ការលើកលែងទោស និងបើកឲ្យមានសេរីភាព

ជួយមនុស្សដែលមានទុក្ខក្នុងភាពសោកសៅដោយការរំលូតកូន

ដោយ John Ensor និង Jeannie Pernia

តើយើងសោកស្តាយចំពោះការរំលូតកូនកន្លងមករបស់យើង ហើយធ្វើឲ្យមានសន្តិភាពជាមួយព្រះ និងខ្លួន យើងដោយរបៀបណា? តើយើងធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជួយមនុស្សដែលរងទុក្ខដោយការរំលូតកូនដោយទុក្ខព្រួយ ប្រឈមមុខ នឹងសេចក្តីពិតរបស់វា មិនមែនដើម្បីថ្កោលទោស ប៉ុន្តែដើម្បីលើកតម្កើងការអភ័យទោស និងសេរីភាពដែលមានក្នុង ដំណឹងល្អនៃព្រះគ្រីស្ទ?

តាមរយៈការស្រាវជ្រាវ យើងអាចឃើញពីរបៀបដែលការរំលូតកូនប៉ះពាល់ដល់ស្ត្រីដោយផ្ទាល់ និងប៉ះពាល់ដល់ គូស្វាមីភរិយា ក្រុមជុំនុំ និងសង្គមដោយប្រយោល។ តាមរយៈការចែករំលែករឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង យើងអាចកំណត់ ពីរបៀបដែលការរំលូតកូនបានប៉ះពាល់ដល់យើងផ្ទាល់ និងមើលឃើញផ្លូវទូទៅនៃទុក្ខសោក។ ដោយមើលទៅព្រះ និងព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់ យើងអាចទទួលបទពិសោធន៍នៃដំណឹងល្អជាអំណាចសម្អាតឲ្យរួចពីបាប និងរំដោះឲ្យមាន សេរីភាព។ យើងអាចលើកលែងទោស និងបើឲ្យមានសេរីភាព

ប៉ុន្តែវាកម្រណាស់ ព្រលឹងដែលសោកសៅបានជាសះស្បើយដោយសារតែការអធិស្ឋានមួយមុខ។ កំហុស និងភាព សោកសៅ និងវិលមកចោទប្រកាន់ និងបង្កបញ្ហាដល់យើងជាថ្មីម្តងទៀត។ ពួកគេត្រូវតែទទួលស្គាល់នូវជំនឿទុកចិត្ត ឲ្យខ្លាំងក្លាក្នុងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទដើម្បីត្រលប់ពីស្ថានភាពទាំងនោះឲ្យប្រសើរឡើង។ ការបង្វែរឿងអាម៉ាស់ដោយសម្ងាត់ របស់យើងទៅ ជាទីបន្ទាល់ដោយបើកចំហរ ដូចអ្វីដែលដែលព្រះគ្រីស្ទបានធ្វើចំពោះយើង។ បន្ទាប់មកយើងមាន សេរីភាព។ ដូច្នេះយើងផ្តល់ឲ្យមានចំណុចចាប់ផ្តើម ព្រោះនោះជាផ្នែកដ៏ពិបាកបំផុត។ ប៉ុន្តែយើងក៏ផ្តល់ ការណែនាំ សម្រាប់ការសិក្សា ផងដែរ ពីព្រោះនេះអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សធ្វើការចេញនូវការអត់ទោស និងការរំដោះឲ្យមានសេរីភាព ក្នុងព្រះគុណ របស់ព្រះនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ដូចដែលគេបានអនុវត្តចំពោះការរំលូតកូនកាលពីអតីតកាលរបស់ពួក គេក្នុងរយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍កន្លងមក។

របួសនៃការរំលូតកូន

អ្នកស្រាវជ្រាវដែលធ្វើការស្រាវជ្រាវ លើស្ត្រីដែលធ្លាប់ជួបប្រទះបទពិសោធបន្ទាប់ពីការរំលូតកូនរាយការណ៍ ពី អារម្មណ៍វិជ្ជមានមួយប៉ុណ្ណោះគឺការធូរស្បើយ។ អារម្មណ៍នេះអាចយល់បាន។ ការរំលូតកូនដោះស្រាយបញ្ហា។ វាជួយសម្រាលសម្ពាធ និងទទួលបានអ្វីដែលយើងចង់បាន។ វាដោះស្រាយវិបត្តិភ្លាមៗ។

