



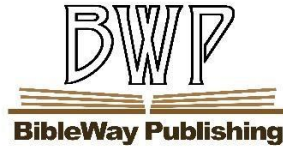
LIVING LIBERATED

**Are we bound forever to vices,
bad habits, addictions, and
other sins that shackle and put
us in bondage?**

**Today we can learn HOW to free
ourselves from that bondage by
the power of Jesus Christ!**

Steve Flatt

පපදින්න සහවිඳවට පරිසරය



ජනාධිපතිවරයාගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ රකාශය

බයිබලය සෑදීමේ රකාශන ආයතනය යනු ජාත්‍යන්තර බයිබල් දැනුම ආයතනයේ (IBKI) වෙබ් අඩවි සහ ඩිජිටල් පොත් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන ලාභ නොලබන බයිබල් සේවාවකි. IBKI හි අරමුණ වන්නේ දෙවියන් වහන්සේගේ කැමැත්ත ඉගෙන ගැනීමට සහ ඉගැන්වීමට උනන්දුවක් දක්වන ඕනෑම කෙනෙකුට බයිබල් පාඩම් ලබා දීමයි.

මෙම පාඩම්වල හෝ වෙනත් ඕනෑම මූලාශ්‍ර රසකින් ලබාගත් පාඩම්වල නිරවද්‍ය යථාර්ථ තීරණය කිරීම සඳහා ඔබේ බයිබලය අධ්‍යයනය කරන ලෙස අපි නිර්දේශ කරමු. අදහස් බොහෝ විට ශ්‍රී ලත් ය, ඩිජිටල්, දෘශ්‍ය ය, මුද්‍රිත පාඩම්, බයිබල් විවරණ; සහ දේශකයන්ගේ, දේවසේවකයන්ගේ, දේවගැතිවරුන්ගේ, පූජකවරුන්ගේ සහ රබ්බිවරුන්ගේ ඉගැන්වීම් තුළ දක්නට ලැබේ.

ජාත්‍යන්තර බයිබල් දැනුම ආයතනයේ පාඩම් වල ඉදිරිපත් කර ඇති අදහස් කතුවරුන්ගේ හෝ සම්පාදකයින්ගේ අදහස් වේ. දෙවියන් වහන්සේගේ කැමැත්ත සෙවීම, දැන ගැනීම සහ කිරීම ඔබේ වගකීමක් බැවින්, ඔබ සැමවිටම සියලුම බයිබල් ද්‍රව්‍ය සවල අදහස්, අදහස් සහ ඉගැන්වීම් සත්‍ය යාපනය කළ යුතුය.

ඕනෑම ඉගැන්වීමක සත්‍ය යථාර්ථ පරීක්ෂා කර බැලීමට, විවිධ බයිබල් පරිවර්තන කියවන්න, නුහුරු වචන හෝ වාක්‍ය ය ඔබේ බයිබල තේරුම ඉගෙන ගැනීමට බයිබල් ශබ්දකෝෂ සහ ශබ්දකෝෂ පරිශීලනය කරන්න.

වචන සහ වාක්‍ය ය ඔබේ බයිබල අර්ථය කාලයත් සමඟ වෙනස් වන බැවින් ශබ්දකෝෂ අර්ථ දැක්වීම් සමඟ ජ්‍යෙෂ්ඨ වන්න. ශබ්දකෝෂ මගින් වචන සහ වාක්‍ය ය ඔබේ බයිබල අර්ථය මුල් භාෂාවෙන් වර්තමාන භාවිතයට ලබා දෙන අතර එය බොහෝ විට අර්ථයෙන් වෙනස් වේ. එසේම, බහු ශ්‍රී ලිපි වචන එක් ඉංග්‍රීසි වචනයකට පරිවර්තනය කළ හැකි අතර එමඟින් මුල් අර්ථය විකෘති කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, එපීස 4 හි පේ රිච්මන්ඩ් සහ අනාගතවක්තෘවරුන් යන වචනයේ "සහ" යන වචනය ශ්‍රී ලිපි වචනයෙන් පරිවර්තනය කර ඇත. දේ පේ රිච්මන්ඩ් අනාගතවක්තෘවරුන්ගෙන් වෙන් කිරීම යන්නෙහි අර්ථය, කාර්යයන් දෙකකි. දේවගැතිවරුන් සහ ගුරුවරුන් යන වචනයේ "සහ" යන වචනය ශ්‍රී ලිපි වචනයෙන් පරිවර්තනය කර ඇත. කැපවීම තේරුම දේවගැතිවරුන් ගුරුවරුන් සමඟ සම්බන්ධ කිරීමයි, එක් කාර්යයකි.

දෙවියන් වහන්සේගේ ශුද්ධ වචනය වන බයිබලය අධ්‍යයනය කිරීමේදී ඔබට මඟ පෙන්වීමට ඔබට ඉඩ සලසන සේකි.

බයිබලය සෑදීමේ රකාශන ආයතනය ඔවුන්ගේ පාඩම් සම්පූර්ණයෙන්ම වාණිජ නොවන අරමුණු සඳහා බාගත කර ජ්‍යෙෂ්ඨ පාදනය කිරීමට අවසර දෙයි. බෙදා ගැනීමට නිදහස් වන්න, නමුත් පාඩම් වෙනස් නොකරන්න, විකිණීමට හෝ ඒවා සඳහා අය නොකරන්න.

රුන්ඩොල්ෆ් ඩන්

ජනාධිපති

IBKI.English@gmail.com

වෙබ් අඩවිය: thebiblewayonline.com

පපදින්න සහවඳවට පරිසරය

බොහෝ අය මෙම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සොයා (1) ජීවිතය අවුල් කරන රාගය, ඇබ්බැහිවීම සහ විවේකයෙන් මා නිදහස් වන්නේ කෙසේද සහ (2) අවශ්‍ය වෙනස්කම් කිරීමට මට බලය ලැබෙන්නේ කෙසේද, නැතහොත් මගේ ජීවිතයට දෙවියන් වහන්සේගේ බලය ලබා ගන්නේ කෙසේද?

