ក្រុមសៀវភៅការរុករកឃើញ®

ការរស់នៅ

បន្ទាប់ពីបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ការសោកសង្រេង ដោយមានក្តីសង្ឃឹម

និពន្ធដោយ : Tim Jackson

សេចក្តីផ្តើម

ការរស់នៅ បន្ទាប់ពីបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ការសោកសង្រេង ដោយមានក្តីសង្ឃឹម

តើអ្វីជា "ការសោកសង្រេងដ៏ល្អ"? អ្នកប្រហែលជាយល់ថា សំណួរនេះហាក់ដូចជាចម្លែក។ តើការសោកសង្រេងដ៏ល្អ ពិតជាមានមែនឬ?

ជាការពិតណាស់ មនុស្សពិតជាអាចមានការសោកសង្រេងដ៏ល្អ។ យើងអាចស្វែងរកការកម្សាន្តចិត្ត ខណៈពេលដែលយើងកំពុងតែកាន់ទុក្ខ បន្ទាប់ពីបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់។

នៅក្នុងទំព័រដែលមានជាបន្តបន្ទាប់នេះ លោកជីម ជែកសិន(Tim Jackson) ដែលជាអ្នកប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត និងជាអ្នកដែលធ្លាប់កាន់ទុក្ខ សូមអញ្ជើញយើង ឲ្យពិចារណាអំពីដំណោះស្រាយសម្រាប់ការឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ដែលនាំឲ្យយើងបើកចំហរចិត្តពឹងផ្អែកលើព្រះអាទិករ និងពឹងផ្អែកគ្នាទៅវិញទៅមក។

រដូវកាលនៃការបាត់បង់

នៅពេលរសៀលដ៏ស្រស់បំព្រង ខណៈពេលដែលខ្ញុំកំពុងតែឈរ នៅក្នុងហាងមួយ ក្នុងផ្សារទំនើបប្រចាំតំបន់ ទូរស័ព្ទខ្ញុំក៏បានញ័រឡើង។ អ្នក

ទូរស័ព្ទមកនោះ គឺជាបងប្រុសខ្ញុំ ឈ្មោះស្ទីវ(Steve)។ គាត់បាននិយាយពាក្យពីរមាត់យ៉ាងខ្លីថា "ម៉ាក់ស្លាប់ហើយ"។

ការឈឺចាប់ក៏បានដាលឡើងពីខាងក្នុង ខណៈពេលដែលបងប្រុសខ្ញុំកំពុងតែទួញយំតាមទូរស័ព្ទ ពីរដ្ឋដែលស្ថិតនៅចម្ងាយជាង១២០០គីឡូម៉ែត្រ។ ពេលនោះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា អស់សង្ឃឹម ហើយឯកោណាស់។

ខ្ញុំមិននឹកស្មានសោះថា ខ្ញុំបានទទួលដំណឹងមរណៈភាពរបស់ម្ដាយខ្ញុំនៅពេលដែលខ្ញុំកំពុងតែនៅក្នុងផ្សារទំនើប។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំហាក់ដូចជាគ្មានវិញ្ញាណនៅក្នុងខ្លួនសោះ។ ខ្ញុំក៏ដាក់ទូរស័ព្ទចុះ រួចដើរទៅរកឡានរបស់ខ្ញុំ ហើយគ្រាន់តែខ្ញុំបានបិទទ្វារឡានភ្លាម ទឹកភ្នែករបស់ខ្ញុំក៏បានចាប់ហូរហោមមក។ ខ្ញុំក៏បានយំខ្សឹកខ្សួលយ៉ាងខ្លាំង។ ខ្ញុំមិនដឹងថា ខ្ញុំបានអង្គុយយំនៅក្នុងឡានយូរប៉ុណ្ណាទេ។

ការសោកសង្រេង ជាការធ្វើដំណើរដែលយើងម្នាក់ៗនឹងត្រូវឆ្លងកាត់ នៅពេលណាមួយ។ ប៉ុន្តែ អ្វីដែលសំខាន់នោះ តើយើងនឹងធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់រឿងនេះ ដោយរបៀបណា ?

ពីរបីថ្ងៃក្រោយមក យើងក៏បានជួបជុំក្រុមគ្រួសារ និងញាតិមិត្ត ដើម្បីធ្វើពិធីបុណ្យសពឲ្យស្ត្រីដ៏ឧត្តុងឧត្តម្ភម្នាក់នេះ ដែលត្រូវជាម្ដាយ ជីដូន និងមិត្តភក្តិជាទីនឹករឭក។ ហើយយើងក៏បានផ្ដើមការរស់នៅ ដោយគ្មានម្ដាយរបស់យើង។

៨សប្ដាហ៍ក្រោយមក ប្អូនប្រុសខ្ញុំក៏បានទូរស័ព្ទមកខ្ញុំ។ គាត់ប្រាប់ខ្ញុំថា ប៉ារបស់យើងបានបរាជ័យក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺខូចខួរក្បាល ដែលគាត់បានតយុទ្ធជាង៦ឆ្នាំកន្លងមកនេះ។ ទឹកភ្នែករបស់ខ្ញុំក៏បានស្រក់ចុះមក ខណៈពេលដែលខ្ញុំកំពុងតែបើកឡានទៅផ្ទះ។ ខ្ញុំមានការសោកសង្រេងយ៉ាងខ្លាំង តែទន្ទឹមនឹងនោះ ខ្ញុំក៏មានការដឹងគុណ ចំពោះព្រះជាម្ចាស់ផងដែរ។ ខ្ញុំអរព្រះគុណព្រះអង្គ សម្រាប់ការរំដោះគាត់ចេញពីការឈឺចាប់ រួចផុតពីជម្ងឺ និងទុក្ខលំបាកទាំងពួងក្នុងលោកិយនេះ ហើយពេលនេះ គាត់បានទៅ

នៅជាមួយព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់គាត់ហើយ។ ខ្ញុំក៏បានទូរស័ព្ទទៅកូនប្រុសខ្ញុំ ដើម្បីប្រាប់ដំណឹងនេះដល់គាត់។ យើងក៏បានជជែកគ្នា អំពីអនុស្សាវរីយ៍ដែលយើងធ្លាប់មានជាមួយ "ប៉ា-ប៉ា" ដែលចូលចិត្តចេញដើរលេងជាមួយនឹងយើង កាលគាត់នៅរស់។ ហើយយើងក៏បានយំ។

ពេលខ្ញុំទៅដល់ផ្ទះ ខ្ញុំក៏បានប្រាប់ដំណឹងដ៏ក្រៀមក្រំនេះ ដល់ក្រុមគ្រួសារខ្ញុំទាំងមូល។ យើងក៏បានជជែកគ្នា ទាំងខ្សិកខ្សួល ហើយយើងក៏បានអធិស្ឋានជាមួយគ្នា ខណៈពេលដែលយើងកំពុងតែកាន់ទុក្ខ។ នោះជាវដ្តកាលនៃការបាត់បង់ដ៏ក្រៀមក្រំរបស់ខ្ញុំ កាលពីឆ្នាំ២០១១។

ក្នុងនាមខ្ញុំជាអ្នកប្រឹក្សាយោបល ខ្ញុំបានជួយមនុស្សជាច្រើន ខណៈពេលដែលពួកគេតយុទ្ធ នៅក្នុងការសោកសង្រេងដោយសារការបាត់បង់ផ្សេងៗ។ ក្នុងការធ្វើដំណើររបស់ខ្ញុំ ឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង ខ្ញុំបានរកឃើញថា សេចក្តីជំនឿ គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ មិនអាចអត់បាន។ ទំនាក់ទំនងដែលយើងមានជាមួយព្រះជាម្ចាស់ ជះឥទ្ធិពលមកលើ សមត្ថភាពរបស់យើង នៅក្នុងការឆ្លងកាត់ការឈឺចាប់ ដែលហាក់ដូចជាមិនអាចជម្នះបាន។

ការសោកសង្រេង ជាការធ្វើដំណើរដែលយើងម្នាក់ៗនឹងត្រូវឆ្លងកាត់នៅពេលណាមួយ។ ប៉ុន្តែ *អ្វីដែលសំខាន់នោះ តើយើងនឹងធ្វើដំណើរ ឆ្លងកាត់រឿងនេះ ដោយរបៀបណា?*

Tim Jackson

មាតិកា

ទី១ ទំព័រ
ការធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ការបាត់បង់ ៦

ទី២
ការសោកសង្រេងបានល្អ ៩

ទី៣
ទំនួញ និងសេចក្ដីជំនឿ :
ការមានក្ដីសង្ឃឹមដ៏មុតមាំឡើងវិញ ក្នុងពេលសោកសង្រេង ២៧

Cover Design: Stan Myers
Cover Image: ©iStock.com / SondraP
Interior Design: Steve Gier
Interior Images: (p.1) ©iStock.com / SondraP; (p.7) Laura Shreck / RGBStock; (p.11) Valerie C. Fouche / Stock.Xchng; (p.27) Dez Pain / Stock.xchng
ប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរដោយ លោកលី ប៊ុនថា
កែសម្រួលអត្ថបទដោយ លោកឯក សត្យា
បទគម្ពីរជាភាសាខ្មែរដកស្រង់ចេញពីព្រះគម្ពីរបរិសុទ្ធ ភាសាខ្មែរ បកប្រែចាស់ ឆ្នាំ១៩៥៤
ដោយការអនុញ្ញាតិ និងរក្សាសិទ្ធិដោយសមាគមន៍ព្រះគម្ពីរសេកល។
រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាងដោយ: © 2019 ODB Ministries (website: www.odb.org)
ចេញផ្សាយដោយ : ODB Cambodia (email: cambodia@rbc.org, Tell: 087 233 907, website: http://khmer-odb.org, FB page : https://www.facebook.com/RBCCambodia)

ទី១

ការធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ការបាត់បង់

ការសោកសង្រេង គឺជាដំណើរការដ៏ស្មុគស្មាញ និងឈឺចាប់ ដោយយើងត្រូវប្រឈមមុខនឹងការបាត់បង់ ពេញមួយជីវិតយើង។ ព្រះជាម្ចាស់បានត្រាស់ហៅយើងឲ្យរស់នៅ និងអរសប្បាយនឹងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ដោយដឹងថា ថ្ងៃណាមួយ យើងនឹងកាន់ទុក្ខ ដោយសារការបាត់បង់ពួកគេណាម្នាក់។ យើងប្រហែលជាស៊ាំនឹងរឿងនេះហើយ។ យើងនឹងបាត់បង់អ្វីៗទាំងអស់ តាមរយៈកាលៈទេសៈ ឬតាមរយៈការស្លាប់របស់យើង។

កាលៈទេសៈនៃទំនាក់ទំនងរបស់យើង ជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ (ដែលមានភាពជិតស្និទ្ធ ចំណងទាក់ទង ឬក្តីស្រឡាញ់) មានឥទ្ធិពលមកលើជម្រៅ រយៈពេល និងរបៀបដែលយើងឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង ដោយសារការបាត់បង់ពួកគេ។

ការបាត់បង់ គឺមិនគ្រាន់តែរាប់បញ្ចូលការស្លាប់របស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ប៉ុណ្ណោះឡើយ។ ពេលណាយើងបាត់បង់ចំណងទាក់ទងជាមួយនឹងអ្វីមួយ ដែលសំខាន់ចំពោះយើង យើងនឹងមានអារម្មណ៍ស្តាយស្រណោះ។ យើងចាំបាច់ត្រូវរៀនប្រឈមមុខនឹងការបាត់បង់។ ការរៀនប្រឈមមុខនឹងការបាត់បង់ក្នុងជីវិតយើង អាចជួយឲ្យយើងត្រៀមខ្លួន ដើម្បីប្រឈមមុខនឹងការបាត់បង់នៅពេលក្រោយទៀត។

