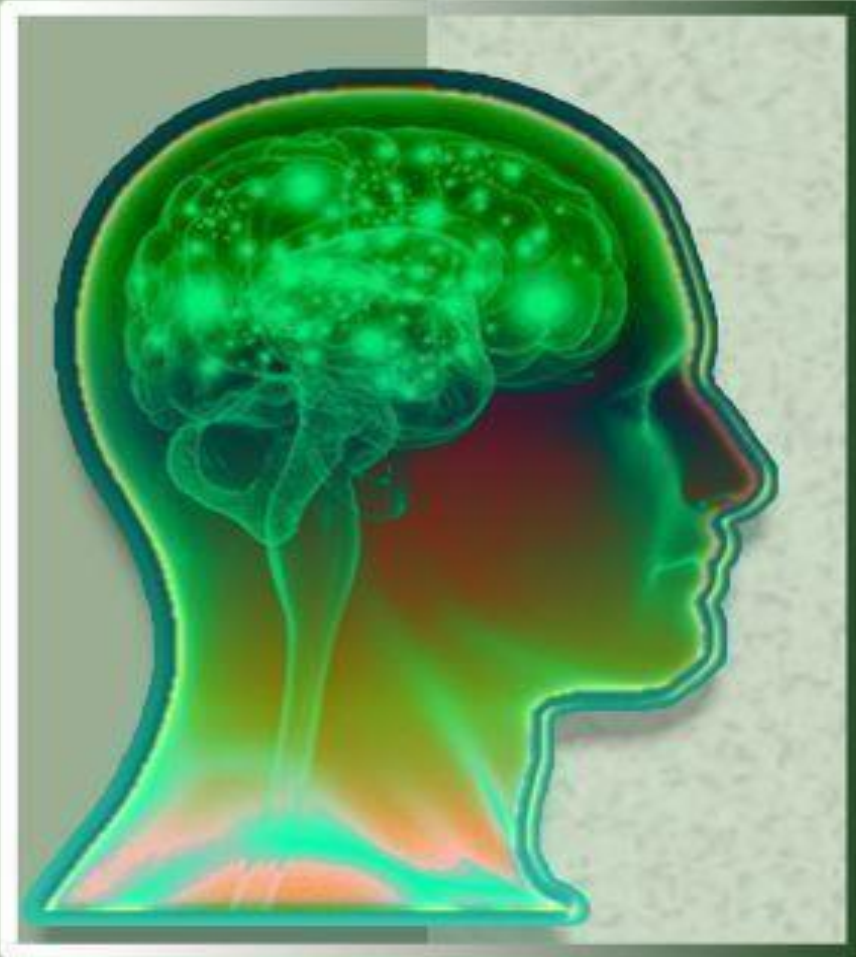




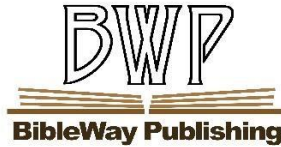
LIVING LIBERATED

**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

කරිඩම් ෆ්ලේට්



ජනාධිපතිවරයාගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ රකාශය

බයිබලය සඳහා ජ්‍යෙෂ්ඨ 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 පාඩම ලබා දීමයි.

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

ජාත්‍යන්තර බයිබල් දැනුම ආයතනයේ පාඩම 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 යවල අදහස්, අදහස් සහ ඉගැන්වීම් සත්‍ය යාපනය කළ යුතුය.

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

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

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

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

රුන්ඩොල්ෆ් ඩන්

ජනාධිපති

IBKI.English@gmail.com

වෙබ් අඩවිය: thebiblewayonline.com

කෝපයෙන් නිදහස

1 වන පරිච්ඡේදය

සාමාන්‍ය ය පිරිමියෙක් සතියකට හය වතාවක් කේන්ති යන බව ඔබ දන්නවාද? සාමාන්‍ය ය කාන්තාවක් සතියකට තුන් වතාවක් පමණක් කේන්ති ගනී. කාන්තාවන් මිනිසුන් කෙරෙහි වැඩි වැඩියෙන් කෝපයට පත් වේ. පිරිමින් ටයර් පුපුරා යාම සහ ක් රියා වරහිත යන්න ර වැනි දේ කෙරෙහි වැඩි වැඩියෙන් කෝපයට පත් වේ. තනිකඩ පුද්ගලයින් විවාහක පුද්ගලයින්ට වඩා දෙගුණයක් කෝපය ප්‍රකාශ කරන නමුත්, අපගේ කෝපය ප්‍රකාශ කිරීමට බොහෝ විට ඉඩ ඇති ස්ථානය නිවසයි. කෝපය බොහෝ විට සහ දැඩි ලෙස ප්‍රකාශ වන්නේ ආගන්තුකයන්ට වඩා අප ආදරය කරන පුද්ගලයින් කෙරෙහි ය.

