



# ការវិភាគចំណើន តាមរយៈ ការបរាជ័យ

ការអត់ទោស, ការផ្សះផ្សារ និង ការជំនាញឡើងវិញពីការបរាជ័យ

សៀវភៅសំរាប់សិស្ស

សិក្សាជាក្រុម  
សំរាប់គ្រឹះស្ថានសិស្ស



# មាតិកា

<b>ជំពូកទី ១. មូលហេតុនៃការបរាជ័យរបស់ខ្ញុំ.....</b>	<b>៣</b>
ក. ប្រភេទផ្សេងៗគ្នានៃការបរាជ័យ .....	៣
ខ. តើព្រះជាម្ចាស់ធ្វើអ្វីនៅពេលដែលខ្ញុំបរាជ័យ .....	៦
គ. ការយល់ដឹងពីបញ្ហារបស់ខ្ញុំ .....	៧
ឃ. ផលវិបាកនៃការបរាជ័យរបស់ខ្ញុំ.....	១០
<b>ជំពូកទី ២. ជំហានដើម្បីអោយជំនះស្បើយពីការបរាជ័យ .....</b>	<b>១៣</b>
ក. ផ្លូវធម្មតានៃការឆ្លើយតបចំពោះការបរាជ័យ .....	១៣
ខ. តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីនៅពេលដែលខ្ញុំបរាជ័យ .....	១៥
គ. សុំការអត់ទោស .....	២០
ឃ. ការជំនាន់សារឡើងវិញ.....	២៤
<b>ជំពូកទី ៣. ភាពច្នៃប្រឌិត.....</b>	<b>២៨</b>
ក. តើការអង្វរមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច? .....	២៨
ខ. តើហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំអង្វរ? .....	២៩
គ. តើលទ្ធផលនៃការអង្វរគឺជាអ្វី? .....	៣១
ឃ. តើខ្ញុំអាចបញ្ឈប់ការអង្វរដោយរបៀបណា? .....	៣១

**ជំពូក ទី ១**

**មូលហេតុនៃការបរាជ័យរបស់ខ្ញុំ**

គ្រីស្ទបរិស័ទថ្មីៗជាច្រើនធ្វើឱ្យព្រះជាម្ចាស់ខកព្រះទ័យភ្លាមៗបន្ទាប់ពីពួកគេបានក្លាយទៅជាគ្រីស្ទបរិស័ទ ។ ពួកគេប្រហែលជាធ្វើខុសវិន័យមួយរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ។ ឧទាហរណ៍ គ្រីស្ទខឹងជាមួយ សារ៉ូន និង បានចាប់ផ្តើមដាក់បណ្តាសារ និង វាយគ្នា ។ ជាច្រើនម៉ោងក្រោយមក នាងបានចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍សោកស្តាយអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ។ ក្រោយមកនាងបានមកជួបជាមួយនឹងមិត្តភក្តិរបស់នាងដោយមាននូវសំនួរនេះមកជាមួយផង " ឥឡូវនេះ ខ្ញុំបានធ្វើអោយព្រះជាម្ចាស់ខកព្រះទ័យ តើអ្វីនឹងកើតឡើង? តើខ្ញុំត្រូវតែក្លាយជាគ្រីស្ទបរិស័ទសារជាថ្មីម្តងទៀតឬ? តើព្រះជាម្ចាស់នឹងអត់ទោសអោយខ្ញុំឬទេ? "

ដើម្បីអោយក្លាយជាគ្រីស្ទបរិស័ទប្រកបទៅដោយជ័យជំនះមិនមែនមានន័យថា អ្នកត្រូវតែល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ។ យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើខុស ។ យើងទាំងអស់គ្នាទទួលបានបរាជ័យ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏យើងចាំបាច់ត្រូវតែរៀនពីបរាជ័យរបស់យើង ។ ទាំងនេះអាចជាឱកាសអោយយើងចូលទៅជិតព្រះជាម្ចាស់ ។ សូមអោយយើងមើលកាន់តែជិតនៃកន្លែងខ្លះៗដែលគ្រីស្ទបរិស័ទថ្មីពិសោធន៍បរាជ័យ ។

**ក. ប្រភេទផ្សេងៗគ្នានៃការបរាជ័យ**

មនុស្សគ្រប់រូបពិសោធន៍បរាជ័យ វាជាផ្នែកមួយធម្មតានៃជីវិត ។ បរាជ័យខ្លះៗមានឥទ្ធិពលតិចតួច ឬក៏ គ្មានឥទ្ធិពលចំពោះជីវិតរបស់អ្នក និង មិនយូរប៉ុន្មាន អ្នកភ្លេចពីកិច្ចការនោះទៅ ។ បរាជ័យដទៃទៀតអាចមានផលវិបាកដ៏ខ្លាំងក្លាដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតរបស់អ្នកអស់មួយជីវិត ។ មនុស្សម្នាក់ដែលបរាជ័យបត់ឡានរបស់គាត់ទៅតាមផ្លូវដែលកោងខ្លាំងនោះ និង បើកឆ្ពោះទៅច្រាំងថ្មដែលចោទនោះ ប្រហែលជានឹងមិនមានឱកាសរស់រានមានជីវិតដើម្បីប្រាប់នូវអ្វីដែលបានកើតឡើងនោះទេ ។

**១. បរាជ័យមិនមែនជាអំពើបាប**

**ក. កំហុស**

ប្រសិនបើអ្នកពាក់ស្រោមជើងដែលមានពណ៌ខុសគ្នា អ្នកនឹងទទួលបានការអាម៉ាសមុខដោយកំហុសនេះ ប៉ុន្តែព្រះអង្គនឹងមិនស្តីបន្ទោសអ្នកសំរាប់កិច្ចការនោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកចម្អិនម្ហូបហើយភ្លេចដាក់អំបិលនោះ មនុស្សដែលភ្នក់ម្ហូបនឹងប្រាប់ពីកំហុសនេះ ។ ឬក៏ អ្នកធ្លាប់បក់ដៃហោរណាម្នាក់តាមផ្លូវដែលអ្នកគិតថាជាមិត្តភក្តិរបស់អ្នក និង រំពេចនោះ អ្នកយល់ដឹងថាអ្នកមិនដែលស្គាល់ពួកគេនោះទេ? យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើខុសដែលការនេះធ្វើអោយយើងអាម៉ាសមុខ ប៉ុន្តែកុំធ្វើខុសវិន័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ។

**ខ. ចាញ់ការប្រកួតកីឡា**

នៅក្នុងគ្រប់សកម្មភាពកីឡាស្ទើរតែទាំងអស់ ក្រុមមួយឈ្នះ និង ក្រុមមួយទៀតចាញ់ ។ ក្រុមដែលចាញ់គឺជាក្រុមដែលមិនឈ្នះ ទោះបីកិច្ចការនេះគឺជាគោលដៅរបស់ពួកគេក៏ដោយ ។ អ្នកអាចចាញ់ និង នៅតែគាប់ព្រះហឫទ័យទ្រង់ ។ ប៉ុន្តែព្រឹត្តិការណ៍ការលេងកីឡាអាចក្លាយទៅជាកន្លែងមួយដែលកំហឹង និង ការវាយតប់គ្នានេះឡើងយ៉ាងងាយស្រួល ឬក៏

ការជេរប្រទេចគ្នា ។ តើអ្វីដែលធ្វើអោយផ្ទះឡើងពីកិច្ចាមិត្តភាពទៅជាការបើកទ្វារអោយធ្វើអំពើបាបប្រសិនបើយើងខកខាន ទប់កំហឹង និង អណ្តាតរបស់យើង ។

**គ. ប្រលងធ្លាក់**

យើងភាគច្រើនសុទ្ធតែបានចំណាយពេលនៅក្នុងសាលារៀន ។ ប្រហែលជាអ្នកជាមនុស្សកំរនឹងធ្លាក់ការប្រលង ណាស់ ។ ប៉ុន្តែប្រហែលជាមានមនុស្សភាគច្រើនជួនកាលធ្លាក់ការប្រលង ។ ប្រភេទនៃការបរាជ័យនេះគឺមិនតែងជាអំពើបាប នោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកបានខំអស់ពីសមត្ថភាពសិក្សាសំរាប់ការប្រលង និង នៅតែប្រលងធ្លាក់ នេះមិនមែនជាអំពើបាបទេ ។

**ឃ. បរាជ័យមិនសំរេចគោលដៅ**

អ្នកប្រហែលជាបានបង្កើតគោលដៅដើម្បីសរសេរសំបុត្រទៅប្រាប់ម្តាយរបស់អ្នកមុនថ្ងៃសុក្រ ។ ប៉ុន្តែដោយប្រការ ណាមួយនោះ អ្នកមិនបានសរសេរសំបុត្រទេ ។ នេះមិនមែនជាអំពើបាបទេ ។ មនុស្សខ្លះខ្លាចទទួលបរាជ័យ ពួកគេបដិសេធន៍ អ្វីៗទាំងដែលមានហានិភ័យទាក់ទងនៅក្នុងនោះ ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់រីកចម្រើន អ្នកត្រូវតែបង្កើតគោលដៅខ្លះ ។ ប្រសិន បើអ្នកចង់ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនៃជំនាញរបស់អ្នកនៅក្នុងកន្លែងពិសេសណាមួយ ឬក៏ ខាងកីឡា អ្នកត្រូវតែខិតខំធ្វើ ។ ការប្រថុយនឹងបរាជ័យគឺមានតំលៃនឹងការបំពេញ ដែលអ្នកអាចទទួលបាន ក្រោយពីអ្នកសំរេចគោលបំណងរបស់អ្នក ។

**២. បរាជ័យដែលជាអំពើបាប**

ការបរាជ័យខ្លះគឺជាអំពើបាប និង កិច្ចការទាំងនេះចាំបាច់ត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ភ្លាមៗ ។ ប្រសិនបើអ្នកសួរមនុស្ស នៅជុំវិញអ្នក អ្នកអាចប្រហែលជារកមនុស្សណាម្នាក់ដែលនឹងរកលេសនៃការបរាជ័យរបស់អ្នក និង និយាយថា " អូ កុំព្រួយ បារម្ភអំពីបញ្ហានេះ ។ នោះគឺជាបរាជ័យដ៏តូចតាចមួយប៉ុណ្ណោះ ។ ព្រះជាម្ចាស់នឹងមិនព្រួយព្រះទ័យអំពីបញ្ហានេះទេ ។ " ប្រហែលជាមនុស្សនេះត្រូវ ។ ប៉ុន្តែអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ព្រះគម្ពីរជាសេចក្តីណែនាំរបស់អ្នកនៅក្នុងការ កំណត់បរាជ័យមួយណាជាអំពើបាបប្រឆាំងនឹងព្រះជាម្ចាស់ ។

**ក. ខកខានមិនបានស្តាប់បង្គាប់វិន័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់(និង វិន័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់)**

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើខុសវិន័យមួយរបស់ព្រះជាម្ចាស់ នេះគឺជាអំពើបាប ។ វិន័យមួយនៅក្នុងចំណោមវិន័យទាំង ១០ ប្រការចែងថា " អ្នកមិនត្រូវលួចនោះទេ ។ " ប្រសិនបើអ្នកលួចលុយពីមនុស្សដទៃ អ្នកខកខានមិនបានស្តាប់វិន័យនេះរបស់ ព្រះជាម្ចាស់ និង អ្នកបានធ្វើអំពើបាប ។ ព្រះជាម្ចាស់បានឃើញអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ និង ព្រះអង្គរងចាំអ្នកអោយសារភាពអ្វី ដែលអ្នកបានធ្វើខុស និង ស្វែងរកការអត់ទោសពីកិច្ចការដែលអ្នកបានធ្វើខុស ។

រ៉ូម ជំពូក ទី ១៣ ធ្វើអោយកិច្ចការនេះច្បាស់ថា ព្រះជាម្ចាស់រំពឹងអោយយើងស្តាប់បង្គាប់វិន័យដែលត្រូវបានបង្កើត ឡើងដោយរដ្ឋាភិបាល ។ កំរនឹងមានឱកាសដែលច្បាប់របស់មនុស្សរលោកដោយផ្ទាល់វិន័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់នៅក្នុងព្រះគម្ពីរ នោះទេ ។ ប៉ុន្តែភាគច្រើនច្បាប់របស់រដ្ឋាភិបាលអាចត្រូវបានមនុស្សស្តាប់បង្គាប់ដោយគ្មានប្រឆាំងទៅនឹងវិន័យរបស់ព្រះអង្គ នោះទេ ។ នៅពេលដែលយើងខកខានស្តាប់បង្គាប់ច្បាប់ទាំងនេះ យើងក៏មិនស្តាប់បង្គាប់វិន័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់ផងដែរ ។

រ៉ូម ១៣:១-២ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវស្តាប់បង្គាប់អាជ្ញាធរ ដ្បិតអំណាចទាំងឡាយសុទ្ធតែមកពីព្រះជាម្ចាស់ គឺ

ព្រះអង្គបានតែងតាំងអោយមានអំណាចទាំងនោះឡើង ។ ដូច្នោះអ្នកដែលប្រឆាំងនឹងអាជ្ញាធរ ក៏ដូចជាប្រឆាំងនឹង របៀបរបបរយ ដែលព្រះជាម្ចាស់បានចាត់ចែងនោះដែរ ហើយអ្នកដែលប្រឆាំងមុខជាធ្វើអោយខ្លួនមានទោសជាមិន ខាន ។

គ្រីស្តបរិស័ទខ្លះមិនចូលចិត្តច្បាប់របស់រដ្ឋាភិបាលមួយចំនួន ដូច្នោះហើយពួកគេមិនខ្វល់ខ្វាយចំពោះច្បាប់ទាំងនេះនោះ ទេ ។ ពួកគេបើកឡានហួសល្បឿនកំណត់ ដោយសារតែមនុស្សគ្រប់គ្នាធ្វើដូច្នោះនេះ ។ ” ព្រះជាម្ចាស់មិនអនុញ្ញាតិអោយ យើងសំរេចចិត្តច្បាប់មួយណាសមរម្យ និង អនុញ្ញាតិអោយយើងប្រដើយកន្តើយច្បាប់ដែលយើងមិនចូលចិត្ត ។ ព្រះជាម្ចាស់ រំពឹងអោយយើងគោរពច្បាប់រដ្ឋាភិបាលដូចយើងគោរពច្បាប់របស់ព្រះជាម្ចាស់ដែរ ។ នៅពេលដែលយើងធ្វើខុសច្បាប់ទាំង នោះ យើងធ្វើបាប ។

**ខ. ប្រសិនបើអ្នកខកខានធ្វើកិច្ចការត្រឹមត្រូវ**

ជួនកាលដោយមិនបានធ្វើអ្វីសោះ អ្នកធ្វើបាប ។ យ៉ាកុប ៤:១៧ ចែងថា ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់កិច្ចការត្រឹមត្រូវធ្វើ និង ខកខានធ្វើនោះ វាគឺជាអំពើបាប ។ ជាពិសេសកិច្ចការនេះនិយាយអំពីកិច្ចការទាំងឡាយណាដែលព្រះជាម្ចាស់បញ្ជាក់នៅ ក្នុងព្រះគម្ពីរដែលជាកិច្ចការត្រឹមត្រូវក្នុងការធ្វើ ។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញនរណាម្នាក់បានចោទប្រកាន់គេទាំងខុសអំពីការលូត របស់គេនោះ ហើយអ្នកបានដឹងថា នរណាលូតរបស់នោះ ប៉ុន្តែ អ្នកមិនបាននិយាយអ្វីទាំងអស់ អ្នកធ្វើបាបហើយ ។

**គ. រាល់ពេលអ្នកធ្វើតាមការល្អឯក៏ជាអំពើបាប**

រាល់ពេលដែលអ្នកធ្វើតាមការល្អឯក៏ជាអំពើបាប អ្នកខកខានធ្វើតាមព្រះជាម្ចាស់ និង ធ្វើអំពើបាប ។ ព្រះជាម្ចាស់ បានសន្យាថា រាល់ពេលដែលអ្នកជួបការល្អឯក ព្រះអង្គនឹងផ្តល់ផ្លូវសំរាប់យើងគេចចេញពីការល្អឯកនោះ ។ សូមមើល ១ កូរិនថូស ១០:១៣ ។ អ្នកមិនអាចនិយាយកាន់ទៅព្រះជាម្ចាស់ថា ” ការល្អឯកនោះគឺពិបាកណាស់សំរាប់អោយខ្ញុំប្រឆាំង ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែបានធ្វើអ្វីជាធម្មតាសំរាប់មនុស្សនៅក្នុងកាលៈទេសៈទាំងនោះ ។ ” ការល្អឯកជាច្រើនលំបាកណាស់សំរាប់យើង ប្រឆាំងនៅក្នុងកំឡាំងខ្លួនយើងផ្ទាល់នោះ ។ ប៉ុន្តែព្រះជាម្ចាស់បានសន្យាយ៉ាងច្បាស់ថាទ្រង់គង់នៅជាមួយយើង និង ជួយ យើងគ្រប់ការល្អឯកដែលយើងប្រឈមមុខ ។ នៅពេលដែលអ្នកដឹងថា អ្នកធ្វើតាមការល្អឯក កុំព្យាយាមរកលេសសំរាប់ តវិយាបថរបស់អ្នក ។ សូមសារភាពបរាជ័យរបស់អ្នកដល់ព្រះជាម្ចាស់ និង សូមទ្រង់អោយជួយអ្នកប្រឆាំងការល្អឯកនោះ នៅក្នុងអនាគត ។

