបស់យើងខ្លាំងប៉ុណ្ណា ហើយឆក់យកអារម្មណ៍នៃការមានតម្លៃរបស់យើងគ្រប់សព្វបែបយ៉ាង ។ មកដល់ត្រង់ចំណុចនេះ យើងបានបោះជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរកសេរីភាព និងការជាសះស្បើយតាមរយៈការរកឃើញភាពក្លាហានដើម្បីសារភាពថា រឿងនេះគឺលើសពីបញ្ហាមួយ ឬទម្លាប់អាក្រក់មួយទៅទៀត ។

នៅទីបំផុត យើងសារភាពសេចក្តីពិតថា ជីវិតរបស់យើងលែងអាចគ្រប់គ្រងបាន ហើយថា យើងត្រូវការជំនួយដើម្បីយកឈ្នះលើការញៀនរបស់យើង ។ យើងបានទទួលស្គាល់ថា យើងមិនអាចព្យាបាលខ្លួនឯងបានទេ ហើយសារភាពថា យើងមិនអាចរក្សាភាពស្អាតបាតមិនញៀនទៀតបានទេ នៅពេលដែលយើងនៅតែប្រព្រឹត្តការញៀនរបស់យើងតាមគ្រប់ទម្រង់នោះ ។ យើងបានដឹងថា យើងត្រូវការជំនួយពីព្រះ និងអ្នកដទៃ ដើម្បីមានភាពស្មោះត្រង់ជាមួយនឹងខ្លួនឯង ។ អ្វីដែលអស្ចារ្យអំពីការដឹងដ៏ស្មោះត្រង់នេះអំពីការបរាជ័យ និងការចុះចាញ់ជាបន្តបន្ទាប់របស់យើងនោះគឺថា នៅទីបំផុត ការព្យាបាលបានចាប់ផ្តើមហើយ ។

ភាពស្មោះត្រង់គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ជំហានផ្សេងទៀតទាំងអស់ ហើយជួយយើងឲ្យដឹងពីតម្រូវការរបស់យើងដើម្បីមានព្រះអង្គសង្គ្រោះ ។ ប្រធាន ឌៀថើរ អេហ្វ អុជដូហ្វ ដែលកាលនោះនៅក្នុងគណៈប្រធានទីមួយ បានបង្រៀនថា « ប៉ុន្តែការដែលយើងមើលឃើញខ្លួនឯងឲ្យច្បាស់គឺជាកត្តាដ៏ចាំបាច់ចំពោះសុខុមាលភាព និងការរីកចម្រើនខាងវិញ្ញាណរបស់យើង ។ បើភាពទន់ខ្សោយ និងកំហុសរបស់យើងបន្តលាក់ទុក នោះព្រះចេស្តាដ៏ប្រោសលោះនៃព្រះអង្គសង្គ្រោះមិនអាចព្យាបាលវា ហើយធ្វើឲ្យវារឹងមាំបានឡើយ [ សូមមើល អេធើរ ១២:២៧ ] » ( « Lord, Is It I? » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៤ ទំព័រ៥៨ ) ។

នៅពេលយើងបណ្តោយខ្លួនទៅតាមការញៀនរបស់យើង យើងបានកុហកខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែយើងពិតជាមិនអាចបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងបានឡើយ ។ យើងធ្វើពុតថា យើងមិនអីទេ ប៉ុន្តែការពិតគឺពោរពេញទៅដោយការសម្តែងធ្វើជាក្លាហាន និងការដោះសា ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងជម្រៅចិត្តយើង យើងដឹងថា ការបណ្តោយខ្លួនទៅតាមការញៀនរបស់យើងនឹងនាំឲ្យមានទុក្ខសោកកាន់តែខ្លាំងឡើង ។ ពន្លឺនៃព្រះគ្រីស្ទបានបន្តរំឭកយើងឥតល្ហែ ។ ការបដិសេធសេចក្តីពិតនេះពិតជានឿយហត់ណាស់ នៅទីបំផុត វាគឺជាការធូរស្បើយមួយដើម្បីសារភាពថា យើងមានបញ្ហាមួយមែន ។ នៅទីបំផុត យើងអនុញ្ញាតឲ្យមានច្រកតូចមួយបើកឡើង ដើម្បីឲ្យសេចក្តីសង្ឃឹមជ្រាបចូលមកក្នុងខ្លួនយើង ។ នៅពេលយើងជ្រើសរើសដើម្បីសារភាពថា យើងមានបញ្ហាមួយមែន ហើយមានឆន្ទៈស្វែងរកការគាំទ្រ នោះយើងផ្តល់កន្លែងមួយឲ្យសេចក្តីសង្ឃឹមនោះរីកដុះដាលឡើង ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## បោះបង់ចោលអំនួត ហើយខំស្វែងរកការបន្ទាបខ្លួន

អំនួត និងភាពស្មោះត្រង់មិនអាចមានម្តងទាំងពីរបានទេ ។ អំនួតគឺជាជំនឿដ៏ខុសឆ្គងមួយ ហើយវាជាធាតុដ៏ចាំបាច់មួយនៃការញៀនទាំងអស់ ។ អំនួតបង្ខូចសេចក្តីពិតអំពីរឿងទាំងឡាយតាមការណ៍ជាក់ស្តែងរបស់វា តាមដែលវាធ្លាប់កើតឡើង និងតាមដែលវានឹងកើតឡើង ។ វាគឺជាឧបសគ្គដ៏ធំមួយសម្រាប់ការព្យាបាលរបស់យើង ។ ប្រធានអែសរ៉ា ថាហ្វ បែនសិន បានថ្លែង ៖

« អំនួតមានលក្ខណៈប្រកួតប្រជែងពិសេសពីធម្មជាតិ ។ យើងរឹងទទឹងចង់ធ្វើអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើ ជាជាងធ្វើតាមព្រះទ័យរបស់ព្រះ ។ នៅពេលយើងនាំអំនួតរបស់យើងទៅកាន់ព្រះ នោះវាគឺនៅក្នុងវិញ្ញាណនៃ ‹ ចិត្តខ្ញុំ មិនមែនសម្រេចតាមព្រះទ័យទ្រង់ឡើយ › ។ . . .

« ឆន្ទៈរបស់យើងដែលប្រកួតប្រជែងនឹងព្រះទ័យរបស់ព្រះ នឹងអនុញ្ញាតឲ្យបំណងប្រាថ្នា សេចក្តីស្រេកឃ្លាន និងចំណង់ចំណូលចិត្តទៅមុខដោយមិនចាប់ហ្វ្រាំង ។

« ពួកអ្នកមានអំនួតមិនអាចទទួលយកសិទ្ធិអំណាចរបស់ព្រះ ដែលប្រទានការដឹកនាំដល់ជីវិតរបស់ពួកគេបានទេ ។ ពួកគេបានដាក់ការយល់ដឹងរបស់ពួកគេអំពីសេចក្តីពិតប្រឆាំងនឹងចំណេះដឹងដ៏អស្ចារ្យរបស់ព្រះ សមត្ថភាពរបស់ពួកគេប្រឆាំងនឹងអំណាចបព្វជិតភាពរបស់ព្រះ សមិទ្ធផលរបស់ពួកគេប្រឆាំងនឹងកិច្ចការដ៏មហិមារបស់ទ្រង់ » ( *Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [ ឆ្នាំ ២០១៤ ] ទំព័រ ២៣២ ) ។

នៅត្រង់ចំណុចណាមួយ យើងត្រូវតែជ្រើសរើសដើម្បីបញ្ចប់អំនួតរបស់យើង ហើយមានភាពស្មោះត្រង់អំពីការញៀនរបស់យើង ។ វាមិនងាយស្រួលនោះទេដើម្បីបន្ទាបខ្លួន ខំធ្វើការប្រឆាំងនឹងការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងដែលកើតមានរាប់ឆ្នាំមកហើយ ហើយចុងក្រោយត្រូវជ្រើសរើសយកភាពស្មោះត្រង់នោះ ប៉ុន្តែកាលពេលវេលាចេះតែកន្លងទៅ នោះវាក្លាយជាជ័យជំនះដ៏អស្ចារ្យមួយ ។

វាគឺជាចំណុចផ្លាស់ប្តូរដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់យើង នៅពេលទីបំផុតយើងបានបញ្ចប់អំនួតរបស់យើង ហើយចេះបន្ទាបខ្លួន ។ ពួកយើងភាគច្រើនមិនបានបន្ទាបខ្លួនយើងទេ ប៉ុន្តែត្រូវបាន « បង្ខំឲ្យមានចិត្តសុភាពរាបសា » ( អាលម៉ា ៣២:១៣ ) ។ មិនថាតាមរបៀបណាមួយឡើយ ផលវិបាកនៃការញៀនរបស់យើងបានកើតឡើងចំពោះយើង ហើយយើងបានបាត់បង់អ្វីៗដែលជាទីស្រឡាញ់ចំពោះយើង—ផ្ទះរបស់យើង ការងារ ក្រុមគ្រួសារ ហើយថែមទាំងសេរីភាពរបស់យើងទៀតផង ។ យើងបាត់បង់ទំនុកចិត្តពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ។ យើងបានបាត់បង់ការគោរពខ្លួនឯង និងទំនុកចិត្តរបស់យើងដើម្បីប្រឈមមុខនឹងឧបសគ្គនានាក្នុងជីវិត ។ យើងបានធ្លាក់ដល់ចំណុច

ទាបបំផុតក្នុងជីវិតយើង ហើយទោះបីជាលទ្ធផលនៃការបន្ទាបខ្លួននេះឈឺចាប់ខ្លាំងក្ដី ក៏វាគឺជាការចាប់ផ្ដើមនៃការព្យាបាលរបស់យើងដែរ ។

ការព្យាបាលពីការញៀនមិនមែនជារឿងងាយស្រួលនោះទេ វាតម្រូវឲ្យមានការខិតខំខ្លាំង ។ ប៉ុន្តែនៅទីបំផុត យើងបានដឹងថា តម្លៃដែលយើងបានបង់ដើម្បីបន្តនៅក្នុងការញៀនរបស់យើង គឺថ្លៃជាងតម្លៃព្យាបាលនេះខ្លាំងណាស់ ។ នៅពេលយើងលែងមានអំនួត នោះយើងបានត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីចាប់ផ្ដើមដើរនៅលើផ្លូវឆ្ពោះទៅរកសេរីភាពពីការញៀន ។

## ត្រូវមានភាពស្មោះត្រង់ និងនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់

សកម្មភាពដ៏សំខាន់មួយដើម្បីជួយយើងឲ្យមានភាពស្មោះត្រង់អំពីការញៀនរបស់យើង គឺត្រូវនិយាយជាមួយមនុស្សណាម្នាក់អំពីរឿងនេះ ។ ដោយសារការញៀនរបស់យើងបាននាំយើងឲ្យមានលេស ដោះសា និងកុហកអ្នកដទៃ រួមទាំងខ្លួនយើងផងដែរ នោះពួកយើងជាច្រើនគឺជាអ្នកជំនាញខាងការបោកបញ្ឆោត ។ ការបោកបញ្ឆោតនេះធ្វើឲ្យយើងអាចដេញតាមការញៀនរបស់យើង ហើយវាពិបាកសម្រាប់យើងក្នុងការមើលឃើញអ្វីៗដោយស្មោះត្រង់ ។ នៅពេលយើងកាត់បន្ថយ និងដោះសាឥរិយាបថរបស់យើង នោះយើងគិតខុសថា យើងនៅតែត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយការញៀនដដែល ។ ទោះជាយ៉ាងណា នៅពេលយើងបើកចិត្ត និងអង្គុយទល់មុខជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត បុគ្គលនោះអាចជួយយើងឲ្យមើលឃើញសេចក្ដីពិត និងឆ្លងផុតការបោកបញ្ឆោតនេះបាន ។

បុគ្គលដែលយើងអាចនឹងចង់និយាយជាមួយមុនគេបង្អស់ គឺព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើង ។ យើងអាចអធិស្ឋាន ហើយទូលសូមទ្រង់ឲ្យជួយយើងមានភាពស្មោះត្រង់មើលឃើញអ្វីៗបានកាន់តែច្បាស់ ហើយមានភាពក្លាហានដើម្បីទទួលយកសេចក្ដីពិតនេះ ។ បន្ទាប់មក យើងអាចគិតប្រកបដោយការអធិស្ឋានអំពីនរណាម្នាក់ទៀតដែលយើងត្រូវនិយាយជាមួយ នរណាម្នាក់ដែលយល់ពីដំណឹងល្អរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងស្គាល់ផ្លូវទៅកាន់ការព្យាបាល ។ សូមជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ។ បុគ្គលនេះអាចជាស្វាមី ឬភរិយា ឪពុក ឬម្ដាយ សមាជិកគ្រួសារ ថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ មិត្តភក្តិ មិត្តរួមការងារ អ្នកព្យាបាល អ្នកឧបត្ថម្ភ ពួកអ្នកផ្សព្វផ្សាយសាសនា ឬអ្នកសម្របសម្រួលនៅឯការប្រជុំការព្យាបាល ។ បន្ទាប់ពីជ្រើសរើសនរណាម្នាក់បានហើយ ជំហានបន្ទាប់នោះគឺត្រូវចែកចាយជាមួយពួកគេនូវរបៀបដែលយើងកំពុងជួបការលំបាក ។ យើងត្រូវអធិស្ឋានទូលសូមភាពក្លាហាន ដើម្បីមានភាពស្មោះត្រង់តាមដែលយើងអាចធ្វើបានអំពីការញៀនរបស់យើង ។ ( សូមមើលឯកសារ « ការគាំទ្រក្នុងការជាសះស្បើយ » ) ។

## ចូលរួមការប្រជុំ

ការប្រជុំការព្យាបាលគឺជាប្រភពដ៏មានអានុភាពមួយនៃសេចក្ដីសង្ឃឹម និងការគាំទ្រ ។ មិនថាយើងនៅកន្លែងណានោះទេ យើងអាចចូលរួមការប្រជុំទាំងនេះដោយផ្ទាល់ ឬតាមអនឡាញបាន ។ ការប្រជុំទាំងនេះគឺជាកន្លែងមួយដើម្បីជួបជុំជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ដែលកំពុងស្វែងរកការព្យាបាល និងជាមួយអ្នកដែលបានដើរនៅលើផ្លូវនេះរួចទៅហើយ និងជាភស្តុតាងនៃប្រសិទ្ធិភាពរបស់វា ។ នៅក្នុងការប្រជុំការព្យាបាល យើងរកឃើញមនុស្សដទៃទៀតដែលមានបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តតាមជំហានទាំងឡាយ និងដែលទទួលបានការព្យាបាល ហើយដែលមានឆន្ទៈជួយយើងក្នុងដំណើរផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង ។ ការប្រជុំការព្យាបាលគឺជាកន្លែងមួយនៃការយោគយល់គ្នា សេចក្ដីសង្ឃឹម និងការគាំទ្រ ។

នៅក្នុងការប្រជុំទាំងនេះ យើងសិក្សាគោលការណ៍ដំណឹងល្អជាក់លាក់ ដែលអាចជួយផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបថបាន ។ ប្រធាន ប៊យដ៍ ខេ ផាកកឺ បានបង្រៀន ៖ « ការសិក្សាគោលលទ្ធិនៃដំណឹងល្អនឹងកែលម្អឥរិយាបថបានយ៉ាងរហ័សជាងការសិក្សាអំពីឥរិយាបថដែលនឹងកែលម្អឥរិយាបថទៅទៀត ។ ការជាប់ចិត្តនឹងឥរិយាបទដែលមិនស័ក្ដិសមអាចនាំឲ្យមានឥរិយាបទដែលមិនស័ក្ដិសម ។ នោះហើយជាមូលហេតុដែលយើងសង្កត់ធ្ងន់ជាខ្លាំងទៅលើការសិក្សាគោលលទ្ធិទាំងឡាយនៃដំណឹងល្អ » ( « Little Children » *Ensign* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៨៦ ទំព័រ១៧ ) ។ ការប្រជុំទាំងឡាយគឺឥតគិតថ្លៃ និងទុកជាការសម្ងាត់ ។ សូមចូលទៅគេហទំព័រ AddictionRecovery .ChurchofJesusChrist.org ដើម្បីស្វែងរកការប្រជុំមួយក្បែរអ្នក ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

ការសិក្សាបទគម្ពីរ និងសេចក្ដីថ្លែងការណ៍របស់ថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រជួយដល់យើងក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។ ការសិក្សានេះបង្កើនការយល់ដឹងរបស់យើង ហើយជួយយើងឲ្យរៀនសូត្រ ។ យើងប្រើបទគម្ពីរ សេចក្ដីថ្លែងការណ៍ និងសំណួរខាងក្រោមនេះសម្រាប់ការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនដែលប្រកបដោយការអធិស្ឋាន ការសរសេរ និងការពិភាក្សាជាក្រុម ។

គំនិតនៃការសរសេរអាចហាក់ដូចជាលើសលុប ប៉ុន្តែការសរសេរគឺជាឧបករណ៍ដ៏មានអានុភាពមួយសម្រាប់ការព្យាបាល ។ ការសរសេរផ្ដល់ពេលវេលាឲ្យយើងគិតពិចារណា ជួយយើងឲ្យផ្ដោតលើការគិតរបស់យើង ហើយជួយយើងឲ្យមើលឃើញ និងយល់ពីបញ្ហា គំនិត និងឥរិយាបថនានានៅជុំវិញការញៀនរបស់យើង ។ នៅពេលយើងសរសេរ យើងក៏មានកំណត់ត្រាអំពីគំនិតរបស់យើងផងដែរ ។ នៅពេលយើងរីកចម្រើនឆ្លងកាត់ជំហានទាំងឡាយ យើងអាចមើលឃើញការរីកចម្រើនរបស់យើងបាន ។ សម្រាប់ពេលនេះ សូមគ្រាន់តែមានភាពស្មោះត្រង់ និងភាពស្មោះសរ កាលអ្នកកត់ត្រាគំនិត អារម្មណ៍ និងចំណាប់អារម្មណ៍របស់អ្នកទៅបានហើយ ។

## តើអ្នកជឿថា អ្នកគ្មានអំណាចលើការញៀនរបស់អ្នកដែរឬទេ ?

« ការញៀនមានសមត្ថភាពក្នុងការផ្ដាច់ចោលនូវឆន្ទៈជាមនុស្ស និងលុបចោលនូវសិទ្ធិជ្រើសរើសខាងសីលធម៌បាន ។ វាអាចប្លន់អំណាចមួយក្នុងការសម្រេចចិត្តបាន » ( ប៊យដ៍ ខេ ផាកកឺ « Revelation in a Changing World » *Ensign* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៨៩ ទំព័រ១៤ ) ។

- តើមានសញ្ញាសម្គាល់អ្វីខ្លះដែលថា ខ្ញុំគ្មានអំណាចលើឥរិយាបថញៀនរបស់ខ្ញុំ ?

- តើការញៀនរបស់ខ្ញុំជះឥទ្ធិពលយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះមកលើខ្ញុំ ?

- តើខ្ញុំលាក់បាំងការសម្ងាត់អ្វីខ្លះពីអ្នកដទៃ ?

- តើខ្ញុំបានធ្លាក់ខ្លួនដល់កម្រិតណា ដើម្បីចូលរួមក្នុងឥរិយាបថញៀនរបស់ខ្ញុំ ?

- តើខ្ញុំបានបំពានលើក្រមសីលធម៌ ឬបទដ្ឋានអ្វីខ្លះ ?

- តើខ្ញុំបានដោះសារជម្រើសទាំងនេះយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ស្រេកឃ្លាន

« មានពរហើយ អស់អ្នកដែលស្រេកឃ្លាននូវសេចក្ដីសុចរិត ដ្បិតអ្នកទាំងនោះនឹងបានឆ្អែត » ( ម៉ាថាយ ៥:៦ ) ។

« ហើយព្រលឹងខ្ញុំស្រេកឃ្លាន ហើយខ្ញុំបានលុតជង្គង់ចុះនៅចំពោះព្រះដែលបង្កើតខ្ញុំ ហើយខ្ញុំបានអំពាវនាវដល់ព្រះអង្គដោយការអធិស្ឋាន និងការទូលអង្វរដ៏ខ្លាំងសម្រាប់ព្រលឹងខ្ញុំផ្ទាល់ ហើយខ្ញុំបានអំពាវនាវដល់ព្រះអង្គអស់ពេញមួយថ្ងៃ មែនហើយ ហើយដល់ពេលយប់ ខ្ញុំបានស្រែកអំពាវនាវយ៉ាងខ្លាំង លុះត្រាបានឮដល់ស្ថានសួគ៌ » ( អេណុស ១:៤ ) ។

- នៅក្នុងគម្ពីរទាំងពីរនេះ យើងរៀនថា ព្រលឹងរបស់យើងអាចឃ្លានបាន ។ តើខ្ញុំធ្លាប់មានអារម្មណ៍ល្ហល្ហេវនៅក្នុងខ្លួនដែរឬទេ សូម្បីតែពេលរូបកាយខ្ញុំមិនឃ្លានក៏ដោយ ? តើអ្វីទៅដែលបណ្ដាលឲ្យមានភាពល្ហល្ហេវនោះ ?

- តើការស្រេកឃ្លានរឿងខាងវិញ្ញាណរបស់ខ្ញុំ អាចជួយខ្ញុំឲ្យកាន់តែមានភាពស្មោះត្រង់យ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ភាពស្មោះត្រង់

« មនុស្សមួយចំនួនអាចចាត់ទុកគុណភាពនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាភាពស្មោះត្រង់ ថាជាប្រធានបទដ៏សាមញ្ញបំផុតមួយ ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំជឿថា វាជាចំណុចដ៏សំខាន់ខ្លាំងបំផុតនៃដំណឹងល្អ ។ បើគ្មានភាពស្មោះត្រង់ទេ នោះជីវិតរបស់យើង . . . នឹងបែកខ្ញែកទៅជាអាក្រក់ និងចលាចល » ( ហ្គរដុន ប៊ី ហ៊ីងគ្លី « We Believe in Being Honest » *Ensign* ខែតុលា ឆ្នាំ១៩៩០ ទំព័រ២ ) ។

- តើខ្ញុំបានកុហក និងប៉ុនប៉ងលាក់បាំងការញៀនរបស់ខ្ញុំពីខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃតាមរបៀបណាខ្លះ ? តើឥរិយាបថនេះបណ្ដាលឲ្យមានរឿង « អាក្រក់ និងចលាចល » យ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ការបន្ទាបខ្លួន

« ពីព្រោះអ្នកត្រូវគេបង្ខំឲ្យមានចិត្តសុភាពរាបសា នោះអ្នករាល់គ្នាមានពរហើយ ព្រោះជនម្នាក់ ជួនកាល បើសិនជាអ្នកណាត្រូវគេបង្ខំឲ្យមានចិត្តសុភាពរាបសា ទើបស្វែងរកការប្រែចិត្ត ហើយឥឡូវនេះ ប្រាកដណាស់ថា អស់អ្នកណាដែលប្រែចិត្ត នោះនឹងបានសេចក្ដីមេត្តាករុណា ហើយអ្នកណាដែលបានសេចក្ដីមេត្តាករុណា ហើយកាន់ខ្ជាប់ដរាបដល់ចុងបំផុត អ្នកនោះហើយដែលនឹងបានសង្គ្រោះ » ( អាលម៉ា ៣២:១៣ ) ។

- តើមានកាលៈទេសៈអ្វីខ្លះ ដែលខ្ញុំត្រូវគេបង្ខំឲ្យមានចិត្តសុភាពរាបសា និងប្រែចិត្ត ?

- តើអាលម៉ាផ្ដល់សេចក្ដីសង្ឃឹមអ្វីខ្លះដល់ខ្ញុំ ? តើខ្ញុំអាចរកឃើញ ឬទទួលបានសេចក្ដីសង្ឃឹមនោះដោយរបៀបណា ?

## បានហ៊ុមព័ទ្ធដោយការល្បួងទាំងឡាយ

« ខ្ញុំត្រូវបានហ៊ុមព័ទ្ធ ព្រោះតែការល្បួងទាំងឡាយ និងអំពើបាបទាំងឡាយដែលរំខានខ្ញុំដោយងាយ ។

« ហើយពេលខ្ញុំចង់សប្បាយ ចិត្តខ្ញុំថ្ងូរទៅវិញ ព្រោះតែអំពើបាបទាំងឡាយរបស់ខ្ញុំ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គង់តែខ្ញុំស្គាល់អ្នកដែលខ្ញុំទុកចិត្ត ។

« ព្រះរបស់ខ្ញុំគឺជាទីផ្អែករបស់ខ្ញុំ ទ្រង់បានដឹកនាំខ្ញុំឲ្យឆ្លងកាត់សេចក្ដីទុក្ខវេទនាទាំងឡាយរបស់ខ្ញុំនៅក្នុងទីរហោស្ថាន ហើយទ្រង់បានរក្សាខ្ញុំទុកនៅលើផ្ទៃទឹកនៃទីជម្រៅដ៏ធំ ។

« ទ្រង់បានបំពេញចិត្តខ្ញុំ ដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ គឺដល់ទៅឆេះឆាបទៅពេញសាច់ឈាមខ្ញុំ » ( នីហ្វៃទី២ ៤:១៨–២១ ) ។

- នៅពេលនីហ្វៃមានអារម្មណ៍សន្ធប់លើសលុប តើលោកបានដាក់ទីទុកចិត្តរបស់លោកទៅលើនរណា ?

- តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីដាក់ទីទុកចិត្តកាន់តែខ្លាំងទៅលើព្រះអម្ចាស់ ?

## « ខ្ញុំដឹងថា មនុស្សគឺគ្មានជាអ្វីសោះ »

« ហើយហេតុការណ៍បានកើតឡើងថា អស់រយៈជាច្រើនម៉ោងមុនម៉ូសេបានទទួលកម្លាំងគាត់ដូចដើមវិញ ហើយគាត់ពោលទៅខ្លួនថា ៖ ឥឡូវនេះ ព្រោះហេតុនេះហើយទើបខ្ញុំដឹងថាមនុស្សគឺគ្មានជាអ្វីសោះ ជាការណ៍ដែលខ្ញុំពុំដែលគិតពីមុនមកឡើយ » ( ម៉ូសេ ១:១០ ) ។

- តើខ្ញុំគ្មានជាអ្វីសោះតាមរបៀបណាខ្លះ នៅពេលខ្ញុំគ្មានជំនួយពីព្រះ ?

- តើខ្ញុំមានតម្លៃជានិរន្តរ៍តាមរបៀបណា ?

- តើការទទួលស្គាល់តម្រូវការរបស់ខ្ញុំដែលត្រូវពឹងផ្អែកលើព្រះ អាចនាំឲ្យខ្ញុំសារភាពពី « ភាពគ្មានជាអ្វីសោះ » របស់ខ្ញុំផ្ទាល់ ហើយក្លាយដូចជាកូនក្មេងដោយរបៀបណា ? ( ម៉ូសាយ ៤:៥; សូមមើលផងដែរ ម៉ូសាយ ៣:១៩ ) ។

# ជំហានទី ២ ៖ ជឿថា ព្រះចេស្ដារបស់ព្រះអាចស្ដារយើងឲ្យមានសុខមាលភាពខាងវិញ្ញាណទាំងស្រុងឡើងវិញបាន ។

## គោលការណ៍សំខាន់ៗ ៖ សេចក្ដីសង្ឃឹម

ពេលយើងដឹងពីភាពគ្មានអំណាចរបស់យើងចំពោះការញៀនរបស់យើង នោះយើងភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ថា សេចក្ដីសង្ឃឹមទាំងឡាយត្រូវបានដកចេញ ។ យើងបានព្យាយាមបោះបង់ជាច្រើនដង ។ ពួកយើងមួយចំនួនបានអធិស្ឋានទៅកាន់ព្រះរាប់មិនអស់ដង ។ យើងបានសុំទោសចំពោះឥរិយាបថរបស់យើង ហើយបានសន្យាថានឹងផ្លាស់ប្ដូរ ។ ប៉ុន្ដែបន្ទាប់ពីបរាជ័យម្ដងហើយម្ដងទៀត យើងបានចាប់ផ្ដើមគិតថា ព្រះបានខកព្រះទ័យចំពោះយើង ហើយមិនបានជួយយើងទេ ។ ពួកយើងដែលធំឡើងដោយគ្មានគោលគំនិតនៃព្រះ គឺប្រាកដជាបានស្វែងរកគ្រប់មធ្យោបាយដើម្បីទូលសូមជំនួយ ។ ទោះជាដោយមធ្យោបាយណាក្ដី ជំហានទី ២ បានបង្ហាញចម្លើយមួយដល់យើង ថាយើងបានបោះបង់ចោល ឬមិនដែលបានជញ្ជឹងគិត—ពីការស្វែងរកសេចក្ដីសង្ឃឹមនៅក្នុងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងអំណាចនៃដង្វាយធួនរបស់ទ្រង់នោះទេ ។

នៅទីបំផុត យើងបានទូលសូមជំនួយដោយរាបសា ។ បន្ទាប់ពីមានអារម្មណ៍ដូចជាកាំរស្មីដ៏តូចបំផុតនៃក្ដីសង្ឃឹម យើងបានចាប់ផ្ដើមចូលរួមក្នុងការប្រជុំការព្យាបាល និងធ្វើការជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភ ។ នៅពេលយើងមកការប្រជុំជាលើកដំបូង យើងបានពោរពេញទៅដោយការសង្ស័យ និងការភ័យខ្លាច ។ យើងភ័យខ្លាច នឿយហត់ ហើយប្រហែលអាចជារងការប្រមាថ ប៉ុន្ដែយ៉ាងហោចណាស់យើងមក ។

នៅក្នុងការប្រជុំការព្យាបាល មនុស្សបានរៀបរាប់ដោយស្មោះត្រង់ថា តើជីវិតរបស់ពួកគេមានលក្ខណៈបែបណា អ្វីដែលបានកើតឡើងដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរពួកគេ និងតើវាមានលក្ខណៈបែបណាដើម្បីរស់នៅក្នុងជីវិតដែលជាសះស្បើយ ។ យើងបានរកឃើញថា មានមនុស្សជាច្រើនដែលយើងបានជួបនៅក្នុងការប្រជុំទាំងនេះដែលធ្លាប់មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមដូចយើងដែរ ។ ប៉ុន្ដែនៅពេលយើងបន្ដចូលរួម យើងបានឃើញពួកគេជាច្រើនបានសើចចេញពីចិត្ត ជជែកគ្នា ញញឹមញញែម និងមានអារម្មណ៍សុទិដ្ឋិនិយមអំពីអនាគត ។ យើងបានឃើញមនុស្សជាច្រើន ដែលបានដកពិសោធន៍ការផ្លាស់ប្ដូរប្រកបដោយព្រះចេស្ដានៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ដែលជាការផ្លាស់ប្ដូរមួយដែលយើងប្រាថ្នាចង់បានផងដែរ ។

បន្ដិចម្ដងៗ គោលការណ៍ដែលពួកគេបានចែកចាយ និងអនុវត្ត បានចាប់ផ្ដើមដំណើរការសម្រាប់យើង ។ កាលយើងបន្ដត្រឡប់មកវិញ យើងចាប់ផ្ដើមទទួលអារម្មណ៍អ្វីមួយដែលយើងមិនមានអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ—គឺសេចក្ដីសង្ឃឹម ។ ប្រសិនបើនៅតែមានសេចក្ដីសង្ឃឹមសម្រាប់អស់អ្នកដែលស្ថិតនៅមាត់ជ្រោះនៃសេចក្ដីបំផ្លិចបំផ្លាញ នោះប្រហែលជាមានសេចក្ដីសង្ឃឹមសម្រាប់យើងផងដែរ ។ យើងចាប់ផ្ដើមជឿថា បើយើងងាកមករកព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ នោះនឹង « គ្មានទម្លាប់ គ្មានការញៀន គ្មានការបះបោរ គ្មានអំពើរំលង គ្មានបទល្មើសណាដែលត្រូវបានលើកលែងពីសេចក្ដីសន្យានៃការអភ័យទោសទាំងស្រុងនោះទេ » ( ប៊ិយដ៍ ខេ ផាកកឺ « The Brilliant Morning of Forgiveness » *Ensign* វិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៩៥ ទំព័រ ១៩ ) ។

នៅក្នុងបរិយាកាសនៃសេចក្ដីជំនឿ និងទីបន្ទាល់នេះ យើងបានរកឃើញសេចក្ដីសង្ឃឹមដែលបានចាប់ផ្ដើមធ្វើឲ្យយើងភ្ញាក់ពីដំណេក ទៅរកសេចក្ដីមេត្តា និងព្រះចេស្ដារបស់ព្រះ ។ យើងចាប់ផ្ដើមជឿថា ទ្រង់អាចរំដោះយើងពីសេវកភាពនៃការញៀនបាន ។ យើងបានធ្វើតាមគំរូនៃមិត្តភក្ដិដែលបានជាសះស្បើយរបស់យើង ។ យើងចាប់ផ្ដើមធ្វើការតាមជំហាន ហើយទទួលបានការគាំទ្រពីអ្នកដទៃ—រួមទាំងអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង —និងចូលរួមការប្រជុំការព្យាបាល ។ នៅពេលយើងអធិស្ឋាន ជញ្ជឹងគិត និងអនុវត្តតាមព្រះគម្ពីរ ហើយកាលពេលវេលាចេះតែកន្លងទៅ យើងបានចាប់ផ្ដើមសកម្មភាពរបស់យើងសាឡើងវិញនៅក្នុងសាសនាចក្រ ។ អព្ភូតហេតុផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងបានចាប់ផ្ដើមកើតឡើង ហើយយើងឃើញថា ខ្លួនយើងបានទទួលពរជ័យដោយព្រះគុណរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដើម្បីជួយការពារយើងឲ្យចៀសវាងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ។

នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានទី ២ យើងចាប់មានឆន្ទៈជំនួសការទុកចិត្តលើខ្លួនយើង និងការញៀនរបស់យើង ដោយការមានសេចក្ដីជំនឿលើសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងព្រះចេស្ដារបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ យើងបានធ្វើការលើជំហាននេះនៅក្នុងគំនិត និងដួងចិត្តរបស់យើង ដោយមានការគាំទ្រពីអ្នកដទៃ ហើយយើងបានដឹងថា មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការជាសះស្បើយពីការញៀនត្រូវតែជារឿងខាងវិញ្ញាណ ។ បន្ទាប់មក នៅពេលយើងបានឈានទៅមុខ ហើយធ្វើការតាមជំហាននីមួយៗដែលបានផ្ដល់អនុសាសន៍នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ នោះធម្មជាតិនៃការជាសះស្បើយខាងវិញ្ញាណបានបញ្ជាក់ដល់យើងម្ដងហើយម្ដងទៀត ។

កម្មវិធីនេះគឺជាកម្មវិធីខាងវិញ្ញាណ ហើយវាជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ សម្រាប់ពួកយើង និងអ្នកផ្សេងទៀតរាប់មិនអស់ ការជាសះស្បើយគឺមានតម្លៃចំពោះកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងទាំងអស់ ។ នៅពេលយើងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនេះ ហើយអនុញ្ញាតឲ្យវាដំណើរការនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង នោះយើងទទួលបានគំនិតដែលមានសតិល្អ និងសុខភាពល្អខាងវិញ្ញាណទាំងស្រុងឡើងវិញ ។ យើងរកឃើញទំនាក់ទំនងដ៏ល្អពិតប្រាកដជាមួយខ្លួនយើង ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ និងជាមួយព្រះអង្គសង្គ្រោះព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។

សម្រាប់ពួកយើងមួយចំនួន អព្ភូតហេតុនៃការជាសះស្បើយហាក់ដូចកើតមានយ៉ាងឆាប់រហ័ស សម្រាប់អ្នកផ្សេងទៀត ការជាសះស្បើយហាក់ដូចជាកើតមានបន្តិចម្ដងៗ ។ ទោះជាដោយមធ្យោបាយណាក្ដី អ្វីដែលសំខាន់គឺយើងបន្ត *អនុវត្ត* ដោយការជឿ និងការទុកចិត្តថា ព្រះនឹងធ្វើអ្វីៗសម្រាប់យើង ចំពោះអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើដោយខ្លួនយើងបាន ។ នៅទីបំផុត យើងអាចនិយាយបានថា តាមរយៈការ « ឈានទៅមុខដោយខ្ជាប់ខ្ជួននៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទ » យើងត្រូវបានសង្គ្រោះពីការញៀន ហើយបានរីករាយ « ដោយមានការភ្លឺថ្លានៃសេចក្ដីសង្ឃឹមដ៏ឥតខ្ចោះ » ( នីហ្វៃទី២ ៣១:២០ ) ។

ព្រះវរបិតាសួគ៌ជាទីស្រឡាញ់របស់យើង និងព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់គឺព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ គង់នៅជាមួយយើងគ្រប់ជំហានទាំងអស់នៅតាមផ្លូវនេះ ។ ទ្រង់ទាំងទ្វេជួយចិញ្ចឹមបីបាច់ និងពង្រីកសេចក្ដីសង្ឃឹមរបស់យើងនៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទ ។ ប្រធាន អិម រ័សុល បាឡឺដ បានបង្រៀន ៖

« ចំពោះអស់អ្នកដែលត្រូវបានធ្លាក់ទៅជាចំណីក្នុងការញៀនគ្រប់ប្រភេទ គឺមាននូវក្ដីសង្ឃឹម ដោយសារព្រះស្រឡាញ់បុត្រាបុត្រីទាំងអស់របស់ទ្រង់ ហើយដោយសារតែដង្វាយធួនរបស់ព្រះអម្ចាស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ វាធ្វើឲ្យអ្វីៗទាំងអស់អាចដោះស្រាយបាន ។

« ខ្ញុំបានឃើញនូវពរជ័យដ៏អស្ចារ្យនៃការជាសះស្បើយ ដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់មានសេរីភាពពីច្រវាក់នៃការញៀនបាន ។ ព្រះអម្ចាស់ជាអ្នកគង្វាលរបស់យើង ហើយយើងនឹងគ្មានបំណងអ្វីទៀតទេ កាលយើងទុកចិត្តលើព្រះចេស្ដានៃដង្វាយធួនរបស់ [ ទ្រង់ ] ។ ខ្ញុំដឹងថា ព្រះអម្ចាស់អាច ហើយនឹងរំដោះអ្នកញៀនពីសេវកភាព ដូចសាវកប៉ុលបានប្រកាសថា ‹ ខ្ញុំអាចនឹងធ្វើគ្រប់ទាំងអស់បាន ដោយសារព្រះគ្រីស្ទដែលទ្រង់ចម្រើនកម្លាំងដល់ខ្ញុំ › ( ភីលីព ៤:១៣ ) » ( « O That Cunning Plan of the Evil One » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១០ ទំព័រ១១០ ) ។

ប្រសិនបើយើងលាប់ឡើងវិញ យើងនឹងរកឃើញតម្លៃដ៏មហិមាពេលងាកទៅរកព្រះ ហើយនិយាយជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ។ យើងអាចនឹងត្រូវល្បួងឲ្យបោះបង់ចោលសេចក្ដីសង្ឃឹមទាំងអស់ ។ ប៉ុន្តែការលាប់ឡើងវិញមិនបានបំផ្លាញការរីកចម្រើនដែលយើងបានមាននោះទេ ហើយវាមិនចាំបាច់បំផ្លាញសេចក្ដីសង្ឃឹមរបស់យើងឡើយ ។ ការលាប់ឡើងវិញគឺជាការរំឭកមួយដ៏មានអំណាចអំពីតម្រូវការរបស់យើងក្នុងការបន្តទៅការប្រជុំការព្យាបាល ស្វែងរកការគាំទ្រពីអ្នកឧបត្ថម្ភ និងអ្នកផ្សេងទៀត ចុះចូលតាមព្រះ ហើយធ្វើការតាមជំហានទាំងនេះ ។ នៅពេលយើងបន្តឈានទៅមុខ យើងចាប់ផ្ដើមទទួលបានអារម្មណ៍ពីអំណាចរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទក្នុងជីវិតយើង ។ យើងអាចចៀសវាងបានកាន់តែប្រសើរ ហើយសេចក្ដីសង្ឃឹមរបស់យើងកើនឡើង ។

អែលឌើរ ដេវីឌ អេ បែដណា បានបង្រៀន ៖ « យើងប្រហែលជាគិតខុសថា ពរជ័យ និងអំណោយទានបែបនេះត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់តែមនុស្សដែលមានភាពសុចរិតជាង ឬចំពោះអ្នកដែលបម្រើក្នុងការហៅនៃសាសនាចក្រតែប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំសូមថ្លែងទីបន្ទាល់ថា សេចក្ដីមេត្តាករុណាដ៏ទន់ភ្លន់របស់ព្រះអម្ចាស់គឺមានសម្រាប់យើងទាំងអស់គ្នា ហើយថា ព្រះប្រោសលោះនៃអ៊ីស្រាអែលមានព្រះទ័យចង់ផ្ដល់អំណោយទានបែបនេះដល់យើង » ( « The Tender Mercies of the Lord » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០៥ ទំព័រ ១០១ ) ។ ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនឹងប្រទានឲ្យយើងនូវសេចក្ដីមេត្តាករុណាដ៏ទន់ភ្លន់ជាច្រើនក្នុងដំណើររបស់យើងឆ្ពោះទៅរកការជាសះស្បើយ ដែលជាសេចក្ដីសង្ឃឹមដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលថា អំណាចរបស់ព្រះអាចស្ដារយើងឡើងវិញបាន ដើម្បីមានសុខុមាលភាពខាងវិញ្ញាណទាំងស្រុង ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## អភិវឌ្ឍការយល់ដឹងត្រឹមត្រូវអំពីបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ព្រះ

ភាពអៀនខ្មាសរបស់យើងតែងតែរារាំងយើងមិនឲ្យយល់ដឹងពីបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះចំពោះយើង ។ ដោយបានខ្វាក់ដោយសារការឈឺចាប់ និងការញៀនរបស់យើង យើងតែងតែមើលឃើញទ្រង់ថាជាអង្គដែលសងសឹក ខកព្រះទ័យ ឬខ្វាល់នឹងយើង ។ គោលបំណងនៃជំហានសកម្មភាពនេះគឺដើម្បីទុកនូវគំនិតមិនត្រឹមត្រូវអំពីព្រះចោលមួយអន្លើសិន ហើយអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងកាន់តែប្រសើរអំពីសេចក្ដីស្រឡាញ់ សេចក្ដីមេត្តាករុណា ព្រះទ័យ និងព្រះរាជបំណងរបស់ទ្រង់ដើម្បីប្រទានពរដល់យើង ។

ទីមួយ វាសំខាន់ក្នុងការដឹងថា ព្រះគង់នៅទីនេះក្បែរយើង ទោះបីជាយើងមិនមានអារម្មណ៍ពីវត្តមានរបស់ទ្រង់ក្ដី ។ ការមកស្គាល់ព្រះគឺជាការលំបាក ហើយតម្រូវឲ្យមានការអត់ធ្មត់ ។ វាអាចជាការលំបាក នៅពេលដែលយើងទម្លាប់នឹងការពេញចិត្តភ្លាមៗ ប៉ុន្តែយូរៗទៅ យើងអាចចាប់ផ្ដើមឃើញ និងទទួលស្គាល់ពីបុគ្គលិកលក្ខណៈដ៏ទេវភាពរបស់ទ្រង់ ។ យើងរៀនស្គាល់ព្រះកាន់តែប្រសើរឡើង ។

យើងអាចទូលសូមព្រះវរបិតាសួគ៌ដើម្បីជួយយើងឲ្យយល់ដឹងពីនិស្ស័យរបស់ទ្រង់បានកាន់តែច្បាស់ ។ យើងអាចមើលឃើញព្រះហស្ដរបស់ព្រះនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ហើយដឹងថាតើទ្រង់ធ្វើច្រើនប៉ុណ្ណាសម្រាប់យើង ។ យើងអាចសិក្សាព្រះគម្ពីរអំពី

សេចក្តីមេត្តាករុណា និងព្រះគុណរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ហើយបន្ទាប់មកពិភាក្សាអំពីបទគម្ពីរទាំងនេះជាមួយនឹងអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង និងអ្នកផ្សេងទៀតដែលគាំទ្រដល់យើង ។

នៅពេលយើងចាប់ផ្តើមទទួលបានការយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់អំពីសេចក្តីស្រឡាញ់ និងសេចក្តីមេត្តាករុណារបស់ព្រះ នោះយើងចាប់ផ្តើមមានទំនុកចិត្ត និងក្តីសង្ឃឹមកាន់តែខ្លាំងទៅលើអំណាចរបស់ព្រះដើម្បីរំដោះយើង ។ ប្រធាន ជេ រ៉ូបឺន ក្លាក ជុញ្ញ័រ បានថ្លែងទីបន្ទាល់អំពីសេចក្តីមេត្តាករុណារបស់ព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើងដោយថ្លែង ៖ « ខ្ញុំជឿថា ព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើងមានព្រះទ័យចង់ជួយសង្គ្រោះបុត្រាបុត្រីរបស់ទ្រង់គ្រប់រូប ។ . . . ខ្ញុំជឿថា ស្របតាមសេចក្តីយុត្តិធម៌ និងសេចក្តីមេត្តាករុណារបស់ទ្រង់ ទ្រង់នឹងប្រទានរង្វាន់ដ៏ធំបំផុតដល់យើងស្របតាមទង្វើរបស់យើង ទ្រង់ប្រទានអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលទ្រង់អាចប្រទានឲ្យ ហើយម្យ៉ាងទៀត ខ្ញុំជឿថា ទ្រង់នឹងកំណត់ការដាក់ពិន័យលើយើងទាបបំផុតទៅតាមលទ្ធភាពដែលទ្រង់អាចកំណត់បាន » ( នៅក្នុង Conference Report ខែតុលា ឆ្នាំ១៩៥៣ ទំព័រ ៨៤ ) ។

## អធិស្ឋាន និងសិក្សាព្រះគម្ពីរ

ប្រធាន អិម រ័សុល បាឡឺដ បានថ្លែង ៖ « ប្រសិនបើអ្នកណាដែលញៀនមានបំណងប្រាថ្នាចង់យកឈ្នះនោះ គឺមានវិធីមួយដើម្បីទទួលបានសេរីភាពខាងវិញ្ញាណ—គឺជាវិធីមួយដើម្បីគេចចេញពីសេវកភាព—ជាវិធីមួយដែលទទួលបានការបញ្ជាក់ហើយ ។ វាចាប់ផ្តើមជាមួយការអធិស្ឋាន—ដោយស្មោះត្រង់ ក្លាហាន និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងឥតឈប់ឈរជាមួយព្រះដ៏បង្កបង្កើតខាងវិញ្ញាណ និងខាងរូបកាយរបស់យើង គឺព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើង » ( « O That Cunning Plan of the Evil One » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១០ ទំព័រ ១១០ ) ។

នៅពេលយើងបោះបង់ចោលភាពឆ្មើងឆ្មៃ ហើយព្យាយាមធ្វើអស់ពីសមត្ថភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ នោះយើងមានបំណងចង់អធិស្ឋានទូលសូមការណែនាំ និងការដឹកនាំពីព្រះវរបិតាសួគ៌ជាទីស្រឡាញ់ ។ ពួកយើងមួយចំនួនមិនដែលបានអធិស្ឋាន ឬជញ្ជឹងគិតពីបទគម្ពីរឲ្យបានពិតប្រាកដនោះទេ ។ ពួកយើងមួយចំនួនត្រូវបានល្បួងឲ្យឈប់អធិស្ឋាន ឬសិក្សា ។ យើងគិតខុសថា ការខិតខំទាំងនេះមិនដំណើរការទេ ដោយសារយើងមិនមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធនឹងព្រះ ឬដោយសារយើងនៅតែពុះពារនឹងការញៀននៅឡើយ ។

យើងបានរកឃើញថា គន្លឹះមួយដើម្បីទទួលបានជោគជ័យគឺត្រូវបន្តប្រើឧបករណ៍ខាងវិញ្ញាណទាំងនេះ ។ ការអធិស្ឋានញឹកញាប់ ការអធិស្ឋានយ៉ាងសាមញ្ញដោយមានអំណរគុណពេញមួយថ្ងៃ និងការអធិស្ឋានសម្រាប់អ្នកដទៃ គឺជាការអនុវត្តថ្មីដ៏មានអំណាចសម្រាប់យើងជាច្រើននាក់ ។ វិធីមួយដើម្បីបង្កើនអំណាចនៃការអធិស្ឋាន គឺដោយការបង្ហាញពីការតស៊ូរបស់យើងកាន់តែស្មោះត្រង់ទៅកាន់ព្រះ ។ ទោះជាយើងបានចែកចាយជាមួយព្រះវរបិតាសួគ៌នូវការខ្វះឆន្ទៈក្នុងការផ្លាស់ប្តូរក្តី ក៏ឆន្ទៈរបស់យើងត្រូវបានពង្រឹងដែរ ។ យើងក៏ទទួលបានចំណាប់អារម្មណ៍កាន់តែញឹកញាប់ ដែលស្ងប់ស្ងាត់ និងតិចតួចមកពីព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធផងដែរ ។ យើងចាប់ផ្តើមទូលសូមព្រះថា តើជំហានតូចៗអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជាជាងការគ្រាន់តែទូលសូមឲ្យទ្រង់ដកចេញនូវឧបសគ្គ និងការញៀនរបស់យើងភ្លាមៗ ។

នៅទីបំផុត បំណងប្រាថ្នាចង់ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយព្រះ ដឹកនាំយើងឲ្យសិក្សាប្រសាសន៍របស់ព្យាការីសម័យទំនើប និងសម័យបុរាណ ។ ការសិក្សាព្រះគម្ពីរប្រកបដោយការអធិស្ឋាន ការស្វែងរកចម្លើយចំពោះសំណួររបស់យើង និងការកត់ត្រាចំណាប់អារម្មណ៍នានាពីព្រះវិញ្ញាណ អាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការជឿថា ព្រះអាច ហើយនឹងជួយយើងបាន ។

កន្លែងដ៏អស្ចារ្យមួយដើម្បីចាប់ផ្តើមសិក្សាព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះគឺតាមរយៈព្រះគម្ពីរ និងសម្តីដកស្រង់នៅចុងជំពូកនីមួយៗក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ ។ ព្រះគម្ពីរ និងពាក្យដកស្រង់នីមួយៗត្រូវបានជ្រើសរើសដោយការគិតដល់ការជាសះស្បើយនៅក្នុងចិត្ត ហើយសំណួរនីមួយៗត្រូវបានសួរដោយសេចក្តីសង្ឃឹមថា វាអាចជួយយើងឲ្យអនុវត្តតាមព្រះគម្ពីរ និងពាក្យដកស្រង់នៅក្នុងជីវិតរបស់យើងបាន ។ យើងបានរកឃើញថា ការចំណាយពេល សូម្បីតែពីរបីនាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីស្វែងរកអ្វីដែលជាព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងយើង នឹងទទួលបានរង្វាន់ដ៏អស្ចារ្យ ។ យើងសូមធ្វើជាសាក្សីចំពោះសេចក្តីពិតនេះថា ៖ « មែនហើយ យើងឃើញថា នរណាក៏ដោយដែលចង់បាន នោះអាចបានទទួលព្រះបន្ទូលនៃព្រះ ដែលរស់ ហើយពូកែ ដែលនឹងផ្តាច់អស់ទាំងកលល្បិច និងអន្ទាក់ និងឧបាយរបស់អារក្សឲ្យដាច់ពីគ្នា ហើយដឹកនាំអ្នកសំណព្វនៃព្រះគ្រីស្ទចូលទៅក្នុងផ្លូវមួយដ៏តូច ហើយចង្អៀត ឆ្លងកាត់ជង្ហុកនៃសេចក្តីវេទនាដ៏អស់កល្បជានិច្ចនោះ ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីកប់ពួកទុច្ចរិត » ( ហេលេមិន ៣:២៩ ) ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទម្ពីរ និងសេចក្តីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលការញៀនរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្មឹងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

## សូមជឿដល់ព្រះចុះ

« សូមជឿដល់ព្រះចុះ សូមជឿថា ទ្រង់មានព្រះជន្មរស់នៅ ហើយថា ទ្រង់បានបង្កើតវត្ថុសព្វសារពើ ទាំងនៅលើស្ថានសួគ៌ និងនៅលើផែនដីផង សូមជឿថា ទ្រង់មានគ្រប់ប្រាជ្ញា និងគ្រប់ព្រះចេស្តា ទាំងនៅលើស្ថានសួគ៌ និងនៅលើផែនដីផង សូមជឿថា មនុស្សពុំយល់នូវអ្វីទាំងអស់ ដែលព្រះទ្រង់អាចយល់បាននោះឡើយ » ( ម៉ូសាយ ៤:៩ ) ។

- មានសាក្សីជាច្រើននៅស្ថានសួគ៌ និងនៅលើផែនដីដែលបានថ្លែងទីបន្ទាល់អំពីព្រះជន្មរបស់ព្រះ ។ តើមានភស្តុតាងអ្វីខ្លះអំពីព្រះ និងសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ដែលខ្ញុំបានដកពិសោធន៍ ?

## បង្កើនសេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ

ប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន បានបង្រៀន ៖ « ចាប់ផ្ដើមថ្ងៃនេះ ដើម្បីបង្កើនសេចក្ដីជំនឿរបស់បងប្អូន ។ តាមរយៈសេចក្ដីជំនឿរបស់បងប្អូន នោះព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនឹងបង្កើនសមត្ថភាពរបស់បងប្អូនឲ្យរើភ្នំក្នុងជីវិតរបស់បងប្អូនបាន » ( « ព្រះគ្រីស្ទមានព្រះជន្មរស់ឡើងវិញ សេចក្ដីជំនឿលើទ្រង់នឹងរើភ្នំចេញបាន » *លីអាហូណា* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០២១ ទំព័រ ១០១ ) ។

ពួកយើងជាច្រើនបានព្យាយាមជាសះស្បើយពីការញៀនរបស់យើងតាមរយៈអំណាចដ៏ខ្លាំងក្លា ឬតាមរយៈការមានជំនឿលើមិត្តភក្តិ ឬគ្រូពេទ្យ ។ មិនយូរមិនឆាប់យើងបានរកឃើញថា ជំនឿលើខ្លួនយើង ឬអ្នកដទៃមិនអាចធ្វើឲ្យខ្លួនយើងយកឈ្នះលើការញៀនរបស់យើងបានពេញលេញនោះទេ ។ សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងសមត្ថភាពរបស់ទ្រង់ក្នុងការព្យាបាលយើងគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការជាសះស្បើយ ។

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅថ្ងៃនេះ អំពីការងាកទៅរកព្រះអង្គសង្គ្រោះនៅក្នុងកិច្ចខិតខំដើម្បីបានជាសះស្បើយរបស់ខ្ញុំ ?

- តើមានអ្វីខ្លះដែលបានជួយខ្ញុំឲ្យមានសេចក្ដីជំនឿទៅលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ?

- តើអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់ខ្ញុំ ថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ និងអ្នកដទៃផ្ដល់យោបល់អ្វីខ្លះដល់ខ្ញុំ ដើម្បីជួយបង្កើនសេចក្ដីជំនឿរបស់ខ្ញុំ ?

## អំណាច និងកម្លាំងនៃសេចក្ដីសង្ឃឹម

នៅពេលដែលយើងមានសេចក្ដីសង្ឃឹមក្នុងចិត្ត និងគំនិតរបស់យើង នោះយើងនឹងផ្ដោតអារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងទៅលើសកម្មភាពនាពេលអនាគតរបស់យើង ។ សេចក្ដីសង្ឃឹមនាំមកនូវកម្លាំង និងទំនុកចិត្តដែលមានស្ថេរភាព ជាជាងសុទិដ្ឋិនិយមក្នុងពេលបណ្ដោះអាសន្ន ។ សេចក្ដីសង្ឃឹមក៏អាចជាប្រភពនៃសេចក្ដីសុខសាន្ត ភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងស្ថិរភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ នៅពេលយើងរីកចម្រើនក្នុងដំណើរជាសះស្បើយពីការញៀនរបស់យើង ។

ទាក់ទងនឹងគោលការណ៍នេះ ប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន បានថ្លែងថា « សេចក្ដីសង្ឃឹមគឺមហិមាជាងសេចក្ដីប្រាថ្នាដ៏ក្រៀមក្រំ ។ សេចក្ដីសង្ឃឹមត្រូវបានពង្រឹងដោយសេចក្ដីជំនឿ និងសេចក្ដីសប្បុរស ដែលបង្កើតបានជាកម្លាំងខ្លាំងដូចដែកថែប ។ សេចក្ដីសង្ឃឹមក្លាយជាយុថ្កាមួយសម្រាប់ព្រលឹង ។ . . . ប្រសិនបើយើងនឹងតោងឲ្យជាប់នឹងយុថ្កានៃសេចក្ដីសង្ឃឹម នោះវានឹងក្លាយជាការការពាររបស់យើង *ជារៀងរហូត* » ( « A More Excellent Hope » [ ការប្រជុំធម្មនិដ្ឋានសាកលវិទ្យាល័យ ព្រិកហាំ យ៉ង់ នៅថ្ងៃទី៨ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៥ ] ទំព័រ ៣ នៅលើគេហទំព័រ speeches.byu.edu ) ។

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា មានព្រះចេស្ដា និងទំនុកចិត្តដោយសារតែសេចក្ដីសង្ឃឹមនៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទនៅពេលណាដែរ ?

- តើការអនុវត្ត និងសកម្មភាពខាងវិញ្ញាណប្រចាំថ្ងៃអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំកំពុងធ្វើអំឡុងពេលនោះ ?

- តើការមានសេចក្ដីសង្ឃឹមមានឥទ្ធិពលលើគំនិត អារម្មណ៍ និងវិញ្ញាណរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ? តើវាមានឥទ្ធិពលលើគោលដៅ និងផែនការនាពេលអនាគតរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេចដែរ ?

- តើវាមានឥទ្ធិពលលើទំនាក់ទំនង និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់ខ្ញុំជាមួយមនុស្សដែលស្រឡាញ់ និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## បញ្ជីនៃការដឹងគុណ

វិធីមួយដើម្បីមើលឃើញព្រះនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង គឺត្រូវជញ្ជឹងគិតឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយកត់ត្រាពរជ័យរបស់យើងទុក ។ យើងអាចយល់បានកាន់តែច្បាស់អំពីសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះវរបិតាសួគ៌ចំពោះយើង តាមរយៈការស្វែងរកភស្តុតាងនៃសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងព្រះចេស្ដារបស់ទ្រង់ក្នុងជីវិតរបស់យើង ។

- តើខ្ញុំមានអំណរគុណចំពោះអ្វីខ្លះ ?

- តើមានរឿងល្អអ្វីខ្លះដែលបានកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ?

- តើខ្ញុំបានមើលឃើញព្រះហស្តរបស់ព្រះនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំតាមរបៀបណា ?

## ប្រកាន់ខ្ជាប់សេចក្ដីសង្ឃឹមក្នុងអំឡុងពេលលាប់ឡើងវិញ

អែលឌើរ ខៃល ជី រិនឡាន់ បានបង្រៀនថា ៖ « ‹ ពួកបរិសុទ្ធគឺជាមនុស្សមានបាបដែលបន្តព្យាយាម › ។ . . . ព្រះយកព្រះទ័យទុកដាក់ខ្លាំងថាតើយើងជានរណាហើយយើងនឹងក្លាយជានរណា ច្រើនជាងថាតើកាលពីមុនយើងជានរណា ។ ទ្រង់យកព្រះទ័យទុកដាក់ថា តើយើងបន្តការព្យាយាមដែរឬទេ » ( « Latter-day Saints Keep on Trying » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៥ ទំព័រ ៥៦ ) ។ យើងទាំងអស់ធ្លាប់មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមម្ដងម្កាល នៅពេលយើងព្យាយាមជាសះស្បើយ ។ ការណ៍នេះគឺជាការពិតជាពិសេស ប្រសិនបើ ឬនៅពេលយើងលាប់ឡើងវិញ ។ ប៉ុន្តែសេចក្ដីសង្ឃឹម និងការជាសះស្បើយរបស់យើងមានឫសគល់ច្រើនជាងភាពល្អឥតខ្ចោះ ។ ការលាប់ឡើងវិញមិនលុបចោលកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែង ឬសន្ទុះរបស់យើងនៅក្នុងការត្រឡប់ទៅកាន់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទវិញឡើយ ។ យើងអាចរៀនរក្សាសេចក្ដីសង្ឃឹមរបស់យើងនៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទ សូម្បីតែពេលយើងលាប់ឡើងវិញក៏ដោយ ។

- តើខ្ញុំព្យាយាមធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរ ធ្វើឲ្យបានកាន់តែប្រសើរ និងរីកចម្រើនតាមរបៀបណាខ្លះ ?

- តើមានជ័យជម្នះ ឬជោគជ័យអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំមានក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំនាពេលថ្មីៗនេះ ?

- តើអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់ខ្ញុំ ថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ សមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្ដិនិយាយអ្វីខ្លះអំពីកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែង និងការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ ?

## ទ្រង់អាចរំដោះយើងចេញពីសេវកភាពបាន

« ប៉ុន្តែ បើសិនជាអ្នករាល់គ្នាបែរត្រឡប់មករកព្រះអម្ចាស់ដោយស្មោះពីចិត្ត ហើយដាក់ទីទុកចិត្តរបស់អ្នកទៅលើទ្រង់ ហើយបម្រើទ្រង់ឲ្យអស់ពីការព្យាយាមនៃគំនិតវិញ បើសិនជាអ្នករាល់គ្នាធ្វើយ៉ាងនេះ ទ្រង់នឹងដោះលែងអ្នកឲ្យរួចផុតពីសេវកភាពស្របតាមបំណង និងព្រះហឫទ័យរបស់ទ្រង់ » ( ម៉ូសាយ ៧:៣៣ ) ។

- តើមានអ្វីខ្លះដែលជួយខ្ញុំឲ្យមានសេចក្ដីជំនឿកាន់តែខ្លាំងទៅលើការសន្យាដែលថា ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនឹងរំដោះខ្ញុំ ?

- តើខ្ញុំអាចត្រឡប់ទៅកាន់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដាក់ទីទុកចិត្តរបស់ខ្ញុំ និងបម្រើទ្រង់ដោយឧស្សាហ៍ព្យាយាមដោយរបៀបណា ? តើខ្ញុំអាចកែលម្អចំណុចជាក់លាក់អ្វីខ្លះបាន ?

