

Seri "Relasyon ki an sante"

Semèn 1: Fondasyon yo

24 me 2026

Matye 22:34 Lè Farizyen yo tande Jezi te fèmen bouch Sadiseyen yo, yo tout rasanble.

35 Youn ladan yo, yon ekspè nan lalwa, te teste Jezi avèk kesyon sa a: 36 "Mèt, ki kòmandman ki pi gran nan Lalwa a?" 37 Jezi reponn li: "Se pou ou renmen Mèt la, Bondye ou, ak tout kè ou, ak tout nanm ou, ak tout lespri ou. 38 Sa a se premye kòmandman an, se li ki pi gran an. 39 Dezyèm nan gen menm jan avè l: Se pou ou renmen pwochen ou menm jan ou renmen tèt ou. 40 Tout Lalwa a ak tout pwofèt yo chita sou de kòmandman sa yo."

Entwodiksyon

- Te gen yon chante popilè Simon ak Garfunkel te ekri an 1965. Li te rele "Mwen se yon rock" epi li te rive jis #3 sou Billboard Hot 100 la.
- Li te touche moun, men an reyalyte se te yon chante tris ki pale de pa vle oswa pa bezwen relasyon. Koute kèk nan pawòl yo.
- "Mwen bati miray, yon fòtrès byen fon epi puisan pèsonn pa ka antre ladan l
- Mwen pa bezwen amitye, amitye lakòz doulè, Se ri epi se lanmou mwen meprize.
- Pa pale de lanmou, menmsi mwen te deja tande mo a anvan, si m pa t janm renmen m pa t ap janm kriye.
- Mwen gen liv mwen yo ak pwezi mwen yo pou pwoteje m, mwen pwoteje nan zam mwen, kache nan chanm mwen. An sekirite nan vant mwen. Mwen pa touche pèsonn e pèsonn pa touche m.
- Mwen se yon wòch, mwen se yon zile, epi yon wòch pa santi doulè, epi yon zile pa janm kriye.
- Mwen mande m si sa te gen enpak sou mwen paske gen anpil moun ki soufri nan relasyon yo e akoz yo.
- Pifò (si se pa tout) nan pi gwo regrè ak doulè nou yo lye ak moun.
- Anpil nan pi bèl moman ak moman kè kontan nou yo enplike lòt moun.
- Yon moun te di yon fwa: "Lavi t ap fasil si se pa t pou lòt moun."
- Men, jis kite ras imen an epi viv pou kont li nan mitan yon dezè se pa yon solisyon. Paske nou bezwen moun.
- "Pi gwo povrete a se solitud ak santiman ke yo pa renmen w." (Manman Teresa)
- "Solitud se bagay mwen mwens renmen nan lavi a. Bagay ki pi enkyete m nan se lè m poukont mwen san pèsonn pou m pran swen m oswa yon moun ki pral pran swen m." (Anne Hathaway)
- "Si ou vle ale vit, ale poukont ou. Si ou vle ale lwen, ale ansanm." (Pwovèb Afriken)
- N ap kòmanse yon nouvo seri jodi a ki rele "Relasyon ki an sante – Plan Bondye pou nou viv ansanm ak lòt moun."
- Nan seri sa a, nou vle eksplòre kijan sa ye pou bati epi kenbe yon sante relasyon yo.
- Paske relasyon ki pa bon pou sante yo fatigan. Yo domaje epi yo fè mal. Yo vòlè nou nan lajwa. Yo lakòz plis estrès.
- Men, relasyon ki an sante pote plenitud, lajwa, yo rafrechisan e renouvle nou, yo bati nou.
- Se sa nou dezire.
- Nou pral gade sèt prensip diferan ki esansyèl pou yon moun ki an sante relasyon. Bagay tankou sakrifis, sèvis, konnen tèt ou, kominikasyon, bay lòt moun priyorite, konfyans ak lanmou.
- Nou gen relasyon famiyal tankou paran, pitit, pitit pitit, frè ak sè e menm fanmi pwolonje fanmi.
- Nou gen relasyon travay ak kòlèg travay, bòs, anplwaye yo.
- Nou gen zanmi, vwazen, moun nou fè espò ak pastan avèk yo.
- Tout bagay sa yo pi bon si yo nan yon kote ki an sante.
- Nou pral egzamine fason pou nou avanse nan direksyon sa a pandan kèk semèn kap vini yo, men gen twa bagay pou nou konsidere anvan nou kòmanse.