**៣. ការបរាជ័យដែលនាំអោយប្រព្រឹត្តអំពើបាប**

ជួនកាលការបរាជ័យអាចដាក់យើងនៅក្នុងកន្លែងមួយដែលងាយស្រួលបំផុតអោយយើងដោះស្រាយបញ្ហាដែលជា អំពើបាប ។ ហ្វីលីពខកខានមិនបានបញ្ចប់កិច្ចការត្រូវធ្វើនៅសាលារៀនរបស់គាត់ ។ នៅពេលដែលគ្រូសុំការងារនោះ គាត់ បានជួបការល្អឯកអោយនិយាយកុហក និង ប្រាប់គ្រូថា គាត់បានបាត់កិច្ចការនោះហើយ ។

គ្រិកចូលចិត្តលេងបាល់បោះណាស់ ប៉ុន្តែគាត់មិនចូលចិត្តចាញ់នោះទេ ។ នៅពេលក្រុមរបស់គាត់បានពិន្ទុតិចជាងគេ គាត់រាប់ខឹងយ៉ាងងាយស្រួល និង ស្វែងរកវិធីបញ្ចេញនូវភាពក្តៅក្រហាយរបស់គាត់ទៅលើអ្នកលេងដទៃទៀត ។ ដូច្នោះ តើ

អ្វីគឺជាបួសគល់នៃបញ្ហានៅទីនេះ? គ្រឹកមានអាកប្បកិរិយាមួយដ៏គ្រោះថ្នាក់ ។ គាត់បានជ្រើសរើសជឿជាក់ថា ការយកឈ្នះ គឺជាផ្លូវតែមួយគត់ក្នុងការសប្បាយលេងបាល់បោះ ។ គាត់នឹងបន្តនូវអាកប្បកិរិយានេះរាល់ពេលដែលក្រុមរបស់គាត់ចាប់ផ្តើម ចាញ់គេ លុះត្រាណាតែគាត់ផ្តួរអាកប្បកិរិយានោះចោល ។

**ខ. ព្រះជាម្ចាស់ធ្វើអ្វីនៅពេលដែលខ្ញុំបរាជ័យ?**

**១. ព្រះជាម្ចាស់មិនសប្បាយព្រះហឫទ័យ នៅពេលដែលយើងខកខានមិនធ្វើតាមទ្រង់នោះទេ**

មនុស្សជាច្រើនគិតថាព្រះជាម្ចាស់ទ្រង់ខ្លាំងជាមួយអ្នករាល់ពេលដែលអ្នកធ្វើបាប ។ នេះមិនមែនជាការពិតនោះទេ ។ ព្រះជាម្ចាស់មិនសប្បាយព្រះហឫទ័យនៅពេលដែលយើងមិនបានស្តាប់បង្គាប់តាមវិន័យរបស់ទ្រង់ ។ ព្រះជាម្ចាស់មិនដែល អរសប្បាយជាមួយនឹងមនុស្សធ្វើអំពើបាបនោះទេ ។ នៅពេលដែលអ្នកអានព្រះគម្ពីរអ្នកនឹងឃើញព្រះជាម្ចាស់មិនមាន អំណរដាក់ទណ្ឌកម្មមនុស្សរាល់ពេលដែលពួកគេធ្វើអំពើបាបនោះទេ ។ តាមពិត ព្រះជាម្ចាស់ទ្រង់មានការអត់ធ្មត់ និង សេចក្តី មេត្តាករុណា ។ ទ្រង់កម្រនឹងផ្តល់អោយយើងនូវអ្វីដែលយើងសមនឹងទទួលបាន - សេចក្តីស្តាប់សំរាប់រាល់អំពើបាបដែល យើងធ្វើ ។

**២. ព្រះជាម្ចាស់នឹងផ្តល់អោយអ្នកនូវមនសិកាដែលដឹងថាមានកំហុស**

ការទទួលខុសត្រូវមួយ នៅក្នុងការទទួលខុសត្រូវជាច្រើន របស់ព្រះវិញ្ញាណដ៏វិសុទ្ធគឺធ្វើអោយយល់ដឹងពីអំពើបាប របស់ពួកគេ ។ សូមមើល យ៉ូហាន ១៦:៨ ។ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុសនៅខាងក្នុងបន្ទាប់ពីអ្នកបានធ្វើ អំពើបាប សូមដឹងថា ព្រះជាម្ចាស់ចង់អោយអ្នកសារភាពអំពើរបស់អ្នក និង ស្តាប់បង្គាប់ទ្រង់ ។

**៣. ព្រះជាម្ចាស់បានសន្យាអត់ទោសអោយអ្នក**

ព្រះជាម្ចាស់បានសន្យាយ៉ាងច្បាស់ថា ទ្រង់នឹងអត់ទោសឱ្យអ្នកប្រសិនបើអ្នកសារភាពបរាជ័យរបស់អ្នកដល់ទ្រង់ ។ សូមមើល ១ យ៉ូហាន ១:៩ វាមានការឈឺចាប់នៅខាងក្នុងពេលបរាជ័យ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអ្នកសារភាពអំពើបាបរបស់អ្នក ព្រះជាម្ចាស់នឹងអត់ទោសអោយអ្នក ហើយទ្រង់នឹងផ្តល់សេចក្តីសុខសាន្តដល់អ្នក ។

**៤. ព្រះជាម្ចាស់ទូន្មានប្រៀនប្រដៅកូនចៅរបស់ទ្រង់**

ហេប្រី ជំពូក ទី ១២ បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា ព្រះជាម្ចាស់ស្រឡាញ់យើង ។ ដោយសារតែសេចក្តីស្រឡាញ់នេះទ្រង់ អប់រំទូន្មានយើងនៅពេលដែលយើងមិនស្តាប់បង្គាប់ទ្រង់ ។ គោលដៅនៃការអប់រំទូន្មានគឺដើម្បីកែតម្រូវជីវិតរបស់យើង និង ជួយយើងអោយដើរទៅផ្លូវត្រឹមត្រូវវិញ ។ ព្រះជាម្ចាស់អត់ធ្មត់ណាស់ ទ្រង់មិនមែនជាព្រះដែលខឹង ហើយបញ្ឆោតកំហឹងនោះ នៅលើអ្នករាល់ពេលដែលអ្នកដើរខុសផ្លូវនោះទេ ។ មានពេលវេលា ជាច្រើនព្រះជាម្ចាស់ប្រើមនុស្សដែលមានអំណាចលើ យើងដើម្បីអោយអប់រំទូន្មានអ្នក ។ ការអប់រំទូន្មានរបស់ព្រះជាម្ចាស់តែងតែនាំសេចក្តីសង្ឃឹមនៃការផ្លាស់ប្តូរដ៏ពិតប្រាកដនៅ ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

**៥. ព្រះជាម្ចាស់ផ្តល់អោយអ្នកនូវហេតុផលដើម្បីអោយមានសង្ឃឹមនៅក្នុងពេលអនាគត**

នៅពេលដែលអ្នកមើលវិធីដែលព្រះជាម្ចាស់បានប្រព្រឹត្តចំពោះ អាដាំ និង អេវ៉ា បន្ទាប់ពីពួកគេបានធ្វើអំពើបាប អ្នកមើលឃើញថា ព្រះជាម្ចាស់មានសេចក្តីស្រឡាញ់ប៉ុណ្ណាចំពោះពួកគេ ។ ពួកគេនៅតែបានទទួលការឈឺចាប់ពីលទ្ធផលនៃអំពើបាបរបស់ពួកគេ ។ ប៉ុន្តែព្រះអង្គបានសន្យាថានៅក្នុងអនាគតកូនចៅរបស់ពួកគេ( ព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទ ) នឹងបំផ្លាញអំណាចរបស់អារក្សសាតាំង និង ផ្តល់នូវផ្លូវសង្គ្រោះសំរាប់យើងទាំងអស់គ្នា ។ កំណើតពិភពលោក ៣:១៥ មានការសន្យានេះ ។ ខគម្ពីរទាំងមូលពិពណ៌នាផលវិបាកដែល អាដាំ, អេវ៉ា និង អារក្សសាតាំងនឹងប្រឈមមុខដោយសារតែអំពើបាបរបស់ពួកគេ ។

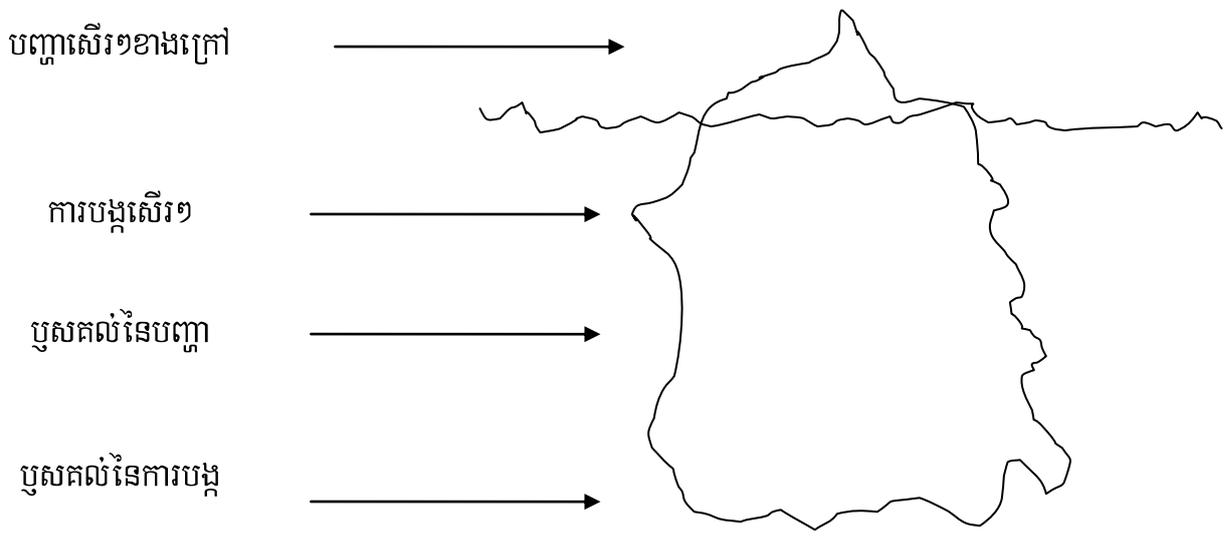
ព្រះគម្ពីរសញ្ញាថ្មីពេញជាមួយនឹងអត្ថបទព្រះគម្ពីរដោយពិពណ៌នាព្រះគ្រីស្ទជាសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់យើង ។ ព្រះអង្គបានសន្យានឹងយាងមកម្តងទៀត ហើយ យកយើងទៅនៅជាមួយទ្រង់អស់កល្បជានិច្ច ។ សេចក្តីសន្យានេះមិនមែនសំរាប់មនុស្សល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ។ គឺសំរាប់យើងទាំងអស់ដែលបានទទួលបរាជ័យ ។ មិនមែនគ្រាន់តែយើងមានសេចក្តីសង្ឃឹមនៅជាមួយព្រះអង្គអស់កល្បនោះទេ ប៉ុន្តែយើងក៏មានសង្ឃឹមផងដែរនៃជីវិតដ៏ប្រសើរនៅលើផែនដីយើងសព្វថ្ងៃនេះ ។ ដោយមានជំនួយរបស់ទ្រង់ យើងអាចរកឃើញនូវសេរីភាពចំណងនៃអំពើបាប ។

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| រ៉ូម ៥:១-១១  | កូរីន្ទូស ១:២១-២៣ |
| រ៉ូម ៧ និង ៨ | ទីតូស ១:២         |
| រ៉ូម ១៥:១៣   | ១ យ៉ូហាន ៣:១-៣    |

ព្រះជាម្ចាស់អាចជួយអ្នកអោយយកជ័យជំនះលើការការបរាជ័យដ៏ឈឺចាប់ ។ ទ្រង់ផ្តល់អោយអ្នកនូវអំណាចដើម្បីយកជ័យជំនះលើទំលាប់នៃអំពើបាបចាស់ ។ អំណាចរបស់ទ្រង់ធំជាងអំណាចរបស់អារក្សសាតាំង ។ អ្នកមានហេតុផលគ្រប់យ៉ាងដើម្បីសង្ឃឹមសំរាប់អនាគតដ៏ប្រសើរប្រសិនបើព្រះគ្រីស្ទជាអ្នកគ្រប់គ្រងនៃជីវិតរបស់អ្នក ។

**គ. ការយល់ដឹងបញ្ហារបស់ខ្ញុំ**

ជំហានដំបូងដ៏សំខាន់មួយនៃការដោះស្រាយជាមួយបរាជ័យរបស់អ្នកគឺត្រូវរកអោយឃើញនូវការបង្កបញ្ហានេះ ។ មានប្រភេទបញ្ហាផ្សេងៗគ្នាបណ្តាលអោយមនុស្សបរាជ័យ ។ ការពន្យល់បង្ហាញនៅខាងក្រោមនេះចង្អុលបង្ហាញថា អ្វីកំពុងតែកើតឡើងនៅខាងក្នុងមនុស្សម្នាក់គឺជាធម្មតាជាផ្នែកធំជាងនៃបញ្ហាដែលយើងមើលឃើញនៅខាងក្រៅ ។



ការពន្យល់បង្ហាញនេះស៊ីគ្នាជាមួយនឹងតារាងនៅទំព័របន្ទាប់ទៀត ។ ផ្នែកនៃផ្ទាំងទឹកកកដែលនៅខាងលើទឹកគឺអ្វីដែលមនុស្សអាចមើលឃើញ-បញ្ហាសើរៗខាងក្រៅ ។ ផ្នែកនៃផ្ទាំងទឹកកកដែលនៅខាងក្រោមទឹកតំណាងអោយអ្វីដែលកំពុងតែកើតឡើងនៅខាងក្នុងមនុស្ស ។ វាដូចជាផ្នែកមួយនៃផ្ទាំងទឹកកកខាងក្រោមទឹកពី ៩ ទៅ ១០ ដងធំជាងអ្វីដែលនៅពីលើទឹក ដូច្នេះបញ្ហាដែលមាននៅខាងក្នុងមនុស្ស គឺតាមធម្មតាវាធំជាងផ្ទៃនៃបញ្ហា ដែលមនុស្សម្នាក់ៗអាចមើលឃើញ ។

ផ្នែកនៃដុំទឹកកកគឺគ្រាន់តែនៅខាងក្រោមផ្ទៃទឹកប៉ុណ្ណោះ គឺដូចជាផ្ទៃទឹកដែលបង្កអោយយើងមានបញ្ហា នោះគឺជាអាកប្បកិរិយាខាងក្នុងរបស់យើង ។ គំរូនៃការគិតបែបនេះ គឺជាធម្មតាវាបង្កអោយយើងមានបញ្ហា ។ អាកប្បកិរិយារបស់យើងបង្ហាញពីយើងតាមរយៈសកម្មភាព និង ពាក្យសំដីរបស់យើង ។

ជួនកាលការបរាជ័យមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក គឺវាគ្រាន់តែជារោគសញ្ញាមួយនៃបញ្ហាស៊ីជម្រៅរបស់អ្នកដែរ ។ រូបភាពខាងលើនេះអាចផ្តល់ជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ ពីរបៀបដែលផ្ទៃនៃបញ្ហា ដែលជារឿយៗបណ្តាលមកពីអាកប្បកិរិយានៅខាងក្នុងរបស់មនុស្សនោះ ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ចាក់ចេញផុតពីផ្ទៃនៃបញ្ហានេះ នោះអាកប្បកិរិយា (ដែលហៅថាផ្ទៃដែលបង្កអោយមាន) របស់អ្នកត្រូវមានការផ្លាស់ប្តូរផងដែរ ។ ផ្ទៃនៃបញ្ហាមួយចំនួនមិនអាចមានប្រសិទ្ធិភាពយកឈ្នះលើយើងបានទេ រហូតទាល់តែអ្នកដោះស្រាយនឹងវិសគល់នៃបញ្ហានោះអោយរួចរាល់សិន ។ តារាងខាងក្រោមនេះបង្ហាញពីផ្ទៃនៃបញ្ហាដែលផ្តើមពីចំណុចផលវ្តែររហូតដល់វិសគល់នៃបញ្ហា ។

<p><b>បញ្ហាសីវខាងក្រៅ</b> អ្នកដទៃអាចមើលឃើញ បញ្ហាទាំងនេះ</p>	<p>( ឧទាហរណ៍ ) ការឈ្លោះប្រកែកគ្នា ការវាយគ្នា ការទិតៀន ថ្នាំញៀន ការជក់បារី</p>	<p>( ឧទាហរណ៍ ) ការលួច ការនិយាយកុហក អាត្មានិយម ការដាក់បណ្តាសារ ការផឹកស្រា</p>	<p>( ឧទាហរណ៍ ) អំពើបាបខាងផ្លូវភេទ ចិត្តស្រើបស្រាស ការរួមដំណែកជាមួយភេទ ដូចគ្នា ស្រីរួមដំណែកជាមួយស្រីដូច គ្នា ធិតក្បត់</p>
<p><b>ការបង្កអោយមានបញ្ហា</b> អាកប្បកិរិយាខាងក្នុង</p>	<p>( ឧទាហរណ៍ ) ការប៉ះបោល គ្មានសេចក្តីទុកចិត្ត ភាពអន់ ( មានអារម្មណ៍ថាមិនសូវ សំខាន់ )</p>	<p>( ឧទាហរណ៍ ) ការភ័យខ្លាច ការព្រួយបារម្ភ គ្មានសុវត្ថភាព អំនួត</p>	<p>( ឧទាហរណ៍ ) ភាពក្តៅក្រហាយ ភាពជ្រួលជ្រាសក្នុងចិត្ត ភាពមានកំហុស</p>
<p><b>វិសគល់នៃបញ្ហា</b> ជំលោះបុគ្គលិកលក្ខណៈជា មូលដ្ឋាន ហេប្រើ ១២:១៥-១៧</p>	<p>ភាពល្ងឹងជូរជាត់ ( ចិត្តជំកូន ឬក៏ សេចក្តី សំអប់ )</p>	<p>ការអោយតំលៃទៅលើ សម្ភារៈ ( ការផ្តល់តំលៃទៅលើអ្វីដែល អាចយកបាន )</p>	<p>ភាពខ្វះសីលធម៌ ( អំពើបាបខាងផ្លូវភេទ )</p>
<p><b>វិសគល់នៃបញ្ហា</b> ការឆ្លើយតបរបស់ខ្ញុំចំពោះ ព្រះជាម្ចាស់ អេសាយ ៥៣:៦ អេសាយ ៥៥:៧</p>	<p>ធ្វើកិច្ចការអ្វីៗតាមផ្លូវខ្លួនឯងផ្ទាល់មិនធ្វើតាមផ្លូវរបស់ព្រះជាម្ចាស់ទេ ។ ( ការប្រឆាំង ឬក៏ ការបដិសេធន៍ចំណង់ និង អំណាចដែលព្រះជាម្ចាស់ផ្តល់ក្នុងការឆ្លើយតប ចំពោះជីវិតទៅតាមផ្លូវដែលទ្រង់ចង់អោយខ្ញុំធ្វើ ។ )</p>		