- តើវាមានន័យយ៉ាងណាចំពោះខ្ញុំក្នុងការទន្ទឹងរង់ចាំព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទឲ្យរំដោះខ្ញុំ « ស្របតាមបំណង និងព្រះហឫទ័យរបស់ទ្រង់ ? »

# ជំហានទី ៣ ៖ សម្រេចចិត្តប្រគល់ឆន្ទៈរបស់យើង និងជីវិតរបស់យើងថ្វាយឲ្យព្រះ ជាព្រះវរបិតាដ៏អស់កល្បជានិច្ច និងព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទថៃទាំ ។

## គោលការណ៍សំខាន់ៗ ៖ ទុកចិត្តលើព្រះ

ជំហានទី ៣ គឺជាជំហាននៃការសម្រេចចិត្ត ។ ក្នុងជំហានពីរដំបូងយើងបានដឹងនូវអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើសម្រាប់ខ្លួនយើងបាន និងអ្វីដែលយើងត្រូវការឲ្យព្រះធ្វើសម្រាប់យើង ។ ក្នុងជំហានទី ៣ យើងត្រូវបានណែនាំនូវកិច្ចការតែមួយគត់ ដែលយើងអាចធ្វើសម្រាប់ព្រះ ។ យើងអាចសម្រេចចិត្តបើកដួងចិត្តរបស់យើងចំពោះទ្រង់ទ្រង់ ហើយប្រគល់ជីវិតយើងទាំងមូល—ទាំងអតីត បច្ចុប្បន្ន និងអនាគត—និងឆន្ទៈរបស់យើងចំពោះទ្រង់ ។ ជំហានទី ៣ គឺជាទង្វើនៃសិទ្ធិជ្រើសរើស ។ វាគឺជាជម្រើសដ៏សំខាន់បំផុតដែលយើងធ្វើក្នុងជីវិតនេះ ។

អែលឌើរ នែល អេ ម៉ាក់ស្វែល បានធ្វើសេចក្តីថ្លែងការណ៍ដូចតទៅនេះអំពីការសម្រេចចិត្តដ៏សំខាន់ថា « ការចុះចូលតាមឆន្ទៈរបស់មនុស្សម្នាក់ គឺពិតជារឿងផ្ទាល់ខ្លួនជាពិសេសដែលយើងត្រូវដាក់នៅលើអាសនារបស់ព្រះ » ។ វាជាគោលលទ្ធិដ៏លំបាកមួយ ប៉ុន្តែវាជាការពិត ។ មានអ្វីៗជាច្រើនដែលយើងថ្វាយដល់ព្រះ ទោះជាយ៉ាងណាវាល្អសម្រាប់យើងដែលអាចថ្វាយដល់ព្រះ ដែលតាមពិត អ្វីៗដែលទ្រង់ប្រទានឲ្យយើងរួចទៅហើយ ហើយទ្រង់បានអនុញ្ញាតឲ្យយើងថ្វាយអ្វីៗទាំងនោះ ។ ប៉ុន្តែនៅពេលយើងចាប់ផ្តើមចុះចូលខ្លួនយើង ដោយដាក់ឆន្ទៈរបស់យើងទៅជាព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះ នោះយើងគឺពិតជាបានថ្វាយអ្វីមួយដល់ទ្រង់ហើយ » ( « Insights from My Life » *Ensign* ខែសីហា ឆ្នាំ២០០០ ទំព័រ៩ ) ។

ប្រធាន ប៊ិយង៍ ឃេ ផាកកឺ បានពិពណ៌នាអំពីការសម្រេចចិត្តរបស់លោកក្នុងការថ្វាយឆន្ទៈរបស់លោកទៅព្រះ និងសេរីភាពដែលការសម្រេចចិត្តបានផ្តល់ឲ្យលោកថា ៖ « ប្រហែលជាការរកឃើញដ៏អស្ចារ្យបំផុតក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ដោយគ្មានការងឿងឆ្ងល់អំពីការតាំងចិត្តដ៏មហិមាបំផុតបានកើតឡើង នៅពេលដែលខ្ញុំមានទំនុកចិត្តលើព្រះថា ខ្ញុំនឹងថ្វាយ ឬប្រគល់សិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់ខ្ញុំទៅទ្រង់—ដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ ឬសម្ពាធឡើយ ។ . . . ក្នុងន័យមួយ . . . ដើម្បីយកសិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់មនុស្សម្នាក់ . . . ហើយនិយាយថា ‹ ខ្ញុំនឹងធ្វើតាមអ្នកណែនាំ › ក្រោយមកដើម្បីដឹងថា ការធ្វើដូច្នេះ អ្នកមានវាកាន់តែច្រើន » ( *Obedience* Brigham Young University Speeches of the Year [ ថ្ងៃទី៧ ខែធ្នូ ឆ្នាំ១៩៧១ ] ទំព័រ៤ ) ។

នៅពេលយើងបានចូលរួមការប្រជុំការព្យាបាលជាលើកដំបូង យើងប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថា មានសម្ពាធ ឬត្រូវបានអ្នកដទៃបង្ខំឲ្យនៅទីនោះ ។ ប៉ុន្តែដើម្បីធ្វើការលើជំហានទី ៣ យើងត្រូវតែសម្រេចចិត្តធ្វើសកម្មភាពសម្រាប់ខ្លួនយើង ។ យើងបានដឹងថា ការផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់យើងត្រូវតែធ្វើឡើងដោយការសម្រេចចិត្តរបស់យើងផ្ទាល់ ។ វាមិនមែនអំពីអ្វីដែលក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់យើងបានគិត ឬចង់បាននោះទេ ។ យើងត្រូវតែមានឆន្ទៈបន្តព្យាបាល ដោយមិនគិតពីមតិយោបល់ ឬជម្រើសរបស់នរណាម្នាក់ឡើយ ។

នៅពេលយើងខិតខំនៅជំហានទី ៣ យើងបានរៀនថា ការព្យាបាលគឺជាការខិតខំដែលបានមកពីព្រះអម្ចាស់ មិនមែនជាការខិតខំដែលបានមកពីយើងនោះទេ ។ ទ្រង់ធ្វើការដោយអព្ភូតហេតុ នៅពេលយើងបានយាងអញ្ជើញទ្រង់ឲ្យគង់នៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ យើងបានជ្រើសរើសដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យព្រះព្យាបាល និងប្រោសលោះយើង ។ យើងបានសម្រេចចិត្តអនុញ្ញាតឲ្យទ្រង់ដឹកនាំជីវិតរបស់យើង ដោយចងចាំថា ពិតណាស់ទ្រង់តែងតែគោរពសិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់យើង ។ យើងបានដាក់ជីវិតរបស់យើងនៅក្នុងព្រះហស្តរបស់ទ្រង់ នៅពេលយើងសម្រេចចិត្តបន្តកម្មវិធីដែលផ្តោតទៅលើការព្យាបាលខាងវិញ្ញាណ ។

នៅពេលយើងធ្វើតាមជំហាននេះ យើងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចចំពោះអ្វីដែលយើងមិនស្គាល់ ។ តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើយើងបន្ទាបខ្លួនយើង ហើយប្រគល់ជីវិតរបស់យើង និងឆន្ទៈរបស់យើងទាំងស្រុងថ្វាយឲ្យព្រះថៃទាំ ? ចំពោះពួកយើងជាច្រើនមាន

កុមារភាពពិបាក ហើយយើងខ្លាចថានឹងក្លាយជាមនុស្សងាយរងគ្រោះដូចពីក្មេងម្ដងទៀត ។ ដោយសារតែបទពិសោធន៍ពីអតីត យើងទុកចិត្តថា ការតាំងចិត្តព្យាបាលគឺស្ទើរតែមិនអាចធ្វើទៅរួចទេ ។ យើងបានឃើញអ្នកដទៃបំពានការតាំងចិត្តជាច្រើន ហើយយើងបំពានខ្លួនឯងជាច្រើនដែរ ។ ប៉ុន្តែយើងបានសម្រេចចិត្តសាកល្បងតាមនូវអ្វីដែលមិត្តភក្តិដែលបានជាសះស្បើយរបស់យើងផ្ដល់យោបល់ថា ៖ « កុំប្រើ ។ សូមទៅការប្រជុំ ។ សូមស្វែងរកជំនួយវិញ » ។ អស់អ្នកដែលបានដើរលើជំហាននៃការជាសះស្បើយមុនយើង បានអញ្ជើញយើងឲ្យពិសោធន៍ជាមួយនឹងរបៀបរស់នៅថ្មីនេះ ។ ពួកគេបានរង់ចាំដោយអត់ធ្មត់ដើម្បីឲ្យយើងមានឆន្ទៈបើកទ្វារទៅរកព្រះ បន្ថែមបន្តិចទៀត ។

ព្រះយេស៊ូវបានប្រទានការអញ្ជើញដូចគ្នានេះ ៖ « អញឈរនៅមាត់ទ្វារទាំងគោះ បើអ្នកណាឮសំឡេងអញ ហើយបើកទ្វារឲ្យ នោះអញនឹងចូលទៅឯអ្នកនោះ អញនឹងបរិភោគជាមួយនឹងអ្នកនោះ ហើយអ្នកនោះជាមួយនឹងអញដែរ » ( វិវរណៈ ៣:២០ ) ។

ដំបូងឡើយ ការខិតខំរបស់យើងគឺមានការថប់បារម្ភ និងស្ទាក់ស្ទើរ ។ យើងបានបន្ថយសេចក្ដីទុកចិត្តរបស់យើងដល់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ហើយបន្ទាប់មកយកវាមកវិញ ។ យើងបារម្ភថា ទ្រង់នឹងមិនពេញព្រះទ័យចំពោះភាពមិនខ្ជាប់ខ្ជួនរបស់យើង ហើយដកការគាំទ្រ និងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ពីយើង ។ ប៉ុន្តែទ្រង់មិនបានធ្វើឡើយ ។

បន្តិចម្ដងៗ យើងបានអនុញ្ញាតឲ្យព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទបង្ហាញពីព្រះចេស្ដាព្យាបាលរបស់ទ្រង់ និងសុវត្ថិភាពនៃការធ្វើតាមមាគ៌ារបស់ទ្រង់ ។ យើងម្នាក់ៗបានដឹងថា យើងមិនត្រឹមតែត្រូវបោះបង់ចោលការញៀនរបស់យើងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែយើងក៏ត្រូវតែបង្វែរឆន្ទៈ និងជីវិតទាំងមូលរបស់យើងទៅកាន់ព្រះផងដែរ ។ នៅពេលយើងធ្វើដូច្នោះ យើងឃើញថា ទ្រង់មានព្រះទ័យអំណត់ ហើយទទួលយកនូវកិច្ចខិតខំដ៏អាក់រអួលរបស់យើងដើម្បីប្រគល់ដល់ទ្រង់នូវអ្វីៗទាំងអស់ ។

ឥឡូវនេះ សមត្ថភាពរបស់យើងក្នុងការទប់ទល់នឹងការល្បួងគឺត្រូវបានចងទៅនឹងការចុះចូលដោយបន្ទាបខ្លួនទៅនឹងព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះ ។ យើងបង្ហាញពីតម្រូវការរបស់យើងចំពោះព្រះចេស្ដានៃដង្វាយធួនរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ហើយយើងចាប់ផ្ដើមទទួលអារម្មណ៍ពីព្រះចេស្ដានោះនៅក្នុងយើង ដោយការពង្រឹងយើងប្រឆាំងនឹងការល្បួងពេលក្រោយ ។ យើងបានរៀនទទួលយកជីវិតតាមលក្ខខណ្ឌរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ។

ការចុះចូលចំពោះព្រះអាចជាការពិបាកសម្រាប់យើង ។ វាតម្រូវឲ្យយើងថ្វាយខ្លួនយើងម្ដងទៀតទៅនឹងព្រះហឫទ័យទ្រង់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជួនកាល ជារៀងរាល់ម៉ោង ឬសូម្បីតែពីមួយគ្រាទៅមួយគ្រា ។ នៅពេលយើងមានឆន្ទៈធ្វើដូច្នោះ យើងរកឃើញព្រះគុណ និងអំណាចដែលអាចធ្វើអ្វី ដែលយើងមិនអាចធ្វើបានសម្រាប់ខ្លួនយើង ។

ការចុះចូលតាមព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះជាបន្ត កាត់បន្ថយភាពតានតឹង ហើយនាំមកនូវអត្ថន័យកាន់តែច្រើនដល់ជីវិតរបស់យើង ។ យើងមិនសូវមមាញឹងរឿងតូចតាចដែលធ្លាប់រំខានយើងនោះទេ ។ យើងទទួលខុសត្រូវចំពោះទង្វើរបស់យើង ។ យើងប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដទៃដូចជាព្រះអង្គសង្គ្រោះនឹងប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេដែរ ។ ភ្នែក គំនិត និងដួងចិត្តរបស់យើងបើកទទួលយកការពិតដែលថា ជីវិតរមែងស្លាប់គឺមានការប្រឈម ហើយថាជីវិតនេះក៏អាចនាំមកឲ្យយើងនូវទុក្ខព្រួយ និងការខកចិត្ត ក៏ដូចជាសុភមង្គលជានិច្ចផងដែរ ។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ យើងតាំងចិត្តជាថ្មីដើម្បីចុះចូលតាមព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះ ។ ការណ៍នេះគឺជាអ្វីដែលយើងភាគច្រើនចង់មានន័យ នៅពេលយើងនិយាយថា « មួយថ្ងៃម្ដងៗ » ។ យើងបានសម្រេចចិត្តបោះបង់ចំណង់ខ្លួនឯង និងការស្វែងរកខ្លួនឯង ដែលជាឫសគល់នៃការញៀនរបស់យើង ។ ហើយយើងបានសម្រេចចិត្តរីករាយនឹងថ្ងៃមួយទៀតនៃភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងកម្លាំងដែលបានមកពីការទុកចិត្តលើព្រះ និងនៅក្នុងសេចក្ដីល្អ អំណាច និងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ ។

ជំហានទី ១, ២ និង ៣ ជួយយើងឲ្យយល់ពីរបៀបអនុវត្តសេចក្ដីជំនឿ ។ ការបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់បំផុតមួយនូវការធ្វើជំហានទី ៣ គឺថា យើងស្ម័គ្រចិត្តទុកចិត្តលើព្រះគ្រប់គ្រាន់ល្មមដើម្បីបន្តទៅជំហានបន្ទាប់ទៀត ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## សម្រេចចិត្តថានឹងទុកចិត្តលើព្រះ និងគោរពតាមព្រះ

ពាក្យទាំងនេះ—បានកែសម្រួលពី « ការអធិស្ឋានដោយស្ងប់ស្ងាត់ » ដោយ រ៉ែនហូលនីប៊ួរ—ជួយយើងនៅពេលយើងសម្រេចចិត្តទុកចិត្ត និងគោរពប្រតិបត្តិតាមព្រះថា ៖ « ព្រះប្រទានឲ្យខ្ញុំនូវភាពស្ងប់ស្ងាត់ដើម្បីទទួលយកអ្វីដែលខ្ញុំមិនអាចផ្លាស់ប្ដូរ ភាពក្លាហានក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរអ្វីដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន និងប្រាជ្ញាដើម្បីដឹងពីភាពខុសគ្នា » ។ ពាក្យទាំងនេះស្របគ្នាយ៉ាងល្អជាមួយនឹងប្រសាសន៍របស់ព្យាការី យ៉ូសែប ស៊្មីធ គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ១២៣:១៧ ៖ « ហេតុដូច្នេះហើយ . . . ចូរយើងប្រព្រឹត្តការណ៍ទាំងនេះដែលនៅក្នុងអំណាចយើង ដោយមានចិត្តរីករាយចុះ ហើយលំដាប់នោះ យើងអាចឈរនៅស្ងៀមដោយជឿជាក់ថានឹងបានឃើញសេចក្ដីសង្គ្រោះពីព្រះ និងបានព្រះពាហុទ្រង់បើកសម្ដែងមកឲ្យឃើញ » ។

ព្រះប្រទានឲ្យយើងនូវភាពស្ងប់ស្ងាត់នៅពេលយើងទុកចិត្តលើព្រះសមត្ថភាពរបស់ទ្រង់ដើម្បីជួយយើង ។ យើងទទួលយកថា ទោះជាយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងជម្រើស និងសកម្មភាពរបស់អ្នកដទៃក្ដី ក៏យើងអាចសម្រេចចិត្តពីរបៀបដែលយើងនឹងប្រព្រឹត្តនៅក្នុងស្ថានភាពនីមួយៗដែលយើងប្រឈមមុខដែរ ។ យើងសម្រេចចិត្តដោយក្លាហានក្នុងការទុកចិត្តលើព្រះវរបិតារបស់យើងដែលគង់នៅស្ថានសួគ៌ ហើយធ្វើតាមព្រះឆន្ទៈរបស់ទ្រង់ ។ យើងបង្វែរបំណង និងជីវិតរបស់យើងទៅកាន់ការថែទាំរបស់ទ្រង់ ។ យើងសម្រេចចិត្តគោរពប្រតិបត្តិតាមទ្រង់ ហើយរក្សាបទបញ្ញត្តិរបស់ទ្រង់ ។

នៅក្នុងការព្យាបាលរបស់យើង យើងបានរកឃើញថា យើងត្រូវអនុវត្តជំហានទី ៣ ជាញឹកញាប់ ។ ពេលខ្លះ វាហាក់បីដូចជាយើងត្រូវធ្វើឡើងវិញរាល់ពេល ឬរាល់ថ្ងៃ ។ វាមិនសំខាន់ថាយើងត្រូវធ្វើវាប៉ុន្មានដងនោះទេ ។ រាល់ពេលដែលយើងធ្វើ យើងទទួលអារម្មណ៍ពីជំនួយ និងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះ ហើយយើងត្រូវបានរឹងមាំក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។ អែលឌើរ នែល អេ ម៉ាក់ស្វែល បានរំឭកយើងថា ៖ « ការចុះចូលខាងវិញ្ញាណមិនសម្រេចបានភ្លាមៗនោះទេ ប៉ុន្តែសម្រេចបានដោយការកែលម្អបន្ថែម និងដោយការប្រើប្រាស់ជាបន្តបន្ទាប់នូវការណ៍ដែលជួយឲ្យរីកចម្រើនទៅមុខ ។ ការណ៍ដែលជួយឲ្យរីកចម្រើនទៅមុខគឺមានន័យថា ធ្វើម្ដងមួយៗ ។ . . . នៅទីបំផុត

ឆន្ទៈរបស់យើងអាចត្រូវបាន ‹ លេបដណ្ដប់នៅក្នុងព្រះហឫទ័យនៃព្រះវរបិតា › នៅពេលយើង ‹ ក្លាយទៅដូចជា . . . កូនក្មេងព្រមធ្វើតាមឪពុកខ្លួនដូច្នោះ › ( សូមមើល ម៉ូសាយ ១៥:៧; ៣:១៩ ) » ( « Consecrate Thy Performance » *Ensign* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០២២ ទំព័រ៣៦ ) ។

### ពិនិត្យមើល និងរំឭកសេចក្ដីសញ្ញាជាមួយព្រះ

ការទុកចិត្តលើព្រះនូវគ្រប់ការណ៍ទាំងអស់ អាចដូចជាការពាក់វ៉ែនតាថ្មីមួយគូ ហើយមើលឃើញអ្វីៗយ៉ាងច្បាស់ ។ នៅពេលយើងសម្រេចចិត្តប្រគល់បំណងរបស់យើងទៅព្រះ នោះយើងចាប់ផ្ដើមដកពិសោធន៍នូវភាពសុខស្រួល និងអំណរដែលបានមកពីការស្វែងរក និងធ្វើតាមព្រះរាជបំណងរបស់ព្រះវរបិតាសួគ៌ ។ របៀបមួយដែលយើងបង្ហាញពីឆន្ទៈរបស់យើងដើម្បីទុកចិត្តលើព្រះគឺត្រូវរៀបចំខ្លួនដើម្បីទទួលទានសាក្រាម៉ង់ ។

សូមជួបជាមួយប៊ីស្សព ឬប្រធានសាខារបស់អ្នកអំពីការញៀនរបស់អ្នក និងការសម្រេចចិត្តដើម្បីធ្វើតាមព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះ ។ សូមខិតខំឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់អ្នកដើម្បីចូលរួមការប្រជុំសាក្រាម៉ង់ជារៀងរាល់សប្ដាហ៍ ។ នៅពេលអ្នកថ្វាយបង្គំ សូមស្ដាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការអធិស្ឋានធ្វើពិធីសាក្រាម៉ង់ ហើយពិចារណាអំពីអំណោយទានដែលព្រះវរបិតាសួគ៌ប្រទានដល់អ្នក ។ បន្ទាប់មក សូមបន្តការតាំងចិត្តរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលយក និងធ្វើតាមព្រះហឫទ័យរបស់ទ្រង់សម្រាប់ជីវិតរបស់អ្នកដោយការទទួលទានសាក្រាម៉ង់ ប្រសិនបើប៊ីស្សព ឬប្រធានសាខារបស់អ្នកយល់ព្រមថា អ្នកត្រៀមខ្លួនធ្វើដូច្នេះរួចរាល់ហើយ ។

នៅពេលដំណើរការព្យាបាលរបស់អ្នករីកចម្រើនទៅមុខ អ្នកនឹងឃើញថា ខ្លួនអ្នកកាន់តែមានឆន្ទៈនៅក្នុងចំណោមអ្នកដែលគោរពដល់ការពលិកម្មរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ។ អ្នកនឹងចាប់ផ្ដើមដកពិសោធន៍នូវការពិតថា « ការអ្វីដែលព្រះទ្រង់ធ្វើពុំបាននោះគ្មានសោះឡើយ » ( លូកា ១:៣៧ ) ។

## ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទម្ពីរ និងសេចក្ដីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្ញឹងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ ធម្មជាតិរបស់យើងគឺស្វែងរកជម្រើសដែលងាយស្រួលបំផុត និងទន់ភ្លន់បំផុតសម្រាប់ការព្យាបាល ។ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះយើងដឹងថា ការស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់គឺមានប្រយោជន៍ជាង ។ នៅពេលយើងពិនិត្យមើលចម្លើយរបស់យើងចំពោះសំណួរខាងក្រោមជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង និងអ្នកដទៃទៀត យើងមើលឃើញយ៉ាងច្បាស់នូវទស្សនៈ និងការជំរុញរបស់យើង ។

### ស្វែងរកភាពសុខដុមជាមួយព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះ

« ចូរសម្រុះសម្រួលខ្លួនទៅតាមបំណងនៃព្រះ ហើយមិនមែនតាមបំណងនៃអារក្ស និងរបស់ខាងសាច់ឈាមទេ ហើយចូរចងចាំថា បន្ទាប់ពីបងប្អូនរាល់គ្នាបានស្រុះស្រួលជាមួយនឹងព្រះហើយនោះ គឺមានតែដោយសារ និងតាមរយៈព្រះគុណរបស់ព្រះប៉ុណ្ណោះ ដែលបងប្អូនរាល់គ្នាបានសង្គ្រោះ » ( នីហ្វៃទី២ ១០:២៤ ) ។

- តើពាក្យ *សម្រុះសម្រួល* មានន័យយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើការរស់នៅរបស់ខ្ញុំស្របតាមព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះមានន័យយ៉ាងណា ?

- តើខ្ញុំអាចមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះអំណាចរបស់ព្រះដែលអាចធ្វើអ្វីៗបាននៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ នៅពេលខ្ញុំងាកទៅរកទ្រង់ ?

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះការអនុញ្ញាតឲ្យព្រះដឹកនាំជីវិតរបស់ខ្ញុំ ?

- តើមានអ្វីដែលរារាំងខ្ញុំមិនអនុញ្ញាតឲ្យទ្រង់ដឹកនាំជីវិតរបស់ខ្ញុំ ?

## ធ្វើតាមព្រះទ័យរបស់ព្រះ

« បន្ទុកទាំងឡាយដែលដាក់នៅលើអាលម៉ា និងបងប្អូនលោកត្រូវបានសម្រាលទៅ មែនហើយ ព្រះអម្ចាស់ទ្រង់បានចម្រើនកម្លាំងឲ្យគេ ដើម្បីឲ្យគេអាចទ្រាំបន្ទុកទាំងឡាយរបស់គេបានដោយងាយ ហើយពួកគេបានធ្វើតាមអស់ទាំងព្រះហឫទ័យនៃព្រះអម្ចាស់ » ( ម៉ូសាយ ២៤:១៥ ) ។

ព្រះអាចដកបន្ទុករបស់អាលម៉ា និងប្រជាជនរបស់លោកចេញបាន ។ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ ទ្រង់បានពង្រឹងពួកគេឲ្យ « អាចទ្រាំបន្ទុកទាំងឡាយរបស់គេបានដោយងាយ » ។ សូមកត់សម្គាល់ថា ពួកគេមិនបានត្អូញត្អែរទេ ប៉ុន្តែបានចុះចូលដោយចិត្តរីករាយ និងដោយអត់ធ្មត់ចំពោះព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះ ។ សូមគិតអំពីភាពរាបទាបដែលវាត្រូវការដើម្បីមានឆន្ទៈធ្វើឲ្យបន្ទុកស្រាលបន្តិចម្តងៗ ជាជាងធ្វើឲ្យបន្ទុកស្រាលភ្លាមៗ ។

- តើការចុះចូលចំពោះព្រះមានអត្ថន័យយ៉ាងណា ?

- តើខ្ញុំចុះចូលដោយរបៀបណា ?

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះការចុះចូលដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងដោយអត់ធ្មត់ចំពោះកាលវិភាគរបស់ព្រះ ?

- តើខ្ញុំអាចទទួលបានភាពក្លាហានដើម្បីបន្តព្យាយាមធ្វើតាមព្រះហឫទ័យរបស់ទ្រង់ដោយរបៀបណា ?

## តមអាហារ ហើយអធិស្ឋាន

« ពួកគេបានតមអាហារ ហើយបានអធិស្ឋានជាញឹកញាប់ដែរ ហើយបានមុតមាំខ្លាំងឡើងៗនៅក្នុងភាពរាបសាររបស់គេ ហើយបានរឹងប៉ឹងឡើងៗនៅក្នុងសេចក្ដីជំនឿជឿដល់ព្រះគ្រីស្ទ នាំឲ្យចិត្តគេបានពោរពេញទៅដោយអំណរ និងការលួងលោមចិត្ត មែនហើយ គឺរហូតដល់ធ្វើឲ្យចិត្តគេបរិសុទ្ធ ហើយញែកចិត្តគេចេញជាបរិសុទ្ធ រីឯការញែកចិត្តចេញបរិសុទ្ធបានមក ដោយសារពួកគេបានថ្វាយចិត្តដល់ព្រះ » ( ហេលេមិន ៣:៣៥ ) ។

- ខគម្ពីរនេះពិពណ៌នាអំពីបុគ្គលដែលបានប្រគល់ដួងចិត្តរបស់ពួកគេចំពោះព្រះ ។ តើការតមអាហារអាចជួយខ្ញុំឲ្យប្រគល់ដួងចិត្តចំពោះព្រះ ហើយចៀសវាងពីការញៀនយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើខ្ញុំនឹងតាំងចិត្តអធិស្ឋាននៅគ្រាដែលមានការល្បួងសម្រាប់ការបន្ទាបខ្លួន និងសេចក្តីជំនឿលើព្រះគ្រីស្ទឬទេ? ហេតុអ្វីអធិស្ឋាន ឬហេតុអ្វីមិនអធិស្ឋាន ?

- តើខ្ញុំមានឆន្ទៈខ្លាំងប៉ុនណាក្នុងការប្រគល់ដួងចិត្តរបស់ខ្ញុំថ្វាយទៅព្រះ ជាជាងការញៀន ?

## បន្ទាបខ្លួនរបស់យើងនៅចំពោះព្រះ

« ប៉ុន្តែមើលចុះ ទ្រង់បានដោះពួកគេឲ្យរួចផុត ពីព្រោះគេបានបន្ទាបខ្លួនចុះចំពោះទ្រង់ ហើយពីព្រោះពួកគេបានអំពាវនាវដល់ព្រះអង្គជាខ្លាំង បានជាទ្រង់ដោះគេឲ្យរួចផុតពីសេវកភាព ហើយព្រះអម្ចាស់ទ្រង់ធ្វើដោយព្រះចេស្តារបស់ទ្រង់ក្នុងគ្រប់ករណីក្នុងចំណោមកូនចៅមនុស្សយ៉ាងដូច្នេះហើយ ដោយលាតព្រះពាហុនៃសេចក្តីមេត្តាករុណាទៅរកអ្នកណាដែលដាក់ទីទុកចិត្តរបស់គេទៅលើទ្រង់ »( ម៉ូសាយ ២៩:២០ ) ។

ការបន្ទាបខ្លួនគឺជាការសម្រេចចិត្តមួយ ។ យើងប្រហែលជាត្រូវបានល្បួងឲ្យជឿថា ទោះជាព្រះបានជួយអ្នកដទៃក៏ដោយ ក៏ទ្រង់នឹងមិនជួយយើងដែរ ដោយសារយើងមិនអាចជួយបាន និងអស់សង្ឃឹម ។ យើងអាចស្គាល់ថា ការដែលថាយើងមិនអាចជួយបាន និងអស់សង្ឃឹម គឺជាការកុហក ។ ការពិតគឺយើងជាបុត្រាបុត្រីរបស់ព្រះ ។

- តើចំណេះដឹងនេះជួយខ្ញុំបន្ទាបខ្លួន ហើយស្វែងរកជំនួយពីព្រះយ៉ាងដូចម្តេច ?

- តើគំនិត និងជំនឿខុសឆ្គងអ្វីទៀតអំពីព្រះ និងអំពីខ្ញុំ ដែលបានរារាំងខ្ញុំពីការស្រែកអង្វរព្រះយ៉ាងខ្លាំងដើម្បីឲ្យរួចពីសេវកភាព ?

## ជ្រើសរើសទុកចិត្តលើព្រះ

« ខ្ញុំចង់ឲ្យអ្នករាល់គ្នាបន្ទាបខ្លួន ហើយចុះចូល ហើយសុភាពទន់ភ្លន់ រហ័សធ្វើតាមការល្អ ពោរពេញទៅដោយការទ្រាំទ្រ និងការអត់ធ្មត់ សង្កត់ចិត្តក្នុងកិច្ចការគ្រប់យ៉ាង មានចិត្តព្យាយាមក្នុងការកាន់តាមព្រះបញ្ញត្តិទាំងឡាយនៃព្រះឲ្យបានគ្រប់ពេលវេលា សូមនូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ ទាំងខាងឯវិញ្ញាណ និងខាងឯសាច់ឈាមដែរ ថ្លែងអំណរគុណដល់ព្រះជានិច្ច ចំពោះអ្វីដែលអ្នកបានទទួល » ( អាលម៉ា ៧:២៣ ) ។

ការទុកចិត្តព្រះជាជម្រើស ការព្យាបាលកើតឡើងដោយព្រះចេស្ដារបស់ព្រះ ប៉ុន្តែមានតែក្រោយពីយើងជ្រើសរើសចុះចូលតាមព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះប៉ុណ្ណោះ ។ បន្ទាប់មកការសម្រេចចិត្តរបស់យើងធ្វើឲ្យព្រះចេស្ដារបស់ទ្រង់ហូរចូលមកជីវិតរបស់យើង ។ បទគម្ពីរនេះពិពណ៌នាអំពីលក្ខណសម្បត្តិដែលយើងត្រូវប្រគល់ជីវិត និងឆន្ទៈរបស់ឲ្យទៅព្រះថែទាំ ។

- តើគុណសម្បត្តិមួយណាដែលខ្ញុំខ្វះខាត ?

- តើនរណាអាចជួយខ្ញុំអភិវឌ្ឍគុណសម្បត្តិដែលខ្ញុំខ្វះខាត ?

- តើគុណសម្បត្តិណាមួយដែលខ្ញុំអាចកែលម្អបាននៅថ្ងៃនេះ ?

- តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានឥឡូវនេះ ដើម្បីចាប់ផ្តើមអភិវឌ្ឍគុណសម្បត្តិទាំងនេះ ?

## ក្លាយទៅដូចជាកូនក្មេង

« ព្រោះមនុស្សខាងសាច់ឈាមជាសត្រូវដល់ព្រះ ហើយមានមកតាំងពីការធ្លាក់នៃលោកអ័ដាមម្ល៉េះ ហើយនឹងនៅយ៉ាងនេះជារៀងដរាបតទៅ លើកលែងតែគេព្រមធ្វើតាមសេចក្តីទូន្មាននៃព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ ហើយសម្រាតភាពខាងសាច់ឈាមចេញ ហើយក្លាយទៅជាអ្នកបរិសុទ្ធវិញ តាមរយៈដង្វាយធួននៃព្រះគ្រីស្ទដ៏ជាព្រះអម្ចាស់ ហើយក្លាយទៅដូចជាកូនក្មេង ងាយប្រដៅ ស្លូតបូត ទាបរាបសា អត់ឱន ពោរពេញទៅដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ ព្រមទទួលនូវអ្វីៗទាំងអស់ ដែលព្រះអម្ចាស់ទ្រង់ទតឃើញថាល្អ ដូចជាកូនក្មេងព្រមធ្វើតាមឪពុកខ្លួនដូច្នោះ » ( ម៉ូសាយ ៣:១៩ ) ។

ពួកយើងភាគច្រើនបានឆ្លងកាត់នឹងការប្រព្រឹត្តដោយមិនសប្បុរសពីឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាល ដូច្នេះការ « ក្លាយទៅដូចជាកូនក្មេង » គឺជាការលំបាក ប្រហែលជាគួរឲ្យរន្ធត់ថែមទៀត ។

- តើនេះជាករណីសម្រាប់ខ្ញុំឬ ? តើខ្ញុំមានបញ្ហាដែលមិនបានដោះស្រាយជាមួយឪពុកម្តាយដែរឬទេ ?

- តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីដើម្បីបែងចែកអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំចំពោះឪពុកម្តាយខ្ញុំ ពីអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំចំពោះព្រះ ?

## ទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះ

« [ ព្រះយេស៊ូវ ] ក៏លុតព្រះជង្ឃុក្រាបចុះអធិស្ឋានថា ឱព្រះវរបិតាអើយ បើសិនជាទ្រង់សព្វព្រះហឫទ័យ នោះសូមយកពែងនេះចេញពីទូលបង្គំទៅ ប៉ុន្តែ កុំតាមចិត្តទូលបង្គំឡើយ សូមតាមតែព្រះហឫទ័យទ្រង់វិញ » ( លូកា ២២:៤១–៤២ ) ។

នៅក្នុងការអធិស្ឋាននេះ ព្រះអង្គសង្គ្រោះបានបង្ហាញពីព្រះឆន្ទៈរបស់ទ្រង់ដើម្បីចុះចូលតាមព្រះវរបិតាសួគ៌ ។ ទ្រង់បានសម្តែងនូវបំណងប្រាថ្នារបស់ទ្រង់ ប៉ុន្តែបន្ទាប់មកទ្រង់បានធ្វើតាមព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះវរបិតាទ្រង់ដោយបន្ទាបខ្លួនវិញ ។ វាគឺជាពរជ័យមួយដែលអាចប្រាប់ព្រះពីអារម្មណ៍របស់យើង ។

- តើការដឹងថា ព្រះវរបិតាសួគ៌យល់ពីការភ័យខ្លាច ការឈឺចាប់ ឬអ្វីក៏ដោយដែលខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍ ជួយខ្ញុំឲ្យនិយាយដោយស្មោះត្រង់ថា « សូមព្រះទ័យទ្រង់បានសម្រេច » យ៉ាងដូចម្តេច ?

# ជំហានទី ៤ ៖ ធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិខាងសីលធម៌ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរបែបស្រាវជ្រាវ និងក្លាហានអំពីខ្លួនយើង ។

## គោលការណ៍សំខាន់ ៖ សេចក្ដីពិត

គោលបំណងនៃជំហានទី ៤ គឺត្រូវមើលទៅអតីតកាលរបស់យើង ដើម្បីយល់បានកាន់តែច្បាស់ពីភាពទន់ខ្សោយរបស់យើង ហើយទទួលស្គាល់នូវអ្វីដែលរារាំងយើងមិនឲ្យក្លាយដូចជាព្រះអង្គសង្គ្រោះ និងមិនឲ្យបម្រើអ្នកដទៃ ។ ឧទាហរណ៍ ការភ័យខ្លាច ការបង្ហាញហេតុផលថាអាចទទួលយកបាន និងការបដិសេធ បិទបាំងសមត្ថភាពរបស់យើងដើម្បីមើលឃើញអ្វីៗបានច្បាស់ ។ ប៉ុន្តែ យើងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយបានទេ ប្រសិនបើយើងមិនដឹងពីវាទាំងស្រុងនោះ ។ បញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងជួយយើងឲ្យយល់ពីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ដែលកំពុងរារាំងផ្លូវនៃដំណើរការព្យាបាលរបស់យើង ។ ការសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងតម្រូវឲ្យយើងមានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង ថាយើងគឺជានរណា ហើយថាយើងបានទៅកន្លែងណា ដើម្បីយើងអាចទូលសូមព្រះឲ្យជួយយើងផ្លាស់ប្តូរ ក្លាយជាមនុស្សដ៏ល្អប្រសើរ និងបានជាសះស្បើយ ។

យើងទាំងអស់គ្នាបានឆ្លងកាត់រឿងលំបាកៗខ្លាំងណាស់ ។ ដួងចិត្តយើងប្រេះស្រាំ ហើយយើងមានស្នាមរបួសផ្លូវចិត្តដ៏ឈឺចាប់ ។ យើងបានងាកទៅរកសារធាតុញៀន និងឥរិយាបថដែលធ្វើឲ្យការឈឺចាប់នោះស្ពឹក ហើយបន្ទាប់មក យើងបានធ្វើការជ្រើសរើសដើម្បីបន្តស្វែងរកការធូរស្បើយជាបណ្តោះអាសន្ននេះទៀត ។ ឥរិយាបថទាំងនេះបានបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងឡើង ដែលផ្តល់ហេតុផលកាន់តែច្រើនទៀតដើម្បីឲ្យយើងប្រើប្រាស់ការញៀនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា ។ ការឈឺចាប់ក្នុងជីវិត និងឥរិយាបថញៀនរបស់យើងបានក្លាយជាភ្នំនៃភាពអាម៉ាស់ដែលយើងបានព្យាយាមលាក់ខ្លួន បំភ្លេច ឬបដិសេធ ។

ការញៀន ការភ័យខ្លាច និងការបដិសេធរបស់យើង បានធ្វើឲ្យសមត្ថភាពរបស់យើងចុះអន់ថយក្នុងការពិចារណាអំពីជីវិតរបស់យើងដោយស្មោះត្រង់ ។ យើងបានបដិសេធ ឬមិនបានយល់ពីការខូចខាត និងការបំផ្លិចបំផ្លាញដែលការញៀនរបស់យើងបង្កឲ្យមាននៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់យើង ។ ដូច្នេះ យើងបានធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលយើងអាចធ្វើបាន ដើម្បីបំភ្លេច ផ្តល់ហេតុផលដោះសា ឬកុហកខ្លួនឯងដើម្បីស៊ូទ្រាំនឹងការឈឺចាប់របស់យើង ។ ជាលទ្ធផល យើងមិនអាចទទួលស្គាល់កំហុសជាច្រើនរបស់យើងបានទេ ឬយើងបានព្យាយាមបំភ្លេចកំហុសទាំងនោះចោល ។ យើងបានកុហកខ្លួនឯងដោយជឿស្លុងថា ឥឡូវនេះ អតីតកាលរបស់យើងភាគច្រើនគឺមិនអាចមើលឃើញទេ ។ អ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង និងអ្នកផ្សេងទៀតនៅក្នុងក្រុមព្យាបាលបានសុំឲ្យយើងខិតខំធ្វើការ ហើយសារភាពប្រាប់ខ្លួនឯងពីអ្វីដែលយើងអាចបានបំភ្លេច ឬមិនចង់ឃើញ ។ បើមិនដូច្នោះទេ យើងអាចមិនយល់ថា យើងត្រូវការព្រះអង្គសង្គ្រោះដើម្បីព្យាបាលយើងនោះទេ ។

ទិដ្ឋភាពនៃការពិនិត្យមើលអតីតកាលរបស់យើង ហើយបន្ទាប់មកកត់ត្រាវាទុក ហាក់ដូចជាលើសលុបណាស់ ហើយជួនកាល វាថែមទាំងមិនអាចធ្វើទៅរួចនោះទេ ។ វាត្រូវការការខិតខំ និងការព្យាយាមខ្លាំងណាស់ដើម្បីធ្វើកិច្ចការបែបនេះ ។ យើងត្រូវតែស្រាវជ្រាវរកក្នុងដួងចិត្ត និងគំនិតរបស់យើង ដើម្បីចងចាំពីបទពិសោធន៍កាលពីអតីតកាលរបស់យើង ហើយវាពិបាកណាស់ដែលយើងត្រូវកត់ត្រាវាទុក ។ រឿងដែលសំខាន់គឺត្រូវអង្គុយចុះ ហើយចាប់ផ្តើមសរសេរ ។ ការណ៍នេះបានបង្ខំយើងឲ្យរៀនបង្កើនការទុកចិត្តទៅលើព្រះ ដែលបានពង្រឹងដល់យើងជាថ្មី ។ សេចក្តីសង្ឃឹមរបស់យើងដែលថា យើងអាចបានជាសះស្បើយ ទទួលបានការអភ័យទោស និងមានសេរីភាពពីសេវកភាព បានផ្តល់ឲ្យយើងនូវភាពក្លាហានក្នុងការព្យាយាម ។ យើងបានទូលសូមព្រះឲ្យជួយយើងយកឈ្នះលើការភ័យខ្លាចរបស់យើង ។ យើងបានទូលសូមទ្រង់ឲ្យជួយយើងចងចាំ និងប្រឈមមុខនឹងកំហុស និងការឈឺចាប់របស់យើងដោយភាពក្លាហាន ។ ទ្រង់បានព្រះសណ្តាប់ឮយើង ហើយទ្រង់គង់នៅទីនោះចាំជួយយើង ។

អ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើងមានតួនាទីដ៏ចាំបាច់ក្នុងការជួយយើងឲ្យឆ្ពោះទៅមុខដោយក្លាហានជាមួយនឹងជំហាននេះ ។ ដោយសារពួកគេបានឆ្លងកាត់ជំហាននេះដោយខ្លួនឯងហើយ នោះពួកគេអាចលើកទឹកចិត្តយើងបាន ហើយជួយយើងឲ្យមើលឃើញអតីតកាលរបស់យើងបានយ៉ាងច្បាស់ ។ យើងមិនបានធ្វើវាយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ប៉ុន្តែយើងបានខំអស់ពីសមត្ថភាពរបស់យើងហើយ ។ ហើយនៅទីបញ្ចប់ វាល្មមគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ ដោយទទួលស្គាល់ និងរកឃើញធាតុបំផ្លិចបំផ្លាញទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង យើងបានបោះជំហានដ៏ចាំបាច់មួយដើម្បីកែតម្រូវធាតុទាំងនោះហើយ ។ យើងក៏នឹងឃើញផងដែរថា វាមានប្រយោជន៍ដើម្បីទទួលស្គាល់ចំណុចល្អនៅក្នុងអតីតកាលរបស់យើង ហើយរួមបញ្ចូលក្នុងបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងនូវអ្វីដែលវិជ្ជមានទាំងនោះ ដែលយើងបានធ្វើ និងចំណុចខ្លាំងដែលយើងបានអភិវឌ្ឍ ។ ជំហានទី ៤ បានជួយយើងឲ្យទូលប្រាប់ព្រះនូវដំណើររឿងដ៏ស្មោះត្រង់មួយអំពីខ្លួនយើង រួមទាំងភាពទន់ខ្សោយរបស់យើង និងភាពខ្លាំងរបស់យើងផងដែរ ។

បញ្ជីជាលាយលក្ខណ៍អក្សរទាំងនេះអំពីការអាក់អន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច គ្រោះថ្នាក់ និងចំណុចខ្លាំងរបស់យើង បានក្លាយជាទ្រព្យសកម្មដ៏សំខាន់មួយក្នុងដំណើរជាសះស្បើយរបស់យើង ។ នៅទីបំផុត នៅពេលយើងឈានទៅរកជំហានទី ៦ និង ៧ យើងនឹងប្រើបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងដើម្បីពិនិត្យមើលភាពទន់ខ្សោយដែលធ្វើឲ្យយើងជាប់នៅក្នុងវដ្តបំផ្លិចបំផ្លាញនេះជារៀងរហូត ។ ឧទាហរណ៍ វាគឺជាអំនួត និងការភ័យខ្លាចដែលរារាំងយើងមិនឲ្យទទួលស្គាល់កំហុសរបស់យើង ដែលបណ្តាលឲ្យយើងបំផ្លាញទំនាក់ទំនង និងការទុកចិត្តទាំងឡាយ ។ បន្ទាប់មក នៅពេលយើងឈានទៅដល់ជំហានទី ៨ និង ៩ មនុស្សមកពីបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងគឺជាអ្នកទាំងឡាយដែលយើងនឹងមានឱកាសដើម្បីអភ័យទោសឲ្យ និងធ្វើការផ្តល់សំណង ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## សរសេរបញ្ជីប្រវត្តិដោយមានជំនួយពីអ្នកឧបត្ថម្ភ

ជំហាននេះគឺជាកន្លែងដែលយើងចាប់ផ្តើមអនុវត្តសេចក្តីជំនឿរបស់យើងពេញក្នុងកិច្ចការរបស់យើង ( សូមមើល យ៉ាកុប ២:១៧–១៨ ) ។ សម្រាប់ពួកយើងជាច្រើន នេះគឺជាជំហានដ៏ពិបាកបំផុត ។ វាអាចពិបាក ឈឺចាប់ និងលើសលប់ ហើយយើងអាចមានអារម្មណ៍ថា យើងត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងក្នុងអតីតកាលរបស់យើង ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងមិនចាំបាច់ជាកិច្ចការមួយដែលមិនអាចធ្វើបាននោះឡើយ ។ យើងអាចអង្គុយចុះ អធិស្ឋាន ហើយចាប់ផ្តើមសរសេរ ទោះជាយើងសរសេរម្តងតែអំពីសំណួរ ឬព្រឹត្តិការណ៍មួយក៏ដោយ ។

សូមពិនិត្យមើលគំរូ និងគោលការណ៍នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធឡើងវិញ ( ឧទាហរណ៍ តារាងកិច្ចការ ) ។ យើងអាចប្រើគំរូទាំងនេះមួយជាពុម្ពគំរូដើម្បីជួយយើងឲ្យចាប់ផ្តើម ។ ប្រសិនបើយើងធ្វើឲ្យដំណើរការនេះស្មុគស្មាញហួសហេតុពេក វានឹងពិបាកខ្លាំងដើម្បីឲ្យយើងអាចចាប់ផ្តើម ឬមានការរីកចម្រើនបាន ។ ដូច្នេះ នៅពេលសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិដំបូងរបស់យើង វាអាចជារឿងដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរក្សាអ្វីៗឲ្យសាមញ្ញៗបានហើយ ។ យើងតែងតែអាចត្រឡប់មកមើលវាវិញបាន នៅពេលយើងបន្តធ្វើការលើជំហានទាំងឡាយ ។ សូមធ្វើការជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់អ្នក ។ ព្រះនឹងប្រទានពរដល់យើង កាលដែលយើងធ្វើកិច្ចការនេះ ហើយយើងនឹងមិនសោកស្តាយឡើយ ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទម្ពីរ និងសេចក្តីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលការញៀនរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្មឹងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

## ការញៀនគឺជារោគសញ្ញាមួយ

« ដ្បិតគេគិតក្នុងចិត្តយ៉ាងណា គេក៏យ៉ាងនោះដែរ » ( សុភាសិត ២៣:៧ ) ។

ពួកយើងជាច្រើនបានសន្មតថា ការញៀនរបស់យើងគឺជាបញ្ហាខាងរាងកាយ ។ យើងភ្ញាក់ផ្អើលពេលដឹងថា គំនិត អារម្មណ៍ និងជំនឿរបស់យើងគឺជាឫសគល់នៃឥរិយាបថញៀនរបស់យើង ។ ការផ្សំគ្នាដ៏លំបាកនៃខួរក្បាល រូបកាយ និងអាកប្បកិរិយារបស់យើងគឺជាអ្វីដែលហាក់ដូចជាធ្វើឲ្យយើងជាប់គាំង ។ យើងបានឃើញថា ឥរិយាបថញៀនរបស់យើងមិនមែនជាបញ្ហាចម្បងរបស់យើងនោះទេ ប៉ុន្តែជាដំណោះស្រាយដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយចំពោះបញ្ហាពិតប្រាកដរបស់យើង ។

- តើទស្សនវិស័យនេះអំពីការញៀនរបស់ខ្ញុំ អាចជួយខ្ញុំឲ្យឈានទៅមុខក្នុងការសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច ?

## កត់បញ្ជីប្រវត្តិ

នៅក្នុងព្រះគម្ពីរ យើងឃើញមានការអញ្ជើញជាច្រើនឲ្យពិនិត្យមើលខ្លួនយើងឲ្យបានដិតដល់ និងដោយស្មោះត្រង់ ។ ឧទាហរណ៍ដ៏អស្ចារ្យមួយមាននៅក្នុង អាលម៉ា ៥:១៤ ។ ព្យាការីអាលម៉ាបានសួរសំណួរបញ្ជីប្រវត្តិទាំងនេះ ៖ « តើអ្នករាល់គ្នាបានកើតមកពីព្រះនៅក្នុងវិញ្ញាណហើយឬនៅ ? » តើអ្នករាល់គ្នាបានទទួលព្រះភក្ត្ររបស់ទ្រង់នៅក្នុងទឹកមុខរបស់អ្នកហើយឬនៅ ? តើអ្នករាល់គ្នាបានស្គាល់ការផ្លាស់ប្ដូរដ៏ធំនេះ នៅក្នុងដួងចិត្តអ្នកហើយឬនៅ ? » យើងផ្ដល់យោបល់ឲ្យសិក្សាអាលម៉ា ជំពូកទី ៥ ទាំងប៉ុន្មានទៀត ដើម្បីរកមើលគំរូបន្ថែមទៀតអំពីសំណួរបញ្ជីប្រវត្តិដែលយើងអាចសួរខ្លួនឯងបាន ។

ការកត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិអំពីទីតាំងដែលយើងកំពុងស្ថិតនៅនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ អាចមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ។ ឧទាហរណ៍ អាជីវកម្មមួយដែលមិនកត់ត្រាបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌនៃទ្រព្យសកម្ម និងបំណុលរបស់ខ្លួនឲ្យបានទៀងទាត់ទេ នោះជាធម្មតា មិនរីកចម្រើនទេ ។ ការកត់ត្រាបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌគឺជាឱកាសមួយសម្រាប់ម្ចាស់អាជីវកម្ម ដើម្បីកំណត់ដោយផ្ទាល់នូវអ្វីដែលមានតម្លៃ និងគួរតែរក្សាទុក និងអ្វីដែលធ្វើឲ្យខូចប្រយោជន៍ និងគួរតែបោះបង់ចោល ។ ប្រសិនបើម្ចាស់អាជីវកម្មធ្លាក់ចូលក្នុងអន្ទាក់នៃភាពមិនទៀងត្រង់ និងបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងអំពីលក្ខណៈពិតនៃសារពើភ័ណ្ឌ នោះពួកគេនឹងមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវអំពីតម្លៃនៃទំនិញរបស់ពួកគេបានឡើយ ។

ស្រដៀងគ្នានេះដែរ វាសំខាន់ដែលយើងត្រូវមើលទៅជីវិត និងបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់យើងដោយស្មោះត្រង់ ។

- នៅពេលខ្ញុំអធិស្ឋាន ហើយទូលសូមព្រះឲ្យជួយខ្ញុំមានភាពស្មោះត្រង់ តើព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធបង្រៀនខ្ញុំអ្វីខ្លះ អំពីទំនោររបស់ខ្ញុំក្នុងការបដិសេធស្ថានភាព និងកាលៈទេសៈពិតរបស់ខ្ញុំ ?

- តើខ្ញុំបានបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងយ៉ាងដូចម្ដេច អំពីភាពទន់ខ្សោយរបស់ខ្ញុំ ?

- តើខ្ញុំខកខានមិនបានឃើញតម្លៃ និងចំណុចខ្លាំងពិតរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ប្រឈមមុខនឹងអតីតកាលរបស់យើង

« ហើយពេលខ្ញុំចង់សប្បាយ ចិត្តខ្ញុំថ្ងូរទៅវិញ ព្រោះតែអំពើបាបទាំងឡាយរបស់ខ្ញុំ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គង់តែខ្ញុំស្គាល់អ្នកដែលខ្ញុំទុកចិត្ត » ( នីហ្វៃទី២ ៤:១៩ ) ។

ខណៈដែលយើងសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង មានពេលខ្លះដែលចិត្តយើងថ្ងូរ ដោយសារតែអំពើបាបរបស់យើង និងការឈឺចាប់ដែលយើងអាចត្រូវប្រឈមមុខ ។

- តើការទុកចិត្តលើព្រះអាចជួយខ្ញុំដោយរបៀបណា នៅពេលខ្ញុំសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់ខ្ញុំ ហើយប្រឈមមុខនឹងអំពើបាប និងការឈឺចាប់របស់ខ្ញុំនោះ ?

## ទុកចិត្តថា ទ្រង់នឹងព្យាបាលយើង

« ចូរទីពឹងដល់ព្រះយេហូវ៉ាឲ្យអស់អំពីចិត្ត កុំឲ្យពឹងផ្អែកលើយោបល់របស់ខ្លួនឡើយ ។ ត្រូវឲ្យទទួលស្គាល់ទ្រង់នៅគ្រប់ទាំងផ្លូវឯងចុះ នោះទ្រង់នឹងតម្រង់អស់ទាំងផ្លូវច្រករបស់ឯង » ( សុភាសិត ៣:៥–៦ ) ។

បញ្ជីប្រវត្តិអាចជួយយើងឲ្យមើលឃើញរូបភាពទាំងមូលបាន ។ វាជួយយើងឲ្យដឹងពីគំនិត អារម្មណ៍ និងសកម្មភាពរបស់យើង ព្រមទាំងមនុស្សដែលបានរងឥទ្ធិពលពីជម្រើសរបស់យើងផងដែរ ។ ប្រធានបទទូទៅពីរក្នុងបញ្ជីប្រវត្តិជាច្រើនរបស់យើង គឺការភ័យខ្លាច និងការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯងហួសហេតុជ្រុល ។ ការតាំងចិត្តដែលយើងបានធ្វើក្នុងជំហានទី ៣ គឺការទុកចិត្តលើព្រះ និងដំណើរការព្យាបាលនេះ ។ បញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងគឺជាជំហានបន្ទាប់នៃការព្យាបាល ហើយវានឹងផ្តល់គំនិតជាក់លាក់អំពីរបៀបបន្តទៅមុខទៀតដល់យើង ។

- តើជីវិត និងជម្រើសរបស់ខ្ញុំនឹងមានភាពខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច ប្រសិនបើខ្ញុំបោះបង់ចោលអំនួត ហើយផ្ទុយទៅវិញ គឺជ្រើសរើសពឹងផ្អែក និងទុកចិត្តលើព្រះវិញនោះ ?

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្ទាក់ស្ទើរអ្វីខ្លះ អំពីការឈានទៅមុខក្នុងការតាំងចិត្តរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីប្រគល់ជីវិត និងឆន្ទៈរបស់ខ្ញុំថ្វាយឲ្យព្រះថែរក្សា ?

- នៅពេលខ្ញុំទូលសួរព្រះថា តើទ្រង់នឹងថែរក្សាខ្ញុំក្នុងជំហាននីមួយៗនៃការព្យាបាលរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ តើខ្ញុំទទួលបានចម្លើយអ្វីខ្លះ នៅក្នុងចិត្ត និងគំនិតរបស់ខ្ញុំតាមរយៈព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ ? សូមចាំថា របៀបខ្វល់ខ្វាយរបស់ព្រះចំពោះយើងអាចខុសពីអ្វីដែលយើងនឹងជ្រើសរើសសម្រាប់ខ្លួនឯង ។

## ជំងឺខាងវិញ្ញាណ

« ពេលខ្លះ ជំងឺខាងវិញ្ញាណកើតមកពីលទ្ធផលនៃអំពើបាប ឬរបួសខាងសតិអារម្មណ៍ ។ ពេលខ្លះ ជំងឺខាងវិញ្ញាណកើតមានដោយសន្សឹមៗ ដែលយើងពិបាកនឹងប្រាប់ថា វាកំពុងតែកើតឡើង ។ ដូចជាស្រទាប់នៃថ្មសេឌីម៉ង់ទែរដែរ ការឈឺចាប់ និងទុក្ខព្រួយខាងវិញ្ញាណ អាចកើតមានបន្តិចម្តងៗ មានទម្ងន់មកលើវិញ្ញាណរបស់យើង រហូតដល់វាធ្ងន់ស្ទើរតែមិនអាចរែកបាន ។ . . .

« ប៉ុន្តែទោះការសាកល្បងខាងវិញ្ញាណមានពិតក្តី ក៏ពុំមែនមានន័យថា វាពុំអាចព្យាបាលបាននោះដែរ ។

« យើងអាចព្យាបាលខាងវិញ្ញាណបាន ។

« ទោះជារបួសខាងវិញ្ញាណមានជម្រៅជ្រៅបំផុតក្តី—មែនហើយ ទោះជាវាមើលទៅពុំអាចព្យាបាលបានក្តី—គឺវាអាចព្យាបាលបាន » ( ឌៀថើរ អេហ្វ អុជដូហ្វ « Bearers of Heavenly Light » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៧ ទំព័រ៧៨ ) ។

សូមពិចារណាអំពីរឿងដ៏អាក្រក់បំផុតបី ដែលអ្នកបានធ្វើនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ តើអ្នកជិតស្និទ្ធនឹងព្រះអង្គសង្គ្រោះ និងព្រះវិញ្ញាណរបស់ទ្រង់ដែរឬទេ នៅពេលអ្នកបានធ្វើកិច្ចការទាំងនោះ ? ប្រសិនបើអ្នកដូចយើងដែរ នោះអ្នកមិនបានបើកចិត្តចំពោះព្រះវិញ្ញាណរបស់ទ្រង់ទេ ។ មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងការព្យាបាលហៅការផ្តាច់ទំនាក់ទំនងនេះថាជាការ « ឈឺខាងវិញ្ញាណ » ។

- នៅពេលខ្ញុំបណ្តោយខ្លួនតាមឥរិយាបថញៀន និងខុសឆ្គងទាំងឡាយ តើខ្ញុំឈឺខាងវិញ្ញាណឬ ? ហេតុអ្វីឈឺ ឬហេតុអ្វីមិនឈឺ ?

## ការអាក់អន់ចិត្ត

ចំណែកដ៏សំខាន់មួយនៃបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងគឺ ការកត់ត្រាការអាក់អន់ចិត្តរបស់យើង ។ ការណ៍ទាំងនេះរួមមាន ការគុំគួនដែលយើងបានចាំក្នុងចិត្តអំពីមនុស្ស ស្ថាប័ន និងរឿងផ្សេងៗទៀត ដែលយើងមានអារម្មណ៍ថាបានធ្វើឲ្យយើងរងគ្រោះ ឬប្រព្រឹត្តចំពោះយើងដោយអយុត្តិធម៌ ។ ការឱបទុកការអាក់អន់ចិត្តគឺជាកម្លាំងមួយក្នុងចំណោមកម្លាំងដែលមានជាតិពុល និងបំផ្លិចបំផ្លាញខ្លាំងបំផុតនៅក្នុងការញៀនរបស់យើង ។ វាធ្វើឲ្យយើងប្រឆាំងនឹងអ្នកដទៃ ហើយបាននាំយើងឲ្យមានអារម្មណ៍ថាត្រឹមត្រូវនៅក្នុងជម្រើសដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ ឬដែលព្រងើយកន្តើយរបស់យើងផ្ទាល់ ។

យើងរកឃើញជំនួយមកពីស្ថានសួគ៌ដើម្បីមើលទៅអ្នកដទៃនៅក្នុងពន្លឺថ្មី និងសប្បុរសមួយ នៅពេលយើងបានធ្វើការជ្រើសរើសប្រកបដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ដើម្បីអធិស្ឋានសម្រាប់ពួកគេ ហើយទូលសូមព្រះឲ្យប្រទានពរដល់ពួកគេឲ្យមានពរជ័យគ្រប់យ៉ាងដែលយើងចង់ទទួលបានសម្រាប់ខ្លួនឯងដែរ ។ « ដើម្បីផ្តល់ការអត់ទោសអាចត្រូវការភាពក្លាហាន និងការបន្ទាបខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង ។ វាក៏អាចត្រូវការពេលវេលាផងដែរ ។ វាតម្រូវឲ្យយើងដាក់សេចក្តីជំនឿ និងការទុកចិត្តទៅលើព្រះអម្ចាស់ ខណៈយើងទទួលខុសត្រូវចំពោះស្ថានភាពនៃដួងចិត្តរបស់យើង ។ ត្រង់ចំណុចនេះ វាផ្តែកទៅលើសារៈសំខាន់ និងអំណាចនៃសិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់យើង » ( អេមមី អេ រ៉ាយ « ព្រះគ្រីស្ទប្រោសអ្នកដែលប្រេះឆា » *លីអាហូណា* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០២២ ទំព័រ៨២ ) ។

- តើខ្ញុំអាចជ្រើសរើសយកទស្សនវិស័យថ្មីមួយអំពីមនុស្សដែលខ្ញុំអាក់អន់ចិត្តបានទេ ? តើពួកគេ ដូចជាខ្ញុំដែរ អាចឈឺខាងវិញ្ញាណ ហើយផ្តាច់ពីព្រះ នៅពេលពួកគេធ្វើខុសនឹងខ្ញុំឬទេ ?

- ប្រសិនបើខ្ញុំជួបនឹងរឿងនេះ តើខ្ញុំអាចផ្លាស់ប្ដូរវិធីសាស្ត្ររបស់ខ្ញុំ ដើម្បីអធិស្ឋានសម្រាប់មនុស្សទាំងនេះយ៉ាងដូចម្ដេច ?