ආරම්භක කථනා නම් ගැටලුව පිළිගැනීමයි, ගැටලුවේ භෞතික ප්‍රකාශනය පමණක් නොව, මූල ගැටලුවයි. මූල ගැටලුව නම් "මම භාරව සිටිමි, මට දෙවියන් වහන්සේ අවශ්‍ය ය නැත." ආදර්ශ සහ ඒවට තිබූ ගැටලුව එයයි. රෝම 7 හි පාවුල් එයට එරෙහිව සටන් කළ අතර එය අපගේ ගැටලුවයි.

යතූර යාකොබ් 4:6 හි දක්නට ලැබේ. පාවමේ ඉතිරි සියල්ල එම ශ්‍රේණියේ පාඨයෙන් පැන නගී. යාකොබ් පැවසුවේ, "දෙවියන් වහන්සේ උඩඟු අයට විරුද්ධ වන නමුත් ඔහු නිහතමානී අයට කථනාව ලබා දෙයි." එය නැවත පැවසීම වටී. "දෙවියන් වහන්සේ උඩඟු අයට විරුද්ධ වන නමුත් ඔහු නිහතමානී අයට කථනාව ලබා දෙයි." ඔබේ ජීවිතයේ බලයට යතූර නිහතමානිකම බවත් දෙවියන් වහන්සේගේ බලයට ඇති ප්‍රධාන බාධකය උඩඟුකම බවත් බයිබලය පවසයි, මන්ද උඩඟුකමෙන් පිරුණු පුද්ගලයෙකුට වෙනස් වීමට හෝ වැඩිදියුණු වීමට අවශ්‍ය යතාවයක් නොපෙනේ. යමෙකු නිහතමානීව සිටින විට පමණක්, ඔහුට වෙනස් වීමට බලය ලැබෙනු ඇත.

බයිබලයේ උඩඟුකමේ ආකාර දෙකක් ගැන කතා කරනවා. ඇත්තටම හොඳ ආකාරයේ ආඩම්බරයක් තියෙනවා. ඔබ එය විශ්වාස නොකරන්නේ නම්, ගලායී 6:4 හෝ 2 කියවන්න.

කොරින්ති 7:4. යහපත් ආකාරයේ උඩඟුකම ආත්ම ගෞරවය, හොඳින් කරන ලද කාර්යයක් සඳහා තෘප්තිය සහ අන් අය සාර්ථක වන ආකාරය දැකීමෙන් ලැබෙන සතුට සමඟ සමාන වේ. බයිබලයේ දෙවරක් හෝ තුන් වතාවක් පමණක් උඩඟුකම ඒ ආකාරයෙන් සඳහන් කර ඇති බව ඔබට පෙනේ. සියයට අනූනවයක්ම, ඔබට උඩඟුකම ඉතා සාමාන්‍ය ආකාරයකින් සඳහන් වනු ඇත, එහිදී එය උඩඟුකම, ආත්මාර්ථකාමීත්වය, අභිමතය හෝ ආත්මාර්ථකාමීත්වය සමඟ සම්බන්ධ වේ. යමෙක් මෙසේ පැවසීය, "ඔබට එය වැළඳී ඇති විට, එය අනෙක් සියල්ලන්ම අසනීප කරන එකම රෝගය ආත්මාර්ථකාමීත්වයයි." ප්‍රසිද්ධ සහ වැදගත් පුද්ගලයින් ගණනාවක් දෙස බැලීමෙන්, කෙනෙකුට පහසුවෙන් ගොදුරක් විය හැකි ආකාරය දැක ගත හැකිය.

මගේ පරම්පරාවේ හෝ ඊට ඉහළ පරම්පරාවේ ඔබ වැනි මුහුම්මද අලි මතකද, අලි ඔහුගේ උච්චතම අවධියේදී කොතරම් ආඩම්බරයෙන් හා ආඩම්බරයෙන් සිටියාද? කතාවේ කියැවෙන්නේ අලි වරක් ගුවන් යානයක ගමන් කළ බවත් එය ගුවන් ගත වීමට ආසන්නව තිබූ බවත්ය. ගුවන් සේවිකාව අලි වෙත පැමිණ, "සර්, ඔබට ඔබේ ආසන පටය බකල් කිරීමට සිදුවේවි" යනුවෙන් පැවසුවාය. අලි ඔහුගේ සාමාන්‍ය නිර්භීත, ප්‍රදර්ශන ශිල්පී විලාසයෙන්, "සුපර්මානව ආසන පට අවශ්‍ය ය නැහැ" යැයි පැවසීය. එයට ගුවන් සේවිකාව පිළිතුරු දුන්නේ, "සුපර්මානව ගුවන් යානයක් අවශ්‍ය ය නැහැ" යනුවෙනි. ඔහු පටය බකල් කළේය.

උඩඟුකම අන් අය තුළ දැකීම ඉතා පහසුය, නමුත් අප තුළ එය දැකීම දුෂ්කර ය, නමුත් එය එහි තිබේ. එය මූලික මිනිස් ගැටලුවක් පමණක් නොවේ, එය ඔබේ මූලික ගැටලුවයි, එය මගේ ද මූලික ගැටලුවයි.

වෙනත් ගැටළු වලට තුඩු දෙන උඩඟුකම.

1. උඩඟුකම පුද්ගලික වර්ධනය වළක්වයි.

ඔබ සිතන්නේ ඔබට එය සම්පූර්ණයෙන්ම ලැබී ඇති බවත් වෙනස් වීමට, වර්ධනය වීමට හෝ දියුණු වීමට අවශ්‍ය ය නොවන බවත්ය. ඔබේ ආත්මය තුළ ආඩම්බරයක් වාසය කරයි. කවුරුහරි කිව්වා, "හිස ඉදිමීමට පටන් ගත් විට, මනස වර්ධනය වීම නතර වේ." ඔබට මෙම පාඩම අවශ්‍ය ය බව දැන ගැනීමට ඇති එකම ස්ථර ක්‍රමය නම් ඔබ එසේ සිතන්නේ නැත්නම් පමණි.