**ឃ. ផលវិបាកនៃការបរាជ័យ**

បរាជ័យនីមួយៗមានផលវិបាកពិតប្រាកដ កិច្ចការនេះមិនមែនដូចគ្នាទៅនឹងការដាក់ទណ្ឌកម្មសំរាប់សកម្មភាពមិនស្តាប់បង្គាប់នីមួយៗនោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកបរាជ័យក្នុងការកាច់ចង្កូតឡានរបស់អ្នកនៅកាច់ជ្រុង ឡានរបស់អ្នកនឹងចេញពីផ្លូវ ។ នោះគឺជាផលវិបាកធម្មជាតិនៃការបរាជ័យរបស់អ្នក ។ ទណ្ឌកម្មកើតឡើងនៅពេលប៉ូលីសមកផាកលុយចំនួន ២០០ ដុល្លារសំរាប់ការបើកឡានមិនប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នរបស់អ្នក ។ ប៉ុន្តែ ទណ្ឌកម្មនោះគឺជាផលវិបាកផងដែរនៃបរាជ័យរបស់អ្នក ។ ការផាកពិន័យចំនួន ២០០ ដុល្លារមិនមែនគ្រាន់តែសំរាប់ការបើកឡានធ្លាក់ផ្លូវនោះទេ នោះគឺជាផលវិបាកនៃការបើកឡានដោយមិនប្រយ័ត្នប្រយ័ត្ន ។ ច្បាប់របស់រដ្ឋធ្វើអោយច្បាស់ថាអ្នកបើកឡានដែលមិនប្រយ័ត្នប្រយ័ត្ននឹងអាចត្រូវបានផាកវិន័យ ។ ដូច្នេះ អ្នកបើកឡានពិតជាបានបរាជ័យនៅក្នុងផ្លូវពីរ ។ គាត់បរាជ័យក្នុងការបើកឡានអោយបានសមរម្យ ។ នៅពេលជាមួយគ្នានេះដែរ គាត់បរាជ័យមិនបានគោរពតាមច្បាប់របស់រដ្ឋ ។

ច្បាស់ណាស់ ផលវិបាកសំរាប់ការបរាជ័យខុសគ្នាៗគឺ នឹងមានលក្ខណៈផ្សេងៗគ្នា ។ អ្នកខ្លះនឹងមានចំនួនពីរ រឺ បី ប្រសិនបើផលវិបាកកើតមាន ។ ហើយចំពោះមនុស្សផ្សេងទៀតជាលទ្ធផលអាចស្លាប់ ។ ប្រសិនបើអ្នកបើកយន្តហោះបរាជ័យក្នុងការចុះចតយន្តហោះអោយបានត្រឹមត្រូវ នោះអាចបណ្តាលអោយមនុស្សរាប់រយនាក់បាត់បង់ជីវិត ។ សូមយើងមើលលើផលវិបាកមួយចំនួនដែលបានកើតចេញពីការបរាជ័យ ដូចជា៖

**១. អំពើបាបនាំអោយស្លាប់**

ដូចដែលយើងបានបញ្ជាក់រួចមកហើយថា មិនមែនរាល់បរាជ័យទាំងអស់ជាអំពើបាបនោះទេ ។ ប៉ុន្តែ នៅពេលមនុស្សម្នាក់បានធ្វើខុសនឹងវិន័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ការបរាជ័យនោះនឹងនាំអោយមានសេចក្តីស្លាប់ ។ ព្រះជាម្ចាស់បង្ហាញកិច្ចការនេះយ៉ាងច្បាស់នៅក្នុង រ៉ូម ៦:២៣ ដែលចែង " ដ្បិតលទ្ធផលនៃអំពើបាបគឺជាសេចក្តីស្លាប់ រីឯព្រះអំណោយទានរបស់ព្រះជាម្ចាស់វិញគឺជីវិតអស់កល្បជានិច្ចរួមជាមួយព្រះគ្រីស្ទយេស៊ូជាព្រះអង្គនៃយើង ។ " ខគម្ពីរនេះធ្វើអោយច្បាស់ថា សេចក្តីស្លាប់គឺជាលទ្ធផលនៃអំពើបាប ប៉ុន្តែព្រះជាម្ចាស់បានផ្តល់នូវផ្លូវមួយដើម្បីជៀសអោយផុតនូវលទ្ធផលនោះ-គឺទទួលអំណោយទាននៃការសង្គ្រោះដែលព្រះគ្រីស្ទបានប្រទានអោយ ។ មនុស្សដែលបដិសេធន៍ទទួលយកអំណោយទានរបស់ព្រះជាម្ចាស់នឹងរស់នៅក្នុងឋានរកអស់កល្ប-ការស្លាប់អស់កល្ប ។

**២. ភាពជាប់ទោស**

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់បរាជ័យ ភាពជាប់ទោសតែងតែតាម ។ កិច្ចការនេះវាកាន់តែពិតទៅទៀតនៅពេលដែលបរាជ័យនោះគឺជាអំពើបាប ។ ព្រះវិញ្ញាណដ៏វិសុទ្ធនឹងបង្ហាញអោយអ្នកដឹងនៅពេលអ្នកធ្វើអំពើបាប ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្តាប់ទេនោះ អ្នកប្រហែលជាមិនឮសូម្បីតែបន្តិចក៏គ្មានដែរ ។ កុំសន្មតថា វាមិនអីទេ ក្នុងការបន្តធ្វើសកម្មភាពនោះ ដោយសារតែអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនមានកំហុស ។

ព្រះជាម្ចាស់នឹងមានព្រះបន្ទូលមកកាន់អ្នកតាមរយៈមនសិការរបស់អ្នក ប៉ុន្តែមនុស្សខ្លះភាន់ច្រឡំគំនិតផ្ទាល់របស់ពួកគេជាមួយនឹងព្រះសូរសៀងរបស់ព្រះជាម្ចាស់ទៅវិញ ។ មានមនុស្សខ្លះគិតថាខ្លួន "លឺពីព្រះជាម្ចាស់ច្រើន" ហើយមាន

អារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងជាប់មានទោសសូម្បីតែកិច្ចការដ៏តូចមួយ ដែលខ្លួនបានទទួលបរាជ័យ ។ ប្រសិនបើមានសត្វស្លាបហើរមក ពីមុខឡានរបស់ពួកគេ ហើយសត្វនោះត្រូវបានឡានបុកអោយស្លាប់ នោះពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងជាប់មានទោស ដោយបុកសត្វស្លាបនោះអោយស្លាប់ ។ តែការមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនជាប់មានទោសបែបនោះ គឺមិនមែនមកពីព្រះជាម្ចាស់ ឡើយ ។

**៣. ការដឹងថាខ្លួនគ្មានប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់**

ការបរាជ័យជាច្រើនគឺជា បំណងចិត្តរបស់យើងក្នុងការស្វែងរកនូវសុភមង្គលមកវិញ រឺ ស្វែងរកនូវដំណោះស្រាយ ដ៏ ងាយស្រួលដើម្បីអោយចាកផុតពីបញ្ហាដ៏នោះបាន ។ យើងតែងតែជ្រើសរើសផ្លូវដ៏ងាយស្រួល ជាជាងធ្វើតាមផ្លូវ របស់ព្រះជាម្ចាស់ ។ នៅពេលដែលយើងជ្រើសរើសព្រងើយកន្តើយចំពោះផ្លូវរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ហើយដើរតាមផ្លូវ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង នោះយើងនឹងមិនដែលរកឃើញនូវភាពស្តាប់ចិត្ត ដែលបានមកពីព្រះជាម្ចាស់ឡើយ ។ ភាព ស្រពិចស្រពិលនេះបង្ហាញពីភាពគ្មានអ្វីសោះ នោះហើយដែលអាចនាំទៅរកអារម្មណ៍មួយនៃភាពអស់សង្ឃឹមក្នុង ជីវិតរបស់ខ្លួន ។

**៤. ការលក់ដីខ្លួន**

ចំនុចមួយនៃផលលំបាកដែលកើតចេញពីការបរាជ័យដ៏សែនឈឺចាប់នោះ គឺ ការលក់ដីខ្លួន រឺក៏ ការដាក់ពិន័យ ។ សំរាប់ក្មេងតូចត្រូវបានឪពុក រឺ ម្តាយរបស់ពួកគេរឺ ដោយថាកូននោះមិនបានស្តាប់បង្គាប់ពួកគេ ។ ចំពោះមនុស្សខ្លះ ទៀតមិនបានគោរពច្បាប់នៅក្នុងស្រុកភូមិ អាចត្រូវបានភ្នាក់ងារនរកបាលចាប់ ហើយបញ្ជូនទៅពន្ធនាគារ ។

ដូចដែលយើងបានបញ្ជាក់ពីខាងដើមថា ព្រះជាម្ចាស់ក៏នឹងដាក់ទណ្ឌកម្មយើងផងដែរ នៅពេលដែលយើងបរាជ័យ ។ ព្រះបាទដាវីឌបានប្រព្រឹត្តអំពើបានប្រឆាំងនឹងព្រះជាម្ចាស់ ហើយក្រោយមកបានសារភាពថា គាត់បានប្រព្រឹត្តអំពើ បាននោះមែន ។ ព្រះជាម្ចាស់បានលើកលែងទោសអោយគាត់ ប៉ុន្តែក៏បានដាក់ទណ្ឌកម្មគាត់ផងដែរចំពោះអំពើបាន នោះ ។ សូមអាន ២សាមូលអែល ១២ ដើម្បីដឹងពី ផលលំបាកដែលកើតចេញពីអំពើបាបរបស់គាត់ ហើយ ការដាក់ ទណ្ឌកម្មសំរាប់អំពើបាបគាត់ផងដែរ ។

**៥. ទម្លាប់អាក្រក់**

នៅពេលដែលអ្នកបន្តបរាជ័យនៅក្នុងចំនុចមួយដដែលៗ នោះអ្នកអាចបង្កើតជាទំលាប់អាក្រក់បានយ៉ាងងាយស្រួល ។ ហើយវាងាយស្រួលសំរាប់អ្នកធ្វើការដោះសារ ដោយនិយាយ "នេះជាផ្នែកមួយនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ខ្ញុំទៅ ហើយ" ។ "ខ្ញុំខឹងច្រើនដូចជាឪពុករបស់ខ្ញុំទៅហើយ ។ វាជាទំលាប់របស់ខ្ញុំទៅហើយ" ។ ការដោះសារនឹងមិនធ្វើ អោយទំលាប់អាក្រក់ទៅជាល្អបានទេ ។ អ្នកដោះសារកាន់តែច្រើន នោះទំលាប់អាក្រក់នឹងកាន់តែពិបាកផ្លាស់ប្តូរ កាន់ខ្លាំង ។

**៦. ការញៀន**

ទំលាប់អាក្រក់អាចជាចំណុចដ៏សំខាន់នៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ដែលវាបង្កអោយទៅជាញៀន ។ មកដល់ចំណុច ចំណុចនេះមនុស្សនោះនឹងពឹងផ្អែកលើសកម្មភាពមួយនោះដោយខានពុំបាន ដូចជា ថ្នាំញៀន ការជក់បារី ការផឹកស្រា ការលេងល្បែងស៊ីសង រឺ ចូលចិត្តញ៉ាំអាហារជាដើម ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ខ្លាំងដើម្បីបំពេញដល់សេចក្តីត្រូវការនៃ ការញៀននោះ ។ ជាការពិតណាស់ ការញៀនគ្រប់គ្រងលើពួកគេបានតែម្តង ។

ពួកគេនឹងហ៊ានលះបង់អ្វីៗទាំងអស់បាន គឺដើម្បីយកទៅបំពេញសេចក្តីត្រូវការដល់ការញៀននោះ ។ ប៉ុន្តែពួកគេ ព្យាយាមស្វែងរកភាពស្តាប់ចិត្តកាន់តែច្រើន នោះពួកគេនឹងទទួលបានបទសោធន៍ពីភាពស្តាប់ចិត្តនេះកាន់តែចិត ។ ពួកគេដឹកថា ពួកគេបានធ្លាក់ចូលទៅក្នុងសំណាញ់នៃភាពបរាជ័យទាំងនោះកាន់តែខ្លាំង ដែលមិនអាចអោយពួកគេ ចាកចេញផុតពីការញៀននេះបាន ។ មិនមែនគ្រប់ទាំងការបរាជ័យទាំងអស់សុទ្ធសឹងតែនាំទៅរកឥរិយាបថញៀន នោះទេ ប៉ុន្តែមានមនុស្សរយៗជាច្រើនសព្វថ្ងៃនេះ មានបទពិសោធន៍ពីអំណាចនៃការញៀន ដែលដំណាក់កាល មើលទៅគិតថា មិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទាំងអស់ តែក្រោយមកវាពិតមានគ្រោះថ្នាក់មែន ។

**៧. អនុស្សាវរីយ៍ និង ភាពឈឺចាប់ពីអតីតកាល**

អនុស្សាវរីយ៍នៃការបរាជ័យពីអតីតកាលអាចជាបញ្ហាមួយដ៏ចម្រុះ ។ ប្រសិនបើការចងចាំទាំងនេះនៅតែបន្តដក់នៅ ក្នុងគំនិតរបស់អ្នក នោះការចងចាំនេះអាចទាញអ្នកចេញពីការព្យាយាម ដើម្បីផ្លាស់ប្តូររបៀបនៃការរស់នៅរបស់អ្នក ។ ដោយអ្នកនិយាយថា "ខ្ញុំបានព្យាយាមធ្វើវាជាច្រើនដងមកហើយ ហើយនៅតែបរាជ័យ ដូច្នោះតើហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំ គួរតែព្យាយាមវាម្តងទៀត? វាឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់ ក្នុងប្រថុយប្រថានចំពោះការបរាជ័យម្តងទៀត ។" របៀបដែល អ្នកចេះគ្រប់គ្រងការចងចាំនៃការបរាជ័យពីអតីតកាលរបស់អ្នក នឹងមានផលប៉ះពាល់ដ៏ធំពេញមួយជីវិតរបស់អ្នក ។ មានតែព្រះជាម្ចាស់ប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចជួយជំរះការចងចាំទាំងនោះ និង ព្យាបាលពីការឈឺចាប់ និង ការចងចាំទាំង អស់នោះបាន ។ ជួនកាល ការព្យាបាលនេះមកភ្លាមៗ ហើយជួនកាលមកជាលក្ខណៈយឺតៗ ដោយត្រូវអ្នកផ្តល់ ប្រឹក្សាគ្រីស្ទបរិសុទ្ធជួយដល់អ្នកផងដែរ ។

## ជំពូក ទី ២

### ជំហានពីការបរាជ័យឆ្ពោះទៅកាន់ការជាសះស្បើយ

គ្មាននរណាម្នាក់ក្នុងចំណោមយើងទាំងអស់គ្នាចូលចិត្តអោយមានការបរាជ័យក្នុងកិច្ចការដែលយើងធ្វើឡើយ ។ យើងចង់សំដែងពីមោទនភាពអំពីខ្លួនរបស់យើង ។ ប៉ុន្តែគ្មាននរណាម្នាក់ស្អប់ខ្ពើមទេ ។ ដូច្នោះហើយ មិនចាំបាច់ត្រូវធ្វើជាត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលដែលអ្នកទទួលបានបរាជ័យ ។ ព្រះជាម្ចាស់សព្វព្រះហឫទ័យចំពោះកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នក ។ ទ្រង់ក៏នៅតែស្រលាញ់អ្នក បើទោះជាអ្នកមិនបានខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើអោយអស់ពីចិត្តក៏ដោយ ។

ដោយព្រោះយើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមានកំហុសនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ដូច្នោះយើងត្រូវស្វែងរកវិធីផ្សេងៗដើម្បីរកចំរើនឡើងតាមរយៈការបរាជ័យរបស់យើង ។ សូមយើងចំណាយពេលបន្តិច ដើម្បីស៊ីជម្រៅលើចំនុច ថាតើយើងអាចរកចំរើនបានយ៉ាងណាខ្លះ នៅពេលយើងបានជួបប្រទះការបរាជ័យទាំងអស់នោះ ។

### ក. ផ្លូវដ៏សាមញ្ញនៃការឆ្លើយតបចំពោះការបរាជ័យ

មានវិធីជាច្រើនដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការបរាជ័យទាំងនោះ ។ នៅពេលដែលអ្នកបានអានចំនុចនីមួយៗនៅក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ សូមព្យាយាមគិតពីឧទាហរណ៍មួយ រឺ ពីរ ពីរបៀបដែលមនុស្សម្នាក់ ដែលអ្នកស្គាល់ធ្លាប់បានប្រើវិធីមួយចំនួនទាំងនេះក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងការបរាជ័យរបស់ពួកគេ ។