# ជំហានទី ៥ ៖ សារភាពប្រាប់ខ្លួនយើង ព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើងនៅក្នុងព្រះនាមនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ អ្នកមានសិទ្ធិអំណាចបព្វជិតភាពត្រឹមត្រូវ និងបុគ្គលម្នាក់ទៀតអំពីលក្ខណៈពិតនៃកំហុសឆ្គងរបស់យើង ។

## គោលការណ៍សំខាន់ ៖ ការសារភាព

នៅក្នុងការញៀនរបស់យើង ពួកយើងភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ថានៅដាច់ពីគេ ឬនៅឯកោម្នាក់ឯង ។ សូម្បីតែនៅគ្រាដែលអ្នកដទៃអាចមានអារម្មណ៍ថាភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងគ្នាក្ដី ក៏យើងមានអារម្មណ៍ថា យើងចូលមិនចុះក្នុងចំណោមគេដែរ ។ ពួកយើងជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថាខូចចិត្ត ហើយគិតថា គ្មាននរណាម្នាក់នឹងទទួលយក ឬស្រឡាញ់យើងឡើយ ជាពិសេសបើពួកគេដឹងអំពីការញៀនរបស់យើង ។ នៅពេលយើងមកដល់ការប្រជុំការព្យាបាល យើងចាប់ផ្ដើមងើបចេញពីអារម្មណ៍កណ្ដោចកណ្ដែង ដែលការញៀនបានដុះលឿនខ្លាំងក្នុងអារម្មណ៍បែបនោះ ។ ដំបូង ពួកយើងជាច្រើនគ្រាន់តែអង្គុយស្ដាប់ទេ ប៉ុន្តែនៅទីបំផុត យើងមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពល្មមគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចែកចាយបទពិសោធន៍របស់យើង ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងនៅតែរក្សារឿងជាច្រើនទុកក្នុងចិត្តខ្លួនឯងដដែល—ជារឿងដែលនាំឲ្យខ្មាស ជារឿងដ៏អាម៉ាស់ ជារឿងដ៏ឈឺចាប់ ជារឿងដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ងាយរងគ្រោះ ។

ការធ្វើតាមជំហានទី ៤ អាចនឹងនាំឲ្យអារម្មណ៍ខ្មាស និងអាម៉ាស់នេះត្រឡប់មកវិញ ដូច្នេះទើបយើងណែនាំឲ្យធ្វើតាមជំហានទី ៥ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ជំហានទី ៤ ភ្លាម ។ ការពន្យារពេលធ្វើវា គឺដូចជាការទទួលស្គាល់របួសដែលឆ្លងមេរោគមួយ ប៉ុន្តែមិនព្រមសម្អាតវាឲ្យស្អាតអ៊ីចឹងដែរ ។ ការសារភាពកំហុសរបស់យើងហាក់ដូចជាលើសលប់ខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែកាលយើងទូលសូមជំនួយពីព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ នោះទ្រង់បានប្រទានភាពក្លាហាន និងកម្លាំងដល់យើង ។

ការចែកចាយបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភយើង ហើយបន្ទាប់មក សារភាពចំពោះមុខប៊ីស្សពរបស់យើង ហាក់ដូចជារឿងដ៏លំបាកបំផុតមួយ ដែលយើងមិនធ្លាប់ធ្វើពីមុនមក ។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលបានឆ្លងកាត់មុនយើង បានជួយយើងឲ្យយល់ពីសារៈសំខាន់នៃជំហាននេះ ។ ការសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងបានជួយយើងឲ្យដឹងយ៉ាងច្បាស់ពីកំហុស ភាពទន់ខ្សោយ និងអំពើបាបរបស់យើង ។ ប៉ុន្តែការដឹងពីកំហុសទាំងនោះតែម្យ៉ាងគឺមិនគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ។ ការញៀនរីកចម្រើនក្នុងភាពសម្ងាត់ ។ តាមរយៈការធ្វើតាមជំហានទី ៥ យើងបំបែកការសម្ងាត់នោះ ។ ស៊ីស្ទើរ ខារូល អិម ស្ទីហ្វិន បានបង្រៀនថា « ក្ដីសង្ឃឹម និងការព្យាបាល គឺពុំអាចរកបាននៅក្នុងការបិទបាំងនោះទេ ប៉ុន្តែនៅក្នុងពន្លឺ និងក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះនៃយើង គឺព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ » ( « The Master Healer » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៦ ទំព័រ១១ ) ។ ការមានភាពស្មោះត្រង់ទាំងស្រុងរៀបចំយើងសម្រាប់ជំហានបន្ទាប់ទៀត ហើយអនុញ្ញាតឲ្យព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទព្យាបាលយើងឲ្យបានកាន់តែពេញលេញ ។

ប្រធាន ស្ពែនស៊ើរ ដបុលយូ ឃីមបឹល បានបង្រៀន ៖ « ការប្រែចិត្តមិនអាចកើតឡើងបានឡើយ រហូតដល់មនុស្សម្នាក់បានរារាំងព្រលឹងរបស់គាត់ និងបានសារភាពពីទង្វើរបស់គាត់ ដោយគ្មានការដោះសា ឬការព្យាយាមពន្យល់ពីមូលហេតុ ។ . . . បុគ្គលទាំងឡាយដែលជ្រើសរើសដើម្បីប្រឈមមុខនឹងបញ្ហា ហើយផ្លាស់ប្រែជីវិតរបស់ខ្លួន អាចនឹងឃើញថា ការប្រែចិត្តគឺជាផ្លូវមួយដ៏ពិបាកនៅពេលដំបូង ប៉ុន្តែពួកគេនឹងឃើញថា ផ្លូវនេះគឺគួរឲ្យចង់ដើរកាន់តែខ្លាំងទៅៗជារៀងរហូត នៅពេលដែលពួកគេភ្លក់រសជាតិផលផ្លែរបស់វា » ( « The Gospel of Repentance » *Ensign* ខែតុលា ឆ្នាំ១៩៨២ ទំព័រ៤ ) ។

ដោយមានការទុកចិត្តលើព្រះ និងការដាស់តឿនខ្លួនឯងឲ្យមានភាពក្លាហាន យើងបានសម្រេចចិត្តធ្វើតាមជំហានទី ៥ ។ យើងមិនប្រាកដថា យើងអាចយកឈ្នះលើអារម្មណ៍អាម៉ាស់ដ៏ខ្លាំងនេះ និងអារម្មណ៍ខ្លាចគេបដិសេធនេះបាននោះទេ ។ ពួកយើង

មួយចំនួនបានចាប់ផ្ដើមចែកចាយ ឬសារភាព ប៉ុន្តែបានចុះចាញ់អារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ហើយក៏ត្រូវព្យាយាមម្ដងទៀត ។ យើងបានអធិស្ឋាន ហើយបានទូលសូមឲ្យព្រះជួយយើងឲ្យមានកម្លាំងដែលយើងត្រូវការ ។ ការចែកចាយ និងការសារភាពកំហុសរបស់យើងគឺជាបទពិសោធន៍ដ៏មានអានុភាពមួយ ។ កាលយើងធ្វើដូច្នោះ យើងបានទទួលអារម្មណ៍ពីសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទដែលមានចំពោះយើង ដែលបានផ្ដល់សេចក្ដីសង្ឃឹមឲ្យយើងថា វានឹងមិនអីទេ ។

ទោះបីជាអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើងបានជួយយើងឲ្យសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងក៏ដោយ ក៏យើងត្រូវចែកចែកចាយបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងជាមួយពួកគេ ឬមនុស្សដែលគួរឲ្យទុកចិត្តម្នាក់ទៀតដែរ ។ ពួកគេមើលឃើញអ្វីៗចេញពីទស្សនវិស័យផ្សេង ហើយជួយយើងឲ្យមើលឃើញលំនាំដែលយើងមិនអាចឃើញបាន ។ ពួកគេបានជួយយើងឲ្យយល់កាន់តែច្បាស់ពីទំនោររបស់យើងទៅរកគំនិត និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ( ដូចជាការរឹងទទឹង ការភ័យខ្លាច អំនួត ការអាណិតខ្លួនឯង ការច្រណែន ថាខ្លួនឯងត្រូវជាងគេ ហួត កំហឹង ការអាក់អន់ចិត្ត តម្រេកតណ្ហាជាដើម ) ។ គំនិត និងអារម្មណ៍ទាំងនេះឆ្លុះបញ្ចាំងពីធម្មជាតិនៃកំហុសរបស់យើង និងជាផលផ្លែនៃកំហុសរបស់យើងផងដែរ ។ ប៉ុន្តែ អ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើងអាចមើលឃើញចំណុចល្អនៅក្នុងយើង ហើយជួយយើងឲ្យមើលឃើញចំណុចល្អទាំងនោះនៅក្នុងខ្លួនយើងបាន ។

យើងសារភាពទៅកាន់ប៊ីស្សព ឬប្រធានសាខារបស់យើងនូវអ្វីដែលខុសច្បាប់ ឬអ្វីដែលអាចរារាំងយើងមិនឲ្យទទួលបានប័ណ្ណចូលព្រះវិហារបរិសុទ្ធ ។ ប្រសិនបើយើងមានការសង្ស័យអំពីអ្វីដែលត្រូវសារភាព នោះយើងសួរថ្នាក់ដឹកនាំបព្វជិតភាពរបស់យើង ។ ការសារភាពរបស់យើងទាក់ទងនឹងការខំព្យាយាមទទួលបានការអភ័យទោសមកពីព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ តាមរយៈការអធិស្ឋាន និងអ្នកមានសិទ្ធិអំណាចបព្វជិតភាពត្រឹមត្រូវ ។ សម្រាប់ពួកយើងភាគច្រើន បទពិសោធន៍នេះធ្វើឲ្យយើងមានសេរីភាព ។ យើងទម្លាក់បន្ទុកដ៏ធ្ងន់របស់យើងចុះ ហើយដាក់វានៅឯព្រះបាទារបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ។ យើងទទួលបានសេចក្ដីសុខសាន្ត អំណរ និងសេចក្ដីស្រឡាញ់ ។ បទពិសោធន៍នេះគឺពិសិដ្ឋ និងផ្អែមល្ហែមណាស់ ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## ចែកចាយបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងមកពីជំហានទី ៤ ជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ហើយសារភាពពីអំពើបាបរបស់យើងទៅកាន់ព្រះ និងអ្នកមានសិទ្ធិអំណាចបព្វជិតភាពត្រឹមត្រូវតាមដែលចាំបាច់

អាលម៉ាបានណែនាំកូនប្រុសរបស់លោក កូរីអានតុន ឲ្យ « ទទួលស្គាល់កំហុស [ របស់គាត់ ] និងការខុសឆ្គង [ ទាំងឡាយ ] ដែល [ គាត់ ] បានប្រព្រឹត្តមក » ( អាលម៉ា ៣៩:១៣ ) ។ ដំបូន្មាននេះអាចជាសេចក្ដីណែនាំ និងការបំផុសគំនិតក្នុងការធ្វើតាមជំហានទី ៥ ។ ជំហាននេះរួមមានការចែកចាយបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងមកពីជំហានទី ៤ ជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត ជាទូទៅអ្នកឧបត្ថម្ភម្នាក់ ដែលបានឆ្លងកាត់ដំណើរការនេះរួចហើយ និងអាចជួយយើងឲ្យចែកចាយតាមវិធីដ៏ស្មោះត្រង់ និងហ្មត់ចត់មួយ ។ ប្រសិនបើមិនមានអ្នកឧបត្ថម្ភទេ សូមអធិស្ឋានជ្រើសរើសមនុស្សដែលគួរឲ្យទុកចិត្តម្នាក់ទៀត យកល្អគឺជានរណាម្នាក់ដែលបានចាក់គ្រឹះល្អហើយក្នុងការជាសះស្បើយ ។ សូមចៀសវាងនរណាម្នាក់ដែលអ្នកសង្ស័យថាអាចផ្ដល់ការណែនាំមិនត្រឹមត្រូវ ផ្ដល់ព័ត៌មានខុស ឬពិបាកក្នុងការរក្សាឲ្យមានទំនុកចិត្តខ្លួនឯងដែរ ។ យើងក៏សូមផ្ដល់យោបល់ឲ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការចែកចាយបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងជាមួយសមាជិកគ្រួសារជិតស្និទ្ធផងដែរ ។ វាសំខាន់ដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយប៊ីស្សព ឬគ្រូពេទ្យព្យាបាលរបស់យើង ដើម្បីសម្រេចចិត្តថា តើត្រូវប្រាប់ពីឥរិយាបថរបស់យើងទៅស្វាមី ឬភរិយានៅពេលណា ដើម្បីការពារពួកគេកុំឲ្យមានការរងរបួសថែមទៀត ។

ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទបានបង្រៀនថា ការសារភាពគឺជាផ្នែកដ៏ចាំបាច់មួយនៃដំណើរការប្រែចិត្ត ៖ « តាមរបៀបនេះ អ្នករាល់គ្នាអាចដឹង បើសិនជាមនុស្សណាម្នាក់ប្រែចិត្តពីអំពើបាបទាំងឡាយរបស់ខ្លួនមែនឬអត់—មើលចុះ អ្នកនោះនឹងសារភាពអំពីអំពើបាបទាំងឡាយ » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ៥៨:៤៣ ) ។ ហេតុដូច្នេះហើយ យើងសារភាពអំពើបាបរបស់យើងទៅកាន់ព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើងនៅក្នុងព្រះនាមនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ហើយស្វែងរកការអភ័យទោសរបស់ទ្រង់ ។ លើសពីនេះទៅទៀត យើងគួរតែសារភាពពីអំពើរំលងដែលធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះរបស់យើងទៅកាន់ប៊ីស្សព ឬប្រធានសាខា ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់ពីអ្វីដែលត្រូវសារភាពទេ សូមស្ដាប់តាមសតិសម្បជញ្ញៈរបស់អ្នក ហើយប្រយ័ត្នប្រយែងនឹងអំពើបាបខាងផ្លូវភេទ ឬឥរិយាបថអសីលធម៌ផ្សេងទៀត ។ នៅពេលដែលមានការសង្ស័យ សូមចងចាំពីការអញ្ជើញឲ្យ « មកចុះ យើងនឹងពិភាក្សាជាមួយគ្នា » ( អេសាយ ១:១៨ ) ហើយពិភាក្សាពីសំណួររបស់អ្នកជាមួយអ្នកដឹកនាំបព្វជិតភាពរបស់អ្នក ។

ខណៈដែលមានតែព្រះអម្ចាស់អាចអភ័យទោសដល់អំពើបាប អ្នកដឹកនាំបព្វជិតភាពទាំងនេះដើរតួយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងដំណើរការនៃការប្រែចិត្ត ។ ពួកលោកនឹងរក្សាការសារភាពរបស់អ្នកយ៉ាងសម្ងាត់ និងជួយអ្នកក្នុងដំណើរការនៃការប្រែចិត្តទាំងមូល ។ ចូរមានភាពស្មោះត្រង់យ៉ាងពេញលេញជាមួយពួកលោក ។ ប្រសិនបើអ្នកសារភាពជាផ្នែកៗ ដោយប្រាប់តែកំហុសតូចៗនោះ អ្នកនឹងមិនអាចដោះស្រាយការប្រព្រឹត្តរំលងច្បាប់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ឬបិទបាំងបាននោះទេ ។ មិនយូរប៉ុន្មាន អ្នកនឹងចាប់ផ្ដើមដំណើរការនេះ មិនយូរប៉ុន្មាន អ្នកនឹងរកឃើញសេចក្ដីសុខសាន្ត និងសេចក្ដីអំណរ ដែលមកជាមួយនឹងអព្ភូតហេតុនៃការអភ័យទោស » ( *ពិតចំពោះសេចក្ដីជំនឿ ៖ ឯកសារយោងនៃដំណឹងល្អ* [ ឆ្នាំ ២០០៤ ] ទំព័រ ៣៣ ) ។

## អនុញ្ញាតឲ្យសេចក្ដីសុខសាន្តចូលមកក្នុងជីវិតរបស់យើង

ការប្រែចិត្ត និងការសារភាពនាំឲ្យមានសេចក្ដីសុខសាន្តចូលមកក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ អែលឌើរ ឃ្វីនធិន អិល យុក បានពិពណ៌នាអំពីសេចក្ដីសុខសាន្តនេះដោយថ្លែងថា ៖ « ពេលមានការរំលងមួយកើតឡើង វាតម្រូវឲ្យមានការសារភាពដើម្បីនាំមកនូវក្ដីសុខសាន្ត ។ ប្រហែលជាគ្មានអ្វីដែលប្រៀបបាននឹងក្ដីសុខសាន្តដែលកើតឡើងពេលមនុស្សម្នាក់ដែលរងទុក្ខដោយសារអំពើបាប ត្រូវបានដកបន្ទុកខ្លួនចេញដោយព្រះអម្ចាស់ ហើយប្រកាសពរជ័យនៃដង្វាយធួន » ( « Personal Peace: The Reward of Righteousness » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៣ ទំព័រ៣២ ) ។

ជួនកាល មនុស្សនៅក្នុងការប្រជុំការព្យាបាល ឬនៅក្នុងស្ថានភាពផ្សេងទៀតបន្តប្រព្រឹត្តអំពើបាប និងកំហុសរបស់ពួកគេ ។ ទោះជាពួកគេតែងតែសារភាពកំហុសរបស់ពួកគេក៏ដោយ ក៏ពួកគេមិនដែលរកឃើញសេចក្ដីសុខសាន្តដែរ ។ សូមកុំច្រឡំជំហានទី ៥ ជាមួយនឹងបំណងប្រាថ្នាដែលបង្ខំឲ្យរស់នៅក្នុងរឿងអវិជ្ជមានឡើយ ។ គោលបំណងនៃជំហានទី ៥ គឺផ្ទុយពីនេះទាំងស្រុង ។ យើងធ្វើតាមជំហានទី ៥ មិនមែនដើម្បីតោងជាប់នឹងរឿងដែលយើងសារភាពនោះទេ តែយើងត្រូវដោះលែងវាវិញ ។

នៅពេលយើងបានបំពេញជំហានទី ៥ ដោយស្មោះត្រង់ និងហ្មត់ចត់ នោះយើងគ្មានអ្វីទៀតដែលត្រូវលាក់បាំងឡើយ ។ យើងធ្វើសកម្មភាពខាងក្រៅខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីបំណងប្រាថ្នារបស់យើងក្នុងការ « បោះបង់ចោលអស់ទាំងអំពើបាប [ របស់យើង ] » ( អាលម៉ា ២២:១៨ ) ដើម្បីយើងអាចទទួលបានចំណេះដឹងកាន់តែច្រើនថែមទៀតអំពីសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះ និងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់មនុស្សជាច្រើនដែលខ្វល់ខ្វាយពីយើង ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទម្ពីរ និងសេចក្ដីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលការញៀនរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្មិងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

## សារភាពនៅចំពោះព្រះ

« យើងជាព្រះអម្ចាស់អភ័យទោសចំពោះអំពើបាបដល់អស់អ្នកណាដែលសារភាពអំពើបាបទាំងឡាយរបស់ខ្លួននៅចំពោះយើង ហើយសូមក្ដីអភ័យទោស » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ៦៤:៧ ) ។

- តើការសារភាពអំពើបាបរបស់ខ្ញុំនៅចំពោះព្រះ ជួយខ្ញុំឲ្យធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរវិជ្ជមាននៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ? តើវាផ្ដល់ភាពក្លាហាន និងកម្លាំងដល់ខ្ញុំ ដើម្បីសារភាពនៅចំពោះមនុស្សម្នាក់ទៀតយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ផ្ដោតលើរបៀបដែលព្រះទតព្រះនេត្រមកយើង

« ចូរកុំឲ្យមនុស្សណាម្នាក់ផ្សាយសេចក្ដីសុចរិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេឡើយ . . . ចូរឲ្យគេសារភាពអំពើបាបរបស់គេឲ្យបានឆាប់រហ័ស រួចហើយគេនឹងទទួលបានការអភ័យទោស ហើយគេនឹងនាំមកនូវផលផ្លែដ៏ច្រើនថែមទៀត » ( យ៉ូសែប ស្ម៊ីធ នៅក្នុង History, ១៨៣៨–១៨៥៦ [Manuscript History of the Church] វ៉ុល [illegible]-១ សេចក្ដីបន្ថែម ទំព័រ ៤៦ នៅលើគេហទំព័រ josephsmithpapers.org ) ។

- ការល្បួងវង្វេងដ៏ធំមួយដែលមនុស្សកំពុងពុះពារនឹងការញៀននោះគឺ បំណងប្រាថ្នាដើម្បីមើលទៅឃើញថាល្អចំពោះអ្នកដទៃ ។ តើបំណងប្រាថ្នានេះនឹងរារាំងខ្ញុំមិនឲ្យកែលម្អ និងមិនឲ្យ « នាំមកនូវផលផ្លែដ៏ច្រើនថែមទៀត » ឬមិននាំឲ្យមានកិច្ចការល្អដោយរបៀបណា ?

- តើឥរិយាបថរបស់ខ្ញុំនឹងផ្លាស់ប្ដូរយ៉ាងដូចម្ដេច ប្រសិនបើខ្ញុំបារម្ភពីរបៀបដែលព្រះយល់ឃើញអំពីខ្ញុំជាងនោះ ?

## ស្មោះអស់ពីចិត្ត

« អស់អ្នកណាដែលរំលងច្បាប់ទាស់នឹងយើង អ្នកនោះហើយដែលអ្នកត្រូវកាត់ក្តីស្របតាមអំពើបាបទាំងឡាយដែលគេបានប្រព្រឹត្ត ហើយបើសិនជាគេទទួលសារភាពនូវអំពើបាបទាំងឡាយរបស់ខ្លួនចំពោះអ្នក និងចំពោះយើង ហើយប្រែចិត្តដោយស្មោះអស់ពីចិត្ត អ្នកនោះហើយដែលអ្នកត្រូវអត់ទោសឲ្យ ហើយយើងក៏នឹងអត់ទោសឲ្យគេដែរ » ( ម៉ូសាយ ២៦:២៩ ) ។

នៅពេលយើងសារភាពអំពើបាបរបស់យើង នោះយើងត្រូវតែស្មោះអស់ពីចិត្ត ។

- សូមពិចារណាពីរបៀបដែលការលាក់ផ្នែកណាមួយនៃការសារភាពរបស់ខ្ញុំ ធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់ភាពស្មោះសរនៃការខិតខំរបស់ខ្ញុំ ។ តើខ្ញុំត្រូវបានល្បួងឲ្យចង់លាក់បាំងផ្នែកអ្វីខ្លះនៃបញ្ជីប្រវត្តិរបស់ខ្ញុំ បើសិនជាមាន ?

- តើខ្ញុំត្រូវទទួលបានអ្វីខ្លះ តាមរយៈការលាក់ផ្នែកនេះពីបញ្ជីប្រវត្តិរបស់ខ្ញុំ ? តើខ្ញុំត្រូវបាត់បង់អ្វីខ្លះ ?

- តើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទអាចប្រទានពរជ័យដល់ជីវិតរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច ប្រសិនបើខ្ញុំសារភាពរឿងដែលពិបាកបំផុតជាមុន ហើយប្រគល់វាទៅកាន់ទ្រង់នោះ

## សារភាពអំពើបាបរបស់យើងភ្លាមៗ នៅពេលយើងដឹងពីអំពើបាបនោះ

« នៅក្នុងឆ្នាំដដែលនេះ ពួកគេបានត្រូវនាំឲ្យស្គាល់នូវកំហុសរបស់ខ្លួន ហើយបានទទួលសារភាពនូវកំហុសរបស់ខ្លួន » ( នីហ្វៃទី៣ ១:២៥ ) ។

- ខគម្ពីរនេះគឺជាគំរូមួយអំពីមនុស្សដែលមិនបានពន្យារពេលការសារភាពកំហុសរបស់ខ្លួន នៅពេលពួកគេដឹងពីកំហុសទាំងនោះ ។ តើមានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ មកពីការសារភាពអំពើបាបរបស់ខ្ញុំភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីខ្ញុំបានដឹងពីអំពើបាបទាំងនោះ ?

- តើអាចមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំពន្យារពេលការសារភាពអំពើបាបរបស់ខ្ញុំនោះ ?

## បំបាត់ភាពតានតឹង និងស្វែងរកសេចក្ដីសុខសាន្ត

« ឪពុកពុំគួរនិយាយច្រំដែលអំពីទោសរបស់កូន ដើម្បីធ្វើឲ្យកូនកើតទុក្ខក្នុងចិត្តទេ ប្រសិនបើពុំមែនសម្រាប់ឲ្យកូនបានល្អ » ( អាលម៉ា ៣៩:៧ ) ។

មនុស្សមួយចំនួនអាចអះអាងថា ជំហានទី ៤ និងទី ៥ ផ្ដោតខ្លាំងពេកទៅលើរឿងអវិជ្ជមាន ហើយនាំឲ្យមានតែភាពតានតឹងថែមទៀតនៅក្នុងដំណើរការព្យាបាលប៉ុណ្ណោះ ។ នៅក្នុងខគម្ពីរនេះ យើងរៀនថា ការដឹងពីកំហុសរបស់យើង និងការប្រឈមមុខនឹងកំហុសរបស់យើង នឹងជួយយើងឲ្យជាសះស្បើយ ។

- តើជំហានទី ៤ និងទី ៥ អាចបន្ថយភាពតានតឹងរបស់ខ្ញុំ និងនាំឲ្យខ្ញុំមានសេចក្ដីសុខសាន្តខ្លាំងឡើងតាមរបៀបណា ?

## លះបង់ចោលអំពើបាប

« តាមរបៀបនេះ អ្នករាល់គ្នាអាចដឹង បើសិនជាមនុស្សណាម្នាក់ប្រែចិត្តពីអំពើបាបទាំងឡាយរបស់ខ្លួនមែនឬអត់—មើលចុះ អ្នកនោះនឹងសារភាពអំពីអំពើបាបទាំងឡាយ ហើយលះបង់ចោលអំពើបាបទាំងនោះ » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ៥៨:៤៣ ) ។

- ការលះបង់ចោលអ្វីមួយមានន័យថា ការបោះបង់វាចោល ឬឈប់ធ្វើវាទាំងស្រុង ។ តើការសារភាពអំពើបាបរបស់ខ្ញុំបង្ហាញពីបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ ដើម្បីលះបង់ចោលផ្លូវចាស់របស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ?

# ជំហានទី ៦ ៖ ត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចទាំងស្រុងដើម្បីឲ្យព្រះដកចេញនូវចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើងទាំងអស់ ។

## គោលការណ៍សំខាន់ៗ ៖ ការផ្លាស់ប្ដូរដួងចិត្ត

ពួកយើងជាច្រើនទទួលបានជោគជ័យ និងការព្យាបាលតាមរយៈជំហានទី ៥ ។ ពួកយើងភ្ញាក់ផ្អើល និងមានអំណរគុណចំពោះការផ្លាស់ប្ដូរនៅក្នុងខ្លួនយើង ។ ពួកយើងភាគច្រើនបានរកឃើញថា ការញៀនរបស់យើងល្បួងយើងមិនសូវខ្លាំង និងមិនសូវញឹកញាប់ដូចមុនទេ ។ ពួកយើងមួយចំនួនបានចាប់ផ្ដើមមើលឃើញពរជ័យនៃការជាសះស្បើយរួចហើយ ។ ពួកយើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធនឹងព្រះវរបិតាសួគ៌ ហើយមានសេចក្ដីសុខសាន្តកាន់តែខ្លាំងឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ ដោយមានការផ្លាស់ប្ដូរដ៏ខ្លាំងបែបនេះ ពួកយើងមួយចំនួនឆ្ងល់ថា តើនេះជាអ្វីទាំងអស់ដែលយើងត្រូវធ្វើមែនទេ ។ ប៉ុន្តែ យើងនៅតែត្រូវការការព្យាបាលបន្ថែមទៀតដើម្បីបន្ត និងរក្សាស្ថានភាពជាសះស្បើយរបស់យើង ។

យើងបានកត់សម្គាល់ឃើញថា ការប្រកាន់ខ្ជាប់របស់យើងបានធ្វើឲ្យយើងមើលឃើញកាន់តែច្បាស់នូវចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើង ។ ដោយសារយើងលែងប្រើការញៀនជាការគេចវេះទៀត នោះយើងអាចមើលឃើញបញ្ហារបស់យើងបានកាន់តែច្បាស់ ។ យើងបានព្យាយាមគ្រប់គ្រងគំនិត និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់យើង ប៉ុន្តែវាបន្តលេចឡើងវិញ មករំខានយើង និងគំរាមកំហែងដល់ជីវិតថ្មីរបស់យើងក្នុងដំណើរជាសះស្បើយ ។ យើងត្រូវបានល្បួងឲ្យប្រើឥរិយាបថញៀន និងភាពរឹងចចេសរបស់យើងដើម្បីព្យាយាមគ្រប់គ្រងចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើង ហើយទប់ទល់នឹងភាពតានតឹង ដូចដែលយើងធ្លាប់ធ្វើកាលពីមុនមក ។

អស់អ្នកដែលបានយល់ពីភាពស្មុគស្មាញខាងវិញ្ញាណនៃដំណើរជាសះស្បើយបានជំរុញឲ្យយើងទទួលស្គាល់ថា ខណៈដែលការផ្លាស់ប្ដូរខាងក្រៅទាំងអស់ក្នុងជីវិតរបស់យើងមានលក្ខណៈអស្ចារ្យ ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទទ្រង់មានពរជ័យបន្ថែមទៀតសម្រាប់យើង ។ អ្នកដទៃទៀតបានជួយយើងឲ្យមើលឃើញថា បើយើងមិនត្រឹមតែចង់ចៀសវាងពីការញៀនរបស់យើងនោះទេ ថែមទាំងចង់បំបាត់ចោលនូវបំណងប្រាថ្នាក្នុងការត្រឡប់មករកវាវិញ នោះយើងត្រូវដកពិសោធន៍នូវការផ្លាស់ប្ដូរដួងចិត្ត ។ បំណងប្រាថ្នាដើម្បីមានការផ្លាស់ប្ដូរដួងចិត្តនេះគឺជាគោលបំណងនៃជំហានទី ៦ ។

អ្នកអាចឆ្ងល់ថា តើអ្នកអាចមានការផ្លាស់ប្ដូរបែបនេះបានយ៉ាងដូចម្ដេចទៅ ។ ដូចជំហានមុនដែរ ជំហានទី ៦ អាចមានអារម្មណ៍ដូចជាឧបសគ្គដ៏លើសលប់មួយ ។ សូមកុំបាក់ទឹកចិត្តដោយសារអារម្មណ៍ទាំងនេះឡើយ ។ កាលដែលវាអាចឈឺចាប់ពេលយើងធ្វើដូច្នោះ អ្នកប្រហែលជាត្រូវសារភាពថា ការទទួលស្គាល់ និងការសារភាពពីចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើងនៅក្នុងជំហានទី ៤ និងទី ៥ មិនមែនមានន័យថា យើងត្រៀមខ្លួនដើម្បីបោះបង់ចរិតទាំងនោះចោលទេ ។ យើងអាចនៅតែតោងជាប់នឹងរបៀបចាស់របស់យើងដដែល នៅពេលយើងព្យាយាមដោះស្រាយភាពតានតឹង ។

អ្វីដែលបន្ទាបខ្លួនខ្លាំងបំផុតដែលត្រូវទទួលស្គាល់គឺថា យើងអាចកំពុងព្យាយាមផ្លាស់ប្ដូរខ្លួនឯងដោយគ្មានជំនួយរបស់ព្រះ ។ ជំហានទី ៦ តម្រូវឲ្យយើងបោះបង់អំនួត និងភាពរឹងចចេសរបស់យើងទាំងប៉ុន្មានដែលនៅសេសសល់ទៅតាមព្រះ ។ ដូចជាជំហានទី ១ និងទី ២ ផងដែរ នោះជំហានទី ៦ តម្រូវឲ្យយើងបន្តបន្ទាបខ្លួនយើង ហើយសារភាពពីតម្រូវការរបស់យើងដើម្បីទទួលបានព្រះចេស្ដាដ៏ប្រោសលោះ និងផ្លាស់ប្ដូររបស់ព្រះគ្រីស្ទ ។ នៅទីបំផុត ពលិកម្មដ៏ធួនរបស់ទ្រង់បានធ្វើឲ្យយើងអាចធ្វើការឆ្លងកាត់ជំហាននីមួយៗរហូតមកដល់ចំណុចនេះ ។ ជំហានទី ៦ មិនមែនជាករណីលើកលែងនោះទេ ។

នៅពេលយើងមករកព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ហើយទូលសូមជំនួយជាមួយនឹងជំហាននេះ នោះយើងនឹងមិនខកចិត្តឡើយ ។ ប្រសិនបើយើងទុកចិត្តលើទ្រង់ ហើយមានចិត្តអត់ធ្មត់ក្នុងដំណើរការនេះ នោះយើងនឹងឃើញថា អំនួតរបស់យើងនឹងត្រូវជំនួសដោយការបន្ទាបខ្លួនបន្តិចម្ដងៗ ។ ទ្រង់នឹងរង់ចាំដោយអត់ធ្មត់ ដើម្បីឲ្យយើង

នឿយហត់ពីការខិតខំរបស់យើងក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរខ្លួនឯងដោយគ្មានជំនួយពីទ្រង់ ។ នៅពេលណាដែលយើងងាកទៅរកទ្រង់ នោះយើងនឹងឃើញសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងអំណាចរបស់ទ្រង់ជាថ្មីម្ដងទៀត ។ ជំនួសឲ្យការតោងជាប់នឹងលំនាំឥរិយាបថចាស់ៗ យើងអាចមានបើកចិត្ត កាលព្រះវិញ្ញាណណែនាំពីរបៀបរស់នៅដែលល្អប្រសើរជាងនេះដោយទន់ភ្លន់ ។ អារម្មណ៍ភ័យខ្លាចរបស់យើងចំពោះការផ្លាស់ប្ដូរនឹងថយចុះ នៅពេលយើងដឹងថា ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទយល់ពីការឈឺចាប់ និងការខិតខំដ៏ពិបាកដែលតម្រូវឲ្យធ្វើនេះ ។ ជាថ្មីម្ដងទៀត រឿងនេះកើតឡើងតាមពេលវេលា ហើយវាខុសៗគ្នាសម្រាប់ពួកយើងម្នាក់ៗ ។ នេះគឺជាលំហាត់មួយនៃការបន្តប្រគល់ឆន្ទៈរបស់យើងថ្វាយព្រះអម្ចាស់ ។ វាគឺជាដំណើរការមួយ មិនមែនជាព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើងតែម្ដងនោះទេ ។

នៅពេលដែលដំណើរការនៃការមករកព្រះគ្រីស្ទដុះជាប់នៅក្នុងចិត្តរបស់យើងហើយ នោះជំនឿខុសឆ្គងរបស់យើងដែលបញ្ឆោះជាគំនិត និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់យើងនឹងត្រូវបានជំនួសដោយសេចក្ដីពិត ។ យើងនឹងមានកម្លាំងកាន់តែខ្លាំងឡើង នៅពេលយើងបន្តសិក្សា និងអនុវត្តតាមព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ ។ តាមរយៈទីបន្ទាល់របស់មនុស្សដទៃ នោះព្រះអម្ចាស់នឹងជួយយើងឲ្យរៀនថា យើងមិនធ្លាក់ហួសពីអំណាចរបស់ទ្រង់ដើម្បីព្យាបាលយើងនោះទេ ។ បំណងប្រាថ្នាដើម្បីស្ដីបន្ទោសអ្នកដទៃ ឬដោះសាពីរបៀបរបស់យើងចេញពីដំណើរការដ៏លំបាកនេះ នឹងត្រូវបានជំនួសដោយបំណងប្រាថ្នាដើម្បីទទួលខុសត្រូវចំពោះទ្រង់ និងចុះចូលតាមព្រះទ័យរបស់ទ្រង់ ។ តាមរយៈព្យាការីអេសេគាល ព្រះអម្ចាស់បានប្រកាសថា « យើងនឹងឲ្យឯងមានចិត្តថ្មី ហើយនឹងដាក់វិញ្ញាណថ្មីនៅក្នុងឯងដែរ យើងនឹងដកចិត្តដែលរឹងដូចថ្ម ពីរូបសាច់ឯងចេញ . . . » ( អេសេគាល ៣៦:២៦ ) ។

ព្រះអង្គសង្គ្រោះសព្វព្រះទ័យចង់ប្រទានពរដល់យើង និងផ្លាស់ប្ដូរធម្មជាតិរបស់យើង ។ នៅពេលយើងអនុញ្ញាតឲ្យទ្រង់ធ្វើដូច្នោះ យើងនឹងកាន់តែរួបរួមគ្នាជាមួយទ្រង់ គឺដូចជាទ្រង់រួបរួមគ្នាជាមួយនឹងព្រះវរបិតាសួគ៌ដែរ ។ ព្រះអង្គសង្គ្រោះសព្វព្រះទ័យឲ្យយើងសម្រាកពីភាពកណ្ដោចកណ្ដែង និងការភ័យខ្លាច ដែលបានរួមចំណែកដល់ការញៀនរបស់យើង ។ ទ្រង់សព្វព្រះទ័យប្រទានពរឲ្យយើងទទួលបានព្រះគុណ និងព្រះចេស្ដារបស់ទ្រង់ ដែលមានសម្រាប់យើងតាមរយៈពលិកម្មដ៏ធួនរបស់ទ្រង់ ។

នៅពេលយើងចុះចូលតាមការបំផុសគំនិតរបស់ព្រះវិញ្ញាណ ហើយសម្លឹងមើលទៅព្រះដើម្បីទទួលបានសេចក្ដីសង្គ្រោះ មិនត្រឹមតែចេញពីការញៀនប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងចេញពីចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយទាំងឡាយផងដែរ នោះទ្រង់នឹងផ្លាស់ប្ដូរទំនោរ និងចរិតលក្ខណៈរបស់យើង ប្រសិនបើយើងមានឆន្ទៈធ្វើតាមទ្រង់ ។ បំណងប្រាថ្នាដ៏កើនឡើងដើម្បីបានបន្សុទ្ធដោយព្រះ នឹងរៀបចំយើងសម្រាប់ការផ្លាស់ប្ដូរធម្មជាតិជាមនុស្សរបស់យើង ។ ប្រធាន អ៊ែសរ៉ា ថាហ្វ បែនសឹន បានពិពណ៌នាពីការផ្លាស់ប្ដូរនេះដូចតទៅនេះ ៖

« ព្រះអម្ចាស់ធ្វើការពីខាងក្នុងដួងចិត្តមកក្រៅ ។ លោកិយធ្វើការពីខាងក្រៅទៅក្នុង ។ លោកិយនឹងយកមនុស្សចេញពីភាពកខ្វក់ ។ ព្រះគ្រីស្ទយកភាពកខ្វក់ចេញពីមនុស្ស ហើយបន្ទាប់មកពួកគេយកខ្លួនឯងចេញពីភាពកខ្វក់នោះ ។ លោកិយនឹងសូន្យ [ មនុស្ស ] ដោយការផ្លាស់ប្ដូរបរិយាកាសរបស់ពួកគេ ។ ព្រះគ្រីស្ទផ្លាស់ប្ដូរ [ មនុស្ស ] ដែលបន្ទាប់មកមនុស្សនោះផ្លាស់ប្ដូរបរិយាកាសរបស់ខ្លួន ។ លោកិយនឹងសម្រួចសម្រាំងឥរិយាបថរបស់មនុស្ស ប៉ុន្តែព្រះគ្រីស្ទអាចផ្លាស់ប្ដូរនិស្ស័យរបស់មនុស្សបាន ។ . . .

« សូមយើងជឿជាក់ថា ព្រះយេស៊ូវគឺជាព្រះគ្រីស្ទ ជ្រើសរើសធ្វើតាមទ្រង់ ផ្លាស់ប្ដូរដើម្បីទ្រង់ ឲ្យទ្រង់ដឹកនាំយើង ត្រូវបានលេបនៅក្នុងទ្រង់ ហើយកើតជាថ្មីម្ដងទៀត » ( « Born of God » *Ensign* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៨៥ ទំព័រ៦–៧ ) ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## មានឆន្ទៈផ្លាស់ប្ដូរតាមរយៈព្រះចេស្ដានៃព្រះ

នៅពេលយើងរៀនអំពីជំហានទី ៦ ជាលើកដំបូង ពួកយើងមួយចំនួនបាននិយាយថា « ប្រាកដណាស់ ខ្ញុំត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីឲ្យព្រះដកយកភាពទន់ខ្សោយរបស់ខ្ញុំចេញ ! » យើងមានអារម្មណ៍ថាចាញ់ ដោយសារការប៉ុនប៉ងបរាជ័យជាច្រើនដងរបស់យើងដើម្បីយកឈ្នះលើភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងដោយខ្លួនឯង ។ ទោះជាយ៉ាងណានៅពេលយើងជញ្ជឹងគិត និងទទួលបានព័ត៌មានពីអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង នោះយើងបានដឹងថា យើងមានការស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការបោះបង់ចោលភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងជាងអ្វីដែលយើងបានគិត ។

ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ និងអ្នកដទៃបានជួយយើងឲ្យមើលឃើញថា យើងឧស្សាហ៍ប្រើភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងជាយន្តការការពារ ឬជាវិធីដើម្បីបង្កើនអំនួតរបស់យើង ។ ឧទាហរណ៍ ពួកយើងមួយចំនួនបែរជាអាងលើការអាក់អន់ចិត្ត និងអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងល្អជាងគេទៅវិញ នៅពេលយើងទទួលអារម្មណ៍គំរាមកំហែង ។ យើងចូលចិត្តមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងត្រូវ ទោះបីជាញឹកញាប់ យើងខុសក៏ដោយ ។

ពួកយើងមួយចំនួនបានមើលងាយខ្លួនឯង ហើយបន្ទុយតម្លៃធម្មជាតិដ៏ទេវភាពរបស់យើង ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកដទៃធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់ ។ យើងសន្មតថា ប្រសិនបើយើងអាចប្រមាថខ្លួនយើងជាមុន នោះអ្នកផ្សេងទៀតដែលបន្ទោកបន្ទាបយើង គ្រាន់តែមានការសន្និដ្ឋានដូចគ្នា ដែលយើងបានដឹងរួចទៅហើយប៉ុណ្ណោះ ។

ប៉ុន្តែចម្លើយមិនល្អទាំងនេះចំពោះឧបសគ្គទាំងឡាយ បានមកពីចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើង មិនមែនមកពីភាពខ្លាំងរបស់យើងនោះទេ ។ យើងខ្លាចថាប្រសិនបើយើងបោះបង់ចោលភាពទន់ខ្សោយរបស់យើង នោះយើងនឹងងាយរងគ្រោះជាងនេះទៅទៀត ។ ប៉ុន្តែ នៅពេលយើងអនុញ្ញាតឲ្យព្រះដកភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងចេញ ហើយធ្វើការជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង យើងបានរកឃើញថា ព្រះទ្រង់ខ្វល់ខ្វាយយ៉ាងខ្លាំងអំពីយើង ។

យើងសូមអញ្ជើញអ្នកឲ្យភ្ញាក់ឡើង ដឹងពីតម្លៃពិតប្រាកដរបស់អ្នក ហើយដាក់ទីទុកចិត្តរបស់អ្នកទៅលើការថែទាំរបស់ព្រះ ជាជាងនៅក្នុងការការពារខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់ ។

### ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃក្នុងក្រុមព្យាបាល និងនៅឯព្រះវិហារ

កាលយើងកាន់តែស្គាល់គ្នាច្បាស់ជាមួយមនុស្សដទៃក្នុងក្រុមព្យាបាល នោះយើងចាប់ផ្ដើមឃើញថា ពួកគេដូចយើងច្រើនជាងអ្វីដែលយើងបានសន្មត ។ នៅពេលយើងចែកចាយដំណើររឿងរបស់យើង ហើយស្ដាប់មនុស្សដទៃចែកចាយដំណើររឿងរបស់ពួកគេ នោះចិត្តអាណិតអាសូររបស់យើងបានដុះឡើង ។ យើងចាប់ផ្ដើមស្គាល់ស្ថានភាពទូទៅរបស់បុត្រាបុត្រីរបស់ព្រះទាំងអស់ ហើយមានអារម្មណ៍ស្រណុកចិត្តកាន់តែខ្លាំងនៅជុំវិញពួកគេ ។ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្របានអញ្ជើញយើងឲ្យត្រឡប់មកសាសនាចក្រវិញ ឬឲ្យពង្រឹងការតាំងចិត្តបច្ចុប្បន្នរបស់យើង ។ ជំនួសឲ្យការរឹងទទឹង ឬការដោះសា យើងបានសម្រេចចិត្តមកព្រះវិហារ ។ យើងបានរកឃើញបន្តិចម្ដងៗថា រឿងជាច្រើនដែលយើងស្រឡាញ់អំពីការប្រជុំការព្យាបាលក៏ជាផ្នែកមួយនៃការថ្វាយបង្គំនៅព្រះវិហារផងដែរ ។

នៅពេលយើងជ្រមុជទឹក ពួកយើងមួយចំនួនតូចយល់ពីដំណើរការប្រែចិត្តជឿពិតប្រាកដ ។ ទោះជាយ៉ាងណា ប្រធាន ម៉ារុន ជី រ៉មនី បានពន្យល់អំពីការណ៍នេះយ៉ាងសាមញ្ញ ៖ « នៅក្នុងមនុស្សម្នាក់ដែលពិតជាបានប្រែចិត្តជឿទាំងស្រុងមែន នោះបំណងប្រាថ្នាចង់បានអ្វីដែលផ្ទុយនឹងដំណឹងល្អរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទបានស្លាប់អស់ហើយ ។ ហើយវាជំនួសវិញដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះ ដោយមានការតាំងចិត្តបិតថេរ និងគ្រប់គ្រងបាន ដើម្បីបន្តកាន់តាមព្រះបញ្ញត្តិរបស់ទ្រង់ » ( នៅក្នុង Conference Report, Guatemala Area Conference ( របាយការណ៍សន្និសីទ សន្និសីទតំបន់ក្វាតេម៉ាឡា ) ឆ្នាំ ១៩៧៧ ទំព័រ ៨ ) ។

នៅពេលយើងដកពិសោធន៍អព្ភូតហេតុនៃការជាសះស្បើយឥតឈប់ឈរ—ដំបូងចេញពីឥរិយាបថញៀន ហើយបន្ទាប់ចេញពីចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ—នោះយើងនឹងដកពិសោធន៍ការប្រែចិត្តជឿដ៏ពិតប្រាកដ ។ យើងនឹងភ្ញាក់ឡើង ហើយដឹងខ្លួន គឺដូចជាកូនប្រុសខ្ជះខ្ជាយ « ភ្ញាក់ដឹងខ្លួន » ដែរ ( លូកា ១៥:១៧ ) ។

## ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទម្ពីរ និងសេចក្ដីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្មិងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

### បោះបង់ចោលអស់ទាំងអំពើបាបរបស់អ្នក

« ស្ដេចមានបន្ទូលថា ៖ . . . [ តើ ] យើងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឲ្យយើងអាចបានកើតពីព្រះ ដោយដកយកវិញ្ញាណអាក្រក់នេះចេញពីទ្រូងយើង ហើយទទួលយកព្រះវិញ្ញាណរបស់ទ្រង់វិញ ដើម្បីឲ្យយើងអាចបានពោរពេញទៅដោយសេចក្ដីអំណរ ? . . . យើងនឹងបោះបង់ចោលនូវអ្វីៗទាំងអស់ដែលយើងមាន . . . ដើម្បីឲ្យយើងអាចបានទទួលសេចក្ដីអំណរដ៏ធំនេះ ។ . . .

« ស្ដេចក៏បានលុតជង្គង់ក្រាបចំពោះព្រះអម្ចាស់ មែនហើយ ព្រមទាំងដួលនៅលើដីហើយអំពាវនាវជាខ្លាំងថា ៖

« ឱព្រះអង្គអើយ . . . ទូលបង្គំនឹងបោះបង់ចោលអស់ទាំងអំពើបាបរបស់ទូលបង្គំ ដើម្បីឲ្យបានស្គាល់ទ្រង់ ហើយដើម្បីទូលបង្គំអាចបានប្រោសឡើងពីស្លាប់ ហើយបានសង្គ្រោះនៅថ្ងៃចុងក្រោយបង្អស់ » ( អាលម៉ា ២២:១៥, ១៧–១៨ ) ។

- សូមអានខគម្ពីរទាំងនេះម្ដងទៀតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។ តើមានឧបសគ្គអ្វីខ្លះ រួមទាំងអាកប្បកិរិយា និងអារម្មណ៍នានាផងដែរ ដែលរារាំងខ្ញុំមិនឲ្យបោះបង់ចោល « អស់ទាំងអំពើបាបរបស់ខ្ញុំ » និងទទួលព្រះវិញ្ញាណឲ្យបានកាន់តែពេញលេញ ?

### ចូលរួមក្នុងការរាប់អានគ្នានៅក្នុងសាសនាចក្រ

« ហើយឥឡូវនេះ មកពីសេចក្ដីសញ្ញាដែលអ្នករាល់គ្នាបានធ្វើ អ្នករាល់គ្នានឹងត្រូវបានហៅថា ជាកូនចៅនៃព្រះគ្រីស្ទ គឺជាបុត្រារបស់ទ្រង់ និងបុត្រីរបស់ទ្រង់ ដ្បិតមើលចុះ ថ្ងៃនេះទ្រង់បានបង្កើតអ្នកខាងវិញ្ញាណហើយ ដ្បិតអ្នករាល់គ្នាបាននិយាយថា ចិត្តរបស់អ្នកបានផ្លាស់ប្ដូរ តាមរយៈសេចក្ដីជំនឿជឿដល់ព្រះនាមទ្រង់ ហេតុដូច្នេះហើយអ្នករាល់គ្នាបានកើតមកពីទ្រង់ ហើយបានក្លាយទៅជាបុត្រារបស់ទ្រង់ និងបុត្រីរបស់ទ្រង់ដែរ » ( ម៉ូសាយ ៥:៧ ) ។

កាលយើងលើកដាក់មកលើខ្លួនយើងនូវព្រះនាមនៃព្រះគ្រីស្ទ ហើយត្រូវបានពង្រឹងដោយព្រះវិញ្ញាណរបស់ទ្រង់ នោះយើងចាប់ផ្ដើមយល់ចិត្តពួកបរិសុទ្ធ—ជាបងប្អូនប្រុស និងបងប្អូនស្រីដែលបានជ្រមុជទឹក និងបានចូលមកក្នុងគ្រួសាររបស់ទ្រង់នៅលើផែនដី ។

- នៅពេលខ្ញុំស្គាល់សមាជិកពួកបរិសុទ្ធរបស់ខ្ញុំបានកាន់តែច្បាស់ តើខ្ញុំមានឆន្ទៈកាន់តែខ្លាំងឡើង ដើម្បីចូលរួមក្នុងភាពជាបងប្អូនក្នុងសាសនាចក្រយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ដកពិសោធន៍ការប្រោសលោះ

« ព្រោះមនុស្សខាងសាច់ឈាមជាសត្រូវដល់ព្រះ ហើយមានមកតាំងពីការធ្លាក់នៃលោកអ័ដាមម្ល៉េះ ហើយនឹងនៅយ៉ាងនេះជារៀងដរាបតទៅ លើកលែងតែគេព្រមធ្វើតាមសេចក្ដីទូន្មាននៃព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ ហើយសម្រាតភាពខាងសាច់ឈាមចេញ ហើយក្លាយទៅជាអ្នកបរិសុទ្ធវិញ តាមរយៈដង្វាយធួននៃព្រះគ្រីស្ទដ៏ជាព្រះអម្ចាស់ ហើយក្លាយទៅដូចជាកូនក្មេង ងាយប្រដៅ ស្លូតបូត ទាបរាបសា អត់ឱន ពោរពេញទៅដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់ » ( ម៉ូសាយ ៣:១៩ ) ។

ពួកយើងជាច្រើនបានក្លាយជាពួកបរិសុទ្ធតែឈ្មោះប៉ុណ្ណោះ នៅឯពិធីបុណ្យជ្រមុជទឹក ហើយចំណាយពេលពេញមួយជីវិតរបស់យើងពុះពារដើម្បី « សម្រាតភាពខាងសាច់ឈាម [ ជាមនុស្សលោក ] ចេញ » ហើយអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈដែលបានរាយនៅក្នុងខគម្ពីរនេះ ។

- តើការពុះពារនេះបានរៀបចំខ្លួនខ្ញុំដោយរបៀបណា ដើម្បីទទួលយកថា វាមានតែតាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះគ្រីស្ទប៉ុណ្ណោះ—ដោយការក្លាយជាតែមួយនឹងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងព្រះវរបិតាសួគ៌ប៉ុណ្ណោះ—ទើបខ្ញុំអាចទទួលបានសេចក្ដីប្រោសលោះបាន ?

## មករកព្រះគ្រីស្ទ

អែលឌើរ រីឆាដ ជី ស្កុត បានបង្រៀន ៖ « មិនថាប្រភពនៃការលំបាកជាអ្វីនោះទេ ហើយមិនថាអ្នកចាប់ផ្ដើមទទួលបានការធូរស្បើយយ៉ាងណានោះទេ—តាមរយៈគ្រូពេទ្យដែលមានវិជ្ជាជីវៈត្រឹមត្រូវ វេជ្ជបណ្ឌិត អ្នកដឹកនាំបព្វជិតភាព មិត្តភក្តិ ឪពុក ឬម្ដាយដែលព្រួយបារម្ភ ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់—មិនថាអ្នកចាប់ផ្ដើមយ៉ាងណាទេ ដំណោះស្រាយទាំងនោះនឹងមិនផ្ដល់ចម្លើយពេញលេញនោះទេ ។ ការព្យាបាលចុងក្រោយកើតឡើងតាមរយៈសេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងការបង្រៀនរបស់ទ្រង់ ដោយមានចិត្តសោកសង្រេង និងវិញ្ញាណទន់ទាបគោរពតាមបញ្ញត្តិរបស់ទ្រង់ » ( « To Be Healed » *Ensign* ខែឧសភា ឆ្នាំ១៩៩៤ ទំព័រ ៩ ) ។

ទោះជានៅក្នុងក្រុមការព្យាបាល ឬក្រុមជំនុំនៃសាសនាចក្រក៏ដោយ—ក៏គ្មានចំនួននៃការគាំទ្រ ឬការរាប់អានគ្នាដ៏ច្រើនណា—នឹងនាំមកនូវសេចក្ដីសង្គ្រោះបានឡើយ ។ មនុស្សដទៃទៀតអាចគាំទ្រ និងផ្ដល់ពរជ័យដល់យើងក្នុងដំណើររបស់យើងបាន ប៉ុន្តែនៅទីបំផុត យើងត្រូវតែមករកព្រះគ្រីស្ទផ្ទាល់ ។

- តើដំណើរនៃការជាសះស្បើយរបស់ខ្ញុំបានចាប់ផ្ដើមយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើនរណាជាមនុស្សសំខាន់ក្នុងការជួយខ្ញុំឲ្យដើរនៅលើផ្លូវទៅរកការប្រែចិត្ត និងការជាសះស្បើយ ? តើគំរូរបស់ពួកគេបានចង្អុលបង្ហាញខ្ញុំឲ្យទៅរកព្រះអង្គសង្គ្រោះយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើខ្ញុំបានរៀនអ្វីខ្លះអំពីព្រះអង្គសង្គ្រោះ ដែលបានជួយ ឬជះឥទ្ធិពលលើបំណងប្រាថ្នា ឬសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបថរបស់ខ្ញុំ ?

## អត់ធ្មត់នឹងដំណើរការនេះ

« អ្នករាល់គ្នាជាកូនក្មេងតូច ហើយអ្នករាល់គ្នាពុំអាចទ្រាំគ្រប់ទាំងអស់បានទេនៅពេលឥឡូវនេះ អ្នករាល់គ្នាត្រូវតែចម្រើនឡើងក្នុងព្រះគុណ និងក្នុងការចេះដឹងអំពីសេចក្ដីពិត ។

« កុំឲ្យខ្លាចឡើយ កូនក្មេងតូចអើយ ដ្បិតអ្នករាល់គ្នាជារបស់ផងយើង ហើយយើងបានឈ្នះលើលោកិយហើយ . . .

« ហើយគ្មានអ្នកណាមួយ ដែលព្រះវរបិតាបានប្រទានដល់យើង ដែលត្រូវវង្វេងបាត់ឡើយ » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ៥០:៤០–៤២ ) ។

នៅពេលខ្លះ យើងលែងមានចិត្តអត់ធ្មត់ ឬបាក់ទឹកចិត្ត ដោយសារការព្យាបាលគឺជាដំណើរការដែលបន្តឥតឈប់ឈរមួយ ។ ខគម្ពីរទាំងនេះបង្ហាញពីភាពអត់ធ្មត់របស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងព្រះវរបិតាសួគ៌ជាមួយនឹងយើងដែលជា « កូនក្មេងតូច » ។ សូមអនុវត្តខគម្ពីរទាំងនេះចំពោះខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ដោយការសរសេរវាប្រាប់ទៅខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ។

- តើការសន្យាទាំងឡាយនៅក្នុងបទគម្ពីរនេះអាចពង្រឹងខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច នៅពេលខ្ញុំបាក់ទឹកចិត្ត ?

## ទទួលជំនួយមកពីព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ

« ឱបងប្អូនជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្ញុំអើយ បន្ទាប់ពីអ្នកបានចូលតាមផ្លូវតូច ហើយចង្អៀតនេះហើយ ខ្ញុំសូមសួរថា តើបានសម្រេចសព្វគ្រប់ហើយឬនៅ ? មើលចុះ ខ្ញុំសូមនិយាយទៅអ្នកថា ៖ ទេ ដ្បិតអ្នករាល់គ្នាមិនបានមកដល់នេះទេ លើកលែងតែដោយព្រះបន្ទូលនៃព្រះគ្រីស្ទ ដោយមានសេចក្ដីជំនឿដ៏រឹងប៉ឹងដល់ព្រះអង្គ ដោយពឹងផ្អែកទាំងស្រុង ទៅលើបុណ្យគុណរបស់ទ្រង់ ដែលមានឥទ្ធិឫទ្ធិដើម្បីសង្គ្រោះ ។

« ហេតុដូច្នោះហើយ អ្នករាល់គ្នាត្រូវតែឈានទៅមុខដោយខ្ជាប់ខ្ជួននៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទ ដោយមានការភ្លឺថ្លានៃសេចក្ដីសង្ឃឹមដ៏ឥតខ្ចោះ ហើយដោយមានចិត្តស្រឡាញ់ព្រះ និងមនុស្សគ្រប់រូប ។ ហេតុដូច្នោះហើយ បើសិនជាអ្នករាល់គ្នាខិតខំជឿនទៅមុខ ដោយទទួលទាននូវព្រះបន្ទូលនៃព្រះគ្រីស្ទ ហើយកាន់ខ្ជាប់ដរាបដល់ចុងបំផុត មើលចុះ នោះព្រះវរបិតា ទ្រង់មានព្រះបន្ទូលដូច្នេះថា ៖ អ្នករាល់គ្នានឹងមានជីវិតដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ច » ( នីហ្វៃទី២ ៣១:១៩–២០ ) ។

- តើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទជួយខ្ញុំតាមផ្លូវតូច ហើយចង្អៀតនេះដោយរបៀបណា ?

- តើសេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលកើនឡើងរបស់ខ្ញុំចំពោះព្រះ និងមនុស្សដទៃទៀតនាំខ្ញុំចេញពីការញៀន ជួយខ្ញុំឲ្យបន្តតំណាម និងស្ដារសេចក្ដីសង្ឃឹមរបស់ខ្ញុំឡើងវិញអំពីជីវិតដ៏អស់កល្បជានិច្ចយ៉ាងដូចម្ដេច ?