មនុស្សម្នាក់ៗមានការសោកសង្រេងខុសៗគ្នា។

ការសោកសង្រេង គឺជាការធ្វើដំណើរដែលមនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែឆ្លងកាត់ តែគ្មាននរណាម្នាក់អាចដឹងថា អ្នកគួរតែកាន់ទុក្ខ ដោយរបៀបណាទេ ព្រោះវាជាផ្លូវ ដែលមនុស្សម្នាក់ៗដើរផ្ទាល់ៗខ្លួន។ ហើយការសោកសង្រេង ក៏គ្មានក្បួនដាច់ខាត សម្រាប់ឲ្យអនុវត្តតាមនោះដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ពេលដែលយើងដឹងអំពីដំណើរនៃការសោកសង្រេង និងដឹងអំពីការអ្វីខ្លះ ដែលមានឥទ្ធិពលមកលើវា យើងនឹងអាចត្រៀមខ្លួនបានកាន់តែប្រសើរឡើង សម្រាប់រឿងមួយចំនួន ដែលយើងនឹងជួបប្រទះបន្ទាប់ពីបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់។

ការសោកសង្រេងអាចបង្ហាញឲ្យឃើញភាពចាំបាច់នៃសេចក្តីជំនឿ

អ្វីដែលចម្លែកនោះគឺ ការសោកសង្រេងបង្ហាញចេញនូវភាពចាំបាច់នៃជំនឿរបស់អ្នកកាន់ទុក្ខ ទោះពួកគេគិតថា ខ្លួនឯងជាអ្នកជឿព្រះ ឬអត់ក៏ដោយ។ ការសោកសង្រេងបង្ហាញឲ្យដឹងថា យើងទុកចិត្តលើអ្វី ពេលដែលយើងជួបការបាត់បង់។ និយាយឲ្យខ្លី យើងត្រូវការសេចក្តីជំនឿ។

ព្រះគម្ពីរបានបង្ហាញផ្លូវមួយ សម្រាប់ឆ្លងកាត់ពេលដែលមានការបាត់បង់ គឺផ្លូវឆ្ពោះទៅរកកន្លែងដែលខ្ពស់ជាង។ បទពិសោធន៍នេះច្រើនតែធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ថា ពិបាកដូចស្លាប់ គឺជាការឆ្លងកាត់ផ្លូវដ៏គ្រោះថ្នាក់ តាម "ជ្រលងនៃម្លប់សេចក្តីស្លាប់" ដែលស្តេចដាវីឌបានមានបន្ទូលក្នុងបទគម្ពីរទំនុកដំកើង ២៣:៤។ បទទំនុកដំកើងដ៏ពេញនិយមនេះ បានរំឭកយើងថា "ទោះបើទូលបង្គំដើរកាត់ច្រកភ្នំនៃម្លប់សេចក្តីស្លាប់ក៏ដោយ គង់តែមិនខ្លាចសេចក្តីអាក្រក់ណាឡើយ ដ្បិតទ្រង់គង់នៅជាមួយនឹងទូលបង្គំ ព្រនង់ ហើយនឹងដំបងរបស់ទ្រង់កំសាន្តចិត្តទូលបង្គំ"។ ព្រះដែលជាអ្នកគង្វាលដ៏ល្អ ទ្រង់ដឹកនាំយើង កាត់តាមជ្រលងនៃទឹកភ្នែក តាមរបៀបដែលយើងអាចពឹងផ្អែកលើទ្រង់ទាំងស្រុង។ ព្រះអង្គជូតទឹកភ្នែកយើង កម្សាន្តចិត្ត

យើង ហើយធានាយើងថា យើងនឹងឆ្លងកាត់វា ដោយជោគជ័យ ទោះនៅពេលខ្លះ យើងមិនដឹងច្បាស់ថា យើងអាចឆ្លងកាត់វាឬអត់ក៏ដោយ។

អ្នកកាន់ទុក្ខទាំងអស់សុទ្ធតែចង់ដឹងថា "តើជីវិតខ្ញុំនឹងមានភាពល្អប្រសើរជាងនេះឬទេ ? តើការឈឺចាប់នេះនឹងកន្លងផុតទៅឬទេ ? តើខ្ញុំអាចឆ្លងកាន់សេចក្ដីទុក្ខនេះរួចទេ ?"

ការសោកសង្រេង ជាអ្វីដែលយើងមិនអាចជៀសផុត ហើយមានភាពស្មុគ្រស្មាញ អាស្រ័យទៅលើភាពស៊ីជម្រៅនៃទំនាក់ទំនង និងកាលៈទេសៈខុសៗគ្នា ក្នុងជីវិតយើង ប៉ុន្តែនៅទីបំផុត អ្នកកាន់ទុក្ខទាំងអស់សុទ្ធតែចង់ដឹងថា "តើជីវិតខ្ញុំនឹងមានភាពល្អប្រសើរជាងនេះឬទេ? តើការឈឺចាប់នេះនឹងកន្លងផុតទៅឬទេ? តើខ្ញុំអាចឆ្លងកាន់សេចក្ដីទុក្ខនេះរួចទេ?"

ទី២

ការសោកសង្រេងបានល្អ

ព្រះទ្រង់បានបង្កើតយើងមក ឲ្យមានចំណងទាក់ទងគ្នា។ ចាប់តាំងពីដើមដំបូងនៃកំណើតមនុស្សជាតិមក ភាពឯកោមិនមែនជាជម្រើសដ៏ល្អឡើយ(លោកុប្បត្តិ ២:១៨)។ ព្រះទ្រង់បានរចនាយើងមកឲ្យមានភាពជិតស្និទ្ធ និងមានសហគមន៍។ តាមរយៈការជាប់ជំពាក់ដ៏មានន័យនេះ រឿងរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗមានអត្ថន័យកាន់តែជ្រាលជ្រៅ និងមានសារៈសំខាន់កាន់តែខ្លាំង។ ពេលដែលចំណងទាក់ទងទាំងនេះបាក់បែក ឬមានការបាត់បង់ ការឈឺចាប់ក៏បានកើតមានក្នុងកំរិតដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ គឺការឈឺចាប់ ដែលនាំឲ្យមានការសោកសង្រេង ។ "ការកាន់ទុក្ខ ឬសោកសង្រេង គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់ នៃបទពិសោធន៍នៃសេចក្តីស្រឡាញ់ … វាមិនមែនជាផ្នែកដែលត្រូវកាត់ចោល នៅក្នុងដំណើរការនៃការកាន់ទុក្ខ តែជាដំណាក់កាលមួយ ក្នុងចំណោមដំណាក់កាលជាច្រើនរបស់វា គឺមិនមែនជាការរំខានដល់ការរាំច្រៀង តែជាជំហានបន្ទាប់"។

ពេលដែលការភ័ន្តភាំងកើតឡើង ។ លោកស៊ី អេស លូអ៊ីស(C. S. Lewis) បានពិពណ៌នាអំពីការតស៊ូរបស់គាត់ នៅក្នុងការសោកសង្រេងយ៉ាងដូចនេះថា "នៅក្នុងការសោកសង្រេង គ្មានអ្វីដែលនៅនឹងមួយកន្លែង

ឡើយ។ មនុស្សអាចឆ្លងផុតការសោកសង្រេងបានមួយវគ្គ តែវាតែងតែកើតមានឡើងវិញជានិច្ច។ ម្តងហើយម្តងទៀត។ អ្វីៗសុទ្ធតែកើតមានឡើងវិញ។ តើខ្ញុំកំពុងតែវិលត្រឡប់មករកបញ្ហាដដែលវិញទេ ឬខ្ញុំកំពុងតែត្រូវខ្យល់កួច ឲ្យវិលឡើងទៅលើ ឬចុះក្រោម?"

ការសោកសង្រេងរបស់ខ្ញុំមានលក្ខណៈដូចនេះឯង ហើយខ្ញុំក៏បានឃើញការសោកសង្រេងដូចនេះ ក្នុងជីវិតមនុស្សជាច្រើន ដែលខ្ញុំបានផ្តល់ការប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត។ ការធ្វើដំណើរក្នុងភាពសោកសង្រេង អាចមានភាពមិនច្បាស់លាស់ និងមិននឹងនរនៅពេលខ្លះ ដែលនាំឲ្យអ្នកសោកសង្រេងចោទសួរថា តើវាជាផ្លូវដែលខ្លួនត្រូវដើរឬ? គ្មាននរណាម្នាក់ឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនៃការសោកសង្រេង តាមលំដាប់លំដោយ ឬដោយល្បឿនដដែលនោះឡើយ។ យើងមិនចាំបាច់ត្រូវមានការភ្ញាក់ផ្អើលឡើយ ពេលយើងមិនយល់ អំពីរឿងដែលកំពុងកើតឡើង ឬវាហាក់ដូចជាកំពុងតែកើតឡើងវិញម្តងហើយម្តងទៀត។ បើយើងដឹងថា ការភាន់ភាំងកំពុងតែកើតមាន នោះយកល្អ យើងគួរតែត្រៀមខ្លួន ដើម្បីប្រឈមមុខដាក់វា។ ដំណើរការនៃការកាន់ទុក្ខ គឺមិនមានសណ្តាប់ធ្នាប់ឡើយ។ វាមានភាពរញេរញ៉ៃ ហើយពេលខ្លះ យើងប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថា យើងកំពុងតែវង្វេងស្មារតី។ អ្នកមិនទាន់វង្វេងស្មារតីឡើយ អ្នកគ្រាន់តែសោកសង្រេងប៉ុណ្ណោះ។ ការសោកសង្រេង មិនមានគំរូជាសាកលនោះទេ ។

គ្មាននរណាម្នាក់ឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនៃការសោកសង្រេង តាមលំដាប់លំដោយ ឬដោយល្បឿនដដែលនោះឡើយ។

ការរន្ធត់ចិត្ត គឺជារឿងធម្មតា ។ វាជាអ្វីដែលនឹងកើតមាន បន្ទាប់ពីយើងបានទទួលដំណឹងមរណៈភាពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់។ វាជាការឆ្លើយតបដំបូងរបស់យើង ដែលជួយការពារយើង និងជួយឲ្យយើងអាច

បន្តធ្វើដំណើរទៅមុខទៀត នៅក្នុងកាលៈទេសៈដែលពិបាកក្រៃលែង។ ព្រះជាម្ចាស់បានរចនាការរន្ធត់ចិត្តមក ដើម្បីការពារយើង ដោយជួយយើងឲ្យអាចបន្តដំណើរទៅមុខទៀត ពុំនោះទេ ទុក្ខដ៏ធ្ងន់នោះនឹងធ្វើឲ្យយើងមិនអាចធ្វើអ្វីកើតឡើយ។ យើងមិនគួរព្យាយាមទប់ស្កាត់ ឬជម្នះវាឡើយ តែគួរតែឲ្យវាបន្តដំណើររបស់វាជាធម្មតា។

ការសោកសង្រេង ដែលយើងព្យាយាមបដិសេធ គឺជាការសោកសង្រេង ដែលមិនបានទទួលការប្រោសឲ្យជា។

មិត្តភក្តិដែលមានបំណងល្អ មិនគួរព្យាយាមនាំអ្នកដែលកំពុងសោកសង្រេង ឲ្យមើលស្រាលមកលើការរន្ធត់ចិត្តនោះឡើយ ហើយក៏មិនត្រូវប្រើថ្នាំពេទ្យ ដោយមិនបានស្វែងយល់ឲ្យច្បាស់ អំពីសុខភាពរបស់គាត់ដែលកំពុងអន់ខ្សោយស្រាប់។