අපි හැමෝම කෝප වෙනවා ඒක සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයක්. දෙවියන් වහන්සේ අපිව හැදුවේ ඒ හැකියාවෙනි. යේසුස් වහන්සේ කෝප වුණා නේද? දේවමාළිගාව පවත් ර කිරීම මතකද? පරණ ගිවිසුමේ තුන්සිය හැත්තෑපස් වතාවක් දෙවියන් වහන්සේ කෝප වූ බව අපි කියවෙමු. එපීස 4:26 හි සඳහන් වන්නේ, "කෝප වන්න, නමුත් පව් නොකරන්න." වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, කෝප වීමට නිවැරදි මාර්ගයක් ඇති අතර වැරදි මාර්ගයක් ඇත. එබැවින්, සමහර කෝපය වැරදි නොවේ.

ප්‍රශ්නය ඔබේ සියලු කෝපය ඉවත් කරන්නේ කෙසේද යන්න නොවේ; ඔබ එසේ නොකරනු ඇත. සමහර විට කෝපයට පත්වීමේ හැකියාව ඔබට ලබා දී ඇත. ගැටලුව වන්නේ, ඔබේ කෝපය ඔබව පාලනය නොකරන ලෙසත්, එය ඔබට පව් කිරීමට සහ ඔබට සහ අනෙක් අයට හානි කිරීමට හේතු නොවන ලෙසත් ඔබේ කෝපය පාලනය කරන්නේ කෙසේද යන්නයි.

කෝපය ප්‍රකාශ විය

1. රාක්ෂයා.

මේ තමයි පුපුරන්නේ. ඔහු හෝ ඇය ඇවිදින කාල බෝම්බයක්. එයාලට කෙස් ගහක් තියෙනවා, ඒ වගේම එයාලා තරහා වුනාම, හැම දෙයක්ම කඩා වැටෙනවා, කෑ ගහනවා, පාගා දමනවා, කෑ ගහනවා, විසි කරනවා, ශාප කරනවා. ඒක ඔයා දන්න කෙනෙක් වගේද?

යක්ෂයාගේ කෝපය පිළිබඳ බයිබලානුකූල උදාහරණයක් වන්නේ ආබෙල්ගේ සහෝදරයා වන කායින් ය. උත්පත්ති 4:5, "එබැවින් කායින් ඉතා කෝප විය, ඔහුගේ මුහුණ පහන් විය." දැන් 8 වන පදයට සවන් දෙන්න, "දැන් කායින් තම සහෝදර ආබෙල්ට, 'අපි කෙතට යමු' යැයි කීවේය. ඔවුන් කෙතේ සිටියදී, කායින් තම සහෝදර ආබෙල්ට පහර දී ඔහුව මරා දැමීය." ඔබට පෙනෙනවා ඒ යක්ෂයා, එය පාලනය නැති කර ගන්නා කෙනෙක්. බොහෝ විට, යක්ෂ කෝපය ප්‍රකාශ කරන අය වහාම කණගාටු වන අතර සමාව අයදිති, නමුත් හානිය සිදු වේ. කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමින් මේ ආකාරයෙන් තම කෝපය ප්‍රකාශ කිරීම ඔබව පුදුමයට පත් කරනවාද?

2. ගොළුවා.

ගොළු යනු රාක්ෂයාට හරියටම ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙයයි. ගොළු යනු නිහඬ වර්ගයයි. ඔවුන් නිහඬව සිටින අතර ඔවුන් එය අල්ලාගෙන සිටිති. සමහර විට ඔවුන් කෝපයෙන් නොසිටින බව මවාපාති. ඔබ කවදා හෝ ගොළු කෙනෙකු සමඟ සිට "ඔයා තරහයි නේද?" කියා තිබේද? ඔවුන් පිළිතුරු දෙන්නේ, "නැහැ, මම නැහැ." "ඔව්, ඔයා." "නැහැ, මම නැහැ." "ඔව්, ඔයා." "නැහැ, මම නැහැ!!" ඔවුන් තම හැඟීම සඟවාගෙන, එය උණුරා යාමට ඉඩ හරිමින් සිටිති. මම එය කෝපයේ මැටි බඳුන් අනුවාදය ලෙස හඳුන්වමි. එය දවස පුරාම දුමු දමනවා.

මේ ආකාරයේ කෝපය රාක්ෂයා තරම් වංචල නොවේ, නමුත් එය පුද්ගලයාට අඩු විනාශකාරී නොවේ. යමෙක් මෙසේ පැවසීය, "ඔබ ඔබේ කෝපය ගිල දැමූ විට, ඔබේ බඩ ලකුණු තබා ගනී." මේ වගේ අය, වණ, හිසරදය සහ අධි ධුර්වර්ෂීභාවයට ගොදුරු වේ. ඇත්ත වශයෙන්ම, වෛද්‍ය එෆ්.අයි.

මැක්මිලන් විසින් "None of These Diseases" නමින් පොතක් ලියා ඇති අතර, එහි ඔහු සිරකර තබාගත් කෝපය නිසා ඇති වන විවිධ ප්‍රධාන රෝග වර්ග 51ක් ලැයිස්තුගත කරයි.