- Premyèman, nou pral egzamine prensip ki aplike nan NENPÒT relasyon. Pandan ke aplikasyon prensip sa yo ap diferan pou diferan moun, prensip yo pa chanje.
- Dezyèmman, sèl moun ou kontwole nan nenpòt relasyon se ou menm. Pandan ke moun ki pi an sante yo Nan yon relasyon, gen de moun ki aplike prensip nou pral eksplore yo, menmsi se yon sèl moun ki fè sa, sa toujou fè relasyon an avanse nan yon direksyon ki pi an sante. Li vo lapenn kèlkeswa sa lòt moun fè.
- Twazyèmman, devlope relasyon ki an sante se yon pwosesis. Li pran tan. Li mande entansyon. Sa ka dekourajan paske bagay yo ka amelyore nan yon sèl nwit, men an reyalye li ankourajan paske sa vle di nou ka chanje sityasyon an lè nou koute epi swiv chemen Jezi yo.
- Donk, avèk tout bagay sa yo nan tèt nou, nou bezwen poze yon fondasyon. Anvan nou kòmanse gade prensip espesifik, nou bezwen konprann poukisa sa enpòtan.
- Ou ta ka panse ke relasyon ki an sante se panse "nan syèl la" epi yo pa posib ak moun ou konnen yo.
- Ou ka panse ke relasyon ou yo ase bon, oubyen ou pa vrèman bezwen yo relasyon oswa moun anpil.
- Ou ta ka menm kwè ke relasyon ki an sante se yon bèl avantaj nan lavi, men se pa vreman nesèsè.
- Sa nou pral wè jodi a se **relasyon Bondye kreye pou beni nou menm ak lòt moun.** Yo pa opsyonèl. Kalite relasyon ou yo detèmine, nan yon gwo mezi, kalite lavi ou.

Tèks Prensipal Sèmon an

- Sosyològ ak sikològ yo fè yon kantite rechèch k ap ogmante ki montre valè relasyon ki an sante.
- Etid yo montre yo ka gen yon enpak byolojik sou nou epi amelyore sistèm iminitè yo oubyen regilasyon òmòn estrès yo. Kalite relasyon an ka afekte sante lè li enfluyans faktè psikososyal tankou atitid, motivasyon ak kapasite pou jere sityasyon an, ansanm ak abitud manje ak fè egzèsis.
- Yon etid Harvard sou bonè ki te kòmanse an 1938 (etid ki dire pi lontan sou bonè – 85 ane) te jwenn ke faktè #1 ki te lakòz bonè se te relasyon ki an sante.
- Yon rapò fowòm ekonomik mondyal te di ke yon lavi ki pi long ak an sante se rezilta yon lavi ki an sante relasyon yo.
- Enstiti Rechèch Stanford la di ke lajan ou fè nan nenpòt antrepriz detèmine sèlman 12.5% pa konesans ak 87.5% pa kapasite ou pou fè fas ak moun.
- Se poutèt sa Teddy Roosevelt te di, "*Engredyan ki pi enpòtan nan fòmil la Siksè se konnen kijan pou antann ou ak moun.*"
- Relasyon yo se fondasyon sa sa vle di pou yon moun. Pa gen anyen nan sa ki ta dwe yon se yon sipriz pou disip Jezi yo paske nou konnen:

I. Nou te kreye pou viv an relasyon.

- Tout bagay te kòmanse avèk moun ki te kreye nou an.
- Lè nou li sou kreyasyon mond lan, nou li yon deklarasyon enteresan:
Jenèz 1:26 Lè sa a, Bondye di. Ann fè lòm pòtre nou, pou li sanble ak nou.
- "Nou". "Pa nou"
- Apot Jan di sa yon lòt jan.
Jan 1:1 Nan konmansman an te gen Pawòl la, Pawòl la te avèk Bondye, epi Pawòl la te Bondye.
- "Avèk"

- Bondye Papa a, Bondye Pitit la, Bondye Sentespri a – k ap travay ansanm nan yon amoni pafè, yon relasyon pafè, kreye moun epi fè yo pòtre yo – kòm moun k ap viv nan relasyon. Sa a rele doktrin trinite a. Nou wè yo ap opere ansanm nan tout Lekriti Sent yo. Lè Jezi te batize, nou li: *Matye 3:16 Kou Jezi te batize, li soti nan dlo a. Nan menm moman sa a syèl la louvri, epi li wè Lespri Bondye a desann tankou yon pijon epi vin sou li.*

17 Epi, yon vwa soti nan syèl la di: "Sa a se Pitit Gason mwen renmen anpil la. Nan li mwen kontan anpil."

- Bondye pafè a, ki pi puisan an, sila ki te kreye moun, li menm se yon moun nan relasyon pafè. Epi li te kreye nou pou nou reflete sa.
Jenèz 2:18 Seyè a, Bondye a, di konsa: Li pa bon pou nonm lan rete pou kont li. M'ap fè yon lòt moun ki ka ede l'.

