Faith, Hope, and Love Global Ministries

သုံးရက်တာ ခေါင်းဆောင်မှုသင်တန်း
မြန်မာနိုင်ငံနှစ်ခြင်းအသင်းချုပ်
၇ - ၉၊ မေလ၊ ၂၀၁၈

ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်

သင်တန်းသား လက်စွဲ

The Rev. Timothy C. Geoffrion, Ph.D.
President and Teaching Minister
Faith, Hope, and Love Global Ministries

Visiting Professor of New Testament and Christian Spirituality
Myanmar Institute of Theology

Web Resource Library: www.fhlglobal.org
Email address: tim.geoffrion@fhlglobal.org

မာတိကာ

အခန်း (၁) ။ ။ ရှုပါရုံ၊ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းနှင့် ကြိုတင်စီမံခြင်း

အခန်း (၂) ။ ။ ပေါင်းစည်း နေထိုင်မှု

အခန်း (၃) ပိုမိုနက်နဲသော ဂိညာဉ်ရေးရာ အသက်တာကို ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း

အခန်း (၄)။ ။ ဘုရားသခင်၏ အနီးနားတွင် ရှိတော်မူခြင်းကို အလေ့အကျင့်ပြုခြင်း

အခန်း (၅)။ ။ ဘုရားသခင်၏အကြံစည်တော်များနှင့် သင့်ကိုယ်သင်အတူ တစ်ထပ်တည်းကျစေခြင်း

အခန်း (၆) ။ ။ ဂိညာဉ်တော် သိသာမြင်သာဖြစ်ခြင်း

အခန်း (၇) ။ ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှု

အခန်း (၈) ။ ။ ဂိညာဉ်ရေး သင်ခန်းစာ *Lectico Divina*

အခန်း (၉) – (၁၀) ။ ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် လက်တွေ့ ကိရယာများ

အခန်း ၁၁ ။ ။ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ခြင်း

အခန်း ၁၂။ ။ ဂိညာဉ်ရေးခေါင်းဆောင်မှု၏ အသည်းနှလုံး။

အခန်း ၁၃ ။ ။ ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်နှင့် စင်များ

အခန်း ၁၄ ။ ။ ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ရှုပါရုံ၊ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းနှင့် ကြိုတင်စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

အခန်း ၁၅ ။ ။ နောက်အဆင့်များအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

Daily Schedule

1st Session	8:00-9:15 a.m.
2nd Session	9:30-10:45 a.m.
3rd Session	11:00-12:15 p.m.
Lunch/Rest	12:15-1:45 p.m.
4th Session	1:45-3:00 p.m.
5th Session	3:15-4:30 p.m.
Q&A	4:30-5:00 p.m.

အခန်း (၁) ။ ။ ရှုပါရုံ၊ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းနှင့် ကြိုတင်စီမံခြင်း
၇၅ မိနစ်

နိဒါန်း

သင်တန်းအဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ကျင်းပနိုင်ရန်အတွက်
သင်တန်းစံညွှန်းများ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းစည်းကမ်းချက်များ

(၁) သင်တန်းချိန်များအတွင်း မိမိတို့၏လက်ကိုင်ဖုန်းများ ပိတ်ထားပေးပါရန်၊
(၂) သင်တန်းချိန်များ အားလုံးတက်ရောက်ရန်၊
(၃) သင်တန်းချိန်အတွင်း အခန်းထဲသို့ အဝင်အထွက်ပြုခြင်းကို ကန့်သတ်ပေးပါရန်၊
(၄) မေးစရာမေးခွန်း သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးစရာရှိပါက လက်ထောင်ပြီး အားလုံး ကောင်းမွန်စွာကြားနိုင်ရန်အတွက် မတ်တပ်ရပ်၍ ပြောပေးပါရန်၊
(၅) အချိန်တိကျမှန်ကန်ပေးပါရန်။ ဤသင်တန်းသည် အချိန်မှန်မှန်စမှာဖြစ်သောကြောင့် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အရေးကြီးသော သင်ခန်းစာများကို မလွတ်စေလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သင်တန်းပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်တန်းသည် ကျွန်ုပ် အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်း၊ ခေါင်းဆောင်မှုလုပ်ငန်းထဲမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်ရဲ့ အမှုဆောင်ခြင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်ထင်ထားခဲ့သည်ထက် များစွာ ပိုမိုခက်ခဲကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ်ထင်ထားသောအရာအားလုံး မဟုတ်သည်ကိုလည်းကောင်း တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ မတတ်စွမ်းနိုင်သောအရာများ၊ အားနည်းချက်များ၊ နှင့် ရှုံးနိမ့်မှုများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခဲ့ရသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကျွန်ုပ်၏ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်းများကြားမှ၊ သခင်ဘုရားသည် သူ့ထံတော်သို့ ကျွန်ုပ်ကို ဆွဲခေါ်ခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဆက်ဆံခြင်းမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခဲ့ပြီး အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဘုရားသခင်၏ အမှုတော်မြတ်၌ အစေခံဖို့ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်၏စွမ်းအားများသည်လည်း ကြီးထွားလာခဲ့သည်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်ုပ်သင်ယူခဲ့ရသည့်အရာမှာ ကျွန်ုပ်၏ခေါင်းဆောင်မှုလုပ်ငန်း နှင့် အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်းများအပါအဝင် အသက်ရှင်ခြင်းအရာအားလုံး၌ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ အရေးပါခြင်းအရာဖြစ်သည်။ အသက်တာအလှည့်အပြောင်း အနေဖြင့် ကျွန်တော့ထံသို့ရောက်လာသည်မှာ ကျွန်ုပ်ကျမ်းစာသင်ကျောင်း တက်နေသော အချိန်၌ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့ရဲ့ ပါမောက္ခက တမန်တော်ပေါလုအကြောင်း သင်ကြားသောအခါ ၂ကော ၃း၆ ကိုဖတ်ခဲ့သည်။

"ကျမ်းဟောင်းတရားသည် အသက်ကို သတ်တတ်၏။ ဂိညာဉ်တော်တရားမူကား ရှင်စေတတ်၏။" (၂ကော ၃း၆)

အဲဒီအချိန်မှာဘဲ ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်တော့ရဲ့ အသက်တာနှင့် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းအရာမှာ ဘာကို အရေးတကြီး ပြင်ဆင်ဖို့လိုအပ်လဲ ဆိုသည့်အရာကို မြင်စေနိုင်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။ သမ္မာကျမ်းစာတစ်ခုတည်းကိုဘဲ ကျွမ်းကျင်နားလည်အောင် ကြိုးစားနေဖို့မပဟုတ်ဘူးဆိုတာကို မြင်စေခဲ့သည်။ အဲ့ထက်ပိုအရေးကြီးတဲ့အရာမှာ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ဟာ ဘယ်သူလဲ၊ ခရစ်တော်ဘုရားဟာဘယ်သူလဲ၊ ဘာကို ယုံကြည်ရမလဲဆိုတာကို သိဖို့အတွက် သမ္မာကျမ်းစာကို လိုအပ်သလို ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာတွေ ရှင်သန်လာဖို့၊ အမှုတော်ဆောင်ခြင်း၊ အစေခံခြင်းများကို ထမ်းဆောင်နိုင်ဖို့နှင့် ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ဦးဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်၏ အကူအညီကိုလည်း လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့တဲ့စာအုပ် "ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်" နှင့် ဒီတစ်ပတ်တာအတွင်းမှာ သင်ကြားမယ့် ကျွန်တော့ရဲ့ သင်ခန်းစာများသည် ကျွန်ုပ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကိုးစားအားထုတ်မှု၊ ရှာဖွေမှုများထဲမှ ရရှိလာသောအရာများဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့အသက်တာကို ပြောင်းလဲပေးပြီး ကျွန်ုပ်ရဲ့ အမှုဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းမှာ စစ်မှန်၍ ထိရောက်မှုရှိတဲ့ နည်းလမ်းများနှင့် ဦးဆောင်ပေးဖို့ ဂိညာဉ်တော်ကို တိုးပြီး အခွင့်ပေးတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ကျွန်ုပ်လျှောက်နေဆဲဖြစ်သည်။

ရှုပါရုံ ။ ။ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များအဖြစ် ခရစ်တော်ကို အစေခံရန်

ခေါင်းဆောင်မှု ဖွံ့ဖြိုးရေးသင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ပထမဆုံးအနေဖြင့် ယခုခေါင်းဆောင်မှုဖွံ့ဖြိုးရေးသင်တန်းသည် ဘုရားသခင်၏ တည်ရှိခြင်းကို သင်ထိတွေ့ခံစားတတ်စေရန် ကူညီပေးဖို့၊ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဂိညာဉ်ရေး အသက်တာကို ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သည့် ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်လာစေရန် နည်းလမ်းများကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်စေဖို့အတွက် ရည်ရွယ်၍ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤသင်တန်းသည် အောက်ပါအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တစ်ချိန်တည်းမှာဘဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

၁။ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မိမိဘာသာ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်စေဖို့ရာ ကျမ်းစာအခြေခံမှုများနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအလေ့အကျင့်များကို ရိုးရှင်းသော ဝေါဟာရဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားတတ်ရန်၊

၂။ အသင်းတော်သင်းအုပ်နှင့် အမှုတော်ဆောင်များကို မိမိတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအလေ့အကျင့်များသည် အသက်တာ၌ မည်သည့်နေရာတွင် အားကောင်းသနည်း၊ မည်သည့်နေရာတွင်အားနည်းသနည်း၊ မည်သည့်နေရာတွင် နက်ရှိုင်းစွာနားလည်ပြီး မည်သည့်နေရာတွင် အပေါ်ယံသာဖြစ်နေသနည်း၊ မည့်သည့်နေရာကို ကြီးထွားစေနိုင်သနည်းဆိုသည့် မေးခွန်းများကို မှန်ကန်စွာ ခွဲဝေပိုင်းခြားတတ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးများ ပြင်ဆင်ပေးရန်၊

၃။ ဂိညာဉ်ရေးရာ အလေ့အကျင့်များနှင့် သင်ကြားခြင်းများအားဖြင့် ဂိညာဉ်ရေးရာ အသစ်တစ်ဖန် ရှင်သန်လာစေဖို့ အားပေးထောက်ပံ့ပေးရန်၊
၄။ တစ်ကိုယ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရေးနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုတို့အတွက် လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များနှင့် ကိရိယာတန်ဆာများစွာကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်၊
၅။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အခြားသူများကို ပြန်လည်သင်ကြားရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ပြည့်စုံလုံလောက်စွာသော ရုပ်ဂတ္ထုပစ္စည်းများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်၊

ဘုရားသခင်သည် သင့်အတွက် လူသားတစ်ယောက်အနေဖြင့်ရော ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် အနေဖြင့်ပါ ရူပါရုံထားရှိပါသည်။ သင့်အတွက် သူ့ရဲ့ ရူပါရုံသည် သင့်အသင်းတော်၊ သင့်မြို့ရပ်ရွာ၊ နှင့် သင့်တိုင်းပြည်အပေါ် ထားရှိတဲ့ ယေရှုခရစ်တော်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်က သင့်အပေါ်မှာ ဘာကို အလိုရှိသလဲဆိုတာကို တိတိကျကျမပြောနိုင်ပေမယ့် အဲဒီမေးခွန်းရဲ့ အဖြေကို သင်ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ တချို့သော အဖြေများမှာ သမ္မာကျမ်းစာမှလာသည်။ တစ်ချို့မှာ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ထံမှ တစ်ဆင့် ဆင်းသက်သည်။ အဖြေများကို ရှာဖွေရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူချင်မှ တူလိမ့်မည်။ သို့သော် သေချာသည့်အရာတစ်ခုမှာ သမ္မာကျမ်းစာ၊ ဆုတောင်းခြင်း နှင့် ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်လိုနည်းဖြင့် ခေါ်ဆောင်နေသည်ဖြစ်ပါစေ ကျွန်ုပ်၏ ရူပါရုံကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို ပေးဆပ်ထားခြင်းတို့ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။

ရူပါရုံဆိုတာဘာလဲ။

"ရူပါရုံဆိုသည်မှာ သင်ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်လဲ၊ သင်ဘာတွေဖြစ်ချင်လဲဆိုသည့် အရာဖြစ်ပြီး ထိုအရာကို သင်ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရအောင်လုပ်မလဲဆိုတာကို ပုံဖော်သော ပန်းချီကားတစ်ချပ်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် သင့်အသက်တာအတွက် သင်ဖြစ်ချင်နေတဲ့အရာဖြစ်ပြီး လက်ရှိတွင် တကယ်မဟုတ်သေးသော အရာဖြစ်သည်။ ရူပါရုံဆိုသည်မှာ သင့်နှလုံးသားရဲ့ စေစားချက်ကို ဖေါ်ပြပေးသော လမ်းတစ်ခု၊ သင့်စိတ်ကူးပုံဖော်မှုတွေအတွက် မျှော်လင့်ချက်၊ သင့်စိတ်ဆန္ဒရဲ့ ဦးတည်ချက်နှင့် သင့်စိတ်ရဲ့ ဖန်တီးမှုတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုအရာများအားလုံးကို သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ပုံဖော်ထားရခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရူပါရုံသည် သင်ဘယ်ကိုသွားချင်သလဲနှင့် သင်ယုံကြည်နေသော ဘုရားသခင်သင့်ကို ဦးဆောင်ခေါ်သွားနေသည့် အရပ်၏ ပြင်းထန်စွာနှိုးဆော်နေသော ပုံရိပ်ဖြစ်သည်။" တီမိုသီ ဂျော့ဖရီယွန်၊ ၂၀၁၁။

သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာ သူတို့အသက်တာအတွက် ရူပါရုံကို လိုက်လျှောက်ဖို့ ဘုရားရဲ့ ခေါ်သံတော်ကို ကြားတဲ့အခါမှာ လက်ခံတဲ့သူတွေအကြောင်းများစွာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ အာဗြံဟံ၊ ယာကုပ်၊ မောရှေ၊ ရှမွေလ၊ ဒါဝိဒ်၊ ဧသတာ၊ မာရိ၊ ယောသပ်၊ ပေတရု၊ ရှင်ပေါလု၊ နှင့် သခင်ယေရှု တို့ရဲ့ အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့အားလုံးဟာ ခေါ်တော်မူသံကြားသောအခါ ဘုရားထံမှာ အသက်တာကို ပုံအပ်ကြသည်။ ထို့နောက် အယောက်စီတိုင်းဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ စကားသံကို နားထောင်ကြတယ်၊ မေးခွန်းတွေ

မေးကြတယ်၊ ဆုတောင်းကြတယ်၊ ပိုမိုသိအောင်ရှိဖွေကြတယ်၊
အစီအစဉ်တွေရေးဆွဲကြတယ်၊ ဘုရားစေခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြတယ်။

ဘီစီ ၆ရာစု၊ ဣသရေလလူမျိုးတို့ ဗာဗုလုန်တိုင်းပြည်မှာ ကျွန်ခံရသောအချိန်မှာ ပရောဖက် ဟေရှာယက ဣသရေလလူမျိုးတွေကို ခေါ်ပြီး သူတို့အတွက် ဘုရားသခင်ရဲ့ အနာဂတ်ရူပါရုံအပေါ်မှာထားတဲ့ အနာဂတ် မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အိပ်မက်တွေကို ပြန်လည်နှိုးဆော်တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

> "ရှေးကာလ၏ အရာတို့ကို ပမာဏမပြုကြနှင့်။
> ကြည့်ရှုလော့၊ အမှုအသစ်ကို ငါပြုမည်။ ယခုပေါ်လာလိမ့်မည်။ သင်တို့သည်
> အမှန်သိမြင်ရကြလိမ့်မည်။ အကယ်စင်စစ် တော်၌လမ်းကိုင်း၊
> လွင်ပြင်၌စီးသော ရေကိုင်း ငါဖန်ဆင်းမည်။" (ဟေ၊ ၄၃း၁၈-၁၉)

ပရောဖက်ဟေရှာယအားဖြင့် ဘုရားသခင်သည် ဣသရေလလူမျိုးတို့ကို ရူပါရုံအပေါ်၌ ယုံကြည်ခြင်းရှိရန် ခေါ်ခဲ့သည်။ ထိုအရာအပေါ်မှ မျှော်လင့်ခြင်းရှိစေရန်နှင့် ထိုအရာအားဖြင့် သူတို့အသက်တာစနစ်ကျကျ ရှင်သန်စေခဲ့သည်။

ဓမ္မသစ်ကျမ်းထဲမှာ ရှင်ပေါလုက အသင်းတော်အပေါ်၌ ရူပါရုံထားရှိခဲ့သည်။ အသင်းတော်အတွင်းမှ အသင်းသူအသင်းသား တစ်ယောက်စီတိုင်းသည် ခရစ်တော်၌ ကြီးထွားကြစေရန်၊ ယုံကြည်ခြင်းရင့်ကျက်ရန်၊ ဂိညာဉ်ဆုကျေးဇူးများကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် နှင့် ပိုင်ဆိုင်သော ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများကို တစ်စိတ်တစ်ကိုယ်တည်းဖြင့် အချင်းချင်း မျှဝေကြစေရန်အတွက် ရှင်ပေါလုသည် ရူပါရုံထားရှိခဲ့သည်။

> "မေတ္တာစိတ်နှင့် သမ္မာတရားကို ဟောပြောသဖြင့်၊ ဦးခေါင်းတည်းဟူသော
> ခရစ်တော်မှာ အရာရာတို့၌ ကြီးပွားကြမည်အကြောင်းတည်း။ ထိုဦးခေါင်းမှ၊
> အဆစ်အပိုင်းများတို့သည် အားဖြည့်သဖြင့်၊ တကိုယ်လုံးသည်
> စေ့စပ်ထုံးဖွဲ့လျက်၊ အသီးသီးအင်္ဂါများကိုယ်ငန်းကိုယ်တာအတိုင်း
> ပြုပြင်သည်နှင့်အညီ၊ မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပတည်ဆောက်ခြင်းငှါ
> ကြီးပွားစေတတ်၏။" (ဖေက်၊ ၄း၁၅-၁၆)

ရှင်ပေါလုက ဘာကြောင့်ဒီရူပါရုံကို ဖေက်အသင်းတော်ကို ဝေမျှခဲ့တာလဲ။ သူအခုလို ဝေမျှခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် ဖေက်အသင်းတော်သူ၊ အသင်းတော်သားများသည် မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းစီသော်လည်းကောင်း၊ အသင်းတော်ကြီး
တစ်ခုလုံးအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း မည်ကဲ့သို့သော ရည်မှန်းချက်များထားရှိရမည်ကို သိရှိခဲ့ကြပါသည်။ ရှင်ပေါလုဟာ အသင်းသူအသင်းသားများစိတ်ထဲမှာ အနာဂတ်ရူပါရုံထားရှိတတ်ပြီး ထိုရူပါရုံအတိုင်းအဆက်လက် အသက်ရှင်သွားရန် လမ်းညွှန်ပြသခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒီနေရာမှာ အသင်းသူအသင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားသော ဂိညာဉ်လက်ဆောင်များ (စွမ်းရည်များ) ကို သိရှိရန်လိုအပ်ပြီး ၎င်းဆုကျေးဇူးများကို ဘုရားသခင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်သော အသင်းတော်၏ အမှုတော်မြတ်အတွက် အသုံးပြုရန်လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း သိရမည်။

သမ္မာကျမ်းစာတစ်လျှောက်လုံးတွင် ဘုရားသခင်သည် ယုံကြည်သူများကို အနာဂတ်ရူပါရုံများ ပေးထားပါသည်။ ဒါဟာဘာအတွက်လဲဆိုတော့ ယုံကြည်သူများအပေါ်မှာ ဘုရားသခင်က ပြင်ဆင်ပေးထားသော ကြီးမြတ်သော အရာသည် ယခုအချိန်မှာ မဖြစ်သေးပေမယ့် အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာမည်ဆိုသည်ကို ယုံကြည်စေရန်အတွက် တိုက်တွန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကို ဘုရားက တစ်ဦးချင်းစီ အနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ယုံကြည်သူအသိုက်အဝန်း တစ်ခုလုံး အနေဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုအနာဂတ်ရူပါရုံကို မြင်တတ်စေရန် ဖိတ်ခေါ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ အယောက်စီတိုင်းကို ထူးခြားစွာ ဖန်ဆင်းထားသည့်အကြောင်း မြင်တတ်အောင် ကြည့်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ခရစ်တော်၏အမှုတော်မြတ်မှာ ပါဝင်ထမ်းဆောင်ရန် မိမိတွင် မည်သည့် ထူးခြားသော ပါရမီရှိသည်ကို သိလာမည်ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ဘုရားသခင်၏ ရူပါရုံတွင် ပါဝင်ပြည့်စုံဖို့ မိမိ၏ ပါရမီစွမ်းရည်ကို သိရှိဖို့ရန်အတွက် သန့်ရှင်းသောဂိုညာဉ်တော်သည် အဓိက အရေးပါသည်။ တမန်တော်ပေါလုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဂိုညာဉ်သဘောပြည့်ဝဖို့နှင့် ဂိုညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်တာဖြစ်ဖို့အတွက် သွန်သင်ထားပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ဂိုညာဉ်ပကတိအတိုင်းကျင့်ဖို့နှင့် ဂိုညာဉ်ပကတိအတိုင်း အသက်ရှင်လိုက်လျှောက်ဖို့ သွန်သင်ထားပါသည် (ဂလာတိ၊ ၅း ၁၆၊ ၂၅။) ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ရူပါရုံကိုသာမက ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာအိပ်မက်များကိုပါ သိရသောအခွင့်နှင့် ဖြည့်ဆည်းနိုင်သောအခွင့်ပါရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆိုတာဘာလဲ။

လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ အနာဂတ်ရူပါရုံအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။ ထိုရူပါရုံအမှန်တကယ်ပုံပေါ်လာသောအခါ ဖြစ်လာဖို့ သို့မဟုတ် ဖြစ်လတ့်သော အရာကို ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံမှုတွေဟာ ဘာတွေလဲ။

ကြိုတင်စီမံခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

ကြိုတင်စီမံခြင်းဆိုသည်မှာ သင်ရဲ့ ရူပါရုံနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်တို့အတွက် ရှေ့ဆက်သွားရမည့် အသေးစိတ် အဆင့်တစ်ဆင့်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တိကျသေချာရမည်၊ တိုင်းတာ၍ ရနိုင်ရမည်။ အချိန်မှီပြီးစီး လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ "ဘာလဲ၊ ဘယ်တော့လဲ၊ ဘယ်မှာလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့လဲ၊"ဟူသော မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေဆိုပေးနိုင်ရမည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ------ → -------------------------- → ---------------- → ရုပ်ရည်

ပြင်ဆင်ချက် →→→→→→→→ /// (အခက်အခဲ/စိန်ခေါ်မှု)

စိန်ခေါ်မှုများကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့နည်းဗျူဟာ →→→

ဒီနည်းကျကျစီမံမှုပုံစံကို ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာရဲ့ မည်သည့်ကဏ္ဍအတွက်မဆို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယခုသင်တန်းတွင် အဓိကအားဖြင့် "သင်နှင့်ဘုရားသခင်နှင့် အကြားဆက်ဆံရေး" နှင့် "သင်၏ခေါင်းဆောင်ခြင်းအမှုတော်မြတ်" အတွက်သာ အဓိကထားပြီး ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း (၂) ။ ။ ပေါင်းစည်း နေထိုင်မှု
၇၅ မိနစ်

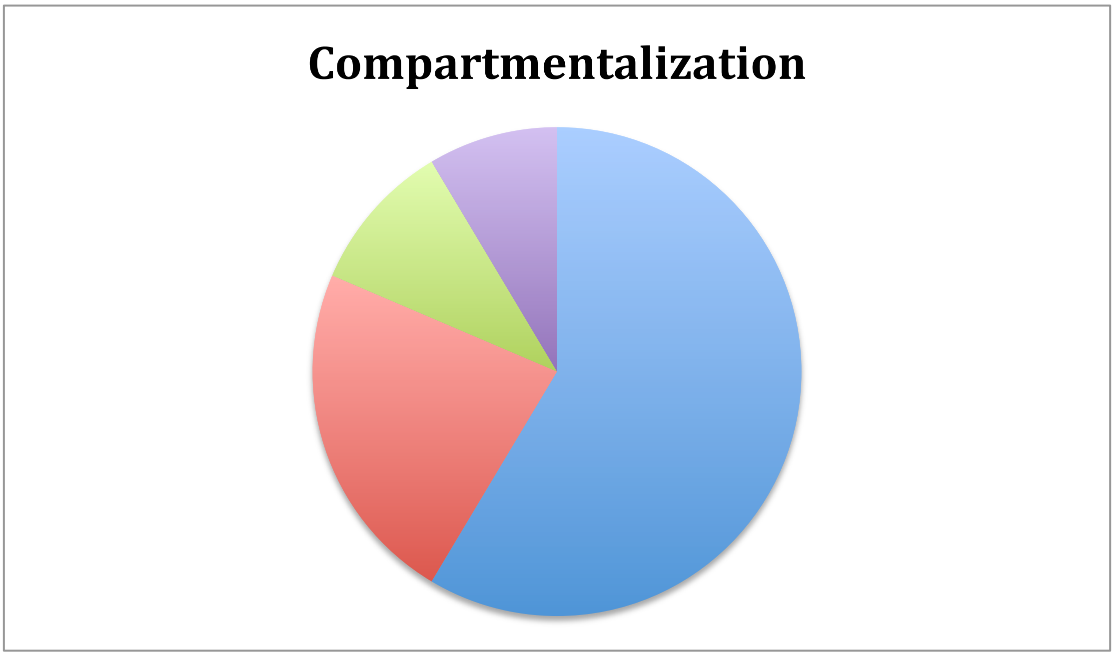
ဂိုဏ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ရာ ပထမဆုံး အလေ့အကျင့်နှင့် အခြေခံမှုမှာ