මේ ආකාරයේ කෝපය පිළිබඳ බයිබලානුකූල උදාහරණයක් වන්නේ අනාගතවත්තා යෙරෙමියා ය. ඔහු මෙසේ පැවසීය, "මම කිසි විටෙකත් විනෝදකාමීන්ගේ සමාගමක වාඩි වී නැත, ඔවුන් සමඟ කිසි විටෙකත් සතුටු වූයේ නැත; ඔබේ අත මා මත තිබූ නිසාත්, ඔබ මාව කෝපයෙන් පුරවා ඇති නිසාත් මම තනිවම වාඩි වී සිටියෙමි. මගේ වේදනාව නිමක් නැති සහ මගේ තුවාලය දුරුණු හා සුළු කළ නොහැකි වන්නේ ඇයි?" (යෙරෙමියා 15:17) දුප්පත් මහලු යෙරෙමියා එහි තනිවම වාඩි වී සිටින අතර එය ඔහුව මරා දමයි.

"මේක මාව පිළිවලා යනවා" කියලා කවුරුහරි කියනවා ඔයා කවදා හරි අහලා තියෙනවද? එයාලා දන්නවාට වඩා ඇත්ත කතා කරනවා. වැදගත් වෙන්නේ ඔයා කතා දේ නෙවෙයි, "ඔයාව කන්නේ මොනවද?" කියන එකයි.

3. දිවි පිදු

මේ මිනිසා අනුකම්පා සාදවල දක්ෂයෙක්. ඔහු ස්වයං-දඬුවම කර ගන්නා සහ උදාසීනයි. ඒ රාණ පරිත් යාගිකයාගේ ජ රධාන ලක්ෂණයක් වන්නේ මානසික අවපීඩනයයි. බොහෝ අය මනෝ වද් යාඥයින් වෙත ගොස්, "ඔබ දන්නවාද, මම මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙනවා" යැයි කියනු ඇත. සමහර විට මනෝ වද් යාඥයා සමඟ කතා කිරීමෙන් පසු, මනෝ වද් යාඥයා මෙසේ කියනු ඇත, "ඔව්, ඔබ මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙනවා, නමුත් ඔබ ඇත්තටම අත්විඳින්නේ කෝපයයි."

බයිබලානුකූල උදාහරණයක් වන්නේ නාස්තිකාර පූත් රයාගේ උපමාවේ වැඩිමහල් සහෝදරයා ය. ඔහුගේ ජ රතිවාරය මතකද? වැඩිමහල් සහෝදරයා කෝපයට පත් වූ අතර ඔහු සාදයට නොගියේය. එබැවින්, ඔහුගේ පියා පිටතට ගොස් ඔහුගෙන් අයද සිටියේය. (ලූක් 15:28) දැන් ඒ වැඩිමහල් සහෝදරයා රාක්ෂයෙක් නම්, ඔහු සාදයට ගොස් එම ස්ථානය කුණු කුඩයට දමනු ඇත. ඔහු ගොළුවෙක් නම්, ඔහු සාදයට ගොස් ඉතා පැහැදිලිවම කෙළවරේ සිටගෙන මුමුණානු ඇත. නමුත් ඔහු ජ රාණ පරිත් යාගිකයෙකි. ඔහු තමාගේම අනුකම්පාවේ සාදයේ පිටත රුදී සිටි නිසා ඔහුගේ පියාට පිටතට පැමිණ ඔහුගෙන් අයදීමට සිදු විය. ජ රාණ පරිත් යාගිකයාගේ ලක්ෂණයක් වන්නේ ඔවුන් වටා සිටින අනෙක් සියල්ලන්ම කාලකණ්ණි කිරීමයි. ඔවුන් එයට දක්ෂයි.

4. හසුරුවන්නා.

මේක තමයි, "මට තරඟ යන්නේ නැහැ, මම පළිගන්නවා." මේ වගේ කෝපයක් තමයි බොහෝ දුෂ්ටයින් සහ චිත් රපට නාට් යවල යතුව. කෙනෙක් අමනාප වෙනවා, එයාලා පළිගන්නවා, එයාලා පළිගන්න තීරණය කරනවා, කතාව දන්නවනේ.

ගෘහස්ථ ක්ෂේත් රය තුළ, බිරිඳ හිතාමතාම සවිදිය පුළුස්සන විට එය සිදුවිය හැකිය, ටිකක් පමණි. නැතහොත්, ස්වාමිපුරුෂයා රිදවන ලෙස විහිළු කර උපහාසාත්මක ලෙස "ඔයාට විහිළුවක් ගන්න බැරිද?" යැයි පවසන විට, විශ්වාස කළත් නැතත්, ආගමික පුද්ගලයින් කෝපය ජ රකාශ කිරීමේ හැසිරවීමේ ස්වරූපයට විශේෂයෙන් ගොදුරු වේ. පුපුරා යාම එතරම් ආධ් යාත්මික යැයි අපි නොසිතමු. වාඩි වී සිටීම එතරම් ආධ් යාත්මික නොවන බව අපි දනිමු. නමුත් ඔබ ඔබේ මුහුණේ සිනහවක් තබා ගන්නේ නම්, ඔබට හැසිරවීමෙන් කෙනෙකුගේ පිටුපසට පිහියෙන් ඇනිය හැකිය.