# ជំហានទី ៧ ៖ បន្ទាបខ្លួនទូលសូមឲ្យព្រះវរបិតាសួគ៌ដកកំហុសរបស់យើងចេញ ។

## គោលការណ៍សំខាន់ៗ ៖ ការបន្ទាបខ្លួន

ជំហានមុនៗទាំងអស់បានរៀបចំយើងសម្រាប់ជំហាននេះ ។ ជំហានទី ១ បានជួយយើងឲ្យបន្ទាបខ្លួន ហើយសារភាពថា យើងគ្មានអំណាចលើការញៀនរបស់យើងឡើយ ។ ជំហានទី ២ និង ៣ បានជួយយើងឲ្យមានសេចក្ដីជំនឿ និងទំនុកចិត្តគ្រប់គ្រាន់ទៅលើព្រះអម្ចាស់ដើម្បីទូលសូមជំនួយពីទ្រង់ ។ បញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងចាប់ពីជំហានទី ៤ បានជួយយើងឲ្យមើលឃើញចរិតលក្ខណៈ និងឥរិយាបថរបស់យើងបានកាន់តែច្បាស់ ។ ការធ្វើការលើជំហានទី ៥ បានបង្ហាញពីភាពក្លាហានរបស់យើងដើម្បីមានភាពស្មោះត្រង់ជាមួយព្រះ ខ្លួនយើង និងមនុស្សម្នាក់ទៀត ។ ជំហានទី ៦ បានជួយយើងឲ្យត្រៀមខ្លួនជាស្រេច ហើយមានឆន្ទៈលះបង់ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើង ។ ឥឡូវនេះ យើងត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីឈានទៅជំហានទី ៧ ។ យើងផ្ដោតទៅលើ « របៀប » ធ្វើការលើជំហាននីមួយៗ ៖ ការបន្ទាបខ្លួន ការបើកចិត្ត និងការមានឆន្ទៈ ។

គ្រប់ជំហានទាំងអស់តម្រូវឲ្យមានការបន្ទាបខ្លួន ប៉ុន្តែជំហានទី ៧ តម្រូវឲ្យមានការបន្ទាបខ្លួនយ៉ាងច្បាស់លាស់បំផុត ៖ « បន្ទាបខ្លួនទូលសូមឲ្យព្រះវរបិតាសួគ៌ដកកំហុសរបស់យើងចេញ » ។ នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានពីរបីដំបូងក្នុងដំណើរការព្យាបាល យើងបានរៀនថា មិនថាយើងព្យាយាមដោយខ្លួនឯងខ្លាំងប៉ុណ្ណាក៏ដោយ យើងមិនអាចផ្លាស់ប្ដូរ ឬទទួលបានការព្យាបាលដែរ បើគ្មានជំនួយរបស់ព្រះអម្ចាស់នោះ ។ ជំហាននេះមិនខុសគ្នានោះទេ ។ *ពិតចំពោះសេចក្ដីជំនឿ* ពិពណ៌នាអំពីការបន្ទាបខ្លួនដូចតទៅនេះ ៖ « ការបន្ទាបខ្លួនគឺជាការទទួលស្គាល់ដោយដឹងគុណចំពោះការពឹងផ្អែករបស់អ្នកលើព្រះអម្ចាស់—យល់ថា អ្នកមានសេចក្ដីត្រូវការជាប់ជានិច្ចសម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ពីទ្រង់ » ( *ពិតចំពោះសេចក្ដីជំនឿ ៖ ឯកសារយោងនៃដំណឹងល្អ* [ ឆ្នាំ២០០៤] ទំព័រ ២៥ ) ។

ពួកយើងមួយចំនួនបានចាប់ផ្ដើមភ្ជាត់ទៅរករបៀបចាស់របស់យើងវិញ ហើយបានព្យាយាមផ្លាស់ប្ដូរដោយខ្លួនឯង ។ ប៉ុន្តែនៅពេលយើងបានទទួលស្គាល់កំហុស និងភាពទន់ខ្សោយជាច្រើនរបស់យើង យើងបានរៀនថា យើងត្រូវពឹងផ្អែកលើព្រះអម្ចាស់ដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរ ដោយមានជំនួយរបស់ទ្រង់ ។ ដើម្បីធ្វើការលើជំហានទី ៧ យើងត្រូវតែធ្វើកិច្ចការរបស់យើងដែលត្រូវធ្វើទាំងនោះ ។ យើងត្រូវតែមានចិត្តអត់ធ្មត់ ហើយ « ឈានទៅមុខដោយខ្ជាប់ខ្ជួននៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទ » ( នីហ្វៃទី២ ៣១:២០ ) ។ យើងត្រូវការការរំពឹងដ៏ខ្ជាប់ខ្ជួនដើម្បីងាកទៅរកព្រះ ហើយទូលសូមជំនួយពីទ្រង់ ។

យើងឆ្ងល់ថា តើអព្ភូតហេតុទាំងនេះនឹងកើតឡើងសម្រាប់យើងយ៉ាងដូចម្ដេច ។ វាខុសគ្នាសម្រាប់យើងម្នាក់ៗ ប៉ុន្តែមានមូលដ្ឋានទូទៅមួយចំនួនដែលដូចគ្នា ។ មនុស្សកម្រនឹងមានការផ្លាស់ប្ដូរដ៏គួរឲ្យរំភើប និងភ្លាមៗចំពោះចរិតលក្ខណៈរបស់ពួកគេណាស់ ជាធម្មតាដំណើរការបន្តិចម្ដងៗនៃជំហានទី ៦ និង ៧ កើតឡើងតាមរបៀបដែលអែលឌើរ ដេវីឌ អេ បែដណា បានរៀបរាប់ ៖

« ក្នុងនាមជាសមាជិកនៃសាសនាចក្រ យើងមានទំនោរសង្កត់ធ្ងន់លើការបើកសម្ដែងខាងវិញ្ញាណដ៏អស្ចារ្យ និងរំភើបខ្លាំង រហូតដល់យើងអាចនឹងភ្លេចភ្លាំងក្នុងការដឹងគុណ ហើយថែមទាំងអាចនឹងមើលរំលងនូវគំរូតាមទម្លាប់ ដែលព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធសម្រេចនូវកិច្ចការរបស់ទ្រង់ . . . [ ពោលគឺតាមរយៈ ] ចំណាប់អារម្មណ៍តូចតាច និងបន្តិចម្ដងៗ » ( « The Spirit of Revelation » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១១ ទំព័រ៨៨ ) ។

នៅពេលយើងជ្រើសរើសចុះចូលតាមព្រះ ហើយសម្របឆន្ទៈរបស់យើងតាមព្រះទ័យរបស់ទ្រង់ នោះពេលវេលាពេញមួយថ្ងៃរបស់យើងពោរពេញទៅដោយគ្រាតូចៗ ដែលទ្រង់អញ្ជើញយើងឲ្យផ្អាកនៅក្នុងការឆ្លើយតបបែបប្រតិកម្មចាស់របស់យើង ហើយជំនួសមកវិញដោយការពឹងផ្អែកលើព្រះចេស្ដារបស់ទ្រង់ដើម្បីជួយ លើកស្ទួយ និងស្រឡាញ់ ។ ស៊ីស្ទើរ មេបិកា អិល ក្រេវិន បានបង្រៀន ៖ « សូមកុំបាក់ទឹកចិត្ត ។ ការផ្លាស់ប្ដូរគឺជាដំណើរការពេញមួយជីវិត ។ . . . ព្រះអម្ចាស់មានព្រះទ័យអំណត់ជាមួយយើង នៅពេលយើងមានការលំបាកក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរ » ( « Keep the Change » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២០ ទំព័រ៥៩ ) ។

មិនថាការញៀនរបស់យើងគឺជាគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀន ការលេងល្បែងស៊ីសង ចំណង់ផ្លូវភេទ ទម្លាប់បរិភោគអាហារដែលបំផ្លាញសុខភាពខ្លួនឯង ការចង់ចំណាយប្រាក់ ឬឥរិយាបថញៀនផ្សេងទៀត ឬសារធាតុញៀនផ្សេងទៀត ដែលយើងធ្លាប់ប្រើដើម្បីប្រឈមនឹងភាពតានតឹងក្នុងជីវិតនោះទេ ព្រះអង្គសង្គ្រោះនឹង « ជួយ [ យើង ] បែបណាតាមជំងឺ [ របស់យើង ] » ( អាលម៉ា ៧:១២ ) ។ នៅពេលយើងមានឆន្ទៈផ្លាស់ប្ដូរ តាមរយៈការមករកព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ នោះយើងនឹងទទួលបានព្រះចេស្ដាព្យាបាលរបស់ទ្រង់ ។

ខណៈដែលកំពុងធ្វើការលើជំហាននេះ ពួកយើងភាគច្រើនបានរកឃើញថា យើងត្រូវតែប្រឆាំងនឹងទំនោរនៃការមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស ។ ការមើលទៅកំហុសរបស់យើងនាំឲ្យមានអារម្មណ៍ថា យើងមិនល្អគ្រប់គ្រាន់ទេ ឬថាយើងបានបរាជ័យម្ដងទៀតហើយ ។ ប៉ុន្តែការធ្វើការលើជំហានទាំងនេះ និងការមករកព្រះគ្រីស្ទបានផ្ដល់ឲ្យយើងនូវរបៀបថ្មីមួយដើម្បីមើលមកខ្លួនយើង ។ យើងទទួលអារម្មណ៍ពីសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះចំពោះយើងក្នុងនាមជាបុត្រា និងបុត្រីជាទីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ ។ សេចក្ដីស្រឡាញ់នេះបានជួយយើងឲ្យប្រឆាំងនឹងអារម្មណ៍នៃការអៀនខ្មាស និងការអាណិតខ្លួនឯង ។

យើងបានចាប់ផ្ដើមមើលឃើញកំហុស និងភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងថាជាឱកាសដើម្បីទូលសូមជំនួយរបស់ព្រះដោយរាបសា ដើម្បីឈានទៅមុខក្នុងដំណើរការព្យាបាលរបស់យើង ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## ទូលសូមព្រះឲ្យធ្វើអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើសម្រាប់ខ្លួនឯងបាន

តើយើងរស់នៅតាមជំហានទី ៧ ជារៀងរាល់ថ្ងៃយ៉ាងដូចម្ដេច ? យើងផ្អាកនៅថ្ងៃណានៅគ្រាណាដែលភាពចចេសរបស់យើងត្រឡប់មកវិញ ឬនៅពេលយើងមើលឃើញភាពទន់ខ្សោយរបស់យើង ។ ក្នុងគ្រាទាំងនេះ យើងចុះចូល ហើយស្ដាប់ ។ យើងចាំថា យើងគ្មានអំណាចដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរខ្លួនឯងដោយគ្មានជំនួយនោះឡើយ ហើយយើងទុកចិត្តថា ព្រះអម្ចាស់អាចផ្លាស់ប្ដូរយើងបាន ។ បន្ទាប់មក យើងបន្តពឹងផ្អែកលើទ្រង់ ។ យើងកាត់ចិត្តចោលអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើបាន ហើយយើងទូលសូមព្រះឲ្យជួយយើង ។

ការណ៍នេះតម្រូវឲ្យយើងងាកទៅរកព្រះនៅក្នុងការអធិស្ឋាន ។ « យើងម្នាក់ៗមានបញ្ហាដែលយើងពុំអាចដោះស្រាយបាន និងភាពទន់ខ្សោយដែលយើងពុំអាចយកឈ្នះបាន បើពុំឈោងទៅរកប្រភពដ៏ខ្ពស់នៃកម្លាំងតាមរយៈការអធិស្ឋានទេនោះ » ( ជែមស៍ អ៊ី ហ្វោស្ត « The Lifeline of Prayer » *Ensign* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០២ ទំព័រ៥៩ ) ។

នៅពេលយើងអធិស្ឋានប្រកបដោយអត្ថន័យ និងដោយចេតនា នោះយើងអាចទទួលបានសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះបាន ។ នៅពេលយើងអនុញ្ញាតឲ្យខ្លួនឯងមានពេលវេលា និងកន្លែងសុខសាន្ត ដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយនឹងព្រះ នោះយើងអាចស្ដារឡើងវិញ និងពង្រឹងទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយព្រះបាន ។ តាមរយៈការបន្តអធិស្ឋានសាមញ្ញៗនៅក្នុងចិត្តរបស់យើង ដូចជា « ព្រះអម្ចាស់អើយ តើទ្រង់សព្វព្រះហឫទ័យឲ្យទូលបង្គំធ្វើដូចម្ដេច ? » ( កិច្ចការ ៩:៦ ) ឬថា « សូមឲ្យបានសម្រេចតាមតែព្រះហឫទ័យរបស់ទ្រង់ចុះ » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ១០៩:៤៤ ) នោះយើងនឹងបន្តចងចាំថា យើងត្រូវពឹងពាក់ទាំងស្រុងលើព្រះអម្ចាស់ ។ សេចក្ដីស្រឡាញ់របស់យើងចំពោះព្រះ និងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ចំពោះយើង នឹងជួយយើងឲ្យបង្កើតទំនាក់ទំនងមួយដែលយើងអាចប្រគល់ខ្លួនយើងទាំងមូលបាន ។

## សិក្សាការអធិស្ឋានសាក្រាម៉ង់

ការអធិស្ឋានក្នុងពិធីសាក្រាម៉ង់គឺជាការបង្ហាញដ៏អស្ចារ្យនៃការបន្ទាបខ្លួន និងគោលបំណងនៅពីក្រោយជំហានទី ៧ ។ យើងមានឱកាសទទួលទានសាក្រាម៉ង់ជារៀងរាល់សប្ដាហ៍ និងស្ញឹងស្មាធិ៍ទៅលើពាក្យអធិស្ឋានក្នុងពិធីសាក្រាម៉ង់ ។

យើងសូមផ្ដល់យោបល់ឲ្យអានក្នុង ម៉ូរ៉ូណៃ ៤:៣ និង ៥:២ ហើយបន្ទាបខ្លួនអនុវត្តតាមពាក្យដ៏ពិសិដ្ឋទាំងនេះ ជាសំឡេងរបស់អ្នកផ្ទាល់ដូចតទៅនេះ ៖ « ឱព្រះអង្គ ជាព្រះវរបិតាដ៏អស់កល្បជានិច្ចអើយ [ ទូលបង្គំ ] សូមដល់ព្រះអង្គ ដោយនូវព្រះនាមនៃព្រះរាជបុត្រារបស់ព្រះអង្គ គឺព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ សូមប្រទានពរ ហើយញែកនំបុ័ងនេះចេញជាបរិសុទ្ធដល់ព្រលឹង [ របស់ទូលបង្គំ កាលដែលទូលបង្គំ ] ទទួលទាននំបុ័ងនេះ ប្រយោជន៍ឲ្យ [ ទូលបង្គំ ] អាចទទួលទាន ដោយនូវការចងចាំដល់ព្រះកាយនៃព្រះរាជបុត្រារបស់ព្រះអង្គ ហើយធ្វើបន្ទាល់ដល់ព្រះអង្គ ឱព្រះអង្គ ជាព្រះវរបិតាដ៏អស់កល្បជានិច្ចអើយ ថា [ ទូលបង្គំ ] នឹងព្រមលើកដាក់មកលើខ្លួន [ ទូលបង្គំ ] នូវព្រះនាមនៃព្រះរាជបុត្រារបស់ព្រះអង្គ ហើយចងចាំទ្រង់ជានិច្ច ហើយកាន់តាមព្រះបញ្ញត្តិទាំងឡាយរបស់ទ្រង់ ដែលទ្រង់បានប្រទានដល់ [ ទូលបង្គំ ] ប្រយោជន៍ឲ្យ [ ទូលបង្គំ ] អាចបានព្រះវិញ្ញាណរបស់ទ្រង់ គង់នៅជាមួយនឹង [ ទូលបង្គំ ] ជាដរាប » ( ម៉ូរ៉ូណៃ ៤:៣ ) ។

នៅពេលយើងគិតពីការអធិស្ឋាននៃពិធីសាក្រាម៉ង់តាមរបៀបនេះ នោះយើងអាចខិតទៅព្រះអង្គសង្គ្រោះបានកាន់តែជិតដិត ដោយមានចិត្តសង្រេង និងវិញ្ញាណទន់ទាប ។ កាលយើងគិតអំពីភាពទន់ខ្សោយរបស់យើង ឬកំហុសណាមួយដែលយើងអាចបានធ្វើ នោះយើងអាចបង្វែរដួងចិត្តរបស់យើងទៅរកទ្រង់បាន ។ យើងអាចទូលសូមទ្រង់ឲ្យជួយយើងប្រែចិត្ត ក្លាយជាមនុស្សដ៏ល្អប្រសើរ ហើយដកយកកំហុសទាំងនេះចេញ ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទគម្ពីរ និងសេចក្ដីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្ញឹងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

## ព្រះគុណរបស់ទ្រង់គឺមានល្មមគ្រប់គ្រាន់

« ហើយបើសិនជាមនុស្សលោកមករកយើង នោះយើងនឹងបង្ហាញដល់ពួកគេនូវភាពទន់ខ្សោយរបស់ពួកគេ ។ យើងឲ្យភាពទន់ខ្សោយទៅមនុស្ស ដើម្បីឲ្យពួកគេអាចបានរាបសា ហើយគុណរបស់យើងមានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ ដែលបន្ទាបខ្លួននៅចំពោះយើង ដ្បិតបើសិនជាពួកគេបន្ទាបខ្លួននៅចំពោះយើង ហើយមានសេចក្តីជំនឿដល់យើង លំដាប់នោះយើងនឹងធ្វើឲ្យអ្វីដែលទន់ខ្សោយក្លាយទៅជាខ្លាំងពូកែចំពោះពួកគេវិញ » ( អេធើរ ១២:២៧ ) ។

ក្នុងនាមជាមនុស្សលោកដែលរមែងស្លាប់ និងមិនល្អឥតខ្ចោះ នោះយើងទាំងអស់គ្នាមានភាពទន់ខ្សោយជាច្រើន ។ នៅក្នុងខគម្ពីរនេះ ព្រះអម្ចាស់ពន្យល់ថា ព្រះរាជបំណងរបស់ទ្រង់ក្នុងការអនុញ្ញាតឲ្យយើងជកពិសោធន៍សេចក្តីស្លាប់ ហើយជួបនឹងភាពទន់ខ្សោយបែបនេះ គឺដើម្បីជួយយើងឲ្យមានចិត្តរាបសា ។ សូមកត់ចំណាំថា យើង *ជ្រើសរើស* ដើម្បីបន្ទាបខ្លួនយើង ។

- តើឃ្លា « គុណរបស់យើងមានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ » មានន័យយ៉ាងណាចំពោះខ្ញុំ ?

- តើខ្ញុំមានសេចក្តីជំនឿថា ព្រះគុណរបស់ព្រះអម្ចាស់មានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ខ្ញុំដែរឬទេ ?

- តើការបន្ទាបខ្លួនខ្ញុំនៅចំពោះព្រះអម្ចាស់មានន័យយ៉ាងណា ?

- សូមសរសេរពីចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយមួយចំនួនរបស់អ្នក ។ នៅជាប់នឹងចំណុចខ្សោយទាំងនេះ សូមសរសេរចំណុចខ្លាំង ដែលចំណុចខ្សោយទាំងនេះអាចប្រែក្លាយបាន នៅពេលដែលអ្នកមករកព្រះគ្រីស្ទ ។

## ជ្រើសរើសដើម្បីបន្ទាបខ្លួន

« ដូចខ្ញុំទើបបានប្រាប់អ្នកហើយថា ពីព្រោះអ្នករាល់គ្នាត្រូវគេបង្ខំឲ្យមានចិត្តសុភាពរាបសា នោះអ្នករាល់គ្នាមានពរហើយ តើអ្នករាល់គ្នាពុំគិតស្មានទេឬថា ពួកអ្នកណាដែលមានចិត្តសុភាពរាបសាដោយខ្លួនឯង ដោយព្រោះព្រះបន្ទូលនោះ តើនឹងបានទទួលពរដល់ថ្នាក់ណាទៅ ? » ( អាលម៉ា ៣២:១៤ ) ។

ពួកយើងភាគច្រើនបានមកការប្រជុំការព្យាបាលទាំងអស់សង្ឃឹម ហើយយើងត្រូវបានជំរុញចិត្តដោយផលវិបាកនៃការញៀនរបស់យើង ។ យើងត្រូវបានបង្ខំឲ្យបន្ទាបខ្លួន ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការបន្ទាបខ្លួនដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងជំហាននេះ គឺជាការស្ម័គ្រចិត្ត ។ វាគឺជាលទ្ធផលនៃជម្រើសរបស់យើងផ្ទាល់ ដើម្បីបន្ទាបខ្លួនយើង ។

- តើអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំអំពីការបន្ទាបខ្លួនបានផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងដូចម្តេចដែរ តាំងពីខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមដំណើរព្យាបាលនេះ ?

## ពោរពេញដោយអំណរ

« ពួកគេបានឃើញថា ខ្លួនគេនៅក្នុងស្ថានភាពខាងរូបកាយ អន់ជាងធូលីដីទៅទៀត ។ ហើយពួកគេទាំងអស់គ្នាបានស្រែកព្រមគ្នាដោយសំឡេងតែមួយថា ៖ ឱសូមមេត្តាផង ហើយសូមប្រទាននូវព្រះលោហិតដ៏ធួននៃព្រះគ្រីស្ទ ដើម្បីឲ្យយើងអាចបានទទួលនូវការអភ័យទោសចំពោះអំពើបាបទាំងឡាយរបស់យើង ហើយដើម្បីឲ្យចិត្តយើងអាចបានជ្រះបរិសុទ្ធផងចុះ ព្រោះយើងជឿដល់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ជាព្រះរាជបុត្រានៃព្រះ ដែលបានបង្កើតផ្ទៃមេឃ និងផែនដី និងវត្ថុសព្វសារពើ ព្រះអង្គនឹងយាងចុះមកក្នុងចំណោមកូនចៅមនុស្ស ។

« ហើយហេតុការណ៍បានកើតឡើងថា បន្ទាប់ពីពួកគេបានពោលពាក្យទាំងនេះហើយ នោះព្រះវិញ្ញាណនៃព្រះអម្ចាស់ក៏បានចុះមកសណ្ឋិតលើពួកគេ ហើយពួកគេក៏ពោរពេញទៅដោយសេចក្តីអំណរដោយបានទទួលការផ្តាច់បាបទាំងឡាយរបស់គេ ហើយដោយមានសេចក្តីសុខសាន្តក្នុងសតិសម្បជញ្ញៈ ព្រោះតែសេចក្តីជំនឿដ៏លើសលប់ ដែលពួកគេមានដល់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទដែលនឹងយាងមក » ( ម៉ូសាយ ៤:២–៣ ) ។

ប្រជាជនរបស់ស្តេចបេនយ៉ាមីនបានពោលពាក្យអធិស្ឋានមួយបែប ដែលយើងបានពោលដែរ នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានទី ៧ ។ ពួកគេបានទទួលអារម្មណ៍សុខសាន្ត និងអំណរ នៅពេលព្រះវិញ្ញាណរបស់ព្រះអម្ចាស់បានយាងមកសណ្ឋិតលើពួកគេ ហើយបានប្រទានការផ្តាច់បាបដល់ពួកគេ ។

- តើខ្ញុំមានបទពិសោធន៍អ្វីខ្លះ នៅពេលខ្ញុំទទួលបានអារម្មណ៍សុខសាន្ត និងអំណរ ?

- តើវាមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ ដែលមានសេចក្ដីសុខសាន្ត និងអំណរក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ?

## គោរពតាមព្រះបញ្ញត្តិទាំងឡាយ

« ចូរនៅជាប់នឹងខ្ញុំ ហើយខ្ញុំជាប់នឹងអ្នករាល់គ្នាចុះ ។ ប្រៀបដូចជាខ្នែង បើមិននៅជាប់នឹងគល់ នោះពុំអាចនឹងបង្កើតផលដោយឯកឯងបានទេ ដូច្នេះអ្នករាល់គ្នាក៏ពុំបានដែរ លើកតែនៅជាប់នឹងខ្ញុំ ។

« ខ្ញុំជាគល់ អ្នករាល់គ្នាជាខ្នែង ៖ អ្នកណាដែលនៅជាប់នឹងខ្ញុំ ហើយខ្ញុំជាប់នឹងអ្នកនោះ នោះទើបនឹងបង្កើតផលឡើងជាច្រើន ដ្បិតបើដាច់ពីខ្ញុំចេញ នោះអ្នករាល់គ្នាពុំអាចនឹងធ្វើអ្វីបានទេ ។ . . .

« បើអ្នករាល់គ្នាកាន់តាមបញ្ញត្តិខ្ញុំ នោះនឹងនៅជាប់ក្នុងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ខ្ញុំ ដូចជាខ្ញុំបានកាន់តាមបញ្ញត្តិនៃព្រះវរបិតាខ្ញុំ ហើយក៏នៅជាប់ក្នុងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ដែរ ។

« ខ្ញុំបាននិយាយសេចក្ដីទាំងនេះ ប្រាប់ដល់អ្នករាល់គ្នា ដើម្បីឲ្យសេចក្ដីអំណររបស់ខ្ញុំ បាននៅជាប់ក្នុងអ្នករាល់គ្នា ហើយឲ្យសេចក្ដីអំណររបស់អ្នករាល់គ្នាបានពោរពេញផង » ( យ៉ូហាន ១៥:៤–៥, ១០–១១ ) ។

- តើវាមានន័យយ៉ាងណាចំពោះខ្ញុំដែលថា បើខ្ញុំកាន់តាមបញ្ញត្តិរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ នោះ « [ ខ្ញុំ ] នឹងនៅជាប់ក្នុងសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ [ ទ្រង់ ] » ? ( ខទី ១០ ) ។

- យោងតាមខគម្ពីរទាំងនេះ តើមានពរជ័យដែលបានសន្យាអ្វីខ្លះ ដែលបានមកពីការនៅជាប់នឹងទ្រង់ ?

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរនៅថ្ងៃនេះ អំពីការកាន់តាមបញ្ញត្តិរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ?

- តើការកាន់តាមបញ្ញត្តិគឺជាការបង្ហាញពីសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ខ្ញុំចំពោះព្រះយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## សេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះ

« នៅពេលយើងដាក់ព្រះជាមុន នោះរឿងទាំងអស់ផ្សេងទៀតនឹងកើតឡើងតាមរបៀបរបស់វា ឬបាត់បង់ចេញពីជីវិតរបស់យើង ។ សេចក្ដីស្រឡាញ់របស់យើងចំពោះព្រះអម្ចាស់នឹងគ្រប់គ្រងលើការទាមទារចង់បានមេត្រីភាពយើង ការទាមទារលើពេលវេលារបស់យើង ផលប្រយោជន៍ដែលយើងកំពុងស្វែងរក និងលំដាប់នៃអាទិភាពរបស់យើង » ( អ៊ែសរ៉ា ថាហ្វ បែនសឹន « The Great Commandment—Love the Lord » *Ensign* ខែឧសភា ឆ្នាំ១៩៨៨ ទំព័រ៤ ) ។

ដោយបានមកស្គាល់សេចក្ដីមេត្តាករុណា និងសេចក្ដីល្អរបស់ព្រះរហូតមកដល់ពេលនេះ យើងប្រហែលជាបានចាប់ផ្ដើមទទួលអារម្មណ៍នៃក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះ—សម្រាប់ទ្រង់ និងមកពីទ្រង់ ។

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាសេចក្ដីស្រឡាញ់កើនឡើងដែរឬទេ កាលខ្ញុំកំពុងធ្វើការតាមជំហានទាំងនេះ ? បើមែន ហេតុអ្វី ?

- តើការធ្វើការលើជំហានទី ៧ បានជួយខ្ញុំឲ្យតម្រឹមអាទិភាពរបស់ខ្ញុំឡើងវិញ ហើយដាក់ព្រះជាមុនក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## លើកដាក់មកលើខ្លួនយើងនូវព្រះនាមនៃព្រះគ្រីស្ទ

« ហើយឥឡូវនេះ មកពីសេចក្ដីសញ្ញាដែលអ្នករាល់គ្នាបានធ្វើ អ្នករាល់គ្នានឹងត្រូវបានហៅថាជាកូនចៅនៃព្រះគ្រីស្ទ គឺជាបុត្រារបស់ទ្រង់ និងបុត្រីរបស់ទ្រង់ ។ . . .

« . . . យើងចង់ឲ្យអ្នករាល់គ្នាទទួលដាក់លើខ្លួននូវព្រះនាមនៃព្រះគ្រីស្ទ គឺអស់អ្នករាល់គ្នាដែលបានចូលក្នុងសេចក្ដីសញ្ញាជាមួយនឹងព្រះថា អ្នកនឹងគោរពតាមទ្រង់ រហូតដល់អស់មួយជីវិតរបស់អ្នក ។ . . .

« អស់អ្នកណាដែលបានធ្វើយ៉ាងនេះ នោះនឹងឃើញថា ខ្លួននៅខាងស្ដាំព្រះហស្តនៃព្រះ ដ្បិតអ្នកនោះនឹងស្គាល់ឈ្មោះខ្លួនដែលត្រូវបានហៅ ដ្បិតអ្នកនោះនឹងត្រូវបានហៅដោយព្រះនាមនៃព្រះគ្រីស្ទ » ( ម៉ូសាយ ៥:៧–៩ ) ។

- តើការត្រូវបានហៅដោយព្រះនាមនៃព្រះគ្រីស្ទ និងការធ្វើជាតំណាងឲ្យទ្រង់មានន័យយ៉ាងណា ?

- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីមានវត្តមាននៅខាងស្ដាំព្រះហស្តនៃព្រះ ?

- តើខ្ញុំចុះសេចក្ដីសញ្ញាដើម្បីធ្វើអ្វីខ្លះ នៅពេលខ្ញុំជ្រមុជទឹក និងនៅពេលខ្ញុំទទួលទានសាក្រាម៉ង់ ? ( សូមមើល ម៉ូសាយ ៥:៧–៩; ១៨:៨–១០, ១៣; គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ២០:៧៧, ៧៩ ) ។

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា នៅពេលខ្ញុំគិតអំពីព្រះទ័យរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះក្នុងការប្រទានព្រះនាមរបស់ទ្រង់ដល់ខ្ញុំ ជាថ្នូរនឹងការចុះសេចក្ដីសញ្ញាជាមួយទ្រង់ដើម្បីគោរពតាម និងបម្រើទ្រង់ ដែលរួមមានការបោះបង់ចោលនូវកំហុសរបស់ខ្ញុំជាច្រើន ?

## ប្រគល់ភាពទន់ខ្សោយរបស់យើង

« សាសនាមួយដែលមិនតម្រូវឲ្យមានការលះបង់អ្វីសោះ នឹងពុំមានអំណាចគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបង្កើតសេចក្ដីជំនឿដ៏ចាំបាច់សម្រាប់ជីវិត និងសេចក្ដីសង្គ្រោះឡើយ » ( *Lectures on Faith* [ ឆ្នាំ១៩៨៥ ] ទំព័រ៦៩ ) ។

- មនុស្សមួយចំនួនអានពាក្យទាំងនេះ ហើយគិតថា « អ្វីគ្រប់យ៉ាង » សំដៅទៅលើទ្រព្យសម្បត្តិទាំងអស់ ។ តើការប្រគល់ភាពទន់ខ្សោយរបស់ខ្ញុំទាំងអស់ថ្វាយទៅព្រះអម្ចាស់ បានបង្កើនការយល់ដឹងរបស់ខ្ញុំអំពីអត្ថន័យនៃការលះបង់អ្វីទាំងអស់យ៉ាងដូចម្ដេច ?

# ជំហានទី ៨ ៖ សរសេរបញ្ជីមួយអំពីមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងស្ម័គ្រចិត្តផ្តល់សំណងជូនពួកគេវិញ ។

## គោលការណ៍សំខាន់ ៖ រៀបចំខ្លួនផ្តល់សំណង ឬ ធ្វើការកែតម្រូវ

មុនពេលការព្យាបាលរបស់យើងបានចាប់ផ្តើម របៀបរស់នៅដែលញៀនរបស់យើង គឺដូចជាព្យុះសង្ឃរាដែលពោរពេញទៅដោយថាមពលដ៏បំផ្លិចបំផ្លាញ ដែលកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងរបស់យើង ហើយបន្សល់ទុកនូវការខូចខាតជាច្រើន ។ នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានទី ៧ យើងទទួលអារម្មណ៍ពីអំណាចព្យាបាលនៃសេចក្តីមេត្តាករុណារបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ហើយយើងមានអារម្មណ៍អន្ទះសាចង់ជួសជុលទំនាក់ទំនងដែលខូចខាតទាំងប៉ុន្មាន ។ ជំហានទី ៨ គឺជាឱកាសដើម្បីសរសេរបញ្ជីមួយអំពីមនុស្ស និងស្ថាប័នទាំងឡាយ ដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយបន្ទាប់មកដាក់ផែនការដើម្បីសម្អាត និងកសាងទំនាក់ទំនងរបស់យើងឡើងវិញជាថ្មី ។

នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានទាំងឡាយនៃការព្យាបាល យើងឃើញថា រឿងមួយក្នុងចំណោមរឿងដ៏បំផុសគំនិតទាំងឡាយអំពីជំហានទាំង ១២ នេះគឺជាលំដាប់លំដោយដែលជំហានទាំងនេះត្រូវបានតាក់តែងឡើង ។ ជាញឹកញាប់ មានជំហានរៀបចំមួយ ដែលមានពីមុនជំហានមួយទៀត ដែលតម្រូវឲ្យមានភាពក្លាហានដ៏ខ្លាំង ។ ជំហានទី ៨ រួមទាំងជំហានពីមុនទាំងអស់ គឺជាការរៀបចំខ្លួនរបស់យើងសម្រាប់ជំហានទី ៩ ដែលតម្រូវឲ្យមានភាពក្លាហានហួសពីសមត្ថភាពរបស់យើងផ្ទាល់ ។

យើងបានរៀនពីមនុស្សដែលបានធ្វើការលើជំហានទី ៨ រួចហើយ ដែលបានតក់ក្រហល់ខ្លាំងដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវដោយគ្មានការរៀបចំខ្លួន វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការមិនបានធ្វើសំណងទាល់តែសោះអ៊ីចឹង ។ ដូច្នេះ យើងបានចំណាយពេលដើម្បីអធិស្ឋាន ស្វែងរកដំបូន្មានមកពីមនុស្សដែលយើងទុកចិត្ត ដូចជាអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ឬថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ ហើយដាក់ផែនការ ។ ការរៀបចំនេះនៅក្នុងជំហានទី ៨ បានរារាំងយើងមិនឲ្យធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរបស់យើងបន្ថែមទៀត នៅពេលយើងចាប់ផ្តើមទាក់ទងទៅមនុស្សនៅក្នុងជំហានទី ៩ ។

### សរសេរបញ្ជីមួយ

មុនពេលយើងអាចកសាងទំនាក់ទំនងជាថ្មីឡើងវិញបាន យើងត្រូវតែកំណត់ និងបង្កើតបញ្ជីមួយអំពីទំនាក់ទំនងទាំងឡាយដែលបានប្រេះស្រាំ ។ យើងបានប្រើបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងមកពីជំហានទី ៤ ដើម្បីរៀបចំបញ្ជីរបស់យើង ។ នៅពេលយើងអធិស្ឋានពិនិត្យមើលបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងឡើងវិញ ព្រះវិញ្ញាណបានជួយយើងឲ្យកំណត់ទំនាក់ទំនង ដែលយើងបានធ្វើឲ្យប្រេះឆា ។ ពួកយើងទាំងឡាយដែលបានធ្វើតារាងមួយ នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានទី ៤ បានរកឃើញថា វាងាយស្រួលជាងដើម្បីកំណត់មនុស្ស និងស្ថាប័នទាំងនេះពេលយើងមានតារាងនេះ ( សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធសម្រាប់ឧទាហរណ៍នៃតារាងនេះ ) ។

យើងឃើញថា គោលការណ៍ណែនាំខាងក្រោមនេះមានប្រយោជន៍ជាខ្លាំង នៅពេលយើងធ្វើបញ្ជីរបស់យើង ។ យើងបានសួរខ្លួនឯងថា « តើមាននរណាម្នាក់ក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ កាលពីអតីតកាល ឬបច្ចុប្បន្នកាល ដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស មិនកក់ក្តៅ ឬក៏អាម៉ាស់ ពេលនៅក្បែរពួកគេដែរឬទេ ? » យើងបានសរសេរឈ្មោះរបស់ពួកគេទុក ហើយយើងប្រឆាំងនឹងការល្បួងឲ្យដោះសាអារម្មណ៍របស់យើង ឬលេសនានាចំពោះសកម្មភាពអវិជ្ជមានរបស់យើងទៅកាន់ពួកគេ ។ យើងរួមបញ្ចូលមនុស្សដែលយើងមានបំណងធ្វើឲ្យឈឺចាប់ និងមនុស្សដែលយើងមិនមានបំណងធ្វើឲ្យឈឺចាប់ ។ យើងរួមបញ្ចូលមនុស្សដែលបានលាចាកលោកនេះទៅហើយ និងមនុស្សដែលយើងមិនដឹងពីរបៀបទាក់ទងទៅពួកគេ ។ យើងផ្តោតលើករណីពិសេសទាំងនេះនៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានទី ៩ ។ នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានទី ៨ យើងផ្តោតលើការមានភាពក្លាហានក្នុងភាពស្មោះត្រង់របស់យើង ។

យើងបានព្យាយាមមិនរំលងចោលរឿងតូចតាចនោះទេ ។ យើងគិតដោយស្មោះត្រង់អំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលយើងបានបង្កដល់មនុស្ស កាលយើងបណ្ដោយខ្លួននៅក្នុងការញៀនរបស់យើង ទោះបីជាយើងមិនបានឆេវឆាវដាក់ពួកគេក៏ដោយ ។ យើងរាយបញ្ជីឈ្មោះមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងមិត្តភក្តិដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារយើងបានតូចចិត្ត មិនទទួលខុសត្រូវ ខឹងសម្បា តឹងរឹង មិនមានចិត្តអត់ធ្មត់ មិនស្មោះត្រង់ និងមិនគោរពផ្ដល់តម្លៃ ។ ប្រសិនបើយើងបានបន្ថែមបន្ទុកដល់មនុស្សម្នាក់តាមរបៀបណាមួយ យើងរួមបញ្ចូលមនុស្សទាំងនេះទៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើង ។ យើងបានព្យាយាមរាយបញ្ជីឈ្មោះមនុស្សគ្រប់គ្នា ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារការកុហកដែលយើងបានប្រាប់ ការសន្យាដែលយើងមិនបានធ្វើតាម និងរបៀបនានាដែលយើងគ្រប់គ្រង ឬប្រើពួកគេ ។ យើងគិតអំពីមនុស្សដែលយើងមិនបានអភ័យទោសឲ្យ ហើយយើងបន្ថែមពួកគេទៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើងផងដែរ ។

បន្ទាប់ពីយើងបានរាយបញ្ជីឈ្មោះមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ហើយ យើងបន្ថែមឈ្មោះមួយទៀតទៅក្នុងបញ្ជីនោះ—គឺឈ្មោះរបស់យើងផ្ទាល់ ។ កាលយើងបណ្ដោយខ្លួននៅក្នុងការញៀនរបស់យើង យើងបានធ្វើឲ្យខ្លួនយើងរងគ្រោះព្រមទាំងអ្នកដទៃទៀតផងដែរ ។ វិធីដ៏ល្អបំផុតដែលយើងអាចធ្វើការកែតម្រូវចំពោះខ្លួនយើងបាន គឺការរស់នៅក្នុងការព្យាបាល គេចពីការញៀន ។ ព្រះអាចជួយយើងឲ្យអភ័យទោសដល់ខ្លួនយើងបាន ហើយធ្វើការកែតម្រូវ ។ នៅពេលយើងទទួលអារម្មណ៍ពីសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការអភ័យទោសរបស់ព្រះ នោះអារម្មណ៍នៃភាពអាម៉ាស់របស់យើងត្រូវបានជំនួសដោយឆន្ទៈដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ ។

## ស្ម័គ្រចិត្ត

បន្ទាប់ពីយើងបានធ្វើបញ្ជីរបស់យើងហើយ យើងត្រូវតែមានឆន្ទៈធ្វើការកែតម្រូវ ។ ពួកយើងជាច្រើនបានរកឃើញថា យើងមិនអាចរាយបញ្ជីឈ្មោះមនុស្ស និងស្ថាប័ននានាដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ដោយមិនមានការរំខានពីការតូចចិត្តរបស់យើងទៅកាន់អស់អ្នកដែលបានធ្វើបាបយើងដែរនោះទេ ។ ជារឿយៗ មនុស្សបានជាប់ក្នុងវដ្តដ៏អាក្រក់នៃការតូចចិត្តនឹងគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ដើម្បីបំបែកវដ្តទាំងនេះបាន នរណាម្នាក់ត្រូវតែមានឆន្ទៈអភ័យទោស ។

នៅពេលយើងសារភាពដោយស្មោះត្រង់ពីអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់យើង ព្រះបានជួយយើងឲ្យបំបែកវដ្តនៃការតូចចិត្តនេះ ។ ទ្រង់បានបង្ហាញយើងថា យើងត្រូវអភ័យទោសឲ្យអ្នកដទៃ គឺដូចជាទ្រង់អភ័យទោសឲ្យយើងដែរ ។ នៅក្នុងរឿងប្រៀបប្រដូចអំពីបុរសដែលបានទទួលការលើកលែងបំណុលទាំងអស់របស់គាត់ តែមិនចង់អធ្យាស្រ័យដល់អ្នកដទៃទេនោះ ចៅហ្វាយរបស់គាត់បាននិយាយទៅកាន់គាត់ថា « យើងបានលែងទារបំណុលឯងទាំងអស់ហើយតើ ពីព្រោះឯងបានអង្វរដល់យើង . . . តើមិនគួរឲ្យឯងអាណិតមេត្តាដល់គូកនឯង ដូចជាយើងបានអាណិតមេត្តាដល់ឯងដែរទេឬអី ? » ( ម៉ាថាយ ១៨:៣២–៣៣ ) ។

នៅពេលយើងពុះពារក្នុងការស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការកែតម្រូវដល់មនុស្សដែលបានធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់ យើងបានទូលអង្វរសូមព្រះគុណរបស់ព្រះគ្រីស្ទ ដើម្បីជួយយើងឲ្យព្រមផ្ដល់ដល់ពួកគេនូវសេចក្ដីមេត្តាករុណាដូចគ្នាដែលទ្រង់ប្រទានដល់យើង ។ យើងបានទទួលយកដំបូន្មានរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះឲ្យអធិស្ឋានសូមឲ្យពួកគេមានសុខុមាលភាពល្អ ហើយសូមឲ្យពួកគេទទួលបាននូវពរជ័យទាំងអស់ ដែលយើងចង់បានសម្រាប់ខ្លួនយើងដែរ ( សូមមើល ម៉ាថាយ ៥:៤៤ ) ។

នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហានទី ៨ យើងព្យាយាមចងចាំថា ជំហាននេះមិនមែនជាលំហាត់ដើម្បីធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់អាម៉ាស់នោះទេ—ទាំងខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃផងដែរ ។ បទពិសោធន៍របស់យើងបានបង្ហាញយើងថា ព្រះអង្គសង្គ្រោះសម្រាលបន្ទុកនៃអារម្មណ៍មានកំហុស និងភាពអាម៉ាស់ នៅពេលយើងពិនិត្យមើលទំនាក់ទំនងដែលមានបញ្ហារបស់យើង និងផ្នែករបស់យើងនៅក្នុងបញ្ហានោះដោយស្មោះត្រង់ ។ នៅក្នុងជំហានទី ៨ យើងចាប់ផ្ដើមយល់ពីអារម្មណ៍ខ្លួនឯង អ្នកដទៃ និងយល់ពីជីវិតដោយមានដួងចិត្តថ្មី ។ យើងចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍សុខសាន្តក្នុងជីវិតរបស់យើង ជាជាងមានការឈ្លោះប្រកែក និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ។

យើងបានស្ម័គ្រចិត្តឈប់កាត់សេចក្ដីមនុស្សដោយមិនសុចរិត និងឈប់កត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិអំពីជីវិត និងកំហុសរបស់ពួកគេទៀត ។ យើងបានស្ម័គ្រចិត្តឈប់កាត់បន្ថយឥរិយាបថអវិជ្ជមានរបស់យើងផ្ទាល់ ឬធ្វើការដោះសាសម្រាប់ឥរិយាបថទាំងនោះ ។ ដោយមានឆន្ទៈធ្វើការកែតម្រូវ យើងមានអារម្មណ៍សុខសាន្តដែលដឹងថា ព្រះវរបិតាសួគ៌សព្វព្រះទ័យនឹងការខិតខំរបស់យើង ។ ជំហាននេះបានជួយយើងឲ្យធ្វើសកម្មភាពនានា ដែលអនុញ្ញាតឲ្យព្រះអង្គសង្គ្រោះរំដោះយើងឲ្យមានសេរីភាពពីកំហុសកន្លងមករបស់យើង ។ ការមានឆន្ទៈធ្វើការកែតម្រូវបានរៀបចំយើងឲ្យធ្វើការលើជំហានទី ៩ ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## សរសេរបញ្ជីមួយអំពីមនុស្សដែលយើងអាចធ្វើឲ្យអាក់អន់ចិត្ត ឬបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់

អ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើងបានណែនាំដល់យើង នៅពេលយើងរៀបចំបញ្ជីរបស់យើង ហើយជាថ្មីម្ដងទៀត យើងបានឃើញថា ការសរសេរគឺមានតម្លៃខ្លាំងណាស់ ។ ពួកយើងជាច្រើនបានប្រើគម្រោងខាងក្រោមនេះ ដើម្បីជួយរក្សាដំណើរការនេះឲ្យមានភាពសាមញ្ញ ប៉ុន្តែជាក់លាក់ច្បាស់ ។

ដំបូង ដោយប្រើបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងមកពីជំហានទី ៤ យើងបានរាយបញ្ជីឈ្មោះមនុស្ស ឬស្ថាប័នដែលយើងត្រូវទាក់ទងទៅ ។

នៅក្បែរឈ្មោះនីមួយៗ យើងបានប្រាប់ហេតុផលសង្ខេបមួយ ដែលយើងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការកែតម្រូវ ។

បន្ទាប់មក តាមដែលព្រះវិញ្ញាណបានណែនាំ យើងបានដាក់ផែនការមួយ ដើម្បីទាក់ទងទៅមនុស្សនៅលើបញ្ជីរបស់យើង មិនថាទាក់ទងដោយផ្ទាល់ តាមទូរសព្ទ ឬតាមសំបុត្រ ឬអ៊ីមែលនោះទេ ។ យើងបានពិនិត្យមើលផែនការរបស់យើងឡើងវិញជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ឬអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាដែលគួរឲ្យទុកចិត្ត ។

នៅទីបំផុត យើងបានបញ្ចូលគោលដៅកាលបរិច្ឆេទមួយ ។ យើងបានទុកកន្លែងមួយ ដើម្បីរាយការណ៍ពីកាលបរិច្ឆេទដែលយើងបានទាក់ទងទៅបុគ្គលនោះ និងលទ្ធផលនៃការទាក់ទងនោះ ។ ( តារាងនេះនៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធគឺជាឧបករណ៍ដ៏មានប្រយោជន៍ ) ។

## អភ័យទោស

វាពិបាកក្នុងការសុំការអភ័យទោសពីមនុស្សដែលបានធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់ ។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញថា ខ្លួនអ្នកកំពុងជួបបញ្ហានេះ អ្នកអាចឃើញថា វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការសរសេរបញ្ជីមួយអំពីមនុស្សដែលអ្នកត្រូវអភ័យទោសឲ្យជាមុនសិន បន្ទាប់មកសរសេរបញ្ជីមួយអំពីមនុស្សដែលអ្នកត្រូវសុំការអភ័យទោស ។ អ្នកអាចនឹងភ្ញាក់ផ្អើលដោយឃើញថា ឈ្មោះមួយចំនួនមាននៅក្នុងបញ្ជីទាំងពីរ ។

យើងត្រូវតែមានចិត្តអត់ធ្មត់ជាមួយខ្លួនឯង នៅពេលយើងធ្វើការប្រកបដោយអធិស្ឋានដើម្បីអភ័យទោសឲ្យមនុស្សដែលយើងបានរាយបញ្ជីទាំងនេះ ។ ប្រធាន ដែមស៍ អ៊ី ហ្វោស្ត បានមានប្រសាសន៍ ៖ « ពួកយើងភាគច្រើនត្រូវការពេលវេលាដើម្បីម្រាប់ការឈឺចាប់ និងការបាត់បង់ ។ យើងអាចរកឃើញហេតុផលគ្រប់បែបយ៉ាងសម្រាប់ការពន្យារក្នុងការអភ័យទោស ។ ហេតុផលមួយក្នុងចំណោមហេតុផលទាំងនេះគឺជាការរង់ចាំអ្នកប្រព្រឹត្តខុសឲ្យប្រែចិត្ត [ ហើយធ្វើការកែតម្រូវដល់យើង ] ជាមុនសិន មុនពេលយើងអភ័យទោសឲ្យពួកគេ ។ ប៉ុន្តែការពន្យារពេលបែបនេះធ្វើឲ្យយើងបាត់បង់សេចក្ដីសុខសាន្ត និងសុភមង្គលដែលអាចជារបស់យើងបាន ។ កំហុសនៃការកែតម្រូវការឈឺចាប់ដែលមានជាយូរមកហើយ មិននាំឲ្យមានសុភមង្គលនោះទេ ។ . . . ប្រសិនបើយើងអាចស្វែងរកការអភ័យទោសនៅក្នុងចិត្តរបស់យើងសម្រាប់អ្នកដែលបានធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់ និងមានរបួស នោះយើងនឹងឆ្ពោះឡើងទៅដល់កម្រិតកាន់តែខ្ពស់នៃការគោរពខ្លួនឯង និងសុខុមាលភាព » ( « The Healing Power of Forgiveness » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០៧ ទំព័រ៦៨ ) ។

ការអភ័យទោសឲ្យនរណាម្នាក់មិនមានន័យថា យើងលើកទោសឲ្យជម្រើសមិនល្អរបស់ពួកគេទេ ឬអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេធ្វើបាបយើងនោះទេ ។ ប៉ុន្តែការអភ័យទោសពិតជាអនុញ្ញាតឲ្យយើងឈានទៅមុខខាងវិញ្ញាណ ខាងសតិអារម្មណ៍ និងខាងរាងកាយ ។ គឺដូចជាអ្នកដែលបានធ្វើបាបយើងជាប់នៅក្នុងការឃុំឃាំងដែរ ការដែលយើងមិនចង់អភ័យទោសឲ្យពួកគេអាចធ្វើឲ្យយើងជាប់ឃុំឃាំងបាន ។ នៅពេលយើងអភ័យទោសនោះយើងបោះបង់ចោលនូវអារម្មណ៍នានា ដែលមានអំណាចដើម្បី « ធ្វើឲ្យមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ ធ្វើឲ្យយើងជូរចត់ និងចុងក្រោយបំផ្លាញយើងទៀតផង » ( ថូម៉ាស អេស ម៉នសុន « Hidden Wedges » *Ensign* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០២ ទំព័រ ២០ ) ។ ការអភ័យទោសក៏ជួយយើងឲ្យមានព្រះវិញ្ញាណកាន់តែបរិបូរណ៍ និងបន្តនៅលើផ្លូវនៃភាពជាសិស្សផងដែរ ។ ដូចដែលប្រធាន ឌៀថើរ អេហ្វ អុជដូហ្វ ដែលកាលនោះនៅក្នុងគណៈប្រធានទីមួយ បានរំឭកយើងថា « ស្ថានសួគ៌គឺពោរពេញទៅដោយអ្នកដែលមានរឿងនេះដូចគ្នា ៖ ពួកគេត្រូវបានអភ័យទោសឲ្យ ។ ហើយពួកគេអភ័យទោសដល់គេដែរ » ( « The Merciful Obtain Mercy » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១២ ទំព័រ ៧៧ ) ។

## អធិស្ឋានទូលសូមចិត្តសប្បុរស

ទោះបីជាអ្នកអាចភ័យខ្លាច ដូចជាយើងដែរក្នុងការធ្វើការកែតម្រូវ ក៏យើងសូមថ្លែងទីបន្ទាល់ថា ដោយមានជំនួយរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ នោះអ្នកអាចមានឆន្ទៈជួបនឹងមនុស្សនៅក្នុងបញ្ជីរបស់អ្នក នៅពេលដែលឱកាសមកដល់ ។ យើងរៀបចំខ្លួនយើងដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ តាមរយៈការអធិស្ឋានសូមភាពក្លាហានដើម្បីរស់នៅដោយមានសេចក្ដីជំនឿលើព្រះ មិនមែនដោយការភ័យខ្លាចអ្វីដែលមនុស្សអាចនឹងធ្វើ ឬនិយាយនោះទេ ។ ហើយយើងព្យាយាមធ្វើតាមគោលការណ៍នៃដំណឹងល្អ ជាជាងតាមភាពអាម៉ាស់ ឬការភ័យខ្លាច ។ គោលការណ៍ដ៏មានអានុភាពមួយ ដែលបានជួយដល់យើងគឺសេចក្ដីសប្បុរស ដែលជា « សេចក្ដីស្រឡាញ់ដ៏សុទ្ធសាធនៃព្រះគ្រីស្ទ » ( ម៉ូណៃ ៧:៤៧ ) ។

មុនពេលធ្វើការលើជំហានទី ៨ ពួកយើងជាច្រើននាក់បានភ្ញាក់ផ្អើល ដែលទទួលបានអារម្មណ៍នៃសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ទោះជាយើងទាំងអស់គ្នាមានភាពមិនល្អឥតខ្ចោះក៏ដោយ ។ សេចក្ដីស្រឡាញ់ *មកពី* ទ្រង់នេះបានធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាមានសេចក្ដីស្រឡាញ់ដ៏ធំធេង *ចំពោះ* ទ្រង់វិញ ហើយយើងមានបំណងប្រាថ្នាចង់ដើរតាមទ្រង់ ។ នៅពេលយើងព្យាយាមអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីធ្វើតាមទ្រង់ យើងបានពោរពេញទៅដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់សម្រាប់ខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃ ។ យើងបានអធិស្ឋានសូមសេចក្ដីសប្បុរស ហើយកាលពេលវេលាចេះតែកន្លងទៅ យើងឃើញថា ខ្លួនយើងមានឆន្ទៈកាន់តែខ្លាំងឡើងដើម្បីអភ័យទោសឲ្យមនុស្ស និងធ្វើការកែតម្រូវ ។ យើងក៏បានឃើញដែរថា យើងមានសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការអភ័យទោសកាន់តែខ្លាំងឡើងសម្រាប់ខ្លួនឯង ។ យើងបានទូលសូមព្រះឲ្យបន្ទន់ចិត្តមនុស្សនៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើង ឲ្យមានសេចក្ដីសប្បុរសមកកាន់យើង ហើយយើងបានអធិស្ឋានសូមកម្លាំងដើម្បីទទួលយកគ្រប់លទ្ធផលទាំងអស់ ។

នៅពេលយើងអធិស្ឋានសូមសេចក្ដីសប្បុរស ពួកយើងជាច្រើនបានឃើញថា វាមានប្រយោជន៍ដើម្បីជ្រើសរើសមនុស្សម្នាក់មកពីបញ្ជីរបស់យើង ហើយលុតជង្គង់ចុះអធិស្ឋានសម្រាប់បុគ្គលនោះដោយចេតនាជារៀងរាល់ថ្ងៃរយៈពេលពីរសប្ដាហ៍ ។ បញ្ជីនៃការធ្វើការកែតម្រូវរបស់យើង បានជួយយើងឲ្យមានភាពជាក់លាក់នៅក្នុងការអធិស្ឋានរបស់យើងទៅកាន់ព្រះវរបិតាសួគ៌ អំពីអារម្មណ៍ដែលយើងមិនទាន់បានដោះស្រាយនៅឡើយ ។ នៅពេលយើងអធិស្ឋាន—ទោះជាយើងមានអារម្មណ៍មិនស្មោះសរលើកដំបូងក៏ដោយ—ក៏នៅទីបំផុត យើងទទួលបានពរជ័យឲ្យមានសេចក្ដីអាណិតអាសូរប្រកបដោយអព្ភូតហេតុដែរ ។ ទោះជានៅក្នុងស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយក៏ព្រះបានប្រទានពរជ័យដល់មនុស្ស ដែលបានអធិស្ឋានសូមសេចក្ដីសប្បុរសដើម្បីអភ័យទោស និងធ្វើការកែតម្រូវដែរ ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទគម្ពីរ និងសេចក្ដីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្ញឹងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

## អ្នកដើរតាមព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទដោយសុខសាន្ត

« ខ្ញុំចង់និយាយទៅកាន់អ្នករាល់គ្នា ដែលនៅក្នុងសាសនាចក្រនេះ ដែលជាអ្នកដើរតាមព្រះគ្រីស្ទដោយសុខសាន្ត ហើយដែលបានទទួលសេចក្ដីសង្ឃឹមគ្រប់គ្រាន់ ដែលធ្វើឲ្យអ្នករាល់គ្នាអាចបានចូលទៅក្នុងសេចក្ដីសម្រាកនៃព្រះអម្ចាស់ ចាប់ពីពេលនេះតទៅ រហូតដល់អ្នករាល់គ្នានឹងបានសម្រាកជាមួយនឹងទ្រង់នៅឯស្ថានសួគ៌ ។

« ហើយឥឡូវនេះ ឱបងប្អូនរបស់ខ្ញុំអើយ ខ្ញុំវិនិច្ឆ័យការណ៍ទាំងនេះអំពីបងប្អូន ពីព្រោះតែដំណើរដ៏សុខសាន្តរបស់បងប្អូនជាមួយនឹងកូនចៅមនុស្ស » ( មរ៉ូណៃ ៧:៣–៤ ) ។

នៅក្នុងជំហានទាំងប្រាំពីរដំបូង យើងបានចាប់ផ្ដើមដំណើរការនៃការក្លាយជាអ្នកដើរតាមដ៏សុខសាន្តរបស់ព្រះគ្រីស្ទ ។ នៅពេលយើងមានសេចក្ដីសុខសាន្តជាមួយព្រះគ្រីស្ទ នោះយើងត្រៀមខ្លួនបានកាន់តែប្រសើរ ដើម្បីមានសេចក្ដីសុខសាន្តជាមួយអ្នកដទៃ ។

- តើការធ្វើតាមជំហាននៃការព្យាបាលទាំងនេះតាមលំដាប់លំដោយ ជួយខ្ញុំឲ្យក្លាយជាអ្នកដើរតាមដ៏សុខសាន្តរបស់ព្រះគ្រីស្ទដោយរបៀបណា ?

- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីផ្សេងទៀត ដើម្បីមានសេចក្ដីសុខសាន្តជាមួយមនុស្សនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ?

## សេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលពេញខ្នាតរបស់ព្រះ

« គ្មានសេចក្ដីភ័យខ្លាចណា នៅក្នុងសេចក្ដីស្រឡាញ់ឡើយ សេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលពេញខ្នាត នោះបណ្ដេញសេចក្ដីភ័យខ្លាចចេញ ពីព្រោះសេចក្ដីភ័យខ្លាចតែងជាប់មានសេចក្ដីវេទនា ។ ហើយអ្នកណាដែលមានសេចក្ដីភ័យខ្លាច នោះមិនទាន់បានពេញខ្នាត ខាងឯសេចក្ដីស្រឡាញ់នៅឡើយទេ ។

« ឯយើងរាល់គ្នា យើងស្រឡាញ់ [ ព្រះ ] ពីព្រោះទ្រង់បានស្រឡាញ់យើងជាមុន » ( យ៉ូហាន ទី១ ៤:១៨–១៩ ) ។

- តើខ្ញុំអាចទុកចិត្តលើសេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលពេញខ្នាតរបស់ព្រះសម្រាប់ខ្ញុំ និងសម្រាប់មនុស្សដែលខ្ញុំខំស្វែងសុំការអភ័យទោសដោយរបៀបណា ?

- តើការដឹងថា ព្រះស្រឡាញ់ខ្ញុំ និងបុត្រាបុត្រីទាំងអស់របស់ទ្រង់ អាចពង្រឹងដល់ការតាំងចិត្តរបស់ខ្ញុំដើម្បីផ្ដល់សំណងនៅពេលណាដែលអាចធ្វើបានដោយរបៀបណា ?

## ឈោងទៅជួយដល់អ្នកដទៃ

« កុំឲ្យថ្កោលទោសគេឲ្យសោះ ដើម្បីកុំឲ្យមានគេថ្កោលទោសអ្នកវិញ កុំឲ្យនិន្ទាគេឡើយ ដើម្បីកុំឲ្យមានគេនិន្ទាអ្នកវិញដែរ ចូរលើកលែងឲ្យគេ នោះគេនឹងលើកលែងឲ្យអ្នកវិញ ។

« ចូរឲ្យទៅគេ នោះនឹងបានមកអ្នកដែរ គេនឹងវាល់ឲ្យអ្នកយ៉ាងល្អ ទាំងញាត់ ទាំងរលាក់ ហើយដាក់ឲ្យហៀរ នឹងយកមកដាក់បំពេញចិត្តអ្នកផង ។ ដ្បិតគេនឹងវាល់ឲ្យអ្នក តាមរង្វាល់ណាដែលអ្នកវាល់ឲ្យគេ » ( លូកា ៦:៣៧–៣៨ ) ។

ទោះបីជាយើងអាចភ័យខ្លាចថា មនុស្សមួយចំនួននឹងបដិសេធការខិតខំរបស់យើងដើម្បីសម្រុះសម្រួលឲ្យមានសេចក្ដីសុខសាន្តជាមួយពួកគេក៏ដោយ នោះយើងមិនគួរអនុញ្ញាតឲ្យការភ័យខ្លាចនេះរារាំងយើងពីការដាក់ពួកគេទៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើង និងត្រៀមខ្លួនដើម្បីទាក់ទងទៅពួកគេដែរ ។ ពរជ័យដែលយើងនឹងទទួល គឺធំជាងការឈឺចាប់នេះឆ្ងាយណាស់ ។

« យើងកាន់តែខិតជិតទៅកាន់ព្រះវរបិតាសួគ៌ប៉ុនណា យើងកាន់តែមានចិត្តមើលទៅព្រលឹងដែលកំពុងជួបការពិបាកប្រកបដោយការអាណិតអាសូរខ្លាំងប៉ុណ្ណោះដែរ—យើងមានអារម្មណ៍ថា យើងចង់លើកពួកគេឡើងនៅលើស្មាយើង ហើយបោះអំពើបាបពួកគេទៅខាងក្រោយខ្នងយើង ។ . . . ប្រសិនបើអ្នកទូលសូមព្រះឲ្យមានសេចក្ដីមេត្តាករុណាមកលើអ្នក នោះត្រូវមានសេចក្ដីមេត្តាករុណាចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក » ( យ៉ូសែប ស៊្មីធ នៅក្នុង History, ១៨៣៨–១៨៥៦ [ Manuscript History of the Church ] វ៉ុល ខ-១ សេចក្ដីបន្ថែមទី ៧៤ នៅលើគេហទំព័រ josephsmithpapers.org ) ។

- យើងទាំងអស់គ្នាគឺជាព្រលឹងមិនល្អឥតខ្ចោះ ដែលត្រូវការសេចក្ដីមេត្តាករុណារបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ តើវាជួយបានយ៉ាងដូចម្ដេច ដែលដឹងថា ពេលធ្វើការលើជំហានទី ៨ ខ្ញុំកំពុងបើកទ្វារដើម្បីទទួលសេចក្ដីមេត្តាករុណា និងព្រះគុណរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ?

## អភ័យទោស និងសុំការអភ័យទោស

« ខណៈនោះ ពេត្រុសក៏មកឯទ្រង់ទូលថា ព្រះអម្ចាស់អើយ បើបងប្អូនធ្វើបាបនឹងខ្ញុំ នោះត្រូវឲ្យខ្ញុំអត់ទោសឲ្យគេដល់ប៉ុន្មានដង តើដល់៧ដងឬអី ។

« ព្រះយេស៊ូវទ្រង់មានព្រះបន្ទូលតបថា ខ្ញុំមិនថា ឲ្យអ្នកអត់ទោសត្រឹមតែ៧ដងទេ គឺដល់៧ចិតសិបដងទៅទៀត » ( ម៉ាថាយ ១៨:២១–២២ ) ។

វាងាយស្រួលក្នុងការអភ័យទោស និងសុំការអភ័យទោសសម្រាប់អំពើខុសឆ្គងតែម្ដង ជាងការត្រូវអភ័យទោស ឬសុំការអភ័យទោសសម្រាប់ស្ថានភាពដ៏យូរអង្វែងមួយ ដែលពោរពេញទៅដោយអំពើខុសឆ្គងជាច្រើន ។ សូមគិតអំពីទំនាក់ទំនងពីអតីតកាល ឬបច្ចុប្បន្នកាលដែលមានស្ថានភាពយូរអង្វែង ដែលអ្នកត្រូវអភ័យទោសឲ្យ ឬសុំការអភ័យទោស ។

- តើខ្ញុំអាចទទួលបានកម្លាំងដើម្បីអភ័យទោស និងសុំការអភ័យទោសបានដោយរបៀបណា ?

- តើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទគឺជាគំរូដ៏អស្ចារ្យបំផុតស្ដីពីការអភ័យទោសឲ្យមនុស្សដទៃទៀតយ៉ាងដូចម្ដេច ? តើគំរូរបស់ទ្រង់អាចជួយខ្ញុំឲ្យអភ័យទោសដល់មនុស្សដទៃបានយ៉ាងដូចម្ដេច ?

« ហេតុដូច្នោះហើយ យើងប្រាប់អ្នកថា អ្នកត្រូវអត់ទោសដល់គ្នាទៅវិញទៅមក ដ្បិតអ្នកណាដែលមិនអត់ទោសដល់បងប្អូនរបស់ខ្លួនចំពោះការរំលងរបស់គេទេ នោះជាប់ទោសនៅចំពោះព្រះអម្ចាស់ ព្រោះនៅជាប់នឹងអ្នកនោះ គឺជាបាបដ៏ធំជាង ។

« យើងជាព្រះអម្ចាស់នឹងអត់ទោសដល់អ្នកណា ដែលយើងនឹងអត់ទោស ប៉ុន្តែរីឯអ្នកវិញ គឺតម្រូវឲ្យអត់ទោសដល់មនុស្សទាំងអស់ » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ៦៤:៩–១០ ) ។

ព្រះយេស៊ូវបានបង្រៀនថា ការមិនអភ័យទោសដល់អ្នកដទៃគឺជាអំពើបាបដ៏ធំជាងអំពើបាបដើមទៅទៀត ។

- តើការបដិសេធមិនអភ័យទោសឲ្យខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃទៀត ស្មើនឹងការបដិសេធដង្វាយធួនរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើការតូចចិត្ត និងភាពល្វីងជូរចត់ ធ្វើឲ្យខ្ញុំខូចខាតខាងរាងកាយ ខាងផ្លូវចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## បំបែកវដ្តនៃភាពល្ងីងល្ងើរចត់ និងការអាក់អន់ចិត្ត

ព្យាការី យ៉ូសែប ស្ម៊ីធ បានរៀបរាប់ពីរបៀបដែលសេចក្ដីសប្បុរសអាចនាំឲ្យមានការប្រែចិត្ត និងការអភ័យទោស ៖

« គ្មានអ្វីអាចទទួលបានផលច្រើនក្នុងការនាំមនុស្សឲ្យបោះបង់អំពើបាប ដូចជាការដឹកដៃពួកគេ ហើយមើលថែពួកគេដោយមានចិត្តទន់ភ្លន់នោះទេ ។ នៅពេលដែលមនុស្សបង្ហាញពីសេចក្ដីសប្បុរស និងសេចក្ដីស្រឡាញ់ សូម្បីតែបន្តិចក្ដីចំពោះខ្ញុំ ឱ វាមានអំណាចខ្លាំងអ្វីម្ល៉េះមកលើគំនិតរបស់ខ្ញុំ ខណៈដែលអំពើផ្ទុយពីនេះមានទំនោរធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ដ៏ឃោរឃៅទាំងអស់ធ្វើទុក្ខដល់មនុស្ស និងធ្វើឲ្យមនុស្សធ្លាក់ទឹកចិត្ត » ( យ៉ូសែប ស្ម៊ីធ នៅក្នុង History, ១៨៣៨–១៨៥៦ [ Manuscript History of the Church ] វ៉ុល C-១ សេចក្ដីបន្ថែមទី ៧៤ នៅលើគេហទំព័រ josephsmithpapers.org ) ។

- តើខ្ញុំស្ម័គ្រចិត្តដើម្បីធ្វើជាមនុស្សម្នាក់ដែលបំបែកវដ្តនៃភាពល្ងីងល្ងើរចត់ និងការអាក់អន់ចិត្តដែរឬទេ ?