ခေါင်းဆောင်မှုအလေ့အကျင့် (၁)
နက်ရှိုင်းသော ဂိုဏ် အသက်တာထဲမှ ပေါ်ထွက်လာသော သင်၏ခေါင်းဆောင်မှုကို ပုံဖော်ရှုမြင်ကြည့်ပါ။

ဂိုဏ်အခြေခံမှု (၁)
ခေါင်းဆောင်မှု၏ အသီးအပွင့်ရရှိခံစားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲ၌ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားသခင်အလုပ်လုပ်တော်မူခြင်း လိုအပ်ပါသည်။

ဒီနေရာ ကျွန်ုပ်တို့ဆက်လက်ဆွေးနွေးပြောဆိုကြမှာက ပိုမိုပြည့်စုံတဲ့ ပေါင်းစည်းနေထိုင်သောအသက်တာမှာ နေထိုင်ရန် ဘယ်လိုလုပ်ယူကြမလဲဆိုတာပါဘဲ။ ဒါပေမယ့် ပေါင်းစည်းမှုလို့ဆိုသည့်အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ပုံမှန်ပြောဆိုနေကျ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများ လုပ်နေကျအရာကို ပြောမှမဟုတ်ပါဘူး။

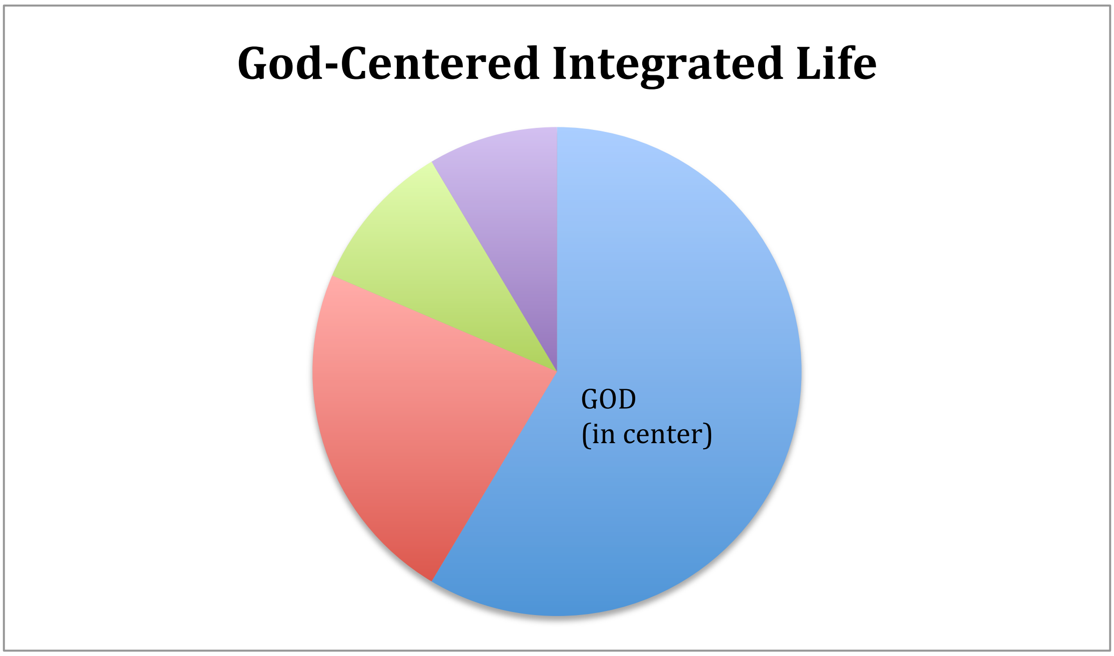
ပေါင်းစည်းနေထိုင်သော ဂိုဏ်တော်ဦးဆောင်သည့် ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် ရှုပါရုံထားရှိခြင်း
ကျွန်ုပ်တို့ကို ဂိုဏ်ဦးဆောင်သောအသက်တာ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ ဘုရားအမှုတော်ဆောင် အဖြစ်ကနေ သွေဖယ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲက အကြီးမားဆုံးတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်အသက်တာနှင့် ဂိုဏ်အသက်တာကို အခန်းများဖြင့် ပိုင်းခြား ထားလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂိုဏ်အသက်တာနှင့် အိမ်ထောင်မိသားစုအသက်တာ၊ ဂိုဏ်အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်း၊ ဂိုဏ်အသက်တာနှင့် ပတ်ဂန်းကျင်ရှိ သူများနှင့် ဆက်ဆံရေး၊ ဂိုဏ်အသက်တာနှင့် အခြားသော လူအသက်တာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပိုင်းခြားတတ်ကြသည်။



Compartments: Family, Spouse, Church, Work, Service, Interests, Sex, Passions/Dreams, Health, God/Faith, etc.

ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာထဲမှာ ဘုရားမပါဝင်တဲ့ အသက်တာအကန့်အသတ်တွေ ရှိလာတဲ့အချိန်မှာ ပြသနာတွေဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွေဟာ မတူညီတဲ့ ဓလေ့နောက်ခံကနေလာတဲ့ မတူညီတဲ့သူတွေဖြစ်လာကြသည်၊ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကျွန်ုပ်အသက်တာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက အခြားသူရဲ့ အသက်တာအစိတ်အပိုင်းကို လွှမ်းမိုးခွင့် မပေးတော့ဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တနင်္ဂနွေနေ့မှာတော့ တကယ့်ကို ဘုရားတရားကိုင်းရှိုင်းစွာနဲ့ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းကို ဦးဆောင်တဲ့သူဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် မိမိအိမ်သို့ပြန်ရောက်သောအခါ ဇနီးသည်နှင့် ကလေးတွေအပေါ်မှာ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံခြင်းမပြုတဲ့သူဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ကောင်းတဲ့တရားတွေတော့ တစ်နေ့မှာဟောပြီး နောက်တစ်ရက်ကျတော့ လိမ်ညာနေတဲ့သူ ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုတွေကိုတော့ ချစ်တဲ့သူဖြစ်နေမယ်၊ ဒါပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်က သူတွေကိုတော့ မချစ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ အသက်တာထဲ ဤကဲ့သို့သော အကန့်အသတ်တွေ ခွဲထားလိုက်ခြင်းဟာ ယေရှုဘယ်လိုအသက်ရှင်ခဲ့သလဲ နှင့် ယေရှုက သူ့တပည့်တွေကို အသက်ရှင်ဖို့ဘယ်လိုမှာခဲ့သလဲဆိုတဲ့အရာများနှင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆန့်ကျင်နေသယောင် ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ဘုရားသခင်ကို ဒီအသက်တာအကန့်အသတ်တွေထဲကနေ ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်မည့် အစား ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ကို ထိုအသက်တာအကန့်အသတ်တွေရဲ့ အလယ်ဗဟိုမှာ ထားဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာအကန့်အသတ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကို သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ဆက်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာတွေပေါင်းစပ်သွားတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မတူညီတဲ့ အသက်တာအပိုင်းလေးတွေဟာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ညီညွတ်စွာဖြင့် ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါသည်။



God (Father, Jesus, Holy Spirit) is at the center of our beings, flowing into every compartment, unifying the purpose, power, perspective, and ultimately the person, so we are the same person in every context.

ပေါင်းစည်းညီညွတ်သော အသက်တာကို မြင်သော ရှင်ပေါလု၏ ရှုပါရုံ

ကောလောသဲအသင်းတော်သို့ ရေးပို့သော ရှင်ပေါလု၏စာစောင်တွင် ပေါင်းစည်းနေထိုင်သောသော အသက်တာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို ပုံဖော်ရေးသားခဲ့သည်။ သူရူပါရုံထားရှိတဲ့ စံပြခရစ်ယာန်သည် ဘယ်လိုပုံစံလဲဆိုသည်ကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ (ကော၊ ၁း ၉-၁၀)

ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ။ ဒီနေရာမှာ ရှင်ပေါလု၏ ပြီးပြည့်စုံသော ရင့်ကျက်သည့်ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ပုံစံကို မြင်ကြည့်ပါ။ ဘုရားကို ကျေနပ်စေသောအသက်တာ၊ ခရစ်တော်နှင့် ထိုက်တန်သော အသက်ဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ဂိညာဉ်ရေးရာရင့်ကျက်မှု၏ နက်နဲ့ရာ အရပ်မှထွက်လာပြီး ကောင်းသောအမှုအရာများအားလုံးအတွက် အသီးသီးသော အသက်တာဖြစ်သည်။ (ဆာလံ ၁ ကို ကြည့်ပါ)

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂိညာဉ်ရေးရာရင့်ကျက်သော အသက်တာဖြစ်လေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မည်သူတွေဖြစ်သည်၊ မည်သည်ကိုလုပ်နေသည်၊ မည်ကဲ့သို့လုပ်မည်ဆိုသည်များမှာ တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်လာလေ ဖြစ်ပါသည်။

WHO – ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ "ခေါ်ခြင်းခံရသူ" က ဘုရားသခင်အတွက် မေတ္တာနှင့်လည်းကောင်း၊ ဂိညာဉ်ဆိုင်ရာ ဥာဏ်ပညာနှင့် လည်းကောင်း၊ နားလည်းခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပြည့်ဝလျက် ဂိညာဉ်ရေးရာ၌ နက်ရှိုင်းစွာ ရင့်ကျက်သူဖြစ်လာရမည်။

WHAT – ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာများတွင် ဘုရားသခင်၏ အစေကို ခံရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုသော ကောင်းသမျှ အရာအားလုံးတို့ဖြစ်သည်။

HOW – ကျွန်ုပ်တို့ကို ခေါ်သောအရာ၌ "ဘယ်လိုလဲ" ဟူသော အရာမှာ သခင်ဘုရားစိတ်တော်နှင့် တွေ့၍ ဘုရားနှင့် ထိုက်တန်သော အမှုတော်မြတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ ဂိညာဉ်ရေးအရပေါင်းစပ်နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ ပုံစံဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့၏အသက်တာတွင် ကျွန်ုပ်သည် မည်သူဖြစ်သည်၊ မည်သည်ကို လုပ်နေသည်၊ မည်ကဲ့သို့ လုပ်ရမည်ဆိုသည့် အရာအားလုံးသည် ဘုရားသခင်ထံမှ စီးဆင်းလာသည်။ ၎င်းသည် ဂိညာဉ်ပြည့်ဝခြင်း ပုံစံဖြစ်ပြီး ခရစ်တော်ကို အစေခံသောလောကတွင် ဂိညာဉ်ဦးဆောင်သော အသက်တာများဖြစ်စေသည်။

တစ်ဦးချင်း မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်

၎င်းသည် ခရစ်တော်ကို အစေခံ၍ လောကတွင် တတ်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်နေသောသူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ဂိညာဉ်တော်နှင့် ပြည့်ဝ၍ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များတို့၏ ပုံရိပ်ဖြစ်သည်။

၁။ ဘယ်နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့အသက်တာသည် အကန့်အသတ်ပိုင်းချားမှုများ ရှိနေသလဲ။

၂။ ခရစ်တော်ကို ကိုယ့်ရဲ့အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်းမှာ ပိုမို၍အလယ်ဗဟိုမှာ ရှိစေရန် ဘာလိုအပ်သလဲ။

ပေါင်းစည်းခြင်းလုပ်ငန်း

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဘုရားနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပေါင်းစပ်သောအခါတွင် စိန်ခေါ်မှုများစွာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုရင့်ကျက်သော ဂိညာဉ်ရေး အသက်တာလမ်းသို့သွားခြင်းသည် ခက်ခဲရှည်လျားသော လမ်းဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ အသံကိုနားထောင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းလည်း ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ [1]ဤရလဒ်များ ရရှိဖို့ နေ့စဉ်အခြေခံ အရည်အသွေးများ ဖြစ်တဲ့ စိတ်နှိမ့်ချခြင်း၊ ပွင့်လင်းခြင်း၊ နှင့် တုံ့ပြန်တတ်ခြင်း စသော များစွာသော သဘောထားများကို သို့မဟုတ် အပြုအမူများက အထူးအထောက်အကူ ပေးသည်။

၁။ နှိမ့်ချပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုအတွက် နှိမ့်ချခြင်းကို သက်သက်လုပ်ယူဖို့မလိုပါ။ သို့သော် အသက်တာတွင် အသက်ရှင်စဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ နှိမ့်ချဖို့ ဖြစ်လာပါသည်။ သို့တိုင်အောင် တစ်ချိန်တည်းမှာဘဲ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရှုံးနိမ့်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းဆိုသည့် အမှန်တရားများကို ရင်ဆိုင်ရန် ခက်ခဲလှသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအခြေအနေထဲတွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်ရန် အလွန်တရာ ရှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ နှိမ့်ချခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည့်အခါတွင် ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကြားတွင် တံတိုင်းများကို ကာရံလိုက်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မာန်မာနသည် ကျေနပ်စရာဖွယ်ရာ အတုအယောင်များကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ အဲဒီအချိန်မှာ ပိုကောင်းသလိုခံစားရတတ်သည်။ သို့သော် ဤသို့ပြုခြင်းက ဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်တို့အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သည့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ တို့ကို ရယူပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ပိတ်ပစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ ခရစ်တော်နှင့် ဆက်နွယ်မှုသို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အခြေအနေတို့ကို ခိုင်လုံစွာ တိုးတက်စေတဲ့ အခြားအကူအညီ တစ်မျိုးမျိုးကို ရယူပေးနိုင်တဲ့ လက်ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို ပိတ်ပစ်လိုက်သည်။

ပိုဆိုးသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်နှင့် လွဲမှားသောဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသည်ဟုထင်မြင်သော ခွန်အားများ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးထက် သာလွန်မှုရှိဟန်တို့ဖြင့် ဘုရားကိုရှာခြင်းဖြစ်သည်။ သခင်ယေရှုကဤကဲ့သို့သော မာနထောင်လွှားမှုနှင့် ဤကဲ့သို့သော မာန်မာန ထောင်လွှားခြင်း ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များကို ဆန့်ကျင်ကြောင်း ဖာရိရှဲနှင့် အခွန်ခံတို့အားပြောသော ပုံဥပမာ၌ ဖော်ပြထားသည်။ (လုကာ၊ ၁၈း ၉-၁၄)

ရှင်ယာကုပ်နှင့် ရှင်ပေတရုတို့သည်လည်း ဂိညာဉ်ရေး မာနထောင်လွှားခြင်းနှင့် ပတ်သပ်ပြီး သတိပေးခဲ့သည်။ ဘုရားရှေ့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချီးမြှောက်သောသူသည် နှိမ့်ချခြင်းကို ခံရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချသောသူသည် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ ဟေဗြဲကျမ်းစာကို ကိုးကား၍

---

[1] For many specific suggestions and examples on how to better listen to and cooperate with the Holy Spirit, see Timothy C. Geoffrion, *Saying Yes to God: How to Keep in Step with the Spirit* (Eugene, OR: Cascade Books, 2017).

ရှင်ယာကုပ်နှင့် ရှင်ပေတရုနှစ်ယောက်လုံးသည် "ဘုရားသခင်က မာနထောင်လွှားခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည်၊ သို့ပေမယ့် နှိမ့်ချသောသူကို ကျေးဇူးမေတ္တာပေးတော်မူသည်" ဟု စာဖတ်သူများကို အမှတ်ရစေရန် ဆုံးမထားသည်။ (ယာကုပ်၊ ၄း၆။ ၁ ပေ၊ ၅း၅)

နှိမ့်ချခြင်းကို ရွေးချယ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏ အရှိကို အရှိအတိုင်း ရိုးရှင်းစွာ ရင်ဆိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်များသည် စံချိန်မမှီဟု ဝန်ခံတတ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်တော်ကဲ့သို့ အတွေးအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်လည်းကောင်း အချိန်တိုင်း ပြုမူမနေထိုင်နိုင်ကြောင်း၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ အဖျက်သဘောဆောင်သည့် အမူအရာများကို ပြတတ်ကြောင်းကို ဝန်ခံတတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှားများကို အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်ပြီး အမှုမှတ် အမှတ်မဲ့စွာဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာများကိုလည်း ရင်ဆိုင်တတ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အားနည်းချက်များ မပေါ်လာစေရန် ရှုပ်ထွေးသော စကားလုံးများဖြင့် ဟန်ဆောင်လိမ်ညာဖို့ မကြိုးသင့်ပါ။ လိုအပ်လျှင် အကူအညီတောင်းခံတတ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နှိမ့်ချလျှင် ဘုရားသခင်ကျွန်ုပ်တို့ကို စေခိုင်းသောအမှုများ အောင်မြင်စေရန် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်သည့်အရာများ ပိုမို ထိရောက်စေရန်အတွက် အခြားသူများ၏ အကူအညီလိုအပ်ကြောင်းကို လက်ခံတတ်လာလိမ့်မည်။

နှိမ့်ချတတ်ခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်နှိမ့်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ နှိမ့်ချခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်ရဲ့လုပ်နိုင်စွမ်း အကန့်အသတ် နှင့် ရှုံးနိမ့်ခြင်းများ ဘယ်လောက်ရှိကြောင်း ရိုးသားစွာ ဝန်ခံလက်ခံခြင်းသာဖြစ်ပြီး ဘုရားသခင်၏ သနားခြင်း ကျေးဇူးမေတ္တာတော်ကို သင်လိုအပ်ကြောင်းဝန်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒီနေရာက သင်အစပြုတဲ့ နေရာဖြစ်တယ်။ ဒီကနေဆက်သွားတဲ့အခါ၊ သင်နဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုမိုနက်နဲကြွယ်ဝလာမယ်။ အဲဒါက ခရစ်တော်အားဖြင့် သင့်ရဲ့ ဂိညာဉ်ရေးရာ လိုအပ်ချက်များကို ဘုရားသခင်က ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းနှင့် သူ့ရဲ့ မေတ္တာကြီးမားခြင်း အပေါ် အခြေခံပြီး သင့်ရဲ့ ဘုရားသခင်ရှေ့ နှိမ့်ချခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၌ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း အပေါ်မူတည်သည်။ သင်ကဘုရားရှေ့မှာ ဒူးထောက်လိုက်တဲ့အခါ ဘုရားက သင့်ကို သင့်ခြေထောက်ပေါ်ဆွဲထူလိမ့်မည်။ သင်က ဘုရားသခင်ဆီက တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှတောင်းခံရန် လည်းကောင်း၊ မျှော်လင့်ရန်လည်းကောင်း မထိုက်တန်ကြောင်း ဝန်ခံလိုက်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ သင့်ကို ပြုစုချင်ပြီး သင်လိုအပ်တဲ့ အကူအညီကို ပေးချင်တဲ့ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ရဲ့ အသံကို ကြားနိုင်ကြောင်း သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။

ဟေဗြဲဩဝါဒစာစောင် ကျမ်းရေးဆရာက ဘုရားသခင်ထံ နှိမ့်ချခြင်းမှ ယုံကြည်ခြင်းရှိလာသည်ကို ဤကဲ့သို့ ရေးသားဖော်ပြထားသည်။ "ထို့ကြောင့်၊ ငါတို့သည် သနားခြင်းကရုဏာတော်ကိုငင်း၊ တော်လျော်သော မစခြင်း ကျေးဇူးတော်ကိုငင်း ခံရမည်အကြောင်း၊ ရဲရင့်သော စိတ်နှင့် ကျေးဇူးပလ္လင်တော်သို့ တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ကြကုန်အံ့။" (ဟေဗြဲ၊ ၄း ၁၆)

၂။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်အတွက် အမြဲတံခါးဖွင့်ထားပါ။
ဤဒုတိယအရေးကြီးသော စိတ်နေသဘောထားသည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ အသံကို ကြားနိုင်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပြီး ဂိညာဉ်တော် စေခိုင်းသည့်အတိုင်း ပိုမိုလွတ်လပ်စွာနှင့် အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားက သင့်ကို ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ်စေခိုင်းနိုင်ရန် သင့်နှလုံးသားတံခါးကို ဖွင့်နိုင်သလောက်ဖွင့်ထားပါ။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်နှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောခြင်းအားဖြင့် ဘုရားက သင့်အသက်တာကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါ။

ခရစ်တော်နှင့် သင်၏ဆက်ဆံရေးကြားထဲမှာ သင်မမြင်နိုင်သောအရာများ သို့မဟုတ် သင်မမြင်လိုသောအရာများကို သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်က သင့်ကို ညွှန်ပြနိုင်ရန်အတွက် တံခါးဖွင့်ထားပေးပါ။ သင်ဘုရားရှေ့မှာနိမ့်ချသောအခါ အခက်အခဲကြုံတွေ့လာလျှင် သင်၏မာန၊ ခေါင်းမာမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ အာဏာတပ်မက်မှု၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလိုမှု၊ လောဘ၊ အကြောက်တရားနှင့် အခြားသော အရာများဖြစ်သည်။ ဂိညာဉ်တော်၏အသံကြားရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဂိညာဉ်တော်နှင့်အတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင်လည်းကောင်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသမျှသော အရာများကို မြင်နိုင်အောင် ညွှန်ပြပေးရန် ဘုရားကိုတောင်းလျှောက်ပါ။

သခင်ယေရှုက ကျွန်ုပ်တို့ အပြစ်ကျူးလွန်လျှင် အပြစ်၏ ကျွန်ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သည်မှာ သူ့ရဲ့ သင်ကြားချက်များကို နားထောင်ပြီး အပြစ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ခရစ်တော်က ယော၊ ၈း ၃၂တွင် "သမ္မာတရားသည် သင်တို့ကို လွတ်လိမ့်မည်"ဟု ဆိုခဲ့သည်။ သင်သည် လွတ်မြောက်လိုလျှင် သမ္မာတရားကို သိရန်လိုအပ်သည်။ သမ္မာတရားက ဘုရားသင့်အသက်တာအတွက် ဘာလိုချင်လဲ ဆိုသောသမ္မာတရား၊ သင့်ရဲ့အသက်တာမှာ အမှန်တကယ်ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုသော သမ္မာတရားဖြစ်သည်။ ထိုသမ္မာတရားကို သိဖို့ရန်အတွက် သင်သည် စိတ်နှလုံးတံခါးကို ဖွင့်လှစ်ထားဖို့လိုပေသည်။

၃။ ဂိညာဉ်တော် ဖေါ်ပြသမျှသောအရာတို့ကို မဆိုင်းမတွဘဲ တုံ့ပြန်ပါ။
သင်သည် သမ္မာတရားကို သိပြီဆိုတာနှင့် ထိုအရာကို လုပ်ဆောင်ရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ဂိညာဉ်တော်က သင့်ကို တစ်စုံတစ်ခု ဖွင့်ပြပြီဆိုတာနှင့် သင့်အသက်တာတွင် သူလုပ်ဆောင်နေသည့်အတိုင်း ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏တတ်နိုင်စွမ်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းမရှိသောအရာများအတွက် ဘုရား၏ ကျေးဇူးတော်ကို တောင်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သခင်ယေရှုနှင့် အခြားသော ယုဒ-ခရစ်ယာန် ဓလေ့ထုံးစံမှ အခြားသော ပရောဖက်များ၊ တရားဟောဆရာများတို့သည် ယုံကြည်သူများကို နောင်တရဖို့ရန် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည် (မဿဲ၊ ၄း၁၇)။ မှားယွင်းသည့်အရာများမှ ပြန်လှည့်လာဖို့၊ သင့်အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အထောက်အကူမဖြစ်စေသော သင်၏ စိတ်သဘောထား၊ သင်၏လမ်းစဉ်များမှ ပြန်လှည့်ထွက်လာခဲ့ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ တမန်တော်ပေါလုသည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်ကို တုံ့ပြန်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုရာတွင် နာခံမှုရှိဖို့၊ ဂိညာဉ်တော်အတိုင်း လိုက်လျှောက်ဖို့၊ မိမိကိုယ့်ကို အပြစ်ရဲ့

ကျွန်ဖြစ်နေမည့်အစား ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ခြင်း၏ ကျွန်ဖြစ်စေဖို့ နှိုးဆော်ခဲ့သည် (ရောမ၊ ၆း ၁၁-၁၇။ ဂလာတိ၊ ၅း၁၆-၂၄)။ တမန်တော် ယောဟန်သည်လည်း ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို တုံ့ပြန်တာနှင့်ပတ်သက်ပြီး "အမှောင်ထဲမှထွက်၍ အလင်း၌ လျှောက်လှမ်းခြင်း" ဟူ၍ ဖေါ်ပြထားသည် (၁ ယော၊ ၁း၇)။