- Sa vle di ke pou nou se yon wòch, ak yon zile, jan chante a di a, se PA bon pou nou. Li se danjere. Se yon lavi ki mwens enpòtan. Se aksepte yon move refleksyon sou sa nou te fèt pou nou ye a.

- [DIAPOSIT] Nou reflete nati relasyonèl kreyatè nou an lè nou viv nan relasyon.
- Li enteresan pou wè kijan sa parèt nan lanati menm. Pifò plant yo devlope byen lè yo plante yo oubyen lè yo grandi toupse sa yo rele "plant konpayon".
- Pwa (Plant konpayon: Mayi – diminye ensèk nuizib anpil, Radi – ede repouse skarabe konkonm)

- Zonyon (Plant konpayon: Bètrav – Amelyore sede grenn zonyon)
- Pòm detè (Plant konpayon: Basil – Chase skarabe pòm detè Kolorado yo, Lay – Amelyore rezistans maladi ak sede)
- Tomat (Plant konpayon: Basil – Amelyore kwasans ak rezistans kont ensèk nuizib, Kalèg – Redui popilasyon mouch blan, Bouraj - Atire ensèk benefik ak polinizatè)
- Epi sa kontinye konsa. Nati Bondye se relasyon epi lè nou viv tankou li, nou reflete li epi se pou benefis nou. Nan dènye nuit li te pase sou tè a anvan kwa a, lè Jezi te priye pou disip li yo, pou disip li yo ak pou ou menm ak mwen, li te konsantre sou relasyon yo.

Jan 17:11 Mwen p'ap rete nan lemond lan ankò. Men yo menm, yo nan lemond lan toujou. Mwen menm, m'ap vin jwenn ou. Papa, ou menm ki apa, pwoteje yo pa pouvwa non ou, non ou te ban mwen an, pou yo ka fè yon sèl menm jan nou fè yon sèl avèk ou. "Mwen pa priye pou yo sèlman. M'ap priye tou pou tout moun ki va kwè nan mwen grasa pawòl yo a. 21 Papa, pou yo tout fè yon sèl, menm jan ou nan mwen, epi mwen nan ou."

- Èske ou konprann sa? Jezi te priye pou relasyon nou yo ta bon menm jan ak pa l la. Prensip li pou relasyon se relasyon li te genyen ak Bondye Papa a.
- Kisa sa vle di? Ki jan Jezi, Papa a (ak Lespri a) te gen rapò youn ak lòt.
- Konfyans total. Soumèt youn bay lòt. Sèvi youn lòt. Totalman alèz ak youn ak lòt. Inite total. 100% sipò ak lanmou.
- Se sa li vle pou nou nan relasyon nou yo.
- Pwoblèm nan se relasyon nou yo kase. Tandans natirèl nou se pou nou abandone relasyon ki an sante.

- Apre Adan ak Èv te fin peche, konsekans peche yo a te sitou gen rapò ak relasyon.
Jenèz 3:15 M'ap mete lènmi ant ou menm ak fanm lan, ant pitit pitit ou yo ak pitit pitit li yo. L'ap kraze tèt ou, epi ou menm w'ap mòde talon l'. 16 Li di fanm lan: -M'ap fè doulè akouche ou yo vin rèd anpil. Ou pral fè pitit ak doulè doulè.

W'ap anvii mari ou, epi l'ap chèf sou ou."

- Non sèlman yo te chase Adan ak Èv soti nan jaden an epi yo pa t ka pase tan ak Bondye chak jou, sa ki te kraze relasyon sa a, Bondye te di yo ke Sata t apral opoze ak limanite, e kounye a relasyon ant gason ak fanm t apral chaje ak pwoblèm.