සලමොන් මෙසේ පැවසීය: "තමාගේම ඇස්වලට ප්‍රඥාවන්තයෙකු පෙනෙනවාද? ඔහුට වඩා මෝඩයෙකුට බලාපොරොත්තුවක් ඇත." (හිතෝපදේශ 26:12) "නික්මවීම පිළිගන්නා ජීවිතයට යන මාර්ගය පෙන්වයි, නමුත් නිවැරදි කිරීම නොසලකා හරින්නා අන් අයව නොමඟ යවයි." (හිතෝපදේශ 10:17) මෙම පද දෙක එක්ව පවසන්නේ උඩඟු පුරුෂයා හෝ ස්ත්‍රී රිය ස්වයං ඇගයීමෙන් පමණක් ගමන් කරන බවයි. ඔවුන් සිතන්නේ ඔවුන් දැනගත යුතු සියල්ල දන්නා බවත් කිසිදු උපදෙසක් ලබා ගැනීමේ තේජසක් නැති බවත්ය.

ඔබට විවාහ ගැටළු තිබේ නම් සහ ඔබ ඒ ගැන කිසිවෙකු සමඟ කතා නොකරන්නේ නම්, එය ආඩම්බරයකි. ඒ සියල්ල පිරිසිදු හා සරලයි. ඔබට මුල් ය දුෂ්කරතා තිබේ නම් සහ ඔබ ඒ ගැන උපදෙස් ලබා නොගන්නේ නම්, එය ඔබේ ආඩම්බරය පමණි. ඔබ ඔබේ රුකියාවෙන් අසමත් වන්නේ නම්,

පාසල, හෝ යම් සම්බන්ධතාවයක් සහ ඔබ එය වසන් කිරීමට උත්සාහ කරනවා නම්, එය ආඩම්බරයයි. බොහෝ විට අභි බුද්ධිමත් වීමට වඩා බුද්ධිමත් ලෙස පෙනෙන්නට කැමතියි. බුද්ධිමත් වීමට මාර්ගය නිහතමානී වීමයි. උඩඟුකම කෙනෙකු වර්ධනය වීම වළක්වයි.

2. උඩඟුකම මගේ සබඳතා විනාශ කරනවා.

සියලු සම්බන්ධතා ගැටුම් සහ අසමගියේ මුල උඩඟුකමයි. ඔබ උඩඟුකමින් ක් රියා කරන විට, ඔබ ඉල්ලීම් කරන, අනුකම්පා වරහින, පිළිකුල් සහගත සහ රළු වීමට නැඹුරු වේ.

සුබෝපහෝගී අවන්හලක ථේටර්වරයෙකුට ආඩම්බරකාර පුද්ගලයෙක් සලකන ආකාරය ඔබ කවදා හෝ දැක තිබේද? එය පිළිකුල් සහගතයි, ඔවුන් ඉල්ලීම් කරනවා, කවදාවත් සෑහීමකට පත් වෙන්නේ නැහැ.

උඩඟුකම අපට අමනාපකම් තබා ගැනීමටත් ලකුණු තබා ගැනීමටත් පොළඹවයි. එය අපට වැරදි බව පිළිගැනීමට නොහැකි කරයි. "උඩඟුකම නිසා ඇති වන්නේ ආරවුල් පමණි." (හිතෝපදේශ 13:10) මම එය නැවත කියමි. "උඩඟුකම නිසා ඇති වන්නේ ආරවුල් පමණි."

විවාහයක සෑම තර්කයකටම හෝ ආරවුලකටම මුල උඩඟුකමයි. ඔබේ ස්වාමිපුරුෂයා හෝ බිරිඳ අර්ධ වශයෙන් නිවැරදි බව ඔබ පිළිගැනීමට කැමති නැහැ. අපට අපගේ ආඩම්බරය ගිල දැමිය හැකි නම්, බොහෝ පවුල් ගැටුම් විසඳා ගත හැකිය.

මේ සිද්ධිය කී වතාවක් රඟපාලා තියෙනවද කියලා ඔයා හිතනවාද? තරුණයෙක් කැරලිකාර වෙලා තාත්තාට අකීකරු වෙනවා, එතකොට තාත්තා කේන්ති අරන් "ගෙදරින් එළියට යන්න, ආපහු එන්න එපා" කියනවා. ඒ දෙන්නා කොඒවර කාලයක් ඇත් වෙලාද කියලා කවුද දන්නේ, මොකද ඒ දෙන්නගෙන් කාටවත් ඉගේ රීසි භාෂාවේ තියෙන "මම වැරදියි. මට සමාවෙන්න" කියන මේ අමාරුම වචන හය බලෙන් එළියට දාන්න බැරි නිසා. උඩඟුකම සබඳතා විනාශ කරනවා, උඩඟුකම ආතතිය සහ කාංසාව ඇති කරනවා.

ඔවුන් කොපමණ කාලයක් ඇත් වෙනවාද කියලා කවුද දන්නේ, මොකද ඔවුන්ගෙන් කිසිවෙකුට භාෂාවේ ඇති දුෂ්කරම වචන හතර උච්චාරණය කිරීමට බල කළ නොහැකි නිසා: "මම වැරද්දක් කළා. මට සමාවෙන්න."

ආඩම්බරයෙන් පිරුණු පුද්ගලයෙකුගේ අවධානය යොමු වන්නේ තමා කෙරෙහි ය. එය මගේ තත්වය සහ මගේ ජ් රහිතය කෙරෙහි ය. දේශපාලනඥයින්ට දැන් දහකාර වෙද් යවුරු සිටිති. ඔවුන්ට සත් යය ගැන තැකීමක් නැත; ඔවුන්ට අවශ් ය වන්නේ ජ් රහිතය නිවැරදි වීමට පමණි. ජ් රහිතය යනු සියල්ලයි. නමුත් එය සැබවින්ම අනාරක්ෂිත බවක් සහ පහත් බවක් පෙන්නුම් කරයි.

ඔයා කවදා හරි FOX, CNN හෝ වෙනත් නාලිකාවක ලෝක වී යාප්ත සමුද්‍ර හෝ එක්සත් ජාතීන්ගේ රුස්වීමක් නරඹලා තියෙනවද? මේ ටින්හෝන් ඒකාධිපතියන් සහ කුඩාම රටවල තානාපතිවරු ඌගත්තම් පේළි අටක් සහ පදක්කම් 40 ක් සහ මෙම දීප්තිමත් ලෙස සරසන ලද නිල ඇඳුම් සමඟ පෙළපාළි එනවා ඔබට පෙනෙනවා, නමුත් වෙනත් රටවල ජනාධිපතිවරු සහ තානාපතිවරු නිහතමානී අසුරු ඇඳුමකින් පමණක් පැමිණෙති. ඇයි? ඔවුන්ට කිසිවෙකු විශ්මයට පත් කිරීමට අවශ් ය නැහැ. ඔවුන් ආරක්ෂිතයි.