បន្ទាប់មកការរំលូតកូន គឺដូចជារាល់ជម្រើសដែលគិតតែពីខ្លួនឯងដែលយើងធ្វើ។ វាផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ភ្លាមៗមួយចំនួន។ ប៉ុន្តែក្រោយមកយូរ ៗទៅ ទំពក់ត្រូវបានបង្ហាញ។ អំពើបាបរបស់យើងដំណើរការដោយខ្លួនឯងដូចជាសេចក្តីស្លាប់។ ក្នុងព្រះគម្ពី យ៉ាកុប 1:14- 15

“14តែដែលគ្រប់គ្នាកើតមានសេចក្តីល្បួង នោះគឺដោយសារតែសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នារបស់ខ្លួននាំប្រទាញ ហើយលួងលោមទេ 15រួចកាលណាសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នាជាប់មានជាផ្ទៃ នោះសំរាលចេញមកជាអំពើបាប ហើយកាលណាបាបបានពោរពេញឡើង នោះក៏បង្កើតជាសេចក្តីស្លាប់។”

ការរំលូតកូនចាប់ផ្តើមដោយការស្លាប់សម្រាប់កូនដែលមិនទាន់កើត ហើយដំណើរការដោយខ្លួនវាថាជាការស្លាប់ចំពោះ អ្នកដែលចូលរួមក្នុងវា។ ការធូរស្រាលភ្លាមៗ ផ្តល់មធ្យោបាយដល់ការខឹងសម្បារចំពោះអ្នកដទៃ និងវិប្បដិសារីផ្ទាល់ខ្លួន។ ស្ត្រីខ្លះទទួលរងការខូចខាតរាងកាយ ដូចជាភាពគ្មានកូន។ អ្នកផ្សេងទៀតបង្កើតគំរូបំផ្លិចបំផ្លាញខ្លួនឯង ដូចជាការញៀនថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹង ឬភាពស្និទ្ធស្នាលផ្លូវភេទ។ ភាគច្រើនរាយការណ៍ពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ការលាយបញ្ចូលជាតិពុលនៃកំហុស និងទុក្ខព្រួយ រីករាលដាលដូចជាមហារីក។ កម្លាំងងងឹត និងមើលមិនឃើញក៏នៅកន្លែងធ្វើការដែរ។ សាតាំងដែលល្បួង យើងឲ្យធ្វើជាកូន វានឹងមកសម្លាប់ម្តងទៀត។ អត្រាធ្វើអត្តឃាតក្នុងចំណោមស្ត្រី ដែលរំលូតកូនគឺខ្ពស់ជាងប្រជាជនទូទៅ ដល់ទៅ ៦ ដង។

ផលប៉ះពាល់ទូទៅមួយចំនួនបន្ទាប់ពីការរំលូតកូន

រាងកាយ	**អារម្មណ៍**	**ឥរិយាបទ**	**ខាងវិញ្ញាណ**
គ្មានកូន	យំ	គេងមិនលក់	កំហុស/ដាច់ចេញ
រលូតកូន	នឿយហត់/អស់កំលាំង	គេងមិនទៀតទាន់	អៀនខ្មាស់
កូនក្រៅស្បូន	បាត់បង់ភាពអត់ធ្មត់	ទទួលទានច្រើនពេក	ភ័យខ្លាច
គ្មានភាពកក់ក្តៅ	ការថប់បារម្ភនៅពេលនិយាយអំពីការរំលូតកូន	ទទួលទានមិនមានកំរិត	អសមត្ថភាពការថ្វាយបង្គំ
សុបិន្តអាក្រក់	មិនមានចំណាប់អារម្មណ៍លើកុមារទេ	ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន	ការថប់បារម្ភនៅថ្ងៃបុណ្យម្តាយ
	ចំណាប់អារម្មណ៍ហួសហេតុចំពោះកុមារ។	ប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង	អសមត្ថភាពក្នុងការបម្រើ