- Bondye te konnen sa, se poutèt sa tout Bib la pale sou kijan pou nou viv nan yon relasyon retabli avèk Bondye epi kijan sa sipoze gen enpak sou relasyon nou youn ak lòt.
- Lè Bondye te fè Izrayèl soti nan peyi Lejip epi pou premye fwa li te ba yo lalwa pou yo swiv la, lalwa a te rezime nan 10 kòmandman yo. Èske ou te konsidere ke tout 10 kòmandman yo gen rapò ak relasyon?
- Kat premye yo [LIS YO] konsène relasyon nou ak Bondye.
- Sis pwochen yo [LIS YO] konsène relasyon nou ak lòt moun.
- Rèl Ansyen Testaman an se yon istwa sou kijan Izrayèl te reyisi ak echwe nan pouswit yo a nan de seri relasyon sa yo.
- Apre sa, Jezi te vin bò kote l epi yon moun te mande l ki kòmandman ki pi enpòtan pou pèp Bondye a swiv. Ou sonje repons li a – li fòme tout sa nou fè antanke legliz.

Matye 22:36 "Mèt, ki kòmandman ki pi gran nan Lalwa a?" 37 Jezi reponn li: "Se pou ou renmen Mèt la, Bondye ou, ak tout kè ou, ak tout nanm ou, ak tout lespri ou." 38 Sa a se premye kòmandman an, se li ki pi gran an. 39 Dezyèm nan gen menm enpòtan avè l: Se pou ou renmen pwochen ou menm jan ou renmen tèt ou. 40 De kòmandman sa yo se pou yo tout Lalwa a ak tout pwofèt yo chita."

- Tout bagay, tout sa ki ekri nan Lekriti Sent yo, depann de relasyon yo. Relasyon ak Bondye AK relasyon ak lòt moun.
- Kisa ki t ap rive si ou li tout Lekriti Sent yo atravè lantiy kijan li konekte ak kijan kijan nou gen rapò ak Bondye epi ak lòt moun?

II. Relasyon nou ak Bondye ansanm ak lòt moun lye.

- Ou pa ka gen yon bon relasyon ak Bondye epi yon move relasyon ak lòt moun. • Ou pa ka gen bon relasyon ak lòt moun epi yon move relasyon ak Bondye.
- Yo gen yon koneksyon sere sere.
- Nou pa ka konsantre sou youn epi inyore lòt la.
- Jezi te byen klè sou sa.
- Li te di ke fason nou montre relasyon nou ak Bondye se fason nou gen rapò youn ak lòt.
- Paske fason nou wè Bondye ak fason nou gen relasyon avè l chak jou afekte dirèkteman fason nou konekte ak moun Bondye renmen yo.
- Moun ki di "Mwen byen ak Bondye, se moun mwen rayi" yo rate nèl. yon bagay epi sa pral afekte kalite relasyon yo.
- **Bondye te kreye relasyon pou beni nou menm ak lòt moun.** Sa vle di relasyon nou ak kreyatè a afekte relasyon nou ak sa ki kreye a.
- Finalman, e nou te pale de sa yon ti kras anvan:

III. Devlope relasyon ki an sante se yon pwosesis entansyonèl.

- Relasyon ki an sante yo se rezilta chwa kontinyèl ke nou fè sou tan. Relasyon ki an sante Relasyon pa janm aksidantèl, yo pa janm fasil e yo pa janm rapid.
- Lè Pòl t ap ekri legliz Korent lan, li te pale sou sa relasyon ki an sante ye. Li jwenn nan lèt nou rele 1 Korentyen an epi yo li l souvan nan maryaj epi yo rele l "chapit lanmou" a.
- Men, an reyalyte, Pòl te ekri l bay moun nan legliz la, pou l te gide yo sou sa sa vle di lè youn renmen lòt. Se yon deskripsyon sou sa yon relasyon ki an sante ye.

1 Korentyen 13:1 Menm si m ta pale lang moun oubyen lang zanj, men m pa gen lanmou, mwen pa tankou yon van k ap sonnen, oubyen yon senbal k ap fè bri. 2 Menm si m ta gen don pou m pale Bondye, menm si m ta konprann tout mistè ak tout konesans, menm si m ta gen yon lafwa ki ta ka deplase mòn, men m pa gen lanmou.

Lanmou, mwen pa anyen. 3 Si m bay pòv tout byen m yo, si m lage kò m nan mizè pou m ka vante tèt mwen, si m pa gen lanmou, sa pa sèvi m anyen.

- Sa vle di sa nou te deja di a. Ou pa ka di ou bon ak Bondye epi apre sa ou pa renmen lòt moun byen. Kalite relasyon sa a ak Bondye pa gen OKENN valè.
- Apre sa, pou l byen klè ak sa Pòl vle di a, li bay plis detay sou li.
- Pandan m ap li sa a (li byen famiyè), mwen vle ou gen nan tèt ou yon relasyon ke ou ta
Mwen ta renmen wè moun sa a ap deplase nan yon direksyon ki pi an sante. Kenbe moun sa a nan tèt ou. Reflech sou fason ou kominike avèk li epi kijan li kominike avèk ou.