ඔබ කවදා හෝ FOX, CNN හෝ වෙනත් නාලිකාවක ලෝක සමුද්‍රවක හෝ එක්සත් ජාතීන්ගේ රුස්වීමක කුඩා රටවල ඒකාධිපතියන් සහ තානාපතිවරුන් බාර් පේළි අටක් සහ පදක්කම් හතළිහකින් දීප්තිමත් ලෙස සරසා ඇති නිල ඇඳුම් වලින් පෙළපාළි යනවා දැක තිබේද? අනෙක් අය නිහතමානී අසුරු ඇඳුමකින් ඇතුළු වෙති. ඇයි? ඔවුන්ට කිසිවෙකු විශ්මයට පත් කිරීමට අවශ් ය නැත. ඔවුන් ආත්ම විශ්වාසයෙන් සිටිති.

මගේ ජ් රියතම කතුවරයෙකු වන ටෝනි කැම්ප්පෝලෝ මෙසේ පැවසීය, "අභිමානය බොහෝ විට අප වඩාත්ම ආදරය කරන අය විනාශ කරයි." දෙමාපියන්ගේ ආඩම්බරය දුරුවන්නේ විනාශයට හේතු විය හැක. අනෙක් අයට වඩා තමන් උසස් බව ඔප්පු කිරීමට උත්සාහ කරන අය බොහෝ විට තම දුරුවන් මේ සඳහා යොදා ගනී. කැම්පෝලෝ ගොස් අප දැනටමත් දන්නා දේ පැහැදිලි කරයි. "තම දුරුවන්ගේ ශේ රණි හරහා, දුරුවන්ගේ ක් රිඩා ජීවිතය හරහා, දුරුවන්ගේ සුන්දරත්වය හරහා සහ ඔවුන්ගේ අභිවෘද්ධිය සඳහා එය කරන මුවාවෙන් කොපමණ දෙමාපියන් ආඩම්බරයෙන් පීඩත් වී ඇත්ද? ඔවුන් තමන්ගේම පෞද්ගලික ආත්මාර්ථකාමීත්වය පුමබා ගනිමින් සිටින අතරම, ඔවුන්ගේ මනස විනාශ කර ගනී." කැම්පෝලෝ අවසන් කරන්නේ, "සතුව බොහෝ විට ආඩම්බරයේ ගොදුරක්" යනුවෙනි.

හිතෝපදේශ 29:25 පවසන්නේ අන් අය ඔබ ගැන සිතන දේ ගැන සැලකිලිමත් වීම භයානක දෙයක් බවයි. උඩඟුකම කාංසාව සහ ආතතිය ඇති කරයි, මන්ද මම එක් රූපයකට අනුව පීඩත් වීමට උත්සාහ කළත්, ඇතුළත මම වෙනත් දෙයකට මුහුණ දුන්නොත්, මම ආතතියට, අධෝරසයට සහ කලකිරීමට පත් වෙමි. ඊට වෙනස්ව, අපගේ ස්වාමීන් වන යේසුස් කන්ද උඩ දේශනාවේදී පැවසූ පළමු දෙය නම් "නිහතමානී අය සන්තෝෂවත්ය" යන්නයි.

නිහතමානිකම තුළින් සතුව

ඔබට බැඳ තබා ඇති දේවල් වලින් ඔබ නිදහස් වීමට යන්නේ නම්, ඔබ නිහතමානී මානසිකත්වයක් වර්ධනය කර ගැනීමට පටන් ගන්නා තෙක් ඔබට එය කිරීමට ක් රමයක් නොමැත. පාඩමේ සැබෑ හරය මෙයයි.

1.ඔබේ දුර්වලතා අවංකව හඳුනා ගන්න .

"තමාගේ පාප සඟවන්නා සමෘද්ධිමත් නොවේ, නමුත් ඒවා පාපොච්චාරණය කර අත්හරින තැනැත්තාට කුරුණාව ලැබේ." (තිතෝපදේශ 28:13) ඔබ ඔබේ දුර්වලතා පිළිගන්නේ නැත්නම්, ඔබේ සදාකාලික අධි යාත්මික අසාර්ථකත්වයේ ක්ෂේත්ර පිළිගන්නේ නැත්නම්, ඔබට හෝ දෙවියන් වහන්සේට ඒවා මත ක් රියා කිරීමට නොහැකි වනු ඇත.

"නංගි, මට බයයි මම නිෂ්ඵලකමේ පාපයට වැරදිකරුවෙක් කියලා" එයාගේ නංගිට කියපු යොවුන් වියේ පිරිමි ළමයාගේ කතාව මට ගොඩක් ආසයි. ඇය ඔහු දිහා බලලා ඇහුවා, "ඔයා, නිෂ්ඵලකම, කොහොමද?" ඔහු කිව්වා, "හොඳයි මොකද මම කණ්ණාඩිය ළඟින් යන හැම වතාවකම, මම තතර වෙලා බලාගෙන 'වාට්, මොන මෝඩයෙක්ද' කියලා කියනවා මට තේරෙනවා." ඇය හිනා වෙලා කිව්වා, "නෑ, ඒක නිෂ්ඵලකම නෙවෙයි, ඒක නොදැනුවත්කම විතරයි."