ស្ត្រីទាំងអស់ ជួបប្រទះនឹងផលប៉ះពាល់បន្ទាប់ពីការរំលូតកូនតាមរបៀបរបស់ពួកគេ។ ពួកវាមានភាពខុសប្លែកគ្នាទៅតាម កំរិតនៃស្ថានភាព និងពេលវេលា ថាតើពួកគេជួបប្រទះនឹងរោគសញ្ញាទាំងនេះភ្លាមៗប៉ុណ្ណា។ ប៉ុន្តែរឿងមួយ គឺប្រាកដណាស់ ស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយធម្មជាតិដើម្បីថែទាំកូនរបស់ខ្លួន។ មិនមានហេតុផលអ្វីបង្ខំឱ្យនាង រំលូតកូនទេ វាឈឺចាប់ណាស់ ហើយនាងត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរដោយសារវាដែរ។

សញ្ញាណនៃការរំលូតកូន គឺការឈឺចាប់ ឬទុក្ខព្រួយ

សំណួរខាងក្រោមមានសារៈប្រយោជន៍ក្នុងការកំណត់ថាតើការរំលូតកូនកំពុងប៉ះពាល់ដល់អ្នក ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ យ៉ាងដូចម្តេច។

- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយអំពីប្រធានបទនៃការរំលូតកូន ឬតើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស ខឹង ឬសោកសៅពេលពិភាក្សាអំពីការរំលូតកូនដោយខ្លួនឯង?
- តើអ្នកមានដែលគិតអំពីជីវិតរបស់អ្នកក្នុងន័យ "មុន" និង "ក្រោយ" ការរំលូតកូនដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍អន់ចិត្ត ឬខឹងចំពោះមនុស្សដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការរំលូតកូន ដូចជាឪពុករបស់ទារក មិត្តភក្តិ ឬឪពុកម្តាយរបស់អ្នកដែរឬទេ?

- តើអ្នកបានរកឃើញថាខ្លួនឯងជាអ្នកគេចចេញពីទំនាក់ទំនង ឬការពឹងផ្អែកខ្លាំងពេកចាប់តាំងពីការរំលូតកូន? តើអ្នកការពារកុមារខ្លាំងពេកទេ?
- តើអ្នកបានចាប់ផ្ដើម ឬបង្កើនការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងតាំងពីរំលូតកូន ឬមានបញ្ហាការញ៉ាំ ដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាពទទេមិនច្បាស់លាស់ អារម្មណ៍នៃការបាត់បង់ ឬមានការធ្លាក់ទឹកចិត្តយូរដែរឬទេ?
- តើអ្នកពេលខ្លះមានសុបិន្តអាក្រក់ នឹកឃើញរឿងពីមុន ឬមមើមាយទាក់ទងនឹងការរំលូតកូនដែរឬទេ?
- ប្រសិនបើចម្លើយដ៏ស្មោះត្រង់គឺបាទ/ចាស នោះសង្ឃឹមថា អ្នកបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ហើយចំពោះការរំលូតកូនរបស់អ្នក ហើយរក្សាព្រះគុណដ៏អស្ចារ្យរបស់ព្រះ។

ចំណុចចាប់ផ្ដើមសម្រាប់ការរំលូតកូនដោយសោកសៅ

Michaelene Fredenburg បានសរសេរនូវបទពិសោធន៍ផ្ទាល់របស់នាង (*Changed*, Perspectives, 2008) បង្ហាញពីចំនុចចាប់ផ្ដើមដូចខាងក្រោមៈ

(1) **ប្រាប់ពីរឿងរបស់អ្នក** អនុវត្តតាមគំរូ "មុន…កំឡុង…ក្រោយ…មានផ្ទៃពោះរបស់ខ្ញុំ"។
"អ្វីមួយដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំងកើតឡើងនៅពេលអ្នកកត់ត្រាព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។
វាអាចពិបាក ឬឈឺចាប់ក្នុងការប្រាប់រឿងរបស់អ្នក។ ខ្ញុំចាំថាវាលំបាកប៉ុណ្ណាសម្រាប់ខ្ញុំ។
អ្នកប្រហែលជាត្រូវព្យាយាម ជាច្រើនដង ដើម្បីចាប់ផ្ដើម ឬបញ្ចប់វា។ មិនអីទេ។ អ្វីដែលសំខាន់គឺត្រូវប្រាប់វា ដើម្បីទទួលស្គាល់ថាបទពិសោធន៍របស់ អ្នកគឺពិត ហើយថាវាសំខាន់។
ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ ឬត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយការរំលូតកូនច្រើនជាងមួយ វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការស្វែងយល់ពីរឿងរ៉ាវនីមួយៗដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