ចូរកុំធ្វើពុតជាមនុស្សដែលរឹងមាំ ។ ចូរកុំព្យាយាមបដិសេធការពិត។ ចូររស់នៅក្នុងការពិត។ ការព្យាយាមដកខ្លួនចេញឲ្យឆ្ងាយពីការឈឺចាប់ នៃការសោកសង្រេង ដោយព្យាយាមធ្វើពុតជាមនុស្សរឹងមាំ គឺគ្មានប្រយោជន៍ឡើយ។ ការធ្វើដូចនេះ គឺគ្រាន់តែបានរារាំងការរីកចម្រើនរបស់អ្នក។ លោកហ្វ្រេដីរិគ ប៊ូជន័រ(Frederick Buechner) បានទទួលស្គាល់ថា ការព្យាយាមបដិសេធការពិតបាននាំឲ្យគាត់បរាជ័យ នៅក្នុងការជម្នះការសោកសង្រេង បន្ទាប់ពីឪពុករបស់គាត់ធ្វើអត្តឃាត។ លោកប៊ូជន័របានមានប្រសាសន៍ថា ការធ្វើឲ្យខ្លួនឯងរឹងមាំ ដើម្បីតទល់នឹងភាពកាចសាហាវនៃជីវិត អាចការពារអ្នកឲ្យរួចពីការឈឺចាប់មួយចំនួន ប៉ុន្តែ ភាពរឹងមាំនោះអាចក្លាយជារនាំង ដែលរារាំងមិនឲ្យអ្នកមានការផ្លាស់ប្រែ ដោយ "អំណាចដ៏បរិសុទ្ធរបស់ព្រះ ដែលជាប្រភពនៃជីវិតទាំងអស់"។ គាត់ក៏បាននិយាយសង្កត់ធ្ងន់ អំពីភាពចាំបាច់នៃការអនុញ្ញាតឲ្យអំណាចរបស់ព្រះធ្វើការក្នុងជីវិតយើង។ គាត់ថា "អ្នកអាចរស់ដោយខ្លួនឯង។ អ្នកអាចរឹងមាំ ដោយខ្លួន

ឯង។ អ្នកថែមទាំងអាចមានជ័យជម្នះ ដោយខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែ អ្នកមិនអាចក្លាយជាមនុស្ស ដោយពឹងខ្លួនឯងបានឡើយ”។ សរុបមក ការសោកសង្រេង ដែលយើងព្យាយាមបដិសេធ គឺជាការសោកសង្រេង ដែលមិនបានទទួលការប្រោសឲ្យជា។

មនុស្សដែលកំពុងសោកសង្រេង ចាំបាច់ត្រូវទទួលស្គាល់ការពិតដែលកំពុងតែកើតមាន។ ត្រូវទទួលស្គាល់ភាពពិតរបស់វា គឺមិនត្រូវហៅវាថា ជាអ្វីផ្សេងនោះទេ។ ការទទួលស្គាល់ការពិតដូចនេះ នឹងជួយឲ្យយើងឈប់បដិសេធការសោកសង្រេងរបស់យើង ហើយជាការបោះជំហានដ៏ធំមួយឆ្លងកាត់ការសោងសង្រេង ដោយជោគជ័យ។

ចូរស្មោះត្រង់ អំពីអារម្មណ៍ខ្លួនឯង

ព្រះជាម្ចាស់ក៏សោកសង្រេងផងដែរ។ លោកនីកូឡាស វ៉ូលទ័រស្ទហ្វ (Nicholas Wolterstorff) បានបាត់បង់កូនប្រុសម្នាក់ នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ពេលឡើងភ្នំ។ គាត់មានប្រសាសន៍ថា “យើងមើលឃើញទឹកព្រះនេត្ររបស់ព្រះ តាមរយៈទឹកភ្នែករបស់យើង”។ ពេលណាយើងសោកសង្រេង គឺមានន័យថា យើងបានចូលរួមជាមួយព្រះ នៅក្នុងសម្រស់នៃការសោកសង្រេង ដោយការបាត់បង់ ហើយយើងសោកសង្រេង ដោយរំពឹងរង់ចាំថ្ងៃដែលអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង នឹងត្រូវបានស្តាឡើងវិញ។

ការមើលឃើញសពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ជាលើកចុងក្រោយ គឺជាការពិបាក តែវាបានជួយអ្នកសោកសង្រេងជាច្រើន ឲ្យទទួលស្គាល់ភាពមិនអាចជៀសវាងបាននៃការបាត់បង់។ មនុស្សជាច្រើនដែលមិនដែលបានឃើញសពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ ច្រើនតែនិយាយថា ពួកគេមានការពិបាកនៅក្នុងការបដិសេធការឈឺចាប់ ដោយមានអារម្មណ៍ថា វាជាសុបិន្តអាក្រក់ដ៏វែងមួយ។

ការស្រេកឃ្លានការស្តារ ឬស្តារឡើងវិញ និងចង់ឲ្យអ្វីៗទាំងអស់ប្រែ

ជាថ្មីឡើងវិញ(វិវរណៈ ២១:៤-៥) តែការផ្លាស់ប្រែជាថ្មីឡើងវិញ ដែលនឹងកើតមាននៅពេលអនាគត ស្ថិតនៅជាប់ក្នុងចំណុចស្នូលនៃការសោកសង្រេងទាំងអស់របស់យើង។ ពិភពលោកមានភាពស្រស់ស្អាត តែជាញឹកញាប់ យើងត្រូវបានរំឭកថា វាមានពេញដោយភាពខ្មៅខ្វាំ។ គឺនៅពេលនោះហើយ ដែលយើងបាត់បង់សម្រស់ខ្លះៗ ក្នុងជីវិតយើង ហើយជួបភាពខ្មៅខ្វាំ ដែលធ្វើឲ្យយើងសោកសង្រេង ដោយស្រេកឃ្លានចង់បានពិភពលោកដែលល្អជាងនេះ។

ចូរកុំព្យាយាមហាមឃាត់អារម្មណ៍របស់អ្នកឡើយ។ នៅត្រង់ដំណាក់កាលខ្លះនៃការសោកសង្រេង អ្នកខ្លះប្រហែលជាប្រាប់យើងថា "អ្នកមិនគួរមានអារម្មណ៍ពិបាកយ៉ាងនេះទេ"។ ពុំនោះទេ យើងប្រហែលជាព្យាយាមឃាត់អារម្មណ៍ខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែ អារម្មណ៍របស់យើងជ្រៅណាស់ ព្រោះព្រះជាម្ចាស់បានប្រទានសមត្ថភាពយើង ឲ្យអាចមានអារម្មណ៍ដ៏ជ្រាលជ្រៅដូចព្រះអង្គដែរ។ មិត្តរួមអាជីពរបស់ខ្ញុំ ដែលជាអ្នកប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត បាននិយាយថា "អ្នកមិនអាចព្យាបាលជម្ងឺ ដែលអ្នកមិនអាចយល់ក្នុងអារម្មណ៍នោះឡើយ"។ គាត់ចង់មានន័យថា ការបាត់បង់ដ៏ឈឺចាប់ អាចធ្វើឲ្យយើងឃាត់អារម្មណ៍ខ្លួនឯង មិនឲ្យសោកសង្រេង។ ការទទួលយកនូវអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ជួយឲ្យយើងស្គាល់ជម្រៅ និងទំហំនៃអារម្មណ៍ នៅក្នុងបទពិសោធន៍ទាំងអស់របស់យើង។

បន្ទាប់ពីមានការបាត់បង់ ការសោកសង្រេង អាចរុញច្រានយើងឲ្យដួលចុះ ហើយកប់យើងនៅក្រោមគំនរនៃអារម្មណ៍ដ៏ច្របូកច្របល់ ដែលយើងមិនយល់។ អ្នកសោកសង្រេងអាចកើតមានអារម្មណ៍លាយឡំជាច្រើនមិនចេះចប់ ដែលមានដូចជា អារម្មណ៍តក់ស្លុត ឈឺចាប់ បាត់បង់ជំនឿ មិននឹងនរ ការកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនង បដិសេធការពិត កំហឹង អយុត្តិធម៌ ការភ័យខ្លាច ការបោះបង់ ភាពឯកោ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងថប់បារម្ភជាដើម។ មុនពេលដំណើរការនៃការប្រោសឲ្យជាអាចចាប់ផ្តើម យើងចាំបាច់ត្រូវរៀប

ចំអារម្មណ៍របស់យើងឲ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់។

ឧទាហរណ៍ កំហឹងមិនមែនជារឿងធម្មតាទេ គឺសូម្បីតែកំហឹងចំពោះព្រះក៏ដោយ។ កំហឹងនេះ អាចកើតចេញពីការមានអារម្មណ៍ថា ព្រះជាម្ចាស់ មិនបានធ្វើអ្វី ដែលទ្រង់គួរតែធ្វើ ឬគិតថា ទ្រង់ បានអនុញ្ញាតឲ្យមានរឿងកើតឡើង ដែលធ្វើឲ្យ យើងឈឺចាប់។ ខ្ញុំចាំថា ខ្ញុំមានកំហឹងចំពោះព្រះ ពេលដែលមិត្តសំឡាញ់ម្នាក់បានបាត់បង់ជីវិត នៅ ក្នុងគ្រោះថ្នាក់ឡើងភ្នំ កាលពីជាង១០ឆ្នាំមុន។ ខ្ញុំ បានស្រែកដាក់ព្រះ។ ខ្ញុំមិនយល់សោះថា ហេតុអ្វី ទ្រង់ដកជីវិតមិត្តសំឡាញ់ខ្ញុំ ពេលដែលគាត់កំពុង តែបម្រើទ្រង់ ដោយចិត្តស្មោះត្រង់។ ខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ថា រឿងនេះពិតជាព្រៃផ្សៃ និងគួរឲ្យតក់ស្លត់ណាស់។ ប៉ុន្តែ ព្រះ ជាម្ចាស់ធំល្មម ខ្លាំងល្មម និងមានក្តីស្រឡាញ់ល្មមនឹងអាចយល់អារម្មណ៍ យើង សូម្បីតែនៅពេលដែលយើងស្រែកដាក់ទ្រង់ នៅពេលដែលយើង មានការបាត់បង់ដ៏សោកសៅ។

បន្ទាប់ពីមានការបាត់បង់ ការសោកសង្រេង អាចរុញច្រាន យើងឲ្យដួលចុះ ហើយកប់ យើងនៅក្រោមគំនរនៃ អារម្មណ៍ដ៏ច្របូកច្របល់ ដែលយើងមិនយល់។

ការគេង ការញ៉ាំ ការធ្វើការ ក្នុងការរស់នៅជាធម្មតា អាចប្រែជានឿយ

ជាញឹកញាប់ យើងចង់ឲ្យនរណាម្នាក់ទទួលខុសត្រូវ ចំពោះការសោកសង្រេង និងការឈឺចាប់របស់យើង។ ជួនកាល មនុស្សហាក់ដូចជាចង់បន្ទោសតែព្រះជាម្ចាស់ប៉ុណ្ណោះ។ បទគម្ពីរទំនុកដំកើងមានពេញទៅដោយមនុស្សដែលថ្វាយចិត្ត ជាប់ដល់ព្រះអម្ចាស់ ដោយការឈឺចាប់ ដោយទូលសូមការឆ្លើយតប ពេលពួក គេសួរទ្រង់ថា "ហេតុអ្វី?" ដែលនេះជាសំណួរដ៏ស៊ីជម្រៅ ។

លំបាក ដោយសារការវាយប្រហារខាងផ្លូវអារម្មណ៍ ដោយសារការសោកស

ង្រេង។ ជួនកាល យើងហៅការភ័ន្តភាំងថា "អ័ព្ទនៃការសោកសង្រេង"។ ការភ័ន្តភាំង គឺជារឿងធម្មតាទេ។ ការភ័ន្តភាំងនោះនាំឲ្យមានការរវើរវាយ ភាពអសកម្មនៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅផ្ទះ ដោយយើងចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីមួយ ហើយស្រាប់តែភ្លេចថា ខ្លួនឯងកំពុងធ្វើអ្វី ហើយក៏មានអារម្មណ៍ហាក់ដូច ជាវង្វេងស្មារតីជាដើម។ អ្នកមិនបានក្លាយជាមនុស្សវិកលចរិតទេ។ អ្នក គ្រាន់តែមានការសោកសង្រេងប៉ុណ្ណោះ។