අද රූ නින්දට යන්න කලින් ඔයාලා ගොඩක් දෙනෙක් වැඳලා යාථිඤා කරලා කියනවා, "ස්වාමිනි, මම අද පව් කරලා තියෙනවා නම්" කියලා. එතනම නවතින්න, නවතින්න, නිතරින්. "නම්" කියන එක අතහරින්න, මොකද ඒ ගැන කිසිම ප් රශ්නයක් නැහැ. ඔයා අද පව් කරලා තියෙනවා. ඔයාගේ පීච්ටේ පාපය, ව්ශේෂයෙන්ම සදාකාලික පාපය, ඔයා ඇඳුම් ආයින්තම් කට්ටලයට පුරවන්න හදන පාපය හුදකලා කරන්න කාලය ගන්න. සමහර විට ඒක ඔයාගේ කාමමිථි යාවාර සම්බන්ධය වෙන්න පුළුවන්, සමහර විට ඒක ඔයාගේ බොරු කියන දිව වෙන්න පුළුවන්, සමහර විට ඒක දෙමව්පියෙකුගේ වෛරය වෙන්න පුළුවන්, සමහර විට ඒක රුකියාවේදී බිඳුණු සම්බන්ධතාවයක් වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් ඔයා තැනි බව මවාපාන දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒක මේසය මතට ගෙනල්ලා දෙවියන් වහන්සේ ඉදිරියේ දිග හරින්න. ඔයා ඔයාගේ දුර්වලකම පිළිගන්නකම, ඔයාට අව් යාප් නිහතමානිකම දැනගන්න බැරි වෙයි.

2.ඔබේ ශක්තිය යථාර්ථවාදීව තක්සේරු කරන්න .

උඩඟුකම පදනම් වී ඇත්තේ තමා පිළිබඳ වැරදි තක්සේරුවක් මත වන නමුත් නිහතමානිකම සත් යය මත පදනම් වේ. යේසුස් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක: "ඔබ සත් යය දැන ගනු ඇත, සත් යය ඔබට නිදහස් කරනු ඇත." පාවුල් මෙසේ පැවසීය: "ඔබ ගැන ඕනෑවට වඩා ඉහළින් නොසිතන්න, නමුත් සත්යුත් විනිශ්චයකින් ඔබ ගැන සිතන්න." (රෝම 12:3) වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, ඔබ කවුද යන්න පිළිබඳව යථාර්ථවාදී වන්න. සමහර අය සිතන්නේ නිහතමානිකම පහත් මට්ටමේ සංකීර්ණයක් බවයි. නිහතමානිකම යනු "අනේ මම කාලකණ්ණි, භයානක, නොවටිනා හෝ කිසිවක් නැත. මම පරණ පණුවෙක් පමණයි" යැයි නොකියයි. ඒක ඇත්ත නෙවෙයි. ඔබ පණුවෙක් නොවේ, ඔබ කිසිවක් නොවේ, ඔබ යමක්. යේසුස් වහන්සේ නිකමිම මිය ගියේ නැත. මැවිල්ලෙන් අද්විතීය අප සෑම කෙනෙකුම දෙවියන් වහන්සේගේ ස්වරූපයෙන් නිර්මාණය කර ඇත. කාරණය නම් ඔබට ශක්තීන් ඇත. අප සියල්ලන්ටම තිබේ. දෙවියන් වහන්සේ ඒවා අපට ලබා දුන් නමුත් අපි අංශවලින් ද දුර්වල ය. නිහතමානිකම යනු ඔබේ දුර්වලතා ගැන අවංක වීම සහ ඔබේ ශක්තීන් ගැන යථාර්ථවාදී වීමයි.

බාස්කින් රොබින්ස් වල ඇවිද ගිය පොඩි කෙල්ලගේ කතාව මට ගොඩක් ආසයි. කවුන්ටරයෙන් උඩට පේන්නේ නැති නිසා එයාට කිව්වා, "සර්, මට අතින් අසුරන ලද පයින්ට් එකක් ඕනේ, පියනක් නෑ, හැන්දක් විතරයි." යාළුවා ඇය දිහා බලලා ඇහුවා, "හොඳයි පොඩි කෙල්ලේ, ඔයාට ඒ ඔක්කොම කන්න පුළුවන් කියලා විශ්වාසද?"

"ඔව්, ඔව් සර්," ඇය කිව්වා. "ඔයාට පේනවා ඇති මම පිටතින් ඉන්නවට වඩා ඇඟුළකින් ගොඩක් ලොකුයි කියලා."

උඩඟුකම යනු ඔබ ඇඟුළකින් සිටිනවාට වඩා පිටතින් ඔබ බොහෝ විශාල බව මවාපෑමයි. "සෑම මිනිසෙකුම තමාගේම ක් රියාවන් පරීක්ෂා කළ යුතුය, එවිට ඔහුට තමාට වෙනත් කෙනෙකු සමඟ සංසන්දනය නොකර තමා ගැන ආඩම්බර විය හැකිය." (ගලාති 6:4) ඒක මගේ පීචිත පාඨවලින් එකක්. හොඳ ආකාරයේ ආඩම්බරයක් ද තිබේ. පාවුල් කිව්වා, ඔබ ඔබේම හැකියාවන් හුක්ති විඳිනවා, ඔබේම සාර්ථකත්වයන් හුක්ති විඳිනවා, හොඳින් කළ කාර්යයක්, නමුත් සංසන්දනය නොකරන්න. සංසන්දනය නොකිරීමට හේතු දෙකක් තිබේ.

අ. ඔබ තරම් හොඳින් රුකියාවක් නොකරන කෙනෙකු ඔබට සැමවිටම සොයා ගත හැකි අතර ඔබ ඒ ගැන ආඩම්බර වනු ඇත.

ආ. ඔබට වඩා හොඳින් රුකියාවක් කරන කෙනෙකු ඔබට සැමවිටම සොයාගත හැකි අතර ඔබ අධෛර්යයට පත් වනු ඇත.

දෙවියන් වහන්සේ කියනවා, මම ඔයාට ඒ දෙන්නගෙන් එක්කෙනෙක් වෙන්න කැමති නැහැ කියලා. මම ඔයාට සම්පූර්ණයෙන්ම අද්විතීය කළා. ඔයා හිම පියලි වගේ, දෙන්නෙක් එක වගේ නැහැ. දෙවියන් වහන්සේට අවශ් ය ඔයා ඔයා වෙන්න විතරයි. ඔයා ඔයා වෙන්න බැරි නම්, ඔයා කවුද? අතින් අය එක්ක සංසන්දනය කරන්න එපා - ඔයා ආඩම්බර වෙයි නැත්නම් අධෛර්යමත් වෙයි.