နှလုံးသားတံခါးဖွင့်ထားခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်အရာသည် စိတ်နှလုံးတံခါးပိတ်ခြင်းနှင့် မာကျောခက်ထန်သော နှလုံးသားရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သင်သည် စိတ်တံခါးကို ပိတ်လေလေ၊ ပိုမိုမာကျောလာလေဖြစ်သည်။ ဂိညာဉ်တော်၏ အသံကို ကြားနိုင်ရန် သင့်၏စိတ်နှလုံး ပိုမိုမာကျောလာလေ သင်သည် နားမထောင်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိခြင်း၏ ရလဒ်ကို ရလာမည်ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ အသံကို ကြား၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သောအခါတွင် မျှော်လင့်ချက်ပြည့်ဝပြီး အံ့သြဖွယ်ရာများရှိလာမည် ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ နှလုံးသားကို မာကျောစေမည် သို့မဟုတ် ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်မှုကို လျစ်လျူရှုထားမည်ဆိုလျှင် နာကျင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း၊ အစရှိသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် ဟေဗြဲကျမ်းရေးဆရာက စာဖတ်သူများကို နားထောင်ရုံတင်မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားတံခါးကို ဖွင့်ထားဖို့ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ရလဒ်ကို ကြောက်တတ်ရန်အတွက် သတိပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ "တဖန်တုံ ယနေ့တွင် သင်တို့သည် ဗျာဒိတ်တော် အသံကို ကြားလျက်ရှိသည် ဖြစ်၍ ခိုင်မာသောစိတ်နှလုံး မရှိကြနှင့်ဟု ဆိုသည်ဖြစ်၍၊ ဤမျှလောက်ကာလကြာပြီးမှ၊ ယနေ့ဟု ဒါဝိဒ်ကျမ်းစာ၌ လာသောအခါ၊ တစုံတခုသော နေ့ရက်ကို သေချာစွာ မှတ်သားသတည်း" (ဟေဗြဲ၊ ၄း၇)။

ခရစ်ယာန်တို့သည် ဘုရားရှင်၏ ကျေးဇူးကရုဏာတော် သက်သက်ဖြင့်သာ ရပ်တည်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်၏ သဘောထားကြီးခြင်းသည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ အသံတော်ကို လျစ်လျူရှုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးရလဒ်အပေါ်မှာ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးလိမ့်မည်မဟုတ်။ ဘုရားသခင်သည် စိတ်ရှည်တတ်သည်၊ ကြင်နာတတ်သည်၊ ဖြည်းညှင်းစွာသာ ဒေါသထွက်တတ်သည်၊ သို့သော် သူအလိုရှိတာကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ နောင်တရကြဖို့ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာများကို သူ့အလိုဆန္ဒနှင့်အညီ ပြောင်းလဲ အသက်ရှင်ကြရန် သူအလိုရှိသည်။ ရှင်ပေါလုသည် ရောမ ၂း၄တွင် "ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်သည် သင့်ကို နောင်တလမ်းသို့ သွေးဆောင်သည်ကို မသိမမှတ်ဘဲ၊ ကြွယ်ဝစွာကျေးဇူးပြုတော်မူခြင်း၊ သည်းခံတော်မူခြင်း၊ စိတ်ရှည်တော်မူခြင်းတို့ကို မထီမဲ့မြင်ပြုသလော၊" ဟုဖေါ်ပြထားသည်။ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးကရုဏာတော်အတွက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းရမှာဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏စိတ်နှလုံးတံခါးကို ဂိညာဉ်တော်အတွက် ဖွင့်ထားလေ၊ ဘုရားရှင်သည် သင်ထံမှလိုချင်သော နောင်တတရားလမ်းထဲကို ဦးဆောင်ပြီး သင်၌ဘုရားပြုသော ကောင်းမြတ်ခြင်းများကြောင့် သင်ဂမ်းမြောက်အံ့သြဖွယ် လေဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဂိညာဉ်တော် ဖွဲ့စည်းမှုအတွက် သူတော်စင် အစ်နေးရုပ်စ်၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်းဆုတောင်းသော ခရစ်ယာန်တို့ဆုတောင်းရာတွင် မိမိတို့၏ အပြစ်များကို မြင်နိုင်ရန် ဘုရားရှင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို တောင်ခံပါ၊ ထိုအပြစ်ကြောင့် ဂမ်းနည်းပူဆွေးပြီး အသက်တာ၏ စစ်မှန်သော ပြောင်းလဲခြင်းကို ခံစားစေရန်တောင်းခံကြသည်။ ထို့နောက်ကြီးထွားမှုအားလုံးက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွင်းမှာ စွမ်းအားကြီးစွာနှင့် အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်အပေါ် မူတည်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော်၊ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ရန်လိုအပ်သော အရာများကို မြင်စေနိုင်ပြီး ပြောင်းလဲရမည့်အရာများကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။

၄။ ဘုရားသခင်ဟာ သင့်အတွက်ဖြစ်တယ်၊ သင့်ကို ဆန့်ကျင်သူမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ယုံကြည်ပါ။

ဒါဟာ ပြောစရာ မလိုပါဘူးလို့ သင်ထင်လိမ့်မယ်၊ သို့သော် သင့်ရဲ့ ရှက်ခြင်း သို့မဟုတ် မထိုက်တန်ဘူးလို့ ခံစားချက်က ဘုရားသခင်ရဲ့ ကောင်းမြတ်ခြင်းတွေကို သံသယ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ်များစွာ ဒုက္ခဆင်းရဲခံစားနေရခြင်းကို တွေ့တဲ့အခါ ဘုရားက တကယ်ရော ကရုစိုက်ရဲ့လားဆိုပြီး စဉ်းစားမိလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အပြစ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်က ဘုရားကိုပွင့်လင်းစွာ ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် ကြောက်ရွံ့နေလိမ့်မယ်။ ထိုအကြောက်တရားများ၊ သံသယစိတ်များအားလုံးဟာ ကျွန်ုပ်တို့ အလိုအပ်ဆုံးအရာတွေကို ဘုရားသခင်ထံမှ လက်ခံရရှိနိုင်စွမ်းကို တားဆီးနေတတ်သည်။

အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုက ဘာဖြစ်မလဲ။ ဘုရားသခင်က သင့်အတွက် ဖြစ်တယ်၊ သင့်ကို ကရုစိုက်တယ်၊ သင့်ကို ဆန့်ကျင်နေတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ယုံကြည်ပါ။ ဘုရားက သင့်ကို ဘာကို အပြောချင်ဆုံးအရာကို ပြောစေဖို့ဆုတောင်းပါ။ အဲဒီနောက် ဖြစ်လာတာကို သင်တကယ်ဘဲ အံ့ဩမိလိမ့်မယ်။

> တစ်ခါက ကျွန်ုပ် ယောဟ ၂၁း ၁၅-၂၀ ထဲက ကျမ်းချက်ကို ဖတ်ရင်း ဆုတောင်းတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာတိုင်၊ အဲဒီကျမ်းပိုဒ်ထဲမှာ ယေရှုက ပေတရုကို ငါ့ကိုချစ်ရင် ငါ့သိုးတွေကို စောင့်ရှောက်ပါဆိုတာကို ဖတ်တဲ့အခါတိုင်း စိတ်ထဲမှာ တို့ထိသလို ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော့ကို ဘုရားသခင်က သင်အုပ်အမှုတော်ဆောင်အသက်တာထဲ ပြန်လာခဲ့ဖို့ခေါ်နေသလားဆိုတာ စဉ်းစားမိတယ်။ ဒါမယ့် ကျွန်ုပ်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ တစ်ဖက်မှာလဲ ဘုရားက ကျွန်တော့ကို သင်ကြားခြင်း အမှုတော်ထဲမှာ ပါဂင်ဖို့ ခေါ်ခြင်းခံရတယ်လို့ ယုံကြည်နေတယ်။
>
> အခု ကျွန်ုပ် အဲ့ဒီကျမ်းပိုဒ်ကို ပြန်ဖတ်တဲ့အခါမှာ တူညီတဲ့ခံစားချက်မျိုးဘဲခံစားရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ် သဘောပေါက်မိတာတစ်ခုက ဒါဟာ ဘုရားရဲ့ ခေါ်ခြင်းမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေခြင်းသာဟုတ်တယ်ဆိုတာပါဘဲ။ ကျွန်ုပ် အသင်းတော်ကနေ နှုတ်ထွက်ခဲ့ပြီး ၂၄ နှစ် ကြာသည်အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေမိခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ် လေးနှစ် သင်းအုပ်ဆရာဖြစ်ခဲ့တယ်၊ နောက်တော့ ကျမ်းစာကို ပိုမိုလေ့လာဖို့အတွက် ပါရဂူဘွဲ့ပေးတဲ့ကျောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တက်ခဲ့တယ်။ အသင်းတော်မှာ ကျွန်ုပ်အချိန်ပေးတာ နည်းလာနိုင်ပေမယ့် ကျွန်တော့ အမျိုးသမီးကတော့ ပိုပေးနိုင်တယ်။ ဒါမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ မမျှော်လင့်ဘဲ ဒုတိယ ကလေးရလာတဲ့အခါမှာ သူမလဲ အသင်းတော်အတွက် အချိန်သိပ်မပေးနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ သေချာသွားခဲ့တယ်။

အဲဒါကြောင့် အသင်းတော်ကနေ နှုတ်ထွက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီးနောက် ကျောင်းကိုဘဲ အချိန်ပြည့်သွားတတ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ် ကြိုတင် မစဉ်းစားထားမိခဲ့တာက ကျွန်ုပ်အသင်းတော်ကနေ ရုတ်တရက် နှုတ်ထွက်တဲ့အခါမှာ အသင်းတော်က သင်းအုပ်အသစ်တစ်ယောက်ထပ်ရှာရတာ ဘယ်လောက်အထိ ဒုက္ခရောက်မလဲဆိုတာပါဘဲ။ ၂၄နှစ်တိုင်အောင် ကျွန်ုပ်ဟာ စိတ်ထဲမှာ အဲ့ဒီအတွက် အပြစ်ကြီးလို ခံစားခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂိညာဉ်တော်ရဲ့ အသံကို ရုတ်တရက် ကြားရတဲ့အချိန် မှာ ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သိခဲ့ရတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ မရင့်ကျက်ဘဲ၊ အတွေ့အကြုံမရှိဘဲ ချခဲ့မိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ကျွန်တော့အတွက်၊ ကျွန်တော့ အမျိုးသမီး နှင့် အသင်းတော်အပေါ်မှာ သက်ရောက်ခဲ့တဲ့အရာတွေအတွက် ခွင့်လွှတ်မှုကို တောင်းခံရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင်ပြေအောင် နေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆင်ခြေပေးနေမယ့်အစား ကျွန်တော့ရဲ့ လုပ်ရပ်က အခြားသူများအတွက် အခက်အခဲဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကို လက်ခံပြီး ဘုရားကို ဂန်ခံတဲ့အခါမှာ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ခံစားရတယ်။ ဘယ်လောက်ထိ အံ့သြစရာ ကောင်းလိုက်လဲ။ ဒါဟာ လက်ဆောင်ဖြစ်တယ်။ အခုကျွန်ုပ်ဟာ ကျွန်ုပ်မပြောင်းလဲနိုင်တော့တဲ့အတိတ်ကို လွှတ်ချလိုက်တာကြောင့် လွတ်လပ်မှုကို ခံစားနေရပြီ၊ အခုအချိန်မှာ ဘုရားပေးထားတဲ့ သင်ကြားခြင်း အမှုတော်မြတ်ကိုလဲ ပိုပြီးမှ လွတ်လပ်စွာနဲ့ အာရုံစိုက်နေနိုင်ပြီ။

၅။ လောကနှစ်ရပ်စလုံးရဲ့ အကောင်းဆုံးအရာတွေကို ရဖို့ ကြိုးစားတာကို ရပ်လိုက်ပါ။ လောကနှစ်ရပ်ဆိုတာ ဘုရားအမှုဆောင်ခြင်းနှင့် မိမိအမှုတော်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်ရင် ဘုရားသခင်ထံမှ ဝေးသွားစေတဲ့ အရာမှန်သမျှကို ငြင်းပယ်ဖို့လိုအပ်တယ်။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ အကြံအစည်၊ စိတ်ဆန္ဒနှင့် အမူအကျင့်တို့ကို ဘုရားသခင်ရဲ့ ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်ထံ စဉ်ဆက်မပျက် ခေါ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းသည် ခရစ်တော်ကို ဘာအကောင်းဆုံ ဘယ်အရာကို ဆက်ကပ်အစေခံမလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကို ထပ်ကာထပ်ကာ မေးနေလိမ့်မယ်။

၆။ အခြားသူများကို ပိုနားထောင်ပါ။

"ပညာရှိသောသူသည် နားထောင်၍ ပညာအတတ်တိုးပွားလိမ့်မည်။" (သုတ္တံ၊ ၁း၅)

အခြားသူများကို ကောင်းစွာနားထောင်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပိုမိုပြီးတော့ စိတ်ကိုဖွင့်ထားဖို့နှင့် ဘာစကားလုံးတွေကို နားထောင်ဖို့ သူတို့ရဲ့ ဆိုလိုချက်ကို သိရှိဖို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို ကြပ်မတ်ထားရမယ်။ အခြားသူတွေကို ကောင်းစွာ နားထောင်ခြင်းဖြင့် ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောစေလိုတာကို အခြားသူများမှတစ်ဆင့် ပြောနိုင်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူဖို့လိုအပ်တဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်ပိုပြီးသင်ယူနိုင်မှာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဦးဆောင်နေတဲ့ သူတွေအကြောင်းကိုလည်း ပိုသင်ယူနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သာဓကပြလိုပါတယ်။

> ကျွန်တော့အတွက် အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံရေးတွေထဲကတစ်ခုက ကျွန်ုပ့်ညီအစ်ကိုတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးပါဘဲ။ တခါတလေတော့လဲ အဲ့ဆက်ဆံရေးတွေက နာကျင်စေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ညီအစ်ကိုတစ်တွေနဲ့ ကျွန်ုပ်နဲ့ စိတ်ဆိုးကြတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော့ကို ကောင်းကောင်းမဆက်ဆံဘူးဆိုပြီး စွပ်စွဲကြတယ်။ အဲ့လိုကြားရတာ တကယ့်ကို နာကျင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ကျွန်ုပ်ကြားဖို့အတွက်လိုအပ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့က အမှန်ကို ပြောနေလို့ဘဲ။ သူတို့ဟာ တခြားသူတွေ ကျွန်တော့ကို မပြောရဲတဲ့အရာကို ပြောပြပေးနေတယ်။ သူတို့ရဲ့ အမှန်ပြောဆိုချက် စကားတွေဟာ ကျွန်တော့မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်တယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ ကျွန်တော့ရဲ့ အပြစ်ကိုမြင်ဖို့ ကူညီပေးပြီး နောင်တရစေလို့ပါဘဲ။

၇။ ပြဿနာများကို ဘုရားသခင်၌ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည် စိတ်ချခြင်းတို့ဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။

အခန်း (၃) ပိုမိုနက်နဲသော ဂိညာဉ်ရေးရာ အသက်တာကို ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း
၇၅ မိနစ်

ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်တာပိုမိုဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာကို ပိုမိုနက်နဲစေလျက် ဘုရားနဲ့ ပိုမိုခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရမည်။

သင်ဒီအကြောင်းကို သိပြီးသားဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်ဒီအတိုင်းဘယ်လောက် အသက်ရှင်သလဲ။

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၂)
သင်ကိုယ်တိုင်၏ ဂိညာဉ်အနှစ်သာရ ပြည့်ဝသော အသက်တာကို စိတ်အား တက်ကြွစွာ ပြုစု ပျိုးထောင်ပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၂)
ဂိညာဉ်အနှစ်သာရ ပြည့်ဝသော အသက်စွမ်းအားသည် ဘုရားသခင်သို့ ဦးတည်သော စစ်မှန်သော နှလုံးသားနှင့် စိတ်ပြောင်းလဲခြင်းမှ စီးထွက်လာပါသည်။

သင်တို့ထဲက တချို့သောသူတွေအတွက် ဒီခေါင်းဆောင်မှု အလေ့အကျင့်သည် ဒီတစ်ပတ်လုံးကြာရတဲ့ အရာတွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သင်တကယ်လို့ ဒီ အခြေခံ အလေ့အကျင့်ကို မတက်ဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကျန်အရာများအားလုံးသည် အပေါ်ယံ သက်သက်သာ ဖြစ်လိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ခိုင်မာသောဆက်ဆံရေးကို မတည်ဆောက်ဘူးဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံရလိမ့်မည်။

- ပထမဦးဆုံး ဘုရားသခင်နှင့် ခရစ်တော်ကို ချစ်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အချစ်တွေဟာ အေးခဲသွားလိမ့်မယ်။
- အဲဒီနောက်မှာတော့ ခရစ်တော်ရဲ့ အမှုတော်မြတ်မှာ အစေခံဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ လျော့ကျလာမယ်။
- ယုံကြည်ခြင်းတွေ ယိမ်းယိုင်လာမယ်။
- ထိရောက်သော အမှုတော်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဂိညာဉ်ရေးရာ အရင်းအမြစ်တွေ ပျောက်ဆုံးလာမယ်။
- စိန်ခေါ်နေသော အခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်ဖို့ စွမ်းအားတွေ၊ ဉာဏ်ပညာတွေ မရှိဘဲ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။
- ခရစ်တော်ကို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား သက်သက်နဲ့ဘဲ အစေခံဖို့ စတင်ကြိုးစားလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အမှုတော်ဆောင်ခြင်းဟာ ဘုရားအလိုတော်နဲ့ သွေဖယ်စ ပြုလာလိမ့်မယ်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားနဲ့ ပိုမိုနက်နဲ နိုင်မာတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုတည်ဆောက်ကြမလဲ။

ဘုရားသခင်ရဲ့ အစပျိုးခြင်းစွမ်းအား
တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဂိညာဉ်တော် ပိုပြီးပြည့်ဝတဲ့ အသက်တာဖြစ်ဖို့ ခေါ်ခြင်းခံရတာဟာ ဖိအားများသလို ခံစားရတတ်တယ်။ ရှိပြီးသား မျှော်လင့်ခြင်းတွေ လုပ်ရမယ့်တာဝန်တွေထက် တစ်ခုပိုလုပ်ရသလိုခံစားရတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒီလို လုပ်ဖို့တွန်းအားက အပြင်ကနေလာတတ်သလို အထဲကနေလဲလာတတ်တယ်။ ဘယ်လိုဘဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ ဂိညာဉ်ရေးပြည့်ဝစွာနဲ့ တစ်ခုခုကို လုပ်ရတော့မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဂိညာဉ်တော်မပြည့်ဝသောနေရာမှာ ပြည့်ဝရမယ်လို့ တွေးထင်မိတဲ့အရာက အဆိုးမြင်စိတ်ခံစားမှုများ (အနုတ်လက္ခဏာ စိတ်ခံစားမှုများ) ကိုဖြစ်စေသည်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မလုံလောက်သလို၊ မချင့်မရဲသလို၊ ဂမ်းနည်းသလို ခံစားရမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဂိညာဉ်အသက်တာဟာ ပိုမိုမရင့်ကျက်လာရင် ရှက်သလိုစိတ်ထဲဖြစ်လာမယ်။ အရှုံးပေးချင်တဲ့စိတ်တွေ သို့မဟုတ် ရူးချင်သလိုဖြစ်လာမယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အဲ့ဒီလို အနုတ်လက္ခဏာနှင့် အလုပ်မဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်တွေကို ခံစားရပြီဆိုရင် ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်လုပ်နေရင်းညပ်သွားတဲ့ သဘောပါ။ ရွှံ့ထဲမှာ နစ်နေတဲ့ကားလိုပါဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကားဘီးတွေကို ရုန်းကန်ထုတ်နေမယ်၊ ဒါပေမယ့် မရွေ့ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဂိညာဉ်ရေးကြီးထွားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်မှာမူတည်တယ်ဆိုပြီး မှားယွင်းစွာထင်တတ်ကြတယ်။ ပိုဆိုးတာက ဘုရားက ငါတို့ကို စွန့်ပစ်သွားတယ်ဆိုပြီး တွေးတတ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဂိညာဉ်အသက်တာဟာ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်သလိုစပြီးခံစားတတ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဒီအရာတွေထဲက တစ်ခုခုလို စတင်ခံစားလာရပြီဆိုရင် ဒါဟာ ပြန်လည် အသစ်စတင်ဖို့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်ရှိရေးအတွက် မာတင်စမစ်၏ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးအတွက် မှန်ကန်သေချာတဲ့ ချဉ်းကပ်နည်းသည် ကျွန်တော့အတွက် အလုံးစုံပြောင်းလဲစေသော နည်းဖြစ်ပါသည်။[2] ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာမှာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ရည်မှန်းထားတဲ့အချက်တွေနဲ့ မတိုက်ဆိုင်တာကို သတိထားမိတဲ့ အချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စမစ်ကပြောပြထားတယ်။ ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျမ်းစာဖတ်သင့်သလောက်မဖတ်ဘူး၊ သို့မဟုတ် ဆုတောင်းသင့်သလောက် မတောင်းဘူး၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို ချစ်သင့်သလောက် မချစ်နိုင်ဘူး စသည်တို့ကို သတိထားမိလာတယ်။ အဲလိုအချိန်မှာ စမစ် အဆိုပြုတာက ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်ရှိပါတယ်လို့ ဆူးစူးသလို ခံစားလာရခြင်းဟာ တကယ်တော့ ဘုရားကကိုယ့်ကို ဆက်သွယ်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ နိမိတ်လက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

---

[2] *The Word is Very Near You. A Guide to Praying with Scripture* (Cambridge, MA: Cowley Publications, 1989), pp. 19-22.

ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ ဆုမတောင်းဘူး ဆိုပြီး သတိပေးတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို စိတ်အားငယ်စေဖို့ အတွက်မဟုတ်ပါဘူး။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့ရောက် လာရာအသက်တာနဲ့ အထောက်အကူအမအစရဖို့ သွားရမယ့်လမ်းကို သတိပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းတဲ့အချိန်ယူပြီး သူ့ဆီကို စတင်ဆက်သွယ်လာမယ့်အချိန်ကိုဘဲ လက်ပိုက်စောင့်နေမယ့်ဘုရားမဟုတ်ဘူး။ သူကိုယ်တိုင် အရင်လာပြီး ဆက်သွယ်မယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်မယ်ဘုရားမျိုးဖြစ်တယ်။ (ဖုန်းခေါ်တာကို ဖြေမယ့်ဘုရားမဟုတ်ဘူး၊ ဖုန်းစခေါ်မယ့်ဘုရားဖြစ်တယ်။ သမိုင်းတလျှောက်မှာလဲ သူကဘဲစတင်ခဲ့တဲ့ သာဓကတွေရှိတယ် … ကမ္ဘာကြီးကို စတင်ဖန်ဆင်းတယ်၊ အာဗြံဟံ၊ မောရှေ၊ ဒါဝိဒ်၊ တို့နဲ့ ပဋိညာဉ်စပြုခဲ့တယ်၊ သခင်ယေရှုကို စေလွှတ်ခဲ့တယ်၊ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ကို စေလွှတ်ခဲ့တယ်။)

စမစ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းသိများကို ယူပြီး ကျွန်ုပ်ဟာ အခုဆိုရင် အသက်တာမှာ ဆုံးရှုံးမှု အတွက် သတိပေးခံရတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်တယ်လို့ ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဘုရားသခင်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ကျွန်ုပ်သိအောင် သတိပေးတော်မူသောကြောင့် "ဘုရားသခင်ကျွန်ုပ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ကျွန်ုပ်သိအောင်သတိပေးတော်မူတဲ့အတွက်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တော်နှင့် ကိုယ်တော်ကျွန်ုပ်ကို ခေါ်ထားခြင်းအတွက် သတိရအောင် ကူညီပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တော်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။" "ခရစ်တော် ကျွန်ုပ်အတွက် ရည်ရွယ်ထားသော ကြွယ်ဂသော အသက်တာကို အပြစ်တရားက အောက်ခြေကနေ လိုက်စားစေတယ် ဆိုတာ သတိပေးတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်နှင့် နှလုံးသားကို ပြန်လည် စုစည်းဖို့ ကျွန်ုပ်ကို ခေါ်သောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဒါဟာ အရမ်းအထောက်အကူဖြစ်တဲ့ လမ်းစဉ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့အရာအပေါ်မှာ ပိုပြီး စိတ်မကောင်းခံစားနေရမယ့် အစား စိတ်ထဲမှာ အားပေးမှုခံစားလာရတယ်။ ဘုရားက ငါ့ကို အပြစ်တင်နေမှာဘဲလို့ တွေးနေမယ့်အစား ဘုရားက သူ့ဆီပြန်လာဖို့ ကရုဏာစိုက် ခေါ်ဆောင်နေတယ်လို့ တွေးလာမိတယ်။ သတိပေးခြင်းဟာ ကူညီပေးဖို့ဟုတ်တယ်၊ အပြစ်တင်ဖို့မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိလာတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားကို ကျေးဇူးတင်တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တာဂန်။ ။ ပိုမိုရည်ရွယ်ချက်ရှိပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ မရောက်နိုင်ရင်တောင်မှ ကျွန်ုပ်တို့ဆီကို အရောက်လာနိုင်တဲ့ ဘုရားသခင်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုဘုရားသခင်သည် သင့်ကို များစွာချစ်သည်ဆိုသည်ကို သိနိုင်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ဘုရားကလဲ သင့်နေဖြင့် သူ့ကို ပြန်ချစ်စေချင်သည်။

ဘုရားသခင်သည် သင့်ကို သူ့နှင့် ဆက်ဆံရေးတိုးတက်ဖို့အတွက် စိတ်အားထက်သန်စွာ ကြိုးစားစေချင်သည်။ သို့မှ ဘုရားသခင်အပေါ် သင်၏ချစ်ခြင်းသည် ကြီးထွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တမန်တော်ပေါလုက သူသည်

အခြားသူများအားလုံးထက် ဂိညာဉ်ရေးတိုးတက်ဖို့အတွက် ကြိုးစားခဲ့လို့ပြောခဲ့သည်။ သူ့ရဲ့ ဂိညာဉ်ရေးကြီးထွားခြင်းသည် သူ့အထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ကျေးဇူးတော် ကြောင့်သာဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံခဲ့သည်။ (၁ကော ၁၅း၁၀)

သင်နှင့်ဘုရားသခင်၏ဆက်ဆံရေးသည် ပိုမိုနက်နဲစွာ၊ အားကြီးစွာ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ သင်အသက်တာထဲမှာ၊ သင့်အားဖြင့် အလုပ်လုပ်သော ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်ကို သင်ပိုမိုထိတွေ့ခံစားလာရလိမ့်မည်။ အဲတော့ သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

သမ္မာကျမ်းစာ ရှုထောင့်။ ။ ဂိညာဉ်ရေးရားတိုးတက်မှုအတွက် အလေးထားရမည့် အချက်လေးချက်။

၁။ ပိုမိုချစ်သော၊ အသက်ဝင်သော ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးကို ရှာပါ။ (မဿဲ ၂၂း၃၆-၃၈)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာကို ပျိုးထောင်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ မှန်တယ်လို့ ယုံကြည်တာ သို့မဟုတ် မှန်ကန်သော အလေ့အထများကို ပိုလုပ်ရမည်။ ဂိညာဉ်ရေး နက်နဲမှုသည် ဘုရားသခင်ကို နားထောင်နိုင်စွမ်း ကြီးထွားခြင်း နှင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေး၊ အသက်တာ နှင့် အမှုတော်လုပ်ငန်းထဲမှာ ပြောင်းလဲစေသော အရာများကို ထိတွေ့ခံစားနိုင်တို့ ပါဝင်သည်။ နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် ဂိညာဉ်ရေးရာနက်နဲမှုသည် ချစ်ခြင်း၊ သက်ဝင်သော ဘုရားနှင့် ဆက်ဆံရေးရှိခြင်း ဖြစ်ပြီး စည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်း၊ ကောင်းသောအရာများကိုသာ လုပ်ဆောင်ခြင်းသက်သက်မဟုတ်ပေ။

၂။ သင့်အထဲမှ ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာထံ ပိုမိုအားကောင်းစွာ စီးဆင်းစေပါ။ (မဿဲ၊ ၂၂း၃၉-၄၀။ ကောလောသဲ ၃း၁၂-၁၄) = နာခံတတ်ခြင်း

၃။ ယေရှုခရစ်တော်၌ သင့်ရဲ့ ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာကို အပြည့်အဝ အမြစ်တွယ်စေပါ။ (ကောလောသဲ ၃း၁၅-၁၇)

ခရစ်ယာန်ဂိညာဉ်ရေးသည် ခရစ်တော်၌ ယုံကြည်မှုရှိခြင်း နှင့် ခရစ်တော်နှင့် စစ်မှန်သော ဆက်ဆံရေးရှိခြင်းတို့ လိုအပ်သည်။ ထိုအရာသည် ခရစ်တော်ကို ကျွန်ုပ်တို့အပြစ်အတွက် အသေခံတော်မူခဲ့သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ရှင်အဖြစ် ယုံကြည်ခြင်းမှ အစပြုသည်။ ခရစ်တော်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်နှလုံးသားထဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်သွယ်ခြင်းထဲမှာ ရှိကြောင်းကိုသိခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာသည် ကယ်တင်ရှင် သခင်ခရစ်တော်၌ အမြစ်တွယ်ထားပြီဆိုလျှင် ခရစ်တော် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပြုခဲ့သမျှအရာအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်လာလိမ့်မည်။ ကျမ်းစာထဲမှာ တွေ့ရသော ခရစ်တော်၏ နှုတ်ကပတ်တော်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝလင်စေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သောအခါ၊နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်နွယ်ကြသောအခါများတွင်

ခရစ်တော်က သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို စကားပြောနေမည်၊ လမ်းပြနေမည်ဖြစ်သည်။

ခရစ်ယာန်ဂိညာဉ်ရေး သည် ခရစ်တော်ကို ခမည်းတော်ဘုရားနှင့်အတူ အလယ်ဗဟိုတွင် ထားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သခင်ခရစ်တော်အတွက် အသက်ရှင်ဖို့ နှင့် သူရဲ့ အလိုတော်နှင့် အခွင့်အာဏာအတိုင်း အရာအားလုံးကို အုပ်စိုးဖို့ ခေါ်ထားခြင်းခံရကြသည်။

၄။ သန့်ရှင်းသောဂိညာသ်တော်အားဖြင့် တစ်သမတ်တည်း အသက်ရှင်နိုင်ဖို့ သင်ယူပါ။ (ရောမ၊ ၈း၆၊ ၁၃-၁၄။ ဂလာတိ ၅း၁၆-၂၆)

သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်မပါသော ခရစ်ယာန်ဂိညာဉ်ရေးဆိုသည်မှာ မရှိပါ။ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းထဲက ဘုရားသခင်၏ ဂိညာဉ်တော်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသစ်သော အသက်တာ (ထာဝရအသက်တာ)ကို ပေးနေရန်၊ ဘုရားက နေစေလိုသည့်အသက်တာထဲမှာ အသက်ရှင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဦးဆောင်လမ်းပြနေသော အရာဖြစ်သည်။

လောဘကြီးမှု၊ မနာလိုဖြစ်မှု၊ တဏှာစိတ်၊ မုန်းတီးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော အပြစ်များတို့သည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်ကို မီးကို ငြိမ်းစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြဿနာများ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းများထံသို့ သက်ရောက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ဂိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့အားဤအကျင့်ဆိုးနှင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်လိုစိတ်များထဲမှ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ၎င်းအပြင် ဤခြည်နှောင်ခြင်းတန်ခိုးထဲမှ မှပို၍ပို၍လွတ်မြောက်ခြင်းကို မည်သို့ရနိုင်အောင် ပြောင်းလဲသင်ကြားပေးသည်။ ဂိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ကို ဘုရားအားချစ်ခြင်း၊ ဆာငတ်ခြင်းမှ ပေးကွာပျောက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ထုံထိုင်းစေခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေကလည်း အကာအကွယ်ပေးတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်က အပြစ်ကို "မလုပ်ဘူး"လို့ ပြောဖို့နဲ့ ကောင်း၍ မှန်၍ချစ်ခြင်းပါသော အရာများကို "လုပ်မယ်" လို့ပြောဖို့ ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ (တိတု ၂း၁၁-၁၄)

ထို့ကြောင့် ဂိညာဉ်ရေးကြီးထွားစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏နားထောင်တတ်ခြင်းကို မြှင့်တင်ဖို့နှင့် ဂိညာဉ်တော်အတိုင်းလိုက်လျှောက်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂိညာဉ်တော်နှင့် ကြီးထွားခြင်းမှာ ဂိညာဉ်တော်ကို နားထောင်တတ်တဲ့အရည်အချင်းနှင့် ဂိညာဉ်တော်လမ်းပြတဲ့အတိုင်း လိုက်လျှောက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဂိညာဉ်တော်ရဲ့ နှိုးဆော်ခြင်းကို ခံစားရပြီ၊ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းအားဖြင့်ပင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အပြစ်တရားက မည်မျှ လွှမ်းမိုးနေသလဲဆိုတာကို ပိုမိုလျှင်မြန်စွာ သတိပြုမိလာလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ကိန်းအောင်းနေတဲ့ အပြစ်အပေါ် ပိုမိုအပြစ်ရှာဖေဖန်တတ်လာပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုလည်း ပိုမိုခံစားတတ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အသက်တာ ကဏ္ဍတစ်ခုစီတိုင်းမှာ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ထံမှ ခွန်အားကို ဆွဲယူတတ်ဖို့ ရွေးချယ်လာကြလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာ

အသက်တာအစိတ်အပိုင်းအားလုံးထဲမှာ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်နှင့် ပို၍ပို၍ နီးကပ်လာစေရန် ရွေးချယ်ကြလိမ့်မည်။ ဒါဟာ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်နေသော အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသောအချက်။ ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်လှည့်ဆန်စွာ မြင့်မြတ်သော အရာများအဖြစ်သို့ ကူပြောင်းသွားလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ထက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မြင့်မြတ်သော တန်ခိုးတော်ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ပြီး ကွဲပြားသော ရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းဆိုသည်ကို ဤပုံစံဖြင့် နားလည်ပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မျှော်မှန်းထားတာတွေလည်း ပြောင်းလဲလာလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြဲတမ်း သန့်စင်သော စိတ်နှိုးဆော်မှုများရှိမည်၊ ဘုရားသခင်ကဲ့သို့ လုံးဝပြည့်စုံမည်ဟု တွေးထင် မျှော်လင့်မည်မဟုတ်။ ထိုအစား ကျွန်ုပ်တို့သည် အရင်ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော အပြစ်ရှိသော၊ ကိုယ့်ဘာကို ရှာဖွေနေရသော၊ အစေခံနေရသော သဘာဂကနေမှ နှိုးဆော်မှုမျိုးရရှိမည်ကို မျှော်လင့်လိမ့်မည်။ အခြားသူများ၏ နာကျင်ခြင်းဒဏ်ရာတွေကို တုံ့ပြန်ကာကွယ်ပေးဖို့ မျှော်လင့်လာမည်။ မကြာခဏကျရှုံးတတ်သည်ကိုလည်း မျှော်လင့်တတ်မည်။

သို့သောလည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုတွန်းအားများကို တွန်းလှန်ရန် တန်ခိုးတော်ကို ရှာဖွေဖို့အတွက် မည်သည့်နေရာကို သွားရှာရမည်ကို ပိုသိလာမည်။ ဂိညာဉ်တော်တန်ခိုးဖြင့် အပြစ်တရားမှ မည်သို့လွတ်မြောက်မည်ဆိုသည်ကိုလည်း သင်ယူတတ်မည်။ ဘုရားသခင်၏ စရိုက်လက္ခဏာကို ဖေါ်ပြတဲ့ နည်းလမ်းများအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ နှိုးဆော်မှုအသစ်နှင့် စွမ်းအားအသစ်ကို ရရှိဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ဂိညာဉ်တော်အပေါ် ပိုပြီး အချိန်မှန်မှန်အားကိုး လာကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်တဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းက လွတ်လမ်း (အပြစ်မှ) ကို ရှာပြီ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဘုရားသခင် ရည်ရွယ်ထားတဲ့ အသက်တာလမ်းကို ရှာမတွေ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ အစဉ်ရပ်တန့်တည်မြဲသွားတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ မပြည့်စုံနိုင်သေးတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းထဲမှာ အစဉ်တစိုက်ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အရင်းအမြစ်တစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်တယ်။

အခန်း (၄)။ ။ ဘုရားသခင်၏ အနီးနားတွင် ရှိတော်မူခြင်းကို အလေ့အကျင့်ပြုခြင်း
၇၅ မိနစ်

နိဒါန်း
ဘရာသာ လောရင့်စ် (Brother Lawrence) က ဘုရားသခင်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်သိရှိခံစားရင်းနေထိုင်ရသော အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းကို အလေးထားသော ဂိညာဉ်ရေးစည်းကမ်းရှိခြင်းကို အဓိကထားပါသည်။ ၎င်းကို သူက "ဘုရားသခင်၏ အနီးနားတွင် ရှိတော်မူခြင်းကို အလေ့အကျင့်ပြုခြင်း"ဟု ခေါ်သည်။ ဘရာသာလောရင့်စ်သည် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာရေးသူ သို့မဟုတ် အဆင့်မြင့် ဓမ္မပညာရှင်တစ်ဦး မဟုတ်ပေ။ သူသည် ၁၇ရာစုအတွင်း ပဲရစ်မြို့၌ အခြားခရစ်ယာန် အဖွဲ့အစည်းအတင်း နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး၊ နေ့စဉ်တာဝန် အမြောက်အမြားထမ်းဆောင်ရသည်။ ဘုရားသခင်နှင့် သူ၏ ဆက်ဆံမှုကို ပန်းကန်ဆေးစဉ်၊ ဥယျာဉ်ထဲ၌ အလုပ်လုပ်စဉ်၊ အခြားသာမန်အိမ်မှု ကိစ္စများလုပ်နေစဉ် စသည့် တစ်နေ့တာအတွင် တာဝန်များလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ဘုရားနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည့် ကျင့်စဉ်များကို ရည်ညွှန်ဖော်ပြပါသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ ။ "ဘုရားသခင်၏ အနီးနားတွင် ရှိတော်မူခြင်းကို အလေ့အကျင့်ပြုခြင်း" ဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်၏ သင့်နေ့စဉ်အသက်တာ အခြေအနေတိုင်းမှ ရှိနေခြင်းကို သတိရှိခြင်း၊ အာရုံစိုက်မှုရှိခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုရှိခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါသည်။

စေ့ဆော်မှုတွန်းအားနှင့် ပန်းတိုင်များ

- ဘုရားရှင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် စေ့ဆော်မှုတွန်းအားဖြစ်သည်။ (Oneworld, 1999 edition, p.12).
- မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက်ရှာဖွေခြင်းထက် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ဖြည့်ဆည်းရန်။ (စာ ၁၀၊ ၃၂)
- ဘုရားသခင်ထဲ၌ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ပြီး ပီတိဖြစ်ရန်။ (စာ ၂၀)
- ဘုရားသခင်ကို မြင့်မားစွာ တန်ဖိုးထားသော အသိတရားနှင့်အတူ သင်၏ ဂိညာဉ်ကို ကျွေးမွေးပြုစုပျိုးထောင်ရန်။ (စာ ၉)

မှတ်ချက်။ ။ သင့်နှလုံးသားစေစားရာသည် ဘုရားရှင်ကိုထိတွေ့ချင်တွေ့မည် သို့မဟုတ် မတွေ့ဘဲလည်းဖြစ်နိုင်သည် သို့သော် သင်သည် ဘုရားကို ချစ်ရန် နှင့် ဘုရားနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိရန် ဖန်ဆင်းခံထားရသည်။ သင်သည် ဘုရားသခင်၏မေတ္တာတရားကို ခံစားတတ်ရန်အတွက် ဆုတောင်းဖို့လိုနိုင်သည်၊ သင့်ရဲ့ ဘုရားအပေါ်ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပျိုးထောင်ရန်အတွက် ဘုရားကို တောင်းလျှောက်ရန်လိုနိုင်ပါသည်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ အယောက်ချင်းစီတိုင်းဟာ ဘုရားနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိသော ဆက်ဆံရေးတစ်ခုရှိစေရန် ဖန်ဆင်းခံထားရသည်။ ဘုရားမေတ္တာကို တောင့်တနေသောစိတ်ကို အမြဲတမ်း တတ်ကြွစွာဖြင့် မွေးမြူပေးနေဖို့လိုသည်။ (Cf. M. Craig barnes, Searching for Our Home.)

နည်းစနစ်များနှင့် လက်တွေ့ကျင့်ထုံးများ

- ဘုရားသခင်အားတတ်နိုင်သမျှ ယုံကြည် အပ်နှံပါ။ (စာ ၂၄-၂၆၊ ၆၃၊ ၇၉)
- ဘုရားသခင်ထံတော်သို့ ဦးတည်ခြင်းမရှိသော အရာဟူသမျှကို ပယ်ချပါ။ (စာ ၃၀၊ ၄၆)
- ဘုရားသခင်အားရင်းနှီးစွာ သိရှိပြီ တွေ့ကြုံခံစားပါ။ (စာ ၃၁)
- ဘုရားသခင်၏ ရှိခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်းကို ခံစားမိစေရန်အတွက် ဆုတောင်းပါ။ (စာ ၃၃)
- ဂတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှပြုလုပ်ပါ။ (စာ ၄၇၊ ၈၁)
- ဘုရားသခင်၏ သန့်ရှင်သော တည်ရှိခြင်းကို သင်မေ့လျော့သည့်အခါတိုင်း ပြန်လည်အောက်မေ့သတိရပါ။ (စာ ၄၇၊ ၇၈-၇၉)
- အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော အတွေးများကို ဖယ်ရှားပါ။ (စာ ၄၇)
- သင်၏ စိတ်ဂိညာဉ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့် တိတ်ဆိတ်လျို့ပှက်သော စကားပြောဆိုခြင်းကို အကျင့်သဖွယ်ပြုပြီး ဘုရားသခင်အားအာရုံစိုက်ပါ၊ မေတ္တာပြုပါ။ (စာ ၅၆၊ ၅၈)
- အမြဲတမ်း အသိတရားရှိစွာ ဆက်ကပ်ပြီး စိတ်ကို နိုင်မာစွာပိုင်းဖြတ်ပါ။ (စာ ၇၂-၇၅)
- ဘုရားသခင်အား သင်ချစ်ဖို့လိုကြောင်း သိရှိဖို့လိုကြောင်း စသဖြင့် ဘုရားသခင်ကို စဉ်းစားပါ။ (စာ ၈၀၊ ၁၁၂)
- ဆင်းရဲ့ခြင်းကို သတ္တိရှိစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်နှင့် သင်၏ဆင်းရဲခြင်း၌ ဘုရားသခင်အလုပ်လုပ်တော်မူကြောင်းကို သိရန် ဆုတောင်းပါ။ (စာ ၁၀၁-၁၀၅)

မှတ်ချက်။ ။ ဘရာသာလောရင့်စ်သည် ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာဟာ မှန်ကန်သောအရာများ သို့မဟုတ် အကျင့်တရားကောင်းစွာ အသက်ရှင်ခြင်း သို့မဟုတ် လူမှုရေးလုပ်ဆောင်ချက်များ ထက်ပိုသင်ဟု ဆိုပါသည်။ ဂိညာဉ်ရေးအတိမ်အနက်သည် ဘုရားရှင်ကို နားထောင်လိုစိတ်၊ ဘုရားကို ရှာဖွေခြင်း၊ ဘုရားကို ယုံကြည်ခြင်း၊ နှင့် အသက်တာ၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး နှင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးကို ပြောင်းလဲပေးနေသည်ကို တွေ့ကြုံခံစာတတ်ခြင်းတို့ကို ကြီးထွားစေခြင်း၊ ကတိတာဂန်ယူထားခြင်းတို့ ပါဂင်ပါသည်။

လက်တွေ့အသုံးချခြင်း ။ ။ တစ်နေ့တာလုံး ဘုရားသခင်၏ ရှိခြင်းကို ခံစာလက်ခံနိုင်သော နည်းလမ်းများ

ရိုးရာအစဉ်အလာ ပြုလုပ်ခြင်းတွေအပြင် Broghter Lawrence က ကျွန်ုပ်တို့နားမှာ ဘုရားသခင်၏ရှိခြင်းကို စဉ်းစားခြင်းနည်းလမ်းနှင့် အသက်တာ၏ လမ်းစဉ်အဖြစ် လျှင်လျှင်မြန်မြန် မြင်အောင်၊ လေ့လာနိုင်အောင် သင်ယူဖို့အတွက် အကြံပေးထားပါသည်။ Gerald May နှင့် အခြားသူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို ရေးဆွဲရာတွင် Brother Lawrence လှုံဆော်ထားသော ဘုရားသခင်ကို

ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်အသက်တာမှာ ရှာဖွေခြင်းနည်းလမ်းလေးဆင့်ကို အောက်တွင်ဖေါ်ပြပေးထားပါသည်။[3]

၁။ ဘုရားသခင်အား တဒင်္ဂသိရှိခြင်း

> ဥပမာ။ ။ ကျောချမ်းသွားခြင်းမျိုး၊ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းခံစားရခြင်းမျိုး၊ ကြက်သီးမွေးညင်းထခြင်းမျိုးသည် ဘုရားသခင်ကို ရုတ်တရက် သိရှိခြင်းပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ "ဟော" ဆိုတာမျိုး ရုတ်တရက် ဘုရားသခင်က အလုပ်လုပ်နေသည်ကို သိရှိခံစားရခြင်း၊ ဘုရားထံမှ ကြင်နာမှုလက်ဆောင်လေးကို ထိတွေ့သိရှိခြင်း၊ ကြိုးစားပမ်းစား အခြေအနေမျိုးတွင် ရယ်စရာတစ်ခုအဖြစ် သိရှိသဘောပေါက်ခြင်းမျိုးတို့ ဖြစ်သည်။

၂။ ရိုးစင်းသော နှလုံးသားဖြင့် ဆုတောင်းခြင်း။
(ဘုရားသခင်၏ နာမတော်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်သက်သလို ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ခေါ်ဆိုခြင်းပြုခြင်း)

> ဥပမာ။ ။ "သခင်ယေရှု၊" "အဖဘုရား၊" "သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ဘုရား၊" "ကိုယ်တော်ဘုရား ကယ်တော်မူပါ၊" "ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဘုရား၊"
> ဥပမာ။ ။ မြန်မာလို "ငြိမ်ဝပ်လျက်နေကြလော့။ ငါကား ဘုရားသခင်ဖြစ်သည်ဟု သိမှတ်ကြလော့။" ဆာလံ ၄၆း၁၀။
> အင်္ဂလိပ်လို "Be still and know that I am God."
> (ဤဂါကျ ကို ထပ်ခါတလဲလဲရွတ်ဆိုပါ။ ထိုသို့ရွတ်ဆိုစဉ် နောက်ဆုံးစာလုံးကို တစ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုလျှင် တစ်လုံးဖြုတ်နည်းဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးစာလုံး "Be" ကျန်သည်အထိ ရွတ်ဆိုပါ။)

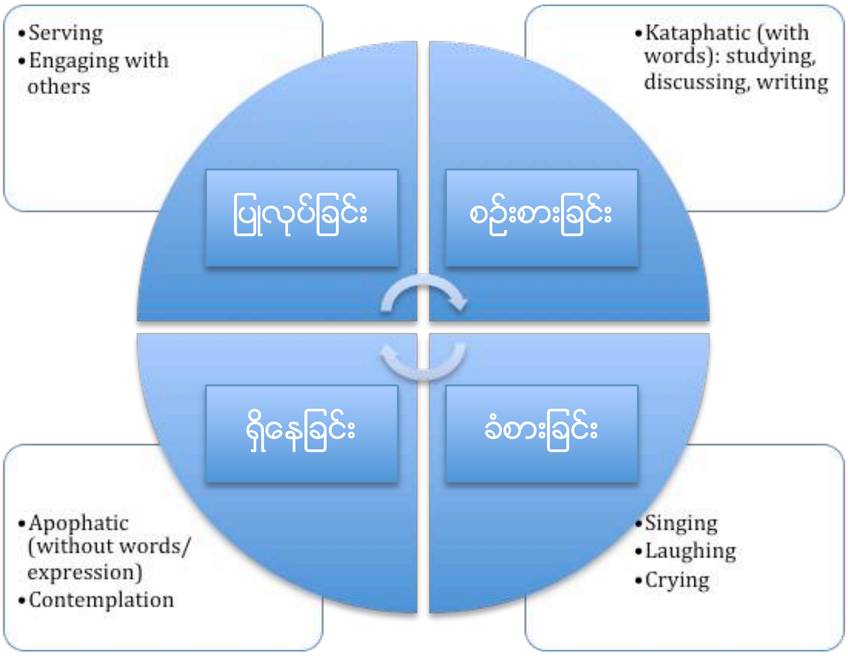
၃။ ဘုရားသခင်နှင့် အတူရှိပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်း ကိုခံစားသိရှိခြင်း

> ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်အသက်တာထဲမှာ သန့်ရှင်းသော စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းမျိုးကို ပြု၍ သခင်ယေရှုရှိသည်ဆိုသည်ကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နာကျင်မှု၊ ခက်ခဲမှုများထဲမှာ ခရစ်တော်က ရှိနေတယ်ဆိုသည်ကို စိတ်ကူးကြည့်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်ဟာ တခြားသူတစ်ယောက်နှင့် ပြဿနာဖြစ်မယ် သို့မဟုတ် အသဲကွဲသလို နာကျင်တဲ့ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းမျိုးခံစားရတဲ့အခါမှာ သခင်ယေရှုကို သင်ရဲ့ နှလုံးသားထဲ စိတ်ထဲမှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို သိဖို့အတွက် သူ့ကိုခေါ်နိုင်ပါတယ်။
>
> ကျွန်ုပ်တို့အယောက်စီတိုင်းသည် ဘုရားနှင့် နီးဖို့ရန်အတွက် နည်းလမ်းများကို ခံစားကြသည့်အခါ ကိုယ်တစ်ဦးချင်းစီအပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားသောသော

---

[3] The first four methods are adapted from Gerald May's presentations and writings on the 4 Ways of Brother Lawrence.