සම්භාවී ය බයිබලානුකූල උදාහරණයක් වන්නේ පරිසිවරුන් ය. "නමුත් ඔවුන් කෝපයට පත් වී සේසුස් වහන්සේට කුමක් කළ හැකිදැයි එකිනෙකා සමඟ කුමන්ත් රණය කිරීමට පටන් ගත්හ." (ලූක් 6:11) බලන්න, ඔවුන් කෝපයට පත් වන්නේ නැත, ඔවුන් පළිගැනීමට යනවා.

ඔබ ඒ ආකාරවලින් එකකට වැටුණොත්, මට ඔබට හොඳ ආරංචියක් තියෙනවා. ඔබ එය උපනින්න රුගෙන ආවේ නැහැ, ඔබ එය ඉගෙන ගත්තා. ඔබ ඒ කෝපයේ ජ රතිවාරය ඉගෙන ගත්තා. ඔබ එය ඔබේ දෙමාපියන්ගෙන්, දුෂ්ටයින්ගෙන්, මිතුරන්ගෙන්, පරිසරයෙන් හෝ වෙනත් තැනකින් ඉගෙන ගන්නවා. හොඳ ආරංචිය නම්, ඔබට එය ඉගෙන ගත හැකි වීමයි. ඔබ ඒ හතර දෙනාගෙන් කෙනෙකු විය යුතු නැහැ. ඔබට ඔබට නිදහස් කර ගත හැකි අතර එවැනි ආකාරයේ කෝපයේ ජ රකාශන වලින් නිදහස් විය හැකිය.

කෝපය පැතිරවීම

1. ඇයි කියලා තේරුම් ගන්න.

හිතෝපදේශ 19:11 පවසන්නේ, "මිනිසෙකුගේ ජ රඥාව ඔහුට ඉවසීම ලබා දෙයි" මම මාව හොඳින් තේරුම් ගන්නා තරමට, මට මගේ කෝපය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත. කාරණයේ සත් යය නම්, කෝපය ගැටලුව නොවන බවයි. කෝපය යනු මගේ ජීවිතයේ වෙනත් දෙයක් වැරදි බවට අනතුරු ඇඟවීමේ ආලෝකයක් වන අතර ඒ නිසා මම කෝපයට පත් වෙමි.

හේතුව

අ. ගාරිම සෝ චිත්තවේගීය වේදනාව.

දික්කසාදය සහ දික්කසාදයේ කම්පනය අත්විඳ ඇති අය පිළිබඳ රසවත් ලිපියක් මෑතකදී මම කියව්වා. එහි සඳහන් වූයේ, "කෝපයෙන් පීඩත් වන කලත් රයාට දික්කසාදය තවමත් අවසන් වී නැත" සහ "වසර 10 කට වැඩි කාලයක් දික්කසාද වූ අයගෙන් තුනෙන් එකක් තවමත් දැඩි කෝපයක් අත්විඳිනි" යනුවෙනි. ඇයි? ඔවුන් ගැඹුරින් රිදවා ඇති අතර වේදනාව ගැඹුරු වන තරමට කෝපය වඩාත් දැඩි වේ.

ආ. කිසිවක් නිවැරදිව සිදු නොවන විට, සියල්ල වැරදි යන අතර ඔබට බලා සිටීමට සිදුවේ.

කෝපය ඇතිවන්නේ ඔබේ කලකිරීමෙනි. සම්භාවී ය උදාහරණය රථවාහන තදබදයයි, තේද? මිනිසුන් රථවාහන තදබදයකදී වෙනදා නොකරන දේවල් කරනවා. මම දැඩි රථවාහන තදබදයක සිටි අතර එහි දෙදෙනෙකු ජෝකිං කරමින් හෝන් පිඹිනවා දුටුවෙමි, මම ඔවුන් දෙදෙනාම දැන සිටියෙමි, ඔවුන් එකිනෙකා දැන සිටියහ, ඔවුන් දෙදෙනාම ක් රිස්තියානි ජනතාවයි. ඔවුන් මුහුණු සාදාගෙන කෑ ගැසූ අතර

අත මට මොළුවමින්, හදිසියේම, ඔවුන් එකිනෙකා අසලට නැගී එකිනෙකා හඳුනා ගනී, ලැජ්ජාවට පත්වේ. ඔවුන් ලැජ්ජාවට පත් වෙති. ඇයි? ඔවුන් කලකිරීමෙන් කෝපයට පත් වූහ.

c. අනාරක්ෂිත බව.

අපිට තර්ජනයක් එල්ල වුණාම, බය වුණාම සහ අනාරක්ෂිත බවක් දැනුණාම අපි තරහ වෙනවා. කවුරුහරි මගේ ආරක්ෂාව උදරගත්තම, මම කොන් කරපු නිෂ්ක රිය සහෙක් වගේ. මම එළියට එන්නේ මගේ නියපොතු සුදානම් කරගෙන.