- តើមនុស្សដែលបានបង្ហាញសេចក្ដីសប្បុរស និងសេចក្ដីស្រឡាញ់ដល់ខ្ញុំ បានបំផុសគំនិត ឬជំរុញឲ្យខ្ញុំធ្វើសកម្មភាពខុសពីមុនយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើទំនាក់ទំនងដែលមានបញ្ហាទាំងឡាយនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ អាចផ្លាស់ប្ដូរបានតាមរបៀបណា នៅពេលខ្ញុំប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សដទៃដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងសេចក្ដីសប្បុរសនោះ ?

# ជំហានទី ៩ ៖ នៅកន្លែងណាដែលអាចធ្វើបាន សូមផ្ដល់សំណងដោយផ្ទាល់ជូនមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។

## គោលការណ៍សំខាន់ ៖ ធ្វើការកែតម្រូវ

ពេលយើងបន្តឈានទៅជំហានទី ៩ យើងបានត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីស្វែងរកការអភ័យទោស។ ដូចជាពួកបុត្រាដែលប្រែចិត្តរបស់ស្ដេចម៉ូសាយដែលបានធ្វើដំណើរ « ខំប្រឹងយ៉ាងអស់ពីចិត្ត ដើម្បីជួសជុលនូវការខូចខាតទាំងអស់ ដែលពួកគេបានធ្វើ » ( ម៉ូសាយ ២៧:៣៥ ) ដែរ យើងចង់ធ្វើការកែតម្រូវ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលយើងប្រឈមមុខនឹងជំហានទី ៩ យើងបានដឹងថាយើងមិនអាចអនុវត្តបំណងប្រាថ្នារបស់យើងបានទេ លុះត្រាតែព្រះប្រទានពរដល់យើងជាមួយនឹងព្រះវិញ្ញាណរបស់ទ្រង់ ។ យើងត្រូវការភាពក្លាហាន ការវិនិច្ឆ័យល្អ ការយល់ចិត្ត ការប្រុងប្រយ័ត្ន និងពេលវេលាសមស្រប ។ យើងភាគច្រើនមិនមាននូវគុណសម្បត្តិទាំងនេះនៅពេលនោះទេ ។ យើងបានដឹងថាជំហានទី ៩ នឹងជាការសាកល្បងនូវបំណងប្រាថ្នារបស់យើងម្ដងទៀត ដើម្បីបន្ទាបខ្លួនយើង ហើយស្វែងរកជំនួយនិងព្រះគុណរបស់ព្រះអម្ចាស់ ។

ដោយសារបទពិសោធន៍របស់យើងក្នុងដំណើរការដ៏លំបាកនេះ យើងសូមផ្ដល់នូវយោបល់មួយចំនួន ។ វាសំខាន់ណាស់ដែលយើងមិនរំជួលចិត្ត ឬមិនធ្វេសប្រហែសនៅពេលយើងព្យាយាមធ្វើការកែតម្រូវនោះ ។ វាសំខាន់ស្មើគ្នាដែលយើងមិនត្រូវពន្យារពេលនោះទេ ។ មនុស្សជាច្រើនដែលបានជាសះស្បើយបានលាប់មកវិញ នៅពេលដែលពួកគេបានអនុញ្ញាតឲ្យការភ័យខ្លាចរារាំងពួកគេពីការធ្វើការកែតម្រូវ ។ យើងត្រូវអធិស្ឋានសុំការណែនាំរបស់ព្រះអម្ចាស់ អំពីពេលវេលា និងរបៀបដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ ។ លើសពីនេះទៅទៀត វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការនិយាយជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភ អ្នកដឹកនាំសាសនាចក្រ ឬអ្នកដទៃទៀតដែលយើងទុកចិត្ត ។

ជួនកាល យើងអាចត្រូវបានល្បួងឲ្យចៀសវាងពីការជួបជាមួយមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើង ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងសូមផ្ដល់អនុសាសន៍ឲ្យអ្នកទប់ទល់នឹងការល្បួងនេះ ជាការពិតណាស់លើកលែងតែមានការរឹតបន្តឹងផ្លូវច្បាប់ដែលរារាំងអ្នកមិនឲ្យជួបជាមួយនរណាម្នាក់ ។ នៅពេលដែលយើងមានភាពរាបសា និងស្មោះត្រង់ ហើយខិតខំប្រឹងប្រែងដ៏សមហេតុផលដើម្បីជួបដោយផ្ទាល់ នោះយើងអាចជួសជុលទំនាក់ទំនងដែលខូចខាតបាន ។ យើងសូមឲ្យពួកគេដឹងថា យើងកំពុងទៅរកពួកគេដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវឡើងវិញ ។ យើងគោរពបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេបង្ហាញថា ពួកគេមិនចង់ពិភាក្សាអំពីបញ្ហានោះទេ ។ ប្រសិនបើពួកគេផ្ដល់ឱកាសឲ្យយើងសុំទោស នោះយើងធ្វើដោយសង្ខេប និងជាក់លាក់អំពីស្ថានភាពនេះ ។ យើងប្រុងប្រយ័ត្នដោយមិនធ្វើការដោះសា ឬដាក់សម្ពាធលើមនុស្សដែលយើងទៅរកនោះទេ ។ គោលបំណងនៃការកែតម្រូវនោះគឺមិនមែនដើម្បីផ្ដល់ហេតុផលដល់តរិយាបថរបស់យើង ឬរិះគន់មនុស្សឡើយ គោលបំណងគឺដើម្បីសារភាពកំហុសរបស់យើង សូមអភ័យទោស និងផ្ដល់សំណងនៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ យើងមិនប្រកែកគ្នាទេ ទោះបីជាការឆ្លើយតបរបស់ពួកគេមិនល្អ ឬទទួលយកមិនបានក៏ដោយ ។ យើងចូលទៅជិតមនុស្សម្នាក់ៗដោយរាបសាហើយផ្ដល់នូវការផ្សះផ្សាមិនមែនជាហេតុផលនោះទេ ។

វាប្រហែលជាមានការលំបាកជាពិសេសក្នុងការសុំទោសចំពោះសកម្មភាពជាក់លាក់មួយចំនួន ។ ឧទាហរណ៍ យើងប្រហែលជាត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាដែលអាចមានផលរំខានផ្លូវច្បាប់ ដូចជាការលួច ឬការរំលោភបំពានជាដើម ។ យើងអាចនឹងត្រូវបានល្បួងឲ្យមានប្រតិកម្មហួសហេតុ ធ្វើការដោះសា ឬចៀសវាងការធ្វើការកែតម្រូវ ។ យើងស្វែងរកដំបូន្មានថ្នាក់ដឹកនាំខាងសាសនា ឬអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈប្រកបដោយការអធិស្ឋានមុននឹងចាត់វិធានការណាមួយក្នុងករណីដ៏ធ្ងន់ធ្ងរទាំងនេះ ។

ក្នុងករណីផ្សេងទៀត យើងប្រហែលជាមិនអាចធ្វើការកែតម្រូវដោយផ្ទាល់បានទេ ។ បុគ្គលនោះប្រហែលជាបានស្លាប់ ឬយើងប្រហែលជាមិនដឹងថាគាត់រស់នៅកន្លែងណាទេ ។ ក្នុងករណីបែបនេះ យើងនៅតែអាចធ្វើការកែតម្រូវដោយប្រយោល ។ យើងអាច

សរសេរលិខិតមួយដែលបង្ហាញពីការសោកស្តាយរបស់យើង និងបំណងប្រាថ្នារបស់យើងក្នុងការផ្សះផ្សា ទោះបីជាលិខិតនោះមិនអាចផ្ញើទៅបានក៏ដោយ ។ យើងអាចរកឃើញនរណាម្នាក់ដែលរំឭកយើងពីបុគ្គលនោះ ហើយធ្វើអ្វីមួយដើម្បីជួយគាត់ឬនាង ឬយើងអាចធ្វើអ្វីមួយដោយមិនបញ្ចេញឈ្មោះដើម្បីជួយសមាជិកគ្រួសាររបស់បុគ្គលនោះ ។

ក្នុងករណីខ្លះ យើងប្រហែលជាបានធ្វើឲ្យខូចខាតនូវអ្វីដែលយើងមិនអាចជួសជុលបាន ។ អែលឌើរ នែល អិល អាន់ឌើរសិន បានបង្រៀនថា ៖

« មានកំហុសជាច្រើនដែលមិនអាចធ្វើឲ្យត្រឹមត្រូវវិញបានដោយអ្នកដែលបានបង្កឲ្យឈឺចាប់ ឬអាក់អន់ចិត្តនោះឡើយ ហើយមានការឈឺចាប់ និងការរងទុក្ខដែលមិនអាចជួសជុលបានទាំងស្រុងឡើយ ។ ប៉ុន្តែសូមកុំប្រានចោលការផ្តល់សំណងដ៏សប្បុរសដែលអ្នកអាចធ្វើបានឡើយ ការរងទុក្ខដែលអ្នកអាចសម្រាលបាន ទោះបីជាសេចក្តីស្រឡាញ់ ភាពបរិសុទ្ធ គុណធម៌ ការទុកចិត្ត និងការគោរពអាចនឹងមិនអាចស្តារឡើងវិញបានដោយគ្មានការអន្តរាគមន៍ពីព្រះអម្ចាស់ក្តី ។ . . . សម្រាប់អំពើបាបមួយចំនួន វិធីតែមួយគត់ដើម្បីធ្វើការផ្តល់សំណងអាចនឹងមកពីការផ្តល់ពរជ័យដល់ជីវិតអ្នកដទៃ និងធ្វើជាឧបករណ៍នៅក្នុងព្រះហស្តរបស់ព្រះអម្ចាស់ ដើម្បីនាំមកនូវសេចក្តីល្អ និងព្រះគុណរបស់ទ្រង់ដល់អ្នកដទៃ » ( *The Divine Gift of Forgiveness* [ ឆ្នាំ ២០១៩ ] ទំព័រ ២១៨, ២២១ ) ។

ចាប់តាំងពីពេលដែលយើងសម្រេចចិត្តអនុវត្តគោលការណ៍ពិតទាំងនេះនៅក្នុងរបៀបរស់នៅថ្មីរបស់យើង យើងបានចាប់ផ្តើមធ្វើការកែតម្រូវការរស់នៅរបស់យើងហើយ ។ យើងធ្វើការកែតម្រូវរបៀបរស់នៅរបស់យើង ហើយនៅពេលយើងរស់នៅក្នុងការព្យាបាល វាប្រទានពរដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលរស់នៅជុំវិញយើង ។

ប្រហែលជាមានស្ថានភាពមួយចំនួនដែលការចូលទៅ ដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវអាចនឹងមានការឈឺចាប់ ឬគ្រោះថ្នាក់ចំពោះបុគ្គលនោះផងដែរ ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា វាអាចមានជាករណីបែបនេះ សូមពិភាក្សាអំពីស្ថានភាពនេះជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភ ឬទីប្រឹក្សាដែលគួរឲ្យទុកចិត្តរបស់អ្នក ។ ជំហាននៃការព្យាបាលនេះមិនគួរបង្កគ្រោះថ្នាក់ ឬទុក្ខកង្វល់បន្ថែមទៀតដល់អ្នកដទៃឡើយ ។

បន្ទាប់ពីធ្វើការកែតម្រូវសម្រាប់សកម្មភាពកន្លងមកភាគច្រើនរបស់យើងហើយ ប្រហែលជានៅតែមានមនុស្សម្នាក់ ឬពីរនាក់ដែលយើងមានអារម្មណ៍ថា យើងមិនអាចប្រឈមមុខបាន ។ យើងជាច្រើនបានដោះស្រាយនឹងការពិតនេះ ។ យើងសូមផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យអ្នកបែរទៅព្រះអម្ចាស់ដោយការអធិស្ឋានដ៏ស្មោះត្រង់ ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែភ័យខ្លាច ឬខឹងនឹងនរណាម្នាក់ អ្នកគួរតែពន្យារពេលជួបជាមួយគាត់ឬនាងសិន ។ យើងអាចយកឈ្នះអារម្មណ៍អវិជ្ជមានដោយអធិស្ឋានសុំសេចក្តីសប្បុរសដើម្បីមើលបុគ្គលនោះដូចដែលព្រះអម្ចាស់ទតឃើញគាត់ ឬនាង ។ យើងអាចស្វែងរកហេតុផលវិជ្ជមានថា ហេតុអ្វីបានជាការផ្តល់សំណង និងការផ្សះផ្សានឹងជួយបាន ។ ប្រសិនបើ យើងធ្វើកិច្ចការទាំងនេះ ហើយមានចិត្តអត់ធ្មត់ ព្រះអម្ចាស់អាចនឹងផ្តល់ឱកាសដ៏អស្ចារ្យដល់យើង—ទៅតាមរបៀបរបស់ទ្រង់ និងតាមពេលវេលាផ្ទាល់របស់ទ្រង់—ដើម្បីស្វែងរកការអភ័យទោសពីមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើង ។

ក្នុងករណីខ្លះ បុគ្គលនោះនឹងមិនអភ័យទោស ឬមិនអាចអភ័យទោសឲ្យយើងទេ ។ មនុស្សមួយចំនួនទៀតអាចនឹងអភ័យទោសដល់យើង ប៉ុន្តែមិនចង់ផ្សះផ្សា ឬមានទំនាក់ទំនងជាមួយយើងឡើយ ។ ទោះបីការណ៍នេះអាចជាការបាក់ទឹកចិត្ត ឬឈឺចាប់សម្រាប់យើងក៏ដោយ ក៏វាសំខាន់ក្នុងការគោរពដល់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ និងគោរពដល់សិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់ពួកគេ ។ ជំហានទី ៩ គឺស្តីពីការធ្វើផ្នែករបស់យើងដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ ។ ជំហាននេះមិនតម្រូវឲ្យមនុស្សដទៃអភ័យទោស ឬផ្សះផ្សាជាមួយយើងទេ ។ នៅពេលយើងធ្វើផ្នែករបស់យើងក្នុងការខិតខំដោយស្មោះត្រង់ដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ យើងធ្វើតាមជំហានទី ៩ ហើយឈានទៅមុខក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

### ការទៅរកអ្នកដទៃ

នៅក្នុងជំហានទី ៨ យើងបានធ្វើបញ្ជី និងពិចារណាប្រកបដោយការអធិស្ឋានពីពេលណា និងដោយរបៀបណាដើម្បីទៅរកមនុស្សនៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើង ។ យើងបានពិភាក្សាអំពីផែនការរបស់យើងជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភ ឬអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាដែលគួរឲ្យទុកចិត្តរបស់យើង ហើយបន្ទាប់មកយើងបានត្រៀមខ្លួនជាស្រេចសម្រាប់ជំហានទី ៩ —គឺដើម្បីទាក់ទងមនុស្សនៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើង ( ប្រសិនបើអាច និងសមរម្យ ) ។ នៅពេលយើងទាក់ទងមនុស្សដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ យើងមិនចាំបាច់ពន្យល់លម្អិតយ៉ាងខ្លាំងអំពីការញៀនរបស់យើងទេ ។ ប៉ុន្តែយើងគួរតែចែកចាយព័ត៌មានលម្អិតគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជួយពួកគេឲ្យយល់កាន់តែច្បាស់ពីមូលហេតុដែលយើងត្រូវនិយាយជាមួយពួកគេ ។

សូមទទួលស្គាល់កំហុសរបស់យើង ហើយសួរពីអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះឡើងវិញ ។ មិនថាពួកគេអភ័យទោសដល់យើង ឬអត់នោះទេ គឺវាអាស្រ័យទៅលើពួកគេ ។ មនុស្សដែលយើងទៅរកនោះ អាចមានសំណួរដែលសមរម្យសម្រាប់យើងដើម្បីឆ្លើយ ។ សូមចាំថា សូមឆ្លើយសំណួររបស់ពួកគេតាមរបៀបមួយដែលនឹងមិនធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងនោះទៀតទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការសង្ស័យ សូមប្រាប់ពួកគេដោយសាមញ្ញថា អ្នកចង់គិតអំពីរឿងនេះបន្ថែមទៀត ហើយនឹងត្រឡប់មករកពួកគេវិញ ។ បន្ទាប់មក អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភ ឬអ្នកប្រឹក្សាដែលគួរឲ្យទុកចិត្តរបស់អ្នកអំពីវិធីបែបណា និងពេលណាដើម្បីឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ ។

ពេលខ្លះយើងអាចមានអារម្មណ៍រំជួលចិត្តក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការនេះ ។ យើងអធិស្ឋាន និងទូលសូមជំនួយពីព្រះអម្ចាស់ ដើម្បីរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងផ្តោតលើគោលបំណងនៃការទៅជួបរបស់យើង ។ យើងអាចត្រូវបានល្បួងឲ្យដោះស្រាយ ឬពន្យល់ពីទង្វើរបស់យើងដោយលើកឡើង ឬផ្តោតលើអ្វីដែលនរណាម្នាក់បានធ្វើ ប៉ុន្តែយើងគួរតែទប់ទល់នឹងការល្បួងនេះ ។ យើងត្រូវតែបន្តផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើការធ្វើការកែតម្រូវសម្រាប់ទង្វើ *របស់យើង* ទាំងប៉ុន្មាន ។

យើងពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលយើងអាចធ្វើ ដើម្បីផ្តល់សំណងជាមួយមនុស្សដែលយើងបានធ្វើខុស ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើយើងត្រូវផ្តល់សំណងដោយបង់ប្រាក់សងវិញ នោះបុគ្គលនោះអាចនឹងអធ្យាស្រ័យដល់បំណុលនោះ ដោយសុំប្រាក់ដើម ឬសុំការប្រាក់ ។ យើងប្រហែលជាមិនចាំបាច់បំពេញតាមការរំពឹងទុករបស់ពួកគេនោះទេ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាសំខាន់ក្នុងការយល់ពីអារម្មណ៍របស់បុគ្គលនោះនូវអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ ហើយយើងគួរតែពិចារណាប្រកបដោយការអធិស្ឋានសម្រាប់ការណ៍នោះ ។

បន្ទាប់ពីធ្វើការកែតម្រូវរួចហើយ យើងនឹងបញ្ចប់ជួរឈរពីរចុងក្រោយនៅក្នុងតារាងដែលយើងបានបង្កើតក្នុងជំហានទី ៨ ( សូមមើលនៅឧបសម្ព័ន្ធសម្រាប់គំរូតារាង ) ។ យើងបញ្ចូលកាលបរិច្ឆេទនៃការទំនាក់ទំនងនីមួយៗ ការកែតម្រូវដែលយើងបានធ្វើ និងលទ្ធផល ។ បន្ទាប់មក យើងពិភាក្សាអំពីលទ្ធផលជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ។ យើងទទួលស្គាល់ថា យើងកំពុងព្យាយាមធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលយើងអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីសម្របសម្រួលជាមួយមនុស្សនៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើង ។ យើងបានខំអស់ពីសមត្ថភាពរបស់យើង ដើម្បីធ្វើឲ្យអ្វីៗបានត្រឹមត្រូវ ហើយយើងអាចទុកចិត្តព្រះអម្ចាស់ឲ្យប្រោសនូវអ្វីដែលយើងមិនអាចព្យាបាលបាន ។ សេចក្តីសុខសាន្តកើតឡើងតាមរយៈទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយព្រះអម្ចាស់ ។ មនុស្សផ្សេងទៀតមានសិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់ខ្លួនដើម្បីឆ្លើយតបទៅតាមបំណងប្រថ្នារបស់ពួកគេ ។

### ទទួលស្គាល់ពរជ័យនៃការព្យាបាល

ពេលយើងប្រមូលភាពក្លាហានដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ វាជាការលើកទឹកចិត្តដើម្បីកត់ត្រានូវពរជ័យដែលយើងបានទទួលពីការធ្វើតាមជំហានទាំងឡាយមកដល់ចំណុចនេះ ។ យើងបានចាប់ផ្តើមទទួលស្គាល់ថា ពរជ័យនៃការព្យាបាលនេះលើសពីការរំពឹងទុករបស់យើង ។ យើងសូមផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យអ្នកចាប់ផ្តើមបញ្ជីនៃការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ នេះគឺជាការផ្លាស់ប្តូរមួយចំនួនដែលយើងបានកត់សម្គាល់ឃើញនៅក្នុងខ្លួនយើង នៅពេលយើងបានឈានដល់ចំណុចនេះក្នុងការព្យាបាលរបស់យើង ៖

- យើងមានអារម្មណ៍ថា ព្រះមានសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏ល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់យើង ។
- យើងមានអារម្មណ៍អំណរ សុភមង្គល និងមានសេរីភាពជាថ្មីក្នុងជីវិតរបស់យើង ។
- យើងយល់ពីមនុស្ស ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងស្ថានភាពដោយមានទស្សនវិស័យកាន់តែជ្រាលជ្រៅ និងបានបង្កើនការអាណិតអាសូរចំពោះអ្នកដទៃ ។
- យើងមានទិសដៅ និងគោលបំណងថ្មីសម្រាប់ជីវិតរបស់យើង ។
- យើងមានអារម្មណ៍នៃការទទួលយក និងសេចក្តីស្រឡាញ់កាន់តែជ្រាលជ្រៅចំពោះខ្លួនយើង និងសម្រាប់អ្នកដទៃ ។
- យើងមិនសូវគិតអំពីខ្លួនយើង ហើយច្រើនផ្តោតទៅលើការបម្រើមនុស្សដែលត្រូវការជំនួយរបស់យើង ។
- យើងមានអារម្មណ៍នូវសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏និរន្តរ៍របស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទកាន់តែខ្លាំង និងផ្ទាល់ខ្លួន ។
- យើងមានសេចក្តីសង្ឃឹម និងសេចក្តីជំនឿកាន់តែច្រើនសម្រាប់អនាគតដ៏អស់កល្បជានិច្ចរបស់យើង ។
- យើងមិនសូវភ័យខ្លាចអំពីស្ថានភាពជីវិត និងហិរញ្ញវត្ថុនោះទេ ។
- យើងមានអារម្មណ៍ថា ត្រូវបានអភ័យទោស ហើយយើងអាចអភ័យទោសឲ្យអ្នកដទៃបានកាន់តែងាយស្រួល ។
- យើងជឿជាក់ថា ដោយមានព្រះចេស្តារបស់ព្រះ យើងអាចធ្វើអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបាន ។

ប្រហែលជាមានការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើនទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ សូមធ្វើបញ្ជីរបស់អ្នក ហើយចែកចាយវាជាមួយនរណាម្នាក់ ។

## ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទគម្ពីរ និងសេចក្តីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្មឹងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

### មានឥទ្ធិពលលើអ្នកដទៃសម្រាប់សេចក្តីល្អ

« ព្រះវិញ្ញាណនៃព្រះអម្ចាស់ ទ្រង់មានព្រះបន្ទូលមកឪពុកថា ៖ ចូរបញ្ជាដល់កូនៗរបស់អ្នក ឲ្យធ្វើអំពើល្អ ក្រែងពួកវានឹងដឹកនាំចិត្តមនុស្សជាច្រើនទៅរកសេចក្តីបំផ្លិចបំផ្លាញ ហេតុដូច្នេះហើយ ទើបឪពុកបញ្ជាដល់កូន ឱកូនប្រុសរបស់ឪពុកអើយ ដោយកោតខ្លាចដល់ព្រះ ចូរកូនឈប់ធ្វើនូវអំពើទុច្ចរិតទាំងឡាយរបស់កូនទៅ ។

« ចូរកូនបែរទៅរកព្រះអម្ចាស់ ដោយអស់ពីដួងចិត្ត និងអស់សមត្ថភាព និងអស់កម្លាំងរបស់កូនចុះ ហើយចូរកូនកុំដឹកនាំចិត្តជនណាទៀត ឲ្យធ្វើអំពើទុច្ចរិតឡើយ តែផ្ទុយមកវិញ កូនត្រូវត្រឡប់ទៅរកគេ ហើយទទួលស្គាល់កំហុសរបស់ខ្លួន និងការខុសឆ្គងដែលកូនបានប្រព្រឹត្តមក » ( អាលម៉ា៣៩:១២-១៣ ) ។

ផលវិបាកដ៏អាក្រក់បំផុតមួយនៃឥរិយាបថញៀនរបស់យើងគឺថា យើងប្រហែលជាបានជះឥទ្ធិពលដល់អ្នកដទៃក្នុងការអភិវឌ្ឍការញៀនដោយខ្លួនឯង ។

- តើខ្ញុំបានជះឥទ្ធិពលតាមរបៀបនេះដល់នរណាខ្លះនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ?

- យោងតាមការបង្រៀនរបស់អាល់ម៉ានៅក្នុងខគម្ពីរទាំងនេះ តើខ្ញុំអាចរកឃើញភាពក្លាហានដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវដល់មនុស្សទាំងនេះនៅកន្លែងណា ?

## អាចនឹងត្រូវបានបញ្ចុះបញ្ចូលដោយមិនត្រូវបានបង្ខំ

« អស់អ្នកណាដែលចង់មកអាចមក ហើយទទួលទានទឹកនៃជីវិតដោយសេរីចុះ ឯអស់អ្នកណាដែលពុំចង់មកទេ គេក៏ពុំត្រូវបង្ខិតបង្ខំឲ្យមកដែរ ប៉ុន្តែនៅថ្ងៃចុងក្រោយ បង្អស់នឹងត្រូវបានសាងដល់គេវិញ ស្របតាមអ្វីៗ ដែលគេបានប្រព្រឹត្ត » ( អាលម៉ា ៤២:២៧ ) ។

មានហេតុផលដ៏មានឥទ្ធិពលជាច្រើន ដើម្បីធ្វើការក្នុងជំហានទី ៩ ប៉ុន្តែយើងមិនត្រូវចាប់អារម្មណ៍នឹងហេតុផល ឬការកុហកដែលយើងគ្មានជម្រើសនោះទេ ។ កម្មវិធីព្យាបាលការញៀនគឺជាកម្មវិធីមួយដែលបញ្ចុះបញ្ចូល មិនមែនបង្ខំនោះទេ ។

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានបញ្ចុះបញ្ចូល ឬបង្ខំឲ្យធ្វើការកែតម្រូវនេះ ?

- យោងតាមខគម្ពីរនេះ តើខ្ញុំអាចត្រូវបានបញ្ចុះបញ្ចូលដោយហេតុផលអ្វីខ្លះ ?

## រៀបចំខ្លួនដើម្បីជួបព្រះ

« ខ្ញុំចង់ឲ្យអ្នករាល់គ្នាចេញមក ហើយចូរកុំធ្វើចិត្តរឹងរូសទៀតឡើយ ដ្បិតមើលចុះ ឥឡូវនេះគឺជាពេលវេលា និងថ្ងៃនៃសេចក្ដីសង្គ្រោះរបស់អ្នកហើយ ហេតុដូច្នេះហើយ បើសិនជាអ្នករាល់គ្នាប្រែចិត្ត ហើយពុំធ្វើចិត្តរឹងរូសទេ រំពេចនោះ ផែនការនៃសេចក្ដីប្រោសលោះដ៏មហិមានឹងបានមកដល់អ្នក ។

« ដ្បិតមើលចុះ ជីវិតនេះគឺជាពេលវេលាសម្រាប់ឲ្យមនុស្សប្រុងប្រៀបខ្លួនទៅជួបនឹងព្រះមែនហើយ មើលចុះ ពេលវេលានៃជីវិតនេះគឺជាពេលវេលាសម្រាប់ឲ្យមនុស្សប្រព្រឹត្តការងារទាំងឡាយរបស់ខ្លួន » ( អាលម៉ា ៣៤:៣១–៣២ ) ។

- តើខ្ញុំសម្រេចបានអ្វីខ្លះ ពេលខ្ញុំបន្ទន់ចិត្តខ្លួនឯង ហើយធ្វើការកែតម្រូវ ?

- តើឆន្ទៈរបស់ខ្ញុំដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវកើនឡើងយ៉ាងដូចម្ដេច នៅពេលដែលខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំក៏កំពុងត្រៀមខ្លួនជួបនឹងព្រះផងដែរ ?

## សកម្មភាពនៅក្នុងសាសនាចក្រ

« ហើយ [ អាលម៉ាជាកូន និងបុត្រាទាំងឡាយរបស់ម៉ូសាយ ] បានធ្វើដំណើរទូទៅអស់ទាំងដែនដី . . . បានខំប្រឹងយ៉ាងអស់ពីចិត្ត ដើម្បីជួសជុលនូវការខូចខាតទាំងអស់ ដែលពួកគេបានធ្វើដល់សាសនាចក្រ បានសារភាពនូវអំពើបាបទាំងអស់របស់គេ ហើយបានផ្សាយប្រាប់អំពីរឿងទាំងអស់ដែលគេបានឃើញ ហើយបានពន្យល់ពាក្យព្យាករណ៍ និងបទគម្ពីរទាំងឡាយដល់អស់អ្នកណាដែលមានបំណងចង់ស្ដាប់តាមគេ » ( ម៉ូសាយ ២៧:៣៥ ) ។

ដោយសារតែការញៀន មនុស្សជាច្រើនឈប់ចូលរួមក្នុងសាសនាចក្រ ។ មនុស្សមួយចំនួនប្រើកំហុសរបស់អ្នកដទៃ ដើម្បីជាការដោះសាចំពោះការចូលរួមតិចតួចនៅក្នុងសាសនាចក្រ ។

- តើខ្ញុំមានបទពិសោធន៍អ្វីខ្លះជាមួយនឹងសកម្មភាពនៅក្នុងសាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ ?

- តើការមកកាន់តែជិតព្រះអង្គសង្គ្រោះ តាមរយៈការព្យាបាលបានជួយខ្ញុំឲ្យមានអារម្មណ៍នៃការរួបរួមនឹងសាសនាចក្ររបស់ទ្រង់យ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើការសកម្មនៅក្នុងសាសនាចក្រជួយខ្ញុំធ្វើការកែតម្រូវ និងជាសះស្បើយបានពេញលេញយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ការផ្ដល់សំណងដោយស្ម័គ្រចិត្ត

« អ្នកត្រូវតែស្ដារឡើងវិញតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននូវអ្វីដែលបានលួច បាក់បែក ឬខូចខាត ។ ការផ្ដល់សំណងដោយស្ម័គ្រចិត្តគឺជាភស្ដុតាងជាក់ស្ដែងចំពោះព្រះអម្ចាស់ថា អ្នកប្ដេជ្ញាចិត្តធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីប្រែចិត្ត » ( រីឆាដ ជី ស្កុត « Finding Forgiveness » *Ensign* ខែឧសភា ឆ្នាំ១៩៩៥ ទំព័រ៧៦ ) ។

- តើការធ្វើការកែតម្រូវគឺជាភស្ដុតាងមិនត្រឹមតែចំពោះព្រះអម្ចាស់ប៉ុណ្ណោះទេ គឺថែមទាំងចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃទៀត ដែលខ្ញុំប្ដេជ្ញាចិត្តក្នុងជីវិតដែលមានភាពរាបសា និងភាពស្មោះត្រង់ដោយរបៀបណា ?

## បំណងនៃដួងចិត្តរបស់យើង

« អ្នកណាដែលប្រែចិត្ត ហើយធ្វើតាមព្រះបញ្ញត្តិទាំងឡាយនៃព្រះអម្ចាស់ នោះនឹងបានអត់ទោស » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ១:៣២ ) ។

ក្នុងការកែតម្រូវ យើងអាចជួបនឹងមនុស្សដែលនឹងមិនអភ័យទោសឲ្យយើង ។ ប្រហែលចិត្តរបស់គេនៅតែខឹងនឹងយើង ឬប្រហែលជាពួកគេមិនទុកចិត្តលើបំណងរបស់យើងទេ ។

- តើវាមានប្រយោជន៍អ្វីដើម្បីដឹងថា ព្រះអម្ចាស់យល់ពីបំណងពិតនៃចិត្តខ្ញុំ ហើយថាទ្រង់នឹងទទួលនូវការប្រែចិត្តរបស់ខ្ញុំ ហើយធ្វើការផ្ដល់សំណងវិញដោយរបៀបណា ទោះបីជាមនុស្សដទៃទៀតមិនអាចធ្វើបានក៏ដោយនោះ ?

## អ្វីដែលព្រះអង្គសង្គ្រោះអាចធ្វើសម្រាប់យើង

« មនុស្សមិនអាចលើកលែងទោសបាបឲ្យខ្លួនឯងបានទេ ពួកគេមិនអាចសម្អាតខ្លួនឯងពីផលវិបាកនៃអំពើបាបរបស់ពួកគេបានទេ ។ មនុស្សអាចឈប់ធ្វើអំពើបាបបាន ហើយអាចធ្វើល្អនៅពេលអនាគតបាន ហើយកន្លងមក ទង្វើរបស់គេអាចទទួលយកបាននៅចំពោះព្រះភ័ក្ត្រព្រះអម្ចាស់ និងស័ក្ដិសមក្នុងការពិចារណា ។ ប៉ុន្តែតើនរណាដែលនឹងជួសជុលកំហុសដែលពួកគេបានធ្វើចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ដែលវាហាក់ដូចជាមិនអាចជួសជុលខ្លួនឯងបាន ? តាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ អំពើបាបរបស់អ្នកប្រែចិត្តនឹងត្រូវលាងសម្អាតចោល ទោះបើក្រហមឆ្អៅក៏ដោយ គង់តែនឹងបានដូចជារោមចៀមវិញ ។ នេះជាការសន្យាដែលបានផ្ដល់ឲ្យអ្នក » ( យ៉ូសែប អេហ្វ ស៊្មីធ ក្នុងរបាយការណ៍សន្និសីទ ខែតុលា ឆ្នាំ១៨៩៩ ទំព័រ៤១ ) ។

នៅពេលដែលអ្នកធ្វើការកែតម្រូវ សូមកុំបាក់ទឹកចិត្តដោយគំនិតមួយចំនួនដូចជា « ការណ៍នេះមិនអាចទៅរួចទេ ! គ្មានវិធីណាដែលអាចមកជួសជុលបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ កំហុសដែលខ្ញុំបានធ្វើដាក់បុគ្គលនេះបានទេ » ។ ទោះបីជាវាអាចជាការពិតក៏ដោយ សូមពិចារណាពីអំណាចរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទក្នុងការជួសជុលរបស់ទាំងនោះដែលអ្នកមិនអាចជួសជុលបាន ។ យើងត្រូវតែទុកចិត្តថា ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនឹងធ្វើអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើបាន ។

- តើខ្ញុំអាចបង្ហាញដល់ព្រះអម្ចាស់ថា ខ្ញុំទុកចិត្តលើទ្រង់ដោយរបៀបណា ? តើខ្ញុំអាចបង្កើនទំនុកចិត្តនោះបានយ៉ាងដូចម្ដេច ?

# ជំហានទី ១០ ៖ បន្តកត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ហើយនៅពេលយើងធ្វើខុស សារភាពវាភ្លាមៗ ។

## គោលការណ៍សំខាន់ ៖ ការទទួលខុសត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃ

ជំហានទី ១០ ជួយយើងឲ្យរីកចម្រើនក្នុងរបៀបរស់នៅថ្មី និងប្រយ័ត្នប្រយែងខាងវិញ្ញាណក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ វាគឺអំពីការដាក់ឲ្យខ្លួនយើងទទួលខុសត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃតាមរយៈការវាយតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ការទទួលយកអ្វីដែលយើងរកឃើញ និងការប្រែចិត្តភ្លាមៗ ។ យើងមិនល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ហើយយើងនឹងបន្តធ្វើខុសនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ព្រមទាំងនៅក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើងផងដែរ ។ ពួកយើងមួយចំនួនអាចព្រួយបារម្ភថា យើងមិនអាចរីកចម្រើនក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើងបានទេ លុះត្រាតែយើងបញ្ចប់ជំហាននីមួយៗបានយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះ ឬរស់នៅដោយគ្មានកំហុស ។ ជំហានទី ១០ ការពារយើងពីសម្ពាធក្នុងការរស់នៅឲ្យបានឥតខ្ចោះ ។ យើងត្រូវបានរំឭកថា យើងត្រូវការព្រះអម្ចាស់ឥតឈប់ឈរ កាលយើងរីកចម្រើនក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

នៅក្នុងព្រះគម្ពីរមរមន អាលម៉ាបានបង្រៀនថា ការផ្លាស់ប្ដូរដ៏ធំនៅក្នុងដួងចិត្តត្រូវការសេចក្ដីជំនឿលើការប្រោសលោះ និងការរស់ឡើងវិញរបស់ព្រះគ្រីស្ទ ( សូមមើល អាលម៉ា ៥:១៤–១៥ ) ។ ដោយប្រើស្ថានភាពនៃថ្ងៃជំនុំជម្រះ និងការផ្ដល់គំរូជាច្រើនអំពីសំណួរដែលយើងអាចសួរខ្លួនឯងបាន អាលម៉ាបានសង្កត់ធ្ងន់លើតួនាទីដ៏សំខាន់នៃការវាយតម្លៃខ្លួនឯងដោយស្មោះត្រង់ ដើម្បីបើកចិត្តយើងទៅកាន់ព្រះចេស្ដាដ៏ប្រោសលោះរបស់ព្រះគ្រីស្ទ ។ យើងអាចអនុវត្តតាមគោលការណ៍នេះបាន ដោយការសួរសំណួរបែបស្រាវជ្រាវ ដែលអាលម៉ាបានលើកឡើងអំពីអារម្មណ៍ គំនិត គោលបំណង និងទង្វើរបស់យើង ។ ការវាយតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនប្រចាំថ្ងៃ និងជំនួយដ៏ប្រោសលោះរបស់ព្រះអម្ចាស់អាចបញ្ឈប់យើងពីការធ្លាក់ដោយមិនដឹងខ្លួនទៅក្នុងការបដិសេធ ការពេញចិត្ត និងការលាប់ឡើងវិញ ។

ដំណើរការដ៏អស្ចារ្យនៃការព្យាបាលគឺអំពីការអនុញ្ញាតឲ្យព្រះអម្ចាស់ផ្លាស់ប្ដូរគំនិត អារម្មណ៍ និងដួងចិត្តរបស់យើង ។ ជាលទ្ធផល ឥរិយាបថរបស់យើងនឹងផ្លាស់ប្ដូរ ។ អ្នកដែលបានឆ្លងកាត់មុនយើង បានលើកទឹកចិត្តយើងឲ្យប្រយ័ត្ននឹងអំនួត តាមគ្រប់ទម្រង់របស់វាទាំងអស់ ហើយបន្ទាបខ្លួនយកភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងថ្វាយទៅព្រះវរបិតាសួគ៌ ។ ការទទួលខុសត្រូវប្រចាំថ្ងៃជួយយើងឲ្យទទួលស្គាល់ នៅពេលយើងត្រូវការជំនួយ និងរារាំងយើងមិនឲ្យត្រឡប់ទៅទម្លាប់ចាស់វិញ ។

វាជារឿងធម្មតាទេដែលមានគំនិត និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាននោះ ។ នៅពេលយើងព្រួយបារម្ភ ឬមានអារម្មណ៍អាណិតខ្លួនឯង ថប់បារម្ភ អាក់អន់ចិត្ត តម្រេកសម្រើប ឬភ័យខ្លាច នោះយើងអាចងាកទៅរកព្រះវរបិតាបានភ្លាមៗ ហើយទូលសូមឲ្យទ្រង់ប្រទានពរដល់យើងឲ្យមានសេចក្ដីសុខសាន្ត និងទស្សនវិស័យ ។ យើងក៏អាចរកឃើញដែរថា យើងនៅតែតោងជាប់នឹងជំនឿអវិជ្ជមានដដែល ។ យើងអាចទូលសូមឲ្យព្រះវរបិតារបស់យើងដែលគង់នៅស្ថានសួគ៌ ឲ្យជួយយើងខិតខំដោយស្មោះត្រង់ដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរ ។ ពេលធ្វើការលើជំហានទី ១០ យើងលែងមានអារម្មណ៍ថាត្រូវផ្ដល់ហេតុផល ដោះសា ឬបន្ទោសទៀតហើយ ។ គោលបំណងរបស់យើងគឺដើម្បីរក្សាចិត្តយើងឲ្យបើកទូលាយ ហើយគំនិតរបស់យើងផ្ដោតទៅលើព្រះអង្គសង្គ្រោះ និងព្រះគុណរបស់ទ្រង់ ។

យើងធ្វើការលើជំហានទី ១០ ដោយកត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ នៅពេលយើងរៀបចំផែនការក្នុងមួយថ្ងៃរបស់យើង យើងពិនិត្យមើលសកម្មភាព និងបំណងដែលអាចមានរបស់យើងប្រកបដោយការអធិស្ឋាន ៖ តើយើងកំពុងធ្វើកិច្ចការច្រើនជ្រុល ឬតិចជ្រុល ? តើយើងកំពុងថែទាំដល់តម្រូវការមូលដ្ឋានខាងវិញ្ញាណ ខាងសតិអារម្មណ៍ និងខាងរាងកាយរបស់យើងដែរឬទេ ? តើយើងបម្រើដល់អ្នកដទៃដែរឬទេ ? តើមានស្ថានភាពណាមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងដែលពិបាក ឬតានតឹងដែរឬទេ ? តើយើងត្រូវការជំនួយពីអ្នកដទៃដើម្បីដោះស្រាយរឿងលំបាកៗទាំងនេះដែរឬទេ ? តើយើង

មើលឃើញឥរិយាបថ ឬលំនាំនៃការគិតចាស់ណាមួយកើតមានឡើងវិញដែរឬទេ ? សំណួរបែបនេះជួយយើងឲ្យរស់នៅដោយមានចេតនា ពង្រឹងការព្យាបាលរបស់យើង ហើយធ្វើឲ្យយើងខិតទៅកាន់តែជិតព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។

យើងអាចវាយតម្លៃខ្លួនឯងនៅពេលណាក៏បាន ដោយចំណាយពេលគិត ពិចារណា និងអនុវត្តតាមជំហានដែលយើងបានរៀន ។ នៅពេលយើងដឹងថាខ្លួនឯងស្ថិតក្នុងគ្រាមានវិបត្តិ យើងអាចសួរខ្លួនឯង និងព្រះថា « តើចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយអ្វីខ្លះនៅក្នុងខ្លួនខ្ញុំ ដែលកំពុងឆេះឆួល ? តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីខ្លះ ដែលរួមចំណែកធ្វើឲ្យមានបញ្ហានេះឡើង ? តើមានការណ៍អ្វីខ្លះដែលខ្ញុំអាចនិយាយ ឬធ្វើបានដោយមិនធ្វើពុត ដែលនឹងនាំឲ្យមានដំណោះស្រាយប្រកបដោយការគោរពចំពោះខ្លួនខ្ញុំ និងមនុស្សផ្សេងទៀតដែរឬទេ ? » យើងអាចរំឭកខ្លួនឯងថា « ព្រះអម្ចាស់មានព្រះចេស្ដាគ្រប់យ៉ាង ។ ខ្ញុំនឹងថ្វាយរឿងនេះទៅទ្រង់ ហើយទុកចិត្តលើទ្រង់ » ។

នៅពេលណាដែលយើងឃើញថា ខ្លួនយើងកំពុងធ្វើសកម្មភាពអវិជ្ជមានទៅកាន់មនុស្សម្នាក់ទៀត យើងអាចធ្វើការកែតម្រូវឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ វាសំខាន់ដើម្បីលះបង់ចោលអំនួតរបស់យើង ហើយចងចាំថា ជារឿយៗ ការនិយាយថា « ខ្ញុំខុសហើយ » ដោយស្មោះត្រង់គឺសំខាន់ក្នុងការព្យាបាលទំនាក់ទំនង ដូចជាការនិយាយថា « ខ្ញុំស្រឡាញ់អ្នក » ដែរ ។

នៅចុងបញ្ចប់ យើងវាយតម្លៃពីរបៀបដែលអ្វីៗបានកើតឡើង ។ តើយើងធ្វើបានល្អប៉ុណ្ណាដែរ ? តើយើងនៅតែត្រូវប្រឹក្សាជាមួយព្រះអម្ចាស់អំពីឥរិយាបថ គំនិត ឬអារម្មណ៍អវិជ្ជមានណាមួយដែរឬទេ ? យើងក៏អាចនិយាយជាមួយសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកឧបត្ថម្ភ ឬអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាដែលគួរឲ្យទុកចិត្តបានម្នាក់ ដើម្បីជួយយើងឲ្យមើលឃើញអ្វីៗបានកាន់តែច្បាស់ផងដែរ ។

ពិតណាស់ យើងនឹងបន្តធ្វើខុស ទោះបីជាយើងខិតខំអស់ពីសមត្ថភាពយើងហើយក៏ដោយ ។ ប៉ុន្តែការទទួលខុសត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺជាការប្ដេជ្ញាចិត្តមួយដើម្បីទទួលយកទំនួលខុសត្រូវចំពោះកំហុសទាំងនេះ ។ នៅពេលយើងពិនិត្យមើលគំនិត និងសកម្មភាពរបស់យើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោះស្រាយវា និងប្រែចិត្តតាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះ នោះគំនិត និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានទាំងឡាយនឹងរលាយបាត់ទៅ ។

« គ្មានអ្វីដែលមានសេរីភាព ប្រពៃ ឬសំខាន់ចំពោះការរីកចម្រើនរបស់យើងម្នាក់ៗជាងការផ្ដោតទៅលើការប្រែចិត្តជាទៀងទាត់ និងប្រចាំថ្ងៃនោះទេ ។ ការប្រែចិត្តមិនមែនជាព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតមានតែម្ដងនោះទេ វាគឺជាដំណើរការមួយ ។ វាគឺជាគន្លឹះឆ្ពោះទៅកាន់សុភមង្គល និងសេចក្ដីសុខសាន្តនៅក្នុងគំនិត ។ នៅពេលផ្គួបគ្នាជាមួយនឹងសេចក្ដីជំនឿ នោះការប្រែចិត្តបើកច្រកទ្វារទៅកាន់ព្រះចេស្ដានៃដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ [ សូមមើល នីហ្វៃទី២ ៩:២៣ ] » ( រ័សុល អិម ណិលសុន « We Can Do Better and Be Better » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៩ ទំព័រ ៦៧ ) ។

ការទទួលខុសត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬការប្រែចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជួយយើងឲ្យដកពិសោធន៍អំណរ និងសេរីភាពដែលព្រះអង្គសង្គ្រោះប្រទានឲ្យយើង ។ យើងលែងរស់នៅដាច់ដោយឡែកពីព្រះអម្ចាស់ ឬអ្នកដទៃទៀតហើយ ។ យើងអាចមានកម្លាំង និងសេចក្ដីជំនឿដើម្បីប្រឈមមុខនឹងការលំបាកទាំងឡាយ ហើយយកឈ្នះលើការលំបាកទាំងនោះបាន ។ យើងអាចរីករាយនឹងការរីកចម្រើនរបស់យើង ហើយទុកចិត្តថា ការអនុវត្ត និងការអត់ធ្មត់នឹងធានាឲ្យមានការព្យាបាលជាបន្តបន្ទាប់ ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## ការរៀបចំខ្លួនខាងវិញ្ញាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ

ផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃការទទួលខុសត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺការរៀបចំផែនការសម្រាប់មួយថ្ងៃៗរបស់យើង ធ្វើតាមផែនការរបស់យើង ហើយបន្ទាប់មកពិនិត្យឡើងវិញថា តើយើងធ្វើកិច្ចការទាំងឡាយបានល្អប៉ុណ្ណាដែរនៅចុងបញ្ចប់នៃថ្ងៃនោះ ។ នៅពេលយើងធ្វើការណ៍នេះដោយចេតនា នោះយើងនឹងត្រូវបានការពារកុំឲ្យត្រឡប់ទៅកាន់ទម្លាប់ចាស់វិញ ។

អែលឌើរ ដេវីឌ អេ បែដណា ប្រឹក្សាយើងឲ្យរៀបចំពេលវេលារបស់យើងជាមួយព្រះអម្ចាស់នៅពេលព្រឹក ៖ « ការអធិស្ឋាននៅព្រឹកដ៏មានអត្ថន័យគឺជាធាតុដ៏សំខាន់មួយ ក្នុងការបង្កើតខាងវិញ្ញាណសម្រាប់ថ្ងៃនីមួយៗ—និងមុនការបង្កើតខាងសាច់ឈាម ឬការធ្វើសកម្មភាពពិតប្រាកដនៅថ្ងៃនោះ » ( « Pray Always » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០០៨ ទំព័រ៤១ ) ។

នៅពេលយើងធ្វើសកម្មភាពក្នុងមួយថ្ងៃ យើងបន្តអធិស្ឋាននៅក្នុងចិត្តរបស់យើងសូមជំនួយ និងការណែនាំជាបន្តបន្ទាប់ ។ ពេលខ្លះអ្វីៗមិនដំណើរការដូចដែលយើងបានគ្រោងទុកនោះទេ ហើយយើងត្រូវតែចេះបត់បែន ហើយបន្តស្វែងរកជំនួយពីព្រះវរបិតាសួគ៌ ។

អែលឌើរ បែដណា បានបន្តទូន្មានយើង ៖ « នៅចុងបញ្ចប់នៃពេលមួយថ្ងៃរបស់យើង យើងលុតជង្គង់ចុះម្ដងទៀត ហើយរាយការណ៍ទៅព្រះវរបិតារបស់យើង ។ យើងពិនិត្យមើលព្រឹត្តិការណ៍នៅថ្ងៃនោះឡើងវិញ » ( « PrayAlways » ទំព័រ៤២ ) ។ នៅពេលយើងតាមដានជាមួយព្រះអម្ចាស់ ហើយពិនិត្យពេលវេលាក្នុងមួយថ្ងៃរបស់យើងឡើងវិញ នោះយើងអាចអបអរសាទរនឹងជោគជ័យរបស់យើង ហើយទទួលស្គាល់ពីកន្លែងដែលយើងបរាជ័យ ។ យើងប្រឹក្សាជាមួយព្រះអម្ចាស់អំពីអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើដើម្បីប្រែចិត្ត ឬធ្វើការកែតម្រូវ និងរបៀបដែលយើងអាចធ្វើឲ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើងនៅលើកក្រោយ ។

## ការប្រែចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ

« ម្ដងមួយថ្ងៃ » គឺជាឃ្លាដែលយើងធ្លាប់ស្គាល់ដែលមានន័យថា ការរស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ។ តាមរយៈការបន្តពិចារណាពីគំនិត អារម្មណ៍ និងឥរិយាបថរបស់យើង យើងមានឱកាសដើម្បីប្រែចិត្ត និងខិតទៅកាន់តែជិតព្រះវរបិតារបស់យើងដែលគង់នៅស្ថានសួគ៌ ។ នៅពេលយើងប្រែចិត្ត យើងរកឃើញសេចក្ដីពិតដែលថា ការប្រែចិត្តមិនមែនជាការសាកល្បងដ៏សោកសៅ និងតឹងរឹងនោះទេ ប៉ុន្តែវាជាបទពិសោធន៍ដ៏រីករាយ និងផ្ដល់សេរីភាពមួយ ដែលយើងទន្ទឹងរង់ចាំចង់ឱបក្រសោប ។

នៅពេលយើងប្រែចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ យើងអាចរកឃើញកំហុសបន្ថែមទៀត ឬចងចាំពីសកម្មភាពកាលពីមុន ដែលត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ ហើយក្នុងករណីខ្លះ ត្រូវការការផ្ដល់សំណងវិញ ។ វាអាចក្លាយជាផ្នែកមួយនៃការប្រែចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃរបស់យើង ដើម្បីផ្ដោតឡើងវិញទៅលើជំហានពីមុនៗ ដែលបានរចនាឡើងដើម្បីដកកំហុសរបស់យើងចេញ ឬផ្ដល់សំណងជូនវិញ ។ ការពិនិត្យឡើងវិញអំពីអ្វីដែលយើងបានរៀនមកពីការខិតខំរបស់យើងដើម្បីប្រែចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង អាចបញ្ជាក់ពីអ្វីផ្សេងទៀតដែលយើងត្រូវធ្វើដើម្បីប្រែចិត្តឲ្យបានពេញលេញ ។ យើងក៏អាចត្រូវសារភាពប្រាប់ទៅអ្នកមានសិទ្ធិអំណាចបព្វជិតភាពត្រឹមត្រូវផងដែរ ។

ប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន ជំរុញយើងឲ្យ « ទទួលបទពិសោធន៍នៃការពង្រឹងអំណាចនៃការប្រែចិត្តប្រចាំថ្ងៃ—ក្នុងការធ្វើ ឬធ្វើជាមនុស្សប្រសើរជាងបន្តិចម្ដងៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ » ( « We Can Do Better and Be Better » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៩ ទំព័រ៦៧ ) ។ នៅពេលយើងបន្ទាបខ្លួន ហើយព្យាយាមមានភាពស្មោះត្រង់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ នោះយើងខិតទៅកាន់តែជិតព្រះអង្គសង្គ្រោះ ។ ព្រះអង្គសង្គ្រោះបានណែនាំពួកសិស្សរបស់ទ្រង់ថា « បើអ្នកណាចង់មកតាមខ្ញុំ ត្រូវឲ្យអ្នកនោះលះកាត់ចិត្តខ្លួនឯង ទាំងផ្ទុកឈើឆ្កាងខ្លួនរាល់តែថ្ងៃ ហើយមកតាមខ្ញុំចុះ » ( លូកា ៩:២៣ ) ។ ការប្រែចិត្ត និងការផ្ទុកឈើឆ្កាងរបស់យើងដើម្បីដើរតាមព្រះអង្គសង្គ្រោះជារៀងរាល់ថ្ងៃ រៀបចំយើងសម្រាប់ជំហានទី ១១ ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទម្ពីរ និងសេចក្ដីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្មិងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

## ប្រយ័ត្នគំនិត ពាក្យសម្ដី និងកិច្ចការរបស់យើង

« បើសិនជាអ្នករាល់គ្នាពុំប្រយ័ត្នខ្លួន ទាំងគំនិតរបស់ខ្លួន និងពាក្យសម្ដីរបស់ខ្លួន និងកិច្ចការរបស់ខ្លួន ហើយគោរពតាមព្រះបញ្ញត្តិទាំងឡាយនៃព្រះ ហើយបន្តទៅក្នុងសេចក្ដីជំនឿជឿដល់អ្វីដែលអ្នករាល់គ្នាបានឮអំពីការយាងមកនៃព្រះអម្ចាស់របស់យើង រហូតដល់ថ្ងៃចុងក្រោយនៃជីវិតខ្លួនទេ នោះអ្នករាល់គ្នានឹងត្រូវវិនាស ។ ហើយឥឡូវនេះ ឱមនុស្សលោកអើយ សូមចងចាំ ហើយកុំវិនាសបង់ឡើយ » ( ម៉ូសាយ ៤:៣០ ) ។

វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ឬបណ្ដាលឲ្យស្លាប់បាន ប្រសិនបើយើងមិនយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើ នៅពេលបើកឡានទេនោះ ។ សូមសរសេរអំពីការដឹងពីខ្លួនឯង ។

- តើការធ្វើស្វ័យវាយតម្លៃជួយខ្ញុំឲ្យចៀសវាងការភ្លាត់ទៅរកការញៀនរបស់ខ្ញុំម្ដងទៀត ( និងការវិនាសបង់ ) ដោយរបៀបណា ?

## ការបន្ទាបខ្លួន និងការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

« មានពរហើយដល់ពួកអ្នកណា ដែលបានបន្ទាបខ្លួនដោយពុំបាច់គេបង្ខំ » ( អាលម៉ា ៣២:១៦ ) ។

ការមានឆន្ទៈលុបបំបាត់គំនិតអវិជ្ជមានមុនពេលវាផ្ទុះឡើងទៅជាឥរិយាបថដែលធ្វើឲ្យឈឺចាប់ គឺជារបៀបមួយដើម្បីបន្ទាបខ្លួនយើងដោយពុំបាច់គេបង្ខំឡើយ ។ សូមសរសេរអំពីឆន្ទៈរបស់អ្នកដើម្បីបន្ទាបខ្លួន ។ សូមសាកពិសោធន៍មួយថ្ងៃជាមួយការរៀនលុបបំបាត់ចោលគំនិតអវិជ្ជមាន ។

- តើមានពរជ័យអ្វីខ្លះកើតមានដល់ខ្ញុំ ?

## រស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន

« កាលណាមនុស្សម្នាក់កាន់តែមានការយល់ដឹងច្បាស់ នោះគាត់កាន់តែស្វែងរកអំណោយទាននៃការប្រែចិត្ត ហើយគាត់កាន់តែខិតខំដើម្បីដោះលែងខ្លួនឯងពីអំពើបាបកាន់តែខ្លាំងឡើង នៅពេលគាត់ធ្វើខុសពីព្រះទ័យនៃព្រះ ។ . . . ជាលទ្ធផលគឺថា អំពើបាបរបស់ពួកអ្នកខ្លាចព្រះ និងពួកសុចរិតនឹងត្រូវលើកទោសឲ្យជាបន្តបន្ទាប់ ដោយសារពួកគេប្រែចិត្ត និងខិតខំស្វែងរកព្រះអម្ចាស់ជាថ្មីជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងជារៀងរាល់ម៉ោង » ( ប្រ៊ូស អ័រ ម៉ាក់ខនឃី Doctrinal New Testament Commentary [ ឆ្នាំ១៩៦៥ ] ទំព័រ ៣:៣៤២–៣៤៣ ) ។

ឥទ្ធិពលមួយដែលមានប្រយោជន៍បំផុត—ខាងផ្លូវចិត្ត ខាងសតិអារម្មណ៍ និងខាងវិញ្ញាណ—នៃការរស់នៅតាមគោលការណ៍ដែលបានរៀបរាប់ក្នុងជំហានទាំងនេះ គឺយើងរៀនរស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ។

- តើជំហានទី ១០ ជួយខ្ញុំឲ្យប្រឈមនឹងជីវិតម្ដងមួយម៉ោងៗ នៅពេលចាំបាច់យ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើវាជួយខ្ញុំឲ្យដឹងថា ខ្ញុំត្រូវរស់នៅតាមគោលការណ៍ទាំងនេះពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## បន្តការប្រែចិត្ត និងការអភ័យទោស

« ដរាបណាពួកគេប្រែចិត្ត ហើយស្វែងរកការអត់ទោសដោយស្មោះអស់ពីចិត្ត នោះពួកគេតែងតែនឹងបានអត់ទោសឲ្យ » ( មរ៉ូណៃ ៦:៨ ) ។

ការដឹងថា ព្រះអម្ចាស់មានព្រះទ័យចង់អភ័យទោសឲ្យយើង យ៉ាងញឹកញាប់តាមដែលយើងប្រែចិត្តដោយស្មោះអស់ពីចិត្ត អាចផ្ដល់ភាពក្លាហានឲ្យយើងសាកល្បងម្ដងទៀតរាល់ពេលដែលយើងធ្វើខុស ។

- តើការប្រែចិត្ត និងការស្វែងរកការអភ័យទោសដោយស្មោះអស់ពីចិត្តមានន័យដូចម្ដេច ?

## មានចិត្តអត់ធ្មត់

« ខ្ញុំចង់ឲ្យអ្នករាល់គ្នាបន្ទាបខ្លួន ហើយចុះចូល ហើយសុភាពទន់ភ្លន់ រហ័សធ្វើតាមការល្អ ពោរពេញទៅដោយការទ្រាំទ្រ និងការអត់ធ្មត់ សង្កត់ចិត្តក្នុងកិច្ចការគ្រប់យ៉ាង » ( អាលម៉ា ៧:២៣ ) ។

អ្នកណាក៏ដោយដែលបានលើកឡើងពីពាក្យចាស់ដែលពោលថា « ការអនុវត្តធ្វើឲ្យបានល្អឥតខ្ចោះ » មិនបានប្រាប់ពីទំហំចិត្តអត់ធ្មត់ដែលវាត្រូវការ ដើម្បីបន្តអនុវត្តនោះទេ ។ នៅពេលយើងមានចិត្តអត់ធ្មត់ និងបន្តធ្វើការកែតម្រូវប្រចាំថ្ងៃ និងកត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិប្រចាំថ្ងៃ នោះយើងនឹងរីកចម្រើននៅលើផ្លូវរបស់យើងដើម្បីបានជាសះស្បើយ ។

- តើការធ្វើស្វ័យវាយតម្លៃ និងការកែតម្រូវប្រចាំថ្ងៃធានាថា ខ្ញុំនឹងបន្តនៅក្នុងការបន្ទាបខ្លួន និងការអភិវឌ្ឍខាងវិញ្ញាណរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើការកត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃថ្ងៃនីមួយៗជួយខ្ញុំឲ្យយកឈ្នះលើទំនោរក្នុងការចងកំហឹង ឬមានអារម្មណ៍ដ៏ឈឺចាប់ផ្សេងទៀតយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ការកែលម្អឲ្យបានប្រសើរឡើងពេញមួយជីវិត

« ខ្ញុំនៅតែមានអារម្មណ៍ចង់ជំរុញពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយឲ្យដឹងពីភាពចាំបាច់នៃការអនុវត្តដ៏ម៉ឺងម៉ាត់តាមគោលការណ៍នៃដំណឹងល្អនៅក្នុងជីវិត ទង្វើ និងពាក្យសម្ដីរបស់យើង និងអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលយើងធ្វើ ហើយវាតម្រូវឲ្យមនុស្សទាំងមូល ពេញមួយជីវិតត្រូវឧទ្ទិសដើម្បីបានប្រសើរឡើង ដើម្បីទទួលបានចំណេះដឹងអំពីសេចក្ដីពិតដូចនៅក្នុងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទដែរ » ( *Discourses of Brigham Young* sel. John A. Widtsoe [ ឆ្នាំ១៩៥៤ ] ទំព័រ១១ ) ។

ការអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះអាចត្រូវបានពិពណ៌នាថាជា « ការអនុវត្តដ៏ម៉ឺងម៉ាត់ » តាមគោលការណ៍នៃដំណឹងល្អ ។

- តើការមានឆន្ទៈវាយតម្លៃខ្លួនឯងជារៀងរាល់ថ្ងៃនៅគ្រប់កម្រិត ( សកម្មភាព ពាក្យសម្ដី គំនិត អារម្មណ៍ និងជំនឿ ) ជួយខ្ញុំឲ្យឧទ្ទិសខ្លួនឯងដើម្បីបានប្រសើរឡើងពេញមួយជីវិតយ៉ាងដូចម្ដេច ?