နည်းလမ်းများရှိသည်။ ထိုအရာများကို အုပ်စုလေးအုပ်စု အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခွဲခြားနိုင်သည်။



အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ဂိညာဉ်ရေး ရှင်သန်မှုဟာ "စဉ်းစားခြင်း"အပိုင်းကို အားသန်တယ်ဆိုလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ရှိခြင်းကို ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ ဓမ္မအတွေးအခေါ်တွေကို ဆွေးနွေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်စာစောင်ရေးခြင်း၊ စာစီကုံးခြင်းများပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က "ခံစားမှု"အပိုင်းကို အားသန်တယ်ဆိုလျှင်၊ ဘုရားသခင်နှင့် အတူရှိဖို့ကို သီချင်းဆိုခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ဘုရားရှင်က နှလုံးသားကို တတ်ကြွစေသော၊ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်က စိတ်နှလုံးတံခါးကို ဖွင့်ပေးသော စသည့် ခံစားမှုအခြေခံသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်၍ ဘုရားကို ရှာဖွေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းအပိုင်း၊ လက်တွေ့ပိုင်းကို အားသန်တယ်ဆိုလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်အသက်တာထဲမှာ အစေခံခြင်းများ စသည်တို့မှတစ်ဆင့် ဘုရားကို ရှာဖွေလိမ့်မည်။ ဥပမာ အောက်ပါအရာတွေထဲက တစ်ခုခုကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကူယဉ်ကြည့်နိုင်တယ်။

(က) အခြားသူတစ်ဦးနှင့် ငြင်းခုံမှုဖြစ်တဲ့အခါမှာ ယေရှုက သင့်ဘေးမှာ ရပ်နေမယ်။

(ခ) ကျွန်ုပ်တို့ အစီအစဉ်တွေရေးဆွဲချမှတ်နေတဲ့ စားပွဲဝိုင်းမှာ ယေရှုကလည်း ထိုင်နေမယ်။

(ဂ) ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သော သူများ (အငယ်ဆုံးသောသူများကို) ကူညီပေးနေတဲ့အခါမှာ ယေရှုက ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့် ရှိနေမယ်။

(ဃ) ပလ္လင်ပေါ်ကျွန်ုပ်တို့ တက်တဲ့အချိန်မှာ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ဘုရားက အတူရှိနေမယ်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ "ရှိနေခြင်း" ပုံစံနဲ့ ဘုရားကို ရှာမယ်ဆိုရင်၊ တရားအာရုံပြုခြင်း ပုံစံမျိုးမှာ အားသန်နေလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

၄။ ဘုရားသခင်နှင့် နှစ်ကိုယ်ကြားဆက်ဆံသည့်အခါမှာသော် လည်းကောင်း၊ ဘုရားသခင်၏ အနီးအပါးမှာ တည်ရှိနေမှုကိုဖြတ်တောက်ရန်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အတွေးအခေါ်များနှင့် စကားလုံးများကို အသုံးမပြုဘဲ စိတ်ပါလက်ပါ အာရုံပြုရန် အချက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ထိုင်ခုံပေါ်မှာထိုင်ခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်ဘက်သို့ ငေးကြည့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ငြင်သာစွာဖြင့် ဘုရားကို အာရုံပြုနိုင်ရန် ပုံရိပ်တစ်ခုခုကို အာရုံပြုနေခြင်းမျိုးပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပုံရိပ်တစ်ခုခုကို အာရုံပြုခြင်းဆိုရာတွင် ခရစ်တော်၊ လက်ဂါးကပ်တိုင်တော်ပုံ၊ အရုပ်၊ ပန်းချီ ဒါမှမဟုတ် လှပသော ဖန်ဆင်းခြင်းလက်ရာတော်ကို အာရုံပြုခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ ဤသို့ဆိုရာတွင် ရုပ်တုကို ကိုးကွယ်နေခြင်းကိုဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထိုပုံတစ်ခုခုအားဖြင့် ဘုရာသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတော်၊ လူသားမျိုးနွယ်အတွက် သူ၏ပေးဆပ်ခဲ့မှုအပေါ်မှာ ပြန်လည်သတိရအောက်မေ့စေရန် အသိပေးနေသော အရာမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အတွေးတစ်ခုခုအပေါ်မှာ အာရုံမှတ်နေခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်ရဲ့ မျက်မှောက်တော်၌ရှိနေခြင်း၊ အနောက်အယှက်များနှင့် ဝေးကွာနေခြင်း၊ အခြားအရာများကို မေ့ထားပြီး ဘုရားသခင်နှင့်သာ နီးကပ်စွာရှိနေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပုံမှန် လောကနဲ့တွေးတော ဆက်သွယ်နေခြင်းများမှ ထွက်ခွာပြီး ဘုရားရှင်နှင့်အတူရှိနေခြင်းကို အာရုံပြုနေခြင်းဖြစ်သည်။[4]

ဥပမာ။ ။ တိတ်ဆိတ်ခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းရှိနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဂိညာဉ်ရေးရာ စည်းကမ်းချက်များတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်နှင့် အတူနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်တည်ရှိမှုကို ချက်ချင်းလက်ငင်း တွေ့နိုင်မည်လားဆိုသည်ကို သိရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်စေ့များကို မှိတ်ထားပြီးလျှင် ဘေးမှာရှိသော သူကို မမြင်နိုင်သော်လည်း သူရှိနေကြောင်းကို သိနေ၊ ယုံကြည်နေ၊ ခံစားနေရသကဲ့သို့ ဘုရားသခင်၏ တည်ရှိမှုကို ခံစားနိုင်ပါသည်။

တချို့က ဂက်ပါထဲမှာ လမ်းလျှောက်မယ်။ ကျွန်ုပ့်အနေနဲ့တော့ Chartres Cathedral ကြီးထဲမှာရှိတဲ့ ယေရှုရုပ်တုရှေ့မှာ ထိုင်နေရတာကို နှစ်သက်တယ်။ အာရုံပြုမရွေးချယ်ဘဲ အလိုအလျောက် ပြောထွက်လာသော တစ်ပါးအမျိုးသား ဘာသာစကားများသည် ဤတွေးခေါ်မှုတွင် အံဝင်ဂွင်ကျ ဖြစ်သည်သာမက စိတ်ထဲမှာ

---

[4] See Martin Smith on triune God in Spirit-prompted prayer (pp. 37-38); gazing on Christ (pp. 46ff.); embrace of Father (pp. 51ff.). See chapter nine on "Gazing" (p. 130-142).

အထင်အရှားဖြစ်ပေါ်မလာဘဲ ဘုရားသခင်ထံသို့ ကျွန်ုပ်တို့ ရှေ့ရှုသွားနေကြောင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဂိညာဉ်ရေးလမ်းစဉ်
တိတ်ဆိတ်စွာ တစ်ဦးတည်းရှိနေခြင်း
တစ်ကိုယ်ရည်လုပ်ဆောင်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)
သင့်ဘေးအနားမှာ အခြားသူများရှိနေသော်လည်း၊ မိနစ်သုံးဆယ်လောက်အချိန်ယူပြီး ဒီလူတွေအလယ်မှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ သင့်အနေနဲ့ လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်၊ ထိုင်ခုံပေါ်မှာဘဲ ထိုင်နေနိုင်တယ်၊ သို့မဟုတ် တစ်နေရာရာမှာ လဲလျောင်းနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မည်သူနှင့်မျှ အဆက်အသွယ် မလုပ်ပါနဲ့။ ဒီအချိန်ဟာ သင်တစ်ယောက်တည်း သင့်အတွေးထဲမှာ ဘုရားတစ်ပါးတည်းနှင့်သာ အတူရှိနေဖို့ကအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားရဲ့မျက်မှောက်တော်ထဲမှာရှိနေတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှအရာများအားလုံးအပေါ်၌ သေချာစွာ အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို သဘာဝကျကျ တုံ့ပြန်ပါ။

သင်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် အချိန်ယူပြီး အောက်ပါ တစ်ကိုယ်ရည် တုံ့ပြန်မှု ကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

တစ်ကိုယ်ရည်တုံ့ပြန်မှု
အောက်ပါမေးခွန်းများအပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော သင်၏စိတ်မှ အရာများကို ရေးချပါ။
(၁) ဘုရားရှင်က ကျွန်ုပ်ရဲ့ သစ္စာရှိသော မိတ်ဆွေကောင်းအဖြစ် ဘယ်လောက်ကြိုဆိုနေသလဲ။
(၂) ကိုယ်က ဘုရားနဲ့ ဆက်သွယ်ဖို့ တစ်နေ့တာလုံး ဘယ်လောက်ရှာဖွေနေလဲ။
(၃) တစ်နေ့တာလုံး သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်နှင့်အတူဆက်သွယ်နေနိုင်ဖို့ မည်သည့်အလုပ်တွေက အကောင်းဆုံး ကူညီပေးနေနိုင်သလဲ။
(၄) တစ်နေ့တာလုံး ဘုရားသခင်နှင့်ပိုကောင်းသော ဆက်သွယ်ရေးရဖို့ ကိုယ်က ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။

<u>အထောက်အကူပြု အချက်အလတ်များ</u>

The Spirituality Wheel©
A Spiritual Type Selector
by Corinne D. Ware, D. Min.

လေ့ကျင့်ခန်း။ ။
ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဂိညာဉ်ရေးပုံစံကို ပုံဆွဲဖို့ဖြစ်သည်။
အောက်ပါဖေါ်ပြချက်များကို ဖတ်ပါ။ ထို့နောက် အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီတိုင်းမှ သင်နှင့်အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်မည့်အချက်ကို စက်ဝိုင်းဝိုင်း၍ အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။
သင့်အနေဖြင့် ဆန္ဒရှိသလောက် အဖြေများကို မှတ်သားထားနိုင်ပါသည်။ တစ်ခုတည်းသာ ရွေးရမည်မျိုးမဟုတ်ပါ။
ရွေးချယ်ထားတဲ့ အဖြေနံပါတ်များနဲ့ နောက်မှာဖေါ်ပြထားတဲ့ စက်ဝိုင်းပုံထဲက နံပါတ်တွေနဲ့ကို တွဲကြည့်ပါ။ စက်ဝိုင်းပုံထဲက "နံပါတ်တွေနဲ့ တွဲကြည့်ပါ။
သင်ရွေးချယ်ထားသော အဖြေများ/ အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းရန် သင့်တော်သော လေးကွက်စာ စက်ဝိုင်းပုံ၏ စပုတ်တိုင်တစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။
ရလဒ်က သင့်ရဲ့ ဂိညာဉ်ရေးပုံစံဖြစ်ပါတယ်။

<u>ဂုတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းအစီအစဉ်</u>
၁။ ကရုတစိုက်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားသော၊ ပုံစံကျသော ဂုတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းပုံစံသည် ဘုရားသခင်ကို ဘုန်းထင်ရှားစေပါသည်။
၂။ နက်နဲစွာ ဆွဲခေါ်နေသော၊ သူ့အလိုလို စိတ်ထဲကနေဖြစ်ပေါ်လာသော ဂုတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းပုံစံသည် ဘုရားသခင်ကို ဘုန်းထင်ရှားစေပါသည်။
၃။ ရိုးရှင်းမှုနှင့် တချို့သော တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းမျိုးသည် ဂုတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းအတွက် အရေးပါသောအရာများဖြစ်သည်။
၄။ ဒီအရာသည် အစီအစဉ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ဒါပေမယ့် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ပုံစံတကျနှင့် ဘုရားသခင်၏ အစီအစဉ်ထဲမှာ ရှိနေဖို့က အရေးကြီးသည်။

<u>အချိန်</u>
၁။ ဂုတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း အစပြုမည့်အချိန်၊ ပြီးဆုံးမည့်အချိန်ကို တိကျစွာ ကြေငြာဖို့အတွက် အရေးကြီးသည်။
၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဂုတ်ပြုချိန်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်သည့်အခါ ဂုတ်ပြုခြင်းကို မရပ်ဘဲဆက်လုပ်ဖို့အရေးကြီးသည်။
၃။ အချိန်တိုင်းက ဘုရားသခင်ရဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ အချိန်အကန့်အသတ်မရှိဘဲထားဖို့ အရေးကြီးသည်။
၄။ ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ်စုစည်းပြီး အလုပ်ပြီးဖို့ သင်လိုအပ်သမျှ စည်းဝေးနေဖို့လိုသည်။

<u>ဆုတောင်းခြင်း</u>

၁။ စကားလုံးများသည် နားထောင်ကောင်းသော ချီးမွမ်းခြင်းမျိုးကို ဖေါ်ကျူးသည်။
ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ဉာဏ်ပညာနှင့် လမ်းပြပို့ဆောင်ဖို့ကို တောင်းလျှောက်ပါသည်။
၂။ ဤအချိန်မှာ စကားလုံးတွေနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဘုရားသခင်ရဲ့
ရှေ့တော်မှောက်ရောက်ဖို့ နှိုးဆော်စေပါ။
၃။ စိတ်ထဲမှ အနှောင်အဖွဲ့များအားလုံးကို ရှင်းလင်းစေပြီး ရိုးရှင်းစွာဖြင့် သန့်ရှင်းသော
မျက်မှောက်တော်ထဲမှာ ရှိနေပါ။
၄။ ကျွန်ုပ်အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဟူသမျှသည် ကျွန်ုပ်၏
ဆုတောင်းချက်များဖြစ်သည်။

တေးဂီတ

၁။ တေးသံစဉ်နှင့် စားသားများသည် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းခြင်း၊
ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာများကို ဖေါ်ကျူးခြင်းဖြစ်သည်
၂။ သီချင်းဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုနွေးထွေးစေသည်၊ ပေါင်းစည်းစေသည်၊ ထို့နောက်
ဂိညာဉ်ပါသော ဂုဏ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းမျိုးကို ဖြစ်စေသည်။
၃။ ဂီတသံစဉ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ဂိညာဉ်ကို ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်နှင့်
နီးစေခြင်းမျိုးဖြစ်စေသည်။
၄။ သီချင်းဆိုခြင်းသည် ပိုကြီးမားသော စွမ်းဆောင်ချက်ဖြစ်စေဖို့၊
ဆက်ကပ်မှုဖြစ်စေဖို့အတွက် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးသည်။

တရားဒေသနာ

၁။ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်သည် မှန်ကန်သော တရားတော်ဖြစ်ပြီး ထိုအရာသည်
ဂုဏ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း၏ အဓိကအချက်အချာဖြစ်သည်။
၂။ နိုးကြားစွာ ဟောပြောနေသော သတင်းကောင်းသည် အသက်တာများပြောင်းလဲစေဖို့
ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်ဖြစ်သည်။
၃။ ဘုရားသခင်၏ဂိညာဉ်တော်က အတွင်းနှလုံးသားထဲကို စကားပြောသောအခါ
ထိုသတင်းစကားသည် ကြားရသည်။
၄။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နေသောအရာသည် တရားဟောခြင်းဖြစ်ပြီး၊
ကျွန်ုပ်တို့ပြောသောတခြားအရာများထက် ပိုကျယ်လောင်စွာ ပြောကြားရမည်။

အဓိကထားမှု

၁။ ဤလောကအတွက် ကျွန်ုပ်ကို ဘုရားစေခိုင်းခြင်းကို ပြည့်စုံအောင်လုပ်ဆောင်ဖို့
အရေးကြီးသည်။
၂။ သခင်ဘုရားနှင့်အတူ သန့်ရှင်းသောအရပ်မှာ အတူလျှောက်လှမ်းနိုင်ရန် သင်ယူဖို့
အရေးကြီးသည်။
၃။ ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်သည်လည်း အတူတကွ ဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးသည်။
၄။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ပြည့်စုံစွာ လိုက်လျှောက်ဖို့
အရေးကြီးသည်။

ထောက်ပံ့ပေးမှု

(လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်သော စာလုံးများကို စက်ဝိုင်းများခတ်ပါ။ ပြီးလျှင် စက်ဝိုင်းအများဆုံး ရရှိသော တိကျသည့် အချက်အလက်များကို ရွေးချယ်ပါ။)
၁။ ကျမ်းစာကျောင်းများ၊ အသင်းတော် ပုံနှိပ်စက်များ၊ ပညာသင်ဆုများနှင့် တရားဟောခြင်းများကို ထောက်ပံ့ပေးရန် အရေးကြီးသည်။
၂။ ဧဝံဂေလိဟောပြောခြင်း၊ သာသနာပြုခြင်း၊ နှုတ်ကပတ်တရားတော်ကို ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယိုများမှတစ်ဆင့် ပြန့်လွင့်စေဖို့ ထောက်ပံ့ပေးရန် အရေးကြီးသည်။
၃။ အားသစ်လောင်းအစီအစဥ်များ၊ ဂိညာဥ်ရေးလမ်းညွှန်မှုများ၊ ဂုတ်ပြုခြင်းပုံစံများ ပြန်လည်ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းတို့ပြုလုပ်ခြင်းကို ထောက်ပံ့ပေးရန် အရေးကြီးသည်။
၄။ လူမှုအတိုင်းအဝိုင်းအတွင်း တရားမျှတမှုကို တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ၎င်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ကျောင်းများတည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက် နိုင်ငံရေးလုပ်ဆောင်ချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးရန် အရေးကြီးသည်။

ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း

၁။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအနေဖြင့် အသိပညာ လွန်စွာနည်းပါးခြင်း၊ တစ်ယူသန်ဖြစ်ခြင်း၊ ကုန်ခန်းခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။
၂။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအနေဖြင့် လွန်စွာ ခံစားမှုပြင်းထန်ခြင်း၊ တစ်ယူသန်ဖြစ်ခြင်း၊ နှင့် တိုးတက်သော ပညာရပ်များကို ဆန့်ကျင်နေခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်
၃။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအနေဖြင့် လောကထဲကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ပြီး အမှန်တကယ်ဖြစ်ဖို့ မလုံလောက်ဘဲဖြစ်နိုင်သည်။
၄။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအနေဖြင့် အမြင်မကျယ်ခြင်းမျိုး၊ လွန်စွာ အကျင့်စာရိတ္တအရာတွင် လူတတ်လုပ်နေခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။

လွှမ်းမိုးနေသောအရာများ

(လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်သော စာလုံးများကို စက်ဝိုင်းများခတ်ပါ။ ပြီးလျှင် စက်ဝိုင်းအများဆုံး ရရှိသော တိကျသည့် အချက်အလက်များကို ရွေးချယ်ပါ။)
၁။ သိသာမြင်သာခြင်း၊ စည်းကပ်ချက်၊ ပညာဗဟုသုတ၊ အမိန့်၊ ကရုဏာတော်၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ခြင်း။
၂။ ချစ်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း၊ သက်သေခံခြင်း၊ အလိုအလျောက်ဖြစ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း။
၃။ ဆင်းရဲခြင်း၊ နိမ့်ချခြင်း၊ ပညာရှိခြင်း၊ စွန့်လွှတ်တတ်ခြင်း၊ ယုံကြည်ကိုးစားခြင်း
၄။ ရိုးရှင်းခြင်း၊ နှလုံးသားဖြူစင်ခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ရှောင်ကျင်ခြင်း၊ နာခံခြင်း၊ မာတုရဖြစ်ခြင်း။

သင်းဝင်သူများအတွက် သတ်မှတ်ချက်

၁။ အယူဝါဒ၊ ဗတ္တိဇံခံခြင်း ကို လက်ခံခြင်း၊ အဖွဲ့အစည်းမှ ထောက်ခံခြင်း။
၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွင်းကျကျ အတွေ့အကြုံ၊
၃။ ဘုရားသခင်ထံသို့ သွားနေသောသူများအားလုံး။
၄။ လူသားများအားလုံးနှင့် စည်းလုံးစွာရှိနေခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်ထဲမှာ အသင်းဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဂုဏ်ပြုခြင်း

၁။ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ဂုဏ်ပြုခြင်းသည် အမှတ်တရများ၊ တည်ရှိခြင်းများ၊ မှန်ကန်သော ရိုးရာသင်ယူမှုများကို နှီးဆွပေးသည်။
၂။ ဂုဏ်ပြုခြင်းနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းအစီအစဉ်များသည် သိပ်အရေးမပါလှပေ။
၃။ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ဂုဏ်ပြုခြင်းသည် ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ဆီ ရောက်ရှိနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
၄။ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ဂုဏ်ပြုခြင်းသည် အတွင်းစိတ်ခိုင်မာမှုကို ဖြစ်စေသော နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်နှင့်ဆိုင်သော အယူဂါဒ

၁။ ဘုရားသခင်သည် ကျမ်းစာ၊ သန့်ရှင်းသောဂုဏ်၊ ယေရှုခရစ်တော်နှင့် လက်ဂါးကပ်တိုင်တော်တွင် ဖွင့်ပြထားသည်။
၂။ ဘုရားသခင်သည် အစစ်အမှန်ဖြစ်ကြောင်းကို မိမိအနေဖြင့် ခံစားရသည်။ ခရစ်တော်သည် မိမိ၏နှလုံးသားထဲတွင် အသက်ရှင်နေသည်။
၃။ ဘုရားသခင်ဆိုသည်မှာ နက်နဲလှသည်။ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတာကို ပြောနိုင်သော်လည်း အပြည့်အဂမသိနိုင်ပါ။
၄။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့်အတူ လောက၏ဖန်ဆင်းသူများဖြစ်သောအရာ ဘုရားသခင်၏ နက်နဲခြင်းထဲ၌ ပါဂင်နိုင်ပါသည်။

ထပ်ဆင့်မေးခွန်းများ

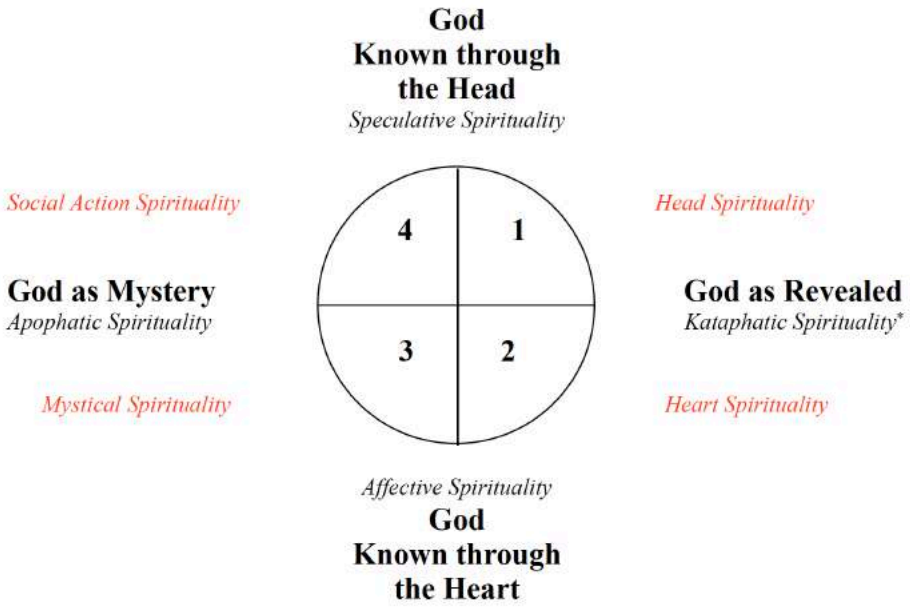
အခြားသူများကို မိမိ၏ယုံကြည်ခြင်းအကြောင်းရှင်းပြရာတွင် အခြေခံအနေဖြင့်
၁။ မိမိအသင်းတော်၏ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကျမ်းချက်များကို အသုံးပြုသည်။
၂။ ယေရှုခရစ်တော်နှင့် ဆိုင်သော ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနှင့် မိမိအတွက် အသင်းတော်ဟာ မည်သို့အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်ကို အသုံးပြုသည်။
၃။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်သော အတွေ့အကြုံကို အသုံးပြုသည်။
၄။ သနားခြင်း ကရုဏာတော်အတွက် ဇာတိပကတိနှင့် ဂိညာဉ်ပကတိလုပ်ဆောင်ချက်များ