ඔබ ගැන අවබෝධ කර ගැනීම පළමු පියවරයි. ඔබට බොහෝ විට කෝපයක් ඇති කරන්නේ කුමක්ද? එය ඔබට දරාගත නොහැකි වේදනාවක්ද? එය සාමාන්‍ය යයෙන් සිදුවන අනාරක්ෂිත බවක්ද? ඔබ දිනපතා අත්විඳින කලකිරීමේ අත්දැකීමක්ද? ඔබ ගැන අවබෝධ කර ගන්න, ඒක තමයි යතුර.

2.ඔබේ ආත්ම-වටිනාකම සඳහා අත් අය දෙන නොව දෙවියන් වහන්සේ දෙන බලන්න.

ඔබේ කෝපය පාලනය කිරීම සඳහා ආත්ම-වටිනාකම පිළිබඳ හැඟීමක් අත් යවශ්‍ය වේ, මන්ද අනාරක්ෂිත පුද්ගලයින් පහසුවෙන් කෝපයට පත් වේ. විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයින් පහසුවෙන් කෝපයට පත් නොවේ. ඔබට ආත්ම-වටිනාකම පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් ඇති විට, ඔබට ඔබේ රිදවීම, ඔබේ කලකිරීම, ඔබේ අනාරක්ෂිත බව හැසිරවිය හැකිය. "මිනිසුන් පවසන සෑම දෙයකටම අවධානය යොමු නොකරන්න." (දේශනාකාරයා 7:21) ජීවිතයේ විශාල කෝපයක් ජය ගැනීමේ රහස නම් දෙවියන් වහන්සේ මත පදනම් වූ ආත්ම-වටිනාකම පිළිබඳ හැඟීමක් වර්ධනය කිරීමයි, එවිට සෑම කෙනෙකුම ඔබ ගැන කුමක් පැවසුවත් කමක් නැත.

ක් රියා 4:29 හි සඳහන් පේ රිරිතයන්ගේ ආදර්ශය මට ගොඩක් ආසයි, ජේතෘස් සහ යොහන්ව සැත්තෙව් රිනය ඉදිරියට ගෙනැවිත්, යේසුස් ගැන තවදුරටත් දේශනා නොකරන ලෙස හෝ එසේ නොමැතිනම් ඔවුන් විසින් තර්ජනය කරන ලදී. ජේතෘස් සහ යොහන් මෙසේ පැවසීය, "දෙවියන් වහන්සේ ඉදිරියෙහි දෙවියන් වහන්සේ ඉදිරියෙහි දෙවියන් වහන්සේට වඩා ඔබට කීකරු වීම හරිද, ඔබ තෝරා ගත යුතුයි, නමුත් අපට අප දුටු සහ අසා ඇති දේ කතා නොකර සිටිය නොහැක." බලන්න ඔවුන් කෝප වූයේ නැත, ඔවුන් ආරක්ෂාකාරී වූයේ නැත, ඔවුන් සත් යය පමණක් පැවසුවා. ඇයි? ඔවුන්ගේ ආත්ම-වටිනාකම පදනම් වූයේ පරිසිවුරුන් ඔවුන් ගැන සිතූ දේ මත නොවේ. ඔවුන්ගේ ආත්ම-වටිනාකම පදනම් වූයේ දෙවියන් වහන්සේ ඔවුන් ගැන සිතූ දේ මත ය.

මම ඇත්තටම කැමති ප් රකාශයක් තියෙනවා, "දෙවියන් වහන්සේ මට කැමති නම්, මම මට කැමති නම්, ඔබ මට අකමැති නම්, ගැටලුව ඇත්තේ ඔබටයි." ඒක හරි නේද? මගේ ආත්ම-වටිනාකම සඳහා මම දෙවියන් වහන්සේ දෙස බැලීම වැදගත්. ඒ ආකාරයෙන්, කලකිරීමේ, අනාරක්ෂිත බව සහ වේදනාවන් මට එතරම් කරදර කරන්නේ නැහැ.

3.ප් රතික් රියා කිරීමට පෙර නැවතී සිතන්න.

අපේ කටවල් සාමාන්‍ය යයෙන් අපේ මතසිට වඩා වේගයෙන් දුවනවා. ඔබ කවදා හෝ දැක තිබේද, ඔබ කෝපයට පත් වූ විට, ඔබේ තියුණු දිව ඔබේම උගුර කපා ගැනීමට ඉක්මන්ම දෙය බව?