# ជំហានទី ១១ ៖ ខិតខំខ្នះខ្នែងអធិស្ឋាន និងស្មឹងស្មាធិ៍ដើម្បីដឹងពីព្រះទ័យរបស់ព្រះអម្ចាស់ និងដើម្បីមានអំណាចធ្វើតាមព្រះទ័យទ្រង់ ។

## គោលការណ៍សំខាន់ ៖ វិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួន

ក្នុងជំហានទី ១១ យើងធ្វើការប្ដេជ្ញាចិត្តប្រចាំថ្ងៃដើម្បីព្យាយាមយល់ដឹងពីឆន្ទៈរបស់ព្រះអម្ចាស់ ហើយអធិស្ឋានដើម្បីទទួលបានអំណាចក្នុងការអនុវត្តវា ។ យើងបានរកឃើញថា ព្រះសព្វព្រះទ័យមានបន្ទូលជាមួយយើង ហើយថាយើងអាចរៀនពីរបៀបស្ដាប់ទ្រង់បាន ។ ប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន បានប្រកាសថា « តើព្រះពិតជា*ចង់* មានបន្ទូលមកកាន់បងប្អូនមែនទេ ? មែនហើយ ! » ( « Revelation for the Church, Revelation for Our Lives » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៨ ទំព័រ ៩៥ ) ។ គោលបំណងនៃជំហាននេះគឺដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពរបស់យើងដើម្បីស្ដាប់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ទទួលបានវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួន ហើយទទួលបានអំណាចក្នុងការរស់នៅក្នុងជីវិតរបស់យើងស្របតាមនោះ។ បំណងប្រាថ្នាដើម្បីទទួលបានវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួននេះ គឺផ្ទុយគ្នាយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងការស្រេកឃ្លានដែលយើងបានជួបប្រទះ នៅពេលយើងស្ថិតនៅក្នុងការញៀនរបស់យើង។

កាលពីមុន យើងគិតថាសេចក្ដីសង្ឃឹម អំណរ សេចក្ដីសុខសាន្ដ និងការស្កប់ចិត្តកើតមានមកពីប្រភពខាងលោកិយ ដូចជាគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀន តណ្ហា ការបរិភោគអាហារដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ឬឥរិយាបថញៀន ឬការបង្ខំដទៃទៀត ។ លំនាំរបស់យើងគឺដើម្បីចៀសវាងពីអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន តាមរយៈការធ្វើឲ្យវាស្ពឹកដោយសារការញៀនរបស់យើង ។ ពួកយើងមួយចំនួនបានព្យាយាមបំពេញភាពទទេស្អាតជាមួយនឹងអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ប៉ុន្ដែលើកលែងតែព្រះ ។ យូរៗទៅ យើងបានរកឃើញថា ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននានានៃការញៀនរបស់យើងគឺជាដំណោះស្រាយរយៈពេលខ្លី និងក្លែងក្លាយ ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ទទេស្អាត ។

ការស្វែងរកវិវរណៈគឺជាជំហានដ៏សំខាន់មួយក្នុងការសម្រេចបាននូវការជាសះស្បើយរយៈពេលវែង ។ ប្រធាន ណិលសុន បានមានប្រសាសន៍ថា « ខ្ញុំសូមលើកទឹកចិត្តបងប្អូនឲ្យខិតខំបន្ថែមទៀតលើសពីលទ្ធភាពខាងវិញ្ញាណរបស់បងប្អូននៅពេលនេះ ដើម្បីទទួលបានវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួន ពីព្រោះព្រះអម្ចាស់បានសន្យាថា ‹ បើសិនជាអ្នក [ ស្វែងរក ] នោះអ្នកនឹងបានទទួលវិវរណៈថែមទៅលើវិវរណៈ តម្រិះថែមទៅលើតម្រិះ ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចបានស្គាល់សេចក្ដីអាថ៌កំបាំងទាំងឡាយ និងរបស់ទាំងឡាយដ៏ប្រកបដោយសេចក្ដីសុខសាន្ត—ដែលនឹងនាំឲ្យមានសេចក្ដីអំណរ ជាអ្វីដែលនាំឲ្យមានជីវិតដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ច › [ គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ៤២:៦១ ] » ( « Revelation for the Church, Revelation for Our Lives » ទំព័រ ៩៥ ) ។

យើងបានចាប់ផ្ដើមមានអំណរគុណចំពោះតម្រូវការដើម្បីមានព្រះអង្គសង្គ្រោះព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទរបស់យើង ហើយយល់ពីតួនាទីរបស់ទ្រង់ក្នុងជីវិតយើង ។ ពួកយើងមួយចំនួនមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ និងមិនបានធ្វើដូចអ្វីដែលយើងបានអធិស្ឋានទេ ប៉ុន្ដែយើងបានចាប់ផ្ដើមអធិស្ឋានទៅព្រះវរបិតាក្នុងព្រះនាមនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដើម្បីមានទំនាក់ទំនងកាន់តែជិតស្និទ្ធជាមួយទ្រង់ ។ យើងដឹងថា យើងអាចធ្វើបានច្រើនជាមួយទ្រង់ ជាងអ្វីៗដែលយើងធ្វើដោយគ្មានទ្រង់ ។ យើងបានចាប់ផ្ដើមរៀនថា ការព្យាបាលមិនមែនផ្ដោតតែទៅលើការញៀន ឬភាពស្ងៀមស្ងាត់ប៉ុណ្ណោះទេ វារួមបញ្ចូលទាំងការអញ្ជើញការណែនាំរបស់ព្រះអម្ចាស់ទៅគ្រប់ទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់យើងទៀតផង ។

ការអធិស្ឋាន ការស្មឹងស្មាធិ៍ និងការសិក្សាព្រះគម្ពីរគឺការចាំបាច់ណាស់ក្នុងការមករកព្រះគ្រីស្ទ ។ វាអាចជួយយើងឲ្យស្ដាប់តាមសំឡេងរបស់ទ្រង់ ហើយទទួលបានព្រះចេស្ដាដើម្បីអនុវត្តតាមព្រះរាជបំណងរបស់ទ្រង់ ។ យើងព្យាយាមអធិស្ឋានដោយរាបសា ដោយដឹងថា យើងពឹងផ្អែកលើការណែនាំ និងកម្លាំងដ៏ទេវភាពរបស់ព្រះអម្ចាស់ ។ យើងផ្អាក និងស្មឹងស្មាធិ៍ពេញមួយថ្ងៃ ដោយព្យាយាមធ្វើឲ្យគំនិតរបស់យើងមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ហើយស្ដាប់ឮសំឡេងដ៏តូចរហៀង ។ យើងសិក្សាគម្ពីរ ជា

ពិសេសព្រះគម្ពីរមរមន ពីព្រោះព្រះគម្ពីរទាំងនោះថ្លែងទីបន្ទាល់អំពីព្រះរាជបំណងរបស់ព្រះអម្ចាស់ក្នុងការផ្តល់ការណែនាំ និងព្រះចេស្តាដល់យើង ។ នៅពេលយើងធ្វើកិច្ចការទាំងនេះ យើងទទួលបានវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួន និងទទួលបាននូវពរជ័យនៃការ [ មាន ] ព្រះវិញ្ញាណរបស់ទ្រង់គង់នៅជាមួយនឹង [ យើង ] ជាដរាប » ដើម្បីណែនាំ ដឹកនាំ និងលួងលោមយើង ( ម៉ូរ៉ូណៃ ៤:៣ ) ។

សម្រាប់ពួកយើងជាច្រើន គំនិតនៃការទទួលបានវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួនគឺពិបាក ដោយសារយើងជឿថា យើងមិនស័ក្តិសមនឹងសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះឡើយ ។ នៅក្នុងការញៀនរបស់យើង យើងបានគិតថា ព្រះវរបិតាសួគ៌ និងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទមិនខ្វល់ពីយើងដើម្បីទាក់ទងជាមួយយើង ឬថាយើងបានបាត់បង់សិទ្ធិទទួលបានវិវរណៈដោយសារតែអតីតកាលរបស់យើង ។ ពួកយើងមួយចំនួនបានគិតថា យើងមិនដែលទទួលបានវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួននោះទេ ។ យើងបានអធិស្ឋាន ឬស្ញឹងស្មាធិ៍ ហើយហាក់ដូចជាគ្មានអ្វីកើតឡើងឡើយ ។ យើងមិនមានអារម្មណ៍ពិសេស ឬទទួលចម្លើយដែលអាចស្គាល់បានឡើយ ។ នៅពេលរឿងនេះបានកើតឡើង វិធីចាស់របស់យើងក្នុងការគិតបានលេចឡើងថា ៖ « ព្រះអាចជួយអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែទ្រង់មិនជួយខ្ញុំទេ » ។

ពួកយើងភាគច្រើននៅតែមានបញ្ហានឹងអារម្មណ៍ទាំងនេះ ។ ប៉ុន្តែនៅពេលយើងបានដឹងពីសេចក្តីស្រឡាញ់ និងសេចក្តីមេត្តាករុណារបស់ទ្រង់ នោះជំនឿក្លែងក្លាយទាំងនេះត្រូវបានសាត់ចេញទៅ ។ ទំនុកចិត្តរបស់យើងដែលថា ទ្រង់ស្រឡាញ់យើងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទាក់ទងជាមួយយើងអាចកើនឡើង នៅពេលយើងអនុវត្តតាមជំហានទី ១១ ក្នុងជីវិតរបស់យើង ។

កិច្ចការរបស់យើងក្នុងជំហានទី ១១ តម្រូវឲ្យយើងមានសេចក្តីជំនឿថា ទ្រង់នឹងឆ្លើយតបយើង ហើយយើងអាចរៀនដើម្បីស្គាល់ព្រះសូរសៀងរបស់ទ្រង់បាន ។ វាប្រហែលជាមិនកើតឡើងភ្លាមៗ ឬមានទីសម្គាល់ប្រកបដោយអព្ភូតហេតុមកពីស្ថានសួគ៌ទេ ។ ប៉ុន្តែយើងអាចស្តាប់ និងមានចិត្តអត់ធ្មត់បាន ។ យើងទាំងអស់គ្នាស្តាប់ឮទ្រង់តាមរបៀបផ្សេងៗ ។ ពេលខ្លះ យើងមិនទទួលបានការណែនាំជាក់លាក់ភ្លាមៗទេ ។ នេះមិនមែនមានន័យថា ទ្រង់មិនស្រឡាញ់យើងទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញ វាអាចមានន័យថា ទ្រង់មានព្រះទ័យចង់ឲ្យយើងរៀនទុកចិត្តលើទ្រង់ ហើយអនុវត្តសេចក្តីពិតដែលទ្រង់បានប្រទានឲ្យយើងរួចមកហើយ ។ ទំនុកចិត្តរបស់យើងនៅលើទ្រង់ ជួយយើងឲ្យសុខចិត្តរង់ចាំទ្រង់ ហើយពង្រីកសមត្ថភាពរបស់យើងក្នុងការស្តាប់ព្រះសូរសៀងរបស់ទ្រង់ ( សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល រីឆាត ជី ស្កុត « Learning to Recognize Answers to Prayer » *Ensign* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៨៩ ទំព័រ ៣០ ) ។

ព្រះអម្ចាស់តែងតែឆ្លើយតបនឹងការអធិស្ឋានរបស់យើងតាមរយៈអ្នកដទៃ ។ ប្រធាន ស្ពែនស៊ើរ ដប្បលយូ ឃីមបឹល បានបង្រៀន ៖ « ព្រះស្គាល់យើង ហើយទ្រង់មើលថែយើង ។ ប៉ុន្តែជាធម្មតា គឺតាមរយៈមនុស្សម្នាក់ទៀត ដែលទ្រង់បំពេញតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់យើង » ( « Small Acts of Service » *Ensign* ខែធ្នូ ឆ្នាំ ១៩៧៤ ទំព័រ ៥ ) ។ វាសំខាន់សម្រាប់យើងក្នុងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃជាពិសេសអ្នកដែលនៅក្នុងប្រព័ន្ធគាំទ្ររបស់យើង ។ យើងអាចស្តាប់ព្រះសូរសៀងរបស់ទ្រង់តាមរយៈថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ សមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់យើងព្រមទាំងតាមរយៈការអានព្រះគម្ពីរ ការសិក្សាសុន្ទរកថាសន្និសីទ និងការស្តាប់តន្ត្រីដ៏ពិសិដ្ឋផងដែរ ។ យើងក៏អាចទទួលបានការបំផុសគំនិត និងការណែនាំជាទៀងទាត់ផងដែរ នៅពេលយើងចូលរួមការប្រជុំការព្យាបាល និងធ្វើតាមជំហាននៃការព្យាបាលទាំងនោះជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ។

ការបង្កើនសមត្ថភាពរបស់យើងក្នុងការស្វែងរក និងទទួលបានវិវរណៈ តម្រូវឲ្យមានការអនុវត្ត និងការអត់ធ្មត់ ។ « ប្រាកដណាស់ ប្រហែលជាមានពេលខ្លះបងប្អូនមានអារម្មណ៍ថា ហាក់ដូចជាស្ថានសួគ៌បានបិទ ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំសូមសន្យាថា កាលបងប្អូនបន្តមានការគោរពប្រតិបត្តិ ដោយបង្ហាញការដឹងគុណចំពោះរាល់ពរជ័យដែលព្រះអម្ចាស់បានប្រទានដល់បងប្អូន ហើយកាលបងប្អូនគោរពតាមវេលាកាលរបស់ព្រះអម្ចាស់ដោយអត់ធ្មត់ នោះបងប្អូននឹងទទួលបានចំណេះដឹង និងការយល់ដឹងដែលបងប្អូនស្វែងរក ។ រាល់ពរជ័យដែលព្រះអម្ចាស់មានសម្រាប់បងប្អូន—សូម្បីតែអព្ភូតហេតុក្តី—នឹងកើតមានតាមក្រោយ ។ នោះហើយគឺជាអ្វីដែលវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួននឹងធ្វើសម្រាប់បងប្អូន » ( រ័សុល អិម ណិលសុន « Revelation for the Church, Revelation for Our Lives » ទំព័រ ៩៥–៩៦ ) ។

## ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

### មករកព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទតាមរយៈការអធិស្ឋាន ការតមអាហារ និងការស្ញឹងស្មាធិ៍

សម្រាប់ពួកយើងដែលមានបទពិសោធន៍តិចតួចជាមួយនឹងការអធិស្ឋាន ពាក្យសម្តីរបស់អែលឌើរ រីឆាដ ជី ស្កុត គឺជាការធានាមួយ ៖ « កុំបារម្ភអំពីអារម្មណ៍នៃភាពប្រុងប្រយ័ត្នរបស់អ្នកឡើយ ។ សូមគ្រាន់តែទូលជាមួយព្រះវរបិតារបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ ។ ទ្រង់ព្រះសណ្តាប់ឮរាល់ការអធិស្ឋាន និងឆ្លើយតបតាមរបៀបរបស់ទ្រង់ » ( « Learning to Recognize Answers to Prayer » *Ensign* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ១៩៨៩ ទំព័រ ៣១ ) ។ វាក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុងការពិនិត្យឡើងវិញនូវផ្នែកនៃការអធិស្ឋាន ។ យើងទូលទៅកាន់ព្រះវរបិតាសួគ៌តាមព្រះនាមទ្រង់ ទូលទៅទ្រង់នូវអ្វីដែលយើងមានអំណរគុណ សូមពរជ័យដែលយើងត្រូវការ ហើយបន្ទាប់មកបញ្ចប់នៅក្នុងព្រះនាមនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ យើងលុតជង្គង់ ប្រសិនបើរាងកាយរបស់យើងអាចធ្វើបាន ។ ជាញឹកញាប់ យើងអធិស្ឋានឮៗទៅកាន់ព្រះវរបិតា ដើម្បីស្វែងរកការណែនាំរបស់ទ្រង់តាមរយៈព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ ( សូមមើល រ៉ូម ៨:២៦ ) ។ យើងមិនចាំបាច់ប្រើពាក្យពេចន៍ដូចកំណាព្យពេកទេ ។ យើងអាចមានភាពស្មោះត្រង់ ហើយបើកដួងចិត្តរបស់យើងជាមួយនឹងព្រះវរបិតាសួគ៌ ។

ពួកយើងភាគច្រើនបានរៀនក្រោកពីព្រលឹម ហើយចំណាយពេលនៅក្នុងភាពស្ងៀមស្ងាត់ដើម្បីសិក្សា និងអធិស្ឋាន ។ យើងកំណត់ពេលសម្រាប់ការអធិស្ឋាន និងស្ញឹងស្មាធិ៍ ជាធម្មតានៅពេលព្រឹក ។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ យើងអាចដាក់ព្រះជាមុនសិន មុននឹងដាក់នរណាម្នាក់ ឬអ្វីផ្សេងៗទៀតនៅថ្ងៃនោះ ។ បន្ទាប់មក យើងសិក្សាដោយប្រើព្រះគម្ពីរ និងការបង្រៀនរបស់ព្យាការីសម័យទំនើបដើម្បីដឹកនាំការស្ញឹងស្មាធិ៍របស់យើង ។ ការតមអាហារអាចជាឧបករណ៍ដ៏មានឥទ្ធិពលមួយ ដើម្បីបន្ថែមចូលទៅក្នុងការខិតខំប្រឹងប្រែងនេះ ។ បន្ទាប់មក យើងស្តាប់ដួងចិត្ត និងគំនិតរបស់យើង

ដើម្បីព្យាយាមស្តាប់ឮ ឬទទួលអារម្មណ៍ពីទ្រង់ ។ យើងសរសេរគំនិត និងចំណាប់អារម្មណ៍របស់យើងទុក នៅពេលយើងអធិស្ឋាន និងស្មឹងស្មាធិ៍ ។

នៅពេលដែលពេលវេលាឯកជនដ៏មានតម្លៃនេះបានបញ្ចប់ទៅ យើងមិនឈប់អធិស្ឋានទេ ។ ការអធិស្ឋានដោយស្ងៀមស្ងាត់នៅក្នុងជម្រៅចិត្ត និងគំនិតរបស់យើងនឹងប្រែក្លាយទៅជារបៀបនៃការគិតមួយរបស់យើងពេញមួយថ្ងៃ ។ យើងពិគ្រោះជាមួយព្រះអម្ចាស់ ពេលយើងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ ធ្វើការសម្រេចចិត្ត ហើយប្រឈមមុខនឹងអារម្មណ៍ និងការល្បួងនានា ។ យើងបន្តអញ្ជើញ និងស្វែងរកព្រះវិញ្ញាណរបស់ទ្រង់ ឲ្យគង់នៅជាមួយនឹងយើង ដើម្បីយើងអាចនឹងត្រូវបានដឹកនាំឲ្យធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ ( សូមមើល ទំនុកតម្កើង ៤៦:១; អាលម៉ា ៣៧:៣៦–៣៧; នីហ្វៃទី ៣ ២០:១ ) ។

## ការស្មឹងស្មាធិ៍ក្នុងភាពនឹងនរ និងភាពស្ងប់ស្ងាត់

ពួកយើងជាច្រើនបានរកឃើញថា ការស្មឹងស្មាធិ៍អាចជួយបាន នៅពេលយើងស្វែងរកវិវរណៈ និងការណែនាំមកពីព្រះអម្ចាស់ ។ យើងរកកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់ដោយគ្មានការរំខាន ។ ប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន បានថ្លែងថា « ពេលវេលាស្ងប់ស្ងាត់គឺជាពេលដ៏ពិសិដ្ឋ » ( « អ្វីដែលយើងកំពុងរៀននឹងមិនភ្លេចឡើយ » *លីអាហូណា* ខែឧសភា ឆ្នាំ ២០២១ ទំព័រ ៨០ ) ។ វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងមានទីតាំងងាយស្រួលមួយ ។ យើងជម្រះគំនិតរបស់យើង ហើយសម្រាក ។ យើងដកដង្ហើមយឺតៗ និងវែងៗ ។

បន្ទាប់មក យើងគិត និងពិចារណាអំពីអ្វីដែលសំខាន់ចំពោះយើង ហើយស្តាប់តាមយោបល់ដែលចូលមកក្នុងចិត្តរបស់យើង ។ យើងអាចគិតអំពីឧបសគ្គដែលយើងកំពុងប្រឈមមុខ ជាពិសេសឧបសគ្គនៅក្នុងការព្យាបាល ឬទំនាក់ទំនងរបស់យើង ។ យើងអាចគិតអំពីខគម្ពីរ ឬសុន្ទរកថានៅក្នុងសន្និសីទដែលយើងកំពុងសិក្សា ។ យើងអាចគិតអំពីថ្ងៃខាងមុខ និងទិសដៅដែលយើងត្រូវការ ។ យើងថែមទាំងអាចកត់ត្រាយោបល់ទាំងឡាយដែលចូលមកក្នុងគំនិតរបស់យើង នៅក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុមួយ ដើម្បីឲ្យមានភាពច្បាស់លាស់កាន់តែខ្លាំងផងដែរ ។ បន្ទាប់ពីពេលដ៏ស្ងប់ស្ងាត់នេះ យើងបន្តស្វែងរកការដឹកនាំ និងអំណាចរបស់ព្រះអម្ចាស់ពេញមួយថ្ងៃ នៅពេលដែលយើងព្យាយាម « មើលមកឯ [ ទ្រង់ ] ដោយនូវគ្រប់ទាំងគំនិត » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្តីសញ្ញា ៦:៣៦ ) ។

ប្រធាន អិម រ័សុល បាឡឺដ បានបង្រៀនថា « វាសំខាន់ដើម្បីបង្អង់សិន ហើយស្តាប់ និងធ្វើតាមព្រះវិញ្ញាណ ។ យើងមានការរំខានជាច្រើនដែលទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់យើង លើសពីពេលណាៗទាំងអស់នៅក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រពិភពលោកនេះ ។ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវការពេលវេលាដើម្បីស្មឹងស្មាធិ៍ និងពិចារណា ។ . . . យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវការពេលវេលាដើម្បីសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរមួយចំនួន ឬដើម្បីមានការសម្ភាសផ្ទាល់ខ្លួនជាទៀងទាត់ជាមួយខ្លួនយើង ។ ជាទូទៅ យើងមានភាពមមាញឹកណាស់ ហើយសំឡេងពិភពលោកនេះកាន់តែឮខ្លាំងឡើងៗ ដែលវាពិបាកដើម្បីស្តាប់ឮបន្ទូលពីស្ថានសួគ៌ ‹ ចូរបង្អង់សិន ឲ្យបានដឹងថា យើងជាព្រះ › [ ទំនុកដំកើង ៤៦:១០ ] » ( « Be Still, and Know That I Am God » [ ការប្រជុំធម្មនិដ្ឋានប្រព័ន្ធអប់រំសាសនាចក្រសម្រាប់យុវមជ្ឈិមវ័យ ថ្ងៃទី៤ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៤ ] នៅលើគេហទំព័រ broadcasts.ChurchofJesusChrist.org ) ។

# ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទម្ពីរ និងសេចក្តីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្មឹងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

## ចូលមកជិតព្រះអម្ចាស់

« ចូរចូលមកជិតយើង នោះយើងនឹងចូលទៅជិតអ្នក ចូរព្យាយាមស្វែងរកយើង នោះអ្នករាល់គ្នានឹងបានជួបយើង ចូរសូម នោះអ្នករាល់គ្នានឹងបានទទួល ចូរគោះ នោះតែងនឹងបានបើកឲ្យអ្នក » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្តីសញ្ញា ៨៨:៦៣ ) ។

ព្រះអម្ចាស់គោរពឆន្ទៈ និងសិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់យើង ។ ទ្រង់អនុញ្ញាតឲ្យយើងជ្រើសរើសខិតទៅជិតទ្រង់ដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំឡើយ ។ ទ្រង់នឹងយាងមកជិតយើង នៅពេលដែលយើងអញ្ជើញទ្រង់ឲ្យធ្វើដូច្នោះ ។

- តើខ្ញុំនឹងខិតទៅជិតទ្រង់បានយ៉ាងដូចម្តេចនៅថ្ងៃនេះ ?

## បង្ហាញការដឹងគុណ

« ចូរអធិស្ឋានឥតឈប់ឈរ ។ ចូរអរព្រះគុណក្នុងគ្រប់ការណ៍ទាំងអស់ ៖ ពីព្រោះព្រះទ្រង់សព្វព្រះហឫទ័យឲ្យអ្នករាល់គ្នាធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ ដោយនូវព្រះគ្រីស្ទយេស៊ូវ ។ កុំឲ្យពន្លត់ព្រះវិញ្ញាណ » ( ថែស្សាឡូនីច ទី១ ៥:១៧–១៩ ) ។

នៅពេលយើងចងចាំដើម្បីមានអំណរគុណចំពោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងក្នុងជីវិតរបស់យើង សូម្បីតែរឿងខ្លះដែលយើងមិនយល់ក៏ដោយ នោះយើងអាចនឹងបន្តរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះឲ្យនៅបិតថេរ ដែលប៉ុលបានហៅការណ៍នេះថា « [ ការអធិស្ឋាន ] ឥតឈប់ឈរ » ។ សូមព្យាយាមអរព្រះគុណព្រះពេញមួយថ្ងៃ ។

- តើការអនុវត្តតាមការដឹងគុណនេះ មានឥទ្ធិពលដល់ភាពជិតស្និទ្ធរបស់ខ្ញុំជាមួយព្រះវិញ្ញាណយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ទទួលទាននូវព្រះបន្ទូលទាំងឡាយនៃព្រះគ្រីស្ទ

« ពួកទេវតានិយាយដោយព្រះចេស្ដានៃព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ ហេតុដូច្នោះហើយ ពួកទេវតានិយាយអំពីព្រះបន្ទូលទាំងឡាយនៃព្រះគ្រីស្ទ ។ ហេតុដូច្នោះហើយ ខ្ញុំបាននិយាយទៅអ្នករាល់គ្នាថា សូមទទួលទាននូវព្រះបន្ទូលទាំងឡាយនៃព្រះគ្រីស្ទ ដ្បិតមើលចុះ ព្រះបន្ទូលទាំងឡាយនៃព្រះគ្រីស្ទនឹងប្រាប់ដល់អ្នកនូវគ្រប់អ្វីទាំងអស់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើ » ( នីហ្វៃទី២ ៣២:៣ ) ។

នៅក្នុងខគម្ពីរនេះ នីហ្វៃបានបង្រៀនថា ពេលយើងទទួលទានព្រះបន្ទូលទាំងឡាយនៃព្រះគ្រីស្ទ នោះព្រះបន្ទូលទាំងនេះនឹងណែនាំយើងពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលយើងត្រូវដឹង និងត្រូវធ្វើ ។ សូមស្រមៃទិដ្ឋភាពមួយថា តើវានឹងមានសភាពបែបណា ដើម្បីមានព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទយាង ហើយមានបន្ទូលជាមួយអ្នកពេញមួយថ្ងៃនោះ ។

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា នៅពេលខ្ញុំគិតអំពីទិដ្ឋភាពនេះ ?

## ទទួលវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួន

« ព្រះអង្គសង្គ្រោះបានមានព្រះបន្ទូលថា ‹ យើងនឹងប្រាប់អ្នកនៅក្នុង *គំនិត* របស់អ្នក និងនៅក្នុង *ចិត្ត* របស់អ្នក ដោយព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ › ( គ.&ស. ៨:២ បានបន្ថែមអក្សរទ្រេត ) ។ . . . ចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះ *គំនិត* គឺជាក់លាក់ណាស់ ។ ពាក្យលម្អិតអាចនឹងត្រូវបានស្ដាប់ឮ ឬទទួលបានអារម្មណ៍ ហើយសរសេរទុកដូចជាការណែនាំដែលត្រូវបានហៅឲ្យសរសេរតាមដូច្នោះដែរ ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាតាមរយៈ *ចិត្ត* គឺជាចំណាប់អារម្មណ៍ដែលមានលក្ខណៈទូទៅច្រើនជាង » ( រីឆាដ ជី ស្កុត « Helping Others to Be Spiritually Led » [ សុន្ទរកថាថ្លែងនៅឯការប្រជុំប្រព័ន្ធអប់រំសាសនាចក្រ នៅថ្ងៃទី១១ ខែសីហា ឆ្នាំ១៩៩៨ ] ទំព័រ ៣–៤ ) ។

នៅពេលការយល់ដឹងរបស់យើងអំពីវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួនកើនឡើង យើងនឹងស្គាល់វាកាន់តែញឹកញាប់ និងតាមរបៀបដ៏អស្ចារ្យផ្សេងៗគ្នា ។

- តើខ្ញុំបានទទួលចំណាប់អារម្មណ៍ និងវិវរណៈមកពីព្រះអម្ចាស់យ៉ាងដូចម្ដេច ?

« ខ្ញុំសូមប្រាប់អ្នកថា [ រឿងទាំងនេះ ដែលខ្ញុំបាននិយាយ ] គឺព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធនៃព្រះទ្រង់បានប្រាប់ដល់ខ្ញុំ ។ មើលចុះ ខ្ញុំបានតមអាហារ ហើយបានអធិស្ឋានជាច្រើនថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យខ្ញុំអាចដឹងនូវរឿងទាំងនេះដោយខ្លួនខ្ញុំ ។ ហើយឥឡូវនេះ ខ្ញុំដឹងរឿងទាំងនោះដោយខ្លួនខ្ញុំថា ជារឿងពិត ព្រោះព្រះអម្ចាស់ដ៏ជាព្រះទ្រង់បានសម្ដែងប្រាប់ខ្ញុំ ដោយព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់ ហើយនេះគឺជាវិញ្ញាណនៃវិវរណៈដែលមាននៅក្នុងខ្លួនខ្ញុំ » ( អាលម៉ា ៥:៤៦ ) ។

ការតមអាហារតាមរបៀបដែលព្រះអម្ចាស់បានតែងតាំង អាចនាំមកនូវអំណាចដ៏អស្ចារ្យដែលយើងមិនដែលមាន ( សូមមើល ម៉ាថាយ ១៧:១៤–២១ ) ។ តាមពិតទៅ យើងអាចតមអាហារយ៉ាងពិសេសមួយដើម្បីយកឈ្នះលើការញៀន ។ អេសាយបានបង្រៀនថា « តើមិនមែនជាការតមអត់យ៉ាងនេះវិញដែលយើងពេញចិត្តទេឬអី គឺឲ្យដោះច្រវាក់ដែលឯងដាក់គេដោយអំពើអាក្រក់ ឲ្យស្រាយចំណងដែលឯងបានចងគេ ហើយឲ្យអ្នកដែលឯងបានសង្កត់សង្កិនបានរួចចេញទទេ ព្រមទាំងបំបាក់គ្រប់ទាំងនឹមផង ? » ( អេសាយ ៥៨:៦ ) ។

- តើការតមអាហារ និងការអធិស្ឋានបានបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំដើម្បីទទួលបានវិវរណៈយ៉ាងដូចម្ដេច ?

« គំនិតដែលថា ការអានព្រះគម្ពីរអាចនាំទៅរកការបំផុសគំនិត និងវិវរណៈ បើកទ្វារទៅរកការពិតថា ខគម្ពីរមិនត្រូវបានកំណត់ចំពោះអត្ថន័យរបស់វានៅពេលវាត្រូវបានសរសេរនោះទេ ប៉ុន្តែក៏អាចរួមបញ្ចូលនូវអត្ថន័យនៃខគម្ពីរនោះចំពោះអ្នកអានសព្វថ្ងៃនេះផងដែរ ។ ជាងនេះទៅទៀត ការអានព្រះគម្ពីរក៏ប្រហែលជានាំឲ្យមានវិវរណៈបច្ចុប្បន្នអំពីអ្វីផ្សេងទៀត ដែលព្រះអម្ចាស់មានព្រះរាជបំណងដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងទៅកាន់អ្នកអាននៅពេលនោះ ។ យើងមិនបាននិយាយហួសហេតុអំពីចំណុចដែលយើងនិយាយថា ព្រះគម្ពីរអាចជាយូរីម និងធូមីម ដើម្បីជួយយើងម្នាក់ៗឲ្យទទួលបានវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួននោះទេ » ( ដាល្លិន អេក អូក « Scripture Reading and Revelation » *Ensign* ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៥ ទំព័រ ៨ ) ។

ការរៀនភាសានៃព្រះគម្ពីរ គឺដូចជាការរៀនភាសាបរទេសអ៊ីចឹងដែរ ។ វិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរៀននោះ គឺត្រូវពន្លិចខ្លួនយើងនៅក្នុងព្រះគម្ពីរ—អាន និងសិក្សាព្រះគម្ពីរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

- តើខ្ញុំបានទទួលវិវរណៈពីវគ្គបទគម្ពីរនៅពេលណា ?

## ទទួលដំបូន្មានពីព្រះអម្ចាស់

« ចូរកុំចង់ទូន្មានដល់ព្រះអម្ចាស់ឡើយ តែចូរទទួលដំបូន្មានពីព្រះហស្តរបស់ទ្រង់វិញ ។ ដ្បិតមើលចុះ អ្នករាល់គ្នាដឹងហើយថា ទ្រង់ទូន្មានក្នុងប្រាជ្ញា សេចក្ដីយុត្តិធម៌ និងសេចក្ដីមេត្តាករុណាដ៏ធំធេងនៅលើគ្រប់ទាំងកិច្ចការទាំងអស់របស់ទ្រង់ » ( យ៉ាកុប ៤:១០ ) ។

ការអធិស្ឋានរបស់យើងប្រហែលជាគ្មានប្រសិទ្ធភាពនៅអតីតកាល ដោយសារយើងបានចំណាយពេលជាច្រើនក្នុងការទូន្មានដល់ព្រះអម្ចាស់—ដោយប្រាប់ទ្រង់អំពីអ្វីដែលយើងចង់បាន—ជាជាងស្វែងរកឆន្ទៈរបស់ទ្រង់អំពីការសម្រេចចិត្ត និងការប្រព្រឹត្តរបស់យើង ។

- តើខ្ញុំមានបទពិសោធន៍ថ្មីៗជាមួយនឹងការអធិស្ឋានដែរឬទេ ? បើមាន តើវាពោរពេញទៅដោយការទូន្មានដល់ព្រះអម្ចាស់ ឬទទួលពីព្រះអម្ចាស់ ?

- តើខ្ញុំមានឆន្ទៈដើម្បីស្តាប់ ហើយទទួលបានដំបូន្មានរបស់ទ្រង់ដែរឬទេ ?

# ជំហានទី ១២ ៖ ដោយមានការភ្ញាក់ខាងវិញ្ញាណតាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដែលជាលទ្ធផលនៃការធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ នោះយើងចែកចាយសារលិខិតនេះជាមួយអ្នកដទៃ ហើយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនេះក្នុងគ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់ដែលយើងធ្វើ ។

## គោលការណ៍សំខាន់ៗ ៖ ការបម្រើ

នៅពេលយើងឈានដល់ជំហានទី ១២ យើងទទួលស្គាល់ថា នេះមិនមែនជាចុងបញ្ចប់នៃដំណើររបស់យើងនោះទេ ។ ជាលទ្ធផលពីការធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ យើងរីករាយនឹងជីវិតនៃការជាសះស្បើយតាមរយៈព្រះគុណ និងសេចក្តីមេត្តាករុណារបស់ព្រះ ។ យើងសូមថ្លែងទីបន្ទាល់ថា ការធ្វើតាមជំហានទាំងនេះមួយដងគឺមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ។ យើងបានឃើញថា វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការបន្តធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ ហ្វឹកហាត់គោលការណ៍ទាំងនេះនៅគ្រប់ផ្នែកនៃជីវិត និងនាំសារនៃក្តីសង្ឃឹមដល់អ្នកដទៃ ។

យើងមានសារនៃក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់អ្នកដទៃ ដែលកំពុងពុះពារនឹងការញៀន ហើយសម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ដែលកំពុងប្រឈមនឹងឧបសគ្គនៃជីវិតរមែងស្លាប់ ៖ ព្រះជាព្រះនៃអព្ភូតហេតុ ដែលមិនផ្លាស់ប្តូរ ( សូមមើល មរមន ៩:១១, ១៦–១៩ ) ។ ជីវិតរបស់យើងបញ្ជាក់ពីការណ៍នោះ ។ ពួកយើងម្នាក់ៗបានកើតជាថ្មីតាមរយៈដង្វាយធួននៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ ពួកយើងអាចចែកចាយសារលិខិតនេះបានល្អបំផុត តាមរយៈការបម្រើអ្នកដទៃ ។ ការចែកចាយទីបន្ទាល់របស់យើងអំពីសេចក្តីមេត្តាករុណារបស់ទ្រង់ និងព្រះគុណរបស់ទ្រង់ គឺជាការបម្រើដ៏សំខាន់បំផុតមួយ ដែលយើងអាចផ្តល់ឲ្យបាន ។ ប្រធានា ស្ពែនស៊ើរ ដបុលយូ឵ គីមបឹល បានកត់សម្គាល់ថា « រឿងមួយដែលសំខាន់បំផុតដែលយើងអាចធ្វើបាន គឺបង្ហាញពីទីបន្ទាល់របស់យើងតាមរយៈការបម្រើ ដែលជាលទ្ធផលនឹងធ្វើឲ្យមានការរីកចម្រើនខាងវិញ្ញាណ មានការតាំងចិត្តកាន់តែខ្លាំង និងមានសមត្ថភាពកាន់តែច្រើនក្នុងការកាន់តាមបទបញ្ញត្តិទាំងឡាយ » ( *Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [ ឆ្នាំ២០០៦ ] ទំព័រ ៨៧ ) ។

ការទទួលបន្ទុកគ្នាទៅវិញទៅមកតាមរយៈទង្វើនៃសេចក្តីសប្បុរស និងការបម្រើដែលគ្មានភាពអាត្មានិយម គឺជាផ្នែកមួយនៃជីវិតថ្មីរបស់យើងក្នុងនាមជាអ្នកដើរតាមព្រះគ្រីស្ទ ( សូមមើល ម៉ូសាយ ១៨:៨ ) ។ បំណងប្រាថ្នាដើម្បីជួយអ្នកដទៃគឺជាលទ្ធផលធម្មជាតិនៃការភ្ញាក់ខាងវិញ្ញាណ ។ ដូចជាពួកបុត្រារបស់ម៉ូសាយ ដែលប្រាថ្នាចង់ចែកចាយដំណឹងល្អជាមួយពួកសាសន៍លេមិនបន្ទាប់ពីការប្រែចិត្តជឿរបស់ពួកគេផ្ទាល់ដែរ យើងក៏អាចប្រាថ្នាចង់ចែកចាយក្តីសង្ឃឹម និងការព្យាបាលដែលយើងបានដកពិសោធន៍ តាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះគ្រីស្ទផងដែរ ( សូមមើល ម៉ូសាយ ២៨:១–៤ ) ។ យើងអាចមានបំណងប្រាថ្នាដើម្បីចង់ផ្តល់ពរជ័យ ជួយ និងលើកស្ទួយមនុស្សដែលនៅជុំវិញយើង ។ យើងដឹងពីសេចក្តីពិតដែលស្តេចបេនយ៉ាមីនបានបង្រៀន នៅពេលទ្រង់បានមានបន្ទូលថា « កាលណាអ្នករាល់គ្នានៅក្នុងការបម្រើដល់មនុស្សទូទៅ នោះអ្នករាល់គ្នាគ្រាន់តែនៅក្នុងការបម្រើដល់ព្រះរបស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ » ( ម៉ូសាយ ២:១៧ ) ។

វិធីធម្មតាមួយក្នុងការបម្រើអ្នកដទៃ គឺការធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភ ឬជាអ្នកណែនាំអ្នកដទៃដែលថ្មីនៅក្នុងដំណើរការនៃការព្យាបាល ។ ( សូមពិនិត្យមើលឯកសារ « ការជ្រើសរើសអ្នកឧបត្ថម្ភ » ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមទៀត ) ។ យើងជូនដំណឹងដល់អ្នកចូលរួមផ្សេងទៀតមកពីក្រុមជាសះស្បើយ ដែលយើងចូលរួម ឬថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រក្នុងមូលដ្ឋានរបស់យើងថា យើងចង់ជួយដោយធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភ ឬ

អ្នកណែនាំ ។ នៅពេលយើងដឹងពីនរណាម្នាក់ដែលកំពុងប្រយុទ្ធនឹងការញៀន យើងចែកចាយព័ត៌មានអំពីកម្មវិធីព្យាបាលការញៀន ។ យើងប្រាប់ពួកគេអំពីក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់ការព្យាបាលតាមរយៈព្រះសង្គ្រោះព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ហើយយើងអញ្ជើញពួកគេឲ្យចូលរួមការប្រជុំមួយជាមួយយើង ។

បន្ថែមលើការជួយពួកអ្នកដែលកំពុងពុះពារនឹងការញៀន យើងក៏បម្រើដល់សមាជិកគ្រួសារ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកគេផងដែរ ។ ជាញឹកញាប់ មនុស្សប្រមូលគ្នាជុំវិញមនុស្សដែលកំពុងពុះពារនឹងការញៀន ហើយភ្លេចយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកគេ ។ យើងអាចបញ្ជាក់ និងទទួលស្គាល់អំពីការលំបាកដែលពួកគេប្រឈម ។ យើងអាចចែកចាយក្តីសង្ឃឹមថា ពួកគេអាចបែរទៅរកព្រះអង្គសង្គ្រោះ ហើយស្វែងរកភាពសុខសាន្ត និងការព្យាបាលបាន មិនថាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកគេជ្រើសរើសយកការព្យាបាលឬអត់នោះទេ ។ យើងអាចចែកចាយ *មគ្គុទេសក៍អំពីការគាំទ្រ ៖ ជំនួយសម្រាប់គូស្វាមីភរិយា និងគ្រួសាររបស់អ្នកដែលកំពុងជាសះស្បើយ* ហើយអញ្ជើញពួកគេឲ្យចូលរួមការប្រជុំក្រុមជាគូស្វាមីភរិយា និងជាក្រុមគ្រួសារ ។

នៅពេលយើងបម្រើអ្នកដទៃដោយគាំទ្រពួកគេក្នុងការព្យាបាល យើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យអ្នកដទៃពឹងផ្អែកលើយើងហួសហេតុពេក ។ ការទទួលខុសត្រូវរបស់យើងគឺត្រូវលើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យងាកទៅរកព្រះវរបិតាសួគ៌ និងព្រះអង្គសង្គ្រោះដើម្បីទទួលបានការណែនាំ និងអំណាច ។ លើសពីនេះទៀត យើងគួរតែលើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យស្វែងរកការគាំទ្រមកពីអ្នកដទៃ ។ ពរជ័យដ៏អស្ចារ្យបានមកពីព្រះអម្ចាស់តាមរយៈថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ អ្នកឧបត្ថម្ភ សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកដទៃទៀត ។ យើងអាចចែកចាយឯកសារ « ការគាំទ្រក្នុងការជាសះស្បើយ » នេះជាមួយពួកគេបាន ដែលមាននៅក្នុងឧបសម្ពន្ធ័នៃមគ្គុទេសក៍នេះ ។

នៅពេលយើងព្យាយាមជួយអ្នកដទៃ ពួកគេប្រហែលជាមិនទាន់បានត្រៀមខ្លួន ដើម្បីធ្វើតាមជំហានទាំងនេះទេ ។ ពេលយើងចែកចាយសារលិខិតនៃការព្យាបាល និងសេចក្តីសង្ឃឹមតាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះ យើងត្រូវតែមានចិត្តអត់ធ្មត់ និងរាបសា ។ នៅក្នុងជីវិតថ្មីរបស់យើង គ្មានកន្លែងណាសម្រាប់អំនួត ឬអារម្មណ៍នៃការគិតថាខ្លួនប្រសើរជាងគេនោះទេ ។ វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការចងចាំពីការជាប់ឃុំឃាំងរបស់យើងផ្ទាល់ និងរបៀបដែលព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទបានប្រោសលោះយើងតាមរយៈសេចក្តីមេត្តាករុណា និងព្រះគុណរបស់ទ្រង់ ( សូមមើល ម៉ូសាយ ២៩:២០ ) ។

ក្នុងចិត្តរបស់យើងរំភើបរីករាយក្នុងការជួយអ្នកដទៃ យើងខិតខំរក្សាតុល្យភាពរវាងការចែកចាយសារលិខិតនេះ និងការបន្តអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះក្នុងជីវិតរបស់យើងផ្ទាល់ ។ ការផ្តោតសំខាន់របស់យើងត្រូវតែទៅលើការបន្តអនុវត្តគោលការណ៍ការព្យាបាលទាំងនេះដោយខ្លួនឯង ។ ការខិតខំរបស់យើងក្នុងការចែកចាយគំនិតទាំងនេះជាមួយអ្នកដទៃនឹងមានប្រសិទ្ធិភាព ដរាបណាយើងបន្តអនុវត្តជំហាននៃការព្យាបាលទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ ។

ប្រសិនបើយើងមានឆន្ទៈ នោះយើងនឹងរកឃើញឱកាសជាច្រើនដើម្បីចែកចាយគោលការណ៍ខាងវិញ្ញាណដែលយើងបានរៀននៅក្នុងកម្មវិធីនេះ ។ នៅពេលយើងផ្តល់ពរជ័យដល់ជីវិតរបស់អ្នកដទៃ នោះជីវិតរបស់យើងផ្ទាល់បានទទួលពរជ័យដែរ ។ យើងដកពិសោធន៍នូវគោលការណ៍ដែលប្រធាន អ៊ែសរ៉ា ថាហ្វ បែនសឹន បានបង្រៀន ៖ « បុរស និងស្ត្រីដែលបង្វែរជីវិតខ្លួនមករកព្រះនឹងរកឃើញថា ទ្រង់អាចធ្វើឲ្យជីវិតរបស់ពួកគេបានប្រសើរជាងអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបាន ។ ទ្រង់នឹងធ្វើឲ្យសេចក្តីអំណរចាក់ចូលយ៉ាងជ្រៅក្នុងចិត្តពួកគេ ពង្រីកទស្សនវិស័យរបស់ពួកគេ ពន្លឿនគំនិតពួកគេ ពង្រឹងកម្លាំងពួកគេ លើកវិញ្ញាណពួកគេឡើង ចម្រើនពរជ័យពួកគេ បង្កើនឱកាសពួកគេ លួងលោមព្រលឹងពួកគេ បង្កើតមិត្តភាព ហើយចាក់ស្រោចនូវសេចក្តីសុខសាន្ត ។ អ្នកណាក៏ដោយដែលបាត់បង់ជីវិតក្នុងការបម្រើដល់ព្រះ អ្នកនោះនឹងទទួលបានជីវិតដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ច » ( *Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [ ឆ្នាំ ២០១៤ ] ទំព័រ ៤២–៤៣ ) ។

# ជំហានសកម្មភាព

នេះគឺជាកម្មវិធីដែលធ្វើសកម្មភាព ។ ការរីកចម្រើនរបស់យើងពឹងផ្អែកលើការអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ការណ៍នេះត្រូវបានហៅថា « ការធ្វើតាមជំហាន » ។ សកម្មភាពខាងក្រោមនេះជួយយើងឲ្យមករកព្រះគ្រីស្ទ ហើយទទួលបានការណែនាំ និងអំណាចដែលចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើតាមជំហានបន្ទាប់ក្នុងដំណើរព្យាបាលរបស់យើង ។

## បម្រើដល់មនុស្សដទៃ

បំណងប្រាថ្នាដើម្បីបម្រើគឺជាលទ្ធផលធម្មជាតិនៃដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងតាមរយៈព្រះអម្ចាស់ ។ តាមរយៈការព្យាបាលរបស់យើង យើងបានដកពិសោធន៍ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ធំនៅក្នុងដួងចិត្តរបស់យើងផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃទៀត ( សូមមើល អាលម៉ា ៥:១៤ ) ។ ប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន បានបង្រៀន ៖ « [ យើង ] . . . ពិតជាព្យាយាមរស់នៅតាមបទបញ្ញត្តិធំទីមួយ និងទីពីរ ។ នៅពេលយើងស្រឡាញ់ *ព្រះ* ដោយអស់ពីដួងចិត្តរបស់យើង នោះទ្រង់បង្វែរដួងចិត្តរបស់យើងទៅរកសុខុមាលភាពរបស់ *អ្នកដទៃ* នៅក្នុងវដ្តដ៏ស្រស់ស្អាត និងប្រកបដោយគុណធម៌ » ( « The Second Great Commandment » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៩ ទំព័រ ៩៧ ) ។

ទោះជាយ៉ាងណា ការបម្រើមិនងាយស្រួលជានិច្ចនោះទេ ។ ទោះបីជាយើងចង់ធ្វើក៏ដោយ យើងមិនអាចបម្រើមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលត្រូវការជំនួយបានទេ ។ យើងនឹងបន្តត្រូវការការណែនាំ និងអំណាចពីព្រះអម្ចាស់ដើម្បីបម្រើអ្នកដទៃ ។ យើងអាចអធិស្ឋានសូមជំនួយដើម្បីកត់សម្គាល់ និងរកឃើញរបៀបដែលទ្រង់នឹងឲ្យយើងបម្រើ ។ យើងអាចសួរមនុស្សនៅជុំវិញយើងអំពីឱកាស និងតម្រូវការនានា ។ យើងប្រហែលជាភ្ញាក់ផ្អើលនឹងឱកាសជាច្រើនដែលមានសម្រាប់យើងរួចទៅហើយ ។ ការបម្រើអ្នកដទៃអាចសាមញ្ញដូចជាស្នាមញញឹម ឬអាចជាការចូលរួមកាន់តែច្រើនដូចជាគម្រោងធំមួយ ។ យើងគួរប្រើការវិនិច្ឆ័យដ៏ឈ្លាសវៃនៅក្នុងការបម្រើរបស់យើង ដើម្បីចៀសវាងការធ្វើហួសពីកម្លាំង ឬសមត្ថភាពរបស់យើង ។

វិធីដ៏ល្អបំផុតមួយដែលយើងអាចបម្រើបានគឺការចែកចាយរឿងរបស់យើងអំពីការជាសះស្បើយ ។ យើងអាចបន្តចូលរួមការប្រជុំការព្យាបាល និងថ្លែងទីបន្ទាល់អំពីព្រះគុណ និងព្រះចេស្តានៃការព្យាបាលរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ នៅពេលយើងជាអ្នកថ្មី យើងទទួលបានសេចក្តីសង្ឃឹមមកពីមនុស្សដែលបានធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ ហើយបានរកឃើញការជាសះស្បើយមុនយើង ។ ឥឡូវនេះ យើងមានឱកាសចែកចាយសារលិខិតនៃការជាសះស្បើយដោយប្រាប់ពីដំណើររឿងរបស់យើង ។ យើង

ក៏ចែកចាយទីបន្ទាល់របស់យើងអំពីព្រះចេស្ដារបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ នៅពេលយើងនៅព្រះវិហារ និងនៅជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្ដិរបស់យើងផងដែរ ។

### ចូលរួមនៅក្នុងកិច្ចការព្រះវិហារបរិសុទ្ធ និងពង្សប្រវត្តិ

វិធីដ៏មានអត្ថន័យ និងមានឥទ្ធិពលមួយដែលយើងអាចបម្រើ គឺតាមរយៈកិច្ចការព្រះវិហារបរិសុទ្ធ និងពង្សប្រវត្តិ ។ ការបម្រើនេះមិនត្រឹមតែផ្ដល់ពរដល់អ្នកដែលបានស្លាប់ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ផ្ដល់ពរដល់យើងផងដែរ ។ ប្រធាន រ័សុល អិម ណិលសុន បានមានរំឮកយើងថា ៖ « ខណៈដែលកិច្ចការព្រះវិហារបរិសុទ្ធ និងពង្សប្រវត្តិមានអំណាចផ្ដល់ពរដល់អ្នកចែកឋានទៅ នោះវាក៏មានអំណាចផ្ដល់ពរដល់មនុស្សដែលនៅរស់ដូចគ្នាដែរ ។ វាមានឥទ្ធិពលបន្សុទ្ធទៅលើអស់អ្នកដែលប្រឡូកក្នុងកិច្ចការនេះ » ( « Generations Linked in Love » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១០ ទំព័រ៩៣ ) ។ សម្រាប់ពួកយើងជាច្រើន កិច្ចការព្រះវិហារបរិសុទ្ធ និងពង្សប្រវត្តិ គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃការជាសះស្បើយរបស់យើង ។

ពួកយើងខ្លះប្រហែលជាមិនមានអារម្មណ៍រួចរាល់ ដើម្បីបម្រើនៅក្នុងព្រះវិហារបរិសុទ្ធនោះទេ ។ យើងប្រហែលជាមិនមានអារម្មណ៍ជំរុញចិត្ត ឬថែមទាំងមិនដឹងពីកន្លែងដែលត្រូវចាប់ផ្ដើមជាមួយនឹងកិច្ចការពង្សប្រវត្តិនេះផង ។ ប៉ុន្តែយើងអាចសម្រេចចិត្តដើម្បីចាប់ផ្ដើម ។ យើងអាចទៅជួបប៊ីស្សព ឬប្រធានសាខារបស់យើង ជម្រាបគាត់អំពីបំណងប្រាថ្នារបស់យើងក្នុងការបម្រើ ។ បំណងប្រាថ្នារបស់យើងក្នុងការធ្វើតាមព្រះឆន្ទៈរបស់ព្រះអម្ចាស់ ហើយបន្តការជាសះស្បើយរបស់យើងអាចជំរុញចិត្តយើងបាន ។ យើងប្រហែលជាត្រូវកែប្រែខ្លះក្នុងជីវិតយើងដើម្បីចូលព្រះវិហារបរិសុទ្ធ ។ យើងប្រហែលជាមិនដឹងពីរបៀបធ្វើកិច្ចការពង្សប្រវត្តិទេ ប៉ុន្តែយើងអាចសុំជំនួយបាន ។ ប្រធានសមាគមសង្គ្រោះ និងក្រុមអែលឌើរអាចជួយយើងឲ្យដឹងថាត្រូវចាប់ផ្ដើមនៅកន្លែងណា ។ ក៏មានធនធានតាមអនឡាញដើម្បីជួយដល់យើងផងដែរនៅលើគេហទំព័រ FamilySearch.org និង ChurchofJesusChrist.org ។

កិច្ចការព្រះវិហារបរិសុទ្ធ និងពង្សប្រវត្តិផ្ដល់នូវអំណាច និងកម្លាំងសម្រាប់ការជាសះស្បើយរបស់យើង ។ « អ្នកនឹងមិនត្រឹមតែទទួលបានការការពារពីសេចក្ដីល្បួង និងជំងឺផ្សេងៗនៅលើពិភពលោកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកក៏នឹងទទួលបានអំណាចផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ—អំណាចនៅក្នុងការផ្លាស់ប្រែ អំណាចនៅក្នុងការប្រែចិត្ត អំណាចនៅក្នុងការរៀនសូត្រ អំណាចនៅក្នុងការញែកខ្លួនឲ្យទៅជាបរិសុទ្ធ និងអំណាចដើម្បីបង្វែរដួងចិត្តនៃសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យរួបរួមគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយព្យាបាលអ្វីដែលត្រូវការការព្យាបាល » ( ដែល ជី រិនឡាន់ « Family History and Temple Blessings » *Liahona* ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៧ ទំព័រ៣៩ ) ។ គោលការណ៍ក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះនាំយើងឲ្យដើរតាមព្រះអង្គសង្គ្រោះ ហើយរីករាយនឹងពរជ័យទាំងអស់ដែលទ្រង់មានសម្រាប់យើង ជាពិសេសអ្នកដែលនៅក្នុងព្រះវិហារបរិសុទ្ធ ។

## ការសិក្សា និងការយល់ដឹង

បទគម្ពីរ និងសេចក្ដីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោមមកពីថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រទាំងនេះ អាចជួយដល់ដំណើរការព្យាបាលរបស់យើងបាន ។ យើងអាចប្រើវាសម្រាប់ការស្ញឹងស្មាធិ៍ ការសិក្សា និងការសរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុបាន ។ យើងត្រូវចាំថា យើងត្រូវស្មោះត្រង់ និងជាក់លាក់នៅក្នុងការសរសេររបស់យើង ដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីសកម្មភាពនេះ ។

### ការប្រែចិត្តជឿ និងការព្យាបាល

« ការផ្លាស់ប្រែចិត្តជឿពិត គឺមានន័យច្រើនជាងការមានចំណេះដឹងពីគោលការណ៍ដំណឹងល្អ ហើយមានន័យច្រើនជាងការគ្រាន់តែមានទីបន្ទាល់អំពីគោលការណ៍ទាំងនោះ ។ . . . ការផ្លាស់ប្រែចិត្តជឿពិត គឺមានន័យថា យើងកំពុងធ្វើសកម្មភាពទៅលើអ្វីដែលយើងជឿ ហើយអនុញ្ញាតឲ្យវាបង្កើត ‹ ការផ្លាស់ប្ដូរដ៏ធំមួយក្នុងខ្លួនយើង ឬក្នុងចិត្តយើង › [ ម៉ូសាយ ៥:២ ] ។ . . . [ ការផ្លាស់ប្រែចិត្តជឿ ] ត្រូវការពេលវេលា ការខិតខំ និងធ្វើការ » ( បូនី អិល អូស្កាសុន « Be Ye Converted » *Liahona* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣ ទំព័រ៧៦–៧៧ ) ។

នៅពេលដែលព្រះអម្ចាស់ផ្លាស់ប្ដូរដួងចិត្តរបស់យើងតាមរយៈការប្រែចិត្តជឿ និងការជាសះស្បើយ យើងក្លាយជាប្រភពនៃកម្លាំងដល់អ្នកដទៃដែលទើបតែចាប់ផ្ដើមដើរលើផ្លូវនេះ ។ ព្រះអង្គសង្គ្រោះបានប្រាប់ពេត្រុសថា « កាលណាអ្នកបានប្រែចិត្តវិលមកវិញ នោះចូរចម្រើនឲ្យបងប្អូនអ្នកបានខ្ជាប់ខ្ជួនឡើង » ( លូកា ២២:៣២ ) ។

- តើនិយមន័យនៃការប្រែចិត្តជឿរបស់ស៊ីស្ទើរ អូស្កាសុន អនុវត្តចំពោះបទពិសោធន៍របស់ខ្ញុំក្នុងការជាសះស្បើយយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះការពង្រឹងអ្នកដទៃ នៅពេលពួកគេជាសះស្បើយពីឥរិយាបថញៀន ?

## ការរីកចម្រើនធំៗកើតចេញពីជំហានតូចៗ

« ហេតុដូច្នោះហើយ ចូរកុំណាយចិត្តនឹងធ្វើការល្អឡើយ ដ្បិតអ្នករាល់គ្នាកំពុងតែដាក់គ្រឹះនៃកិច្ចការដ៏ធំ ។ ហើយចេញពីការណ៍ដ៏តូចតាច នោះបណ្ដាលឲ្យមានការណ៍ដ៏ធំផេងឡើង » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ៦៤:៣៣ ) ។

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ពេលខ្ញុំគិតអំពីការរស់នៅតាមគោលការណ៍ទាំងនេះក្នុងគ្រប់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់ខ្ញុំ ?

- តើវាជួយខ្ញុំឲ្យដឹងថា កិច្ចការដ៏អស្ចារ្យត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងជំហានតូចៗយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ចែកចាយទីបន្ទាល់របស់យើង និងលួងលោមអ្នកដទៃ

« នេះគឺជាការអួតរបស់ខ្ញុំ ក្រែងខ្ញុំអាចបានទៅជាគ្រឿងឧបករណ៍មួយនៅក្នុងព្រះហស្តនៃព្រះ ដើម្បីនាំមនុស្សខ្លះទៅកាន់ការប្រែចិត្ត ហើយនេះគឺសេចក្ដីអំណររបស់ខ្ញុំ ។

« ហើយមើលចុះ កាលខ្ញុំឃើញបងប្អូនខ្ញុំជាច្រើន បានប្រែចិត្តជាពិតប្រាកដ ហើយមករកព្រះអម្ចាស់ជាព្រះរបស់គេ នៅពេលនោះ ព្រលឹងខ្ញុំពោរពេញទៅដោយសេចក្ដីអំណរ នៅពេលនោះ ខ្ញុំនឹកឃើញនូវអ្វីៗ ដែលព្រះអម្ចាស់ទ្រង់បានធ្វើដើម្បីខ្ញុំ មែនហើយ គឺទ្រង់បានព្វពាក្យអធិស្ឋានរបស់ខ្ញុំ មែនហើយ នៅពេលនោះ ខ្ញុំនឹកឃើញព្រះពាហុរបស់ទ្រង់ដ៏ប្រកបដោយសេចក្ដីមេត្តាករុណា ដែលទ្រង់ហុចមករកខ្ញុំ » ( អាលម៉ា ២៩:៩–១០ ) ។

យើងបានរៀនថា វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការជាសះស្បើយ ក្នុងការមានឆន្ទៈចែកចាយទីបន្ទាល់របស់យើងអំពីគោលការណ៍ទាំងនេះ ។

- តើការចែកចាយបទពិសោធន៍របស់ខ្ញុំនឹងជួយខ្ញុំឲ្យបន្តរឹងមាំក្នុងការជាសះស្បើយរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ?

« [ កាលអ្នក ] យល់ព្រមទទួលយកជាមួយនឹងអ្នកណាដែលទទួលយក មែនហើយ ហើយកម្សាន្តទុក្ខដល់អស់អ្នកណាដែលកំពុងត្រូវការកម្សាន្តទុក្ខ ហើយឈរជាសាក្សីដល់ព្រះនៅគ្រប់ពេល និងគ្រប់សេចក្ដី និងគ្រប់ទីកន្លែង ដែលអ្នករាល់គ្នាបាននៅ រហូតដល់ពេលស្លាប់ ដើម្បីឲ្យអ្នករាល់គ្នាអាចបានប្រោសលោះដោយព្រះ ហើយបានរាប់ជាមួយនឹងពួកអ្នកនៃដំណើររស់ឡើងវិញទីមួយ ដើម្បីឲ្យអ្នករាល់គ្នាអាចមានជីវិតដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ច—

« ឥឡូវនេះ ខ្ញុំសូមប្រាប់អ្នក បើសិននេះជាបំណងនៅក្នុងចិត្តអ្នក តើមានអ្វីទៅដែលរារាំងអ្នកមិនឲ្យទទួលបុណ្យជ្រមុជទឹកដោយនូវព្រះនាមនៃព្រះអម្ចាស់ ដើម្បីធ្វើជាសាក្សីដល់ទ្រង់ថា អ្នករាល់គ្នាបានចូលក្នុងសេចក្ដីសញ្ញាជាមួយនឹងទ្រង់ថា អ្នករាល់គ្នានឹងបម្រើព្រះអង្គ ហើយកាន់តាមព្រះបញ្ញត្តិទាំងឡាយរបស់ទ្រង់ ដើម្បីឲ្យទ្រង់ស្រោចព្រះវិញ្ញាណទ្រង់មកលើអ្នករាល់គ្នាយ៉ាងបរិបូរណ៍ ? » ( ម៉ូសាយ ១៨:៩–១០ ) ។

បទពិសោធន៍របស់អ្នកជាមួយការញៀនជួយអ្នកឲ្យមានចិត្តអាណិតអាសូរដល់អ្នកដែលពុះពារនឹងការញៀន បទពិសោធន៍របស់អ្នកក្នុងការជាសះស្បើយជួយអ្នកឲ្យលួងលោមពួកគេ ។

- តើបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំក្នុងការចង់ឈរជាសាក្សីនៃព្រះបានកើនឡើងយ៉ាងដូចម្ដេច ចាប់តាំងពីខ្ញុំបានធ្វើតាមជំហាននៃការព្យាបាល ?