ចូររៀបរាប់ អំពីអ្វីៗដែលអ្នកបានបាត់បង់ ។ ការនិយាយប្រាប់ខ្លួនឯង ព្រះជាម្ចាស់ និងអ្នកដទៃ អំពីអ្វីៗដែលអ្នកបានបាត់បង់ គឺជាការអនុវត្តន៍ដ៏ ចាំបាច់ ដែលជួយឲ្យអ្នកទទួលស្គាល់ការបាត់បង់របស់អ្នក កាន់តែមាន ន័យ។ មនុស្សជាច្រើនរកឃើញថា ការសរសេរអំពីការបាត់បង់ នៅក្នុង សៀវភៅកត់ត្រា ឬក្នុងសំបុត្រ(ប្រហែលជាសម្រាប់ទូលថ្វាយដល់ព្រះ) បានជួយឲ្យយល់អារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងច្បាស់ បន្ទាប់ពីមានការភ័ន្តភាំង ឬ ច្របូកច្របល់។

លោកយ៉ូបជាបុរស ដែលបានជួបការបាត់បង់ជាច្រើនមុខ។ គាត់បាន ពិពណ៌នា អំពីការបាត់បង់កូន ទ្រព្យសម្បត្តិ និងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺ តាម របៀបដែលមនុស្សជាច្រើនងាយយល់។ គាត់ថា "ដ្បិតសេចក្តីដែលខ្ញុំខ្លាច នោះបានកើតដល់ខ្ញុំ សេចក្តីដែលនាំឲ្យខ្ញុំភ័យ នោះក៏មកដល់ខ្ញុំហើយ ខ្ញុំ គ្មានសេចក្តីសុខ គ្មានសេចក្តីក្សេមក្សាន្ត ក៏គ្មានសេចក្តីសំរាកឡើយ គឺមាន តែសេចក្តីទុក្ខប៉ុណ្ណោះ"(យ៉ូប ៣:២៥-២៦)។ ហើយស្តេចដាវីឌ បានបាត់ បង់នគររបស់ទ្រង់ ហើយក៏ត្រូវបុត្រាទ្រង់ក្បត់ទ្រង់ទៀត(២សាំយ៉ូអែល ១៥) តែទ្រង់នៅតែលើកទឹកចិត្តអ្នកដើរតាមទ្រង់មួយក្រុមតូចថា "ចូរអ្នក រាល់គ្នាប្តូងចិត្តនៅចំពោះទ្រង់ ព្រះទ្រង់ជាទីពឹងជ្រកសំរាប់យើងខ្ញុំ"(ទំនុក ដំកើង ៦២:៨)។ បុរសទាំងពីរនាក់នេះ បានប្រឈមមុខដាក់ការឈឺចាប់ ក្រៃលែង ហើយបានរកឃើញថា ការរៀបរាប់អំពីទុក្ខសោក បានជួយពួក គេឲ្យចាប់ផ្តើមទទួលយកការបាត់បង់របស់ខ្លួន។

ខ្ញុំបានជួបប្រជុំជាទៀតទាត់ ជាមួយបុរសមួយក្រុម ដើម្បីទទួលការគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្ត។ ពួកគេបានផ្ដល់ឲ្យនូវបរិយាកាសដ៏សមរម្យ សម្រាប់ឲ្យខ្ញុំរៀបរាប់អំពីការបាត់បង់របស់ខ្ញុំ។ ពួកគេបានស្ដាប់ខ្ញុំរៀបរាប់ អំពីទុក្ខលំបាក និងការឈឺចាប់របស់ខ្ញុំ ពេលយើងញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកជាមួយគ្នា ជាច្រើនដង ធ្វើឲ្យខ្ញុំមានសង្ឃឹមថា ខ្ញុំនឹងអាចឆ្លងកាត់ទុក្ខសោករបស់ខ្ញុំ យ៉ាងជោគជ័យ។ ពួកគេមិនគ្រាន់តែបានផ្ដល់ឱកាស និងលើកទឹកចិត្តឲ្យខ្ញុំ បង្ហាញអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ ដោយមិនលាក់បាំង។ ការចែកចាយ និងការមិនលាក់បាំងអារម្មណ៍ គឺជាការបោះជំហានឆ្ពោះទៅរកការប្រោសឲ្យជា។

ទឹកភ្នែកមិនមែនជាសញ្ញាបង្ហាញឲ្យឃើញចំណុចខ្សោយរបស់យើងនោះទេ តែវាជាអំណោយមកព្រះ។ ចូរយើងកុំស្ទាក់ស្ទើរ នៅក្នុងការបង្ហាញចេញនូវចិត្តសង្រេងរបស់យើងដល់ព្រះជាម្ចាស់ ដោយមិនលាក់បាំង។

កុំព្យាយាមឃាត់ទឹកភ្នែកខ្លួនឯង ។ ការទួញយំ មិនមែនជាការទាស់ខុសអ្វីទេ។ តាមពិត ការយំមានអត្ថប្រយោជន៍។ ទឹកភ្នែក គឺជាការបន្ធូរភាពតានតឹង និងឈឺចាប់ ក្នុងអារម្មណ៍ និងក្នុងរូបកាយ គឺមានប្រយោជន៍ចំពោះដំណើរការនៃការសោកសង្រេង។ សម្ពាធនៅខាងក្នុងបានកើនឡើងកាន់តែខ្លាំង យើងត្រូវតែបន្ធូរវា។ ការយំបានល្អ នាំមកនូវការប្រោសឲ្យជាសម្រាប់រូបកាយ និងវិញ្ញាណរបស់យើង។

អ្នកប្រឹក្សាយោបលខ្លះដែលមានបំណងល្អ បានលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកសោកសង្រេង "ខាំមាត់សង្កត់ចិត្ត" ដោយលើកឡើងថា ទឹកភ្នែកជាសញ្ញាបង្ហាញអំពីការខ្វះជំនឿ ចំពោះអំណាច និងព្រះបន្ទូលសន្យារបស់ព្រះ។ ប៉ុន្តែ ទឹកភ្នែកមិនមែនជាសញ្ញាបង្ហាញឲ្យឃើញចំណុចខ្សោយរបស់យើងនោះទេ តែវាជាអំណោយមកព្រះ។ ចូរយើងកុំស្ទាក់ស្ទើរ នៅក្នុងការបង្ហាញចេញនូវចិត្តសង្រេងរបស់យើងដល់ព្រះជាម្ចាស់ ដោយមិនលាក់បាំង។

វាជាការត្រឹមត្រូវណាស់ ដែលអ្នកនាំទឹកភ្នែកនៃចិត្តខ្ទេចខ្ទាំរបស់អ្នក មកថ្វាយដល់ព្រះអង្គ។ ទ្រង់យល់ចិត្តយើង។

សាវ័កប៉ុលបានបញ្ជាក់ច្បាស់ថា អ្នកដើរតាមព្រះយេស៊ូវ នឹងមានការសោកសង្រេង តែយើងមិនសោកសង្រេង ដូចមនុស្សដែលគ្មានក្តីសង្ឃឹមនោះទេ(១ថែស្សាឡូនិច ៤:១៣)។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងសោកសង្រេងដោយមានក្តីសង្ឃឹម គឺក្តីសង្ឃឹម ដែលនៅជាប់នឹងការមានព្រះជន្មឡើងវិញរបស់ព្រះយេស៊ូវ ហើយរំឭកយើងថា ថ្ងៃមួយ ការស្លាប់ ការសោកសង្រេង ការទួញយំ ឬការឈឺចាប់នឹងលែងមានទៀត(វិវរណៈ ២១:៤)។

"សេចក្តីជំនឿមានតួនាទីដ៏សំខាន់ នៅក្នុងការសោកសង្រេងគ្រប់ប្រភេទ តែមិនដូចអ្វីដែលអ្នកខ្លះគិតនោះទេ" Granger Westerberg

ប៉ុន្តែ ការសោកសង្រេង ដោយមានសង្ឃឹម គឺមិនមានន័យថា ការឈឺចាប់យើងនឹងបាត់ទៅវិញភ្លាមៗនោះទេ។ ការដើរតាមព្រះយេស៊ូវ មិននាំឲ្យយើងឈប់ជួបការឈឺចាប់ នៅលើផែនដីនោះឡើយ(យ៉ូហាន ១៦:៣៣)។ ព្រះយេស៊ូវក៏ធ្លាប់មានការសោកសង្រេង និងព្រះកន្សែងដោយផ្ទាល់ផងដែរ។ "ទ្រង់ជាមនុស្សទូទុក្ខ ហើយក៏ធ្លាប់ស្គាល់សេចក្តីឈឺចាប់"(អេសាយ ៥៣:៣)។ ទ្រង់បានព្រះកន្សែងដោយបើកចំហរ នៅមុខផ្នូររបស់លោកឡាសា ដែលជាមិត្តសំឡាញ់របស់ទ្រង់(យ៉ូហាន ១១:៣៥)។ ទោះទ្រង់ជ្រាបថា ទ្រង់នឹងប្រោសគាត់ឲ្យរស់ឡើងវិញ ក្នុងពេលដ៏ខ្លីខាងមុខក្តី ទ្រង់នៅតែចូលរួមនៅក្នុងការសោកសង្រេងជាមួយមិត្តភក្តិទ្រង់ដទៃទៀត ដោយសារការស្លាប់របស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ម្នាក់នេះ។

ព្រះយេស៊ូវនឹងដើរជាមួយយើង ឆ្លងកាត់អារម្មណ៍ដ៏ច្របូកច្របល់របស់យើង។ ចូរយើងទុកចិត្តថា ព្រះអង្គយល់ចិត្តយើង ហើយប្រទានការកម្សាន្តចិត្ត ដែលមានតែទ្រង់ទេ ដែលអាចប្រទានឲ្យ។

ចូរយើងចំហរចិត្តទទួលយកការកម្សាន្តចិត្ត។ "បើគ្រាន់តែនិយាយ ឬ

ស្តាប់គេនិយាយលើកទឹកចិត្ត គឺមិនអស់លុយទេ"ជាពិសេស នៅពេលដែលយើងកំពុងតែសោកសង្រេង។ មិត្តភក្តិ និងមនុស្សជិតស្និទ្ធអាចព្យាយាមកម្សាន្តចិត្តយើង ដោយក្តីស្រឡាញ់ និងបំណងល្អ តែយើងប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថា ការព្យាយាមរបស់ពួកគេហាក់ដូចជាមិនមានប្រសិទ្ធភាព នៅពេលដែលយើងកំពុងសោកសង្រេងខ្លាំង។ ប៉ុន្តែ យើងមិនត្រូវបណ្តោយឲ្យការសោកសង្រេង ធ្វើឲ្យយើងនៅឯកោ ឬរារាំងមិនឲ្យយើងទទួលការកម្សាន្តចិត្ត ដែលយើងអាចរក នៅក្នុងវត្តមាន និងពាក្យសម្តីរបស់មិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសាររបស់យើង។ អ្នកត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យខ្លួនអ្នកទទួលការកម្សាន្តចិត្តពីអ្នកដទៃ ដើម្បីឲ្យអ្នកបន្តមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ហើយទទួលការកម្សាន្តចិត្ត និងទិសដៅ ដើម្បីឆ្លងកាត់ការឈឺចាប់របស់អ្នក។

ចូរបើកចំហរចិត្តអ្នក ដើម្បីទទួលការកម្សាន្តចិត្ត ពីព្រះជាម្ចាស់ និងអ្នកដទៃ ដើម្បីឲ្យអ្នកបានទទួលកម្លាំងជាថ្មី និងមានភាពស្រស់ស្រាយក្នុងគំនិតឡើងវិញ។