හිතෝපදේශ 13:16 පවසන්නේ, "බුද්ධිමත් අය සෑම විටම ක් රියා කිරීමට පෙර සිතති" යනුවෙනි. කෝපය පාලනය කිරීමේ ප් රධාන වචනය වන්නේ "සිතන්න" යන්නයි. ප් රතිවාර දැක්වීමට පෙර සිතීමට පටන් ගන්න. ඒ නිසා ජේමස් යාකොබ් 1:19 හි මෙසේ පැවසීය, "සෑම මිනිසෙකුම ඇසීමට ඉක්මන් විය යුතුය, කතා කිරීමට ප් රමාද විය යුතුය, කෝපයට ප් රමාද විය යුතුය." ඔබ කෝපයට ප් රමාද විය යුත්තේ මන්දැයි ඔබ දන්නවාද? ඔබට සිතීමට හැකි වන පරිදි ඔබට සුළු කාලයක් දෙන්න. තෝමස් ජෙෆර්සන් වරක් පැවසීය. "ඔබ කෝපයෙන් සිටින විට, දහයට ගණන් කරන්න." ඔහු තවදුරටත් මෙසේ පැවසීය, "ඔබ ඉතා කෝපයෙන් සිටින විට, සියයට ගණන් කරන්න." එය හොඳ උපදෙසක් එය ඔබට සිතීමට හොඳ තත්පර දහයක් ලබා දෙනු ඇත. මම ඔබට සහතික වෙමි, ඉතා සුළු වාර ගණනක් ඔබ නිගමනයට පැමිණෙනු ඇත, මට ප් රතිවාර දැක්වීමට හොඳම ක් රමය රාක්ෂයෙක්, ගොළුවෙක්, ප් රාණ පරිත් යාගිකයෙක් හෝ හසුරුවන්නෙකු වීම බව. සිතන්න!

"ඔව්, ඔව් ස්ටීව්, ඒක නියමයි, ලස්සනයි, පිළිවෙලයි, සායනික සහ තාර්කිකයි වගේ ඇහෙනවා, නමුත් ඔයාට තේරෙන්නේ නැහැ. මට තරහ ගියාම, මට තරහ යනවා. මට ඒක පාලනය කරගන්න බෑ. මට ඒක නැති වෙනවා. මට මාවම පාලනය කරගන්න බෑ." ඔව්, ඔයාට පුළුවන්! ඔයාට මාව ඇහෙනවද? ඔව්, ඔයාට පුළුවන්. ඔයාට ඒක නැති වෙන්න කලින් නවත්තලා හිතන්න බෑ කියන බොරුව විශ්වාස කරන්න ඔයාට එඩිතර නෑද්ද? ඇත්තටම, මම ඒක ඔයාට ඔප්පු කරලා පෙන්න්නෙමි.

ඔයාට ගෙදරදි කවදා හරි රණ්ඩුවක් ඇති වෙලා තියෙනවද? ඔයා ගෙදර ඉන්නකොට ඔයාගේ කලත් රයා එක්ක හරි නැත්නම් ඔයාගේ දුරුවෝ එක්ක හරි වාද කරනවා, (හැමෝම හයියෙන් වාද කරනවා), එකපාරටම ෆෝන් එක රිග්ගේ වෙනවා. "හෙලෝ (මෘදුවෙන්)." "ඔයාට කොහොමද?" "හොඳයි, ඔයාගෙන් අහන්න ලැබීම සතුටක්!!" ඔහ්, ඔයා කවදාවත් එහෙම කරලා නැහැ නේද? ඇයි මේ වෙනස? ඇයි මේ දුරුණු වෙනස? ඔයා වෙනස් වුණේ ඔයා නිසා

ඕන වුණා. ඔයා වෙනස් වුණේ ඔයා ඒක කරන්න තීරණය කළ නිසා. අපි අවංක වෙමු. කවුරුවත් ඔයාව තරහ ගස්සන්නේ නැහැ, ඔයා තමයි තරහ වෙන්න තෝරා ගන්නේ. මම මගේ කෝපය තෝරා ගන්නවා. ඇයි කියලා ඔයා දන්නවද? මොකද වේදනාව, කලකිරීම සහ අනාරක්ෂිත බව වැඩි වෙනවා, මට යමක් කරන්න ඕන නිසා, මම තරහ වෙනවා.

අපි අවංක වෙමු. සමහර වෙලාවට තරහ යන එක හොඳයි කියලා හිතෙනවා නේද? ඔයාගේ හිතේ තියෙන දුක ටිකක් එළියට දාගන්න. තරහ යන එක හොඳයි කියලා හිතෙනවා. ගැටලුව තමයි, දිගු කාලීනව, ඒක ඔයාට ගොඩක් රිදවන එක. හිතෝපදේශ 29:11 කියනවා, "මෝඩයෙක් තම කෝපය සමීපුර්ණයෙන්ම පිට කරනවා, නමුත් ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයෙක් තමාව පාලනය යටතේ තබා ගන්නවා." ඒක කොට්ටර පොහොසත්ද කියනවා නමේ, ඒක නැවත කියන්න වටිනවා. "මෝඩයෙක් තම කෝපය සමීපුර්ණයෙන්ම පිට කරනවා, නමුත් ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයෙක් තමාව පාලනය යටතේ තබා ගන්නවා." ඔබට දෙදෙනෙකු රුගෙන යා හැකිය, ඔවුන්ව එකම පරිසරයකට, එකම තත්වයන්ට, එකම තත්වයන්ට සහ එකම උත්තේජනයකට පත් කළ හැකිය, ඔවුන්ගෙන් එක් අයෙකු ඉහළට පිඹිනු ඇත, අනෙකා සිසිල් වනු ඇත. එය තත්වය නොවේ, එය තේරීමයි.