អ្នកដឹកនាំៈ សុំឱ្យពួកគេសរសេររឿងរបស់ពួកគេ។ ពិនិត្យមើលឡើងវិញជាមួយគាត់។ ជួយគាត់ឲ្យចងចាំ។

(2) **បង្កើតការគាំទ្រៈ ចែករំលែករឿងរបស់អ្នក ទៅកាន់អ្នកដទៃ។**

"នៅពេលដែលអ្នកធ្លាប់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៃការរំលូតកូនផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក ឬការរំលូតកូនមនុស្សដែលនៅជិតស្និត និងអ្នក វានឹងមានប្រយោជន៍ក្នុងការទាក់ទងទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតសម្រាប់ការគាំទ្រ។ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើការងារ នេះតែម្នាក់ឯង ទេ។ តាមពិតទៅ ខ្ញុំជឿថាវាជារឿងល្អបំផុតដែលអ្នកមិនធ្វើ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចែករំលែក បទពិសោធន៍របស់អ្នកជាមួយនរណាម្នាក់ពីមុន ឬប្រសិនបើការព្យាយាមពីមុនមកដើម្បីនិយាយអំពីវាមិនបានល្អទេនោះ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ ស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការទាក់ទងនរណាម្នាក់។ នេះពិតជាអាចយល់បាន។ ការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ អ្នកនាំមកនូវ ហានិភ័យមួយចំនួន។ ប្រហែលជាការរំលូតកូនរបស់អ្នកគឺជារឿងអាថ៌កំបាំង។

ការកសាងប្រព័ន្ធគាំទ្រនឹងតម្រូវឱ្យអ្នកបង្ហាញរឿងអាថ៌កំបាំងរបស់អ្នកទៅកាន់មនុស្សយ៉ាងហោចណាស់ម្នាក់ទៀត។ ខ្ញុំខ្លាចការចែករំលែករឿងអាថ៌កំបាំងរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំនឹងត្រូវបានគេវិនិច្ឆ័យយ៉ាងតឹងរឹង ដែលខ្ញុំនឹងត្រូវបានគេមើល មកខ្ញុំទៅជារឿងផ្សេង។ ជាសំណាងល្អ ការភ័យខ្លាចរបស់ខ្ញុំគ្មានមូលដ្ឋាន។"

អ្នកដឹកនាំ៖ សន្សារក្សាការសម្ងាត់ ត្រៀមខ្លួនជាស្រេច ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។

(3) **ស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក**

"មនុស្សនឹងជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ខុសគ្នា ក្នុងពេលផ្សេងគ្នា និងកម្រិតកំលាំង (Intencity)ផ្សេងគ្នា។ នេះអាចបណ្តាលមក ពីកត្តាមួយចំនួនដូនជា៖ អាយុ ភេទ ឥទ្ធិពលវប្បធម៌ និងកម្រិតនៃការចូលរួមក្នុងការរំលូតកូន។ អ្នកអាចនឹងស្ពឹក អារម្មណ៍ របស់អ្នក ឬអ្នកអាចនឹងត្រូវបាន គ្របសង្កត់ដោយអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ពីរឆ្នាំបន្ទាប់ពីការរំលូតកូនរបស់ខ្ញុំ អារម្មណ៍ដ៏លំបាក ដែលខ្ញុំបានជួបប្រទះបានចាប់ផ្តើមកើនឡើងនៅក្នុងភាពញឹកញាប់ និងកម្រិតកម្លាំង។ ខ្ញុំហួសចិត្តខ្លាំង ណាស់ដែលខ្ញុំចាប់ផ្តើមគិត ចង់ធ្វើអត្តឃាត»។

អ្នកដឹកនាំ៖ ជួយពួកគេកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេពីមុន ក្នុងពេល និងក្រោយពេលរំលូតកូន។

(4) កំណត់អត្តសញ្ញាណ និងសោកស្តាយចំពោះការបាត់បង់របស់អ្នក។

"ការបាត់បង់នេះ អាចរួមបញ្ចូលមួយឬច្រើន

- ការបាត់បង់កូន ចៅ បងប្អូនប្រុសស្រី ក្មួយស្រី ឬក្មួយប្រុស
- ការបាត់បង់ឱកាសធ្វើជាឪពុកម្តាយ ឬជីដូនជីតា
- ការបាត់បង់ ឬចុះខ្សោយទំនាក់ទំនង ជាមួយឪពុកម្តាយ សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ
- ការបាត់បង់ខាងវិញ្ញាណ មាន អារម្មណ៍ថានៅឆ្ងាយ ឬខឹងព្រះ
- ការបាត់បង់ទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូរ
- ការបាត់បង់និម្មិត គោលដៅ ឬចក្ខុវិស័យសម្រាប់ជីវិតរបស់អ្នក"