### ១. លះបង់ចោលនូវបញ្ហាសើរៗទាំងនោះ

លោកវុទ្ធីនិយាយថា "ខ្ញុំនឹងឈប់ហៅអ្នកថា អាត្មាឡើយហើយ" ។ ពិតណាស់ នោះគឺជាជំហានមួយនៅក្នុងទិសដៅដ៏ត្រឹមត្រូវ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើលោកវុទ្ធី នៅតែប្រកាន់ខ្ជាប់នូវអាកប្បកិរិយានៃការមិនគោរពចំពោះមនុស្សដ៏ទៃទេនោះ គាត់នឹងទទួលបាននូវការមិនគោរពចំពោះរូបគាត់វិញយ៉ាងដូច្នោះដែរ ។ ប្រសិនបើលោកវុទ្ធី មានអារម្មណ៍ថា អាកប្បកិរិយារបស់មិនអីទេចំពោះអ្នកដ៏ទៃ នោះមានន័យថា គាត់មិនបានយល់ពីទស្សនៈរបស់ព្រះជាម្ចាស់ចំពោះការគោរពដល់អ្នកដ៏ទៃ ។

ការគ្រាន់តែដោះស្រាយតែជាមួយបញ្ហាសើរៗ នោះនឹងមិនផ្តល់ផលដ៏នៅស្ថិតស្ថេរបានទេ ។ តែប្រសិនបើយើងចង់សប្បាយរីករាយនឹងភាពជោគជ័យ នោះយើងត្រូវតែស៊ីជម្រៅលើបញ្ហាដែលយើងបានជួបប្រទះ មិនមែនសើរៗឡើយ ។

## **២. បញ្ហាបរា**

វិធីសាស្ត្រនៃការដោះស្រាយជាមួយនិងការបរាជ័យគឺដូចគ្នានឹងការព្យាយាមគេចចេញពីដុំទឹកកកដែរ ដោយរុញវា ពន្លឺចូលទៅក្នុងទឹក ។ បញ្ហាគឺនៅទីនោះដដែល និង វាត្រូវការកំឡាំងច្រើនណាស់ដើម្បីទប់វាអោយនៅក្នុងទឹកនោះ ។ មុន រឺ ក្រោយសំពាធ វានឹងកើនឡើងដល់ចំនុចមួយ ដែលនោះគឺជាបញ្ហាដដែល រឺក៏ បញ្ហាថ្មីមួយផ្សេងទៀតលិចឡើងម្តងទៀត ។ ប្រហែលជានិយាយបែបនេះប្រសើរជាង គឺថា បញ្ហានឹងផុះឡើងម្តងទៀត ។

## **៣. ទុកបញ្ហានោះនៅមួយស្បែកសិន**

មានមនុស្សខ្លះដោះស្រាយការបរាជ័យរបស់ពួកគេ ដោយការនិយាយអំពីការបរាជ័យទាំងនោះ ។ វាមានពេល និង កន្លែងរបស់វាក្នុងដោះស្រាយបញ្ហារបស់មនុស្សម្នាក់ ប៉ុន្តែមិនមែនអោយតែគ្រប់បញ្ហាទាំងអស់សុទ្ធសឹងតែត្រូវបាន យកមកពិភាក្សានៅទីសាធារណៈនោះឡើយ ។ មនុស្សដែលតែងតែមានជំលោះ រឺក៏ វាយដីគ្នា និយាយថា "មែន ហើយ នោះគឺជារបៀបដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍នៅក្នុងខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ។ តើហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំខំព្យាយាមលាក់អារម្មណ៍របស់ ខ្ញុំយ៉ាងដូច្នោះ?"

## **៤. រត់ចេញអោយឆ្ងាយពីបញ្ហា**

មនុស្សខ្លះភ័យខ្លាចប្រឈមមុខជាមួយនិងបញ្ហារបស់ពួកគេ ។ ពួកគេអនុញ្ញាតអោយភាពភ័យខ្លាចនេះគ្រប់គ្រងនៅ លើជីវិតរបស់ពួកគេ ។ ពួកគេនឹងមិននៅប្រឈមមុខនឹងផលវិបាកនៃបរាជ័យរបស់ពួកគេទេ ប៉ុន្តែពួកគេចាំតែរត់ចេញ ប៉ុណ្ណោះ ។ គ្រីស្តបរិស័ទថ្មីជាច្រើនបានប្រើនូវវិធីសាស្ត្រនេះដើម្បីឆ្លើយតបចំពោះការបរាជ័យមុននឹងពួកគេបានក្លាយទៅជា គ្រីស្តបរិស័ទ ។

## **៥. ព្រងើយកន្តើយចំពោះបញ្ហា**

តើអ្នកធ្លាប់មានបញ្ហាមួយ ប៉ុន្តែជ្រើសរើសធ្វើជាព្រងើយកន្តើយចំពោះបញ្ហានោះ ហើយសង្ឃឹមថា បញ្ហានោះវានឹង រត់ចេញឆ្ងាយជាមិនខាន? វិធីសាស្ត្រនេះមិនមានប្រសិទ្ធិជារឿយៗនោះទេ ។ អ្នកអាចប្រៀបធៀបវិធីសាស្ត្រនេះទៅនឹងអ្នក បើកកប៉ាល់ ដែលមើលឃើញដុំទឹកកកដ៏ធំនៅពីមុខ ប៉ុន្តែសំរេចចិត្តថា វាពិបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទិសដៅ ។ ប្រសិន បើអ្នកជាអ្នកដំណើរនៅលើកប៉ាល់នោះ អ្នកប្រាកដជាខឹងយ៉ាងខ្លាំងចំពោះភាពល្មើស ដែលគាត់ជឿថា ដុំទឹកកកដ៏ធំនោះ វា នឹងច្រៀសចេញឆ្ងាយពីកប៉ាល់ទៅដល់វា ។ មនុស្សដែលធ្វើព្រងើយកន្តើយចំពោះការបរាជ័យរបស់គាត់ តែងតែបន្តធ្លាក់ទៅ ក្នុងការបរាជ័យទាំងនោះជាដដែលៗ ។

**៦. ដោះសារ និង ខំព្យាយាមធ្វើអោយបញ្ហានោះត្រឹមត្រូវ**

ជួនកាល វាងាយស្រួលដោះសារសំរាប់បញ្ហារបស់អ្នក ហើយ ជ្រើសរើសមិនទទួលយកការទទួលខុសត្រូវចំពោះ ទង្វើទាំងនោះ ។ មនុស្សដែលជ្រើសរើសយកដំណោះស្រាយនេះមកដោះស្រាយជាមួយនឹងបរាជ័យរបស់គាត់ជាធម្មតាគាត់ ពូកែខាងការធ្វើខុស របស់គាត់អោយទៅជាត្រឹមត្រូវវិញដោយនិយាយលើកហេតុផលជាច្រើនមក ។ គាត់តែងតែមាន នូវការដោះសារយ៉ាងល្អ ថាតើហេតុអ្វីបានជាគាត់មិនអាចជួយពីការបរាជ័យនោះ ។ " ជាការពិតណាស់ គ្មាននរណា ម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះនោះទេ " នេះគឺជាការឆ្លើយតបដ៏ សាមញ្ញមួយទៀតពីមនុស្សបែបនេះ ។

**៧. ឆ្លើយតបចំពោះបរាជ័យតាមផ្លូវរបស់ព្រះជាម្ចាស់**

ព្រះគម្ពីរពោរពេញទៅដោយការទូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ និង ឧទាហរណ៍ជាច្រើននៃអ្វីដែលជាវិធីមួយត្រឹមត្រូវ ក្នុងការឆ្លើយតបចំពោះការបរាជ័យ ។ នៅក្នុងមុខវិជ្ជានេះតទៅទៀត យើងនឹងមើលផងដែរពីរបៀបព្រះជាម្ចាស់អាច ជួយយើងអោយ រីកចំរើនតាមរយៈបទពិសោធន៍ការបរាជ័យរបស់យើង ។

ជាញឹកញាប់ផ្លូវរបស់ព្រះជាម្ចាស់ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយនឹងបញ្ហារបស់យើងគឺចាប់ផ្តើមនៅខាងក្រោម " ដុំទឹក កក " នៅពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមបង្កើតទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយនឹងព្រះជាម្ចាស់ហើយចាប់ផ្តើមរស់នៅតាមផ្លូវរបស់ ទ្រង់ នោះបញ្ហារបស់យើងនឹងតូចទៅៗ ហើយមិនយូរប៉ុន្មានវាវាយបាត់ទៅ ។ នៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមកាត់ខាងក្រោម ដុំទឹកកក ខាងលើនឹងចាប់ផ្តើមលិចចុះផងដែរ ។

**៦. តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីនៅពេលខ្ញុំបរាជ័យ?**

**១. ខ្ញុំគួរតែសារភាពថា ខ្ញុំខុស**

វាពិបាកណាស់និយាយថា " ខ្ញុំខុសហើយ " ហើយសាតាំងនឹងធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ដែលវាអាចធ្វើបានដើម្បីកុំអោយអ្នក និយាយការនេះ ។ អ្នកមិនត្រូវលើកហេតុផលចំពោះបញ្ហា ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើការដោះសារសំរាប់បញ្ហានោះឡើយ ។ នៅក្នុង គម្ពីរ ១កូរិនថូស ១០:១៣ ព្រះជាម្ចាស់មានបន្ទូលថា ទ្រង់បានប្រទានកំលាំងដល់យើង ដើម្បីអោយយើងអាចតតាំង និង គេចផុតពីសេចក្តីល្ងង់នានា ។ នៅពេលដែលអ្នកបរាជ័យចំពោះព្រះជាម្ចាស់ អ្នកមិនអាចស្តីបន្ទោសនរណាម្នាក់បានឡើយ ក្រៅតែខ្លួនឯង ។

នៅពេលអ្នកសារភាពចំពោះខ្លួនអ្នកថា អ្នកបានបរាជ័យ នេះមិនមែនមានន័យថា អ្នកបរាជ័យទាំងស្រុងនោះទេ ។ អ្នកត្រូវតែរក្សាការបរាជ័យនៅក្នុងទស្សនៈវិស័យមួយសមរម្យ ។ សូមកុំធ្វើវាអោយតូចជាងនៅក្នុងព្រះនេត្ររបស់ ព្រះជាម្ចាស់ឡើយ ។ ប៉ុន្តែធ្វើអោយបញ្ហាដ៏តូចមួយប្រែក្លាយទៅជាគ្រោះមហន្តរាយដ៏ធំ ។ ជីវិតរបស់អ្នកទាំងមូលនឹងមិន ត្រូវខ្ទេចខ្ទាំឡើយ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានហៅឈ្មោះខ្លួនឯងមិនអោយបាត់តួអក្សរណាមួយនៅចំពោះមុខរបស់អ្នក ។

សូមសារភាពចំពោះខ្លួនឯងអោយបានឆាប់រហ័សថា "ខ្ញុំបានបរាជ័យ ប៉ុន្តែខ្ញុំនៅតែបន្តរស់នៅជាមួយនឹងសន្តិភាព របស់ព្រះជាម្ចាស់នៅក្នុងចិត្តរបស់ខ្ញុំ ។" ប្រសិនបើអ្នកចាញ់ល្បែង សូមប្រាប់អ្នកលេងផ្សេងៗទៀតថា "យើងបានចាញ់ ប៉ុន្តែ យើងនៅតែមានភាពសប្បាយរីករាយ ។" តែប្រសិនបើការបរាជ័យនោះគឺជាអំពើបាបវិញ នោះអ្នកនឹងត្រូវសារភាពវាទៅ កាន់ព្រះជាម្ចាស់ ។

**២. ខ្ញុំគួរតែសុំព្រះជាម្ចាស់អោយអត់ទោសអោយខ្ញុំ**

អ្នកមិនត្រឹមតែគ្រាន់តែសារភាពថាអ្នកបានប្រព្រឹត្តខុសនោះឡើយ ។ សូមប្រាប់ព្រះជាម្ចាស់ថា អ្នកមិនបានស្តាប់ បង្គាប់ទ្រង់ ហើយ សុំអោយទ្រង់លើកលែងទោសដល់អ្នក ។ សេចក្តីត្រូវការនេះមិនមែនគ្រាន់តែជាពាក្យសុំដ៏ប៉ុណ្ណោះទេ តែ អ្នកត្រូវតែពិតជាចង់មានន័យយ៉ាងដូច្នោះមែន ។

**យ៉ាកុប ៤:៨-១០**

**សូមចូលទៅជិតព្រះជាម្ចាស់ នោះព្រះអង្គនឹងយាងមកជិតបងប្អូនវិញដែរ ។ មនុស្សបាបអើយ ចូរជំរះខ្លួនអោយបាន បរិសុទ្ធទៅ! មនុស្សមានចិត្តពីរអើយចូរជំរះចិត្តគំនិតអោយបានស្អាតឡើង! ចូរទទួលស្គាល់ថាខ្លួនធ្លាក់ដល់កំរិតណា ហើយ ចូរកាន់ទុក្ខ និង សោកសង្រេង ព្រមទាំងធ្វើអោយសំណើចក្អាកក្អាយរបស់អ្នករាល់គ្នាប្រែទៅជាទុក្ខសោក ហើយអោយអំណរសប្បាយរបស់អ្នករាល់គ្នាប្រែទៅជាទុក្ខព្រួយវិញ ។**

ដរាបណាអ្នកបានដឹងថា អ្នកបានប្រព្រឹត្តអំពើបាបប្រឆាំងនឹងព្រះជាម្ចាស់ អ្នកគួរតែទៅរកទ្រង់ ហើយ សារភាព ការបរាជ័យរបស់អ្នកទៅទ្រង់វិញ ។ អ្នកមិនត្រូវរងចាំរាប់ពេលមួយម៉ោង មួយថ្ងៃ រឺក៏ រហូតដល់ថ្ងៃអាទិត្យក្រោយទើប សារភាពអំពើបាបរបស់អ្នកទៅទ្រង់នោះទេ ។ ព្រះជាម្ចាស់បានសន្យាថា ទ្រង់នឹងលើកលែងទោសដល់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកពិត ជាស្មោះត្រង់សុំទ្រង់អោយលើកលែងទោសដល់អ្នកមែន ។

**៣. ខ្ញុំត្រូវតែធ្វើការសុំរេចចិត្តឈប់ធ្វើអំពើបាប**

នៅពេលដែលអ្នកសារភាពការបរាជ័យរបស់អ្នកទៅព្រះជាម្ចាស់ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលថា អ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរ អាកប្បកិរិយារបស់អ្នកចំពោះបញ្ហានោះ ។ អ្នកត្រូវតែសំរេចចិត្តឈប់ប្រព្រឹត្តអំពើបាបទៀត ។

**២ រហក្សត្រ ៧:១៤ ប្រសិនបើប្រជាពលរដ្ឋរបស់យើង គឺប្រជាពលរដ្ឋដែលកម្មសិទ្ធិរបស់យើងផ្ទាល់ នាំគ្នាបន្តបន្ទួន អធិស្ឋាន និង ស្វែងរកយើង ហើយប្រសិនបើគេបោះបង់ចោលផ្លូវអាក្រក់របស់ខ្លួន យើងនឹងស្តាប់គេពិស្តារបរមសុខ យើង នឹងលើកលែងទោសគេអោយរួចពីបាប ព្រមទាំងប្រោសស្រុកគេអោយបានជាផង ។**

មានមនុស្សខ្លះនៅតែបន្តមិនស្តាប់បង្គាប់ព្រះជាម្ចាស់ គឺធ្វើរឿងដដែលៗ ។ ពួកគេមិនទាំងបានព្យាយាមកុំអោយ ខ្លួនឯងទៅប្រព្រឹត្តអំពើបាបទៀតផង ។ ការនេះបង្ហាញថា មនុស្សនោះមិនបានយល់ច្បាស់អំពីការកែប្រែចិត្តគំនិតដ៏ពិតនៅ ឡើយទេ ។ ការកែប្រែចិត្តគំនិតបូករួមទាំងការសារភាពអំពើបាបរបស់អ្នក និង ការសំរេចចិត្តងាយចេញពីអំពើបាបនោះទាំង ស្រុង ។ មានន័យថាអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើកិច្ចការណា ដែលព្រះជាម្ចាស់ចង់អោយអ្នកធ្វើវិញ ។

តើនេះមិនមានន័យថា អ្នកនឹងមិនដែលធ្លាក់ក្នុងអំពើបាបនេះវិញម្តងទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកទេឬអ្វី? ទេ ។ ជា ការពិតណាស់ គឺថា អ្នកមិនត្រូវប្រាប់ព្រះជាម្ចាស់ថា "ខ្ញុំសន្យានឹងព្រះអង្គថា ទូលបង្គំនឹងមិនធ្វើបាបនេះម្តងទៀតឡើយ" អ្នក បានតាំងខ្លួនឯងអោយខ្ពស់ជាងការបរាជ័យរបស់អ្នក ហើយ មានសាតាំងនឹងបង្កអោយមានគ្រប់ទាំងទោសកំហុស និង ការ ចោទប្រកាន់នានាមកលើរូបអ្នក នៅពេលដែលអ្នកធ្វើបាបម្តងទៀតនៅលើកក្រោយ ។ ជំនួសអោយការផ្តោតការយកចិត្តទុក ដាក់របស់អ្នកទៅលើការបរាជ័យ សូមដាក់ចិត្តគំនិតរបស់អ្នកទៅលើអ្វីដែលអ្នកធ្វើដែលជាកិច្ចការដ៏ត្រឹមត្រូវវិញ ។ សូមគិត អំពីការស្តាប់បង្គាប់ព្រះជាម្ចាស់ ហើយ ជ្រើសរើសអ្វីដែលជាកិច្ចការដ៏ត្រឹមត្រូវវិញ ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតអំពីការបរាជ័យដែល នាំអោយប្រព្រឹត្តអំពើបាបកាន់តែតិច នោះសេចក្តីល្ងង់ក៏ចូលមកក្នុងជីវិតរបស់អ្នកក៏កាន់តែតិចផងដែរ ។