## បម្រើទោះជាមិនមានភាពល្អឥតខ្ចោះក្ដី

« លើកលែងតែក្នុងករណីនៃព្រះរាជបុត្រាទ្រង់តែមួយប៉ុណ្ណោះ នោះមនុស្សដែលមិនឥតខ្ចោះ គឺជាអ្វីទាំងអស់ដែលព្រះតែងតែត្រូវធ្វើកិច្ចការជាមួយ » ( ជែហ្វ្រី អ័រ ហូឡិន « Lord, I Believe » *Liahona* ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៣ ទំព័រ៩៤ ) ។

« គ្មាននរណាម្នាក់មានជីវិត ឬគ្រួសារល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ខ្ញុំជឿថាពុំមានទេ ។ នៅពេលយើងស្វែងយល់ចិត្តអ្នកដទៃដែលជួបឧបសគ្គ និងមិនល្អឥតខ្ចោះ *ដែរ* នោះវាអាចជួយពួកគេដឹងថា ពួកគេពុំឯកោនៅក្នុងបញ្ហា *របស់ពួកគេ* នោះទេ ។ *មនុស្សគ្រប់រូប* ចាំបាច់ត្រូវដឹងថាពួកគេ *ពិតជា* មានចំណែក ហើយ *ត្រូវការ* នៅក្នុងតួអង្គនៃព្រះគ្រីស្ទ » ( ជេ អាណែត ដេននីស « នឹមរបស់ទ្រង់ងាយ ហើយបន្ទុករបស់ទ្រង់ក៏ស្រាល » *លីអាហូណា* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២២ ទំព័រ១៨ ) ។

ពេលខ្លះយើងឆ្ងល់ថា តើយើងត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីចែកចាយការជាសះស្បើយជាមួយអ្នកដទៃឬទេ ពីព្រោះយើងមិនទាន់អនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនេះបានល្អឥតខ្ចោះនៅឡើយទេ ។

- តើការដឹងថា ព្រះអង្គសង្គ្រោះធ្វើការតាមរយៈមនុស្សដែលមិនល្អឥតខ្ចោះ ជួយខ្ញុំឲ្យកាន់តែមានឆន្ទៈក្នុងការចែកចាយបទពិសោធន៍នៃការជាសះស្បើយរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច ?

## ព្រះចេស្ដានៃព្រះសម្រាប់នឹងជួយសង្គ្រោះ

« ដ្បិតខ្ញុំគ្មានសេចក្ដីខ្មាសចំពោះដំណឹងល្អនៃព្រះគ្រីស្ទទេ ពីព្រោះជាព្រះចេស្ដានៃព្រះសម្រាប់នឹងជួយសង្គ្រោះដល់អស់អ្នកណាដែលជឿ គឺដល់ទាំងសាសន៍យូដាជាដើម និងសាសន៍ក្រេកផង » ( រ៉ូម ១:១៦ ) ។

- តើខ្ញុំមានគំនិត និងអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ នៅពេលខ្ញុំក្រឡេកមើលទៅការផ្លាស់ប្ដូរខាងវិញ្ញាណរបស់ខ្ញុំពេញមួយដំណើរការនៃការព្យាបាលនេះ ?

- តើខ្ញុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការចែកចាយបទពិសោធន៍របស់ខ្ញុំក្នុងដំណើរការព្យាបាលដែរឬទេ ? ហេតុអ្វីចាត់ថ្នាក់ខុសពីមុន ?

« ចូរចេញដំណើរទៅតាមទីណា តាមព្រះហឫទ័យរបស់យើងចុះ ហើយនឹងត្រូវបានប្រទានដល់អ្នកដោយព្រះដ៏ជាជំនួយ នូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ និងទីណាដែលអ្នកត្រូវទៅ ។

« ចូរអធិស្ឋានជានិច្ច ក្រែងអ្នកចូលក្នុងសេចក្ដីល្បួង ហើយបាត់បង់រង្វាន់របស់អ្នក ។

« ចូរមានចិត្តស្មោះត្រង់រហូតដល់ទីបំផុត ហើយមើលន៍ យើងនៅជាមួយនឹងអ្នក ។ ព្រះបន្ទូលទាំងនេះពុំមែនមកពីមនុស្ស ឬមកពីមនុស្សលោកទេ តែមកពីយើង គឺព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ជាព្រះដ៏ប្រោសលោះរបស់អ្នក តាមបំណងព្រះហឫទ័យនៃព្រះវរបិតា » ( គោលលទ្ធិនិង សេចក្ដីសញ្ញា ៣១:១១–១៣ ) ។

ព្រះគម្ពីរមានពេញទៅដោយការណែនាំដើម្បីជួយយើងឲ្យរក្សាបាននូវរបៀបរស់នៅខាងវិញ្ញាណ ដែលនឹងនាំយើងត្រឡប់ទៅកាន់ព្រះវិញ ។

- តើខ្ញុំរកឃើញការណែនាំជាក់លាក់អ្វីខ្លះពីក្នុងខគម្ពីរទាំងនេះ ?

ជំហានទី ១២ ៖ ដោយមានការភ្ញាក់ខាងវិញ្ញាណតាមរយៈដង្វាយធួនរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដែលជាលទ្ធផលនៃការធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ នោះយើងចែកចាយសារលិខិតនេះជាមួយអ្នកដទៃ ហើយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនេះក្នុងគ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់ដែលយើងធ្វើ

# អវសានកថា

កាលយើងមកដល់ចុងបញ្ចប់នៃមគ្គុទេសក៍នេះ យើងសូមថ្លែងទីបន្ទាល់ថា យើងមិនបានមកដល់ចុងបញ្ចប់នៃដំណើរដ៏ពិសិដ្ឋនេះទេ ។ នៅពេលយើងមកដល់ការប្រជុំការព្យាបាលជាលើកដំបូង យើងបានស្រមៃថា អព្ភូតហេតុដ៏អស្ចារ្យបំផុតដែលយើងនឹងជួបប្រទះ នឹងជាការជាសះស្បើយពីការញៀន ។ ពួកយើងទាំងឡាយដែលដកពិសោធន៍ពរជ័យនេះដឹងថា មានអ្វីលើសនេះទៅទៀត—មានកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើជាច្រើន ហើយមានអព្ភូតហេតុ និងព្រះគុណកាន់តែច្រើនដែលត្រូវដកពិសោធន៍ ។ « សេចក្តីដែលភ្នែកមិនដែលឃើញ ត្រចៀកមិនដែលឮ ហើយចិត្តនឹកមិនដែលដល់ គឺសេចក្តីនោះឯងដែលព្រះបានរៀបចំទុកសម្រាប់ពួកអ្នកដែលស្រឡាញ់ទ្រង់ » ( កូរិនថូស ទី១ ២:៩ ) ។

ពួកយើងដែលបានធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ ហើយដែលកំពុងទទួលបានការព្យាបាល យើងសង្ឃឹម និងអធិស្ឋានថា អ្នកក៏នឹងទទួលបានពរជ័យឲ្យមានការជាសះស្បើយទាំងស្រុងដូចគ្នា រួមទាំងពរជ័យបន្ថែមទៀតនៃការចូលរួមពេញលេញនៅក្នុងសាសនាចក្រផងដែរ ។ ការលែងញៀន និងការមិនស្រវឹងគឺជាការចាប់ផ្តើមនៃការឱបក្រសោបយកនូវអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលព្រះអម្ចាស់មានសម្រាប់យើង ។

ពួកយើងមួយចំនួនដែលចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះគិតថា យើងបានជាសះស្បើយហើយ ហើយក៏ឈប់ចូលរួមទៀត ហើយបន្ទាប់មកវាក៏លាប់មកវិញ ។ អ្នកផ្សេងទៀតទទួលបានការជាសះស្បើយហើយ ប៉ុន្តែបានឈប់ខិតខំមានភាពសកម្មពេញលេញនៅក្នុងសាសនាចក្រ មុនពេលសម្រេចបានគោលដៅនេះ ។ យើងបានរៀនថា ការជាសះស្បើយទាំងស្រុងរួមមានការរកឃើញតុល្យភាព និងទំនាក់ទំនងរវាងជំហានព្យាបាលទាំង ១២ នេះ និងដំណឹងល្អរបស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។

យើងកំពុងកើតជាថ្មីនៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទ ហើយកាលដែលវាកើតឡើង នោះយើងអាចធ្វើជាឧបករណ៍ដ៏មានអានុភាព ដើម្បីជួយដល់ព្រះអម្ចាស់នៅទាំងសងខាងវាំងនន ( សូមមើល កូរិនថូស ទី២ ៥:១៧ ) ។ យើងសូមថ្លែងទីបន្ទាល់អំពីកម្លាំងបន្ថែមទៀត ដែលយើងរកឃើញ នៅពេលយើងបន្តអនុវត្តតាមគោលការណ៍ដំណឹងល្អទាំងនេះនៅគ្រប់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់យើង រួមទាំងសកម្មភាពរបស់យើងនៅក្នុងសាសនាចក្រផងដែរ ។ គោលការណ៍ទាំងឡាយដែលយើងអនុវត្តក្នុងការព្យាបាល មេរៀនទាំងឡាយដែលយើងរៀន និងបទពិសោធន៍ទាំងឡាយដែលយើងទទួលបាន ជួយយើងឲ្យមកកាន់ព្រះគ្រីស្ទបានកាន់តែពេញលេញ ហើយដឹកនាំយើងឲ្យធ្វើសកម្មភាពស្របតាមផែនការរបស់ព្រះអម្ចាស់ ។ យើងកំពុងក្លាយជាសមាជិកដែល « ឧស្សាហ៍ចូលរួម » នៃសាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្តីសញ្ញា ៥៨:២៧ ) ។

ព្រះអម្ចាស់បានប្រទានពរជ័យដល់យើង កាលយើងប្រើឧបករណ៍ទាំងឡាយដែលបានផ្តល់យោបល់នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី សាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទគឺជាឃ្លាំងនៃឧបករណ៍ទាំងអស់ដែលចាំបាច់សម្រាប់យើង ដើម្បីឲ្យយើងរក្សាបាននូវភាពស្អាតបាតពីការញៀនរបស់យើង ហើយលូតលាស់ និងរីកចម្រើននៅលើផ្លូវនៃសេចក្តីសញ្ញា ។ នៅពេលយើងបញ្ចប់មគ្គុទេសក៍នេះ យើងសូមអញ្ជើញអ្នកចូលរួមទាំងអស់នៅក្នុងកម្មវិធីព្យាបាលការញៀនរបស់សាសនាចក្រឲ្យ « ឈានទៅមុខដោយខ្ជាប់ខ្ជួននៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទ ដោយមានការភ្លឺថ្លានៃសេចក្តីសង្ឃឹមដ៏ឥតខ្ចោះ ហើយដោយមានចិត្តស្រឡាញ់ព្រះ និងមនុស្សគ្រប់រូប » ( នីហ្វៃទី ២ ៣១:២០ ) ។ កាលយើងធ្វើដូច្នោះ យើងនឹងទទួលបានការសន្យាដ៏អស្ចារ្យបំផុតក្នុងចំណោមការសន្យាទាំងអស់របស់ព្រះអម្ចាស់ថា ៖ « អ្នករាល់គ្នានឹងមានជីវិតដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ច » ( ខទី ២០ ) ។

សរុបសេចក្តីមក យើងសូមទុកទីបន្ទាល់របស់យើងដល់អ្នកថា មានសេចក្តីសង្ឃឹមដើម្បីបានជាសះស្បើយ តាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងគោលការណ៍ទាំងនេះ ។ យើងបានចូលរួមក្នុងដំណឹងល្អ ហើយបានធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ ហើយយើងដឹងថា វាជួយបានមែន ។ យើងសូមអញ្ជើញអ្នកឲ្យអធិស្ឋានទូលសូមសេចក្តីប្រាថ្នា និងឆន្ទៈដើម្បីបន្តកិច្ចការនេះ ដោយអនុញ្ញាតឲ្យព្រះគុណដ៏និរន្តរ៍របស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទបញ្ចប់ការព្យាបាលរបស់អ្នក ។ សូមព្រះប្រទានពរដល់អ្នកនៅក្នុងដំណើររបស់អ្នក ។

# ឧបសម្ព័ន្ធ

- ការគាំទ្រក្នុងការជាសះស្បើយ
- ការជ្រើសរើសអ្នកឧបត្ថម្ភ
- គោលការណ៍ដើម្បីសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិដ៏មានប្រសិទ្ធភាព
- ការទទួលស្គាល់ និងការស្វាគមន៍អ្នកមកថ្មី

# ការគាំទ្រក្នុងការជាសះស្បើយ

## សារៈសំខាន់នៃការស្វែងរកការគាំទ្រ

ការគាំទ្រមកពីអ្នកដទៃមានសារៈសំខាន់ដើម្បីជួយយើងឲ្យរកឃើញការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយ ។ ការមាននរណាម្នាក់ដែលយើងអាចងាកទៅរកបាន នៅក្នុងគ្រាទន់ខ្សោយ ជារឿយៗបញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា វាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ ការបដិសេធ និងការផ្ដាច់ខ្លួនពីអ្នកដទៃគឺជាសញ្ញាសម្គាល់ពីឥរិយាបថបង្ខំ និងញៀន ។ វាងាយស្រួលដើម្បីធ្លាក់ទៅក្នុងឥរិយាបថទាំងនេះម្ដងទៀត បើគ្មានការគាំទ្រ និងទស្សនវិស័យរបស់អ្នកដទៃទេនោះ ។ វាសំខាន់ណាស់សម្រាប់យើងដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ ឲ្យបានលឿនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងដំណើរជាសះស្បើយរបស់យើង ។

ការភ្ជាប់ជាមួយមនុស្សដទៃមិនត្រឹមតែផ្ដល់ការលើកទឹកចិត្តដែលយើងត្រូវការប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ថែមទាំងជួយយើងឲ្យចងចាំផងដែរថា យើងស័ក្ដិសមនឹងសេចក្ដីស្រឡាញ់នោះក្នុងនាមជាបុត្ររបស់ព្រះ ។ នៅពេលយើងឈោងទៅរកជំនួយគាំទ្រពីអ្នកដទៃនោះយើងមានពរជ័យ ហើយអស់អ្នកដែលគាំទ្រយើងក៏ទទួលបានពរជ័យផងដែរ ។ នៅពេលយើងប្រើជំហានទាំង ១២ នេះ ហើយស្វែងរកការគាំទ្រមកពីអ្នកដទៃ យើងអាចទទួលបានប្រយោជន៍មកពីការធ្វើតាមប្រភពគាំទ្រខាងក្រោមនេះ ៖

- **ព្រះវរបិតាសួគ៌ ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ ។** ព្រះវរបិតាសួគ៌ ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធគឺជាប្រភពគាំទ្រដ៏អស្ចារ្យបំផុតរបស់យើង ។ ការផ្លាស់ប្ដូរអាចធ្វើទៅបានតាមរយៈព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងដង្វាយធួនរបស់ទ្រង់ ។ នៅក្នុងព្រះគម្ពីរមរមន ព្យាការីអាលម៉ាចែកចាយថា ព្រះគ្រីស្ទ « នឹងដាក់លើរូបអង្គទ្រង់នូវជំងឺឈឺចាប់របស់ពួកគេ ដើម្បីឲ្យព្រះហឫទ័យទ្រង់បានពោរពេញទៅដោយសេចក្ដីមេត្តាករុណា ស្របតាមសាច់ឈាម ដើម្បីទ្រង់អាចដឹងស្របតាមសាច់ឈាមថា តើត្រូវជួយរាស្ត្រទ្រង់បែបណាតាមជំងឺរបស់គេ » ( អាលម៉ា ៧:១២ ) ។ យើងនឹងមានអារម្មណ៍ថាបានជាសះស្បើយ និងចិញ្ចឹមបីបាច់ នៅពេលយើងបន្ទាបខ្លួនចូលទៅរកព្រះវរបិតាសួគ៌របស់យើង និងព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។

  វាជារឿងសំខាន់ដែលមិនត្រូវមើលរំលងជំនួយរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះតាមរយៈដង្វាយធួនឡើយ ។ ទ្រង់បានបង្រៀនយើងថា « ខ្ញុំជាផ្លូវ ជាសេចក្ដីពិត ហើយជាជីវិត » ( យ៉ូហាន ១៤:៦ ) ។ ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធអាចប្រទានដល់យើងនូវការលួងលោម សេចក្ដីសុខសាន្ត និងកម្លាំងខាងវិញ្ញាណដើម្បីបន្តឆ្ពោះទៅមុខទៀត ។

- **សមាជិកគ្រួសារ ។** សមាជិកគ្រួសារអាចជាប្រភពមួយនៃការគាំទ្រ តាមរយៈការផ្ដល់សេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការទទួលយក ។ ពួកគេអាចបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ពួកគេដើម្បីគាំទ្របាន តាមរយៈការអនុវត្តតាមគោលការណ៍នៃដំណឹងល្អ ដែលបានបង្រៀននៅក្នុង *មគ្គុទេសក៍អំពីការគាំទ្រ ៖ ជំនួយសម្រាប់គូស្វាមីភរិយា និងគ្រួសាររបស់អ្នកដែលកំពុងជាសះស្បើយ* ។ ទោះជាមិនមែនសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់នឹងមានសមត្ថភាពខាងសតិអារម្មណ៍ដើម្បីផ្ដល់ការលួងលោមក្ដី ក៏ជារឿយៗ អ្នកដែលអាចធ្វើបានគឺជាប្រភពគាំទ្រដ៏មានអានុភាពខ្លាំងបំផុតដែរ ។

- **មិត្តភក្តិ** មិត្តភក្តិអាចផ្ដល់សេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការគាំទ្របាន នៅពេលយើងនិយាយជាមួយពួកគេអំពីការលំបាករបស់យើង មិនថាយើងទុកចិត្តពួកគេអំពីព័ត៌មានលម្អិតឬក៏អត់នោះទេ ។ នៅពេលមិត្តភក្តិមានចិត្តក្លាហានដើម្បីចង្អុលបង្ហាញឥរិយាបថដែលយើងត្រូវបញ្ឈប់ ឬនៅពេលពួកគេលើកទឹកចិត្តយើងឲ្យស្វែងរកជំនួយ នោះយើងអាចឆ្ពោះទៅមុខក្នុងការរីកចម្រើនទៅរកការជាសះស្បើយរបស់យើងបាន ។ នៅពេលយើងទទួលបានសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការគាំទ្រមកពីមិត្តភក្តិ វាអាចរំឭកយើងអំពីភាពស័ក្តិសម និងតម្លៃរបស់យើងបាន ។

- **ថ្នាក់ដឹកនាំខាងសាសនា** ថ្នាក់ដឹកនាំខាងសាសនាអាចផ្ដល់ការគាំទ្រដ៏សំខាន់នៅក្នុងដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្ដូរ ។ ថ្នាក់ដឹកនាំទាំងនេះអាចជួយយើងឲ្យទទួលអារម្មណ៍ពីសេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ ហើយដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយយើងឲ្យប្រែចិត្ត និងមានភាពស្អាតបាតខាងវិញ្ញាណ ចេញពីឥរិយាបថបង្ខំ និងញៀនទាំងឡាយបាន ។

- **អ្នកឧបត្ថម្ភ** អ្នកឧបត្ថម្ភគឺជាមនុស្សដែលទទួលបានការព្យាបាល តាមរយៈការឆ្លងកាត់ជំហានទាំង ១២ នេះ ។ ដោយសារតែបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ នោះពួកគេដឹងពីរបៀបជួយយើងឲ្យឆ្លងកាត់ និងអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ ។ ជាធម្មតា ពួកគេអាចកត់សម្គាល់ភាពមិនស្មោះត្រង់ និងយល់ពីការលំបាកផ្សេងទៀត ទោះជាពេលយើងមិនដឹងពីវាក្ដី ។

- **ការប្រជុំការព្យាបាល** ការប្រជុំការព្យាបាលគឺជាកន្លែងមួយដែលមានសុវត្ថិភាពដែលយើងអាចទទួលបានការទទួលយក សេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការគាំទ្រ ។ នៅក្នុងការប្រជុំទាំងនេះ យើងចែកចាយបទពិសោធន៍របស់យើង ក៏ដូចជាសេចក្ដីជំនឿ និងសេចក្ដីសង្ឃឹមរបស់យើងដើម្បីបានជាសះស្បើយ តាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ និងតាមរយៈការអនុវត្តតាមជំហានទាំង ១២ នេះនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ ការចែកចាយបទពិសោធន៍របស់យើងអាចជួយយើងឲ្យធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការផ្លាស់ប្ដូរដែលចាំបាច់ និងទទួលបានសេចក្ដីសង្ឃឹមថា ការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយអាចកើតឡើងបាន ។

- **អ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវេជ្ជសាស្ត្រ ។** ជាញឹកញាប់ អ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវេជ្ជសាស្ត្រអាចផ្ដល់ការយល់ដឹង និងជំនាញពិសេសៗដែលចាំបាច់ដើម្បីព្យាបាល និងជាសះស្បើយពីឥរិយាបថបង្ខំ និងញៀនទាំងឡាយ ។ ប្រសិនបើយើងនៅតែពុះពារជាមួយនឹងឥរិយាបថបង្ខំ និងញៀន ទោះជាយើងចូលរួមនៅក្នុងកម្មវិធីព្យាបាលការញៀនហើយក្ដី នោះគួរតែពិចារណាស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញដែលមានវិជ្ជាជីវៈខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬវេជ្ជសាស្ត្រ ។ នៅពេលស្វែងរកជំនួយដែលមានវិជ្ជាជីវៈ សមាជិកសាសនាចក្រគួរតែជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ ដែលគាំទ្រដល់គោលការណ៍ទាំងឡាយនៃដំណឹងល្អ ។

# ការជ្រើសរើសមនុស្សដើម្បីគាំទ្រដល់អ្នក

នៅក្នុងកម្មវិធីព្យាបាលការញៀនរបស់សាសនាចក្រ អ្នកមិនត្រូវបានចាត់តាំងឲ្យមានអ្នកឧបត្ថម្ភ ឬប្រព័ន្ធគាំទ្រនោះទេ ។ ការសម្រេចចិត្តថា នៅពេលណា និងនរណាដើម្បីសូមជំនួយ គឺជាការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន ។ សូមពិចារណាប្រកបដោយការអធិស្ឋានអំពីមនុស្សនៅជុំវិញអ្នក ដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាស្រណុកចិត្តបំផុតក្នុងការសូមជំនួយ ឬអ្នកដែលនឹងជួយអ្នកបានខ្លាំងបំផុត ។ ជាទូទៅ កាលណាអ្នកមានមនុស្សកាន់តែច្រើនដើម្បីគាំទ្រដល់អ្នក នោះអ្នកមានឱកាសកាន់តែច្រើនឡើងដើម្បីទទួលបានការជាសះស្បើយ ។ កាលណាអ្នកស្គាល់មនុស្សដែលអ្នកចង់បាននៅក្នុងប្រព័ន្ធគាំទ្ររបស់អ្នក វាអាចបន្ទាបខ្លួន និងគួរឲ្យខ្លាចដើម្បីសូមជំនួយពីពួកគេ ។ ប៉ុន្តែនៅពេលអ្នកសុំជំនួយហើយ នោះអ្នកអាចនឹងភ្ញាក់ផ្អើលនឹងទំហំនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ និងការទទួលយកដែលអ្នកទទួលបាន ។ កាលណាអ្នកភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដទៃកាន់តែច្រើន នោះអ្នកនឹងមានឱកាសទទួលបានសេចក្តីស្រឡាញ់កាន់តែច្រើនឡើងដែរ ។

សូមប្រាកដថា អ្នកជ្រើសរើសមនុស្សដែលគួរឲ្យទុកចិត្តខ្លាំងបំផុតដើម្បីគាំទ្រដល់អ្នក ។ មនុស្សដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងបំផុតមួយចំនួនដើម្បីគាំទ្រដល់អ្នក គឺជាមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងបច្ចុប្បន្នជាមួយអ្នក ( ដូចជា ឪពុកម្តាយ ស្វាមី ឬភរិយា សមាជិកគ្រួសារ និងថ្នាក់ដឹកនាំសាសនាចក្រ ) ដែលចង់ឲ្យអ្នកបានជោគជ័យ សកម្មឡើងវិញទាំងស្រុងនៅក្នុងសាសនាចក្រ និងយល់ ឬមានបំណងប្រាថ្នាដើម្បីយល់ពីលក្ខណៈពិតប្រាកដនៃឧបសគ្គដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះ ។ នរណាម្នាក់ដែលបានយកឈ្នះលើឧបសគ្គរបស់គាត់ផ្ទាល់ ជារឿយៗមានចិត្តអាណិតអាសូរយ៉ាងខ្លាំងចំពោះឧបសគ្គដែលអ្នកដទៃជួប ។ អស់អ្នកដែលមានឧបសគ្គស្រដៀងគ្នានឹងឧបសគ្គរបស់អ្នកផ្ទាល់ ជារឿយៗមានសមត្ថភាពយ៉ាងខ្លាំងដើម្បីបង្ហាញចិត្តសន្តោសដល់ការពុះពាររបស់អ្នក ។

នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្តូរនេះ អ្នកអាចងាយនឹងរងការឈឺចាប់ខាងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណ ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីកុំបង្កើតទំនាក់ទំនងមិនសមរម្យជាមួយនរណាម្នាក់ដែលគាំទ្រដល់អ្នក ។

# ការជ្រើសរើសអ្នកឧបត្ថម្ភ

ការធ្វើការជាមួយនឹងអ្នកឧបត្ថម្ភ អាចពន្លឿនការជាសះស្បើយរបស់អ្នក ។ អ្នកឧបត្ថម្ភអាចគាំទ្រដល់អ្នកនៅក្នុងការរីកចម្រើន និងការតាំងចិត្តរបស់អ្នកដើម្បីយកឈ្នះលើឧបសគ្គ ការពឹងផ្អែក ឬឥរិយាបថញៀនានាដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះ ។ នៅក្នុងដំណើរនៃការជាសះស្បើយរបស់អ្នក អ្នកមិនឯកោនោះទេ អ្នកឧបត្ថម្ភគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែល « យល់ព្រម . . . កម្សាន្តទុក្ខដល់អស់អ្នកណាដែលកំពុងត្រូវការកម្សាន្តទុក្ខ ហើយឈរជាសាក្សីដល់ព្រះ » ( ម៉ូសាយ ១៨:៩ ) ។ សូមពិចារណាធ្វើការជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភម្នាក់ឲ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ។

## តើអ្នកឧបត្ថម្ភគឺជានរណា ?

អ្នកឧបត្ថម្ភគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលទទួលបានការព្យាបាល តាមរយៈការឆ្លងកាត់ជំហានទាំង ១២ នេះ ។ ពួកគេអាចយល់ពីឧបសគ្គជាក់លាក់ ដែលទាក់ទងនឹងការជាសះស្បើយ ទោះបីជាអ្នកអាចមិនស្គាល់ឧបសគ្គទាំងនោះក្តី ។ អ្នកឧបត្ថម្ភមិនចាំបាច់ជាមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធបំផុតរបស់អ្នក ឬជាអ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តនោះទេ ។ ប៉ុន្តែ តួនាទីរបស់អ្នកឧបត្ថម្ភគឺដើម្បីជួយអ្នកឲ្យឆ្លងកាត់ជំហានទាំងឡាយនៃការជាសះស្បើយ ។

### ការស្វែងរកអ្នកឧបត្ថម្ភ

នៅក្នុងកម្មវិធីព្យាបាលការញៀនរបស់សាសនាចក្រ អ្នកមិនត្រូវបានចាត់តាំងឲ្យមានអ្នកឧបត្ថម្ភជាក់លាក់នោះទេ ។ អ្នកអាចទទួលបានការឧបត្ថម្ភតាមរបៀបមួយ ដែលស័ក្តិសមនឹងបទពិសោធន៍ តម្រូវការ និងអត្តចរិតរបស់អ្នករៀងៗខ្លួន ។ ការឧបត្ថម្ភគឺជាការសម្រេចចិត្តរួមគ្នារវាងអ្នក អ្នកឧបត្ថម្ភ និងព្រះអម្ចាស់ ។

ការស្វែងរកនរណាម្នាក់ដើម្បីឧបត្ថម្ភដល់អ្នក អាចមានអារម្មណ៍ថាគួរឲ្យខ្លាច ប៉ុន្តែអ្នកដទៃអាចជួយអ្នកបាន ។ របៀបដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរកបានអ្នកឧបត្ថម្ភម្នាក់ គឺការចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រជុំពីការព្យាបាលជាសះស្បើយ ។ អស់អ្នកដែលមានឧបសគ្គស្រដៀងគ្នា ជារឿយៗមានសមត្ថភាពយ៉ាងខ្លាំងដើម្បីបង្ហាញចិត្តសណ្ដោសដល់ការពុះពាររបស់អ្នក ។ គំនិតខាងក្រោមនេះអាចមានប្រយោជន៍នៅក្នុងការសម្រេចចិត្តអំពីអ្នកឧបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវម្នាក់ ៖

១. ស្វែងរកការណែនាំខាងវិញ្ញាណមកពីព្រះវរបិតាសួគ៌ តាមរយៈការអធិស្ឋាន និងការតមអាហារអំពីមនុស្សដែលអាចធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភដល់អ្នកបាន ។

២. ពិចារណាជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ដែលចំណាយពេលវេលាច្រើននៅក្នុងការព្យាបាល និងបានឆ្លងកាត់ជំហានទាំង ១២ ។

៣. សូមស្ដាប់ នៅពេលមនុស្សចែកចាយបទពិសោធន៍របស់ពួកគេនៅក្នុងការព្យាបាល ហើយពិចារណាពីមនុស្សដែលអ្នកភ្ជាប់ជាមួយបាន ។

៤. អ្នកដឹកនាំក្រុម និងអ្នកសម្របសម្រួលអាចណែនាំអ្នកឲ្យស្គាល់បេក្ខជនដែលត្រឹមត្រូវ និងស្ម័គ្រចិត្តបាន ។

៥. សួរមនុស្សដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាស័ក្តិសម ។

៦. អ្នកគួរតែជ្រើសរើសអ្នកឧបត្ថម្ភម្នាក់ ដែលមានភេទដូចគ្នានឹងអ្នក ( លើកលែងតែអ្នកឧបត្ថម្ភនោះគឺជាសាច់ញាតិម្នាក់ ) ។

៧. នៅពេលអ្នកចាប់ផ្ដើមដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្ដូរនេះ អ្នកអាចងាយនឹងរងការឈឺចាប់ខាងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណ ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីកុំបង្កើតទំនាក់ទំនងមួយដែលពឹងផ្អែកលើអ្នកឧបត្ថម្ភឡើយ ។

៨. អ្នកអាចសុំនរណាម្នាក់ឲ្យធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភដល់អ្នកក្នុងរយៈពេលបណ្ដោះអាសន្នបានជានិច្ច ។ អ្នកអាចប្ដូរអ្នកឧបត្ថម្ភបានគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ។

### ការធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភដ៏មានប្រសិទ្ធភាព

ការធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភគឺជាសកម្មភាពបម្រើដ៏អស្ចារ្យមួយ នៅពេលអ្នកចែកចាយបទពិសោធន៍ សេចក្តីជំនឿ និងសេចក្ដីសង្ឃឹមរបស់អ្នកផ្ទាល់ ដែលអ្នកបានទទួលពេលឆ្លងកាត់ជំហានទាំង ១២ នៃការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយតាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ។ អ្នកឧបត្ថម្ភសួរសំណួរដែលបានគិតគូរ ចង្អុលបង្ហាញធនធាននានា ប្រាប់ពីជំនួយជាក់ស្ដែងស្ដីពីរបៀបឆ្លងកាត់ជំហានទាំងនេះ ហើយលើកទឹកចិត្តអ្នកដែលពួកគេឧបត្ថម្ភឲ្យចូលរួមការប្រជុំការព្យាបាល ។ អ្នកឧបត្ថម្ភយល់ថាអ្នកដទៃអាចដើរតួមួយនៅក្នុងដំណើរជាសះស្បើយរបស់បុគ្គលម្នាក់ ហើយនឹងមិនអន់ចិត្តឡើយ ប្រសិនបើមនុស្សដែលពួកគេឧបត្ថម្ភនោះស្វែងរកការគាំទ្រពីមនុស្សដទៃ ឬជ្រើសរើសដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរអ្នកឧបត្ថម្ភ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាគោលការណ៍មួយចំនួនដើម្បីធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភដ៏មានប្រសិទ្ធភាព ៖

១. **ដាក់អាទិភាពលើព្រះ មុនអ្នកណាផ្សេងទៀតទាំងអស់ ។** ចងចាំដល់ព្រះជានិច្ច ហើយជួយមនុស្សដែលអ្នកឧបត្ថម្ភឲ្យពឹងផ្អែកលើទ្រង់ ។ ប្រយ័ត្នប្រយែងដើម្បីកុំឲ្យមនុស្សដែលអ្នកឧបត្ថម្ភមានការពឹងផ្អែកខ្លាំងពេកលើអ្នក ។ ការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកក្នុងនាមជាអ្នកឧបត្ថម្ភ គឺត្រូវលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃឲ្យងាកទៅរកព្រះវរបិតាសួគ៌ និងព្រះអង្គសង្គ្រោះដើម្បីទទួលបានការណែនាំ និងអំណាច ។ តួនាទីរបស់អ្នកគឺត្រូវចែកចាយបទពិសោធន៍របស់អ្នកអំពីសេចក្ដីជំនឿ និងសេចក្ដីសង្ឃឹម ដើម្បីជួយបុគ្គលដែលអ្នកគាំទ្រ ឲ្យទទួលអារម្មណ៍ថាបានស្រឡាញ់ និងគាំទ្រដោយព្រះ ។

២. **ធ្វើជាអ្នកចូលរួមដ៏សកម្មនៅក្នុងការព្យាបាល** អ្នកឧបត្ថម្ភត្រូវស្ថិតនៅក្នុងការជាសះស្បើយរយៈពេលចាំបាច់មួយ មុនពេលអាចឧបត្ថម្ភនរណាម្នាក់បាន ( ជាទូទៅ ១២ ខែឡើង ) ហើយចូលរួមយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងការអនុវត្ត និង

ការសិក្សាគោលការណ៍នៃការព្យាបាល ។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធបន្ថែមនៅក្នុងដំណើរជាសះស្បើយរបស់អ្នកផ្ទាល់ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្ដើមឧបត្ថម្ភអ្នកផ្សេងទៀត ។ សូមប្រយ័ត្នកុំបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ការជាសះស្បើយរបស់អ្នកផ្ទាល់ ដោយសារការឧបត្ថម្ភដល់អ្នកផ្សេងឡើយ ។ អ្នកឧបត្ថម្ភអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង និងសុំជំនួយ ឬការគាំទ្រនៅពេលចាំបាច់ ។

៣. **សូមមានចិត្តរាបសា ។** ក្នុងនាមជាអ្នកឧបត្ថម្ភ តួនាទីរបស់អ្នកគឺដើម្បីប្រើកម្លាំងរបស់អ្នកដើម្បីផ្ដល់ការគាំទ្រ និងការណែនាំ ។

៤. **សូមគោរពដល់សិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់អ្នកដទៃ និងរៀនមានចិត្តអំណត់ ។** ការឧបត្ថម្ភដ៏មានប្រសិទ្ធភាពកើតមាន « ដោយការលួងលោម ដោយការអត់ធ្មត់ ដោយការទន់ភ្លន់ និងការស្លូតបូត និងដោយការស្រឡាញ់ស្មោះត្រង់ប៉ុណ្ណោះ ដោយចិត្តល្អ និងដោយការចេះដឹងពេញទី » ( គោលលទ្ធិ និងសេចក្ដីសញ្ញា ១២១:៤១-៤២ ) ។ សូមចៀសវាងពីការព្យាយាមកែតម្រូវអ្នកដទៃតាមរបៀបណាមួយ ។ សូមជួយអ្នកដទៃឲ្យពិចារណាពីគោលការណ៍ និងការអនុវត្តនានារួចហើយគាំទ្រដល់ពួកគេ នៅពេលពួកគេធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង ។ សូមគោរពដល់សិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់ពួកគេ និងមានសង្ឃឹមថា ព្រះអម្ចាស់នឹងជួយដល់ពួកគេ នៅពេលពួកគេងាកទៅរកទ្រង់ ។ បុគ្គលដែលអ្នកកំពុងជួយ អាចមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីឆ្ពោះទៅមុខទេ ។ គាត់អាចប្រព្រឹត្តឥរិយាបថមិនល្អឡើងវិញ ឬយឺតយ៉ាវក្នុងការធ្វើតាមគោលការណ៍ និងការអនុវត្តនានានៃការផ្លាស់ប្ដូរស្មោះត្រង់ ។ អ្នកឧបត្ថម្ភត្រូវតែមានចិត្តអំណត់ជាមួយអ្នកដទៃ នៅពេលពួកគេធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរកការជាសះស្បើយ ។

៥. **បម្រើដោយមិនគិតពីខ្លួនឯង ។** ការបម្រើដោយមិនគិតពីខ្លួនឯង តម្រូវឲ្យផ្ដល់ឲ្យដោយឥតសង្ឃឹមថាចង់បានអ្វីតបវិញឡើយ ។ អ្នកឧបត្ថម្ភគួរតែមានសមត្ថភាពខ្ពស់ដើម្បីយល់ចិត្ត និងស្ម័គ្រចិត្តលះបង់ពេលវេលា និងកិច្ចខិតខំសម្រាប់មនុស្សដែលពួកគេឧបត្ថម្ភ ។ ចៀសវាងការចង់បានការសរសើរ ការស្ញប់ស្ញែង ភក្ដីភាព ឬងាកទៅខាងសតិអារម្មណ៍ផ្សេងទៀតមកពីមនុស្សដែលអ្នកឧបត្ថម្ភ ។

៦. **គោរពការប្ដេជ្ញាចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ។** ការធ្វើជាអ្នកឧបត្ថម្ភមិនមានន័យថា មនុស្សដែលអ្នកឧបត្ថម្ភគួរតែមានសិទ្ធិដោយគ្មានព្រំដែនដើម្បីប្រើប្រាស់ពេលវេលា និងធនធានរបស់អ្នកនោះទេ ។ អ្នកអាចធ្វើជាគំរូមួយនៃសារៈសំខាន់នៃការដាក់ព្រំដែនដែលមានសុខុមាលភាព តាមរយៈការគោរពដល់ការប្ដេជ្ញាចិត្តផ្សេងទៀតរបស់អ្នក រួមមានការប្ដេជ្ញាចិត្តចំពោះគ្រួសាររបស់អ្នក សាសនាចក្រការងាររបស់អ្នក និងពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ។ សូមចាំពីការប្រឹក្សាដែលស្ដេចបេនយ៉ាមីនបានផ្ដល់ឲ្យនៅក្នុង ម៉ូសាយ ៤:២៧ ៖ « ហើយចូរឲ្យឃើញថាគ្រប់ការណ៍ទាំងនេះត្រូវបានប្រព្រឹត្តឡើងក្នុងប្រាជ្ញា និងរបៀបរៀបរយ ដ្បិតមិនត្រូវឲ្យអ្នកណារត់លឿនជាងកម្លាំងដែលគេមាននោះឡើយ » ។

៧. **អធិស្ឋានជានិច្ច** រាល់ពេលដែលអ្នកជ្រើសរើសដើម្បីឧបត្ថម្ភនរណាម្នាក់ សូមស្វែងរកការណែនាំពីព្រះអម្ចាស់ដើម្បីដឹងថា តើគោលការណ៍ ឬការអនុវត្តមួយណាដែលនឹងមានប្រយោជន៍បំផុតសម្រាប់តម្រូវការបច្ចុប្បន្នរបស់បុគ្គលនេះ ។ សូមអធិស្ឋានជានិច្ច នៅពេលអ្នកពិចារណាពីរបៀបដើម្បីបម្រើ ហើយសូមខិតខំដើម្បីឲ្យព្រះវិញ្ញាណដឹកនាំអ្នកជានិច្ច ។

៨. **ថ្លែងទីបន្ទាល់អំពីសេចក្ដីពិត** អ្នកអាចមានអារម្មណ៍បំផុសឲ្យចែកចាយបទពិសោធន៍ ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកដទៃដឹងថា អ្នកអាចយល់បាន ។ អ្នកក៏អាចថ្លែងទីបន្ទាល់អំពីព្រះអង្គសង្គ្រោះ និងព្រះចេស្ដាព្យាបាលរបស់ទ្រង់បានផងដែរ ។ សេចក្ដីពិតដែលថា ព្រះគឺជាព្រះនៃអព្ភូតហេតុ គឺជាគន្លឹះ ( សូមមើល ម៉ូរ៉ូណៃ ៧:២៩ ) ។ ការចែកចាយទីបន្ទាល់របស់អ្នកអំពីសេចក្ដីមេត្តាករុណា និងព្រះគុណរបស់ទ្រង់អាចជាការបម្រើដ៏សំខាន់បំផុតមួយ ដែលអ្នកអាចផ្ដល់ឲ្យបាន ។

៩. **រក្សាការសម្ងាត់** ក្នុងនាមជាអ្នកឧបត្ថម្ភម្នាក់ អ្នកមានការទទួលខុសត្រូវមួយដើម្បីការពារឯកជនភាពរបស់អ្នកដទៃ ។ ភាពអនាមិក និងការសម្ងាត់គឺជាគោលការណ៍ស្នូលដ៏សំខាន់នៅក្នុងការពង្រឹងសមត្ថភាពរបស់អ្នកដើម្បីឧបត្ថម្ភ និងជួយដល់អ្នកដទៃ ។

# គោលការណ៍ដើម្បីសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិដ៏មានប្រសិទ្ធភាព

នៅពេលចាប់ផ្ដើមជំហានទី ៤ វាសំខាន់ដែលត្រូវដឹងថា គ្មានរបៀបត្រឹមត្រូវណាមួយដើម្បីធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិនេះទេ ។ បញ្ជីប្រវត្តិគឺជាដំណើរការផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ។ មនុស្សជាច្រើនបាក់ទឹកចិត្ត ឬខកចិត្តក្នុងការព្យាយាមស្វែងយល់ពីរបៀបធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិ ប៉ុន្តែយើងលើកទឹកចិត្តអ្នកឲ្យចាប់ផ្ដើមដោយសាមញ្ញ ទោះបីជាវាមានន័យថា គ្រាន់តែសរសេរបញ្ជីព្រឹត្តិការណ៍ក៏ដោយ ។

យើងត្រូវស្វែងរកការណែនាំមកពីព្រះអម្ចាស់ ។ ទ្រង់នឹងជួយយើងឲ្យពេញដោយសេចក្ដីពិត និងសេចក្ដីស្រឡាញ់ នៅពេលយើងនឹកគិតអំពីអនុស្សាវរីយ៍ និងអារម្មណ៍របស់យើង ហើយធ្វើការពិនិត្យមើលខ្លួនឯងដោយស្មោះត្រង់ ។ យើងក៏អាចពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ឬអ្នកផ្សេងទៀតដែលធ្លាប់បានធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិផងដែរ ។ ពួកគេនឹងជួយយើងឲ្យដឹងពីរបៀបដ៏ល្អបំផុតដើម្បីបន្តទៅមុខ ។

គោលបំណងនៃបញ្ជីប្រវត្តិនេះ គឺដើម្បីជួយយើងឲ្យធ្វើកិច្ចការបានត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងព្រះ ខ្លួនយើងផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃទៀត ។ បញ្ជីប្រវត្តិផ្ដល់ឱកាសឲ្យយើងថយក្រោយមួយជំហាន ហើយពិនិត្យមើលជីវិតរបស់យើង ។ កាលយើងធ្វើដូច្នោះ យើងមើលឃើញលំនាំនៃរបៀបដែលយើងឆ្លើយតបនឹងបទពិសោធន៍ក្នុងជីវិតរបស់យើង ហើយស្គាល់ពីចំណុចខ្សោយនៃចរិតលក្ខណៈយើងផង និងគុណធម៌នៃចរិតលក្ខណៈយើងផង ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាគោលការណ៍សាមញ្ញមួយចំនួន ដែលនឹងជួយយើងឲ្យចាប់ផ្ដើមបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង ។

## ក. រៀបចំខ្លួនដើម្បីធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង

នៅពេលយើងចាប់ផ្ដើមបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង វាសំខាន់ដែលត្រូវបន្តធ្វើការជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ។ អ្នកឧបត្ថម្ភជួយយើងឲ្យធ្វើការក្នុងជំហាននេះដោយមានប្រសិទ្ធភាព ។ ជាញឹកញាប់ ការណែនាំដំបូងដែលអ្នកឧបត្ថម្ភផ្ដល់ឲ្យគឺ ត្រូវចាប់ផ្ដើមគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃបញ្ជីប្រវត្តិជាមួយនឹងការអធិស្ឋាន ហើយទូលសូមឲ្យព្រះដឹកនាំយើងទៅរកសេចក្ដីពិត ។ យើងអាចទុកចិត្តលើចំណាប់អារម្មណ៍ និងគំនិតនានាដែលកើតមានក្នុងចិត្តយើងបាន ។

ការអធិស្ឋានក៏នឹងជួយយើងឲ្យរក្សាបានក្ដីសង្ឃឹមពេញមួយដំណើរការនេះផងដែរ ។ យើងទាំងអស់គ្នាធ្លាប់ជួបកិច្ចការដ៏លើសលុបដូចគ្នានេះ ជាមួយនឹងការពុះពារដូចគ្នាដើម្បីមានភាពស្មោះត្រង់យ៉ាងប្រិតប្រៀង ។ យើងសូមថ្លែងទីបន្ទាល់ថា ដំណើរការនេះគឺជាផ្លូវដ៏ពិតប្រាកដ ដែលបាននាំយើងឲ្យត្រឡប់ទៅរកទំនាក់ទំនងដ៏ស្មោះត្រង់ និងពេញដោយអំណរជាមួយខ្លួនយើង អ្នកដទៃ និងព្រះវិញ ។

## ខ. សរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង

បញ្ជីប្រវត្តិអំពីជីវិតរបស់យើងនឹងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ប្រសិនបើយើងកត់ត្រាវាទុក ។ យើងអាចកាន់បញ្ជីសរសេរនេះជាប់ក្នុងដៃយើង ពិនិត្យមើលវា ហើយយោងទៅវាបាននៅពេលចាំបាច់ ។ គំនិតដែលមិនបានសរសេរទុកគឺងាយនឹងភ្លេច ។ នៅពេលយើងសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង យើងនឹងអាចគិតបានកាន់តែច្បាស់អំពីព្រឹត្តិការណ៍នានានៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ហើយផ្ដោតលើព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនោះដោយមិនសូវមានការរំខានខ្លាំង ។

ពួកយើងមួយចំនួនស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង ពីព្រោះយើងមានអារម្មណ៍ខ្មាសគេ ឬភ័យខ្លាចដោយសារសមត្ថភាពសរសេររបស់យើង ឬខ្លាចអ្នកផ្សេងទៀតអានអ្វីដែលយើងបានសរសេរ ។ ប៉ុន្តែ យើងមិនអនុញ្ញាតឲ្យអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចទាំងនេះបញ្ឈប់យើងនោះទេ ។ អក្ខរាវិរុទ្ធ វេយ្យាករណ៍ សិល្បៈក្នុងការសរសេរ និងជំនាញវាយអក្សររបស់យើងមិនសំខាន់នោះទេ ។

## គ. កំណត់ហេតុការណ៍សំខាន់ៗ

យើងសរសេរអំពីគ្រាសំខាន់ៗនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ដែលមានឥទ្ធិពលលើយើង ។ នៅពេលយើងធ្វើការលើបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង យើងមើលហួសពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយ ហើយពិនិត្យមើលគំនិត អារម្មណ៍ និងជំនឿរបស់យើង ។ អ្វីទាំងនេះគឺជាឫសគល់ពិតប្រាកដនៃឥរិយាបថញៀនរបស់យើង ។ យើងឃើញថា ដើម្បីព្យាបាល និងជាសះស្បើយពេញលេញបាន យើងត្រូវតែពិនិត្យមើលអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច អំនួត តូចចិត្ត កំហឹង រឹងចចេស និងអាណិតខ្លួនឯងរបស់យើងសិន ។

ពេលខ្លះ យើងមានអារម្មណ៍សន្ធប់ក្នុងការព្យាយាមសម្រេចចិត្តពីអ្វីដែលត្រូវសរសេរមុន ។ មនុស្សមួយចំនួនដាក់ជីវិតរបស់ពួកគេទៅជាក្រុមតាមអាយុ ឆ្នាំរៀននៅសាលារៀន ទីកន្លែងដែលបានរស់នៅ ឬទំនាក់ទំនង ។ អ្នកផ្សេងទៀតចាប់ផ្ដើមដោយការប្រមូលគំនិតសិន ។ យើងប្រហែលជាមិនចងចាំអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងពេលតែមួយទេ ។ យើងត្រូវតែបន្តអធិស្ឋាន ហើយអនុញ្ញាតឲ្យព្រះអម្ចាស់នាំយករឿងទាំងឡាយមកក្នុងការចងចាំរបស់យើង ។ យើងទុកឲ្យដំណើរការនេះបើកចំហ ហើយបន្ថែមទៅលើបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង នៅពេលយើងចាំពីបទពិសោធន៍ និងស្ថានភាពនានា ។

យើងទទួលស្គាល់ថា អនុស្សាវរីយ៍មួយចំនួនអាចបកស្រាយខុស និងមិនត្រឹមត្រូវដោយសារតែផលប៉ះពាល់ដ៏ខ្លាំងនៃការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯង និងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលអាចមានទៅលើអនុស្សាវរីយ៍ទាំងប៉ុន្មានរបស់យើង ។ អនុស្សាវរីយ៍មួយចំនួនគឺពេញទៅដោយការឈឺចាប់ និងការអាម៉ាស់ រហូតដល់យើងអាចនឹងស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការទទួលស្គាល់វា ហើយមិនចង់កត់ត្រាវាទុកនោះទេ ។ ព្រះវិញ្ញាណនឹងណែនាំយើងនៅពេលយើងអធិស្ឋានយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន និងពេលយើងសុំមតិកែលម្អពីអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើង ។ ប្រភពនៃការគាំទ្រទាំងនេះនឹងជួយយើងឲ្យស្គាល់សេចក្ដីពិត ។

## ឃ. ស្មោះត្រង់ក្នុងការពិនិត្យមើលខ្លួនឯងដោយគ្មានការភ័យខ្លាច

ជំហានសំខាន់បន្ទាប់នៅក្នុងបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងគឺ ត្រូវយល់ឲ្យបានកាន់តែច្បាស់ពីអតីតកាលរបស់យើង ។ ការរៀបរាប់អំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង តើយើងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ហេតុអ្វីបានជាវាកើតឡើង និងតើនរណាទៀតបានរងឥទ្ធិពល ទាំងនេះ

គឺជាដំណើរការនៃការរកឃើញខ្លួនឯង ។ តាមរយៈភាពស្មោះត្រង់ក្នុងការពិនិត្យមើលខ្លួនឯងដោយគ្មានការភ័យខ្លាច យើងបានទទួលស្គាល់ភាពពិតពីអតីតកាលរបស់យើង និងអត្ថន័យនៃតថភាពទាំងនោះសម្រាប់អនាគតកាល ។ ការមានភាពស្មោះត្រង់របស់យើងក្នុងការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង បានជួយយើងឲ្យប្រែចិត្ត ស្វែងរកការអភ័យទោស និងព្យាបាលបានកាន់តែពេញលេញ ។

ការណ៍នេះអាចជាដំណាក់កាលដ៏លំបាកបំផុតនៃដំណើរការធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិ ។ វាឈឺចាប់ ពេលឃើញចំណែករបស់យើងក្នុងទំនាក់ទំនងដែលមិនដំណើរការ និងបទពិសោធន៍អវិជ្ជមាន ។ ប៉ុន្តែអ្នកឧបត្ថម្ភរបស់យើងអាចគាំទ្រយើងបាន ហើយជួយយើងឲ្យបន្តផ្ដោតអារម្មណ៍ និងស្មោះត្រង់ ។ យើងអាចខំតស៊ូ និងទទួលស្គាល់ថាដំណើរការនៃការរកឃើញខ្លួនឯងនេះគឺចាំបាច់ដើម្បីឲ្យយើងបានជាសះស្បើយ ។ ដូចដែលអែលឌើរ ប្រ៊ូស ឌី ភទើរ៍ បានថ្លែងថា « ការរកឃើញខ្លួនឯងគឺជាបទពិសោធន៍ខាងវិញ្ញាណដ៏ជ្រាលជ្រៅមួយ ជាបទពិសោធន៍មួយដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចស្ម័គ្រចិត្តរៀនបាន ។ . . . ប្រសិនបើបានដេញតាមគោលដៅនេះដោយស្មោះត្រង់ [ យើង ] នឹងរកឃើញគេនសម្បត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃដំណើរនេះ » ( « Searching Inward,” *Ensign* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៧១ ទំព័រ ៦៣, ៦៥ ) ។

សូមមើលផ្នែកដែលមានចំណងជើងថា « ឧទាហរណ៍ទី ១—ទម្រង់សំណួរ » សម្រាប់ឧទាហរណ៍នៃសំណួរនានា ដើម្បីជួយណែនាំអ្នក ពេលធ្វើការពិនិត្យមើលខ្លួនឯងដោយស្មោះត្រង់ ។

## ង. អបអរសាទរដល់ការខិតខំរបស់យើង

យើងទទួលស្គាល់ថា បញ្ជីប្រវត្តិជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដោយស្មោះត្រង់គឺជាដំណើរការដែលកំពុងបន្តមួយនៅក្នុងការព្យាបាល ។ យើងបានឃើញថា យើងចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យមើលបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងឡើងវិញ ហើយបន្ថែមទៅលើបញ្ជីប្រវត្តិទាំងនោះថែមទៀត ។ ដំណើរការនេះបានជួយពង្រឹងដល់ការយល់ដឹង និងសមត្ថភាពរបស់យើងដើម្បីរក្សាឲ្យបាននូវការជាសះស្បើយ និងជួយយើងឲ្យអភិវឌ្ឍទំនាក់ទំនងថ្មី និងមានសុខភាពល្អប្រសើរឡើង ។

ជំហានទី ៤ គឺជាដំណើរការមួយ ។ យើងអាចអបអរសាទរដល់ការខិតខំទាំងអស់របស់យើងក្នុងការសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង ។ ការឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីខ្លួនយើងដែលយើងនឹងឃើញ នៅពេលយើងធ្វើការលើជំហាននេះ អាចបំផុសគំនិតយើងឲ្យផ្លាស់ប្ដូរទិសដៅនៃជីវិតរបស់យើង ប្រសិនបើយើងអនុញ្ញាតឲ្យវាកើតឡើង ។ ដោយសារតែសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងព្រះគុណរបស់ព្រះអង្គសង្គ្រោះ យើងមិនចាំបាច់បន្តធ្វើអ្វីដែលយើងធ្លាប់ធ្វើនោះទេ ។ នៅពេលយើងអំពាវនាវដល់ព្រះអម្ចាស់សូមការណែនាំ កាលយើងពិនិត្យមើលជីវិតរបស់យើង នោះយើងនឹងដឹងថា បទពិសោធន៍របស់យើងគឺជាឱកាសរៀនសូត្រ ។

ដំណើរការបញ្ជីប្រវត្តិពង្រឹងយើងឲ្យទទួលស្គាល់ភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងដោយភាពរាបសា និងស្វែងរកជំនួយរបស់ព្រះដើម្បីបង្វែរភាពទន់ខ្សោយទាំងនោះទៅជាភាពខ្លាំងវិញ ។ « ហើយបើសិនជាមនុស្សលោកមករកយើង នោះយើងនឹងបង្ហាញដល់ពួកគេនូវភាពទន់ខ្សោយរបស់ពួកគេ ។ យើងឲ្យភាពទន់ខ្សោយទៅមនុស្ស ដើម្បីឲ្យពួកគេអាចបានរាបសា ហើយគុណរបស់យើងមានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ដែលបន្ទាបខ្លួននៅចំពោះយើង ដ្បិតបើសិនជាពួកគេបន្ទាបខ្លួននៅចំពោះយើង ហើយមានសេចក្ដីជំនឿដល់យើង លំដាប់នោះយើងនឹងធ្វើឲ្យអ្វីដែលទន់ខ្សោយក្លាយទៅជាខ្លាំងពូកែចំពោះពួកគេវិញ » ( អេធើរ ១២:២៧ ) ។

## ច. យើងអាចត្រូវការជំនួយដែលមានវិជ្ជាជីវៈ

យើងអាចមានបទពិសោធន៍ ឬរឿងដ៏លំបាកដែលបានកើតឡើងចំពោះយើង ។ រឿងទាំងនេះមួយចំនួនអាចមាននូវបទពិសោធន៍ដ៏ឈឺចាប់ ដូចជាការរំលោភបំពាន អំពើហិង្សា ឬការឈឺចាប់ផ្នែកចិត្តសាស្ត្រដ៏ធ្ងន់ធ្ងរជាដើម ។ នៅពេលយើងសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង ការចងចាំពីបទពិសោធន៍ដ៏លំបាកទាំងនេះអាចនាំឲ្យការឈឺចាប់ ការភ័យខ្លាច និងអារម្មណ៍ដែលទាក់ទងនឹងព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះត្រឡប់មកវិញ ។ ការរំឭកពីបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍ដ៏ឈឺចាប់ទាំងនេះឡើងវិញ អាចបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ថែមទៀតដល់យើង បើគ្មានការគាំទ្រ និងជំនួយត្រឹមត្រូវទេនោះ ។ យើងគួរតែពិចារណាស្វែងរកជំនួយដែលមានវិជ្ជាជីវៈមកពីគ្រូពេទ្យ អ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សា ឬវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីទប់ទល់នឹងព្រឹត្តិការណ៍បែបនេះ ។ អ្នកមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈអាចជួយយើងឲ្យដោះស្រាយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដោយមានសុវត្ថិភាពក្នុងល្បឿនសមរម្យមួយ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់ថា តើអ្នកត្រូវការជំនួយនេះឬអត់ សូមពិភាក្សាអំពីរឿងនេះជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ។ អ្នកក៏អាចជួបជាមួយអ្នកជំនាញដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃ និងពិចារណាពីអនុសាសន៍របស់ពួកគេផងដែរ ។

## ឧទាហរណ៍អំពីការសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិនៅក្នុងជំហានទី ៤

មានទម្រង់ដែលទទួលបានជោគជ័យជាច្រើនដើម្បីធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិក្នុងជំហានទី ៤ ។ ទោះជាយ៉ាងណា យើងបានរៀនថា ធាតុខាងក្រោមនេះធ្វើឲ្យបញ្ជីប្រវត្តិមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងបំផុតសម្រាប់ការព្យាបាល ។

១. **ព្រះ**—ការធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិគឺជាកិច្ចការលំបាក ហើយយើងមិនអាចសម្រេចវាបានតែម្នាក់ឯងនោះទេ ។ យើងត្រូវការការគាំទ្រពីព្រះ ។ ការអធិស្ឋានគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃកិច្ចខិតខំប្រឹងដ៏ចាំបាច់នេះ ។ នៅពេលយើងងាកទៅរកព្រះនៅក្នុងការអធិស្ឋាន ទ្រង់នឹងពង្រឹងយើង ហើយជួយយើងឲ្យធ្វើកិច្ចការដ៏សំខាន់នេះបាន ។

២. **ភាពស្មោះត្រង់**—បញ្ជីប្រវត្តិគឺជាការពិនិត្យមើលឡើងវិញដោយប្រុងប្រយ័ត្នអំពីជីវិតរបស់យើង ហើយគួរតែរួមបញ្ចូលទាំងឧបទ្ទវហេតុ ស្ថានភាព និងទំនាក់ទំនងនានាដែលយើងនឹកឃើញដោយមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្ត ។ យើងត្រូវតែមានភាពស្មោះត្រង់ និងហ្មត់ចត់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ យើងបានឃើញថា កាលណាយើងមានឆន្ទៈកាន់តែមោះមុតក្នុងការស្វែងយល់ពីព្រលឹងរបស់យើង នោះការធ្វើការលើជំហានទី ៤ នឹងកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពឡើង ។

៣. **ការសរសេរ**—ដំណើរការនៃការសរសេរផ្ដល់ឲ្យយើងនូវការយល់ដឹងទស្សនវិស័យ និងភាពច្បាស់លាស់កាន់តែខ្លាំងថែមទៀត ។ ស្ថានភាពមួយ

ចំនួនរបស់យើងធ្វើឲ្យវាពិបាកក្នុងការរៀបបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងឲ្យទៅជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ។ ទោះបីជាយើងមានសមត្ថភាព និងទំនោរខុសគ្នាក៏ដោយ ក៏ព្រះអម្ចាស់នឹងប្រទានពរជ័យដល់គ្រប់ការខិតខំរបស់យើងទាំងអស់ ដើម្បីរៀបរាប់ពីបទពិសោធន៍ដ៏លំបាកបំផុតរបស់យើងនៅចំពោះព្រះភ័ក្ត្រទ្រង់ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដែរ ។ ប្រសិនបើអ្នកពិបាកក្នុងការសរសេរ សូមឲ្យអ្នកឧបត្ថម្ភ ឬអ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀតមកជួយ ។

៤. **អ្នកឧបត្ថម្ភ**—អ្នកឧបត្ថម្ភគួរតែជាបុគ្គលម្នាក់ ដែលបានធ្វើការលើជំហានទាំង ១២ រួចហើយ និងបានបញ្ចប់បញ្ជីប្រវត្តិរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ ។ អ្នកឧបត្ថម្ភអាចមានប្រយោជន៍ខ្លាំងបំផុតនៅក្នុងការដឹកនាំយើងឲ្យឆ្លងកាត់ដំណើរការនេះ ហើយដាក់ជីវិតរបស់យើងឲ្យមានទស្សនវិស័យ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់មានអ្នកឧបត្ថម្ភនៅឡើយទេ យើងសូមផ្ដល់យោបល់យ៉ាងមុតមាំឲ្យអ្នកចាប់ផ្ដើមធ្វើការជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភម្នាក់ ។

បន្ទាប់ពីយើងបានសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងហើយ យើងរក្សាវាទុកដើម្បីប្រើជាសេចក្ដីយោងសម្រាប់ជំហានបន្ទាប់ៗទៀតក្នុងដំណើរព្យាបាល ។ បញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងជួយយើងឲ្យស្គាល់ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ និងចរិតលក្ខណៈខ្លាំងនៅក្នុងជំហានទី ៦ និងទី ៧ ហើយមនុស្ស ឬស្ថាប័ននានាដែលយើងបានលើកឡើងនៅក្នុងបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងនឹងជាមនុស្សដែលយើងត្រូវអភ័យទោសឲ្យ ឬធ្វើការកែតម្រូវនៅក្នុងជំហានទី ៨ និងទី ៩ ។ នៅពេលពេលវេលាត្រឹមត្រូវមកដល់ យើងអាចបំផ្លាញចោលផ្នែកនានានៃបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង ដែលមានទ្រង់ការបញ្ចេញមតិអវិជ្ជមាន ឬមានកំហឹង ដំណើររឿងអំពីការរំលងផ្ទាល់ខ្លួន និងបញ្ហាសំខាន់ៗផ្សេងទៀត ដែលយើងមិនគួរចែកចាយជាមួយអ្នកដទៃ ។ ការបំផ្លាញសំណេរទាំងនេះអាចជានិមិត្តសញ្ញានៃការប្រែចិត្តរបស់យើង និងជារបៀបដ៏មានអានុភាពមួយ ដើម្បីបំភ្លេចចោលអតីតកាលរបស់យើង ។

ដូចដែលបានរៀបរាប់ពីមុនមក មានរបៀបជាច្រើនដើម្បីសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍ចំនួនបី ។ មានរបៀបជាច្រើនផ្សេងទៀតដើម្បីសរសេរបញ្ជីប្រវត្តិ ដែលមិនបានរាយបញ្ជីនៅទីនេះ ។ ឧទាហរណ៍ទាំងនេះនឹងជួយយើងឲ្យចាប់ផ្ដើម ។ មិនថាយើងប្រើវិធីសាស្ត្រអ្វី ឬបន្សំចូលគ្នានៃវិធីសាស្ត្រអ្វីនោះទេ វាជាការចាំបាច់ដែលយើងអនុញ្ញាតឲ្យព្រះបង្ហាញដល់យើង ពីរបៀបដែលទ្រង់ទតមកយើង និងស្ថានភាពនីមួយៗ ។ ប្រសិនបើយើងធ្វើដូច្នេះ នោះព្រះនឹងប្រទានកម្លាំង និងសេចក្ដីសង្ឃឹមកាន់តែខ្លាំងថែមទៀតឲ្យយើងនៅក្នុងដំណើរការនេះ ។

តើយើងចាប់ផ្ដើមដោយរបៀបណា ? មនុស្សមួយចំនួនធ្វើការតាមបន្ទាត់ពេលវេលានៃជីវិតរបស់ពួកគេស្របទៅតាមអាយុ ឆ្នាំរៀននៅសាលារៀន ទីកន្លែងដែលបានរស់នៅ ឬទំនាក់ទំនង ។ អ្នកផ្សេងទៀតចាប់ផ្ដើមដោយការប្រមូលគំនិតសិន ។ យើងនឹងមិនចងចាំអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងពេលតែម្ដងនោះទេ ដូច្នេះយើងត្រូវតែបន្តអធិស្ឋាន ហើយអនុញ្ញាតឲ្យព្រះអម្ចាស់នាំយករឿងទាំងឡាយមកក្នុងការចងចាំរបស់យើង ។ យើងអាចបន្ថែមទៅក្នុងបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើងបានជានិច្ច នៅពេលយើងចងចាំពីស្ថានភាព និងបទពិសោធន៍នានា ។

**ឧទាហរណ៍ទី ១—ទម្រង់សំណួរ ។** វិធីសាស្ត្រនេះប្រើសំណួរ ដើម្បីពិនិត្យមើលឧបទ្ទវហេតុក្នុងជីវិតដែលមានបញ្ហា ។ វាជួយយើងឲ្យពិចារណាអំពីស្ថានភាពនីមួយៗបានយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ។

**ឧទាហរណ៍ទី ២—ទម្រង់សន្លឹកកិច្ចការ ។ វិធីសាស្ត្រនេះជួយយើងឲ្យគូសជាតារាង និងរៀបចំមនុស្ស ឬស្ថាប័នដែលយើងបានបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។ វាជួយយើងឲ្យស្គាល់ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើង ហើយផ្ដល់ព័ត៌មានដ៏មានតម្លៃសម្រាប់ជំហានខាងមុខ ។**

**ឧទាហរណ៍ទី ៣—ទម្រង់កំណត់ហេតុ ។** វិធីសាស្ត្រសរសេរកំណត់ហេតុអាចបំភ្លឺដល់ជីវិតរបស់យើងបាន ។ វាផ្ដល់ឱកាសឲ្យយើងជញ្ជឹងគិត និងទទួលយកព័ត៌មានលម្អិតនៃជីវិតរបស់យើង ។

## ឧទាហរណ៍ទី ១—ទម្រង់សំណួរ

នៅពេលយើងពិនិត្យមើលជីវិតរបស់យើងឡើងវិញ ឧបសគ្គដំបូងគេគឺត្រូវស្គាល់ពីស្ថានភាពអតីតកាល និងបច្ចុប្បន្នកាល ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនស្រណុកស្រួល ។ នៅទីបំផុត យើងព្យាយាមមើលចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់យើងផ្ទាល់ ហើយកំណត់មនុស្សដែលយើងត្រូវអភ័យទោសឲ្យ ឬនរណាដែលយើងត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូន ។ ឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះប្រើសំណួរ ដើម្បីជួយយើងឲ្យធ្វើការពិនិត្យមើលខ្លួនឯងដោយមិនភ័យខ្លាច និងយ៉ាងហ្មត់ចត់ ។ សំណួរទាំងនេះជួយយើងឲ្យស្គាល់មនុស្ស ស្ថានភាព គោលការណ៍ ស្ថាប័ន ឬឧបទ្ទវហេតុសំខាន់ៗ ។ វាជួយយើងឲ្យពិពណ៌នាអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង តើយើងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ហេតុអ្វីបានជាវាកើតឡើង និងតើនរណាដែលបានរងឥទ្ធិពល ។ យើងទុកទំព័រមួយសន្លឹកសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ឬស្ថានភាពនីមួយៗ ។ នៅលើទំព័រនីមួយៗ យើងសរសេរចម្លើយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងចំពោះសំណួរទាំងនោះ ។ យើងព្យាយាមរក្សាចម្លើយរបស់យើងឲ្យនៅក្រោម ១៥ ពាក្យ—ឃ្លាខ្លីៗគឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។

ឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះទាក់ទងនឹងឧបទ្ទវហេតុតែមួយប៉ុណ្ណោះ ពោលគឺមរណភាពរបស់បងស្រីម្នាក់ដោយចៃដន្យ ។

### សំណួរដំបូង

១. តើមានអ្វីកើតឡើង ? សូមផ្ដល់ការពិពណ៌នាខ្លីមួយអំពីស្ថានភាពនេះ ។

បងស្រីរបស់ខ្ញុំបានស្លាប់នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍រថយន្ត ។

២. ហេតុអ្វីបានជាឧបទ្ទវហេតុនេះរំខានដល់ខ្ញុំ ?