ගලාති 6:4 කියන්නේ කීකරු වෙන්න අමාරු ආඥාවක්, ව්ශේෂයෙන්ම තරඟකාරිත්වය මත සියල්ල ගොඩනැගී ඇති සංස්කෘතියක. අවංකවම කිව්වොත්, ඇමරිකාවේ අපිට ඕන කරන්නේ ඉහළම බල්ලන් විතරයි. අපිට ඕන රන් පදක්කම්ලාහීන් විතරයි. අපිට ඕන අවුරුද්දේ අලෙවිකරු විතරයි. සරත් සමයේදී පාපන්දු ක් රීඩාවේදී කැමරාව පැත්තකට යන විට ඔවුන් ඒ පැත්ත පැත්තට හැරෙන විට, සියලුම ක් රීඩකයින් ඒ හිස්වැස්ම ගලවා හැරෙනවා ඔබ නරඹනවා. ඔවුන් මොකද කියන්නේ? ඔවුන්ගේ කණ්ඩායම් වාර්තාව හතර සහ හත විය හැකියි, නමුත් ඔවුන් බලනු ඇත

කැමරාව දිනා බලලා "අපි අංක එකේ, අපි අංක එකේ" කියලා කියනවා. පාපන්දු ක් රිඩකයෙක් කැමරාව දිනාට හැරිලා "අපි අංක හතර, අපි අංක හතර, අපි ඒ ගැන ආඩම්බර වෙනවා" කියලා කියනවා ඔයා කී පාරක් දැකලා තියෙනවද? නෑ! නෑ! අංක එක වෙන එක නෙවෙයි, කවදාවත් දෙවියන්ගේ සම්මතය වෙලා නෑ. ඒක තමයි ඔයාගේ දුර්වලතම අවංකව පිළිගන්න එක, ඔයාගේ ශක්තිය හඳුනාගෙන භාවිතා කරන එක.

3.ඔබේ සාර්ථකත්වයන් කෘතඥතාවයෙන් හඬති විදින්න .

පාවුල් ඇසුවේ "ඔබට නොලැබුණු දේ කුමක්ද? ඔබට එය නොලැබුණේ නම්, ඔබ එය ලබා ගත්තාක් මෙන් ඔබ පුරසාරම් දෙවියන්ගේ මන්ද?" (1 කොරින්ති 4:7) පාවුල් පැවසූ දේ ඔබ දන්නවාද? ඔබට සහ මට ඇති සියල්ල දෙවියන් වහන්සේ අපට දී ඇත. අපි කියන්නේ, මම මගේම අත් දෙකෙන් මගේ ඒ යාපාරය ගොඩනගා ගත්තා. ඒක මගේ අදහස. නියමයි, නමුත් ඔබට ඒ මනස, ඔබේ සොබා යයි හෝ ඔබේ අත් කොහෙන්ද ලැබුණේ? ඒ සියල්ල දෙවියන් වහන්සේගෙන් පැමිණියේය. ඔබට ඔබ මෙන් කළ ඔබේ වර්ණදේහ නිර්මාණය කළ DNA ඔබට කොහෙන්ද ලැබුණේ? කාරණය නම්, අප සැමට නිර්මාණාකරු ජාන තිබේ, ඔබ විහිළුවට සමාව දෙනවා නම්. නමුත් අපි ඒවා නිර්මාණය කළේ නැහැ, දෙවියන් වහන්සේ කළා.

ඔබගෙන් කී දෙතෙක් ඔබේ දෙමාපියන් තෝරා ගත්තාද, ඔබ ඉපදෙන තැන හෝ ඔබ ඉපදීමට යන විට? ඒ සියල්ල දෙවියන් වහන්සේගෙන් ලැබුණු තෑගි, ඔබ ඔවුන් සමඟ කරන දේ දෙවියන් වහන්සේට නැවත ලබා දෙන තෑගියකි. එවිට නිහතමානිකම ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය හුක්කි වීදින නමුත්, එම සාර්ථකත්වයේ ආරම්භය දැනගෙන එය කෘතඥපූර්වකව සිදු වේ. "සෑම යහපත් හා පරිපූර්ණ දීමනාවක්ම පියාණන්ගෙන් පැමිණේ." (යාකොබ් 1:17) අපි එය සහ තල්මසාගේ පාඩම මතක තබා ගත යුතුයි. තල්මසා ඉහළට ගොස් පිඹීමට පටන් ගත් විට, ඔහු විණාවකට ලක් වේ. එක් මිනිත්තුවකට ඔබට වීරයෙකු විය හැකි අතර, ඊළඟ මිනිත්තුවේදී ඔබට ශූන් ය විය හැකිය. කිසි විටෙකත් අමතක නොකරන්න, හලෝ එකක් සහ නූලක් අතර වෙනස අඟල් 12 ක් පමණි. අප කළ යුත්තේ අපගේ සාර්ථකත්වයන් කෘතඥපූර්වකව හුක්කි වීදීමයි.

4.අන් අයට ආත්මාර්ථකාමී ලෙස සේවය කරන්න .

1989 ඔක්තෝම්බර් මාසයේදී, Psychology Today සඟරාව මානසික අවපීඩනය පිළිබඳව විශිෂ්ට ලිපියක් පළ කළේය. එය අපගේ සංස්කෘතිය බවට පත්වෙමින් පවතින මහා මානසික අවපීඩනය පිළිබඳ වසංගතය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළේය. එය විශේෂයෙන් Baby Boom ජනගහනය කෙරෙහි, වයස අවුරුදු 30 ත් 45 ත් අතර පුද්ගලයින් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළේය. Baby Boom පරම්පරාවේ පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ ආවේලා සියලුම වඩා තුන් ගුණයකින් හෝ දස ගුණයකින් දුරුණු මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළීමට ඉඩ ඇති බව ඔබ තේරුම් ගෙන තිබේද? එය මට අමුතු දෙයක් ලෙස පෙනේ, මන්ද අපේ ආවේලා සියලු මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළුණු අය වූ අතර, එක එළදෙනෙකුගේ කිරිවලින් දුරුවන් දස දෙනෙකු ඇති දැඩි කිරීමට අරගල කළ අය වූහ. මම අදහස් කළේ, එය පුදුම සහගත නොවේද?