ගලාති 5:22 ආත්මයේ අලංකාර නව ගුණයකින් යුත් එල ලැයිස්තුගත කරයි. අවසාන එක මුදුනයි. එය ආත්ම දමනයයි. ඔබ දෙවියන් වහන්සේගේ ආත්මය සමඟ ගමන් කරන විට, එය පාලනය යටතේ තබා ගැනීමේ ආර්ථිකය ඔබට ලැබී ඇත. ඔබ ජ්‍යෙෂ්ඨ රියා කිරීමට පෙර සිතන්න.

4වැනික ගැටීමට ඉගෙන ගන්න

හිතෝපදේශ 14:30 පවසන්නේ, "සාමකාමී හදවතක් ශරීරයට පීඩය ලබා දෙයි" කියායි. ඔබ තද ගතියෙන් සිටින විට, ඔබ කෝපයට පත්වීමට වැඩි නැඹුරුවක් දක්වන බව ඔබ කවදා හෝ දැක තිබේද? කෝපය සහ ආතතිය සැමවිටම එකට ගමන් කරයි. ඔබ කවදා හෝ උදෑසන රුස්චීමකට ජ්‍යෙෂ්ඨ වී තිබේද, ඔබ කඩිමුඩියේ සිටින අතර ඔබට තිබිය යුතු දෙයක් ඔබට සොයාගත නොහැකි වී තිබේද? ඔහ්, මම කුමක් කරන්නද? පීඩනය සහ කලකිරීම මගේ කෝපය ඇති කරයි. මම ලිහිල් කිරීමට ඉගෙන ගත යුතුයි. ඔබගෙන් සමහරෙක් නිතරම දැනෙන ආතතිය නිසා ඇවිදින කාල බෝම්බයකි. ඔබගෙන් සමහරෙකු රුකියාවේදී කොතරම් ආතතියක් දැනෙනවාද කිවහොත් ඔබ නිවසට පැමිණි වහාම ඔබේ කලත් රයාගේ හිස ගසා දමයි. ඔබ සිටින ආතතියට ඔබ ඔවුන්ට දොස් පවරයි. අපගේ ආතතිය පාලනය කිරීමට කළ යුතු දේවල් පහත දැක්වේ:

- "ආතතිය වර්ධනය වන බව මහක තබා ගන්න, එය විසුරුවා හැරීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබට රුකියා වෙනස් කිරීමට සිදු විය හැකිය. ඔබට සමීපුර්ණයෙන්ම වෙනස් දෙයක් කිරීමට අවශ්‍ය ය විය හැකිය, නමුත් ආතතිය ඔබේ පීඩනය විනාශ කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. "
- ඒ යායාම කරන්න. ශාරීරික ඒ යායාමයෙන් සුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ ලැබෙන බව පාවුල් පැවසූ බව මම දනිමි, නමුත් මෙය සුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ ලබා දෙන එක් ක්‍රමයකි. අපි ආතතිය වැඩි කිරීමට නිර්මාණය කර ඇත, නමුත් අපි එය ශාරීරිකව සමනය කිරීමට නිර්මාණය කර ඇත. ඔබ ඒ යායාම කළහොත් ඔබට එය සමනය කළ හැකිය.
- අලුත් ගිවිසුමේ පොඩි සාක්කුවක් අරන් යන්න. ඒක ඇරලා පොඩි දෙයක් කියවන්න, විනාඩියක යාච්ඤාවක් කරන්න. ඒකෙන් හැමදේම හොඳ තැනකට එයි. එතන එව්වර අමාරු වෙන්න දෙයක් නෑ.
- හාස් යජනක හැඟීමක් ඇති කරගන්න. දෙවියන් වහන්සේ අපට හාස් යජනක හැඟීමක් ඇති කිරීමට මැව්වා. දෙවියන් වහන්සේට හාස් යජනක හැඟීමක් තියෙනවා. ඔහු ඔයාව මැව්වා නේද? ඔහු මාව මැව්වා. ඔහුට හාස් යජනක හැඟීමක් තිබිය යුතුයි. දැන් අන්තිම දේ.
- දෙවියන් වහන්සේගෙන් නොකඩවා උපකාර ඉල්ලන්න. දෙවියන් වහන්සේගේ ආත්මයාණන් දෙන දේවලින් ඔබේ පීඩනය පිරි තිබිය නොහැකි අතර, වැරදි ලෙස ජ්‍යෙෂ්ඨ රදර්ශනය කරන ලද කෝපයට තවමත් ඉඩක් ඇත. "නමුත් ආත්මයාණන් වහන්සේගේ එල නමේ ජේ ර්මය, ජ්‍යෙෂ්ඨ රිතිය, සාමය, ඉවසීම, කුරුණාව, යහපත්කම, විශ්වාසවන්තභාවය, මෘදුකම සහ ආත්ම දමනයයි." (ගලාති 5:22-23)