នៅពេលយប់ដែលគេនាំគ្នាមកចាប់ខ្លួនព្រះយេស៊ូវ ក្នុងសួនច្បារកេតសេម៉ានី ទ្រង់មានព្រះទ័យ "ព្រួយពន់ពេក ស្ទើរតែនឹងស្លាប់" (ម៉ាថាយ ២៦:៣៨)។ ទ្រង់បានឲ្យពួកសាវ័ករបស់ទ្រង់ នៅជាមួយទ្រង់ ខណៈពេលដែលទ្រង់ចាក់បង្ហូរព្រះទ័យទ្រង់ ដល់ព្រះវរបិតា។ វត្តមានរបស់ពួកគេ ក្នុងពេលដែលទ្រង់ឈឺចាប់ បាននាំមកនូវការកម្សាន្តព្រះទ័យដ៏ឈឺចាប់របស់ទ្រង់។ វត្តមានរបស់មិត្តសំឡាញ់របស់លោកយ៉ូប ក៏បានផ្តល់ឲ្យគាត់នូវការកម្សាន្តចិត្តផងដែរ។ ពួកគេបានកម្សាន្តចិត្តគាត់ ដោយគ្រាន់តែនៅអង្គុយកំដរគាត់ អស់៧ថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងពេលដែលគាត់កំពុងសោកសង្រេងនោះ(យ៉ូប ២:១១-១៣)។

ចូររស់នៅជាមួយការបាត់បង់របស់អ្នក

ចូរទទួលយកការរស់នៅជាធម្មតា តាមបែបថ្មី ។ ការបាត់បង់ធ្វើឲ្យ

យើងផ្លាស់ប្តូរ។ វាជារឿងដែលមិនអាចជៀសរួច។ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ? វាអាស្រ័យទៅលើខ្លួនអ្នកទេ។ ការបាត់បង់ដ៏ធំ បន្សល់ទុកនូវស្លាកស្នាម ក្នុងជីវិតយើង។ ការរស់នៅធម្មតា តាមបែបថ្មី អាចកើតមាន "បន្ទាប់ពីគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង" "បន្ទាប់ពីមានការលែងលះគ្នា" "បន្ទាប់ពីម៉ាក់កើតមហារីក" ឬ "បន្ទាប់ពីប៉ាលាចាកលោក" ជាដើម។ ការរស់នៅជាធម្មតា តាមបែបថ្មី ជាការទទួលស្គាល់ថា ជីវិតរបស់យើងមានការផ្លាស់ប្តូរ ហើយការរស់នៅជាធម្មតា តាមបែបចាស់ បានកន្លងទៅ ស្របពេលដែលការរស់នៅជាធម្មតា តាមបែបថ្មី បានចាប់ផ្តើមហើយ។

លោករីឆាត ដឺស៊ីមើរ(Richard Dershimer) បានពិពណ៌នាថា ការរស់នៅជាធម្មតា តាមបែបថ្មី "នាំឲ្យយើងមានទស្សនៈថ្មី ចំពោះការបាត់បង់ ជាពេលដែលការឈឺចាប់ ត្រូវបានបន្ធូរ ហើយជំនួសមកវិញ ដោយភាពសោកសៅ ដ៏មានន័យ ... អារម្មណ៍ដែលទទួលបានពីការបាត់បង់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនេះ មានការផ្លាស់ប្តូរ ពីពេលមួយទៅពេលមួយ ... ពីដំណាក់កាលមួយ ទៅដំណាក់កាលមួយទៀត ស្របតាមកាលៈទេសៈ"។

បន្ទាប់ពីប៉ារបស់ខ្ញុំស្លាប់បានបួនខែ ខ្ញុំក៏បានចំណាយពេលបរបាញ់សត្វនៅពេលរសៀល ជាសកម្មភាពដែលខ្ញុំ និងប៉ាខ្ញុំចូលចិត្តធ្វើជាមួយគ្នា។

ពេលខ្ញុំកំពុងតែអង្គុយនៅក្នុងព្រៃ ខ្ញុំត្រូវបានគ្របសង្កត់ដោយអារម្មណ៍ដ៏សោកសៅ ហើយក៏បានចាប់ផ្តើមយំ ដោយមិនអាចឃាត់ខ្លួនឯងបាន។ ខ្ញុំក៏បានគិតថា ខ្ញុំកំពុងតែចាញ់វាហើយ។

តើខ្ញុំកើតអី? បន្ទាប់មក ខ្ញុំក៏បានដឹងថា ប៉ាមិននៅទីនេះ ជាមួយខ្ញុំទៀតទេ ហើយគាត់មុខជាសប្បាយចិត្តណាស់ បើសិនជាគាត់អាចនៅបន្តចំណាយពេលដូចនេះទៀត។ នោះជាការរស់នៅជាធម្មតា តាមបែបថ្មីដែលខ្ញុំកំពុងតែចាប់ផ្តើមមាន។ ទោះខ្ញុំបន្តដំណើរទៅមុខទៀតជាមួយភរិយាខ្ញុំក៏ដោយ ក៏ខ្ញុំមិនបាននៅឆ្ងាយពីការឈឺចាប់ នៃការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់នោះឡើយ។ ជួនកាល វាវិលត្រឡប់មករកខ្ញុំទៀត ពេល

ដែលខ្ញុំមិនសួរខ្វល់ពីវា ហើយវាបានរំឭកខ្ញុំថា ខ្ញុំបាននឹកពួកគេប៉ុណ្ណា។

ចូរបន្តចំណងទាក់ទង។ ការមានអារម្មណ៍នៅដាច់ពីគេ ឬឯកោ និងមានអារម្មណ៍ថា ត្រូវគេបោះបង់ចោល គឺជារឿងធម្មតាទេ ក្នុងអំឡុងពេលដែលយើងសម្របខ្លួននឹងការរស់នៅជាធម្មតា តាមបែបថ្មី។

វាជារឿងធម្មតាទេ ដែលអ្នកចង់ផ្ដាច់ខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃ ស្របពេលដែលអ្នកកំពុងតែរង់ចាំឲ្យការឈឺចាប់មានការថយចុះ។ អ្នកដែលទើបតែក្លាយជាបុរសពោះម៉ាយ ឬស្ត្រីមេម៉ាយក៏ដឹងថា ខ្លួនមានអារម្មណ៍ឯកោប៉ុណ្ណា នៅសាលារៀន ព្រះវិហារ និងក្នុងការបំពេញតួនាទីក្នុងគ្រួសារបន្ទាប់ពីបាត់បង់ប្ដី ឬប្រពន្ធជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួន។ គ្មានប្ដី ឬប្រពន្ធណាដែលមានគម្រោងចិញ្ចឹមកូនតែម្នាក់ឯងនោះឡើយ។ ប៉ុន្តែ ពេលដែលសេចក្ដីស្លាប់បានឆក់យកដៃគូជីវិតរបស់ខ្លួន ភ្លាមៗនោះ បន្ទុកគ្រួសារ ហិរញ្ញវត្ថុ ផ្លូវកាយ ផ្លូវអារម្មណ៍ និងវិញ្ញាណស្រាប់តែធ្លាក់មកលើស្មារបស់ពួកគេតែម្នាក់ឯង។ ការព្យាយាមជួយខ្លួនឯងកុំឲ្យលិចលង់នៅក្នុងទុក្ខ មានការពិបាកណាស់ទៅហើយ ចុះទំរាំតែការថែទាំគ្រួសារតែម្នាក់ឯងទៀតនោះ តើមានការពិបាកជាងអម្បាលម៉ាន។

ការបន្តចំណងទាក់ទង គឺជាថ្នាំបន្សាបដ៏ល្អបំផុត សម្រាប់ព្យាបាលភាពឯកោដ៏សោកសង្រេង។ វាមិនមែនជាការងាយទេ។ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងជាមនុស្សងាយរងគ្រោះ។ ប៉ុន្តែ ការបន្តដំណើរទៅមុខ តែម្នាក់ឯង គឺមិនអាចទៅរួចទេ។ ពេលដែលយើងជំពប់ដួល នៅក្នុងដំណើរឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង យើងត្រូវដឹងថា យើងកំពុងតែនៅកន្លែងណា ហើយនរណាដែលអាចជួយជ្រោងយើងឡើងវិញ។

ពេលដែលយើងជំពប់ដួល នៅក្នុងដំណើរឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង យើងត្រូវដឹងថា យើងកំពុងតែនៅកន្លែងណា ហើយនរណាដែលអាចជួយជ្រោងយើងឡើងវិញ។

អ្នកខ្លះយល់ថា ការចូលរួមនៅក្នុងក្រុមអ្នកសោកសង្រេង គឺអាចមានប្រយោជន៍ណាស់។ ការបន្តមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នក ដែលជួបការបាត់បង់ នឹងជួយឲ្យយើងទទួលបាននូវទស្សនៈ ការយល់ដឹង និងការកម្សាន្តចិត្ត ពីអ្នកដទៃដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេងខ្លាំងជាងយើង។ មនុស្សជាច្រើនមានសង្ឃឹមឡើងវិញ ពេលដែលពួកគេបានដឹងថា ខ្លួនជាផ្នែកមួយនៃសហគមន៍ដែលមានការប្រោសឲ្យជា។

សម្រាប់អ្នកដែលមានការពិបាក នៅក្នុងការឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេងដោយមិនមានរីកចម្រើន ឬអ្នកដែលមិនមានក្រុមសម្រាប់ជួយលើកទឹកចិត្ត ឬក៏កំពុងតែប្រឈមមុខនឹងទម្រង់ដ៏រញ៉េរញ៉ៃ នៃការសោកសង្រេង ពួកគេប្រហែលជាត្រូវការការប្រឹក្សាផ្លូវចិត្តដ៏ល្អិតល្អន់ ពីអ្នកជំនាញ។ ចូរកុំមានការស្ទាក់ស្ទើរ នៅក្នុងការស្វែងរកជំនួយឡើយ។ អ្នកនិពន្ធបទគម្ពីរសាស្តារបានរំឭកយើងថា "មានគ្នា២នាក់ នោះវិសេសជាងនៅតែឯង ពីព្រោះគេមានរង្វាន់យ៉ាងល្អកើតពីការនឿយហត់របស់ខ្លួន ដ្បិតបើដួល នោះម្នាក់នឹងជ្រោងគ្នាឡើងវិញ តែវរហើយ អ្នកណាដែលដួលក្នុងកាលដែលនៅតែម្នាក់ឯង ឥតមានគ្នានឹងជួយជ្រោងឡើងវិញ"(៤:៩-១០)។

ពេលដែលអ្នកអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកដទៃជួយរំលែកបន្ទុកនៃការសោកសង្រេងរបស់អ្នក ពួកគេនឹងមានអំណរ នៅក្នុងការបម្រើអ្នក(កាឡាទី ៦:២)។

អ្នកត្រូវឲ្យខ្លួនឯងមានសេរីភាព នៅក្នុងការអរសប្បាយនឹងជីវិតឡើងវិញ។ ជាការពិតណាស់ ជីវិតរបស់អ្នកនឹងមិនដូចមុនទៀត បន្ទាប់ពីមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកចាកចេញទៅ ប៉ុន្តែ ភាពខុសប្លែកនេះមិនចាំបាច់ត្រូវអាក្រក់ឡើយ។ ការបន្តដំណើរជីវិតទៅមុខទៀត នឹងមានការពិបាក ហើយអាចនាំមកនូវអារម្មណ៍ដ៏ច្របូកច្របល់។ ប៉ុន្តែ ការសើចឡើងវិញ ការទៅញ៉ាំអាហារពេលល្ងាចជាមួយមិត្តភក្តិ ការទៅលំហែរកាយ ឬចាប់ផ្តើមទំនាក់ទំនងស្នេហាជាមួយអ្នកផ្សេង(លើកលែងតែអ្នកបានសន្យា