**៤. រកហេតុផលនៃបរាជ័យ**

សួរខ្លួនឯង " ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំបរាជ័យ? " អ្នកប្រហែលជាមិនយល់ដឹងច្បាស់ណាស់ហេតុអ្វីអ្នកបរាជ័យ ។ អធិស្ឋាន សូមព្រះជាម្ចាស់ដើម្បីអោយជួយអ្នកយល់ដឹងពីការបង្កហេតុ ។ ជាច្រើនដង យើងព្យាយាមរស់នៅជីវិតជាគ្រីស្ទបរិស័ទទៅ តាមកំឡាំងរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ដោយមិនពឹងផ្អែកលើកំឡាំងដែលព្រះជាម្ចាស់ចង់ថ្វាយដល់យើង ។ វាងាយស្រួលណាស់ក្នុង ការធ្វើកំហុស ដោយសន្មត់ " ឥឡូវ ខ្ញុំជាគ្រីស្ទបរិស័ទ ខ្ញុំនឹងទទួលជោគជ័យ ។ " ព្រះជាម្ចាស់បានបង្កើតផ្លូវសំរាប់យើង អោយយកជ័យជំនះលើការបរាជ័យ ។

**ភីលីព ៤:១៣**

**ខ្ញុំអាចទ្រាំទ្របានទាំងអស់ ដោយរួមជាមួយព្រះអង្គដែលប្រទានកម្លាំងអោយខ្ញុំ ។**

អ្នកមិនមានអំណាចគ្រប់ទាំងអស់ ដើម្បីធ្វើអ្វីៗទៅតាមដែលអ្នកចង់បាននោះទេ គឺមានតែកិច្ចការទាំងនោះប៉ុណ្ណោះ ដែលព្រះជាម្ចាស់នឹងអនុញ្ញាតអោយធ្វើ ។ មានពេលខ្លះព្រះជាម្ចាស់ចង់អោយអ្នកបរាជ័យ ដោយព្រះទ្រង់ចង់អោយអ្នក រៀនថា អ្នកមិនអាចធ្វើវាបានក្នុងវិធីរបស់អ្នកតាមកំលាំងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកឡើយ ។ ដរាបណាអ្នករៀនចេះពីងង្វែកលើ ទ្រង់ហើយ នោះអ្នកនឹងបន្តបរាជ័យ ។

ជួនកាល យើងបរាជ័យដោយព្រះ យើងអនុញ្ញាតអោយបំណងប្រាថ្នាខាងសាច់ឈាមរបស់យើងគ្រប់គ្រងលើយើង ហើយ ការនេះជារឿយៗនឹងនាំទៅរកការប្រព្រឹត្តអំពើបាបវិញ ។ សូមមើល យ៉ាកុប ១:១៣-១៥ ។ ជួនកាល យើងប្រព្រឹត្ត អំពើបាប ដោយព្រះយើងពិតជាមិនចង់ធ្វើតាមអ្វីដែលព្រះជាម្ចាស់ចង់អោយយើងធ្វើទេ ។ ផ្ទុយមកវិញ យើងធ្វើវាទៅតាម ចិត្តគំនិត ដែលយើងគិតថាជាការដ៏ត្រឹមត្រូវ ។

នៅពេលដែលអ្នករកឃើញដើមចមនៃការបរាជ័យរបស់អ្នក សូមចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីម្យ៉ាងទៅ! សុំព្រះជាម្ចាស់ជួយអ្នក រកនូវដំណោះស្រាយមួយចំពោះបញ្ហារបស់អ្នក ធ្វើដូច្នោះ អ្នកនឹងមិនបន្តធ្លាក់ទៅក្នុងអំពើបាបម្តងហើយម្តងទៀតឡើយ ។

**៥. ស្វែងរកផ្លូវរបស់ព្រះជាម្ចាស់ចេញអោយឆ្ងាយពីបរាជ័យរបស់អ្នក**

គ្មានការបរាជ័យណាដែលលំបាកសំរាប់ព្រះជាម្ចាស់ឡើយ ។ ទ្រង់អាចជួយអ្នកអោយរកឃើញផ្លូវមួយ ដែលអាច ជួយអ្នកអោយរួចផុតពីការបរាជ័យនោះបាន ។ វាប្រហែលជាមិនងាយស្រួលប៉ុន្មាននោះទេ ។ ប៉ុន្តែផ្លូវរបស់ផងទ្រង់នឹងមាន ប្រសិទ្ធិភាព ។ ព្រះគម្ពីរពោរពេញទៅដោយការទូន្មានបែបជាក់ស្តែង ហើយនិង ឧទាហរណ៍ពីមនុស្សដែលបានរកឃើញផ្លូវ របស់ព្រះជាម្ចាស់រួចចេញផុតពីការបរាជ័យរបស់ពួកគេ ។ អ្នកមិនអាចត្រឡប់ទៅក្រោយវិញ ហើយលុបកំហុសទាំងនោះ ចោលបានឡើយ ។ សូមនៅតែបន្តឆ្ពោះទៅមុខទៀត ។ សូមចងចាំថា ទ្រង់នឹងមិនដែលបែរខ្នងរបស់ទ្រង់ដាក់អ្នកឡើយ ។

ជួនកាល មានគ្រីស្ទបរិសុទ្ធខ្លះពន្លឺសការបរាជ័យរបស់ពួកគេបែបខាងវិញ្ញាណ ។ ដោយគិតថា គ្រប់ការបរាជ័យត្រូវ បានគេមើលឃើញថា "ខ្ញុំត្រូវតែដកភ្នែករបស់ខ្ញុំចេញពីព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទ" ។ ប្រសិនបើអ្នកបរាជ័យមិនជាប់ការប្រលងនៅឯ សាលាទេ ដើមចមនៃការប្រលងធ្លាក់នេះគឺមកពីអ្នកមិនបានខិតខំរៀនអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ឬក៏ អ្នកសិក្សាលើប្រធានបទ ដែលខុស ។ មានពេលវេលាដែលត្រូវអធិស្ឋាន ហើយក៏មានពេលវេលាឈប់អធិស្ឋាន ដើម្បីត្រឡប់ទៅធ្វើការងារវិញ ។ ការ បរាជ័យមួយចំនួនខ្លះកើតចេញពីភាពខ្ជិលច្រអូស នោះវាមិនមែនមកពីមារសាតាំងទេ ។

**៦. ចុះប្រសិនបើខ្ញុំនៅតែបន្តបរាជ័យទៅលើចំណុចដដែលវិញ?**

លោកចាន់ថា បានទៅកាន់មិត្តភក្តិដែលគ្រីស្ទបរិស័ទ៍របស់គាត់ "ខ្ញុំពិតជាមានភាពមួរម៉ៅណាស់ ។ ខ្ញុំចង់ឈប់ជក់ ហើយទៀតហើយ ។ ខ្ញុំអធិស្ឋានជារៀងរាល់ថ្ងៃសុំអោយព្រះជាម្ចាស់ជួយខ្ញុំក្នុងរឿងនេះ ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំនៅតែជក់ហើយដែល ។ តើហេតុអ្វីបានជាព្រះជាម្ចាស់មិនជួយខ្ញុំ? តើហេតុអ្វីបានជាទ្រង់មិនដោះយកសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នានេះចេញពីជីវិតរបស់ខ្ញុំទៅ?

តើបញ្ហារបស់លោកចាន់ថា ជាអ្វីទៅ? ប្រសិនបើអ្នកជាមិត្តរបស់លោកចាន់ថាវិញ តើអ្នកនឹងប្រាប់អ្វីខ្លះដល់គាត់? គាត់ពិតជាចង់ផ្តាច់ការជក់ហើយនេះមែនទេ ។ ប៉ុន្តែគាត់នៅតែបន្តបរាជ័យ ។ តើការនេះ បង្ហាញថា គាត់មិនមែនជាគ្រីស្ទ បរិស័ទ៍ដែរ រឺ ទេ?

ព្រះជាម្ចាស់មិនបោះបង់ចោលឡើយ នៅពេលយើងបរាជ័យ ។ ទ្រង់នៅតែត្រូវមន្ត្រីដើម្បីជួយយើងអោយរីកចំរើន បើទោះជានៅពេលដែលយើងបន្តបរាជ័យក៏ដោះ ។ តើអ្នកកំពុងតែរីកចំរើនដែរឬទេ? តើអ្នកមានគំនិតយោបល់ដែលងាយៗ ដើម្បីយកឈ្នះលើបញ្ហានេះបានដែរឬទេ? តើអ្នកកំពុងតែមើលឃើញពីភាពរីកចំរើនដែរឬទេ? ប្រសិនបើគ្មានទេ ចំនុច ដែលល្អបំផុតនោះគឺ អ្នកគួរតែសុំជំនួយពីមិត្តដែលជាគ្រីស្ទបរិស័ទ៍ រឺ ក៏ ជាអ្នកដឹកនាំគ្រីស្ទបរិស័ទ៍ ។

ការបរាជ័យមួយចំនួនទៀតគឺ កើតចេញពីបញ្ហាជីវិតសតវដ្ឋិជំរៅ ។ ទំលាប់អាក្រក់ភាគច្រើន គឺត្រូវការប្រើពេល វេលាដើម្បីយកឈ្នះលើវាបាន ។ យើងត្រូវតែគិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់អាក្រក់ជំនួសដោយទំលាប់ល្អវិញ ។ ដំណើរការនៃ ការផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់អ្នកនៅក្នុងស្ថានភាពនោះ ជារឿយៗ អ្នកត្រូវតែយកសំរាមកាលពីអតីតកាលរបស់អ្នកចេញ មុនពេល អ្នកចាប់ផ្តើមបង្កើតទំលាប់ថ្មី ។ សូមកុំបាក់ទឹកចិត្តឡើយ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែទទួលបរាជ័យ ។ ចំនុចសំខាន់ដើម្បីវាស់វែង បាននោះគឺថា តើអ្នកកំពុងតែបង្កើតអោយមាននូវភាពរីកចំរើននៃទំលាប់ថ្មីរបស់ ដែលសព្វព្រះហឫទ័យព្រះជាម្ចាស់ ដែរឬទេ?

**៧. អនុញ្ញាតអោយអ្នកដទៃប្រាប់ខ្ញុំពីបញ្ហារបស់ខ្ញុំ**

យើងរាល់គ្នាភាគច្រើនគ្មានបញ្ហាទេ ចំពោះការរៀបរាប់នូវការបរាជ័យរបស់យើង ។ ប៉ុន្តែជូនកាល អ្នកដទៃអាច មើលឃើញពីបញ្ហារបស់យើងបានប្រសើរជាង យើងខ្លួនឯងមើលឃើញទៀត ។ សូមហៅការនេះថា "ភាពល្ងង់ខ្លៅ" សូម ធ្វើការសំរេចចិត្តស្តាប់អោយបានប្រុងប្រយ័ត្ន នៅពេលដែលមានមិត្តម្នាក់ រឺ សមាជិកក្នុងគ្រួសារម្នាក់មកកាន់អ្នក ហើយ និយាយថា "អ្នកមានបញ្ហាជាមួយនិង ....." ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយតបដោយពាក្យបែបនេះគន់យ៉ាងមាំទៅពួកគេវិញ រឺក៏ និយាយថា គិតតែពីរឿងខ្លួនឯងបានហើយ នោះអ្នកពិតជាកំពុងធ្វើបាបខ្លួនឯងហើយ ។

លូកា ១៨:១៨-៣០ ចែងអំពីបុរសអ្នកមានវ័យក្មេងម្នាក់បានមកកាន់ព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទដើម្បីសុំទ្រង់អោយជួយ ។ បុរសនោះ គាត់ចង់ដឹងអោយបានច្បាស់ថា ពេលដែលគាត់ស្លាប់ទៅ តើគាត់អាចទៅស្ថានសួរគិបានឬទេ? ព្រះយេស៊ូក៏បាន

សួរគាត់វិញថា តើគាត់បានស្តាប់បង្គាប់ក្រិតវិន័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់ដែរឬទេ? បុរសនោះក៏បានឆ្លើយតបថា "បពិត្រព្រះអង្គ ទូលបង្គំពិតជាបានធ្វើតាមក្រិតវិន័យរបស់ទ្រង់" បន្ទាប់មកព្រះយេស៊ូបានប្រាប់គាត់នូវអ្វីដែលជាបញ្ហារបស់គាត់ ។ គឺភាពល្ងង់ ខ្លៅរបស់គាត់ចំពោះលុយកាក់របស់គាត់ ។ ព្រះយេស៊ូបានប្រាប់គាត់អោយលក់ទ្រព្យសម្បត្តិ និង អ្វីៗទាំងអស់ដែលគាត់មាន ហើយយកមកចែកទានដល់ជនក្រីក្រ ហើយបន្ទាប់មកដើរតាមខ្ញុំ ។ បុរសនោះក៏បានចាកចេញពីទ្រង់ទៅដោយមានទឹកមុខ ក្រៀមក្រមនៅក្នុងចិត្ត -- ប៉ុន្តែឥឡូវនេះ គាត់បានដឹងពីបញ្ហារបស់គាត់នោះថាជាអ្វីហើយ ។

ប្រសិនបើអ្នកអនុញ្ញាតអោយអ្នកដទៃកែតម្រូវអ្នក សូមត្រៀមខ្លួនសំរាប់ចំណុចអវិជ្ជាមានផង ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមែន ជាមនុស្សដែលឆាប់ប្រតិកម្មទេ នោះពួកគេនឹងគោរពអ្នក ហើយថែមទាំងខិតខំបង្កើតទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនេះអោយបានកាន់ តែប្រសើរឡើង ។ កុំអោយអំណួតរបស់អ្នកខាតអ្នកពីការស្តាប់ដំបូន្មានចំពោះអ្វី ដែលអ្នកដទៃចង់និយាយមកកាន់អ្នកឡើយ ។ ពួកគេអាចខុសដែរ ប៉ុន្តែប្រហែលជា ព្រះជាម្ចាស់ប្រើមនុស្សនេះ ដើម្បីចង្អុលប្រាប់ពីសេចក្តីពិតដល់អ្នកវិញ ។ គ្មាននរណា ម្នាក់បានស្តាប់ដោយព្រោះតែស្តាប់ទៅតាមសេចក្តីពិតនោះឡើយ ។ ប្រសិនបើអ្វីដែលពួកគេវាជាការពិត ព្រះជាម្ចាស់ ជាឃើញៗបញ្ជាក់ការនេះថាពិត គឺកើតចេញពីក្នុងចិត្តរបស់អ្នកដែរ ។ អ្នកប្រហែលជាចង់សួរមិត្តម្នាក់ផ្សេងទៀត ថាតើ ពួក គេបានមើលថា បញ្ហានោះគឺវា អញ្ចឹងមែនដែរឬទេនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

មានមនុស្សជាច្រើនបរាជ័យក្នុងការបំពេញភារៈកិច្ចអោយបានល្អ ក្នុងការប្រាប់អ្នកអ្វីដែលជាបញ្ហារបស់អ្នក ។ សូម អ្នកនិយាយមកកាន់ខ្លួនឯងថា "សូមធ្វើវាដោយសុភាពរាបសារវិញ" ។ ប្រសិនបើអ្នករងចាំអ្នកជួយដ៏ល្អឥតខ្ចោះមកកាន់អ្នក នោះអ្នកនឹងស្តាប់ដោយព្រោះតែការរង់ចាំនោះមិនខាន ។ ប្រសិនបើអ្នកពិតជាចង់មានជ័យជំនះ នោះអ្នកនឹងត្រូវសុំអោយ មនុស្សផ្សេងទៀតប្រាប់អ្នកនូវអ្វីដែលបញ្ហា ដែលពួកគេមើលឃើញនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

ត្រូវសារភាពថា អ្នកមានចំនុចនៃភាពល្ងង់ខ្លៅជាច្រើន ដូច្នេះហើយអ្នកត្រូវមានចិត្តក្លាហានក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ។ សូម អោយព្រះជាម្ចាស់ជួយអ្នក អោយចេះស្តាប់អ្វីដែលទ្រង់ចង់ប្រាប់អ្នក តាមរយៈការវិះគន់ចំពោះអ្នកដទៃផ្សេងទៀត ។

**គ. សុំការលើកលែងទោស**

ប្រហែលជាមានរឿងមួយដ៏សែនលំបាកក្នុងចំណោមរឿងផ្សេងៗទៀត នៅក្នុងជីវិតគឺថា ត្រូវទៅកាន់មនុស្សម្នាក់ ទៀត ហើយសុំគាត់អោយលើកលែងទោសដល់អ្នក ក្រោយពីអ្នកបានធ្វើរឿងដ៏ខុសឆ្គង ។ ជំហានដ៏មានសារសំខាន់មួយ ដើម្បីអោយបានជាសះស្បើយពីការបរាជ័យនោះគឺ ទៅសុំអោយមនុស្សដែលអ្នកបានធ្វើខុសចំពោះពួកគេ អោយលើកលែង ទោសដល់អ្នក ។

មានសាតាំងនឹងធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដោយអំណាចរបស់វា ដើម្បីអោយអ្នកមិនអាចស្តារទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្ស ដែល  
រងគ្រោះដោយសារការបរាជ័យរបស់អ្នក ។ វានឹងព្យាយាមអោយអ្នកជឿថា គឺមនុស្សនោះទេតើដែលបានធ្វើខុសមិនមែនជា  
អ្នកទេ ។ វានឹងមិនអោយអ្នកចាកចេញពីអំណាចរបស់អ្នកឡើយគឺថា "ប្រសិនបើ អ្នកសារភាពចំពោះមនុស្សនោះ នោះអ្នក  
ខុសហើយ ព្រោះអីមនុស្សនោះពិតជាចង់អោយធ្លាក់ទឹក ហើយចង់ធ្វើអោយអ្នកមើលទៅដូចជាមនុស្សឆ្គងអញ្ចឹង" ។

ប្រសិនបើអ្នកពិតជាចង់ទទួលបានការជាសះស្បើយពីការបរាជ័យរបស់អ្នក ហើយមានអំណរសន្តិភាពដែលមកពីព្រះ  
ជាម្ចាស់ នោះអ្នកត្រូវតែស្តារទំនាក់ទំនាក់របស់អ្នកជាមួយមនុស្សដែលបានរងគ្រោះដោយសារតែការបរាជ័យអ្នកភ្លាម ។ ព្រះ  
ជាម្ចាស់នឹងផ្តល់ប្រាជ្ញា និង កំលាំងអោយអ្នក ដើម្បីអាចធ្វើវាបាន ប៉ុន្តែទ្រង់នឹងមិនធ្វើវាសំរាប់អ្នកឡើយ ។ កុំសូមព្រះជាម្ចាស់  
អោយធ្វើការអស្ចារ្យ ដូច្នោះអ្នកមិនចាំបាច់ទៅសារភាពនូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើខុស ហើយសុំអោយមានការលើកលែងទោស  
នោះឡើយ ។

**១. មុននឹងអ្នកសុំការលើកលែងទោស**

តើអ្នកធ្លាប់ឃើញម្តាយប្រាប់ដល់កូនរបស់គាត់អោយចេះនិយាយថា "ខ្ញុំសូមទោស" ក្រោយពីកូននោះបានធ្វើអ្វីមួយ  
មិនត្រឹមត្រូវដល់កូនក្មេងម្នាក់ទៀតដែរឬទេ? ប្រហែលជា កូនក្មេងនោះនិយាយពាក្យមិនបានត្រឹមត្រូវ ដែលផុសចេញពីចិត្ត  
របស់វាទេ ។ ព្រះជាម្ចាស់សព្វព្រះហឫទ័យសំរាប់យើងនិយាយពាក្យទាំងនោះចេញ ដែលមិនបានផុសចេញពីចិត្តរបស់យើង  
នោះទេ ។ អ្នកត្រូវធ្វើកិច្ចការពីរយ៉ាង មុនពេលអ្នកសារភាពនូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើខុស និង សុំអោយមានការលើកលែងទោស  
សំរាប់អ្នក ។

**ក. សារភាពចំពោះខ្លួនអ្នក និង ព្រះជាម្ចាស់ថា អ្នកខុសហើយ**

អ្នកត្រូវតែជឿជាក់ថា អ្វីដែលបានប្រព្រឹត្តគឺពិតជាខុសឆ្គង ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់ទេ ហើយប្រសិនបើអ្នកបាន អ្វី  
ណាមួយដែលខុស បន្ទាប់មកគិតថា មកទាល់នឹងបច្ចុប្បន្នថា អ្នកបានធ្វើខុស ។ សូមប្រាប់នូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ ។ កុំព្យាយាម  
ធ្វើអោយខ្លួនរបស់អ្នកថាមានភាពត្រឹមត្រូវ ហើយធ្វើការដោះសារ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនជឿថា អ្វីដែលអ្នកបានធ្វើជាខុស  
នោះទេ នោះប្រហែលជាអ្នកត្រូវវិញ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមនុស្សផ្សេងទៀតទទួលបានការឈឺចាប់តាមរយៈអ្វីដែលអ្វីបានធ្វើចំពោះ  
ពួកគេ នោះអ្នកត្រូវតែស្វែងរកនូវការជានាំទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយមនុស្សនោះសារឡើងវិញ ។ ទង្វើនេះមានសារសំខាន់  
ជាងអ្វីដែលអ្នកខិតខំប្រាប់ខ្លួនឯងថា ជាមនុស្សត្រឹមត្រូវ ។ ក្រោយមក ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សត្រឹមត្រូវ នោះព្រះជាម្ចាស់  
ជ្រាបពីការនេះ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានធ្វើខុសមែន នោះទ្រង់កំពុងរងចាំអ្នក ដើម្បីអោយអ្នកសារភាពទៅកាន់ទ្រង់ ។

ព្រះបាទដាវីឌនៅក្នុងគម្ពីរសញ្ញាចាស់ បានប្រព្រឹត្តអំពើបាបប្រឆាំងនឹងព្រះជាម្ចាស់ ហើយគាត់បានព្យាយាមគ្រប  
បាំងនូវអ្វីដែលបានធ្វើ ។ វាមើលទៅហាក់ដូចជាគំរោងផែនការរបស់ទទួលជោគជ័យ រហូតដល់អស់រយៈពេលជាច្រើនខែ  
ក្រោយមក ព្យាករណ៍បានមកកាន់គាត់ ហើយបានបង្ហាញពីអំពើបាបរបស់គាត់ ។ ព្រះបាទដាវីឌបានឆ្លើយតបយ៉ាងរាប់  
រហ័សគឺថា គាត់បានផ្ទៀងផ្ទាត់ថា “ឱព្រះជាម្ចាស់អើយ ទូលបង្គំបានប្រព្រឹត្តអំពើបាបប្រឆាំងនឹងព្រះអង្គហើយ ”  
ព្យាករណ៍បានឆ្លើយតបថា “ព្រះអង្គម្ចាស់បានលើកលែងទោសដល់អ្នកហើយ អ្នកនឹងមិនត្រូវស្លាប់ឡើយ ។” (   
២សាមូអែល ១២:១៣) ។

**ខ. ដឹងយ៉ាងច្បាស់នូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើខុស**

អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់បានឃើញនរណាម្នាក់សុំការលើកលែងទោស សំរាប់អ្វីមួយដែលពួកគេបានធ្វើកើតមានបញ្ហា ។  
នាងសុខានិយាយថា “ខ្ញុំសូមទោសដែលខ្ញុំបានធ្វើអោយឈឺចាប់ដោយសារតែភាពស្មោះត្រង់របស់ខ្ញុំ” ប៉ុន្តែអ្នកដឹងទេថា បញ្ហា  
ដ៏ពិតប្រាកដនោះគឺថា នាងសុខា បានរិះគន់ដល់មនុស្សនៅក្នុងកន្លែងសាធារណៈ ។

មុនពេលអ្នកទៅកាន់មនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតដើម្បីសុំអោយមានការលើកលែងទោស អ្នកត្រូវប្រាកដថា អ្នកបាន  
យល់ព្រមជាព្រះជាម្ចាស់នូវអ្វីដែលបានធ្វើខុសឆ្គង ។ ការនេះមិនមានន័យថា អ្នកត្រូវរៀបរាប់អោយបានលម្អិតនូវអ្វីដែលអ្នក  
បានធ្វើខុសនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវដឹងថា អ្នកខ្លះខាតនូវការគោរព ភាពមិនព្រមអោយគេរិះគន់ ចិត្តឆេវឆាវរបស់អ្នក ភាពច្រ  
ណែន រឺក៏ ជាអំណត់ដែលស្ថិតនៅខាងលើនៃការបរាជ័យរបស់អ្នក ។ សូមអ្នកស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនរបស់អ្នក ។

**ប. វិធីមិនត្រឹមត្រូវក្នុងសុំអោយមានការលើកលែងទោស**

មានរបៀបជាច្រើនដើម្បីសុំអោយមានការលើកលែងទោស ដែលពិតជាបង្ហាញថា យើងមិនបានស្មោះត្រង់ក្នុងការ  
សារភាពពីកំហុសរបស់យើងពិតប្រាកដឡើយ ។ យើងអាចប្រើជំនាញដ៏ប៉ុនប្រសព្វក្នុងការនិយាយលើកដាក់ការស្តីបន្ទោស  
ទាំងនេះទៅមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតបាន ។

**ក. “ ប្រសិនបើខ្ញុំខុស សូមអត់ទោសអោយខ្ញុំផង ... ”**

មនុស្សដែលបានប្រើវិធីនេះ គឺពិតជានិយាយថា “ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំបានធ្វើខុសហើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើ អ្នកគិតខ្ញុំពិតជាខុស  
មែននោះ អញ្ជឹងសូមលើកលែងទោសអោយខ្ញុំផង” ។ របៀបនៃការនិយាយបែបនេះមួយប្រភេទទៀតនោះគឺថា  
“ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានការឈឺចាប់ ដោយសារតែអ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើ អញ្ជឹងសូមលើកលែងទោសអោយខ្ញុំផង” ។ ប្រសិនបើអ្នក  
នឹងជួសជុលទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយនិងមនុស្សផ្សេងទៀត សូមអ្នកកុំប្រើពាក្យថា “ប្រសិនបើ” ។

**១. “ ខ្ញុំខុស ហើយ អ្នកក៏ខុសដែរ...”**

កុំព្យាយាមកែតម្រូវកំហុសរបស់អ្នក ដោយទៅប្រាប់មនុស្សផ្សេងទៀតថា គាត់ រឺក៏ នាងនោះ បានប្រព្រឹត្តខុសផងដែរ ។ ការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកគឺ ទទួលសារភាពនូវចំណែកដែលបានប្រព្រឹត្តខុស ។ ទុកអោយព្រះជាម្ចាស់ដោះស្រាយមួយនិង មនុស្សផ្សេងទៀតសំរាប់ផ្នែករបស់ពួកគេនៅក្នុងបញ្ហានោះចុះ ។ ទ្រង់មានបទពិសោធន៍គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការជួយមនុស្ស ដែល មានបញ្ហាបែបនេះណាស់ ។

**៣. វិធីត្រឹមត្រូវក្នុងការសុំការអត់ទោស**

ប្រសិនបើអ្នកពិតជាចង់ស្វែងរកនូវសន្តិភាពជាមួយព្រះជាម្ចាស់ និង អ្នកអស់អ្នកដែលរងគ្រោះដោយសារតែការ បរាជ័យរបស់អ្នកមែន នោះមានចិត្តក្លាហាន ហើយប្រាប់មនុស្សនោះថា: “ខ្ញុំពិតជាបានធ្វើខុសមែន (ប្រាប់នូវអ្វីដែលអ្នកពិត ជាបានធ្វើខុសមែន) ។ តើអ្នកនឹងលើកលែងទោសអោយខ្ញុំបានដែរឬទេ?

នៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមការសារភាពរបស់អ្នកដោយពាក្យថា “ខ្ញុំពិតជាបានធ្វើខុសមែន” នោះពិតជាបានបញ្ជាក់ ថា អ្នកពិតជាសារភាពនូវអ្វីដែលបានធ្វើខុស ។ នៅពេលដែលអ្នកប្រាប់មនុស្សនោះ នូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើខុស នោះអ្នកមិនចាំ បាច់រៀបរាប់អោយបានក្បោះក្បាយនូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើខុសឡើយ ។ ធ្វើយ៉ាងណាអោយវាខ្លី ហើយសាមញ្ញ ។ ឧទាហរណ៍ “ខ្ញុំពិតជាខុសមែន ដែលខ្ញុំមិនបានបង្ហាញពីការគោរពចំពោះអ្នកក្នុងរបៀបដែលខ្ញុំនិយាយទៅកាន់អ្នក កាលពីរសៀលម្សិល មិញនៅកន្លែងធ្វើការ” ។ ឧទាហរណ៍មួយទៀតគឺ “ខ្ញុំពិតជាបានធ្វើខុស ដោយព្រោះខ្ញុំមានចិត្តគំនិតអ្នក ។ តើអ្នកអាចលើក លែងទោសអោយខ្ញុំបានដែរឬទេ?” ។

ក្រោយពីអ្នកបានបង្ហាញពីអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើខុសរួចហើយ បន្ទាប់មកសូមអោយមនុស្សនោះលើកលែងទោសអោយ អ្នក ។ នៅពេលដែលអ្នកសួរសំនួរនេះ អ្នកអោយឱកាសដល់មនុស្សនោះ ដើម្បីឆ្លើយតបមកកាន់អ្នក ។ នេះគឺជាការសំខាន់ ណាស់ ។ ត្រូវរៀបរាប់អោយបានច្បាស់ និង សាមញ្ញ ។ អ្នកត្រូវប្រាកដថា អ្នកពិតជាទទួលចំលើយពីមនុស្សនោះ ។

ប្រសិនបើគាត់ រឺក៏ នាង និយាយថា “បំភ្លេចវាទៅ” សូមមនុស្សនោះម្តងទៀតអោយលើកលែងទោសដល់អ្នក ។ សូមប្រាប់គាត់ថា ព្រះជាម្ចាស់បានបើកសំដែងដល់អ្នកថា អ្វីដែលអ្នកបានធ្វើគឺជាខុសឆ្គង ហើយវាជាការសំខាន់ណាស់ចំពោះ អ្នក ដែលអ្នកត្រូវទទួលចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ ។ ប្រសិនបើ ពួកគេនៅតែបដិសេធន៍មិនលើកលែងទោសដល់អ្នកទេ បន្ទាប់ មក អ្នកព្យាយាមសួរក្នុងរបៀបរាបសារ សួរអំពីមូលហេតុអ្វី ដែលពួកគេមិនអាចលើកលែងទោសអោយអ្នកបានយ៉ាងដូច្នោះ ។ កុំបង្ខំបញ្ហានេះឡើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមនុស្សមានបំណងចង់រៀនលំពីមូលហេតុ សូមព្យាយាមស្តាប់គេដោយយកចិត្តទុកដាក់ ដោយមិនព្យាយាមកាត់សំដី ហើយកែតម្រូវខ្លួនឯងឡើយ ។

ប្រសិនបើមនុស្សនោះពិតជាលើកលែងទោសអោយអ្នក នោះសូមរំពឹងគិតទុកថា ព្រះជាម្ចាស់ឆ្លើយតបតាមការ ប្រទានដល់អ្នកនូវសន្តិភាពក្នុងចិត្តដល់អ្នកជាមិនខាន ។ អំណរដែលកើតចេញពីការស្តារទំនាក់ទំនងដែលបានបាក់បែកគឺ មាន តំលៃស្មើនឹងការឈឺចាប់នៃការសារភាពនូវការបរាជ័យរបស់អ្នក និង ស្វែងរកការលើកលែងទោសរបស់ពួកគេ ។

ចំនុចសំខាន់មួយទៀត ដែលអាចជួយពង្រឹងដល់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយម្នាក់ ដែលរងគ្រោះដោយសារការ បរាជ័យរបស់អ្នក គឺសូមមនុស្សដដែលនេះ អោយជួយអ្នកយកឈ្នះលើបញ្ហា ដែលអ្នកមាន ។ សូមយោបល់ពីមនុស្សនោះ របៀបដែលអ្នកអាចចាកចេញផុតបានពីបញ្ហានេះ ។ ប្រសិនបើគាត់ផ្តល់ជួយខ្លះដល់អ្នក នោះសូមអ្នកស្តាប់ដោយយកចិត្តទុក ដាក់ ហើយកុំព្យាយាមកែតម្រូវខ្លួនរបស់អ្នក ហើយកុំអោយអំណួតលួចពីជីវិតរបស់អ្នកឡើយ ។

**យ. ការជានារសារឡើងវិញ**

តើការទទួលខុសត្រូវរបស់គ្រីស្ទបរិស័ទក្នុងការធ្វើអោយមានការជានារសារឡើងវិញចំពោះ ការបរាជ័យកាល ពី អតីតកាលរបស់ពួកគេជាអ្វីខ្លះ? តើចុះយ៉ាងម៉េចដែរចំពោះអំពើបាបជាច្រើនទៀត ដែលមនុស្សម្នាក់បានប្រព្រឹត្តកាលពីគាត់ មិនទាន់បានក្លាយជាគ្រីស្ទបរិស័ទនៅឡើយ? "ព្រះជាម្ចាស់លើកលែងទោស និងថែមទាំងបំភ្លេចចោលទៀតផង" ពិតណាស់ ការនោះជាត្រឹមត្រូវមែន ប៉ុន្តែមនុស្សមិនបានភ្លេចការបរាជ័យរបស់អ្នកទេ ។

នៅពេលដែលយើងនិយាយអំពីប្រធានបទ ការជានារសារឡើងវិញ យើងត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរក្សា អាទិភាពរបស់ព្រះជាម្ចាស់នៅក្នុងគំនិតរបស់យើង ។ សេចក្តីបង្រៀនជាច្រើនរបស់ព្រះជាម្ចាស់មិនមែនងាយស្រួលទេ ជាការ ពិតណាស់សេចក្តីបង្រៀនទាំងនោះពិបាកសំរាប់អ្នកក្នុងការស្តាប់បង្គាប់ បើគ្មានជំនួយមកពីព្រះជាម្ចាស់ទេ ។ ការស្តារទំនាក់ ទំនងជាមួយនិងមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតនឹងមិនមានប្រសិទ្ធិទេ លុះត្រាតែព្រះជាម្ចាស់ប្រទាននូវបំណងចិត្តដល់មនុស្សនោះ ដើម្បីអោយលើកលែងទោសដល់អ្នក ។

ការជានារសារឡើងវិញមួយប្រភេទដ៏មានសារសំខាន់ ដែលអ្នកអាចធ្វើវាបាននោះគឺ ស្តារទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជា មួយព្រះជាម្ចាស់ ។ នោះមានន័យថា សារភាពអំពើបាបរបស់អ្នក ហើយ សូមទ្រង់លើកលែងទោសដល់អ្នក ។ ប្រសិនបើអ្នក បរាជ័យក្នុងការស្តារទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយទ្រង់ នោះអ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកខិតខំប្រឹងធ្វើគឺពុំសូវមានតំលៃឡើយ ។