එය තවදුරටත් මෙසේ පැවසීය, "එය පුද්ගලයා උසස් කර ඇති ඓතිහාසික හා සංස්කෘතික සිදුවීම් දක්වා සොයාගත හැකිය." වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, ලිපියේ සඳහන් වූයේ, මානසික අවපීඩනය "මම" පරම්පරාවේ - මම, මගේ ජ් රනිද්‍රපය සහ මගේ ඉලක්කවල ජ් රනිඵලයක් බවයි. එය සරල පැරණි ආත්මාර්ථකාමීත්වය සහ උඩහුකමයි. ඔවුන් සොයා ගත් දෙය නම්, තමා තුළම ඔතා ඇති පුද්ගලයෙකු ඉතා කුඩා පැකේජයක් සාදන බවයි.

"ජාතිය පිළිබඳ විශ්වාසය බිඳ වැටෙමින්, දෙවියන් වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසය ද වියැකී යමින් තිබේදී, අහස උසට නැගෙන දික්කසාද අනුපාතය පවුල පිළිබඳ විශ්වාසය බාදනය වෙමින් පැවතුනි. තම රට එතරම් බලවත් බවත්, පවුලට කල් පවතින එකමුතුකමේ සහ සහයෝගයේ මූලාශ්‍ර රයක් විය හැකි බවත්, නැතහොත් දෙවියන් වහන්සේ සමඟ සම්බන්ධතාවයක් වැදගත් බවත් මිනිසුන් තවදුරටත් විශ්වාස නොකරන විට, අනන් යතාවය, තෘප්තිය සහ බලාපොරොත්තුව සඳහා ඔවුන්ට හැරවිය හැක්කේ වෙන කුමක් ද? එවිට මිනිසුන්ට ඇත්තේ එක් විකල්පයක් පමණි; ඔවුන් තමන් වෙතට හැරෙන අතර මානසික අවපීඩනය ඇති වේ."

එම සඟරාවේම, "ආත්මාර්ථකාමීත්වයෙන් ඔබ්බට" යන නමින් තවත් ලිපියක් පළ විය. මෙය "Psychology Today" බව මතක තබා ගන්න. එය කිසිදු විශේෂ ක් රිස්තියානි වටිනාකමක් ජ් රවර්ධනය කිරීමට උත්සාහ නොකරයි. නමුත් එහි සඳහන් වූයේ අන් අයට උපකාර කිරීම මානසික අවපීඩනය ජය ගන්නා බවයි. ඇත්ත වශයෙන්ම, ලිපියේ සඳහන් වූයේ ඔබ අන් අයට උපකාර කරන විට, එය ඇත්ත වශයෙන්ම ඔබේ මොළයේ එන්ඩොර්ෆින් නිර්මාණය කරන බවයි. ඔබගෙන් සමහරක් ධාවකයන් සහ ක් රිඩක ක් රිඩකාවන් එන්ඩොර්ෆින් යනු කුමක්දැයි දනිති. එය ධාවකයන්ට වටහාදීමට ඉහළ මට්ටමක ලබා දෙන හෝමෝන රසායනිකයයි. ලිපියේ සඳහන් වූයේ ඔබ වෙනත් කෙනෙකුට උදව් කිරීමට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන විට, ශාරීරිකව ඔබට එම ආකාරයේම දෙයක් ලැබෙන බවයි. "උදව් කිරීමට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වීම මිනිසුන්ට ශාරීරිකව සහ චිත්තවේගීයව හොඳ හැඟීමක් ඇති කරයි. ධාවකයෙකුගේ සන්සුන් භාවය මෙන්, එය ඔබේ සොබා යයට හොඳයි."

1989 දී Psychology Today ජ් රකාශ කළේ, වසර 2,000කට පෙර, පිලිප්පි 2 හි පාවුල් පැවසූ දේ නැවත ජ් රකාශ කිරීම පමණි. "ආත්මාර්ථකාමී අභිලාෂයෙන් හෝ නිෂ්ඵල අභංකාරයෙන් කිසිවක් නොකරන්න, නමුත් නිහතමානීව අන් අය ඔබට වඩා යහපත් යැයි සලකන්න. ඔබ සෑම කෙනෙකුම ඔබේම අවශ්‍ය යනා පමණක් නොව, අන් අයගේ අවශ්‍ය කෙරෙහිද බැලිය යුතුය. ඔබේ ආකල්පය ක් රිස්තියානි ජේසුස් වහන්සේගේ ආකල්පයට සමාන විය යුතුය." (පිලිප්පි 2:3) පාවුල් පවසන්නේ නිහතමානිකම යනු ඔබ ගැන හරක ලෙස සිතීම නොව, එය අන් අය ගැන වැඩිපුර සිතීම බවයි. අවධානය යොමු වන්නේ මගේ අවශ්‍ය යනා, මගේ ආශාවන්, මගේ අවශ්‍ය යනා මත වන අතර අවධානය යොමු වන්නේ අන් අයට අවශ්‍ය ය දේ කෙරෙහි ය. මම එය මෙසේ පැවසීමට කැමතියි: නිහතමානිකම යනු ඔබ ගැන අඩුවෙන් සිතීම නොවේ; නිහතමානිකම යනු ඔබ ගැන අඩුවෙන් සිතීමයි. ආදර්ශය ජේසුස් වහන්සේ ය.

සියලුම පේ රචිතයන් එම ඉහළ කාමරයේ සිටියදී, එකිනෙකාගේ පාද සේදීමට තරමේ ආඩම්බර වූ විට, යේසුස් වහන්සේ ඇතුළට ගොස්, බේසමක් සහ තුවායක් ගෙන, ඔවුන්ගේ පාද සේදීමට පටන් ගත්හ. ඔහු, එය ඔවුන්ව බොහෝ අපහසුතාවයට පත් කළේය. නමුත් ආඩම්බර සහ අනාරක්ෂිත පුද්ගලයින්ට අන් අයට සේවය කළ නොහැක, ඔවුන් තමන් තුළම ඔතා ඇත. අප සෑම කෙනෙකුම ස්වයං විමර්ශනය ගැන සැහැල්ලු විය යුතුය, එනම්, මා ගැන කුමක් කිව හැකිද? අපි ...

කිමිදී අන් අයට සේවය කරන්න.

5.ස්වේච්ඡාවෙන් නිහතමානී වන්න .

"ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරියෙහි නිහතමානී වන්න, එවිට ඔහු ඔබව උසස් කරනු ඇත." (යාකොබ් 4:10) නිහතමානිකම යනු තේරීමක් බවත්, එය ක් රියා පදයක් බවත් ඔබ දැකීමට මම කැමැත්තෙමි. බයිබලයේ කොතැනකවත් දෙවියන් වහන්සේගෙන් අපව නිහතමානී කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින ලෙස අපට පවසා නැත, එය අප තෝරා ගත යුතු දෙයකි. අපි ක් රියා කිරීමට, කතා කිරීමට සහ සිතීමට තෝරා ගනිමු, අපි නිහතමානී නම්, ක් රිස්තුස් වහන්සේ අපව උසස් කරනු ඇත. එය විරුද්ධාභාසයක් ලෙස හැඳින්වේ. දෙවියන් වහන්සේ පවසන්නේ ඉහළට යන මාර්ගය පහළට බවයි. මම මාවම නිහතමානී කරන තරමට, මම මගේ දුර්වලතා පිළිගන්නා අතර මගේ ශක්තීන් හඳුනා ගන්නා අතර, කෘතඥතාවයෙන් මගේ සාර්ථකත්වයන් භුක්ති විඳින්නෙමි, මම අන් අයට සේවය කරන තරමට, දෙවියන් වහන්සේ මාව ඔසවයි. නමුත් ඒ රහිවිද්ධ දෙයද සත් ය වේ, ඉහළට යන මාර්ගය පහළට යනවා සේම, පහළ යන මාර්ගය ඉහළට යනවා.

"විනාශයට පෙර උඩඟුකමද, වැටීමට පෙර අභංකාර සිතක්ද ඇත." (හිතෝපදේශ 16:18) ඒ හිතෝපදේශයේ පුද්ගලාරෝපණ කියක් ඔබ දැක තිබේද? මම ආඩම්බරයෙන් පිරී යාමට පටන් ගත් මොහොතේ සිට, මට සියලු පිළිතුරු ලැබී ඇතැයි සිතන මොහොතේ සිට, මම කල්ලියේ කෙළවරට ඇවිද යාමට පටන් ගත් මොහොතේ සිටයි. ඔබට දෙවියන් වහන්සේ අවශ් ය නැතැයි ඔබ සිතන්නේ නම්, ඔබට එය අවශ් ය වනු ඇත. ඔබට එය අවශ් ය වනු ඇත, එය කාලය පිළිබඳ ඒ රශ්මියක් පමණි. ඔබ එය විශ්වාස කළත් නැතත් එය සත් යයි. එය සිදුවනු ඇත. නමුත් ඔබ එය දැකීමට වැඩි කාලයක් බලා සිටින තරමට, ඔබට අහිමි වනු ඇත.

කෙටියෙන් කිවහොත් උඩඟුකමේ නරකම දෙය නම් එය දෙවියන් වහන්සේ අපට ලබා දීමට කැමති සියලු අපූරු දේවල් කපා දැමීමයි. දෙවියන් වහන්සේ උඩඟු අයට විරුද්ධ වන නමුත් ඔහු

නිහතමානී අයට කුරුණාව ලබා

පුද්ගලාකාර කුරුණාව

දෙයි. පාඩම #1197

ප්රශ්නය:

1.දෙවියන් වහන්සේ යනු

- ☐ ආදරය
- ☐ ධර්මඡර් (සාධාරණ)
- ☐ සත් යය
- ☐ දයාව
- ☐ ඉහත සියල්ල

2.දෙවියන් වහන්සේ තමන් කළ දේ සම්බන්ධයෙන් කිසිදු ආත්මාර්ථකාමීත්වයක් හෝ ආත්මාර්ථකාමීත්වයක් (උඩඟුකමක්) නොමැතිව හොඳ කාර්යයක් කිරීමෙන් සතුටු වන බවට කදිම උදාහරණයකි.

- ☐ සත් යය
- ☐ අසත් ය

3.ආත්මාර්ථකාමීත්වය, ආත්මාර්ථකාමීත්වය, අනෙක් සියල්ලන්ම රෝගී කරන එකම රෝගයයි.

- ☐ සත් යය
- ☐ අසත් ය

4.අසමගිය සහ සම්බන්ධතා ගැටුම් ඒවායේ මූලයන් උඩඟුකමද?

- ☐ සත් යය
- ☐ අසත් ය

5.උඩඟුකම විනාශ වන්නේ

- ☐ වැඩිහිටි වන විට පරිණාමාත්මකය
- ☐ අධි යාපනය
- ☐ වෛද්‍ය මහත්මිය වී වැඩ කිරීම
- ☐ නිහඬතාවය

6. උඩඟුකම පදනමේ වී ඇත්තේ වලංගු ස්වයං පරීක්ෂණයක් මත ය.

- ☐ සත් යයි
- ☐ අසත් ය

7. උඩඟුකම යනු ඔබ ඇතුළතින් සිටිනවාට වඩා පිටතින් වීශාල ලෙස පෙනී සිටීමයි.

- ☐ සත් යයි
- ☐ අසත් ය

8.උඩඟුකම යනු යටහත් පහත්කමේ ප් රතිවිරුද්ධයයි.

- ☐ සත් යයි
- ☐ අසත් ය

9.කෙනෙකුට ආධිමය වීමට හෝ නිහතමානී වීමට තේරීමක් කළ හැකිය.

- ☐ සත් යයි
- ☐ අසත් ය

ප්‍රේමය වලට පිළිතුරු

1. ඉහත සියල්ල
2. සත් ය 3. සත් ය
4. ඇත්ත
5. නිහතමානිකම
6. අසත් ය
7. ඇත්ත 8. ඇත්ත
9. ඇත්ත

ශිෂ් ය තොරතුරු

නම _____

ခြံစိုက်သော _____

නගරය _____ රාජ්‍යය _____ Zip _____

විද්‍යාත්මක කැමැත්ත _____ දුරකථන _____

පාඩම පණිවිඩය පිළිබඳ ඔබේ අවබෝධය සහ ඔබේ ජ්‍යෙෂ්ඨ රාජ්‍ය හෝ අදහස් ඇතුළත් කරන්න. ඒවා පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති උපදේශක වෙත යවන්න.

උපදේශක තොරතුරු

නම _____

ලිපිනය _____

නගරය _____ රාජ්‍යය _____ Zip _____ විද්‍යුත් _____

තැපෑලේ ලිපිනය _____