ជាមួយអ្នកស្លាប់) គឺមិនមានន័យថា អ្នកបានក្បត់ចិត្ត ឬធ្វើខុសនឹងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ដែលបានលាចាកលោកនោះទេ។ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកមិនចង់ឲ្យជីវិតអ្នកត្រូវចប់ត្រឹមហ្នឹងនោះឡើយ។ ពួកគេក៏ចង់ឲ្យអ្នកបន្តរស់នៅ ដោយមានការសប្បាយរីករាយផងដែរ។ ជីវិតរបស់យើងអាចមានការធ្លាក់ចុះមួយរយៈ តែសុភមង្គលច្រើនតែកើតមាន ដោយមិនដឹងខ្លួន។ ពេលដែលវាកើតមានហើយ ចូរយើងទទួលយកវា តាមរបៀបដ៏មានន័យបំផុត។

ពេលដែលអ្នកចាប់ផ្ដើមសើចឡើងវិញជាលើកដំបូង បន្ទាប់ពីបាត់បង់គាត់ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថា វាដូចមិនសមសោះ។ ប៉ុន្តែ វាជាសញ្ញាបង្ហាញថា ក្ដីអំណរនៃជីវិតកំពុងតែលេចឡើងវិញហើយ។ បន្ទាប់ពីឪពុកម្ដាយខ្ញុំបានលាកចាកលោក ខ្ញុំនិងបងប្អូនខ្ញុំ ព្រមទាំងភរិយា និងកូនៗរបស់ខ្ញុំបានទៅផ្ទះពួកគាត់ ដើម្បីរៀបចំទុកដាក់របស់របរក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគាត់។ ពេលនោះ យើងក៏ទទួលបាននូវបទពិសោធន៍ដ៏ជូរចត់ តែមានន័យណាស់។ យើងមានអារម្មណ៍ពិបាកចិត្តមិនអាចទ្រាំបាន តែវាក៏បានប្រែក្លាយជាថ្នាំព្យាបាលចិត្តយើងម្នាក់ៗ។ យើងក៏បានសើច យើងយំ ហើយក៏បាននិយាយរឿងជាច្រើន ខណៈពេលដែលយើងជជែកគ្នា អំពីជីវិតរបស់ពួកគាត់ ដែលបានរស់នៅ៦១ឆ្នាំកន្លងមកនេះ។ ជីវិតយើងមានការខុសប្លែកពីមុខ តែនៅតែល្អ ហើយគួរឲ្យយើងអរសប្បាយ និងចែករំលែកដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។

ការសើចឡើងវិញ ការទៅញ៉ាំអាហារពេលល្ងាចជាមួយមិត្តភក្ដិ ការទៅលំហែរកាយ ឬចាប់ផ្ដើមទំនាក់ទំនងស្នេហាជាមួយអ្នកផ្សេង(លើកលែងតែអ្នកបានសន្យាជាមួយអ្នកស្លាប់) គឺមិនមានន័យថា អ្នកបានក្បត់ចិត្ត ឬធ្វើខុសនឹងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ដែលបានលាចាកលោកនោះទេ។

ការវិនិយោគនៅក្នុងសេចក្ដីស្រឡាញ់ឡើងវិញ

ចូរយើងអរសប្បាយនៅក្នុងការរស់នៅ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ។ ការព្រមភ្ជាប់

ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃឡើងវិញ គឺជាសញ្ញាដ៏ល្អ ដែលបង្ហាញថា អ្នកកំពុងតែសោកសង្រេងយ៉ាងមានន័យ និងកំពុងបន្តដំណើរទៅមុខទៀត។ ការបដិសេធន៍មិនព្រមចំណាយពេលទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ គឺជាសញ្ញាបង្ហាញថា យើងមានការភ័យខ្លាចពេក ពោលគឺយើងមិនចង់បាត់បង់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ គ្មាននរណាម្នាក់ចង់បោះជំហានទៅរកការឈឺចាប់នោះទេ ប៉ុន្តែ ការដាក់ជំនឿទៅលើព្រះ ដែលមិនបោះបង់យើងចោល នឹងជួយយើងឲ្យមានសេចក្តីស្រឡាញ់ឡើងវិញ។ ទំនាក់ទំនងទាំងអស់ សុទ្ធតែអាចមានការឈឺចាប់ និងការបាត់បង់នៅពេលអនាគត។ លោកចន ប្រែនទ័រ(John Branter) បានសរសេរថា "មានតែមនុស្សដែលជៀសផុតពីក្តីស្រឡាញ់ប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចជៀសផុតពីការសោកសង្រេង។ អ្វីដែលសំខាន់នោះ គឺយើងត្រូវរៀនសូត្រពីការសោកសង្រេង ហើយនៅតែបន្តងាយរងគ្រោះ ដោយសារសេចក្តីស្រឡាញ់"។

ការភ័យខ្លាចគ្រោះថ្នាក់ នៅក្នុងការទំនាកទំនង គឺបណ្តាលមកពីយើងមិនដឹងច្បាស់ អំពីពេលអនាគត។ លោកយ៉ាកុបបានមានប្រសាសន៍អំពីការថប់បារម្ភជាមូលដ្ឋាននេះថា "អ្នករាល់គ្នាមិនដឹងជានឹងកើតមានយ៉ាងណាដល់ថ្ងៃស្អែកទេ ដ្បិតជីវិតអ្នករាល់គ្នាជាអ្វី គឺជាចំហាយទឹកទេតើ ដែលឃើញតែ១ភ្លែត រួចបាត់ទៅ"(យ៉ាកុប ៤:១៤)។

នៅរដូវក្តៅ បន្ទាប់ពីឪពុកម្តាយខ្ញុំលាចាកលោក កូនប្រុសខ្ញុំបានរៀបការជាមួយស្រ្តីគួរឲ្យស្រឡាញ់ម្នាក់។ វាជាពេលដ៏រីករាយ ប៉ុន្តែ យើងរាល់គ្នាសុទ្ធតែដឹងថា ប៉ា និងម៉ាក់នឹងមានចិត្តសប្បាយណាស់ បើសិនជាបាននៅចូលរួមជាមួយយើង។ កូនប្រុសខ្ញុំ និងកូនក្រមុំរបស់គាត់ ក៏មានគំនិតដាំដើមប៊ីចពីរដើម ដើម្បីផ្តល់ការគោរពដល់ឪពុកម្តាយខ្ញុំ។ យើងបានដាំដើមទាំងនោះ នៅក្នុងទីធ្លាក្រោយផ្ទះយើង ដើម្បីរំឭកយើងថា ជីវិតត្រូវបន្ត

ទៅមុខទៀត ដោយភាពល្អប្រសើរ និងសម្រាប់ចែករំលែក។

ចូរចែករំលែកការកម្សាន្តចិត្តរបស់អ្នកដល់អ្នកដទៃ ។ បទពិសោធន៍ដែលយើងទទួលបាននៅក្នុងការសោកសង្រេង អាចជួយឲ្យយើងមានលទ្ធភាពឈោងទៅរកអ្នកដទៃ ដោយប្រាជ្ញា និងមានចិត្តអាណិតកាន់តែខ្លាំង គឺឈោងទៅរកអ្នកដែលត្រូវការការកម្សាន្តចិត្ត ដែលយើងធ្លាប់បានទទួលហើយ។

ខ្ញុំចាំថា បន្ទាប់ពីខ្ញុំយំនៅក្នុងព្រៃម្នាក់ឯង ខ្ញុំក៏បានជម្នះការភ័យខ្លាចដោយទៅរកការកម្សាន្តសប្បាយ។ ខ្ញុំបានធ្វើដំណើរទៅរដ្ឋខេសាស់ ដើម្បីបរបាញ់សត្វជាមួយមិត្តភក្តិថ្មីម្នាក់។ ពេលនោះ ខ្ញុំមានចិត្តសប្បាយរីករាយណាស់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ខ្ញុំនៅតែមានចិត្តល្វីងជូរចត់ ដោយសារអវត្តមានរបស់ឪពុកខ្ញុំ ដែលមិនបានចូលរួមជាមួយខ្ញុំទៀត។ ខ្ញុំក៏បានចែកចាយរឿងរបស់ខ្ញុំ ដល់មិត្តភក្តិខ្ញុំ នៅកន្លែងបោះតង់ នៅពេលល្ងាចនោះ ដែលនាំឲ្យមានក្តីអំណរ សម្រាប់អ្នកនៅរស់ និងនាំមកនូវការឈឺចាប់ចំពោះការបាត់បង់។ ពេលដែលយើងបើកឡានត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ នៅថ្ងៃបន្ទាប់ យើងក៏បានជជែកគ្នាតាមផ្លូវ អំពីការបរបាញ់សត្វ ជីវិត និងការបាត់បង់។ កាលពីមុន គាត់ធ្លាប់តែទៅបរបាញ់ជាមួយកូនប្រុសតែមួយរបស់គាត់។ ប៉ុន្តែកាលពី២០ឆ្នាំមុន កូនប្រុសរបស់គាត់បានគាំងបេះដូងស្លាប់ ដោយបន្សល់ទុកនូវប្រពន្ធដ៏ក្មេងវ័យម្នាក់។ ការសន្ទនារបស់យើងក៏បាននាំមកនូវការកម្សាន្តចិត្ត សម្រាប់យើងទាំងពីរនាក់ ខណៈពេលដែលយើងជជែកគ្នា អំពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ការបាត់បង់ និងការឈឺចាប់របស់យើង ហើយរឿងរបស់យើង ក៏បានឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីសេចក្តី

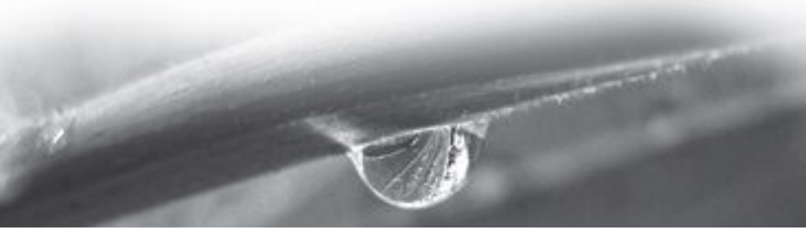
ការកម្សាន្តចិត្ត ដែលព្រះបានប្រទានយើង ក្នុងពេលដែលយើងសោកសង្រេង និងកាន់ទុក្ខ គឺមិនមែនសម្រាប់តែយើងម្នាក់ឯងនោះទេ។ យើងត្រូវតែចែករំលែកការកម្សាន្តចិត្តនោះ ដល់អ្នកដទៃផងដែរ

ជំនឿលើព្រះយេស៊ូវផងដែរ។

ការកម្សាន្តចិត្ត ដែលព្រះបានប្រទានយើង ក្នុងពេលដែលយើងសោកសង្រេង និងកាន់ទុក្ខ គឺមិនមែនសម្រាប់តែយើងម្នាក់ឯងនោះទេ។ យើងត្រូវតែចែករំលែកការកម្សាន្តចិត្តនោះ ជាមួយអ្នកដទៃផងដែរ ។ កាលសាវ័កប៉ុលសរសេរសំបុត្រផ្ញើទៅពួកជំនុំ នៅក្រុងកូរិនថូស គាត់បានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់អំពីរឿងនេះ។ គឺដូចដែលគាត់បានសរសេរថា "សូមសរសើរដល់ព្រះដ៏ជាព្រះវរបិតានៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ជាអម្ចាស់នៃយើងរាល់គ្នា គឺជាព្រះវរបិតាដ៏មានសេចក្តីមេត្តាករុណា ជាព្រះដ៏កំសាន្តចិត្តគ្រប់ជំពូក ដែលទ្រង់កំសាន្តចិត្តយើងរាល់គ្នា ក្នុងគ្រប់ទាំងសេចក្តីវេទនា ប្រយោជន៍ឲ្យយើងអាចនឹងកំសាន្តចិត្តអ្នកឯទៀត ក្នុងអស់ទាំងសេចក្តីវេទនារបស់គេបានដែរ គឺដោយសារសេចក្តីក្សាន្តនោះឯង ដែលព្រះបានកំសាន្តចិត្តយើងស្រេចហើយ"(២កូរិនថូស ១:៣-៤)។