ការជានារសារឡើងវិញមួយប្រភេទទៀតដ៏មានសារសំខាន់ ដែលអ្នកអាចធ្វើវាបាននោះគឺ ស្តារទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ជាមួយនិងសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើការបរាជ័យអតីតកាលរបស់អ្នកបានបំផ្លាញការទំនាក់ទំនង និង ទំនុកចិត្ត នោះសូមប្រើជំហាននានាដើម្បីស្តារទំនាក់ទំនងទាំងនោះសារឡើងវិញ ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នមិនត្រូវរំពឹងនូវការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ ណាមួយកើតឡើងចំពោះគ្រប់មនុស្សទាំងអស់ឡើយ ។ សូមចងចាំថា ប្រសិនបើអ្នកបានចំណាយពេលជាច្រើនខែ ច្រើនឆ្នាំ

បំផ្លាញទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយនិងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក វាប្រហែលជាត្រូវការពេលវេលាច្រើនបន្តិចក្នុងការ ព្យាបាលមុខរបួសអោយបានជា ។

នៅក្នុងករណីជាច្រើន ព្រះជាម្ចាស់នឹងណែនាំអ្នកទិញសំភារៈសំរាប់ជំនួសនូវអ្វី ដែលអ្នកបានបំផ្លាញ រឺ បានលួច ។ នៅក្នុងក្រិតវិន័យគម្ពីរសញ្ញាចាស់បានចែងយ៉ាងច្បាស់ថា ទាក់ទងទៅនិងការជានារសារឡើងវិញ ព្រះជាម្ចាស់ជឿថា នេះជា ផ្នែកមួយដ៏មានសារសំខាន់នៃដំណោះស្រាយចំពោះការបរាជ័យមួយ រឺក៏ អំពើបាបមួយ ។ មានមនុស្សមួយចំនួនគិតបែបអស់ សង្ឃឹមថា ការដែលត្រូវទទួលយកនូវទង្វើដែលខ្លួនបានធ្វើជារឿងដ៏ត្រឹមត្រូវ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូច្នោះ នោះ សូមចំណាយពេលវេលាអាន គម្ពីរភីលីព ៤:១៣ និង រ៉ូម ៨:២៨ ។ ថ្ងៃនេះអ្នកប្រហែលជាពុំមានលុយគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីសងគេ នូវអ្វីដែលបានធ្វើខុស ក្នុងការយកមកជាជំនួសអោយមានការជានារសារវិញបាន ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចអធិស្ឋាននៅថ្ងៃនេះ ហើយ ស្វែងរកនូវអ្វីដែលព្រះជាម្ចាស់ចង់អោយអ្នកធ្វើនៅថ្ងៃនេះ ។

**១. គំរូតាមព្រះគម្ពីរ**

ក្រិតវិន័យនៅក្នុងគម្ពីរសញ្ញាចាស់ ដែលព្រះជាម្ចាស់បានប្រទានដល់ជនជាតិជីវីសយ៉ាងច្បាស់ថា គឺត្រូវអោយមាន មនុស្សដែលបានធ្វើខុសបង់ថ្លៃឈ្នួលសំរាប់ការបរាជ័យរបស់ពួកគេ ។ មានគោលការណ៍នៅក្នុងគម្ពីរសញ្ញាថ្មីជាច្រើន ដែល បានប្រទានមកដល់យើង ហើយវាអាចយកមកអនុវត្តបានសំរាប់យើងនៅថ្ងៃនេះ ។

ម៉ាថាយ ៥:២៣-២៤, លូកា ១៩:១-១០, កាឡាទី ៦:១-២

**២. ជំហាននានាដើម្បីអោយមានការជានារសារឡើងវិញបាន**

**ក. ធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្តជាមួយព្រះជាម្ចាស់**

ប្រសិនបើអ្នកជឿថា ព្រះជាម្ចាស់ចង់អោយអ្នកមានការជានារសារឡើងវិញសំរាប់ការបរាជ័យកាលពីអតីតកាល នោះសូមចាប់ផ្តើមធ្វើផែនការ ។ សូមសរសេរចុះនូវអ្វី ដែលអ្នកត្រូវនិយាយទៅកាន់មនុស្សនោះ ។ បន្ទាប់មកសូមអធិស្ឋាន ហើយ សូមព្រះជាម្ចាស់នាំមនុស្សនេះមកចូលក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ដូច្នោះអ្នកនឹងមានឱកាសនិយាយជាមួយគាត់បាន ។ សូម ត្រៀមខ្លួនដើម្បីបំពេញផ្នែករបស់អ្នក នោះព្រះជាម្ចាស់នឹងបំពេញផ្នែករបស់ទ្រង់ ។

**ខ. ស្តារទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយនិងមនុស្សនោះ**

គោលដៅដំបូងបង្អស់របស់អ្នកនៅក្នុងការជំនាញសារឡើងវិញ គឺគួរស្តារទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយនិងមនុស្ស ដែលអ្នកបានប្រព្រឹត្តខុសនិងគាត់ ។ ដំណើរការនេះនឹងចាប់ផ្តើមបង្កើតអោយមានទំនាក់ទំនងថ្មីកើតឡើង ។

**យ. ការចេញសងចំពោះទង្វើរបស់អ្នក**

នៅពេលសុំអោយមានការលើកលែងទោសសំរាប់ការបរាជ័យកាលពីអតីតកាលរបស់អ្នក អ្នកត្រូវចេញសងនូវអ្វី ដែលអ្នកបានលួច រឺ បានបំផ្លាញ ។ សូមពិភាក្សាផែនការរបស់អ្នកជាមួយនិងមនុស្សនោះ ។ ព្រះជាម្ចាស់បានសន្យាថា នឹងផ្តល់ ផ្តល់គ្រប់ទាំងតំរូវការទាំងអស់របស់អ្នក ហើយ បំណុលទាំងនេះត្រូវនិងព្រះបន្ទូលសន្យានេះ ។ វាប្រហែលជាត្រូវការពេលវេ លាពីរឬបីខែ មុនពេលអ្នកអាចចាប់ផ្តើមសងនូវអ្វីដែលអ្នកបានជំពាក់ ។ ប្រសិនបើនៅបច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកមានការងារធ្វើ នោះ អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមសងបន្តិចម្តងៗជាប្រចាំ បើទោះជាការសងនោះវាមានចំនួន៥ដុល្លានៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ក៏ដោយ ។ ប្រសិន បើអ្នកស្មោះត្រង់ជាមួយនិងលុយបន្តិចបន្តួចដែលអ្នកមាននេះ ព្រះជាម្ចាស់នឹងប្រទានពរអោយអ្នក ហើយ បន្តផ្តល់អោយអ្នក សំរាប់តំរូវការរបស់អ្នក ។

**៣. លទ្ធផលនៃការជំនាញសារឡើងវិញ**

នៅពេលដែលយើងជ្រើសរើសស្តាប់បង្គាប់ព្រះជាម្ចាស់ ទ្រង់មើលឃើញការនេះ ហើយ ប្រទានរង្វាន់ដល់យើង ។ បំណងចិត្តរបស់យើងក្នុងការស្តាប់បង្គាប់ព្រះជាម្ចាស់គួរតែជាការបង្ហាញសេចក្តីស្រឡាញ់របស់យើងចំពោះទ្រង់ ។ មូលហេតុ ដ៏ចម្បងដែលអ្នកគួរ ធ្វើការជំនាញសារឡើងវិញគឺ ដើម្បីបង្ហាញព្រះជាម្ចាស់ថា អ្នកស្រឡាញ់ទ្រង់ ។ ការស្រឡាញ់ព្រះជាម្ចាស់ គឺជាកិច្ចដ៏សំខាន់បំផុត ដែលអ្នកធ្វើនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

**ក. សន្តិភាពនៅខាងក្នុង**

មានសាតាំងនឹងធ្វើអ្វីៗគ្រប់បែបយ៉ាងដោយអំណាចរបស់វា ដើម្បីបោកបញ្ឆោតអ្នក អោយធ្លាក់ក្នុងការគិតថា អ្នក មិនចាំបាច់ធ្វើការជំនាញសារឡើងវិញសំរាប់ការបរាជ័យកាលពីអតីតកាលរបស់អ្នកនោះទេ ។ គំនិតពោរពេញទៅដោយ សេចក្តីភ័យខ្លាចអាចបំផ្លាញការគិតរបស់អ្នក ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើ អ្នកប្រើជំហាននេះ ហើយ ចង់អោយមានការស្តារនូវអ្វីបានធ្វើ រឺ បំផ្លាញ ពេលនោះព្រះជាម្ចាស់នឹងប្រទានពរអ្នក ដោយសន្តិភាពពិសេសរបស់ទ្រង់ដែលចេញពីខាងក្នុង ។ សន្តិភាពរបស់ ទ្រង់មានតំលៃថ្លៃជាងលុយមួយលានដុល្លារទៅទៀត ។ ភាពជាប់ទោស និង សេចក្តីភ័យខ្លាចនឹងរត់បាត់ទៅ នៅពេលដែល យើងធ្វើតាមអ្វីដែលយើងដឹងថា ព្រះជាម្ចាស់សព្វព្រះហឫទ័យចង់អោយយើងធ្វើ ។

**ខ. វាអាចធ្វើអោយអ្នកមានការលំបាក**

នៅក្នុងស្ថានភាពមួយចំនួនខ្លះ មនុស្សនោះមានបទពិសោធន៍នូវផលលំបាកដ៏ពិតប្រាកដ ក្រោយពីបានសារភាព អំពើបាបរបស់គាត់ និង បានធ្វើការជាសារសារឡើងវិញរួច ។ វិបុលបានប្រព្រឹត្តការនេះ ហើយក្រោយមកក៏បានជាប់ពន្ធនាគារ ពីរឆ្នាំ ដោយព្រោះមនុស្សបានធ្វើការចោទប្រកាន់ ក្រោយពីគាត់បានសារភាពនូវទោសកំហុសរបស់គាត់ ។ វិបុល បានបន្តបំរើ ព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទនៅក្នុងពន្ធនាគារ ។

**គ. វាប្រហែលជាអាចធ្វើអោយមនុស្សជឿថា អ្នកគឺជាគ្រីស្ទបរិសុទ្ធ**

បើនិយាយអំពីជីវិតរបស់គ្រីស្ទបរិសុទ្ធអាចជាការងាយស្រួល ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអ្នកដាក់លុយរបស់អ្នកនៅពី ក្រោយពាក្យសុំដីរបស់អ្នក នោះមនុស្សនឹងចាប់ផ្តើមចាប់អារម្មណ៍លើអ្នកខ្លាំងជាងមុន ។ ឥឡូវពួកគេដឹងថា អ្នកមានជីវិត ខុសប្លែកពីមុន ។ ការនេះប្រហែលជាអាចផ្តល់អោយអ្នកនូវឱកាសដ៏ល្អ ដើម្បីធ្វើទីបន្ទាល់ដល់ពួកគេ តាមរយៈពាក្យសុំដី និង សកម្មភាពរបស់អ្នក ។

**ឃ. អ្នកអាចត្រូវបានអត់ទោសអោយ**

មានគ្រីស្ទបរិសុទ្ធច្រើនជាច្រើនបានទទួលបទពិសោធន៍នៃអំណរ នៅពេលដែលខ្លួនត្រូវបានដឹងថា គេបានលើកលែង ទោសខ្លួន ក្រោយពីពួកគេបានសារភាពនូវការបរាជ័យរបស់ពួកគេ ។ មានករណីមួយមនុស្សម្នាក់បាននិយាយថា "ខ្ញុំពិតជា អាចមើលឃើញថា អ្នកបានកែប្រែមែន ។ អ្នកមិនចាំបាច់សងខ្ញុំនូវអ្វីដែលអ្នកបានលួចខ្ញុំពីមុនមកទេ ។" នៅក្នុងស្ថានភាព មួយផ្សេងទៀត កែវ បានត្រឡប់ទៅកាន់ហាងលក់ទំនិញ ដែលគាត់បានធ្លាប់ប្តូរធុនពីមុនមកអស់រយៈពេលជាច្រើនខែ មុនពេល គាត់បានក្លាយជាគ្រីស្ទបរិសុទ្ធ ។ គាត់បានសារភាពនូវអ្វីដែលគាត់ធ្លាប់បានធ្វើ ហើយគាត់សុខចិត្តសងនូវអ្វីដែលគាត់បានប្តូរពី មុនមក ។ គាត់បានប្រាប់ម្ចាស់ហាងអំពីដំណើររឿង ដែលព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទ បានធ្វើការអស្ចារ្យនៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់ ។ មុន ពេលការសន្ទនារបស់ពួកគេបានចប់ ម្ចាស់ហាងបានផ្តល់ការងារមួយគាត់នៅក្នុងហាងនោះ ។

អ្នកនឹងមិនដឹងថាតើនឹងមានអ្វីកើតឡើងទេ នៅពេលដែលអ្នកក្លាហានត្រឡប់ទៅជាសារសារឡើងវិញសំរាប់ការ បរាជ័យកាលពីអតីតកាលរបស់អ្នក ។ ប៉ុន្តែអ្នកពិតជាដឹងច្បាស់ថា ព្រះជាម្ចាស់នឹងគង់នៅជាមួយអ្នកគ្រប់ជំហាន ដែលអ្នក ឈាន ។

# ជំពូកទី ៣ ភាពអផ្សុក

យើងទាំងអស់គ្នាភាគច្រើននៅទីនេះ សុំឲ្យយើងចាប់ផ្តើមនិយាយអំពីភាពអផ្សុកនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ តើ ភាពអផ្សុកទាក់ទងជាមួយនិងគ្រីស្ទបរិសុទ្ធដែលមានជោគជ័យដូចម្តេចខ្លះ? សូមឈប់មួយភ្លែតសិន ហើយគិតត្រឡប់ក្រោយ កាលពីអ្នកទើបជួបភាពអផ្សុកនាពេលថ្មីៗនេះ ។ តើក្នុងអំឡុងពេលនោះ អ្នកមានភាពអំណរ រឺ ចិត្តសប្បាយរីករាយដែរ ឬទេ? ខ្ញុំហ៊ានជាមួយនិងអ្នកថា អ្នកមិនអាចរងចាំរហូតដល់ពេលអផ្សុកនោះត្រឡប់មកជាក្រោយទៀតទេ ។

ភាពអផ្សុកអាចជាការបង្កបញ្ហាក្នុងរបៀបរស់នៅយ៉ាង ។ ជាច្រើនលើកច្រើនសារ នៅពេលដែលមនុស្សមានភាពអផ្សុក ពួកគេក៏បានធ្លាក់ទៅក្នុងបញ្ហា ។ នៅក្នុងវិធីមួយផ្សេងទៀតយើងនិយាយថា ជាសញ្ញាដែលអ្នកកំពុងតែបរាជ័យ — មានភាព តិចតួចណាស់ ដែលអ្នកចាប់អារម្មណ៍នូវអ្វីដែលកំពុងធ្វើ ។ ការនោះអាចជាបញ្ហាតូចមួយ រឺក៏ ជាបញ្ហាធំមួយផងដែរ ។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមើលកម្មវិធីទូរទស្សន៍ដែលមានភាពអផ្សុក នោះអ្នកអាចដោះស្រាយបញ្ហានេះយ៉ាងងាយស្រួលដោយការ បិទទូរទស្សន៍នេះ ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីមួយផ្សេងទៀត ។ ប្រសិនបើអ្នកមានភាពអផ្សុកនិងប្រពន្ធរបស់អ្នក រឺក៏ ប្តីរបស់អ្នក នោះអ្នកប្រហែលជាមានបញ្ហាមួយដ៏ធំ ។ ភាពអផ្សុកគឺជាសញ្ញាមួយ ដែលអ្នកត្រូវស្តាប់ ។

### **ក. តើការដែលមានភាពអផ្សុកនេះ មានន័យយ៉ាងណាទៅ?**

ការដែលមានភាពអផ្សុកគឺថា "ភាពគ្មានកំលាំងកំហែង ដែលមនុស្សម្នាក់មាន រឺក៏ អ្វីមួយដែលមិនគួរអោយចាប់ អារម្មណ៍ ពោលគឺ អស់កំលាំង រឺ ស្លឹកស្រពន់ " ។ វាប្រហែលជាលំបាកដាក់ពាក្យណាមួយអោយសមក្នុងការពន្យល់ ប៉ុន្តែ យើងភាគច្រើនដឹកពិបទពិសោធន៍នូវអ្វី ដែលវាចង់បង្ហាញថា ភាពអផ្សុកនោះគឺជាអ្វី ។

ភាពអផ្សុកត្រូវតែក្លាយទៅជាសញ្ញាមួយសំរាប់អ្នកគឺថា ដល់ពេលវេលាដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរហើយ ។ អ្នកប្រហែលជា ត្រូវផ្លាស់ប្តូរនូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ។ ប្រសិនបើការនោះមិនអាចទៅរួចទេ នោះប្រហែលជាអ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា របស់អ្នកចំពោះអ្វីដែលបណ្តាលអោយអ្នកមានភាពអផ្សុក ។ សូមចងចាំថា ភាពអផ្សុកគឺជាការឆ្លើយតបរបស់អ្នកទៅកាន់អ្វី មួយ ។ គ្មាននរណាម្នាក់បើកក្បាលរបស់អ្នក ហើយចាក់បង្ហូរចូលភាពអផ្សុកទៅក្នុងនោះទេ ។ អ្នកជ្រើសរើសដើម្បីឆ្លើយតប ទៅនឹងស្ថានភាពជីវិតជាមួយនិងភាពអផ្សុក ។