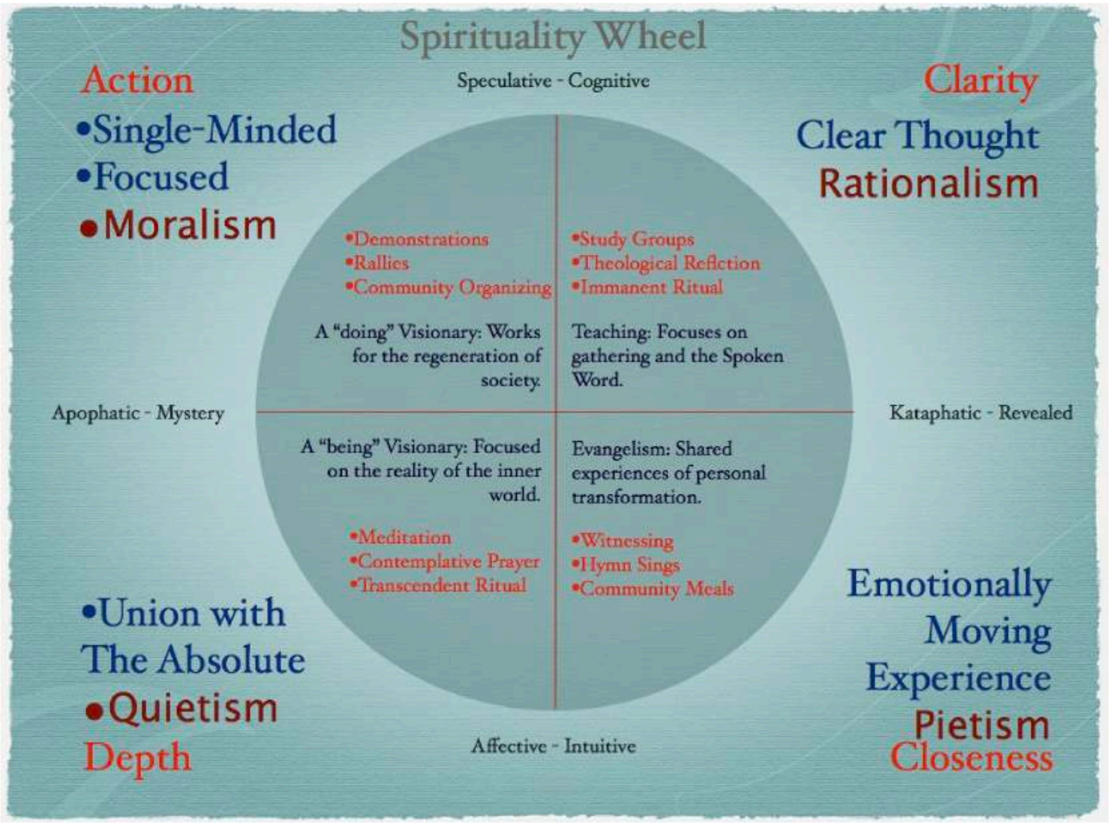
ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းသောအခါ အရှာဖွေဆုံးအရာမှာ
၁။ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်း၊ လမ်းပြမှု သို့မဟုတ် အဖြေ၊
၂။ သခင်ဘုရားနှင့် ပိုမိုနီးကပ်ဖို့၊
၃။ ဘုရားသခင်ကို စိတ်အတွင်းထဲမှ တိကျသော အသိအမှတ် ပြုမိရန်။
၄။ ကမ္ဘာမြေပေါ်၌ ဘုရားသခင်အုပ်စိုးမှု အပေါ်ပိုမိုနက်နဲသော ဆက်ကပ်ခြင်း။

မည်သည့်ဂိညာဉ်ရေးလမ်းစဉ်က သင့်အတွေ့အကြုံကို အနီးစပ်ဆုံးဖေါ်ပြပေးသလဲ။ (လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်သော စာလုံးများကို စက်ဝိုင်းများခတ်ပါ။ ပြီးလျှင် စက်ဝိုင်းအများဆုံး ရရှိသော တိကျသည့် အချက်အလက်များကို ရွေးချယ်ပါ။)
၁။ ဓမ္မ အမြင်သစ်၊ မှန်ကန်သောအရာ၌ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ အသိပညာဗဟုသုတ၊ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု၊ ဆက်သွယ်မှု၊ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ဖေါ်ပြခြင်း။

၂။ တစ်ကိုယ်ရေ အသစ်ပြုပြင်ခြင်း၊ နေ့စဉ်အသက်တာ၌ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားခြင်း၊ ခံစားချက်၊ ဆက်ဆံရေး၊ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းမှု၊ ပြောင်းလဲခြင်း။
၃။ အတွင်းအသက်တာ၊ အာရုံပြုခြင်း၊ ရှိနေခြင်း၊ မြိုးမြံခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်း၊ နက်နဲခြင်း၊ သတိရှိခြင်း။
၄။ ပရောဖတ် သက်သေပြုခြင်း၊ ဘုရားသခင်အုပ်စိုးခြင်း၊ လူမှုရေး အလေးထားခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ဖွင့်ပြခြင်း၊ လက်တွေ့မေတ္တာပြခြင်း။

ဂိညာဉ်ရေးလှည်းဘီး (Corinne Ware)





ဆွေးနွေးခြင်းပုံစံ (၄) မျိုး

(၁) (Head Spirituality) - အဓ္ဓရာယ်သည် ဆင်ခြင်တွေးတောမှုများခြင်းဖြစ်သည်။

- ဤအရာသည် စဉ်းစားဆင်ခြင်သော အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂိညာဉ်ရေးဖြစ်ပြီး ဘုရားသခင်၏ သိနိုင်ခြင်းကို ပြင်းထန်စွာ ယုံကြည်သည်။ (ဖွင့်ပြခြင်းကို အခြေခံသည်။)
- ဤအရာသည် ခိုင်မာမှုကို နှစ်သက်သည်။ (မြင်နိုင်၊ ထိတွေ့နိုင်၊ ပုံဖော်နိုင်)
- ဤအရာသည် နက်နဲမှုကို မယုံကြည်စေပြီး ခံစားမှုကို နည်းပါးစေသည်။
- ဤပုံစံသည် ဓမ္မအတွေးအခေါ် ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ထုတ်ဖော်ပေးပြီး တွေးခေါ်မှု၊ ဆက်သွယ်မှုများတွင် တိကျသည်။
- ဤဂိညာဉ်ရေးပုံစံကို စိတ်ဝင်စားသောသူများသည် ဆင်ခြင်တွေးခေါ်နိုင်မှု၊ ယုတ္တိရှိမှုကို လိုလားကြပြီး တွေးခေါ်ပြောဆိုတိကျမှုကို တန်ဖိုးထားသည်။
- ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုသည် ထိုသို့သောသူများအတွက် အဓိက အရေးကြီးမှုဖြစ်သည်။
  - ယုံကြည်မှုသည် တိကျသေချာသောအရာများကို ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။
- သင့်လျော်သော အတွေးအခေါ်၊ အတွေးအခေါ်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အရေးပါသည်။
- တရားဟောချက်နှင့် ဂိညာဉ်ရေးလမ်းညွှန်မှု ကျမ်းစာများကို လိုလားသည်။
- နှုတ်ကပတ်တော်၏ လူများအဖြစ် ဖြစ်လိုကြသည်။
- ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘာသာစကားသို့မဟုတ် စကားလုံးများကို အခြေခံလိုကြသည်။
- ဂိညာဉ်ရေး အဓ္ဓရာယ်သည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဂိညာဉ်ရေး၌ အသိဉာဏ်လွန်ကဲနေပြီး ခံစားချက်များ၊ အတွင်းခံယူချက်များ လျော့နည်းခြင်း။
- ကောင်းသောဥပမာသည် John Calvin ဖြစ်သည်။
  - ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း နှင့် ပရက်စ်ဘီတေးရီးယန်း ဓမ္မအတွေးအခေါ်၏ဖခင်
  - ဘုန်းကြီးအသက်တာဖြင့် အစပိုင်းတွင်စတင်ခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် သမ္မာကျမ်းစာ သွန်သင်ချက်ကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ဆုပ်ကိုင်နိုင်သည်ဟု သူခံစားရသော ပရိုတက်စ်တင့်များနှင့် ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။
  - အသက် ၂၇နှစ်တွင် The Institutes of Christian Religion (လွန်ခဲ့သော လေးရာစုတွင် အကောင်းဆုံးသော ဓမ္မစာစောင်များထဲမှ တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သော) ကို ရေးသားခဲ့သည်။
  - နောက် ၂၅နှစ်ကျော်အချိန်တွင် ဓမ္မသစ်အနက်ဖွင့်ကျမ်းအားလုံးနှင့် ဓမ္မဟောင်းအနက်ဖွင့်ကျမ်း ၂၃အုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။ ထိုစာအုပ်များအားလုံးကို ဥရောပတိုက်၌ ဖြန့်ဖြူးခဲ့ပြီး ထိုဒေသနှင့် အမေရိကန်ဒေသရှိ အသင်းတော် ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ခဲ့သည်။
  - ဓမ္မအတွေးအခေါ်၏တိကျမှု၊ ခံယူချက်တို့ကို အလေးအနက်ထား သော တွေးခေါ်မှုဦးစားပေးဘာသာရေးကို အားပေးခဲ့သည့် နှုတ်ကပတ်တော်၏ လူဖြစ်သည်။

(၂) (Mystical Spirituality) - အဓ္ဓရာယ်သည် သီးခြားနေထိုင်လွန်းခြင်းဖြစ်သည်။

- ဤဂိညာဉ်ရေးပုံစံသည် နက်နဲသောယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ အဆုံးစွန်မသိနိုင်းခြင်းကို အလေးအနက်ထားသည်။
- ဘုရားသခင်နှင့်ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးအခေါ်များသည် ဘုရားသခင်၏ အကန့်အသတ်မဲ့မှု၊ အမည်နာမ မခေါ်နိုင်မှု၊ လူသားများ တွေးတောနိုင်သည်ထက် အလွန်တွင် ရှိနေခြင်းနှင့် အကန့်အသတ်ရှိနေခြင်း အပေါ်မှာ အမြဲတမ်း အားနဲခြင်း၊ မပြည့်စုံခြင်းဖြစ်နေသည်ကို အလေးအနက်ထားသည်။
- ဘုရားကို စကားအများကြီးပြောခြင်းထက် နားထောင်ဖို့ကို အလေးအနက်ထားသည်။
- ဤဂိညာဉ်ရေးပုံစံကို စိတ်ဝင်စားကြသောသူများသည် မကြာခန ဆိုသလို တရားအားထုတ်တတ်ခြင်း၊ အလိုလိုသိမြင်နေတတ်ခြင်း၊ သူတို့အတွက် အပြင်လောက ကဲ့သို့ပင် စစ်မှန်တယ်ဟုထင်ရသော အတွင်းလောကကို အာရုံစိုက်တတ်ကြသည်။
- သူတို့ရဲ့ အတွင်းအသက်တာကို အသစ်ပြုပြင်ခြင်းသည် သူတို့နားလည်သော ဂိညာဉ်ရေး၏ အဓိကအချက် ဖြစ်သည်။
- ဂိညာဉ်ရေး တိုးတက်ခြင်းလမ်းစဉ်ကို အလေးအနက်ထားကြသည်။ (ဂိညာဉ်ခရီး၏ ပုံရိပ်ကို အသားပေး၍ ဂိညာသ်ရေးလမ်းစဉ်ကို အလေးအနက်ထားကြသည်။)
- ဂိညာဉ်ရေးအဓ္ဓရာယ်သည် သီးခြားနေထိုင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အစစ်အမှန်လောကနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်ခြင်းတို့မှ သီးသန့်ခွဲနေကြသည်။
- ကောင်းသောဉပမာအနေဖြင့် John Meton ဖြစ်သည်။
    - ၂ဂရာစုနှစ်က ဘာသာမဲ့ အသက်တာကနေ ခရစ်ဘာသာဝင်အဖြစ်ပြောင်းလဲ လာခဲ့သူဖြစ်သည်။ လျှင်မြန်စွာဘဲ ရဟန်းအသက်တာဝင်ခဲ့ပြီး Cistercian monastic order ထဲဝင်ရောက်ခဲ့သည်။
    - တရားအားထုတ်ဆုတောင်းခြင်း၊ စာအုပ်များရေးခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်နှင့် နက်နဲသော ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်းများကို အခြားသူများကို ပြောရင်းဖြင့် သူ၏ကျန်ရှိသော အသက်တာကို ကုန်ဆုံးခဲ့သည်။

(၃) (Heart Spirituality) - အဓ္ဓရာယ်သည် စိတ်ခံစားမှုများခြင်းဖြစ်သည်။

- ဒီနေရာမှာ ဘုရားသခင်သည် သိရှိနားလည်ရာတွင် ဦးနှောက်ဖြင့် တွေးတောခြင်းထက် နှလုံးသားဖြင့် ခံစားခြင်းက ပိုများသည်။
- အကယ်၍ ဘုရားသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြစ်လျှင် ဘုရားကိုသိခြင်းသည် အတွေးအခေါ် သပ်သပ်ဖြင့်မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားဖြင့် သိလိမ့်မည်ဟု လက်ခံကြသည်။
- ဂိညာဉ်ရေးဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်၏ဦးဆောင်ရာမဟုတ်၊ နှလုံးသား၏စေစားချက်ဖြစ်သည်။
- ဓမ္မအတွေးအခေါ် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် သမ္မာကျမ်းစာသည် ဘုရားသခင်ကို သိနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်ကိုတော့ လက်ခံကြသည်။
- ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်ကို သိခြင်းအပေါ် တုံ့ပြန်မှုရာတွင် ဦးခေါင်းသက်သက်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားလည်း ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။

- ရလဒ်သည် ဂိညာဉ်ရေး၌ပိုမိုနီးကြားတတ်ကြွပြီး အသက်တာ၏ သန့်ရှင်းခြင်းကို ရယူပိုင်ဆိုင်လိုကြသည်။
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းသည် ဂိညာဉ်ရေး ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။
- ဆုတောင်းခြင်းများကို စကားလုံးများဖြင့် ပြုလုပ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုစကားလုံးများသည် သမာရိုးကျပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဆုတောင်းချက်များသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းမျိုးမရှိဘဲ အဆက်မပြတ်ရွတ်ဆိုနေခြင်း၊ ရှင်မြူးဂမ်းမြောက်စွာ ဆုတောင်းခြင်းမျိုး ဖြစ်ကြသည်။
- အခြေခံအရေးကြီးသောအရာသည် အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်။
- ဂိညာဉ်ရေးအွန္တရာယ်အနေဖြင့် စိတ်ခံစားမှု အလွန်အကျွံများပြားခြင်းနှင့် ထိုစိတ်ခံစားမှုသည် လူတစ်ယောက်၏ ဂိညာဉ်ရေး အတွေ့အကြုံပြည့်ဝသည်ဟု လက်ခံယုံကြည်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။
- နောက် အွန္တရာယ်တစ်ခုမှာ ဂိညာဉ်ရေးတစ်ခုတည်းကိုသာ စိတ်ဝင်စားခြင်းကြောင့် ရလဒ်အနေဖြင့် လောကကို ဆန့်ကျင်နေတတ်ကြသည်။ ထိုအရာသည် အခြားသော ဂိညာဉ်ရေး ဓလေ့ထုံးစံ၌လည်း ဂိညာဉ်တော်ကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သည်ဆိုသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရန် ပျက်ကွက်စေသည်။
- ကောင်းသောဥပမာနေဖြင့် မတ်တဒစ် အသင်းတော်ကို တည်ထောင်ခဲ့သောသူ John Wesley ကိုတွေ့နိုင်သည်။ သူသည် သန့်ရှင်းမွန်မြတ်ဆုံးသော ဓလေ့ထုံးစံ (Holiness Tradition) ဟုခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည်။
    - အောက်ဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်က ကျောင်းသားအသက်တာတွင် သူနှင့် သူ၏ညီ Charles Wesley တို့သည် Holy Clubဟုခေါ်သော ဝတ်ပြုခြင်း အသင်းကို စတင်ခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သူတို့၏ သမ္မာကျမ်းစာလေ့လာခြင်းအပေါ်၊ အခြားဂိညာဉ်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် စနစ်ကျမှုအပေါ် အလေးထားကြသောကြောင့် အခြားသူများက မတ်တဒစ် ဟုခေါ်ကြသည်။
    - ဂိညာဉ်ရေး ခရီးစဉ်ကို ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်၌ ကြီးထားခြင်းအဖြစ် အလေးအနက်ထားသည်။
    - Systematic Theologian အဖြစ် မကျော်ကြားဘဲ၊ အခြားသူများကို ဘုရားကို ချစ်အောင်လှုံ့ဆော်ပေးသောသူ၊ သန့်ရှင်းခြင်းသို့ ဆက်ကပ်အပ်နှံရန် နှိုးဆော်ပေးသူအဖြစ် ထင်ရှားခဲ့သည်။

(၄) (Social Justice Spirituality) - အွန္တရာယ်သည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ နည်းစနစ်အပေါ် လိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။

- နက်နဲသော တွေ့ကြုံခံစားခြင်းသည် ဒီနေရာမှာ အသိပညာဖြင့် အချက်အလတ်များ စုဆောင်းခြင်းနှင့် ယှဉ်တွဲတွေ့နိုင်သည်။
- ရလဒ်အနေဖြင့် တတ်ကြွသော အမြင်ရူပါရုံရှိသူဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဂိညာဉ်ရေးရာ အမျိုးအစားကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အာရုံပြု၍ ကားတိုင်အတွက် တိုက်ပွဲဝင်သူကဲ့သို့ တစ်ယူသန်ဖြစ်သည်။
- ဤပုံစံတွင်ပါဝင်ကြသော သူများသည် ဂိုဏ်းဂန၊ အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း နည်းကြသည်။

- ရည်ရွယ်ချက်သည် ဘုရားသခင်ကို နာခံ၍ လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်တည်ထောင်ခြင်းဖြင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲကြသည်။
- ထိုသူများသည် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် လက်တွေ့ပါဝင်သော ဓမ္မတွေးခေါ်ခြင်းသည် တူညီသည်ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။
- သူတို့မှာ ခိုင်မာသော ရူပါရုံများ၊ သတ်မှတ်ချက်များ ရှိကြသည်။ သို့ပေမယ့် အတွေးအခေါ်များဖြင့်သာ မနေလိုကြဘဲ ထိုအတွေးအခေါ်အယူအဆများကို လက်တွေ့ကျကျဖန်တီးရန် လိုလားကြသည်။
- ဂိညာဉ်ရေးအွန္တရာယ်သည် ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် မှီတည်နေခြင်းနှင့် သူတို့၏ အနစ်နာခံပေးဆပ်မှုကို မမျှဝေသောသူများကို ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊ နားမလည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ကောင်းသောဥပမာအနေဖြင့် St. Francis of Assisi အဖြစ်တွေ့နိုင်သည်။
    - ၁၂ရာစုက အီတာလီလူမျိုးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး မိမိ၏ အရင် အကျိုးခံစားရသော အသက်တာကိုစွန့်လွှတ်ပြီး ကျေးလက်ဒေသဘက်မှ ဆင်းရဲသူများ၊ နာမကျန်းသူများကို ကရုစိုက်ပေးခဲ့သည်။
    - မကြာမီတွင် အခြားလူများစွာက သူနောက်သို့လိုက်ခဲ့ကြပြီး ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ကိုယ်တိုင်ပင် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပြီးနောက် သူတို့ကို order တစ်ခုအဖြစ် အမည်ပေးခဲ့သည်။
    - ဂိညာဉ်ရေးသက်ရောက်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းအတွက်သာ အလေးအနက်ထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဥရောပတစ်ခွင်ရှိ ရောဂါဝေဒနာခံစားရသူများ၊ ဆင်းရဲသူများ ကို အလေးအနက်ထား ကရုစိုက်မှုပြုခဲ့သည်။

<u>အထောက်အကူပြု အချက်အလတ်များ</u>

ဂိညာဉ်ရေးစည်းကမ်းချက်များ

စည်းကမ်းရှိသော ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်သည် သူ့အသက်တာရဲ့ ဗဟိုချက်ဖြစ်သော ဘုရားရှင်ကို အမြဲမပျက်မကွက်ဖြင့် သူ၏စိတ်၊ နှလုံးသားနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် အာရုံစိုက်သောသူဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စည်းကမ်းပြည့်ဝဖို့အရေးကြီးကြောင်းကို သိကြသည်။ သို့သော် စည်းကမ်းပြည့်ဝဖို့ဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အများစုအတွက် လွန်စွာ ခက်ခဲလှသည်။ သဘာဂအားဖြင့် အစောက ပြောခဲ့သလိုဘဲ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို အသက်တာ၏ အလယ်ဗဟိုဉ်ထားချင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ချင်သည်ကို လွတ်လပ်စွာဖြင့် လုပ်ချင်ကြသည်။ ယင်းသည် လွယ်ကူစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည် သို့မဟုတ် စိတ်စွမ်းအားကို ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်စေသည်။

အမှန်တရားတစ်ခုမှာ စည်းကမ်းချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သည်။ စည်းကမ်းချက်သည် ဂိညာဉ်ရေးကြီးထွားဖို့နှင့် အကျိုးရှိသော အမှုတော်ဆောင်ကောင်း ဖြစ်ဖို့ အဓိက သော့ချက်ဖြစ်သည်။ တိကျသော ဂိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်ဆံရေး ပိုမိုနက်နဲ တိုးတက်စေဖို့အတွက် အရေးကြီးသည်။ ဂိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များသည် ခရစ်ယာန်တို့ အသက်ရှင်ဖို့ လိုက်လျှောက်ရမည့် အမူအကျင့်၊ အလေ့အထများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ထိုစည်းကမ်းချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဂိညာဉ်ရေးကြီးထွားဖို့ ကူညီပေးသည်။

Brother Lawrence ၏ ပိုမိုကြွယ်ဂသော ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာသို့ မွေးမြူပေးခြင်းနည်းလမ်းသည် ဤလောကဉ်တွေးတောခြင်း၊ နေထိုင်ခြင်းနည်းလမ်းကို ကိုယ်စားပြုသည်။ အခြား အထောက်အကူဖြစ်စေသော ဂိညာဉ်ရေး အလေ့အကျင့်များသည် ဂိညာဉ်ရေးစည်းကမ်းချက်များအဖြစ် သိရသည်။ အလေ့အကျင့်များသည် ဂိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များအဖြစ်သိရသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုပြောနေသောအရာတစ်ခုချင်းစီ၏ ချဲ့ထွင်မှုများဖြစ်သည်။

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၃)
သီးခြားဂိညာဉ်ရေး ကျင့်ဂတ်စည်းမျဉ်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၃)
ကျင့်ဂတ်စည်းမျဉ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာကို ပိုမိုကြွယ်ဂနက်ရှိုင်းစေပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုကို ပိုမိုစွမ်းအားကြီးမားစေပါသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ ။ ဂိညာဉ်ရေး ကျင့်ထုံးသည် တစ်စုံတစ်ဦးက ယုံကြည်ခြင်းကို ဖေါ်ပြသော သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကြိုးစားသည့် ဘယ်အရာမဆို

ဖြစ်ပါသည်။ ဂိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းသည် ဂိညာဉ်ရေးကျင့်ထုံးကို အမြဲပုံမှန် ပြုလုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

မည်သည့် ဂိညာဉ်ရေး ကျင့်ထုံးနှင့် ဂိညာဉ်ရေးစည်းကမ်းချက်သည် သင့်ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာအတွက် အထောက်အကူအဖြစ်ဆုံးဖြစ်သနည်း။

(ဥပမာ။ ။ နေ့စဉ် ကျမ်းစာဖတ်၊ ဂတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း၊ တရားမှတ်ခြင်း၊ ကျမ်းစာ မှတ်သားခြင်း၊ ပုံမှန်ဂတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း၊ ဂျာနယ်ရေးခြင်း၊ သီးခြားနေခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်နေခြင်း၊ အားသစ်လောင်းနေရက်များ၊ တစ်ပတ်ကြာ အားသစ်လောင်းခြင်းများ၊ ဥပုပ်စောင့်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ အစေခံခြင်း လုပ်ငန်း၊ ဆုတောင်းအဖွဲ့၊ ဂိညာဉ်ရေး လမ်းညွှန်ခြင်း၊ ခရစ်ယာန် မိဿဟာရဖွဲ့ခြင်း၊ မေတ္တာပြခြင်း၊ ဝေဒနာခံစားနေရသူများထံသို့ လည်ပတ်ခြင်း၊ အစာရှောင်ခြင်း၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဝေမျှသက်သေခံခြင်း၊ ပေးကမ်းခြင်း၊ *lectio divina*၊ သီဆိုချီးမွမ်းခြင်း၊ တရားအားထုတ်ခြင်း၊ သတင်းကောင်းဝေမျှခြင်း၊ ဖန်ဆင်းခြင်းလက်ရာတော်များကို ရှုမှတ်ခြင်း၊ အခြားသူနှင့်ဆုတောင်းခြင်း၊ ဘုရားကို နာခံခြင်းနှင့် အထက်လူကြီးကို နာခံခြင်း၊ ပွဲတော်ဂတ်၊ ကောင်းသော အစေခံခြင်း၊ စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းခြင်း၊ အခြားသူများနှင့်အတူ အစေခံခြင်း၊ အခြားသူများကို အားပေးနှိုးဆော်ခြင်း။)

Richard Foster[5]

The Inward Disciplines

၁။ တရားမှတ်ခြင်း၊

၂။ ဆုတောင်းခြင်း၊

၃။ အစာရှောင်ခြင်း၊

Pastor John March: အစာရှောင်ခြင်း

အဒ်ဗင်တု (Advent) သည် ခရစ်ယာန် ပြက္ခဒိန်တွင်ပါဝင်သော အစာရှောင်ခြင်းရာသီနှစ်ခုထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပုပ်ကာလတွင် အစာရှောင်ခြင်းဖြင့် မကောင်းသောအသာများအတွက် အားပေးပြီး အပြစ်ပြုလိုသော စိတ်ဆန္ဒကို ငြင်းပယ်စေသည်။ အဒ်ဗင်တုကာလတွင် ခရစ်တော်၏ ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်ကြွလာခြင်းကို အဓိကထား၍ အစာရှောင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့နှစ်သက်သော အရာတစ်ခုခုကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ဤလောကသည် ယာယီတဲဖြစ်ကြောင်းကို အမှတ်ရစေသည်။ မိမိတို့၏ ထိုအရာအပေါ် လိုချင်တောင့်တစိတ်ကို ငြင်းပယ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်ကိုသာ တောင့်တခြင်းစိတ်ကို ပြည့်စုံစေသော အရာဤလောကတွင် တစ်ခုမရှိကြောင်းကို

---

[5] Foster, R. J. *Celebration of Discipline: 25th Anniversary Edition*. San Francisco, HarperSanFrancisco, 1998. See, Foster, R. J., and Kathryn A. Yanni. *Celebrating the Disciplines: A Journal Workbook to Accompany Celebration of Discipline*. New York, HarperCollins, 1992.