(5) ទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងមាន អាកប្បកិរិយាមិនល្អ

"នៅដើមដំបូង អាកប្បកិរិយាមិនល្អអាចត្រូវបានគេប្រើជាវិធានការការពារ ទប់ទល់ ឬបិទបាំងអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ឬដើម្បីបដិសេធការសោកសៅ និងការបាត់បង់។ ប្រសិនបើអាកប្បកិរិយាត្រូវបានប្រើប្រាស់ម្តងហើយម្តងទៀត នោះពួកគេអាចនឹងចាប់ផ្តើមទទួលយកជីវិតដោយបង្ខិតបង្ខំរបស់ពួកគេ ដោយហាក់ដូចជាមិនមានទំនាក់ទំនងជាមួយ ការរំលូតកូននោះទេ។"

អ្នកដឹកនាំ៖ ជួយពួកគេកំណត់អត្តសញ្ញាណអាកប្បកិរិយាមិនល្អ៖

• កំហឹង • ការថប់បារម្ភ • ភាពច្របូកច្របល់ • ការបញ្ឈឺ/បំពានលើខ្លួនឯង • ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត • ភាពមិនស្រួលក្នុងការញ៉ាំ • ភាពលំបាកក្នុងការចូលទៅជិតកុមារ ដៃគូររបស់អ្នក មិត្តភ័ក្តិ • អារម្មណ៍កកកុញ • ការលេងល្បែងស៊ីសង និងការចាយវាយច្រើនពេក • អារម្មណ៍ប្រែប្រួល • ការងារហួសកម្លាំង • ភាពភ័យខ្លាច • អាកប្បកិរិយាប្រថុយប្រថាន (ការរួមរ័ក្សដោយប្រថុយប្រថាន និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន) • ភាពមិនដំណើរការ ឬសកម្មភាពផ្លូវភេទ • ការគិតចង់ធ្វើអត្តឃាត • ទំនាក់ទំនងមិនល្អ ឬរំលោភបំពាន • អំពើហិង្សា

(6) ចាប់ផ្តើមព្យាបាល៖

"អ្នកបានធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយស្មោះត្រង់អំពីបទពិសោធន៍អ្នក និងផលប៉ះពាល់ដែលវាមានលើជីវិតអ្នក និងជីវិត មនុស្សជុំវិញអ្នក។ អ្នកបានធ្វើការសម្រេចចិត្តដើម្បីដោយសោកសៅ មានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ បោះបង់អាកប្បកិរិយាមិនល្អ អ្នកបានធ្វើការសម្រេចចិត្តដើម្បីចាប់ផ្តើមព្យាបាល។ អ្នកក៏បានធ្វើការសម្រេចចិត្តបោះបង់ចោលការ បាត់បង់ផងដែរ... ការបាត់បង់របស់អ្នកគឺមិនតិចទេនៅពេលដែលអ្នកសម្រេចចិត្តបោះបង់ការឈឺ

ចាប់។ ផ្ទុយទៅវិញ ការបាត់បង់កើតឡើង ជាផ្នែកនៃប្រវត្តិតែមួយគត់របស់អ្នកលែងលាក់ទុក ឬសម្ងាត់ទៀតហើយ ប៉ុន្តែត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងអតីតកាលរបស់អ្នក និងរួមចំណែកដល់អ្នកឥឡូវនេះ ហើយអ្នកនឹងបន្តក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ទៀតនាពេលអនាគត។"

ការរំលូតកូន និងដំណឹងល្អនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ

ប៉ុន្តែការប្រោសឱ្យជាពិត និងសន្តិភាពយូរអង្វែងជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្សះផ្សាជាមួយព្រះ ពោលគឺការទទួលការអត់ ទោសបាបពីទ្រង់ ហើយត្រូវបានលាងជម្រះដោយព្រះវិញ្ញាណ។ បន្ទាប់មក អាថ៌កំបាំងរបស់យើងក្លាយជាទីបន្ទាល់ ចំពោះព្រះគុណរបស់ទ្រង់។