ការយល់ថា ការសោកសង្រេងអាចបង្រៀនយើង ឲ្យចេះកម្សាន្តចិត្តអ្នកដទៃ មិនមែនជាទស្សនៈដែលកើតមានភ្លាមៗ ក្នុងពេលដែលយើងកំពុងកាន់ទុក្ខនោះទេ ហើយយើងក៏មិនត្រូវបង្ខំចិត្តធ្វើវាដែរ។ ***ពេលវេលា គឺជាធាតុផ្សំដ៏ចាំបាច់មួយនៃការសោកសង្រេង។***

ការយល់អារម្មណ៍អ្នកដទៃ និងការអាណិតអាសូរ កើតចេញពីបទពិសោធន៍ដ៏ឈឺចាប់ នៃការបាត់បង់។ ពេលណាយើងយល់អារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ ដោយសារយើងធ្លាប់សោកសង្រេង នោះយើងមានទស្សនៈថ្មីមួយ ដែលធ្វើឲ្យយើងមានសមត្ថភាព នៅក្នុងការបម្រើអ្នកដទៃ ដែលកំពុងមានការឈឺចាប់។



ទី៣

ទំនួញ និងសេចក្តីជំនឿ :

ការមានក្តីសង្ឃឹមដ៏មុតមាំឡើងវិញ ក្នុងពេលសោកសង្រេង

នៅដើមដំបូងនៃកំណើតផែនដី ការស្លាប់ មិនមានវត្តមាននៅលើផែនដីទេ។ អ័ដាម និងនាងអេវ៉ាក៏បានសម្រេចចិត្តដើរតាមផ្លូវរបស់ខ្លួន ធ្វើឲ្យបែកបាក់ទំនាក់ទំនង ដែលពួកគេមានជាមួយព្រះ ហើយពួកគេក៏មានការភ័យខ្លាច។ ពួកគេ និងកូនចៅជំនាន់ក្រោយរបស់ពួកគេ ក៏ត្រូវជួបសេចក្តីស្លាប់ នៅចុងបញ្ចប់នៃជីវិតរបស់ពួកគេ។

សាវ័កប៉ុលបាននិយាយអំពីអំពើបាបរបស់អ័ដាម និងនាងអេវ៉ា ដោយសរសេរថា “ដូច្នេះ ដែលបាបបានចូលមកក្នុងលោកីយ៍ ដោយសារមនុស្សតែម្នាក់ ហើយក៏មានសេចក្តីស្លាប់ចូលមកដែរ ដោយសារអំពើបាបនោះជាយ៉ាងណា នោះសេចក្តីស្លាប់បានឆ្លងរាលដាល ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាយ៉ាងនោះដែរ ដ្បិតគ្រប់គ្នាបានធ្វើបាបហើយ”(រ៉ូម ៥:១២)។

យើងសោកសង្រេង ព្រោះយើងកំពុងរស់នៅ ក្នុងពិភពលោក ដែលញាំញីដោយអំពើបាប និងសេចក្តីស្លាប់។ ការឆ្លងរាលដាលនៃអំពើបាបបាននាំឲ្យមានទំនួញ នៅក្នុងការសោកសង្រេង ដែលចាក់ទំលុះចិត្តយើង ហើយគ្មានមនុស្សណាជៀសផុតឡើយ។ គឺដូចមានសេចក្តីចែងថា

“ដ្បិតយើងដឹងថា ជីវិតទាំងឡាយក៏ថ្ងូរ ហើយឈឺចាប់ជាមួយគ្នា ដរាបដល់គ្រា ឥឡូវនេះ មិនតែប៉ុណ្ណោះសោត ខ្លួនយើងរាល់គ្នាដែលមានផលជាដំបូងរបស់ ព្រះវិញ្ញាណ ក៏ថ្ងូរក្នុងខ្លួនដែរ ទាំងរង់ចាំទំរាំការទទួលជា

កូនចិញ្ចឹម គឺជាសេចក្តី ប្រោសលោះដល់រូបកាយយើងផង ដ្បិតយើងបានសង្គ្រោះរួច ដោយសេចក្តី សង្ឃឹម តែសេចក្តីសង្ឃឹមដែលមើលឃើញនោះមិនឈ្មោះថាជាសេចក្តីសង្ឃឹម ទេ ដ្បិតរបស់អ្វីដែលអ្នកណាមើលឃើញហើយ នោះនឹងសង្ឃឹមចង់បានធ្វើអ្វី ទៀត”(រ៉ូម ៨:២២-២៤)។

ទំនួញដែលស្រែករកការស្អាង ឬស្តាឡើងវិញ ស្ថិតនៅក្នុងចំណុចកណ្តាលនៃការតយុទ្ធជាមួយនឹងការសោកសង្រេងរបស់យើង។

នៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃការសោកសង្រេង ការកម្សាន្តចិត្តដោយប្រើហេតុផលផ្សេង គឺមិនមានប្រសិទ្ធិភាព និងមិនអាចទទួលយកបាននោះទេ។ ព្រលឹងរបស់អ្នកសោកសង្រេង មានការឈឺចាប់ពេក គឺមិនអាចគិតអំពីហេតុផលបានឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកជឿព្រះយេស៊ូវដែលកំពុងតែសោកសង្រេង ត្រូវចាំព្រះបន្ទូលសន្យារបស់ព្រះ គឺព្រះបន្ទូលសន្យា ដែលបានផ្តល់ឲ្យក្តីសង្ឃឹម សម្រាប់ការធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង។

តើមានអ្វីដែលមិនចេះបាត់បង់?

គឺសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលមិនចេះប្រែប្រួលរបស់ព្រះ ។ បទចម្រៀងកុមារដែលច្រៀងថា “ព្រះយេស៊ូវស្រឡាញ់ខ្ញុំណាស់ ព្រះគម្ពីរសម្តែងយ៉ាងច្បាស់” គឺជាទំនុកដ៏សាមញ្ញ ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីសេចក្តីពិតខាងវិញ្ញាណដែលសាមញ្ញ តែមិនសមញ្ញដូចការគិតរបស់មនុស្សឡើយ។ សេចក្តីពិតជាមូលដ្ឋាននេះ បានជួយឲ្យខ្ញុំ និងមនុស្សជាច្រើនទៀត ឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង នៅពេលដែលការអ្វីផ្សេងទៀតមិនអាចជួយយើងបាន។ ព្រះជាម្ចាស់បានបង្ហាញចេញនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏ជ្រាលជ្រៅ ចំពោះយើង តាមរយៈការប្រសូត្រជាមនុស្ស ការលះបង់ព្រះជន្មទ្រង់ និងការមានព្រះជន្មរស់ឡើងវិញរបស់ព្រះយេស៊ូវ(រ៉ូម ៥:៨)។ ទោះការបាត់បង់បានបង្ខំយើងឲ្យចូលទៅក្នុងជ្រលងនៃការសោកសង្រេងយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងនៅតែអាចរកឃើញទំនុកចិត្ត និងកម្លាំង នៅក្នុងសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលមិនចេះ

ប្រែប្រួលរបស់ព្រះយេស៊ូវ(រ៉ូម ៥:៨)។ យើងនៅតែអាចរកឃើញទំនុកចិត្ត និងកម្លាំង នៅក្នុងសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលមិនចេះប្រែប្រួលរបស់ទ្រង់ (ទំនុកដំកើង ៤៦ រ៉ូម ៨:៣៥-៣៩) ទោះយើងជួបការបាត់បង់អ្វីក៏ដោយ ដែលនាំយើងធ្លាក់ចូលជ្រលងនៃការសោកសង្រេង។

ព្រះវត្តមានដែលផ្តល់ឲ្យនូវការធានាឡើងវិញ ។ ការកម្សាន្តចិត្ត កើតចេញពីការដឹងថា យើងមិននៅឯកោ ទោះយើងត្រូវបានហ៊ុមព័ទ្ធដោយសេចក្តីស្លាប់ និងការឈឺចាប់ ដោយសារការបាត់បង់ ដែលចាក់ទំលុះបេះដូងយើងក៏ដោយ។ ដំបង និងព្រនង់ នៅក្នុងបទគម្ពីរ ទំនុកដំកើង ២៣:៤ គឺជានិមិត្តរូបតំណាងឲ្យព្រះវត្តមាន និងការការពាររបស់ព្រះ ខណៈពេលដែលយើងកំពុងតែឆ្លងកាត់ជ្រលងនៃការសោកសង្រេង។ យើងកម្រនឹងទទួលការពន្យល់ដ៏ស្កប់ចិត្ត អំពីទុក្ខវេទនា និងការសោកសង្រេងរបស់យើង។ ផ្ទុយទៅវិញ ព្រះជាម្ចាស់រំលែកទុក្ខរបស់យើង តាមរយៈព្រះរាជបុត្រាទ្រង់ដែលបានរងវេទនា ដោយទ្រង់ជាសម្តេចសង្ឃដ៏ស្មោះត្រង់ និងមានក្តីមេត្តា(ហេព្រើរ ២:៩,១៧) ដែលមិនដែលបោះបង់យើងចោលឡើយ (រ៉ូម ៨:៣១ ហេព្រើរ ១៣:៥)។

តើយើងអាចរកឃើញអ្វី នៅក្នុងការសោកសង្រេង?

ការពឹងផ្អែកលើព្រះជាម្ចាស់ជាថ្មី ។ "សេចក្តីជំនឿ គឺជាស្ពានសម្រាប់ដើរឆ្លងជ្រោះ ដែលអ្នកមិនដឹងថា វានឹងអាចទ្រទម្ងន់ខ្លួនរបស់អ្នកបានឬអត់ឡើយ ទាល់តែអ្នកបង្ខំចិត្តដើរឆ្លងវា"។ អ្នកដើរតាមព្រះគ្រីស្ទ ដែលបានឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង និងការបាត់បង់ ច្រើនតែបានដើរឆ្លងទុក្ខលំបាក ហើយងាកមកក្រោយវិញ ដោយអរព្រះគុណព្រះអង្គ សម្រាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះអង្គ ដែលមានភាពជិតស្និទ្ធថែមមួយកំរិតទៀត ដែលពីមុនមកពួកគេមិនដែលបានស្គាល់។ ពួកគេប្រហែលជាមានការឈឺចាប់ ដោយសារការបាត់បង់ ដែលអូសបន្លាយពេលយូរ តែពួកគេមាន

ទំនាក់ទំនងកាន់តែជិតស្និទ្ធជាមួយព្រះ បានជាពួកគេមានការដឹងគុណព្រះអង្គកាន់តែខ្លាំង។

ចាប់តាំងពីពេលដែលឪពុកម្តាយខ្ញុំបានលាចាកលោក ខ្ញុំមានទំនាក់ទំនងកាន់តែជិតស្និទ្ធជាមួយព្រះជាម្ចាស់ លើសពីពេលមុន។ ខ្ញុំកាន់តែជិតស្និទ្ធជាមួយព្រះយេស៊ូវ ដែលបានធ្វើឲ្យការរស់ឡើងវិញ អាចកើតមានសម្រាប់អ្នកដែលជឿទ្រង់(យ៉ូហាន ១១:២៥-២៦)។ ខ្ញុំក៏មានការយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់ថា ជីវិតរបស់មនុស្សមានភាពផុយស្រួយ និងរួញខ្លីយ៉ាងណា ហើយខ្ញុំត្រូវពឹងផ្អែកលើព្រះអង្គឲ្យកាន់តែច្រើនប៉ុណ្ណា។ ការយល់ដឹងនេះ បានជួយឲ្យខ្ញុំមានការផ្តោតចិត្តជាថ្មី មកលើការអ្វីដែលពិតជាសំខាន់ក្នុងជីវិត។