အစာရှောင်ခြင်းဖြင့် သိစေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အစာရှောင်၍ "သခင်ဘုရား ကြွလာတော်မူပါ" ဟု ဖိတ်ခေါ်ကြသည်။
၄။ လေ့လာခြင်း။

The Outward Disciplines
၁။ ရိုးရှင်းမှု
၂။ သီးခြားဖြစ်ခြင်း
၃။ ဆက်ကပ်ခြင်း
၄။ အစေခံခြင်း (ယာကုပ်၊ ၁း၂၇)

The Corporate Disciplines
၁။ ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း
၂။ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း
၃။ အစေခံခြင်း
၄။ ကျင်းပခြင်း

သမ္မာကျမ်းစာလေ့လာခြင်း။ ။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ အခန်းကဏ္ဍ
သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂိညာဉ်ရေးရာကြီးထွားခြင်းနှင့် ဂိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးရာတွင် အလွန်အရေးပါသော နေရာကနေ အထောက်အကူပေးပါသည်။

ရောမ ၈း၁-၃၀ အပေါ်တုံ့ပြန်မှု
ရောမ ၈ အရ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂိညာဉ်ရေး အသက်တာ၌ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်၏ အခန်းကဏ္ဍသည် ဘာဖြစ်သလဲ။
>> သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်သည် ဂိညာဉ်ရေး ပြည့်ဝသော အသက်တာတွင်နေထိုင်ရန် အဓိက သော့ချက်ဖြစ်သည်။
၁။ ဂိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အပြစ်တရားနှင့် သေခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေသည်။ (၈း၂)
၂။ ဂိညာဉ်တော်သည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ဖော်ပြပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့ဆက်လျှောက်ရမည့် လမ်းကို ဖော်ပြပေးသည်။ (၈း၅-၆)
၃။ ဂိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ No လို့ပြောရမယ့်အချိန်မှာ No လို့ပြောနိုင်ရန်နှင့် Yes လို့ပြောရမယ့်အချိန်မှာ Yes လို့ပြောနိုင်ဖို့ ခွန်အားပေးသည်။ (၈း၁၂-၁၄။ တိတု ၂း၁၁-၁၄)
၄။ ဂိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်နှင့် ပိုမိုနီးကပ်သော ဆက်ဆံရေးရှိစေရန် (အဘ၊ အဖဘုရား) ခေါ်ဆောင်သည်။ (၈း၁၅)
၅။ ဂိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို စောင့်ဖို့လိုအပ်သောအချိန်၌ စောင့်နေတတ်ရန် သင်ကြားပေးသည်။ (၈း၁၈-၂၅)
၆။ ဂိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့် ဆုတောင်းပေးသည်။ (၈း၂၆-၂၇)

၇။ ဝိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့မတတ်နိုင်သောအချိန်တွင် လက်လွှတ်နိုင်ရန်၊ ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်း နှင့် ကယ်တင်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်းအပါအဝင်ဖြစ်သော ဘုရားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်စုံအောင် အလုပ်လုပ်နေသည်ကို ယုံကြည်စေရန်၊ ကူညီပေးသည်။ (၈း၂၈-၃၀)

- ဝိညာဉ်ရေး ကျင့်ထုံးများနှင့် စည်းကမ်းချက်များ ပါဝင်ပတ်သက်သော အရာတွေက ဘာတွေလဲ။

၁။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့် ကောင်းစွာ ဆက်သွယ်ဖို့အတွက် ရှာဖွေပါ။
၂။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်ခြင်းကို နားထောင်၊ လိုက်လျှောက်ပါ။ (ဂလာတိ၊ ၅း၂၂-၂၅)
၃။ ဝိညာဉ်တော်ဖြင့်ဆုတောင်းပါ။

ဂျာနယ်ရေးခြင်း
၁။ မိမိလုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ဘုရားက ဖိတ်ခေါ်နေသော ဝိညာဉ်ရေး ကျင့်ထုံး သို့မဟုတ် စည်းကမ်းချက် တစ်ခုဟာ ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။ ကောင်းစွာ သတိမှတ်ထားသော ဘုရားသခင်ရဲ့ ဦးဆောင်မှုထဲတွင် သခင်ယေရှုကို အကူအညီတောင်းပါ။ ထို့နောက် သခင်ယေရှုကို သင့်အတွက်ဘာလုပ်စေချင်သလဲဆိုတာကို ပြောပါ။
ထိုစကားပြောခြင်းအားဖြင့် ကြားရသမျှကို နားထောင်ပါ။
၂။ သခင်ယေရှုချမှတ်ခဲ့သည်အတိုင်း ကျွန်ုပ်လိုက်လျှောက်ရမည့် အဆင့်တွေဟာ ဘာတွေလဲ။
၃။ ဘုရားသခင်နှင့် အချိန်ပိုများများ ဖြတ်သန်းနိုင်ရန် ဘာတွေက အခက်အခဲ၊ စိတ်ခေါ်မှုတွေ ရှိနေသလဲ။ (ဥပမာ၊ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတတ်မှု အားနည်းခြင်း၊ ဘာကို အရင်လုပ်သင့်လဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုခြင်း၊ မကောင်းတဲ့ အကျင့်တွေကို မလုပ်ဖို့လိုခြင်း၊ လိုအပ်လာတဲ့အခါ ဘယ်သွားရမလဲ မသိခြင်း၊ စွမ်းအင်များ ကုန်ခမ်းနေခြင်း၊ တာဝန်ယူမှုလိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ထောက်ပံ့မှု လိုအပ်ခြင်း)
၄။ နောက်ထပ် ကိုယ်ဘာလုပ်ဖို့ ဘုရားက ခေါ်နေသလဲဆိုတာကို ခံစားမိသလဲ။

အကြံပြုချက်
- ဖြည်းဖြည်းချင်းအစပြုပါ။ တစ်ပတ်ကို တစ်ခုလုပ်ခြင်းဖြင့် စတင်ကြိုးစားကြည့်ပါ။
- သင့်ရဲ့ comfort zone နှင့် ပုံမှန်လုပ်နေကျထဲကနေ ထွက်လာခဲ့ပြီး အသစ်သော ဝိညာဉ်ရေး အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို ဒီနှစ်မှာ စကြိုးစားကြည့်ပါ။
- အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့များရယူပါ။ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူ၊ ဝိညာဉ်ရေး လမ်းပြပေးမယ့်သူ၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက် သင်းအုပ်ဆရာ စသည်တို့ကို ရှာဖွေပါ။
- ဘုရားသခင်ကို အကူအညီတောင်းခံပါ။ သင့်နှလုံးတံခါးကို ဖွင့်ပေးဖို့၊ လမ်းပြပေးဖို့၊ လိုအပ်တဲ့ အထောက်ပြုမည့်အရာများကို ထောက်ပံ့ပေးဖို့ ဘုရားဆီမှာ တောင်းခံပါ။

လေ့ကျင့်မှု (Richard Rohr, Daily Meditation, April 30, 2016)
Mind + Heart + Body Awarness

Heart: ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိသော တရားအားထုတ်ခြင်း၊ နက်နဲစွာ နားထောင်ခြင်း၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ ဂျာနယ်ရေးခြင်း။

Mind: *lectio divina* (သန့်ရှင်းသော ဖတ်ခြင်း)၊ စာရေးခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လေ့လာခြင်း။

Body: မြူးတူးစွာ ကခုန်ခြင်း၊ တရားမှတ်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ chanting ရွတ်ခြင်း။

အခန်း (၅)။ ။ ဘုရားသခင်၏အကြံစည်တော်များနှင့် သင့်ကိုယ်သင်အတူ တစ်ထပ်တည်းကျစေခြင်း
၇၅ မိနစ်

နိဒါန်း
ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ Saddleback အသင်းတော်မှာ သင်းအုပ်ဆရာ Rick Warren သည် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အစာအုပ်နှစ်အုပ်ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ပထမတစ်အုပ်မှာ *The Purpose-Driven Church* ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်အုပ်မှာ *The Purpose-Driven Life* ဖြစ်သည်။ သူ့စာအုပ်များသည် ခရစ်ယာန်များစွာကို အကြိုက်တွေ့စေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာမှာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိလား၊ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတာသိနိုင်လား၊ အဲဒါနဲ့ နေထိုင်ရမလား ဆိုတာကို သိချင်ကြသည်။ သူ့ရဲ့စာအုပ်များမှ အဓိကပြောနေခြင်းက ခရစ်ယာန်အမှုတော်ဆောင်များ၏ရည်ရွယ်ချက်သည် မိမိအဖို့ အစေခံကြရန်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားကို အစေခံကြရန် ဖြစ်ကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိရမည်ဖြစ်သည့် အကြောင်းဖြစ်သည်။

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၄)
ဘုရားသခင်၏ အကြံအစည်များကို အစေခံလုပ်ဆောင်ရန် အမြဲတမ်း ပထမစဉ်းစားပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၄)
ဘုရားသခင်၏ အကြံအစည်တော်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအင်ဆန္ဒကို ထပ်တူပြုခြင်းသည် အလုံးစုံဖြစ်ပြီး တစ်ဆက်တစပ်တည်းဖြစ်နေသော ဖြစ်စဉ် (လုပ်ငန်းစဉ်) ဖြစ်သည်။

သမ္မာကျမ်းစာ သင်ကြားခြင်း
ဘုရားသခင်၏ ယေဘုယျ အလိုတော်နှင့် တိကျသော အလိုတော်
ဘုရားသခင်၏အလိုတော်နှင့် ဘုရား၏ရည်ရွယ်ချက်ကို အစေခံဖို့အကြောင်း ပြောကြသောအခါ ဘုရားရဲ့ ယေဘုယျ အလိုတော်နှင့် တိကျသေချာတဲ့ အလိုတော်ကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းက အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ တိကျသေချာသော အလိုတော်ကို အမျိုးအစား သုံးမျိုး ဖြင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။

ယေဘုယျကျသော ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်သည် ခရစ်ယာန်အယောက်စီတိုင်း အတွက်အမှန်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တိကျတဲ့ ဖော်ပြချက်တွေ မလိုအပ်ပါ။ ဒီအလိုတော်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အပိုင်းသုံးပိုင်ဖြင့် မြင်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခုစီတိုင်းသည် ခမည်းတော်၊ သားတော်၊ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော် တစ်ခုစီနှင့် ဆက်နွယ်နေပါသည်။

တစ်ခုစီတိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို ခေါ်နေသည်မှာ

(၁) ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်နလုံး၊ စိတ်ဂိညာဉ်နှင့် စွမ်းအားရှိသမျှဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုသိရန်၊ ချစ်ရန် နှင့် အစေခံရန်၊
(၂) ယေရှုခရစ်တော်နှင့် တိုး၍တိုး၍ တူသောအသက်တာဖြစ်လာစေရန် လိုက်လျှောက်ရန် (ရောမဩဂါဒ စာစောင်ထဲတွင် ရှင်ပေါလုက ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခရစ်တော်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာစေရန် အလိုရှိသည်။ ၂ကော ၃း၁၈တွင် ရှင်ပေါလုက ယုံကြည်သူများသည် ခရစ်တော်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲရန်အကြံပြုထားပါသည်။)
(၃) သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်နှင့် ပြည့်ဝပြီး ဂိညာဉ်တော်နှင့်အတူ ဘုရားကိုချစ်ဖို့နှင့် အခြားသူများကိုချစ်ဖို့ ရှာဖွေရန်။

ထိုခေါင်းစဉ်များသည်သာ ဒီအသက်တာမှာ ရောက်ရှိပြည့်စုံဖို့ ရည်ရွယ်ချက် မဟုတ်သေးပါ။ သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းပေးထားသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး ရှာဖွေဖို့ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အယောက်စီတိုင်းအတွက် ဘုရားသခင်၏ တိကျသေချာသော အလိုတော်သည် ယေဘုယျ အလိုတော်ထဲမှ စီးဆင်းလာသည်။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ အယောက်စီတိုင်းနှင့် အသင်းတော်အတွက် လုပ်စေလိုသောအရာများသည် များသောအားဖြင့် သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် ဖေါ်ပြထားပြီးသားဖြစ်သည်။

၁။ နေ့စဉ်အသက်တာ။ ။ ဘုရားသခင်၏ သင့်အတွက် တိကျသေချာသော အလိုတော်သည် သင်ဘယ်လို နေ့စဉ်အသက်တာ အခြေအနေထဲမှာ ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်းတွေနဲ့ သင်ဘယ်လို အသက်ရှင်နေသလဲ၊ ဘယ်မှာရှိနေလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ရှိနေလဲ၊ ဘာတွေလုပ်နေလဲ ဆိုတဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းလမ်းဖြစ်သည်။

၂။ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အခါ။ ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံမှန် အသက်တာထဲမှာ ထူးခြားတဲ့ အချိန်များရှိတတ်သည်။ ထိုဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို ကျွန်ုပ်ကတော့ "အထူး လုပ်ဆောင်စေခိုင်းချက်" ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။ အထူးလုပ်ဆောင်စေခိုင်းချက်သည် ဘုရားသခင်ထံမှာ လာသော ပုံမှန်အခြေနေထဲမှ ထွက်ပေါ်လာသောအရာဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်လေ့မရှိပါ။

၃။ အလုပ်အကိုင် (သို့) ခေါ်တော်မူခြင်းနှင့် ဆိုင်သော အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး။ ။ ဘုရားသခင်ရဲ့ခေါ်တော်မူခြင်းသည် တစ်အသက်တာလုံးဘုရားအတွက် အလုပ်လုပ်ဖို့ ဖြစ်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းဖြစ်လာပြီဖြစ်သည်။ အချို့သော ဓမ္မအတွေးအခေါ် ပညာရှင်များက မည်သည့် အသက်တာအလုပ်၊ ကုန်သွယ်ခြင်းသို့မဟုတ် ပရောဖတ်ရှင်နယ်တိုင်းကို အမှုတော်ဆောင်အဖြစ် စဉ်းစားနိုင်သည်ဟုဆိုကြသည်။ အခြားသူများကတော့ ထိုစကားလုံးကို ခရစ်ယာန်အမှုတော်ထဲတွင် အချိန်ပြည့်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသော သူများ သို့မဟုတ် ဘုရားက တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ဖို့ ရွေးကောက်ထားသောသူများအတွက်သာ ဖြစ်သည်ဟုဆိုကြသည်။ ဘယ်လိုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုအရာသည် ဘုရားသခင်၏ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် တိကျသေချာသော အလိုတော်ဖြစ်ပြီး

ယေဘုယျအလိုတော်တို့၊ အထူး လုပ်ဆောင်စေခိုင်းချက်တို့နှင့် ကွာခြားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအရာသည် တစ်အသက်တာလုံးလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းဥပမာများ
၁။ ယေဘုယျအလိုတော်။ ။ ခရစ်တော်ကဲ့သို့ ပိုမိုချစ်တတ်သော၊ ခွင့်လွှတ်တတ်သော သူဖြစ်လာစေဖို့သည် ဘုရား၏ ယေဘုယျ အလိုတော်ဖြစ်သည်။

- ပျောက်သောသားပုံပြင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပေါ်ထားသောဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတရားကို ဖေါ်ကျူးထားပြီး ဘုရားသခင်၏ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် ယေဘုယျအလိုတော်သည် ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ချစ်သကဲ့သို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ရန်၊ ခွင့်လွှတ်ကြရန်ဖြစ်သည်။

၂ (က)။ တစ်ရက်ချင်းအတွက် တိကျသေချာသော အလိုတော် (အထက်ပါ ယေဘုယျအလိုတော်နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်)။ ။ ကျွန်တော့အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်၏ တိကျသော အလိုတော်သည် ကျွန်တော့ရဲ့ဇနီးသည် Jill နှင့် သားနှစ်ယောက်ကိုချစ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့ရဲ့ အသင်းတော် အသိုင်းအဝိုင်းကိုလည်း ချစ်ခြင်းပြရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်တော့ကို နာကြင်စေမယ်ဆိုရင် ထိုသူသည်ဘယ်သူဘဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော့အနေဖြင့် ခွင့်လွှတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဖိလိပ္ပိသြဂါဒစာစောင်တွင် ရှင်ပေါလုသည် ဧဝေါဒိနှင့် သုန္တုတ်ဆိုသော အမျိုးသမီးနှစ်ဦးကို အမိကထားရည်ညွှန်းထားသည်။ သူပြောတာက အခန်းကြီး ၂တွင်တွေ့ရသော ယေဘုယျသွန်သင်ချက် စည်းလုံးမှုရှိဖို့နှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ဖို့ကို သူတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ အသုံးချဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ (ဖိလိပ္ပိ ၄း၂)

၂ (ခ)။ အထူးလုပ်ဆောင်ရန် စေခိုင်းချက် (အထက်ပါ ယေဘုယျအလိုတော်နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်)။ ။ ကျွန်တော့အနေဖြင့် ခရစ်တော်၏ မေတ္တာဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးတစ်ယောက် ကူညီပေးရန်၊ အားပေးရန် ထောက်ပံ့ပေးရန် လိုအပ်နေသည်ဟု ခေါ်ခြင်းခံရသောအချိန်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုသူသည် ကျွန်ုပ်တွေ့ခဲ့သည် အိမ်ယာမဲ့တစ်ဦးဖြစ်နေမည် သို့မဟုတ် ကားပျက်နေတဲ့သူဖြစ်နေမည်။

- ကျမ်းဥပမာ။ ။ ကောင်းသောရှမာရိပုံပြင် (လုကာ၊ ၁၀း၂၇-၃၇)။
- ကျမ်းစာ။ ။ ကြီးကျယ်ခန်းနားသော ကျမ်းစာထဲမှ သူအများစုတို့သည် သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်အသက်ရှင်နေခြင်းထဲတွင် ဘုရားသခင်ရဲ့ ယေဘုယျ အလိုတော်ကို လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းဖြင့် ဘုရား၏ တိကျသော အလိုတော်ကို ရှာဖွေကြသည်။
- ဧသတာသည် သူမ၏ လူမျိုးများကို ကယ်ဆယ်ဖို့ အခွင့်အရေးရှသော အချိန်တွင် သူမ၏အလိုဆန္ဒအလျှောက်၊ သူမရရှိသည့် အခွင့်အရေးများဖြင့် အသက်ရှင်နေသောအချိန်ဖြစ်သည်။ သူမ၏ဦးလေး မော်ဒကဲသည်

သူမ၏ရာထူးဖြင့် ကူညီပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့သည် (ဒေသတာ ၄း၁၄)။ သူမသည် အထူးလုပ်ဆောင်ရန် စေခိုင်းချက်ကို လက်ခံရရှိခဲ့သည်။
- ဖေတ် ၂း၁၀ ကို ကြည့်ပါ။

၃။ အမှုတော်ထမ်းရွက်ခြင်း။ ။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို အချိန်ပြည့် အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်းမှာ လုပ်ဖို့ခေါ်တယ်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းကင်ဘုံကနေ နိမိတ်လက္ခဏာ တစ်ခုခု၊ အသံတစ်ခုခုကနေ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို ပြောပြနေတာမျိုး ရမှာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲမှာ သစ္စာရှိစွာဖြင့် တာဝန်များကို ထမ်းရွက်နေဖို့ဖြစ်ပါသည်။

- တပည့်တော်များသည် သခင်ယေရှုက သူ့နောက်ကိုလိုက်ဖို့ ခေါ်ခြင်းခံရတဲ့အချိန်မှာ သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏ သစ္စာရှိသော နောက်လိုက်ကောင်းများဖြစ်ဖို့ ရှာဖွေနေကြသူများဖြစ်ကြသည်။ နှစ်ပေါင်း ၂၀၊ ၃၀ လောက် အထိ သူတို့သိတာက ဘုရားကို သစ္စာရှိတဲ့ သာမန်အသက်တာလေးသာဖြစ်သည်။ အဲဒီနောက်မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ထူးခြားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပေါ်ထွက်လာခဲ့တယ်။ ဒီနေရာမှာ သခင်ယေရှုရဲ့ ခေါ်တော်မူခြင်းဖြင့် သူတို့အမှုတော်ထမ်းရွက်ခဲ့ကြသည်။ (ဥပမာ မာကု ၂း၁၄)
- ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှုတော်လုပ်ငန်းအတွက် ခေါ်ခြင်းခံရပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များရှိလာမည်။ ဥပမာ၊ ရှင်ပေါလုသည် တိမောသေကို "ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ တိုက်တွန်းသွေးဆောင်ခြင်း၊ ဆုံးမဩဝါဒပေးခြင်းကို ကြိုးစား၍ ပြုလော့။ ဗျာဒိတ်တော်ကို ခံ၍ သင်းအုပ်များတို့သည် လက်တင်ခြင်းနှင့်တကွ၊ သင်၌ အပ်ပေးသော ဆုကျေးဇူးကို မပြုစုဘဲ မနေနှင့်၊" သင်ကြားခဲ့သည် (၁တိ ၄း ၁၃-၁၄)။

ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ထပ်တူကျစေခြင်း = ဘုရားသခင်၏ အလိုဆန္ဒနှင့် တစ်သားတည်း အသက်ရှင်ရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆက်ကပ်ခြင်း
(ရောမ ၁၂း ၁-၂။ ယောဟန် ၁၂း၂၅-၂၆)

<u>ရောမ ၁၂း၁-၂</u>
"ညီအစ်ကိုတို့၊ အသက်ရှင်ခြင်း လက္ခဏာ၊ သန့်ရှင်းခြင်း လက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံသော ယဇ်ကို သင်တို့သည် ပူဇော်၍ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ဘုရားသခင်အား ဆက်ကပ်ခြင်းတည်းဟူသော သင်တို့ ပြုအပ်သော ဝတ်ကို ပြုမည်အကြောင်း ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်ကို ထောက်ထား၍ သင်တို့ကို ငါတိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေ၏။ သင်တို့သည် လောကီ ပုံသဏ္ဍာန်ကို မဆောင်ကြနှင့်။ ကောင်းမြတ်သောအရာ၊ နှစ်သက်ဖွယ်သောအရာ၊ စုံလင်သောအရာတည်းဟူသော ဘုရားသခင် အလိုတော်ရှိသောအရာသည် အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကို သင်နိုင်မည်အကြောင်း၊ စိတ်နှလုံးကို အသစ်ပြင်ဆင်၍ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းသို့ ရောက်ကြလော့။ " (ရောမ ၁၂း ၁-၂)