ដំណឹងល្អគឺថា ព្រះបានបញ្ជូនព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទមកក្នុងពិភពលោកដើម្បីដង្វាយឲ្យធួនបាប (ដើម្បីសងទោសកំហុស) សម្រាប់អំពើបាបរបស់យើង និងដើម្បីផ្សះផ្សាយើងជាមួយនឹងព្រះ។ នៅលើឈើឆ្កាង ព្រះគ្រីស្ទបានរងទុក្ខទោស ដោយយុត្តិធម៌ និងពេញលេញ ដោយសារអំពើបាបរបស់យើងទាំងអស់ រួមទាំងអ្នកដែលយើងខ្មាសគេបំផុតផងដែរ។ ទ្រង់បានបង្ហូរឈាមដ៏បរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់ (ទ្រង់បានរស់នៅក្នុងជីវិតដែលគ្មានបាប) ដើម្បីដង្វាយធួន សម្រាប់យើងដែល បង្ហូរឈាមគ្មានទោស (ការរំលូតកូនដោយគ្មានទោសកំហុស)។ ទ្រង់បានរស់ពីសុគតឡើងវិញ ដើម្បីធានាយើងថា ការទុកចិត្តលើភាពគ្រប់គ្រាន់របស់ព្រះគ្រីស្ទនៅលើឈើឆ្កាង នាំមកនូវការលើកលែងទោសពីអំពើបាប និងសន្តិភាពជាមួយព្រះ។ ហេព្រើរ 9:14

> **"14ចំណង់បើព្រះលោហិតរបស់ព្រះគ្រីស្ទ ដែលទ្រង់បានថ្វាយព្រះអង្គទ្រង់ ឥតសៅហ្មង ដល់ព្រះ ដោយសារព្រះវិញ្ញាណដ៏គង់នៅអស់កល្បជានិច្ច នោះនឹងសំអាតទាំងបញ្ញា ចិត្តអ្នករាល់គ្នា ពីអស់ទាំងការស្លាប់ផង ដើម្បីឲ្យបានបំរើព្រះដ៏មានព្រះជន្មរស់តើជាជាង អម្បាលម៉ានទៅទៀត"**

ការលើកលែងទោស និងបើកឲ្យមានសេរីភាពៈ គម្រោងសិក្សាព្រះគម្ពីរសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយរំលូតកូន

ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាពន្លឺបំភ្លឺផ្លូវរបស់យើង រួមទាំងផ្លូវនៃការរំលូតកូន ដែលមានទុក្ខព្រួយ និងកំហុស។ អ្វីដែលនៅ ខាងក្រោមនេះគឺជាគម្រោង សម្រាប់ការពិនិត្យមើលការពិតនៃការរំលូតកូនដោយ ពន្លឺនៃដំណឹងល្អ នៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ។ យើងហៅវាថា « លើកលែងទោស និងបើកឲ្យមានសេរីភាព » ព្រោះនោះជាទីបន្ទាល់របស់មនុស្សជាច្រើន ដែលបាន ឆ្លងកាត់ការឈឺចាប់នៃការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ហើយបានរៀនឈរលើការសន្យារបស់ព្រះ ។

ថ្នាក់ទី 1: ការស្តាប់ការអញ្ជើញ និងការសន្យារបស់ព្រះ
អេសាយ 1:15-18, យេរេមា 29:11-14, កូរិនថូសទី ២ 7:8-10

ថ្នាក់ទី 2: ក្រឡេកមើលទៅក្រោយ ហើយទទួលស្គាល់ការរំលូតកូនរបស់អ្នក
យេរេមា 1:4-5, យ៉ូហាន ទី ១ 1:9, ទំនុកដំកើង 25:11

ថ្នាក់ទី 3: ឃើញភាពខ្មៅខ្មៅ ហើយនាំវាទៅឯព្រះគ្រីស្ទ
ទំនុកដំកើង 32:1-5, បរិទេវ 3:1-33, អេសាយ 53:4-6, កូឡូស 1:15-23

ថ្នាក់ទី 4: ទទួលស្គាល់ថាយើងបន្ទោសអ្នកដទៃ និងមិនអាចព្យាបាលខ្លួនឯងបាន
ហេព្រើរ 4:11-13, កាឡាទី 1:10, សុភាសិត 14:12, ទំនុកដំកើង 32:3-5