វាគឺជារឿងដ៏អាក្រក់បំផុត ដែលធ្លាប់បានកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ ។

៣. តើឧបទ្ទវហេតុនេះបានជះឥទ្ធិពលយ៉ាងណាខ្លះលើខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ ( ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្លូវចិត្ត និងរូបកាយ ) ? តើឧបទ្ទវហេតុនេះធ្វើឲ្យខ្ញុំរងរបួសយ៉ាងដូចម្ដេច ?

ខ្ញុំបានដកខ្លួនពីអ្នកដទៃ ។ ខ្ញុំនៅតែមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាព ។ ខ្ញុំបានចាប់ផ្ដើមប្រើគ្រឿងស្រវឹងដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់ ហើយខ្ញុំបានឡើងទម្ងន់ ។ ខ្ញុំបាត់បង់បំណងប្រាថ្នាទាំងប៉ុន្មាន ដើម្បីបន្តការអប់រំរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំមិនចង់ចូលជិតនរណាទេ ។ ខ្ញុំខ្លាចមិនហ៊ានចូលក្នុងទំនាក់ទំនងប្រាកដប្រជាមួយទេ ។

៤. តើដំបូងខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ នៅពេលវាកើតឡើង ? តើខ្ញុំនៅតែមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរអំពីឧបទ្ទវហេតុនេះ ?

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍រន្ធត់ និងឈឺចាប់ នៅពេលវាកើតឡើង ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខឹងនឹងព្រះ ។ ខ្ញុំនៅតែមានអារម្មណ៍រងរបួស ។

៥. ពេលក្រឡេកមើលក្រោយវិញ តើមានចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយរបស់ខ្ញុំណាខ្លះដែលបានរួមចំណែកដល់ស្ថានភាពនេះ ? ( យើងត្រូវតែអធិស្ឋានស្វែងរកជំនួយរបស់ព្រះ ដើម្បីបន្ទាបខ្លួន ហើយប្រឈមមុខនឹងការពិត ទោះបីជាវាអាចឈឺចាប់ខ្លាំងក៏ដោយ ) ។

- តើខ្ញុំមានភាពមិនស្មោះត្រង់ដែរឬទេ ? តើខ្ញុំកុហកអ្នកណាខ្លះ ?

  ភាគច្រើនខ្ញុំកុហកខ្លួនឯង ។ ខ្ញុំបន្ទោសព្រះ និងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ដែលខ្ញុំមិនមានលទ្ធភាពផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីមានសេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទបាន ។

- តើខ្ញុំភ័យខ្លាចដែរឬទេ ?

  បាទ/ចាស ខ្ញុំមិនអាចយល់បានទេថា ហេតុអ្វីព្រះវរបិតាសួគ៌មិនបានការពារគាត់អ៊ីចឹង ។ ប្រសិនបើរឿងអាក្រក់បែបនេះអាចកើតឡើងម្ដងបាន នោះវាអាចនឹងកើតឡើងម្ដងទៀត ។

- តើខ្ញុំតូចចិត្តដែរឬទេ ?

  បាទ/ចាស ខ្លាំងជាងគេគឺតូចចិត្តនឹងព្រះ ប៉ុន្តែក៏តូចចិត្តនឹងស្វាមីគាត់ និងអ្នកបើកបររថយន្តដែលបានបុកគាត់ផងដែរ ។ ខ្ញុំគិតថា វាមិនយុត្តិធម៌ទេដែលគាត់ត្រូវស្លាប់នោះ ។

- តើខ្ញុំឃើញមានភស្តុតាងអ្វីខ្លះនៃអំនួតនៅក្នុងជីវិតខ្ញុំ ? តើខ្ញុំមើលឃើញសញ្ញាសម្គាល់នៃការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯង ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯងនៅក្នុងអាកប្បកិរិយា និងសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ?

  ខ្ញុំរំពឹងថា ជីវិតរបស់ខ្ញុំនឹងរីករាយជានិច្ច ។ ខ្ញុំគិតថា រឿងអាក្រក់ៗមិនគួរកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ ឬគ្រួសាររបស់ខ្ញុំទេ ។ ខ្ញុំពិតជាមានអារម្មណ៍សោកស្ដាយចំពោះខ្លួនឯងណាស់ ។

៦. តើទង្វើរបស់ខ្ញុំធ្វើឲ្យអ្នកផ្សេងទៀតឈឺចាប់ ឬមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានលើពួកគេដែរឬទេ ? បើមាន តើនរណាខ្លះ ?

ទង្វើរបស់ខ្ញុំធ្វើឲ្យអ្នកដទៃនៅក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ដូចជាបងថ្លៃប្រុសរបស់ខ្ញុំជាដើមឈឺចាប់ ។ ខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍នឹងធឹងទេ ហើយបានជះកំហឹងទៅលើគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំមិនបានអភ័យទោសឲ្យអ្នកបើកបរផ្សេងទៀតទេ ។ កំហឹងរបស់ខ្ញុំចំពោះព្រះបានធ្វើឲ្យខ្ញុំឈឺចាប់ ។

៧. តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីគ្រប់គ្រងស្ថានភាពនេះ ? តើខ្ញុំបានធ្វើ ឬបំភ្លេចសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ដើម្បីទទួលបានអ្វីដែលខ្ញុំចង់បាន ?

ខ្ញុំអាចដកខ្លួនចេញ ឬក៏អាចវាយដំអ្នកដទៃ ។ ខ្ញុំបានជះកំហឹងមួយម៉ោងទាំងប៉ុន្មាន ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែមិនចង់ឲ្យវាក្លាយជាការពិតប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំចង់ត្រឡប់ទៅពេលវេលាអតីតកាលវិញ ។ ខ្ញុំចង់ឲ្យព្រះនាំគាត់ត្រឡប់មកវិញរស់មានជីវិតឡើងវិញ ។ ខ្ញុំថែមទាំងបានសូមឲ្យឪពុកម្ដាយខ្ញុំអធិស្ឋានឲ្យគាត់ត្រឡប់មកវិញទៀតផង ។ ខ្ញុំច្របូកច្របល់គំនិតខ្លាំងណាស់ !

៨. តើខ្ញុំធ្វើសកម្មភាពដូចជាជនរងគ្រោះយ៉ាងដូចម្ដេច ដើម្បីគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃ ( ឧទាហរណ៍ ត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ ការអាណិតអាសូរជាដើម ) ? តើខ្ញុំបានទទូចថា ខ្ញុំត្រូវដែរឬទេ ? តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាទន់ខ្សោយ ឬគ្មានគេយល់ចិត្តដែរឬទេ ?

ខ្ញុំបានជះកំហឹងមួយម៉ោ នៅដាច់ពីគេពីឯង ហើយបដិសេធមិនព្រមនិយាយជាមួយអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាផ្នែកទុក្ខសោកទេ ។ ខ្ញុំអាចមើលឃើញតែអារម្មណ៍ និងការឈឺចាប់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំតែប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំពិតជាចង់ឲ្យអ្នកផ្សេងទៀតធ្វើឲ្យវាបានប្រសើរឡើងសម្រាប់ខ្ញុំណាស់ ។

៩. តើវាជារឿងរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ? តើខ្ញុំមិនអើពើនឹងអារម្មណ៍របស់នរណាខ្លះតាមរយៈការគិតតែពីខ្លួនឯងដូច្នេះ ?

វាគឺជារឿងរបស់ខ្ញុំ ។ គាត់គឺជាបងស្រីរបស់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ។ ទោះជាយ៉ាងណា ខ្ញុំមិនដែលឈប់សិន ដើម្បីគិតពីការឈឺចាប់ដែលអ្នកដទៃមាននោះទេ—ដូចជា ឪពុកម្ដាយខ្ញុំ បងប្អូនប្រុសស្រីរបស់ខ្ញុំ មិត្តភក្តិរបស់យើង និងស្វាមីរបស់គាត់ ។

១០. តើខ្ញុំបានរឹងទទឹងមិនព្រមទទួលជំនួយពីព្រះ និងអ្នកដទៃដែរឬទេ ?

បាទ/ចាស ខ្ញុំខឹងសម្បានឹងព្រះ ដូច្នេះខ្ញុំមិនបានអធិស្ឋានទេ ។ ខ្ញុំមិននិយាយរកនរណាទេ ឬអនុញ្ញាតឲ្យខ្លួនឯងបានកម្សាន្តចិត្តឡើយ ។

## ឧទាហរណ៍ទី ២—ទម្រង់សន្លឹកកិច្ចការ

របៀបមួយទៀតដើម្បីធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិគឺត្រូវបំពេញតារាងខាងក្រោមនេះ ។ ដំបូង សូមបំពេញជួរឈរទីមួយនៅខាងឆ្វេងដៃសិន បន្ទាប់មកជួរឈរទីពីរ ទីបី ទីបួន និងបន្តៗទៀត ។ ការបំពេញតារាងនេះអាចបង្ហាញលំនាំនានា ដែលយើងត្រូវស្វែងរកនៅក្នុងបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង ។ យើងពិចារណាពីលក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ដែលយើងត្រូវអភិវឌ្ឍ ឬដែលយើងមានរួចហើយ ដោយចងចាំជានិច្ចថា ព្រះអម្ចាស់អាចធ្វើឲ្យភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងក្លាយទៅជាភាពខ្លាំងពូកែវិញបាន ( សូមមើល អេធើរ ១២:២៧ ) ។ យើងចំណាយពេលអាន និងជញ្ជឹងគិតពីដំបូន្មានរបស់ព្រះអម្ចាស់ ។

### បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមានជាមួយ

តើមានអ្វីបានកើតឡើង ហើយតើខ្ញុំបានធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ? សូមផ្ដល់ការពិពណ៌នាខ្លីមួយអំពីព្រឹត្តិការណ៍នេះ ។ សូមពិចារណាសរសេរចំណុចនានាចេញពីជីវិតរបស់អ្នកតាមលំដាប់ពេលវេលា ប្រហែលជាតាមលំដាប់ឡើងពី ៥ ទៅ ១០ ឆ្នាំ ។

### ឥទ្ធិពល

ហេតុអ្វីបានជាបុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍នេះរំខានដល់ខ្ញុំ ? តើវាជះឥទ្ធិពលដល់សុវត្ថិភាពខាងសតិអារម្មណ៍ រូបកាយ ឬហិរញ្ញវត្ថុរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ? តើវាជះឥទ្ធិពលដល់ទំនាក់ទំនង អារម្មណ៍នៃតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតារបស់ខ្ញុំសម្រាប់ពេលអនាគតដែរឬទេ ?

### អារម្មណ៍

តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរនៅពេលនោះ ? តើខ្ញុំនៅតែមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរអំពីរឿងនេះ ? តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្ដាយក្រោយដោយសារចំណែករបស់ខ្ញុំនៅក្នុងបញ្ហានេះដែរឬទេ ឬមានការអន់ចិត្តនឹងបុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍មួយដែរឬទេ ?

### ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ

តើខ្ញុំឃើញមានភស្តុតាងអ្វីខ្លះនៃអំនួតនៅក្នុងជីវិតខ្ញុំ ? តើខ្ញុំមើលឃើញសញ្ញាសម្គាល់នៃការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯង ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ឬការរឹងចចេសនៅក្នុងអាកប្បកិរិយា និងសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ? តើខ្ញុំមានការភ័យខ្លាចក្នុងខ្លួនអ្វីខ្លះ ដែលបានរួមចំណែកដល់ស្ថានភាព ឬឧបទ្ទវហេតុនេះ ឬដល់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំអំពីបុគ្គល ស្ថាប័ន ឬគោលការណ៍នេះ ?

### ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ

តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ? តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? សូមចងចាំថាត្រូវបន្ថែមឈ្មោះផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំទៅកាន់ជួរឈរនេះ ។

### លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន

នៅពេលធ្វើបញ្ជីប្រវត្តិរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំអាចផ្ដោតលើទិដ្ឋភាពពិបាកៗក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ។ ទោះជាយ៉ាងណា ខ្ញុំក៏គួរតែគិតអំពីភាពខ្លាំង និងលក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមានរបស់ខ្ញុំផងដែរ ។ តើខ្ញុំមានចរិតលក្ខណៈខ្លាំងពូកែអ្វីខ្លះ ? តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍចរិតលក្ខណៈខ្លាំងពូកែមួយណាបន្ថែមទៀត ? ការផ្ដោតទៅលើភាពខ្លាំងដែលវិជ្ជមានរបស់ខ្ញុំ អាចរំឭកខ្ញុំអំពីតម្លៃទេវភាពដ៏និរន្តរ៍ និងមិនអាចបំផ្លិចបំផ្លាញបានរបស់ខ្ញុំ ។

០ ដល់ ១០ ឆ្នាំ

| **បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ ( តើមានអ្វីបានកើតឡើង ? តើអ្នកណាបានរងការឈឺចាប់ ? ជាដើម )** | **ឥទ្ធិពល ( សុវត្ថិភាពខាងសតិអារម្មណ៍ ខាងរូបកាយ ឬខាងហិរញ្ញវត្ថុ ទំនាក់ទំនង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតា )** | **អារម្មណ៍ ( ការអន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច ការស្ដាយក្រោយ ការឈឺចាប់ជាដើម )** | **ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ ( ការរឹងចចេស អំនួត ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងជាដើម )** | **ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ ( តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ឬតើត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? )** | **លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ( ភាពសប្បុរស ការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ ភាពក្លាហាន សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទជាដើម )** | **តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍលក្ខណៈនិស្ស័យណាមួយបន្ថែមទៀត ?** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| សេម ដែលជាក្មេងម្នាក់នៅសាលារៀន បានបន្តសើចចំអកដាក់ខ្ញុំ ហើយហៅឈ្មោះត្រកូលរបស់ខ្ញុំ ។ | ការណ៍នេះបានប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំអំពីខ្លួនខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំជាមួយមិត្តភក្តិទាំងឡាយ ។ ខ្ញុំចង់មានភាពក្លាហាន តែខ្ញុំមិនអាចធ្វើបានសោះ ។ | ខ្ញុំភ័យខ្លាច ហើយខ្ញុំក៏មានអារម្មណ៍អៀនខ្មាសដែលខ្ញុំភ័យខ្លាចយ៉ាងនេះផងដែរ ។ ខ្ញុំចង់តែវាយវាមួយដៃទេ ។ | ការអាណិតខ្លួនឯង ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ | ខ្ញុំត្រូវតែអភ័យទោសឲ្យ សេម ។ នៅពេលអនាគតទៅ ខ្ញុំចង់ក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ដែលមានចិត្តល្អ ប៉ុន្តែក៏ស្មោះត្រង់ផងដែរ ។ | ខ្ញុំគឺជាមនុស្សល្អម្នាក់ ។ ជាទូទៅ ខ្ញុំមើលឃើញចំណុចល្អនៅក្នុងអ្នកដទៃ ។ | ការអភ័យទោស ភាពក្លាហាន |

| បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ ( តើមានអ្វីបានកើតឡើង ? តើអ្នកណាបានរងការឈឺចាប់ ? ជាដើម ) | ឥទ្ធិពល ( សុវត្ថិភាព ខាងសតិអារម្មណ៍ ខាងរូបកាយ ឬខាងហិរញ្ញវត្ថុ ទំនាក់ទំនង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតា ) | អារម្មណ៍ ( ការអន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច ការស្ដាយក្រោយ ការឈឺចាប់ជាដើម ) | ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ ( ការរឹងចចេស អំនួត ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងជាដើម ) | ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ ( តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ឬតើត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? ) | លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ( ភាពសប្បុរស ការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ ភាពក្លាហាន សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ជាដើម ) | តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍលក្ខណៈនិស្ស័យណាមួយបន្ថែមទៀត ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ខ្ញុំបានធ្វើនំមួយនៅក្នុងសកម្មភាពអង្គការបឋមសិក្សា ។ ខ្ញុំចង់យកវាទៅផ្ទះ ដើម្បីបង្ហាញម៉ាក់ និងប៉ា ប៉ុន្តែខ្ញុំចេះតែញ៉ាំវាបន្តិចម្ដងៗនៅពេលខ្ញុំដើរ ។ នៅទីបំផុត ខ្ញុំញ៉ាំនំនោះអស់រលីង ។ | ការណ៍នេះប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំអំពីតម្លៃខ្លួនឯង ។ ខ្ញុំចង់ចែកចាយសមិទ្ធផលរបស់ខ្ញុំជាមួយឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំ ប៉ុន្តែខ្ញុំបានបរាជ័យ ។ | តាមផ្លូវទៅផ្ទះវិញ ខ្ញុំបានសោកស្ដាយចំពោះអ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើ ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស ជាត់ និងទន់ខ្សោយ ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំបានបរាជ័យ ។ | អំនួត ការអាណិតខ្លួនឯង ការបរិភោគច្រើនហួសប្រមាណ ការមិនចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង | ខ្ញុំ | ខ្ញុំចង់ធ្វើរឿងដែត្រឹមត្រូវ ។ ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមានចិត្តល្អ ។ | ការបន្ទាបខ្លួន សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងជាមួយអាហារ |

១០ ទៅ ២០ ឆ្នាំ

| បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ ( តើមានអ្វីបានកើតឡើង ? តើអ្នកណាបានរងការឈឺចាប់ ? ជាដើម ) | ឥទ្ធិពល ( សុវត្ថិភាព ខាងសតិអារម្មណ៍ ខាងរូបកាយ ឬខាងហិរញ្ញវត្ថុ ទំនាក់ទំនង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតា ) | អារម្មណ៍ ( ការអន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច ការស្ដាយក្រោយ ការឈឺចាប់ជាដើម ) | ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ ( ការរឹងចចេស អំនួត ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងជាដើម ) | ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ ( តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ឬតើត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? ) | លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ( ភាពសប្បុរស ការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ ភាពក្លាហាន សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ជាដើម ) | តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍលក្ខណៈនិស្ស័យណាមួយបន្ថែមទៀត ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ខ្ញុំបានដឹងពីការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯងនៅពេលក្មេងៗនៅសាលារៀននិយាយកំប្លែងអំពីរឿងនេះ ។ នៅពេលខ្ញុំបានសួរម៉ាក់ខ្ញុំអំពីរឿងនេះ គាត់បានអៀនខ្មាស ហើយប្រាប់ខ្ញុំកុំឲ្យធ្វើវាឲ្យសោះ ហើយកុំនិយាយអំពីរឿងនេះទៀតឲ្យសោះ ។ | ខ្ញុំមានជម្លោះនៅក្នុងខ្លួនឯង ដោយសារវាមានអារម្មណ៍ល្អ ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ ។ នៅពេលខ្ញុំនៅជាមួយមិត្តភក្តិនៅព្រះវិហារ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំជាមនុស្សតែម្នាក់គត់ដែលកំពុងពុះពារនឹងបញ្ហានេះ ព្រោះគ្មាននរណាម្នាក់បានពិភាក្សាអំពីវាទេ ។ | ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន ត្រូវបានកាត់ផ្ដាច់ដោយម្ដាយខ្ញុំ នៅឯកោតែម្នាក់ឯង មិនស្មោះត្រង់ និងស្មោកគ្រោក ។ | រឹងចចេស មិនស្មោះត្រង់ មិនស្អាតបាត មិនចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង | ខ្ញុំ ម៉ាក់របស់ខ្ញុំ | ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមានសតិសម្បជញ្ញៈល្អ ។ ខ្ញុំចង់ធ្វើជាមនុស្សល្អ ។ | ឆន្ទៈដើម្បីបើកចិត្តខ្ញុំចំពោះអ្នកដទៃ ភាពស្មោះត្រង់ ព្រហ្មចារីភាព ការប្រែចិត្ត |

| **បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ ( តើមានអ្វីបានកើតឡើង ? តើអ្នកណាបានរងការឈឺចាប់ ? ជាដើម )** | **ឥទ្ធិពល ( សុវត្ថិភាពខាងសតិអារម្មណ៍ ខាងរូបកាយ ឬខាងហិរញ្ញវត្ថុ ទំនាក់ទំនង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតា )** | **អារម្មណ៍ ( ការអន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច ការស្តាយក្រោយ ការឈឺចាប់ជាដើម )** | **ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ ( ការរឹងចចេស អំនួត ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងជាដើម )** | **ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ ( តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ឬតើត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? )** | **លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ( ភាពសប្បុរស ការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ ភាពក្លាហាន សេចក្តីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទជាដើម )** | **តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍលក្ខណៈនិស្ស័យណាមួយបន្ថែមទៀត ?** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| អស់រយៈពេលប្រហែល ១៤ ខែ ខ្ញុំបានលួចប្រាក់ជាទៀងទាត់ពីបញ្ជី ឬប្រើផលិតផលដោយមិនបង់ថ្លៃនៅឯកន្លែងដែលខ្ញុំធ្វើការ ។ | ខ្ញុំតែងភ័យបុកពោះជានិច្ច ពេលនៅក្បែរអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់ខ្ញុំ ។ ឥឡូវនេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខុសឆ្គងដោយសាររឿងនេះ ប៉ុន្តែមិនដឹងពីរបៀបធ្វើវាឲ្យត្រឹមត្រូវវិញទេ ពីព្រោះអាជីវកម្មនោះលែងមានតទៅទៀតហើយ ។ | ការភ័យខ្លាច ភាពលោភលន់ ការផ្តោតតែលើខ្លួនឯង | ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការរឹងចចេស ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯង | កន្លែងដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើការ អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់ខ្ញុំ | ខ្ញុំគឺជាមនុស្សដែលខំធ្វើការងារ ។ | ភាពស្មោះត្រង់ ការទទួលខុសត្រូវ |

២០ ទៅ ៣០ ឆ្នាំ

| **បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ ( តើមានអ្វីបានកើតឡើង ? តើអ្នកណាបានរងការឈឺចាប់ ? ជាដើម )** | **ឥទ្ធិពល ( សុវត្ថិភាពខាងសតិអារម្មណ៍ ខាងរូបកាយ ឬខាងហិរញ្ញវត្ថុ ទំនាក់ទំនង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតា )** | **អារម្មណ៍ ( ការអន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច ការស្តាយក្រោយ ការឈឺចាប់ជាដើម )** | **ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ ( ការរឹងចចេស អំនួត ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងជាដើម )** | **ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ ( តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ឬតើត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? )** | **លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ( ភាពសប្បុរស ការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ ភាពក្លាហាន សេចក្តីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទជាដើម )** | **តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍលក្ខណៈនិស្ស័យណាមួយបន្ថែមទៀត ?** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ខ្ញុំបានស្រវឹងនៅឯពិធីជប់លៀងមួយ ហើយភ្ញាក់ឡើងនៅក្បែរនរណាម្នាក់ដែលខ្ញុំមិនដែលស្គាល់សោះ ។ | ការណ៍នេះបានធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំអំពីសន្តិសុខ សុវត្ថិភាព និងតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ។ ខ្ញុំចង់រៀបការនៅក្នុងព្រះវិហារបរិសុទ្ធ តែមើលទៅ វាដូចជាមិនអាចកើតឡើងនោះទេ ។ | ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាស្មោកគ្រោក អស់សង្ឃឹម និងវេទនា ។ ខ្ញុំសោកស្តាយខ្លាំងណាស់ដែលខ្ញុំបានទៅពិធីជប់លៀងនោះ ។<br><br>ហេតុអ្វីបានជារឿងនេះកើតឡើងចំពោះរូបខ្ញុំ ? | ការមិនទុកចិត្ត ការមើលងាយខ្លួនឯង និងមនុស្សដែលជាមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ ការអាណិតខ្លួនឯង | ខ្ញុំ មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ | ខ្ញុំជាមនុស្សដែលមានចិត្តល្អ ។ ខ្ញុំចង់ឆ្លងឲ្យផុតរឿងនេះណាស់ ។ ខ្ញុំបានខិតខំអភិវឌ្ឍទេពកោសល្យរបស់ខ្ញុំ ។ | ភាពហ្មត់ចត់ ការទទួលខុសត្រូវ ការគោរពប្រតិបត្តិ ការដាក់ព្រះជាអាទិភាពទីមួយ ព្រហ្មចារីភាព |

| **បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ ( តើមានអ្វីបានកើតឡើង ? តើអ្នកណាបានរងការឈឺចាប់ ? ជាដើម )** | **ឥទ្ធិពល ( សុវត្ថិភាពខាងសតិអារម្មណ៍ ខាងរូបកាយ ឬខាងហិរញ្ញវត្ថុ ទំនាក់ទំនង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតា )** | **អារម្មណ៍ ( ការអន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច ការស្ដាយក្រោយ ការឈឺចាប់ជាដើម )** | **ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ ( ការរឹងចចេស អំនួត ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងជាដើម )** | **ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ ( តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ឬតើត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? )** | **លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ( ភាពសប្បុរស ការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ ភាពក្លាហាន សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទជាដើម )** | **តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍលក្ខណៈនិស្ស័យណាមួយបន្ថែមទៀត ?** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| បងស្រីរបស់ខ្ញុំបានស្លាប់នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍រថយន្ត ។ ខ្ញុំជិតស្និទ្ធនឹងស្វាមី និងកូនៗរបស់គាត់ណាស់ ប៉ុន្តែបងថ្លៃខ្ញុំបានផ្ដាច់ខ្លួនគាត់ចេញពីគ្រួសាររបស់យើង ។ | នេះគឺជាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដ៏ធំមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាពខាងរូបកាយ និងសតិអារម្មណ៍ទេ ។ ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំជាមួយបងស្រីរបស់ខ្ញុំ និងគ្រួសាររបស់គាត់បានបាត់បង់ទាំងស្រុង ។ | ខ្ញុំធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងណាស់នៅពេលនោះ ។ ខ្ញុំដឹងថា គ្រឿងស្រវឹងមិនជួយដល់ស្ថានភាពនេះទេ ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យខ្ញុំភ្លេចពីរឿងនេះបន្តិចដែរ ។ | ការថប់បារម្ភ ការភ័យខ្លាច ការមិនពេញចិត្ត ការអាណិតខ្លួនឯង | ព្រះ ខ្ញុំ ស្វាមីរបស់បងស្រីខ្ញុំ មនុស្សដែលខ្ញុំធ្វើឲ្យឈឺចាប់ដោយសារការផឹកគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្ញុំ | ខ្ញុំគឺជាសិស្សពូកែម្នាក់ និងជាមនុស្សខំធ្វើការ ។ ខ្ញុំស្រឡាញ់មនុស្សទូទៅ ហើយចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃដែលនៅកន្លែងធ្វើការ ។ | សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ សេចក្ដីសង្ឃឹម ភាពហ្មត់ចត់ |

៣០ ទៅ ៦០ ឆ្នាំ

| **បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ ( តើមានអ្វីបានកើតឡើង ? តើអ្នកណាបានរងការឈឺចាប់ ? ជាដើម )** | **ឥទ្ធិពល ( សុវត្ថិភាពខាងសតិអារម្មណ៍ ខាងរូបកាយ ឬខាងហិរញ្ញវត្ថុ ទំនាក់ទំនង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតា )** | **អារម្មណ៍ ( ការអន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច ការស្ដាយក្រោយ ការឈឺចាប់ជាដើម )** | **ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ ( ការរឹងចចេស អំនួត ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងជាដើម )** | **ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ ( តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ឬតើត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? )** | **លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ( ភាពសប្បុរស ការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ ភាពក្លាហាន សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទជាដើម )** | **តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍលក្ខណៈនិស្ស័យណាមួយបន្ថែមទៀត ?** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ខ្ញុំអន់ចិត្តនឹងកូនប្រសាប្រុសរបស់ខ្ញុំ ។ គាត់ត្រូវការលុយរហូត ប៉ុន្តែគាត់មិនអាចធ្វើការមួយឲ្យបានជាប់លាប់ទេ ។ គាត់មិនខ្វល់អ្វីសោះ ។ ខ្ញុំខ្លាចថា គាត់ធ្វើឲ្យកូនស្រីខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត ។ | ខ្ញុំព្រួយបារម្ភអំពីរឿងហិរញ្ញវត្ថុ ។ នៅពេលខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អអំពីគាត់ វាប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំជាមួយកូនស្រីខ្ញុំ ។ | ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាអំពល់ចិត្ត ។ ខ្ញុំអន់ចិត្ត ហើយខ្ញុំខឹងនឹងខ្លួនឯងដែលមានអារម្មណ៍អន់ចិត្តដូច្នេះ ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាជាប់អន្ទាក់ ហើយមិនអាចគិតឃើញដំណោះស្រាយល្អណាមួយឡើយ ។ | ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង អំនួត ការអន់ចិត្ត | កូនប្រសាប្រុសរបស់ខ្ញុំ កូនស្រីរបស់ខ្ញុំ ស្វាមី/ភរិយារបស់ខ្ញុំ | ជាធម្មតា ខ្ញុំមានចិត្តសប្បុរសណាស់ ។ ខ្ញុំខិតខំធ្វើការនៅផ្ទះ និងនៅឯសាសនាចក្រ ។ | សេចក្ដីសប្បុរស ការអភ័យទោស ការទទួលវិវរណៈផ្ទាល់ខ្លួន |

| **បុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍ ( តើមានអ្វីបានកើតឡើង ? តើអ្នកណាបានរងការឈឺចាប់ ? ជាដើម )** | **ឥទ្ធិពល ( សុវត្ថិភាពខាងសតិអារម្មណ៍ ខាងរូបកាយ ឬខាងហិរញ្ញវត្ថុ ទំនាក់ទំនង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ឬមហិច្ឆតា )** | **អារម្មណ៍ ( ការអន់ចិត្ត ការភ័យខ្លាច ការស្ដាយក្រោយ ការឈឺចាប់ជាដើម )** | **ចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយ ( ការរឹងចចេស អំនួត ភាពមិនស្មោះត្រង់ ការគិតថាមានតែខ្លួនឯងល្អជាងគេ ការអាណិតខ្លួនឯង ការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងជាដើម )** | **ការអភ័យទោស និងការកែតម្រូវ ( តើខ្ញុំត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា ឬតើត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ? )** | **លក្ខណៈនិស្ស័យវិជ្ជមាន ( ភាពសប្បុរស ការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ ភាពក្លាហាន សេចក្ដីជំនឿលើព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ជាដើម )** | **តើខ្ញុំត្រូវអភិវឌ្ឍលក្ខណៈនិស្ស័យណាមួយបន្ថែមទៀត ?** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ស្វាមី/ភរិយារបស់ខ្ញុំនិយាយអំពីការបែកគ្នា ឬការលែងលះគ្នា ។ ខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំមិនល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ប៉ុន្តែមិនមែនខ្ញុំជានិច្ចនោះទេ ដែលបង្កបញ្ហាឡើង ។ | ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំគឺមិនល្អសោះ ។ តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំក៏ត្រូវបានរងឥទ្ធិពល ក៏ដូចជាសុវត្ថិភាពខាងហិរញ្ញវត្ថុ និងខាងផ្លូវចិត្តរបស់ខ្ញុំផងដែរ ។ | ខ្ញុំភ័យខ្លាចខ្លាំងណាស់ ។ ចុះបើខ្ញុំមិនបានជួបនឹងកូនៗទៀតនោះ ? ខ្ញុំមិនដឹងថា ខ្ញុំអាចទទួលយកការលែងលះនេះបានដោយរបៀបណាទេ ។ | ការភ័យខ្លាច ការអាណិតខ្លួនឯង ការអន់ចិត្ត ការថប់បារម្ភ | ខ្ញុំ ស្វាមី ឬភរិយារបស់ខ្ញុំ កូនរបស់ខ្ញុំ | ខ្ញុំបានខំប្រឹងយ៉ាងខ្លាំងដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរ ។ ខ្ញុំថែមទាំងបានទៅទទួលការប្រឹក្សាទៀតផង ។ | សេចក្ដីសប្បុរស សេចក្ដីស្រឡាញ់ សេចក្ដីសុខសាន្ត និងការទុកចិត្តកាន់តែខ្លាំងលើព្រះ |

## ឧទាហរណ៍ទី ៣—ទម្រង់កំណត់ហេតុ

ការសរសេរអាចជាឧបករណ៍ដ៏មានអានុភាពមួយដើម្បីទទួលបានការយល់ដឹង និងការព្យាបាល ។ ការសរសេរកំណត់ហេតុប្រកបដោយអធិស្ឋានមុនពេល ឬក្រោយពេលធ្វើការលើបញ្ជីប្រវត្តិរបស់យើង អាចមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ។ នៅពេលយើងពិនិត្យមើលជីវិតរបស់យើងឡើងវិញ យើងគ្រាន់តែចាប់ផ្ដើមសរសេរអំពីស្ថានភាពទាំងឡាយ ដែលយើងបានរកឃើញ និងអារម្មណ៍របស់យើងអំពីស្ថានភាពទាំងនោះប៉ុណ្ណោះ ។ វាគ្មានប្រព័ន្ធសម្រាប់ការសរសេរនេះទេ ។ យើងគ្រាន់តែលើកប៊ិចឡើង ពោលពាក្យអធិស្ឋាន ហើយចាប់ផ្ដើមសរសេរប៉ុណ្ណោះ ។ សូមសរសេរអ្វីក៏បានដែរ ! កាលយើងគិតអំពីជីវិតរបស់យើងដោយប្រើការសរសេរកំណត់ហេតុ នោះយើងរកមើលបុគ្គល ស្ថាប័ន ស្ថានភាព ឧបទ្ទវហេតុ ឬគោលការណ៍នានា ដែលយើងមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមានជាមួយ ។ យើងសរសេរអំពីសតិអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍របស់យើងដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ ហើយយើងព្យាយាមយល់ថា តើយើងមានចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយអ្វីខ្លះ ហើយតើយើងមានភាពខ្លាំងពូកែអ្វីខ្លះ ដែលយើងចង់អភិវឌ្ឍ ។ យើងក៏អធិស្ឋានដើម្បីដឹងផងដែរថា តើយើងត្រូវអភ័យទោសឲ្យនរណា និងតើយើងត្រូវធ្វើការកែតម្រូវជូននរណា ។ នេះគឺជាឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃការសរសេរកំណត់ហេតុ ៖

- ខ្ញុំបានគិតអំពីបទពិសោធន៍របស់ខ្ញុំកាលពីកុមារភាពនាពេលថ្មីៗនេះ ។ ខ្ញុំនៅចាំក្មេងនោះ—ខ្ញុំមិនចាំឈ្មោះរបស់គាត់ទេ—ប៉ុន្តែគាត់ធំជាងខ្ញុំ ហើយគាត់ចិត្តអាក្រក់ណាស់ ។ គាត់បន្តហៅខ្ញុំថាជាកូនង៉ែត និងកាន់តែអាក្រក់ជាងនេះនោះគឺ គាត់ហៅឈ្មោះត្រកូលខ្ញុំ ។ ខ្ញុំត្រូវរត់ទៅផ្ទះវិញពីសាលារៀនឲ្យបានលឿនតាមដែលខ្ញុំអាចធ្វើបានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ខ្ញុំឆ្ងល់ថា តើនោះគឺជាពេលដែលខ្ញុំចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំមិនមានមិត្តភក្តិណាម្នាក់ឬ ហើយថាខ្ញុំថែមទាំងមិនអាចមានមិត្តភក្តិថ្មីៗទៀតផង ។ ខ្ញុំស្អប់ណាស់ ពេលខ្ញុំរត់ចេញពីបញ្ហា ។ ខ្ញុំស្អប់ខ្លួនឯងដែលភ័យខ្លាច ប៉ុន្តែវាមិនយុត្តិធម៌ទេ ដែលមនុស្សមួយចំនួនធំជាងយើង និងចិត្តអាក្រក់ដាក់យើងនោះ ។ ខ្ញុំតែងតែព្យាយាមរួសរាយរាក់ទាក់ជានិច្ច ។ ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សោកស្ដាយចំពោះខ្លួនឯង ។ ខ្ញុំមិនយល់សោះថា ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមិនមានចិត្តល្អដាក់ខ្ញុំដូច្នេះ ។ ខ្ញុំជាមនុស្សល្អ ។
- ខ្ញុំជាក្មេងរាងធាត់បន្តិច ។ ខ្ញុំនៅតែលើសទម្ងន់បន្តិចដដែល ប៉ុន្តែវាពិបាកសម្រាប់ខ្ញុំដើម្បីឈប់បរិភោគអាហារ ដែលខ្ញុំចូលចិត្ត ។ សូម្បីតែកាលខ្ញុំនៅក្នុងថ្នាក់អង្គការបឋមសិក្សាក្តី ក៏ខ្ញុំមិនដែលអាចយកនំទៅផ្ទះវិញ ដើម្បីចែកចាយជាមួយគ្រួសាររបស់ខ្ញុំបានដែរ ។ វាធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំបរាជ័យ ។ ខ្ញុំតែងតែមានភាពអាម៉ាស់ដោយសារការបរិភោគរបស់ខ្ញុំ និងទម្ងន់របស់ខ្ញុំជានិច្ច ។ មនុស្សមួយចំនួនអាចបរិភោគអ្វីក៏ដោយដែលពួកគេចង់ហូប ហើយពួកគេមិនឡើងគីឡូនោះទេ ។ ការណ៍នោះធ្វើឲ្យខ្ញុំខឹងខ្លាំងណាស់ !
- ខ្ញុំមានបញ្ហាជាមួយនឹងតណ្ហាផ្លូវភេទ ។ វាពិតជាមិនមែនជាកំហុសរបស់ខ្ញុំនោះទេ ដែលខ្ញុំមានការលំបាកជាមួយរឿងនេះនោះ ។ ខ្ញុំបានដឹងពីការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង នៅពេលក្មេងៗនៅសាលារៀននិយាយកំប្លែងអំពីរឿងនេះ ។ នៅពេលខ្ញុំបានសួរម៉ាក់ខ្ញុំអំពីរឿងនេះ គាត់បានអៀនខ្មាស ហើយប្រាប់ខ្ញុំកុំឲ្យធ្វើវាឲ្យសោះ ហើយកុំនិយាយអំពីរឿងនេះទៀតឲ្យសោះ ។ ប៉ុន្តែចុះបើពេលប៊ីស្សពសម្ភាសខ្ញុំនៅពេលក្រោយនោះ ? តើខ្ញុំគួរតែប្រាប់គាត់ដែរឬទេ ?
- ខ្ញុំខ្មាសគេខ្លាំងណាស់ អំពីអ្វីដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំរវាងឪពុកម្ដាយខ្ញុំ រហូតដល់មានរឿងតែមួយគត់ដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរបានគឺ ការជក់បារី ។ ខ្ញុំបានរកឃើញបារីមួយចំនួន ហើយវាធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង ជាអារម្មណ៍រីករាយដែលបានជួយដល់ខ្ញុំ ពេលខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាកំសត់ខ្លួន ។ ខ្ញុំមានជីវិតសម្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ពេលខ្ញុំក្រោកពីដំណេកនៅពេលយប់ ហើយលែងងងុយដេកទៀត ។ ខ្ញុំបានគិតថា ខ្ញុំអាចឈប់នៅពេលណាក៏បានដែរ ប៉ុន្តែខ្ញុំពិតជាមិនអាចឈប់បានទេ ។ បន្ទាប់មក ខ្ញុំជក់អស់បារីដែលខ្ញុំបានរកឃើញ ហើយខ្ញុំត្រូវលួចដើម្បីមានលុយទិញបារីថែមទៀត ។ ខ្ញុំបានលួចរបស់របរពីកន្លែងដែលខ្ញុំធ្វើការ ។ ខ្ញុំភ័យខ្លាំងណាស់ ខ្លាចគេចាប់ខ្ញុំបាន អាចជាសមាជិកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ឬអាក្រក់ជាងនេះគឺជាប៉ូលីស ។ ខ្ញុំស្អប់ភាពមិន

ស្មោះត្រង់ ប៉ុន្តែខ្ញុំត្រូវការពេលវេលាជក់បារីនោះតែម្នាក់ឯង—ជាអ្វីមួយសម្រាប់តែខ្ញុំប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សោកស្តាយចំពោះខ្លួនឯង ។

- អនុស្សាវរីយ៍ដ៏អាក្រក់មួយទៀតបានកើតឡើង នៅពេលខ្ញុំនៅមហាវិទ្យាល័យ ។ ខ្ញុំចង់ធ្វើដូចជាមិត្តរួមបន្ទប់របស់ខ្ញុំ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនបានទទួលការអញ្ជើញទៅពិធីជប់លៀងច្រើននោះទេ ។ ខ្ញុំនៅចាំយប់មួយ ដែលទីបំផុត ខ្ញុំបានទៅពិធីជប់លៀងដែលមានការផឹកស្រាច្រើន ។ « ហេតុអ្វីមិនទៅ ? » ខ្ញុំគិតខ្លួនឯង ។ ខ្ញុំចង់មានចំណែកមួយក្នុងហ្វូងមនុស្ស ។ ខ្ញុំចង់សប្បាយខ្លះៗដែរម្តងម្កាល ។ ខ្ញុំមិនចាំពីអ្វីដែលបានកើតឡើងបន្ទាប់ទៀតទេ ប៉ុន្តែនៅពេលខ្ញុំភ្ញាក់ឡើង ខ្ញុំដេកនៅក្បែរមនុស្សម្នាក់ ដែលខ្ញុំមិនដែលស្គាល់ ។ រឿងចេញពីអាក្រក់ទៅជារឹតតែអាក្រក់ជាងមុនទៀត ។ ហេតុអ្វីខ្ញុំមិនដែលជួបល្អៗអ៊ីចឹង ? គ្មានអ្វីដែលជារឿងល្អសម្រាប់ខ្ញុំសោះ ។
- វាហាក់ដូចជាចុងបញ្ចប់នៃពិភពលោកនេះអ៊ីចឹង នៅពេលយើងបានទទួលដំណឹងថា បងស្រីរបស់ខ្ញុំបានស្លាប់ ។ គាត់កំពុងដើរតាមផ្លូវ ហើយរថយន្តមួយបានមកបុកគាត់តែម្តង ។ គ្រួសារខ្ញុំតក់ស្លុតយ៉ាងខ្លាំង ហើយពួកយើងមួយចំនួនបានសម្តែងចរិតមកហួសថ្លែង ។ ស្វាមីរបស់គាត់ខឹងខ្លាំងណាស់ រហូតដល់ថ្នាក់គាត់បាននិយាយថា គាត់នឹងមិនអនុញ្ញាតឲ្យកូនៗរបស់ពួកគាត់និយាយរកពួកយើងទៀតទេ ។ គាត់និយាយថា គ្រួសាររបស់ខ្ញុំបង្កបញ្ហានៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគាត់ ។
- កូនៗរបស់ខ្ញុំហាក់ដូចជាកំពុងបន្តប្រពៃណីគ្រួសារ ។ កូនស្រីរបស់ខ្ញុំបានរៀបការជាមួយមនុស្សបរាជ័យដ៏ពិតប្រាកដម្នាក់ ។ ពួកគេមិនដែលមានលុយគ្រប់គ្រាន់ទេ ហើយនិយាយឲ្យស្មោះត្រង់ទៅ ខ្ញុំក៏មិនអាចមានលទ្ធភាពបន្តជួយពួកគេទៀតបានដែរ ។ ហេតុអ្វីគាត់មិនទៅធ្វើការងារ ហើយធ្វើការហ្នឹងឲ្យជាប់លាប់ទៅ ? ខ្ញុំពិតជាតឹងទ្រូងណាស់ ។ ខ្ញុំចង់ធ្វើជាម្តាយល្អចំពោះកូនស្រីរបស់ខ្ញុំ ប៉ុន្តែបញ្ហាលុយឥតចេះដាច់បែបនេះបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហារវាងពួកយើងទាំងពីរនាក់ ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ខ្ញុំអាចទទួលយកស្វាមីរបស់នាងបាន ប៉ុន្តែខ្ញុំពិតជាមិនអាចទទួលយកបានទេ ។ ខ្ញុំសោកស្តាយ ។
- ថ្ងៃអាទិត្យគួរតែជាថ្ងៃសម្រាប់គ្រួសារដ៏អស្ចារ្យ មែនទេ ? ខ្ញុំមិនដែលគិតថា រឿងនេះនឹងកើតឡើងនោះទេ ។ ស្វាមី/ភរិយារបស់ខ្ញុំបានប្រាប់ខ្ញុំកាលពីយប់មិញថា យើងត្រូវការដកឃ្លាពីគ្នាសិន រស់នៅដូចជាការបែកបាក់គ្នាដែរ ។ ស្អីគេ ? ខ្ញុំសឹងតែមិនជឿទេ ។ ពិតណាស់ ខ្ញុំមិនល្អឥតខ្ចោះទេ ប៉ុន្តែគ្មាននរណាម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ។ ឱព្រះអង្គអើយ តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានទៅ ?
- ខ្ញុំបាននិយាយប្រាប់អ្នកឧបត្ថម្ភរបស់ខ្ញុំពីគំនិតចង់កត់ត្រាបញ្ជីប្រវត្តិអំពីជីវិតរបស់ខ្ញុំ ។ អ្នកឧបត្ថម្ភរបស់ខ្ញុំបានចង្អុលបង្ហាញថា មានលំនាំមួយបែបអំពីអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ ហើយថាមានរឿងមួយចំនួនដែលខ្ញុំត្រូវនិយាយជាមួយប៊ីស្សពរបស់ខ្ញុំ ។ នៅពេលខ្ញុំត្រឡប់ទៅអានសៀវភៅកំណត់ហេតុរបស់ខ្ញុំរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ចុងក្រោយនេះវិញ ខ្ញុំឃើញថា ខ្ញុំមានទំនោរមានអារម្មណ៍សោកស្តាយចំពោះខ្លួនឯង ។ រឿងអាក្រក់មួយចំនួនបានកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ ប្រាកដណាស់ ប៉ុន្តែខ្ញុំចាប់ផ្តើមឃើញថា នៅពេលខ្ញុំថ្វាយខ្លួនខ្ញុំទៅឲ្យព្រះអម្ចាស់ នោះទ្រង់អាចដកយកការឈឺចាប់មួយចំនួនរបស់ខ្ញុំចេញបាន ។ ខ្ញុំមិនចាំបាច់បន្តប្រើការញៀនរបស់ខ្ញុំទៀតទេ ។ ខ្ញុំមិនមានអំណាចដើម្បីឈប់ទេ ប៉ុន្តែព្រះអម្ចាស់មានព្រះចេស្តានោះ ។
- ព្រះគម្ពីរ និងពាក្យសម្តីរបស់ព្យាការីចាប់ផ្តើមមានអត្ថន័យកាន់តែខ្លាំងឡើងចំពោះខ្ញុំនៅពេលនេះ ។ ខ្ញុំឃើញពីរបៀបដែលអ្វីទាំងនេះអនុវត្តបានចំពោះជីវិតរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំដឹងកាន់តែច្រើនអំពីចរិតលក្ខណៈទន់ខ្សោយទាំងប៉ុន្មាន ដែលខ្ញុំមិនដែលមើលឃើញពីមុនមក ។ ពេលខ្លះ ខ្ញុំឆ្ងល់ថា តើវាកាន់តែអាក្រក់ទៅៗឬ ពីព្រោះខ្ញុំមើលឃើញចំណុចទាំងនោះកាន់តែច្បាស់ឡើង ។ ខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំត្រូវតែបន្តទៅជំហានបន្ទាប់ទៀត ដើម្បីខ្ញុំពិតជាអាចបានជាសះស្បើយបាន ។

# ការទទួលស្គាល់ និងការស្វាគមន៍អ្នកមកថ្មី

អ្នកមកថ្មីគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលទើបមកចូលរួមថ្មីនៅក្នុងការប្រជុំការព្យាបាល ។ ជាញឹកញាប់ គាត់គឺជាបុគ្គលម្នាក់នៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃការផ្លាស់ប្ដូរ ជាមនុស្សម្នាក់ដែលទើបត្រឡប់មកវិញបន្ទាប់ពីការលោប ឬជាមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារម្នាក់របស់នរណាម្នាក់ដែលកំពុងពុះពារនឹងការញៀន ។ មនុស្សដែលយើងមិនស្គាល់អាចជាអ្នកទើបមកថ្មី ហើយដោយសារជារឿយៗ ការប្រជុំពីរបីដងដំបូង ដែលអ្នកមកថ្មីទាំងនេះចូលរួម គឺសំខាន់ខ្លាំងក្រៃ នោះវាសំខាន់ជាពិសេសដើម្បីព្យាយាមធ្វើឲ្យបុគ្គលទាំងនេះមានអារម្មណ៍កក់ក្ដៅ និងទទួលបានការស្វាគមន៍ ។

ជាញឹកញាប់ អ្នកមកថ្មីមានអារម្មណ៍ស្ទាក់ស្ទើរ និងព្រួយបារម្ភច្រើន ។ សូមចាំថា វាត្រូវការភាពក្លាហានខ្លាំងណាស់ដើម្បីឲ្យបុគ្គលម្នាក់ៗសារភាពថា ពួកគេកំពុងប្រព្រឹត្តឥរិយាបថបំផ្លិចបំផ្លាញ ថាជីវិតរបស់ពួកគេមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ហើយថាពួកគេត្រូវការជំនួយ ។ វាក៏ត្រូវការភាពក្លាហានផងដែរ ដើម្បីឲ្យមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារនិយាយអំពីឥទ្ធិពលនៃការញៀននៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកគេ និងក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេផ្ទាល់ ។ គោលដៅរបស់យើងគឺដើម្បីជួយអ្នកមកថ្មីឲ្យចង់ត្រឡប់មកវិញ ។

យើងមានការទទួលខុសត្រូវក្នុងការបង្កើតឲ្យមានបរិយាកាសដ៏ស្វាគមន៍ និងទទួលយកមួយ នៅមុនពេល អំឡុងពេល និងក្រោយការប្រជុំនីមួយៗ ។ សូមទុកចិត្តថា ព្រះវិញ្ញាណនឹងណែនាំអ្នកមកថ្មីឲ្យឆ្លងកាត់ដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្រែនេះ ។ សូមចាំថា អ្នកមកថ្មីឧស្សាហ៍មានអារម្មណ៍សន្ធប់ ដូច្នេះសូមប្រើវិធីសាស្ត្រដែលពេញដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ និងទន់ភ្លន់របស់អ្នក ។ ការស្រឡាញ់ ការគាំទ្រ និងការលើកទឹកចិត្តគឺជាធាតុដ៏សំខាន់ដើម្បីមានអារម្មណ៍ថា មានគេស្វាគមន៍ និងរាប់អានយើង ។

យើងបានទទួលការណែនាំពីសាសនាចក្រថា ការប្រជុំការព្យាបាលគឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុ ១៨ ឆ្នាំឡើងទៅ ។ ប្រសិនបើបុគ្គលនេះមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ សូមលើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យពិគ្រោះយោបល់ជាមួយឪពុកម្ដាយ ប៊ីស្សព និងអ្នកផ្ដល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬសុខភាពរាងកាយសម្រាប់ជម្រើសផ្សេងទៀត ដែលអាចបង្ហាញថាមានប្រយោជន៍ ។ ប្រសិនបើពួកគេចង់បានការពន្យល់លម្អិតបន្ថែមទៀត សូមលើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យទាក់ទងទៅអ្នកគ្រប់គ្រងភ្នាក់ងារសេវាកម្មគ្រួសារក្នុងមូលដ្ឋាន ។ កាលណាអ្នកបានប្រាប់ពួកគេពីច្បាប់ហើយ ប្រសិនបើពួកគេបន្តចូលរួម នោះសូមកុំរំឭកពួកគេអំពីច្បាប់នេះម្ដងទៀតឡើយ ហើយមិនចាំបាច់ធ្វើអ្វីដើម្បីអនុវត្តច្បាប់នោះទេ ។

យោបល់ខាងក្រោមនេះអាចនឹងមានប្រយោជន៍ នៅពេលអ្នកឈោងទៅជួយអ្នកមកថ្មីមុនពេល និងក្រោយពេលប្រជុំ ៖

១. នៅពេលរាក់ទាក់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកមិនស្គាល់ សូមណែនាំខ្លួនអ្នក ហើយសួរថា តើគាត់ធ្លាប់ចូលរួមការប្រជុំការព្យាបាលពីមុនមកដែរឬទេ ។

២. សូមធានាដល់អ្នកមកថ្មីថា ពួកគេស្ថិតនៅកន្លែងមួយដែលមានសុវត្ថិភាព ។ សូមពន្យល់ថា យើងប្រកាន់ខ្ជាប់តាមគោលការណ៍នៃភាពសម្ងាត់ ហើយថាពួកគេគ្រាន់តែប្រើនាមរបស់ពួកគេបានហើយ ។ សូមឲ្យពួកគេដឹងផងដែរថា ប្រសិនបើពួកគេមិនចង់អាន ឬចែកចាយនៅក្នុងការប្រជុំទេ ពួកគេគ្រាន់តែអង្គុយស្ដាប់បានហើយ ។

៣. សូមឲ្យអ្នកមកថ្មីចែកចាយតែអ្វីដែលពួកគេចង់ចែកចាយប៉ុណ្ណោះ ។ សូមទទួលស្គាល់ថា ជារឿយៗ ពួកគេមានអារម្មណ៍ទើសទាល់ក្នុងការពន្យល់ពីមូលហេតុដែលពួកគេចូលរួមការប្រជុំនេះទេ ។

៤. សូមផ្ដល់យោបល់ថា អ្នកមកថ្មីគួរតែស្ដាប់ស្វែងរកអ្វីដែលពួកគេមានដូចគ្នានឹងអ្នកចូលរួមផ្សេងទៀត ។ អ្នកមកថ្មីនឹងមានអារម្មណ៍ថាចង់ត្រឡប់មកការប្រជុំនេះវិញ នៅពេលពួកគេអាចយល់ចិត្តរបស់អ្នកដែលកំពុងចែកចាយនោះ ។ សូមពន្យល់ថា ដោយសារការប្រជុំរបស់យើងបើកចំហចំពោះបុគ្គលទាំងឡាយ ដែលរងគ្រោះពីឥរិយាបថបំផ្លិចបំផ្លាញច្រើនប្រភេទ នោះសមាជិកក្រុមប្រហែលជាមិនមានបទពិសោធន៍ដូចគ្នាជានិច្ចនោះទេ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ ពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍ស្រដៀងគ្នា ដូចជាមនុស្សដែលបានរងគ្រោះដោយសារជម្រើស ឬឥរិយាបថរបស់អ្នកដទៃនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេដែរ ។ សូមអញ្ជើញអ្នកមកថ្មីឲ្យនៅចាំបន្តិច បន្ទាប់ពីចប់ការប្រជុំ ប្រសិនបើពួកគេមានសំណួរណាមួយ ។

៥. សូមទុកចិត្តថា អ្នកមកថ្មីនឹងយល់ពីកម្មវិធីនេះ ដោយមិនចាំបាច់ស្ដាប់ឮគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃកម្មវិធីនេះនោះទេ ។ សូមបង្ហាញអ្នកមកថ្មីនូវ *ការព្យាបាលតាមរយៈព្រះអង្គសង្គ្រោះ ៖ កម្មវិធីព្យាបាលការញៀន មគ្គុទេសក៍ព្យាបាល ១២ ជំហាន* ឬ *មគ្គុទេសក៍អំពីការគាំទ្រ ៖ ជំនួយសម្រាប់គូស្វាមីភរិយា និងគ្រួសាររបស់អ្នកដែលកំពុងជាសះស្បើយ* ហើយលើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យប្រើប្រាស់ធនធានទាំងនេះ ( មាននៅក្នុងបណ្ណាល័យដំណឹងល្អក្នុងផ្នែក « ការញៀន » នៅក្នុង ជួយដល់ជីវិត ) ។ សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកមកថ្មីថា តាមរយៈការស្ដាប់តាមព្រះវិញ្ញាណ ការចូលរួមប្រជុំ និងការសិក្សាមគ្គុទេសក៍នេះ នោះពួកគេអាចយល់ និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងការអនុវត្តទាំងឡាយដែលនាំឲ្យមានការផ្លាស់ប្រែបានកាន់តែប្រសើរ ។

៦. សូមណែនាំអ្នកមកថ្មីឲ្យស្គាល់អ្នកសម្របសម្រួល ។ អ្នកសម្របសម្រួលចាំពីសភាពនៃការមកការប្រជុំនេះជាលើកដំបូង ។ ពួកគេគឺជាគំរូដល់អ្នកចូលរួមទាំងឡាយ និងអាចថ្លែងសាក្សីផ្ទាល់ខ្លួនអំពីរបៀបដែលកម្មវិធីនេះបាននាំឲ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ។

៧. ប្រសិនបើមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងអ្នកមកថ្មីដែលចែកចាយបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ នោះសូមមានភាពទន់ភ្លន់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងការឆ្លើយតបរបស់អ្នក ។ បញ្ហា និងសំណួរភាគច្រើនត្រូវបានដោះស្រាយយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព បន្ទាប់ពីការប្រជុំ ជាជាងអំឡុងពេលការប្រជុំ ។ យូរៗទៅ នោះអ្នកមកថ្មីនឹងយល់ពីរបៀបវារៈនៃការប្រជុំ ។

៨. សូមចែកចាយជាមួយអ្នកមកថ្មី ដែលជាសមាជិកគ្រួសារ ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកដែលកំពុងពុះពារជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់រូបអាសគ្រាម ឬការប្រើគ្រឿងញៀនថា មានការប្រជុំក្រុមគាំទ្រដល់ស្វាមី ឬភរិយា និងគ្រួសារ ។

៩. បន្ទាប់ពីការប្រជុំនេះ សូមថ្លែងអំណរគុណដោយផ្ទាល់ដល់អ្នកមកថ្មីដែលបានចូលរួម ។

១០. សូមចាំថា អ្នកមកថ្មីគឺជាពរជ័យមួយដល់ក្រុម ។ អ្នកមកថ្មីផ្តល់ឱកាសជាបន្តបន្ទាប់ឲ្យយើងបម្រើ គាំទ្រ និងរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមក ។

សាសនាចក្រនៃ
ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ
នៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ

CAMBODIAN
4 02191 20258 2
19120 258