III. සාරාංශය

මෙන්න ඇත්තටම ගැඹුරු උපකයක්. ඔබ වෙන්ඩි, මැක්ඩොනල්ඩ්ස්, බර්ගර් කිං හෝ වෙනත් ක්ෂණික ආහාර අවන්හලකට ගොස් ඒ කුඩා අබ පැකට්ටුව රුගෙන, කොන ඉරා, මේසය මත තබා එය කඩා දැමුවහොත්, එළියට එන්නේ කුමක්ද? ඇතුළත ඇති දේ. හරිද? අබ! දැන් ලෝකය එහි නියමිත දින නියමයන් සහ අපේක්ෂාවන් සමඟ ඔබව මරිකා ගනී, ඔබ තුළ ඇති දේ එළියට එනු ඇත. ඔබ ආත්මයේ එල, ආදරය, ජ්‍යෙෂ්ඨ රිතිය, සාමය, ඉවසීම, කුරුණාව, යහපත්කම, මෘදුකම, විශ්වාසවන්තභාවය, ආත්ම දමනය පිරි ඇත්නම්, ඒවා එළියට එනු ඇත!

"ඔබ ආදරයෙන් පිරි සිටින විට, කිසිවක් පාහේ ඔබව කලබලයට පත් නොකරනු ඇත. ඔබ කෝපයෙන් පිරි සිටින විට, ඕනෑම දෙයක් පාහේ ඔබව කලබලයට පත් කරනු ඇත" යන මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ රකාශයට සවන් දෙන්න. වැදගත් වන්නේ ඇතුළත ඇති දෙයයි.

ඒ නිසා අපි දෙවියන් වහන්සේගේ ආත්මයෙන් පිරි සිටීමට කැමතියි එවිට උත්වහන්සේ ඔහුගේ එල දරනු ඇත. ඔබේ කෝපයට හේතු වන වේදනාව, අනාරක්ෂිත බව සහ කලකිරීම යේසුස් සමඟ ජ්‍යෙෂ්ඨ රකිස්ථාපනය කරන්න. ඔහුට සුව කළ හැකිය. විශ්මිත කුරුණාව පාඩම #1199

ප්‍රශ්නය:

1. දෙවියන් වහන්සේ ද?

- ☐ ආදරය
- ☐ ධර්මිෂ්ඨ (සාධාරණ)
- ☐ සත් යය
- ☐ කල්‍යාණවත්තයි
- ☐ සාමය
- ☐ ඉහත සියල්ල

2. ඒක සාමාන් ය ප් රතික් රියාවක් නිසා හැමෝටම තරහ යනවා.

- ☐ සත් යය
- ☐ අසත් ය

3. කෝපය ප් රකාශ කළ හැක්කේ?

- ☐ වාචිකව හෝ ශාරීරිකව පුපුරා යාම නිහඬව
- ☐ ප් රතිකාර ලබා දීම ප් රාණ පරිත් යාගිකයා
- ☐ ස්වයං අනුකම්පාවෙන්
- ☐ ඉහත සියල්ල ඒකාකාරව ලබා
- ☐ ගැනීමෙන් හසුරුවන්නා

4. කෝපය ඇති විය හැක්කේ?

- ☐ කලකිරීම
- ☐ ඩිය, තර්ජනය සහ අනාරක්ෂිත බව
- ☐ ශාරීරික හෝ චිත්තවේගීය වේදනාව
- ☐ ඉහත සියල්ල

5. කෝපය පාලනය කිරීම සඳහා මූල පදය(ය) කුමක්ද? දහය දක්වා

- ☐ ගණන් කරන්න.
- ☐ අචින්න
- ☐ සිතාසෙන්න හෝ සිතාසෙන්න.
- ☐ ඉවත්ව යන්න
- ☐ ඉහත සියල්ල

6. කෝපය පාලනය කළ හැක්කේ,

- ☐ හේතුව හේයුම ගැනීම ප් රතික් රියා කිරීමට පෙර සිහිම තමා හෝ අන් අය දෙස
- ☐ නොව දෙවියන් වහන්සේ දෙස බැලීම
- ☐ ඉහත සියල්ල

ප් රශ්න වලට පිළිතුරු

1. ඉහත සියල්ල
2. ඇත්ත
3. ඉහත සියල්ල
4. ඉහත සියල්ල
5. ඉවත්ව යන්න

6. ඉහත සියල්ල

ශිෂ් ය තොරතුරු

නම _____

ලිපිනය _____

නගරය _____ රාජ්‍යය _____ Zip _____

විද්‍යුත් තැපෑල ලිපිනය _____ දුරකථනය _____

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

උපදේශක තොරතුරු

නම _____

ලිපිනය _____

නගරය _____ රාජ්‍යය _____ Zip _____ විද්‍යුත් තැපෑල _____

ලිපිනය _____