ថ្នាក់ទី 5: ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការស្អប់ខ្លួនឯង
ទោះបីមានជំនឿជឿលើព្រះគ្រីស្ទក៏ដោយ
ទំនុកដំកើង 38:3-11, ហេព្រើរ 4:14-16, រ៉ូម 4:16-25, រ៉ូម 8:1-6, ពេត្រុស ទី ១ 5:6-11

ថ្នាក់ទី 6: ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងកំហឹងដែលមានបាបនៅពេលវាត្រឡប់មកវិញ
សុភាសិត 22:24-25, សុភាសិត 29:22, ហេព្រើរ 12:15, អេភេសូរ 5:25-32

ថ្នាក់ទី 7: បទពិសោធន៍នៃការអត់ទោស និងពង្រីកការអត់ទោស។
ទំនុកដំកើង 51, ហេព្រើរ 9:14, ម៉ាថាយ 6:9-14, កូរិនថូសទី ២ 2: 5-11, ម៉ាថាយ 18:21-35

ថ្នាក់ទី 8: បញ្ជាក់ពីមនុស្សជាតិ និងកាន់ទុក្ខចំពោះការបាត់បង់កូន
ទំនុកដំកើង 139:13-16, សាស្តា 3:4, បរិទេវ 1:16, អេសាយ 25:6-8, អេសាយ 35:10

ថ្នាក់ទី 9: ការរំលឹកដល់កូនអ្នកក្នុងពន្លឺនៃព្រះគុណរបស់ព្រះ
យេរេមា 1:5, ទំនុកដំកើង 27:10, អេសាយ 49:15, សាំយូអែលទី ២ 12:15-23, លោកុប្បត្តិ 18:25

ថ្នាក់ទី 10: ឆ្ពោះទៅមុខដោយរស់ក្នុងព្រះគ្រីស្ទ ហើយបម្រើទ្រង់
រ៉ូម 8:31-39, ទីតុស 3:3-8, អេភេសូរ 2:1-10, ហេព្រើរ 9:14, អេភេសូរ 3:14-21

អនុសាសន៍នៃអ្នកដឹកនាំ

1. សូមឲ្យស្ត្រីពីរទៅបួននាក់បញ្ចប់ការសិក្សាព្រះគម្ពីរជាមួយគ្នា។
2. ជ្រើសរើសអ្នកដឹកនាំ និងក្រុមសហការជាមួយអ្នកដឹកនាំ។
3. ចាប់ផ្តើម និងបញ្ចប់ដោយការអធិស្ឋាន។ អធិស្ឋា ឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមកពេញមួយការសិក្សា។
4. ជ្រើសរើសខចងចាំមួយសម្រាប់ថ្នាក់នីមួយៗ ហើយពង្រឹងគ្នាទៅវិញទៅមក។
5. រៀបចំសំណួរពិភាក្សា និងធានាឱ្យមានការចូលរួមពេញលេញ។
6. នៅចុងបញ្ចប់នៃការសិក្សាសូមសួរអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗឱ្យបញ្ជូននរណាម្នាក់ដែលពួកគេស្គាល់ទៅក្រុមបន្ទាប់ ឬជួយពួកគេឱ្យចាប់ផ្តើមក្រុមថ្មី។
7. ចែករំលែកការលើកលែងទោសនិងកំណត់គោលការណ៍ណែនាំសិក្សាព្រះគម្ពីរដោយឥតគិតថ្លៃជាមួយអ្នកដទៃ នៅក្នុងបណ្តាញរបស់អ្នក។

អ្នកនិពន្ធ John Ensor និង Jeannie Pernia
ចូលទៅកាន់គេហទំព័រពួកគាត់: passionlife.org

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ប្រភពឯកសារ វីដេអូ សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល
ឬជំនួយជាភាសាវៀតណាម ឬភាសាផ្សេងទៀតនៅក្នុង SE-Asia៖

គេហទំព័រ: **www.baovemamsong.org**
ផ្ញើសារទៅកាន់យើង: **baovemamsong@gmail.com**
ឬ លេខទូរស័ព្ទ (**Hotline):** **(+84) 81 511 4526**

Ghé thăm và khám phá thêm *bằng cách quét mã QR*

Bảo Vệ Mầm Sống
ProLife Vietnam
Web: www.Baovemamsong.org
Email: baovemamsong@gmail.com
SĐT: 081 511 4526