4 Lanmou gen pasyans, li gen bonte. Li pa anvye sò lòt moun, li pa vante tèt li, li pa gen ògèy. 5 Li pa dezonore moun, li pa chèche pwòp enterè pa li, li pa fache fasil, li pa kenbe dosye mal li fè. 6 Lanmou pa pran plezi nan sa ki mal, men li rejwi nan laverite. 7 Li toujou pwoteje, li toujou fè konfyans, li toujou espere, li toujou pèsevè.

8 Lanmou pa janm febli. • Ann li l ankò, men kite m chanje mo yo

pou m pèsonalize l.

Lè mwen gen rapò _____,

avèk yo, mwen pran pasyans avèk yo ak atitid/aksyon yo.

Mwen janti avèk yo nan pawòl mwen ak nan aksyon mwen

Mwen pa gade yo epi mwen pa swete yo mal

Mwen pa fè l sou mwen ak istwa mwen tout tan.

Mwen pa eseye defann tèt mwen ni fè grandizè.

Mwen toujou chache onore yo epi ankouraje yo.

Mwen veye enterè yo anvan e pi lwen pase pwòp pa m.

Mwen koute pou m konprann epi mwen pa fache fasil.

Mwen pa toujou ap pale de tan lontan.

Mwen pa janm kontan lè lavi yo difisil, men mwen rejwi nan kwasans yo.

M ap chache pwoteje yo ak repitasyon yo.

Mwen fè yo konfyans menm lè li sanble mwen pa merite l.

Mwen wè yo pozitifman jan Bondye wè yo a.

Mwen pa koupe yo ni abandone yo lè li vin difisil.

- Sa sanble difisil. Men, kite m mande w, si yon moun te konn trete w konsa regilyèman, èske èske ou pa wè yo kòm yon bon zanmi?

- **Bondye kreye relasyon pou beni nou menm ak lòt moun.** Sa ap mande entansyon, travay ak konsantrasyon. Li pa toujou fasil, men li posib e zanmi m yo, li TELMAN vo lapenn.

Konklizyon

- Kidonk, pou semèn kap vini yo, nou pral gade kijan nou ka fè sa, toutpandan n ap konnen ke sèl moun nou kontwòle nan nenpòt relasyon se nou menm, epi ke Bondye rele nou pou nou gen relasyon ki an sante pou nou ka beni epi pou nou ka yon benediksyon pou lòt moun.
- Pa konfonn "an sante" ak "pafè". Pa gen okenn relasyon ki pafè - sa ap sèlman rive nan syèl la. Men, menm si yo pa ka pafè, yo ka an sante, bay lavi oswa omwen, yo pa yon drenaj pou ou.
- Anjeneral, ou ka kontan ak kalite relasyon ki nan lavi w, men okenn nan yo pa pafè epi yo tout ka ede sante w plis.
- Kidonk, petèt ou ta bay relasyon w lan yon nòt 2 sou 10. Oubyen petèt se yon 9. Ki kote Ou ladan l pa enpòtan. Nou vle avanse nan direksyon yon pi bon sante.
- Pandan seri sa a, onèt sou twou vid ki genyen yo. Rekonèt sa ki bon. Pa devye atansyon an. Kite Bondye pale avè w sou eta relasyon yo nan lavi w.
- Men devwa ou pou de semèn kap vini yo.
- Premyèman, byenke prensip sa yo aplike nan tout relasyon, mwen vle ou konsidere youn oubyen de ke ou vle wè avanse nan direksyon sante. Yon zanmi, fanmi, kòlèg travay, bòs, mari oswa madanm, frè oswa sè,

mennaj oswa konpayon. Chwazi youn nan de. Li ka difisil oswa twòp pou eseye chanje tout bagay nan TOUT relasyon ou yo, kidonk chwazi youn oubyen de ou ka konsantre sou yo. Li ta ka yon relasyon ki gen pwoblèm ke ou ta renmen wè chanje oubyen li ta ka yon relasyon ki an sante ke ou vle wè Bondye grandi pi byen toujou.

- Dezyèmman, pran angajman pou priye pou yo chak jou. Priye pou Bondye beni yo. yo e ke li t ap devlope kè ou pou yo.