តើអ្នកចង់មានភាពអផ្សុកដែរឬទេ? ប្រសិនបើអ្នកសំរេចចិត្តថា ភាពអផ្សុកនោះមិនមែនចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ អ្នកទេ នោះអ្នកត្រូវធ្វើការសំរេចចិត្តរកវិធីថ្មីនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាព រឺក៏ មនុស្សដែលធ្វើអោយអ្នកអផ្សុក ។ វានឹង

ត្រូវចំណាយពេលវេលា និង ភាពចេះច្នៃប្រឌិតដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ ប៉ុន្តែដោយជំនួយរបស់ព្រះជាម្ចាស់ អ្នកអាចយកឈ្នះលើ ភាពអជុំរករបស់អ្នកបាន ។

### ខ. តើហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំមានភាពអជុំរក?

តើអ្នកអាចឆ្លើយទៅនឹងសំណួរទាំងនេះយ៉ាងងាយស្រួលបានដោយរបៀបណា? យើងទាំងអស់គ្នាមានចំណាប់ អារម្មណ៍ខុសៗគ្នា ។ ប៉ុន្តែចូរយើងចំណាយពេលពិចារណាទៅលើចំនុចមួយចំនួន ដែលនាំទៅរកភាពអជុំរកគឺជាជំហានទីមួយ ក្នុងការយកឈ្នះលើបញ្ហានេះ ។ ចំនុចខាងក្រោមនេះគឺជាហេតុផលមួយចំនួន ដែលគ្រីស្ទបរិស័ទ្ធិៗបានផ្តល់អោយ ពេល ពួកគេបានជួបប្រទះភាពអជុំរកនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ។

១. នៅពេលដែលខ្ញុំពុំមានអ្វីត្រូវធ្វើ
២. នៅពេលដែលខ្ញុំពុំចាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ
៣. នៅពេលដែលខ្ញុំមិនចូលអ្វីដែលខ្ញុំកំពុងធ្វើ
៤. នៅពេលដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍អស់កំលាំង រឺ តប់ប្រម៉ល់
៥. នៅពេលដែលខ្ញុំគ្មានសង្ឃឹមនៅក្នុងជីវិត
៦. នៅពេលដែលខ្ញុំមិនអាចមើលរបៀបដែលកិច្ចមួយចំនួននឹងអាចជួយខ្ញុំបាន
៧. នៅពេលដែលខ្ញុំមានអ្វីមួយច្រើនពេក ហើយពុំអ្វីផ្សេងទៀតត្រូវធ្វើ
៨. នៅពេលដែលខ្ញុំកំពុងធ្វើការងារ
៩. នៅពេលដែលខ្ញុំមិនបានធ្វើអ្វីមួយដែលប្រសើរបំផុតនៅក្នុងឆាកជីវិតរបស់ខ្ញុំ-- ផ្តោតទៅលើខាងរូបកាយ ខាងចិត្តសាស្ត្រ និង ខាងវិញ្ញាណ ។

ចំនុចចុងក្រោយបង្អស់នេះសង្ខេបនូវដើមចមដ៏ចម្រើន ដែលធ្វើអោយមានភាពអជុំរក គឺថា នៅពេលដែលអ្នកមិនបាន ធ្វើអ្វីដែលប្រសើរបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ មនុស្សម្នាក់អាចមានរវល់ ប៉ុន្តែមិនមានន័យថា គាត់បានកិច្ចការដ៏ប្រសើរ បំផុតនោះទេ ។ យើងមានសមត្ថភាព (កិច្ចនានាដែលយើងអាចធ្វើបាន) នៅក្នុងចំនុចសំខាន់ៗទាំងបីនៃជីវិតរបស់យើង គឺថា ផ្នែកខាងសាច់ឈាម ផ្នែកខាងចិត្តសាស្ត្រ និង ផ្នែកខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានធ្វើកិច្ចការដ៏ប្រសើរបំផុត នៅក្នុងផ្នែកណាមួយក្នុងចំណោមផ្នែកទាំងបីនេះទេ នោះអ្នកនឹងកើតមានភាពអជុំរកចូលក្នុងជីវិតរបស់អ្នកហើយ ។

ឥឡូវឧទាហរណ៍ថា អ្នកនៅក្រុមជំនុំ កំពុងស្តាប់ត្រូវអធិប្បាយយ៉ាងយូរ ហើយពេលនោះ អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមអជុំរក ហើយក៏អជុំរកនៃខ្លាំង ។ ឧបមារថា អ្នកមិនបានធ្វើកិច្ចការដ៏ប្រសើរបំផុត — ផ្នែកខាងសាច់ឈាម, ផ្នែកខាងចិត្តសាស្ត្រ រឺក៏ ផ្នែកខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ ។ តើអ្នកអាចធ្វើខ្លះបាន តាមសាច់ឈាមរបស់អ្នក នៅពេលដែលស្តាប់ត្រូវអធិប្បាយ? តាម

ធម្មតាអ្នកត្រូវអង្គុយស្ងៀម បើកភ្នែកសំលឹងមើលគ្រូ ហើយបិទមាត់របស់អ្នក (សូម្បីតែស្លាបក៏កុំផង) ។ ប៉ុន្តែនៅនេះពិតជា មានបញ្ហា ។ រូបកាយខាងសាច់ឈាមរបស់អ្នកនឹងមានភាពស្លឹកស្លាន់។ ប្រសិនបើអ្នកក្រោកឈរ ហើយបង្វិលខ្លួន នោះ វាលប្រហែលជាជួយអោយអ្នកមិនងងុយដេក ហើយប្រហែលជាស្តាប់លោកគ្រូអធិប្បាយបានល្អឡើងផង ។ ទោះជាយ៉ាង នោះក៏ដោយ ជាធម្មតានោះមិនមែនជាជំងឺស ដែលយើងតែងតែជ្រើសរើសនោះទេ ។

ចំនុចមួយដែលទាក់ទងខាងរូបកាយ ដែលអ្នកអាចជួយមនុស្សជាច្រើនយកឈ្នះលើភាពអផ្សុកនៅក្នុងក្រុមជំនុំគឺ អោយពួកគេសរសេរនូវអ្វីដែលមនុស្សនោះកំពុងនិយាយ ។ ការនោះត្រូវការរៀបចំផែនការជាមុន ។ មានន័យថា អ្នកត្រូវមក ដោយមានប៊ូច និង ក្រដាសសៀវភៅ ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បានគំនិតបន្ថែមដែលទាក់ទងទៅនឹងមេរៀនអធិប្បាយ សុំត្រូវរបស់ អ្នកនូវទំរង់ វី គំរូកំណត់ត្រាស្តីពី ការសរសេរកំណត់ត្រាមេរៀនអធិប្បាយនៅថ្ងៃអាទិត្យ ។

គុណប្រយោជន៍នៃការសរសេរកំណត់ត្រា នៅក្នុងអំឡុងពេលមេរៀនអធិប្បាយដ៏គួរអោយអផ្សុកគឺថា វាជួយអោយ រូបកាយរបស់អ្នកមានសមត្ថភាពបញ្ចេញពលកម្មបន្តិច ហើយវាក៏ជួយអោយអ្នករៀនចេះគិត ប្រើជំនាញចិត្តសាស្ត្រផងដែរ ។ អ្នកក៏ត្រូវប្រើឆន្ទៈរបស់អ្នកក្នុងការសរសេរកំណត់ត្រានេះ ហើយអ្នកជ្រើសរើសស្តាប់ទៅនឹងអ្វីដែលលោកគ្រូអធិប្បាយនោះ កំពុងអធិប្បាយអំពីអ្វី ។

មេរៀនអធិប្បាយក៏ផ្តល់អោយអ្នកនូវឱកាសមួយ ដើម្បីប្រើសមត្ថភាពខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នកផងដែរ ។ អ្នកក៏អាច ឆ្លើយតបទៅនឹងអ្វីដែលមេរៀនអធិប្បាយនេះនិយាយអំពី ដោយតាមរយៈការពិចារណាទៅលើអ្វីដែលសេចក្តីបង្រៀនស្រប តាមព្រះគម្ពីរដែលជួយធ្វើអោយអ្នករីកចំរើនខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ ។ ប្រសិនបើសេចក្តីបង្រៀនរបស់លោកគ្រូអធិប្បាយមិន សូវជាជួយដល់អ្នកប៉ុន្មានទេ នោះសូមអ្នកពិចារណាទៅលើគម្ពីរដែលគាត់បានអោយវិញ ។ សូមព្រះជាម្ចាស់បង្ហាញអ្នកពី របៀបបង្រៀនព្រះគម្ពីរទាំងនេះអាចជួយអ្នកអោយរីកចំរើនកាន់តែជិតស្និទ្ធជាមួយនិងទ្រង់ ហើយអោយអ្នកអាចចេះដោះស្រាយ ទៅនឹងបញ្ហាដែលអ្នកនឹងជួបប្រទះនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ។

ប្រសិនបើអ្នកខិតខំធ្វើអោយបានប្រសើរបំផុតនៅក្នុងគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃជីវិតរបស់អ្នក ពេលនោះភាពអផ្សុកក្រម ជាបញ្ហារបស់អ្នកឡើងហើយ ។ វាជាជំហានដ៏មានសារសំខាន់ណាស់ក្នុងរស់ជាជីវិតដែលមិនអនុញ្ញាតអោយភាពអផ្សុកចូល មកបាន ។ ប្រសិនបើអ្នកគ្រាន់តែខិតខំធ្វើអោយបានប្រសើរបំផុតតែ៥០%ទេ នោះចំណែកដែលនៅសល់នឹងធ្វើអោយអ្នក អាចកើតមាននូវភាពអផ្សុកនេះបាន ។ ប្រសិនបើអ្នកខិតខំធ្វើអោយបានប្រសើរបំផុតច្រើននៅពេលណា នោះភាពអផ្សុកក៏ នឹងចុះខ្សោយកាន់តែខ្លាំងយ៉ាងនោះដែរ តែផ្ទុយមកវិញ បើអ្នកខិតខំធ្វើបានតិច នោះអ្នកនឹងទទួលបានភាពអផ្សុកកើនឡើងកាន់ តែច្រើនចូលមកក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

**គ. តើលទ្ធផលដែលកើតចេញពីភាពអជុំរកជាអ្វីខ្លះ?**

តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលមនុស្សម្នាក់កើតមានភាពអជុំរក? សូមមើលចំនុចខាងក្រោមទាំងនេះ ដែលបានកើតឡើងនៅពេលមនុស្សម្នាក់កើតមានភាពអជុំរក :

- ១. មានអារម្មណ៍អស់កំលាំង, ងងឹតចេញ និង ខ្លួន
- ២. មិនមានអារម្មណ៍ថា ចង់ធ្វើការងារឡើយ
- ៣. មានអារម្មណ៍ថប់អារម្មណ៍
- ៤. មិនត្រូវគ្នាជាមួយនិងអ្នកដទៃផ្សេងទៀត
- ៥. បង្កបញ្ហា
- ៦. បោះបង់ការព្យាយាម និង ឈប់ធ្វើអ្វីទាំងអស់
- ៧. ចាប់ផ្តើមមានទំលាប់អាក្រក់
- ៨. មានអារម្មណ៍ខឹងសម្បា
- ៩. បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍នូវអ្វីដែលខ្លួនកំពុងតែធ្វើ
- ១០. ធ្លាក់ខ្លួនប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន

អ្នកប្រហែលជាអាចបន្ថែមចំនុចផ្សេងៗទៀតចូលទៅក្នុងចំនុចខាងលើទៀតបាន ។ សូមមើលទៅតារាងមួយទៀត ។ តើនោះជាអ្វីដែលអ្នកហៅវាថា "ការមានពេលវេលាដ៏ល្អបំផុត" មែនឬ? ទាំងអស់នេះជាលទ្ធផលពីធម្មជាតិកើតមក នៅពេលដែលអ្នកជ្រើសរើសឆ្លើយតបដោយមានភាពអជុំរក ទៅកាន់ស្ថានភាពជាក់លាក់មួយចំនួន ។ អ្នកអាចជ្រើសរើសឆ្លើយតបដោយមានភាពអជុំរកទៅជាមួយ រឺក៏ អ្នកអាចជ្រើសរើសដោយការបោះបង់ចោលនូវភាពអជុំរក ។

**ឃ. តើខ្ញុំអាចឈប់ខ្លួនឯងកុំអោយមានភាពអជុំរកនោះបានដោយរបៀបណា?**

តើមនុស្សម្នាក់អាចធ្វើបានខ្លះ ដើម្បីកុំអោយគាត់មានភាពអជុំរក រឺក៏ យកឈ្នះលើភាពអជុំរកនោះ? សូមមើលចំណេះមួយចំនួនដែលគ្រីស្ទបរិស័ទ្ធច្រើនបានផ្តល់អោយ ។

- ១. ដាក់ចិត្តរបស់អ្នកទៅនឹងការងារ
- ២. អានព្រះគម្ពីរ
- ៣. ក្លាយទៅជាគ្រីស្ទបរិស័ទ្ធ
- ៤. មានការងារផ្សេងៗទៀតធ្វើនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក
- ៥. គេង
- ៦. ចេញដើរទៅក្រៅ, មានភាពសកម្មភាព និង ត្រូវធ្វើខ្លួនអោយរវល់.

៧. និយាយទៅកាន់មនុស្សផ្សេងទៀត និង បង្កើតមិត្តភ័ក្តិថ្មីៗ

៨. ធ្វើការងារណាដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើ

៩. កុំគិតពីបញ្ហារបស់អ្នកឡើយ

១០. សូមធ្វើអោយអស់ពីចិត្តនៅក្នុងគ្រប់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់អ្នក

១០. យើងត្រូវមានជីវិតដែលរីកចំរើនស្មើគ្នា

ប្រសិនបើអ្នកចង់យកឈ្នះលើបញ្ហានៃភាពអផ្សុក នោះអ្នកត្រូវបន្តរីកចំរើន ។ គន្លឹះក្នុងការរស់នៅជីវិតគ្រីស្ទបរិសុទ្ធ ដែលទទួលបានជោគជ័យ នោះគឺការរស់នៅជីវិតរបស់អ្នកអោយមានភាពស្មើគ្នាក្នុងគ្រប់ទាំងផ្នែក ។

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ចំណាយពេលវេលារបស់គាត់ ធ្វើកិច្ចការដែលទាក់ទងផ្នែករូបកាយ ហើយមិនរស់ធ្វើកិច្ចការ ដែលទាក់ទងខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ និង ខាងព្រលឹងវិញ្ញាណផងដែរទេនោះ គាត់នឹងចាប់ផ្តើមទទួលបានភាពអផ្សុកចូលមកក្នុងជីវិត របស់គាត់ម្តងទៀតជាមិនខាន ។ វាត្រូវតែមានភាពស្មើគ្នារវាងផ្នែកខាងរូបកាយខាងលោកិយ៍ និង ខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ ។ យើងត្រូវតែរក្សាគោលគំនិតទាំងពីរនេះនៅក្នុងចិត្ត នៅពេលណាយើងឆ្លើយតបទៅនឹងគ្រប់ស្ថានភាពដែលយើងជួបប្រទះនៅ ក្នុងជីវិតរបស់យើង ។

ព្រះជន្មរបស់ព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទគឺជាឧទាហរណ៍ដ៏ល្អឥតខ្ចោះស្តីពីជីវិតដែលមានភាពស្មើគ្នា ។ ការរីកចំរើនដែលមាន ភាពស្មើគ្នាគឺជាគន្លឹះទៅរកជីវិតគ្រីស្ទបរិសុទ្ធដែលមានជ័យជំនះ ។ ហើយវាក៏ជាគន្លឹះក្នុងការយកឈ្នះលើភាពអផ្សុកបានផង ដែរ ។ ព្រះវិញ្ញាណដ៏រស់រវើកអាចជួយអ្នកអោយធ្វើកិច្ចការនេះបាន ។ អ្នកមិនអាចធ្វើវាបានដោយគ្មានជំនួយពីទ្រង់ឡើយ ។

ការបរាជ័យអាចជាកំលាំងមួយដ៏មានអំណាចនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ វាអាចបំផ្លាញជីវិតអ្នក រឺក៏ ផ្តល់ឱកាសអោយ អ្នកទទួលបានការរីកចំរើន ។ សូមមើលជីវិតអ្នក ហើយ អ្នកមើលឃើញអ្នកផ្សេងទៀតទទួលបានជ័យជំនះពីពេលមួយទៅពេល មួយ ។ គ្មាននរណាម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះឡើយ គឺថា យើងទាំងអស់គ្នាមានបទពិសោធន៍នូវការបរាជ័យ ។ ប៉ុន្តែតើអ្នកនឹងធ្វើយ៉ាង ណាចំពោះការបរាជ័យរបស់អ្នក? តើអ្នកនឹងជ្រើសរើសដោះស្រាយជាមួយនិងការបរាជ័យនោះ រឺក៏ អ្នកនឹងរកលះដោះសារ ហើយគ្រប់ប៉ាងវារីយ៉ាងណា? ព្រះជាម្ចាស់អាចទទួលយកនូវការបរាជ័យរបស់អ្នក ហើយជួយអ្នកអោយបានរីកចំរើនខិតទៅ ជិតទ្រង់ដោយតាមរយៈការបរាជ័យទាំងអស់នោះ ។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវជ្រើសរើសដាក់ចេញពីទំលាប់ចាស់ និង អាកប្បកិរិយាចាស់ ដែលធ្លាប់តែប្រឆាំងនឹងក្រិតវិស័យរបស់ទ្រង់ និង សេចក្តីបង្រៀនរបស់ទ្រង់ ។ យើងអាចការពារពីការបរាជ័យបានជាច្រើន ដោយការជ្រើសរើសធ្វើនូវអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ មុនពេលការសាកល្បងមកដល់ ។