គោលបំណងនៃការរស់នៅ ត្រូវបានរកឃើញឡើងវិញ ។ សម្រាប់អ្នកខ្លះ ការធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង បានក្លាយជាទ្វារឆ្ពោះទៅរកទិសដៅថ្មីមួយ។ ឪពុកម្តាយដែលស្គាល់ការឈឺចាប់ ដោយសារការបាត់បង់កូន អាចរកឃើញគោលបំណងថ្មីមួយ ក្នុងការរស់នៅ គឺគោលបំណងដើម្បីឈោងចាប់ឪពុកម្តាយ ដែលកំពុងតែសោកសង្រេង។ លោកដេវ ប្រេនណាន់(Dave Branon) បាបបាត់បង់កូនស្រីវ័យជំទង់ម្នាក់ នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់រថយន្តបុកគ្នា ជាង១០ឆ្នាំមកហើយ។ គាត់មានប្រសាសន៍ថា "នេះមិនមែនជាកិច្ចការ ដែលខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តធ្វើនោះទេ តែវាជាកិច្ចការដែលព្រះទ្រង់បានប្រទានមកខ្ញុំ"។ បទពិសោធន៍ដ៏សោកសៅរបស់លោកដេវ បាននាំគាត់ ឲ្យនិពន្ធសៀវភៅមួយក្បាល មានចំណងជើងថា ការឆ្លងកាត់ជ្រលងដ៏សោកសង្រេង ហើយក៏បានចែកចាយដោយបើកចំហរ អំពីការធ្វើដំណើររបស់គាត់ ឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង និងការបាត់បង់។ គាត់បានប្រើបទពិសោធន៍របស់គាត់ ដើម្បីជួយឪពុកម្តាយជាច្រើន ដែលកំពុងសោកសង្រេង។

អ្នកដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់ការសោកសង្រេង ច្រើនតែក្លាយជាអ្នកលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ។ ទុក្ខវេទនា និងការបាត់បង់ជាច្រើនប្រភេទ (ដែលមានដូចជា ការលែងលះ ការស្លាប់ ការរំលូតកូន ជាដើម) បានធ្វើឲ្យមនុស្សអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងការជម្នះការឈឺចាប់ផ្ទាល់ខ្លួន។

ខ្ញុំបានចំណាយពេលជាច្រើនម៉ោង នៅក្នុងការប្រឹក្សាផ្លូវចិត្តដល់អ្នកដែលកំពុងសោកសង្រេង ចំពោះការបាត់បង់ផ្សេងៗ។ ខ្ញុំបានរកឃើញថា ព្រះជាម្ចាស់បានប្រើបទពិសោធន៍នៃការបាត់បង់របស់ខ្ញុំ ដើម្បីនាំអ្នកជម្ងឺរបស់ខ្ញុំ ឲ្យចូលជិតទ្រង់កាន់តែខ្លាំង ក្នុងពេលដែលពួកគេសោកសង្រេង។ ទោះអ្នកបាត់បង់អ្វីក៏ដោយ ព្រះជាម្ចាស់នឹងប្រទានឱកាស ឲ្យអ្នកចែកចាយរឿងរបស់អ្នក ហើយលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ ក្នុងការធ្វើដំណើររបស់ពួកគេ។

តើទទួលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះពីការបាត់បង់?

ពេលដែលពិភពលោករបស់យើងរង្គោះរង្គើ ដោយសារការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ យើងប្រហែលជាមិនចង់គិត និយាយ ឬស្តាប់អ្វីដែលល្អនោះទេ។ ប៉ុន្តែ កាលនៅភ្នំកាលីឡេ ព្រះយេស៊ូវបានបង្រៀនពួកសាវ័កទ្រង់ថា "មានពរហើយ អស់អ្នកដែលយំសោក ដ្បិតអ្នកទាំងនោះនឹងបានសេចក្តីកំសាន្តចិត្ត"(ម៉ាថាយ ៥:៤)។ ពេលដែលយើងមានការសោកសង្រេង យើងអាចសង្ឃឹមថា ការសោកសង្រេងចំពោះការបាត់បង់ណាមួយ អាចមានផលល្អ បើសិនជាវានាំយើង

ពេលដែលពិភពលោករបស់យើងរង្គោះរង្គើ ដោយសារការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ យើងប្រហែលជាមិនចង់គិត និយាយ ឬស្តាប់អ្វីដែលល្អនោះទេ។

ទៅក្រាបនៅទៀបព្រះបាទព្រះអង្គសង្គ្រោះ ឬវានាំយើងទៅក្នុងចំណោមហ្វូងមនុស្ស ដែលមករកព្រះយេស៊ូវ ដើម្បីទទួលការកម្សាន្តចិត្ត និងការសង្គ្រោះ ព្រោះយើងជឿថា ព្រះអង្គជាក្តីសង្ឃឹមតែមួយគត់របស់យើង (៤:២៣-៥:១)។

ការពិតដែលពិបាកយល់នោះគឺថា ការបាត់បង់ និងការផ្លាស់ប្តូរមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា ដោយមិនអាចជៀសរួច។ ការបាត់បង់ផ្លាស់ប្តូរអ្វីៗជារៀងរហូត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងមិនមែនរង់ចាំការផ្លាស់ប្តូរចូលមករកយើងនោះឡើយ តែយើងត្រូវតែធ្វើការសម្រេចចិត្តថា យើងនឹងឲ្យវាកែប្រែយើងយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ តើកែប្រែឲ្យមានភាពជូរល្វីង ឬឲ្យល្អជាងមុន? ការរួមផ្សំរវាងការសោកសង្រេង និងការបាត់បង់ បង្កើតឲ្យមានចរិយាសម្បត្តិ។ ព្រះជាម្ចាស់សព្វព្រះទ័យនឹងប្រើកាលៈទេសៈដែលឈឺចាប់ ឬឈឺចាប់បំផុត ដើម្បីឲ្យយើងមានការពឹងផ្អែកលើព្រះអង្គកាន់តែខ្លាំង(រ៉ូម ៥:២-៥)។ សេចក្តីល្អរបស់ទ្រង់នឹងបង្ហាញចេញឡើង ផ្ទុយនឹងការដាំក្បាលចុះនៃការបាត់បង់ដ៏ឈឺចាប់ តាមរបៀបដែលយើងប្រហែលជាមិនធ្លាប់ស្គាល់។

លោកនីកូឡាស់ វ៉ូលទ័រស្ទហ្វ(Nicholas Wolterstorff) បានពិពណ៌នា អំពីរឿងនេះថា

បើយើងជឿថា ព្រះយេស៊ូវមានព្រះជន្មរស់ឡើងវិញ ដោយឈ្នះសេចក្តី ស្លាប់ យើងត្រូវតែរស់នៅ ដោយព្រះចេស្តា និងបញ្ញាប្រឈម ដើម្បីឲ្យយើង ងើបចេញពីផ្នូរដ៏ងងឹត នៃសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏វេទនារបស់យើង។

សេចក្តីស្លាប់ បានឈ្នះចិត្តយើងហើយ :

- បើសិនជាក្តីអាណឹតរបស់យើងមិនបានកើនឡើង តាមរយៈការឈឺចាប់
- បើសិនជាសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលយើងមានចំពោះអ្នកដទៃមិនបានពង្រីកឲ្យ កាន់តែធំឡើយ

- បើសិនជាការអរព្រះគុណសម្រាប់ការល្អដែលបានកើតឡើង មិនមានភាពឆេះឆួល
- បើសិនជាគំនិតយើងមិនមានភាពស៊ីជម្រៅជាងមុន
- បើសិនជាការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់យើង ចំពោះការអ្វីដែលសំខាន់ មិនបានពង្រឹងឲ្យ រឹងមាំ
- បើសិនជាក្តីសង្ឃឹមរបស់យើងបានអន់ថយ ហើយជំនឿក៏បានចុះខ្សោយ
- បើសិនជាយើងមិនបានទទួលប្រយោជន៍អ្វី ពីការសោកសង្រេងទេនោះ។

យើងមិនត្រូវឲ្យការស្លាប់ ឬការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ បញ្ចប់ ឬបង្អាក់ដំណើរជីវិតរបស់យើងឡើយ។ ជាការពិតណាស់ សេចក្តីស្លាប់ជាសត្រូវចុងក្រោយ ដែលព្រះទ្រង់នឹងបំផ្លាញចោល(១កូរិនថូស ១៥:២៦) ប៉ុន្តែ ព្រះយេស៊ូវ ដែលជាក្តីសង្ឃឹមរបស់យើង បានឈ្នះសេចក្តីស្លាប់ នៅក្នុងការមានព្រះជន្មរស់ឡើងវិញរបស់ព្រះអង្គ(១៥:៥៤-៥៧)។ ដូចនេះ យើងមាន និងអាចផ្តល់ក្តីសង្ឃឹម និងការកម្សាន្តចិត្ត ដោយទន្ទឹងរង់ចាំថ្ងៃមួយ ដែលយើងនឹងមិនបែកគ្នាទៀតឡើយ។

ទំរាំតែថ្ងៃនោះមកដល់ ការសោកសង្រេងដោយក្តីសង្ឃឹម(គឺសង្ឃឹមថានឹងបានរស់ពីស្លាប់ឡើងវិញ) នឹងរំដោះយើង ឲ្យអាចអរសប្បាយនឹងជីវិតឡើងវិញ។ ការនឹកចាំអំពីការបាត់បង់របស់យើង នឹងនៅតែនាំឲ្យយើងមានការឈឺចាប់ ហើយនៅពេលខ្លះ វាធ្វើឲ្យយើងស្រក់ទឹកភ្នែកម្តងទៀត(ខ្ញុំសរសេរសៀវភៅនេះទាំងទឹកភ្នែក)។ ប៉ុន្តែ ជ្រលងនៃការសោកសង្រេងដែលផ្លាស់ប្តូរជីវិត ក៏បាននាំឲ្យយើងឲ្យតម្លៃជីវិតកាន់តែខ្លាំង និងមានការរំពឹងរង់ចាំកាន់តែខ្លាំង ចំពោះថ្ងៃព្រះយេស៊ូវយាងត្រឡប់មកវិញ។

ក្រុមសៀវភៅការរុករកឃើញ

ការងារបេសកកម្មរបស់យើងខ្ញុំ គឺដើម្បីឲ្យមនុស្សគ្រប់រូបមានឱកាសទទួល និងមានការយល់ដឹងអំពីប្រាជ្ញានៃព្រះគម្ពីរ ដែលធ្វើឲ្យជីវិតផ្លាស់ប្រែ ។

ក្រុមសៀវភៅការរុករកឃើញ បកស្រាយអំពីសេចក្តីពិតនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដល់លោកិយ ដោយប្រើធនធានដែលមានតុល្យភាព ដែលគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ និងអាចរកបាន ដែលបង្ហាញថា ព្រះគម្ពីរមានសារៈសំខាន់បំផុត ចំពោះគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃជីវិត។ កូនសៀវភៅ នៅក្នុងក្រុមសៀវភៅការរុករកឃើញ គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយអាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួន ក្នុងក្រុមតូច ឬក្នុងការងារឃោងចាប់។

យើងខ្ញុំសូមអរគុណ សម្រាប់ការគាំទ្រធនធានរបស់ក្រុមសៀវភៅការរុករកឃើញ និងអង្គការនំម៉ាណាប្រចាំថ្ងៃ។ មានគ្រីស្ទបរិស័ទជាច្រើនបានរួមចំណែកក្នុងការដាក់ដង្វាយឧបត្ថម្ភ ទោះតិចតួច ឬច្រើនក្តី ដល់អង្គការនំម៉ាណាប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យឃោងចាប់អ្នកដទៃដោយប្រាជ្ញានៃព្រះគម្ពីរដែលធ្វើឲ្យជីវិតផ្លាស់ប្រែ។ យើងខ្ញុំមិនបានទទួលប្រាក់ជំនួយពីក្រុម ឬនិកាយណាមួយឡើយ។