၁။ ဘုရားသခင်ထံမိမိကိုယ်ကို ဆက်ကပ်ပါ။
၂။ သင့်ကိုယ်သင် အသက်ရှင်သော ပူဇော်သက္ကာအဖြစ် ပူဇော်ပါ။
အသက်ရှင်သမျှကာလပတ်လုံး သင့်အသက်ကို ဘုရားသခင်ပိုင်ဆိုင်စေပါ။
၃။ လောကအရာ၊ အပြစ်တရာ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းအတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားပါ။
(လောကအလိုသို့ မလိုက်ပါနှင့်)
၄။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးကို အသစ်ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲပါ။ (နှလုံးသားနှင့် စိတ်ထား)
၅။ အဲဒီနောက်သင်သည် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ ကျေနပ်စရာကောင်းခြင်းနှင့်
ပြည့်စုံသော အလိုတော်ကို မြင်နိုင်လိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအတွက် သိပြီးသား ဘုရားရဲ့အလိုတော်ကို ပိုမိုအလေးထားလေ၊ ဘုရားသခင်၏တိကျသော အလိုတော်အတိုင်း ပိုမို ရှာဖွေ အသက်ရှင်နိုင်လေ ဖြစ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါ်တော်မူခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ယေဘုယျ အလိုတော်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်အသက်တာအတွက် များစွာသော တိကျသည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို အလေးထားရန် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်မှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာ၊ သစ္စာရှိခြင်း၊ ဘုရားရှင်၏ ယေဘုယျ အလိုတော်များကို နာခံခြင်းတို့မှ အထူးစေစားချက်များကို ထွက်ပေါ်စေနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဂိညာဉ်အသက်တာပိုမို အားပြည့်လေ၊ ဘုရားသခင်၏ အထူးစေစားချက်များ ထွက်ပေါ်လာသောအခါ အသိအမှတ်ပြုနိုင်ရန် ပိုမိုပြင်ဆင်နိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို ပြောင်းလဲသော နှလုံးသားဖြင့် ဘုရားရှင်၏အလိုတော်သည် မည်သည်ဖြစ်သည်ကို ပြန်လည်မြင်ယောင်သိနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ (ရောမ ၁၂း၂၊ ဥပမာ ယောသပ်သည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ပြန်တွေးကြည့်ခြင်းဖြင့်သာ သိတ်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၅၀)
၆။ သတင်းကောင်း၏ ယုံကြည်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း နှင့် အစေခံခြင်းတို့နှင့် သင့်လျော်သည် အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ (ရောမ ၁၂)

<u>ယောဟန် ၁၂း၂၅-၂၆</u>
၇။ သင့်အတွက်သာ ဖြစ်စေသည့် အစေခံခြင်းကို ဘေးဖယ်ထားပြီး သခင်ယေရှုကို နှလုံးသား အပြည့်အဝဖြစ် လိုက်လျှောက်ပါ။ သခင်ယေရှုကို နှလုံးသား အပြည့်အဝဖြင့် လိုက်လျှောက်ရန် တားဆီးသမျှသော အရာများကို သင့်ကိုယ်ထဲမှာ ရှာတွေ့တာနှင့် မုန်းတီးပစ်ပါ။

အံ့သြစရာကောင်းသော၊ နားလည်လွဲစေနိုင်သော သခင်ယေရှုပြောခဲ့သော စကားများတစ်မှ တစ်ခုကို ရှင်ယောဟန်ခရစ်ဝင်ကျမ်းထဲမှာ တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ သခင်ယေရှုသည် တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို ပြောနေသောအချိန်တွင်

"မိမိအသက်ကို နှမြောသောသူသည် အသက်ဆုံးလိမ့်မည်။ ဤလောက၌ မိမိအသက်ကို မုန်းသောသူမူကား၊ ထာဝရအသက်ကို စောင့်ရှောက်လျက်နေ၏။ ငါ၏ အမှုတော်ကို ဆောင်ရွက်သော သူဖြစ်လျှင် ငါ့နောက်သို့ လိုက်ရမည်။ ငါ၏အမှုဆောင်သည်လည်း ငါရှိရာ အရပ်၌ရှိလိမ့်မည်။ ငါ၏အမှုကို ဆောင်ရွက်သောသူဖြစ်လျှင် ထိုသူကို ခမည်းတော်သည် ချီးမြှောက်တော်မူလတံ့။" (ယောဟန် ၁၂း ၂၅-၂၆)

ဘာကြောင့်သခင်ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အသက်ကိုမုန်းဖို့ပြောတာလဲ။ ကျွန်ုပ်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဒီမေးခွန်းကို စဉ်းစားခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ နေရာအစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများသို့လဲ ရောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာ ခရစ်ယာန်တွေဟာ ပုံစံမျိုးစုံ၊ နည်းမျိုးစုံနှင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲခံနေကြရတယ်။ ကျွန်ုပ်သည် သခင်ယေရှုနောက်လိုက်ခြင်းရဲ့ အမှန်တကယ် အဓိပ္ပါယ်ကို စောင့်ကြည့်နေခဲ့သည်၊ မေးခွန်းများမေးနေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သိတဲ့ ခရစ်တော်ရဲ့ ဘယ်ကြီးမြတ်တဲ့ အစေခံ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ မိမိတို့ အသက်ကို မမုန်းကြဘူး။ အဲဒီအစား အများစုဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခရစ်တော်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထဲမှာ ပေးဆပ်ထားကြတယ်။

သခင်ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ်မုန်းတီးဖို့ ဆိုလိုခဲ့ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ကျမ်းစာထဲမှ အခြားသွန်သင်ချက်များနှင့် လွဲချော်နေပေလိမ့်မည်။ အဲဒီအစား သူဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ အလိုဆန္ဒ၊ ကိုယ့်အတွက်ဘဲ ဦးစားပေးနေဖို့မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ့်အလိုအန္ဒမဟုတ်ဘဲ ဘုရားက ဘာအလိုရှိလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှာ ဘုရားရဲ့အလိုတော်နှင့်ဆန့်ကျင်သော တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့လျှင် ထိုအရာကိုသာ မုန်းတီးဖို့ဖြစ်ပါသည်။

ပုံဖေါ်ခြင်း။ ။ ဘယ်အချိန်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ် သင်သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ၊ သို့မဟုတ် သခင်ယေရှုနောက်တော်သို့ လိုက်လျှောက်ဖို့ ခြေလှမ်းတဲ့အခါ ကျွန်တို့ကို နောက်သို့ပြန်ဆွဲနေသလို ခံစားရတဲ့ ခံစားချက် (အကျင့်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အတွေးအခေါ်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အပြစ်တရားဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ချစ်ခြင်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်) အဲ့အရာကိုသာ မုန်းဖို့ကဖြစ်သည်။ သခင်ယေရှုက ကျွန်ုပ်တို့ကို တစ်စုံတစ်ရာကိုမုန်းတီးဖို့ ပြောလာပြီဆိုလျှင် အဲ့ဒီအရာဟာ ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာကို ချုပ်နှောင်ထားတဲ့အရာ၊ နှောင့်ယှက်နေတဲ့အရာ၊ သို့မဟုတ် ခလုတ်တိုက်ချော်လဲစေသည့်အရာ ဖြစ်ပါသည်။

ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ဘုရားသခင်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အစေခံပါ။
ဤတူညီသော အခြေခံမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် လွှမ်းမိုးမှု နေရာများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် ဘုရားသခင်ကို မိမိကိုယ်ကို ဆက်ကပ်အပ်နှံပြီး ခရစ်တော်နောက်လိုက်ဖို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ကြသည်။

သင် ဘယ်မှာ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်လဲဆိုတာ ခဏလောက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ အသင်းတော်မှာဖြစ်နိုင်သလို၊ သင့်မိသားစု၊ သင့်ကျေးရွာမှာလား။ သင့်အသက်တာတစ်ခုလုံးကို ဘုရားသခင်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ခရစ်တော်နောက်လိုက်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို အခြားသော ရည်ရွယ်ချက်တွေထက် အပေါ်မှာထားထားပါသလား။

ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သောခေါင်းဆောင်သည် ပုံမှန်ရပ်ဖို့သင်ယူရပြီး အောက်ပါ ခက်ခဲသော မေးခွန်းလေးခုကို မိမိဘာသာမေးရမည်ဖြစ်သည်။

၁။ ငါဘာကြောင့် ခေါင်းဆောင်မှုထဲမှာ ရှိနေသလဲ။
၂။ ဘယ်သူ့ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့် ငါအခုအစေခံနေတာလဲ။
၃။ ဘယ်အချိန်မှာ ငါဆုံးဖြတ်ချက်ချရမလဲ၊ ငါ့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ငါ့အတွက်လား သို့မဟုတ် ခရစ်တော်နှင့် အခြားသူတွေကို အစေခံဖို့အတွက်လား။
၄။ ခက်ခဲသောအချိန်များတွင် မိမိ၏တုံ့ပြန်မှုသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့မှု သို့မဟုတ် လောဘ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုမှ ထွက်လာတာလား။

ဘယ်နေရာမှ ကျွန်ုပ်တို့ မှားသွားနိုင်သလဲ (Larry Crabb)
ခရစ်ယာန် စိတ်ပညာရှင်နှင့် စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သူ Larry Crabb သည် သူ၏ *Connections* ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကိစ္စများကို ဘုရားသခင်ရဲ့ ကိစ္စထဲမှာ အစားထိုးလိုက်ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်အကြောင်းကို ဖေါ်ပြဆွေးနွေးထားသည်။ ဒီအရာသည် ခေါင်းဆောင်များက သူတို့၏ နေရာကို သူတို့အတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ သူတို့ရဲ့ အတ္တနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသာ အစေခံလိုသော ဗီဇရိုက်သည် ခရစ်တော်နောက်သို့လိုက်ဖို့နှင့် သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ဖို့ ဆက်ကပ်အပ်နှံထားခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါထဲမှ တစ်ခုခုကို ကြိုးစားကြနိုင်ပါသည်။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြည့်ဝမှုကို သက်သေပြခြင်း (= မြို့တော်တည်ထောင်ခြင်း)
- ကိုယ်ပိုင် ဂုဏ်သတင်းကို ကြိုးစားတည်ဆောက်ခြင်း (= အလင်းဆောင်ယူခြင်း)
- လုံခြုံစွာနေခြင်း (= အဖြူရောင် လျှော်ဖွတ်ခြင်း) သို့မဟုတ်
- မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် ပျော်ရွှင်ဖို့နှင့် စိတ်ကျေနပ်စေမှုကို ရှာဖွေလုပ်ဆောင်ခြင်း (= ကောင်းစွာ တူးဖော်ခြင်း)

သင်တို့ထဲက ဘယ်နရောက်သည် ဒီထောင်ချောက်လေးခုထဲက တစ်ခုခုမှာ လဲကျဖူးသလဲ။ အားလုံးဘဲလား။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ လူသားသဘာဝပါဘဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိကိုယ်ကို ရိုးသားရမယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ လောဘတွေထဲကို လွှတ်ချလိုက်ဖို့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကရုဏာတော်ကို တောင်ခံရမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆိုတောင်းဖို့နှင့် အခြားအရာများအားလုံးထက် ဘုရားသခင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မှန်ကန်စွာဖြင့် အစေခံဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ထဲက ဘယ်သူမှ ဒီအသက်တာမှာ အမြဲပြည့်စုံနေမယ်ဆိုတာ မရှိပါ။ ဒါမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ အကောင်းဆုံးကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ဖို့ထဲကနေ ဦးဆောင်နိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ရမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကောင်းဆုံးများသည် ဘုရားသခင်ထံသို့ နီးကပ်သွားတဲ့အခါမှာ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကိုသာ အများဆုံး ပေးဆပ်ပြီး ဂိညာဉ်တော်ပြည့်ဝမှု၊ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်မှုများ ဖြစ်နေပါမည်။

ဆွေးနွေးချက်

မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထိန်းညှိဖို့ ဂိညာဉ်ရေး အလေ့အထများ။ ။ Stop, Look and Listen
ကျွန်တော့ရဲ့ အရင်က ဂိညာဉ်ရေး လမ်းညွှန်သူ Rev. John Ackerman သည် သူ့ကိုယ်သူ အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်နှင့် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ထဲမှာရှိနေဖို့အတွက် ရိုးရှင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအရာကို “Stop, Look and Listen” လို့ခေါ်ပါသည်။ သူဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခါအားလျော်စွာ Stop လုပ်ဖို့သင်ယူရန်လိုအပ်ပြီး ဘာတွေအမှန်တကယ်ဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို Look (ကြည့်တတ်ဖို့)ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အထဲကနေ သို့မဟုတ် အခြားသူများကလေ ဘုရားက ဘာတွေပြောလဲဆိုတာကို Listen (နားထောင်ဖို့) ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အခါအချိန်မှာ ရပ်၊ ကြည့် ပြီး နားထောင်ကြည့်မယ်ဆိုရင်၊ ဘယ်သူက သင့်အသက်တာရဲ့ တာဂန်ခံဖြစ်နေမလဲ။ ဘယ်သူက သင့်အသင်းတော်ကို လုပ်ညွှန်နေလဲ။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်က သင့်ကို ဘာပြောမလဲ။

ငြိမ်သက်စွာနေခြင်းအပေါ် တစ်ကိုယ်ရေ တုံ့ပြန်မှု

အင်္ဂါနေ့

အခန်း (၆) ။ ။ ဂိညာဉ်တော် သိသာမြင်သာဖြစ်ခြင်း

၇၅ မိနစ်

အစက ကျွန်ုပ်တို့ ပြောခဲ့ကြသလိုဘဲ၊ ဘုရားသခင်ရဲ့ ယေဘုယျ အကြံအစည်တော်အတိုင်း ဘယ်လိုနေထိုင်နိုင်မလဲဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ သိနိုင်ကြပါတယ်။ သို့သော် သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာ မဖေါ်ပြထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကရော။ ဒီအချိန် ဒီနေရာမှာ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာတွေလုပ်စေချင်နေသလဲ။

ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစုထဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အသင်းတော်ထဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကျေးရွာထဲ မှာ တိကျသေချာတဲ့ အလိုတော်ကို ဆိုအဖြေများကို ကြိုးစားရှာဖွေဖို့အတွက် "သိသာမြင်သာဖြစ်ခြင်းကို ရှာဖွေရမည်" ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲ၊ အသင်းတော်ထဲမှာ ဘာတိကျတဲ့ အလိုတော်တွေ၊ အထူးစေစားချက်တွေရှိသလဲဆိုတာကို ကောင်းစွာမြင်တတ်ရမယ်၊ သို့မဟုတ် သုံးသပ်တတ်ရပါမယ်။

သို့ပေမယ့်လည်း ဘုရားသခင်ရဲ့ အလိုတော်ကို မြင်တတ်အောင်ပြုလုပ်ရခြင်းသည် အမြဲတမ်း လွယ်ကူသောအရာမဟုတ်ပါ။

Focus

Small Groups

သင့်ရဲ့အသက်တာနှင့် သင့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုထဲမှာ ဘယ်အချိန်ဟာ ဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကို သိမြင်နိုင်ဖို့ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သလဲ။

သိမြင်နိုင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးသော အချက်များ

၁။ တစ်ကိုယ်ရည်/ဂိညာဉ်ရေး အချက်များ

ဥပမာ၊ အပြစ်၊ ခုခံခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်၏ ဦးဆောင်မှုကို ဆန့်ကျင်ခြင်း။

၂။ လူမှုရေးအချက်များ

ဥပမာ၊ အခြားသူနှင့် ပြသနာဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်စီးသော အသင်းဝင်များ

၃။ စိတ်ခံစားမှု အချက်များ
ဥပမာ၊ အရမ်းလွှမ်းမိုးခံနေရသလို ခံစားရခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆုတောင်းဖို့ စိတ်ပျက်ခြင်း။
၄။ အသိဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ အချက်များ
ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ပိုင် လိုအင်ဆန္ဒနှင့် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ဘယ်လို ခွဲခြားမလဲ။ (ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းတော်အသစ်တစ်ခု စတင်ချင်နေမယ်။ ဒီအရာဟာ ဘုရားဆီကလာတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အတွေးထဲက ဖြစ်လာတာလား။)
၅။ ဘုရားအလိုတော်နှင့် ညီတဲ့ ရွေးချယ်စရာတွေ၊ ကောင်းတဲ့ ရွေးချယ်စရာတွေများနေတယ်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ချက်ချရမလဲ။ (ဥပမာ၊ အဖွဲ့ထဲမှာရှိတဲ့ သူတွေအားလုံးဟာ ဒီအဖွဲ့တစ်ခုလုံးအနေနဲ့ လုပ်ဆောင်ရန် သင့်ပါတယ်ဆိုတဲ့ မတူညီတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေရှိနေကြမယ်။ သူတို့အားလုံးကလဲ ဒါတွေဟာ ဘုရားက လုပ်စေချင်ပါတယ်ဆိုပြီးထင်ကြတယ်။) ကျွန်ုပ်တို့ မြင်လာတဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့အလိုတော်ဟာ အထက်လူကြီးတွေရဲ့ အမြင်တွေ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ အတိုက်အခံဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
၆။ ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ ခုခံခြင်း၊ နောက်ဆုတ်ပေးခြင်း နှင့် ကျရှုံးခြင်းဆိုတာတွေကို ဘယ်လို အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမလဲ။ ဒီအရာတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ မှားယွင်းစွာ လမ်းညွှန်နေတယ်လို့ဆိုရမလား။ အချိန်မှားယွင်းနေတာလား။ ပိုကြိုးစားဖို့လိုနေတာလား။ အခြားနေရာမှာ သွားကြိုးစားကြည့်ရမှာလား။ အတွေ့အကြုံအပေါ်မှာ အခြေခံရမှာဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရူပါရုံတွေကို ပြန်လည် ပြုလုပ်ရမှာလား။
(ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့က အစီအစဉ်အသစ်တစ်ခုကို စတင်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ အဲဒီအရာက မုဆိုးမတွေ အစားအစာတွေကို ဘယ်လိုပွားများစေရမယ်၊ ဘယ်လိုရောင်းချရမလဲဆိုတာကို သင်ကြားပေးဖို့ဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအတွက် မျိုးစေ့တွေ ဝယ်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ အလှူငွေတွေမရှိနေဘူး။ ရွာထဲက လူအချို့ကလဲ ဒီအရာကို ကန့်ကွက်နေကြတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အစီအစဉ်ဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ အလိုတော်မဟုတ်ပါဘူးဆိုပြီး အဆုံးသတ်လိုက်ရမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဒါကို တခြားမတူညီတဲ့ နည်းလမ်းတစ်မျိုးနဲ့ ထပ်ကြိုးစားကြည့်ရမလား ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးတော့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ဆက်လုပ်ဆောင်နေရမလား။)
၇။ ဘုရားသခင်ထံမှ အဖြေမရရှိခြင်း။

သိမြင်နိုင်သော ကိရိယာတန်ဆာများ

ရင့်ကျက်သော ခရစ်ယာန်ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်သည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို သိမြင်စေနိုင်သော နည်းစနစ်များ၊ လမ်းညွှန်မှုများနှင့် လမ်းစဉ်များကို ဖန်တီးကြသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရန် အောက်ပါ ကိရိယာများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၁။ သုံးချောင်းထောက်ခုံ ပရိုတက်စ်တင့် အစဉ်အလာ
ပရိုတက်စ်တင့် အသင်းတော်များသည် အသင်းတော်အတွက် ဘုရားသခင်၏အလိုတော် မည်သို့ရှိသလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လာပြီး မေးခွန်းအသစ်၊ ပြဿနာတွေ၊ အချိန်နှင့်

အမျှရှင်းပြရန်လိုအပ်သောအခါ သမ္မာကျမ်းစာ၊ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် အသင်းတော် အစဉ်အလာကို အသုံးပြုကြသည်။

(က) သမ္မာကျမ်းစာ (သင်သည် သမ္မာကျမ်းစာကို မည်သည့်အလေးဖြင့် ချိန်စက်ပေးမည်နည်း။ အမိန့်သြဇာ၊ လမ်းပြသူ၊ အကြံပေးသူ၊ ဘာတွေလဲ။ သမ္မာကျမ်းစာသင်ကြားမှုမှ ကွဲလွဲသော လက်တွေ့သင်တန်းတစ်ခုကို လက်ခံကျင့်သုံးရန် မည်သည့် အခါတွင် ခွင့်ပြုမည်နည်း။)

(ခ) အသင်းတော် မူဂါဒနှင့် အစဉ်အလာ (သင်ရဲ့ အသင်းတော် ဆက်သွယ်ပေါင်းစည်းရေးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် လက်ခံနိုင်သောအရာများကို မည်သည့်ကိရိယာဖြင့် တိုင်းတာစီးစဉ်ထားသနည်း။)

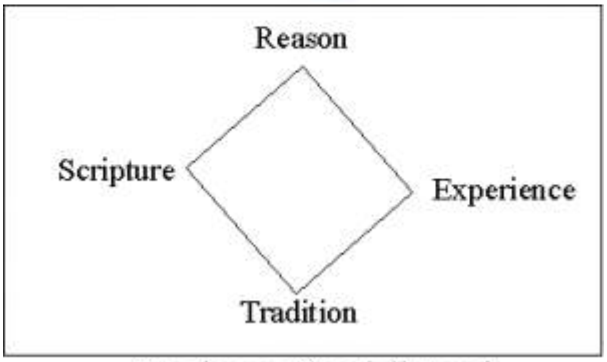
(ဂ) ဆင်ခြင်တုံတရား နှင့် ခံစားချက် (ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ခံစားချက်တို့၏ ပါဂင်ပေးဆပ်မှုကို သင်ဘယ်လို အသုံးပြုသလဲ။ တစ်ခုစီ၏ အကန့်အသတ်ကို သင်ဘယ်လို ထိန်းချုပ်သလဲလဲ။ သင့်ရဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ခံစားချကိကို အချက်အလတ်များ၊ အတွေးအမြင်များဖြင့် သင်ဘယ်လို အသိပေးနိုင်ဖို့ ရှာဖွေနေသလဲ။)

၂။ လေးခုမြောက်ခြေထောက် ။ ။ John Wesley က "အတွေ့အကြုံ" ဆိုတဲ့အရာကို လေးခုမြောက် ခြေထောက်အနေနဲ့ ထည့်ပေါင်းခဲ့ပါတယ်။ (သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဘုရားကို တွေ့ကြုံခံစားခြင်းကဘာလဲ။ ဘယ်အတွေ့အကြုံက သင့်ကို ဘုရားကို ပိုသိဖို့/ဘုရားရဲ့အလိုတော်ကို ပိုသိမြင်လာဖို့အတွက် အကူအညီပေးသလဲ။ အထွေထွေရောထွေးခြင်းမပြဘဲ သင့်အတွေ့အကြုံမှ မည်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးဆွဲမည်နည်း။ သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံအပေါ် အနက်ဖွင့်ခြင်းကို လိုအပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုစိန်ခေါ်မလဲ။)

အတွေ့အကြုံဆိုတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပုံမှ နေ့စဉ်အသက်တာမှာ အစစ်အမှန် ဘုရားနဲ့ တွေ့ကြုံခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ ထိုတွေ့ကြုံမှုများသည် မြင့်မြတ်သောအရာက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်ထံခေါ်ဆောင်ပြီး ဘုရားနှင့်အတူရှိစေပါသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘုရားကဘယ်သူလဲ၊ ဘုရားက ဒီလောကမှာ ဘယ်လိုတွေအလုပ်လုပ်နေလဲ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ ရိုးရာအစဉ်အလာအတိုင်းအသက်ရှင်စေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အတွေ့အကြုံသည် ကျွန်ုပ်တို့အထဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ နှင့်အတူ၊ ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့် အလုပ်လုပ်နေသော သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်ဖြစ်သည်။ ထိုသန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်သည် အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် ယေရှုခရစ်တော်ထဲ၌ ဤလောကအတွက် ဘုရားသခင်၏ သတင်းကောင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ပေးနေပါသည်။ အတွေ့အကြုံသည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်ကို ကျွန်ုပ်တို့ထဲ၌ အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုပြီး ယုံကြည်ခြင်းခိုင်မာခြင်းနှင့် အသက်ပေးခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကတွင်

ယေရှုခရစ်တော်အတွက် အသက်ရှင်သော သက်သေများ ဖြစ်လာကြပြီး သူရဲ့ သွန်သင်ချက်များ ဖြစ်သော မေတ္တာထားခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ ကိုးကွယ်ခြင်း နှင့် ဂုတ်ပြုခြင်းတို့ကို သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်လမ်းပြပေးမှုဖြင့် လိုက်လျှောက်ကြသည်။

အတွေ့အကြုံသည် ဆားနှင့်တူသည် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် သမ္မာကျမ်းစာ၊ ရိုးရာအစဉ်အလာ၊ ဆင်ခြင်တုံတရားတို့ကို ပိုကောင်းအရသာဖြစ်လာစေရန် ထည့်ပေါင်းပေးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ "ထာဝရဘုရားသည် ကောင်းမြတ်တော်မူသည်အကြောင်းကို မြည်းစမ်း၍ သိမှတ်ကြလော့။ ကိုယ်တော်ကို ခိုလှုံသောသူသည် မင်္ဂလာရှိ၏။" (ဆာလံ ၃၄း၈)[6]



Wesleyan Quadrilateral

၃။ သော့ချက်။ ။သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်။သိမြင်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် နားထောင်ခြင်းအစား သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်နှင့် ပူပေါင်းလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းမဟုတ်၊

6 Pastor Steve Manskar, "Teaching the Quadrilateral" http://accountablediscipleship.blogspot.com/2009/07/teaching-quadrilateral.html

ထိုရာသည် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိရှိဖြင့် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သည်ဟု ခေါ်နိုင်သော လုပ်ငန်းကို မြင်စေရန် ပိုမိုတွေးတောရသော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ဂိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို သမ္မာကျမ်းစာအားဖြင့် ပြောသော ဘုရားသခင်၏ အသံတော်၊ ဆင်ခြင်ခြင်းပြုလုပ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပေးသော ဉာဏ်ပညာတော်၊ ခေါင်းဆောင်တည်ဆောက်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ပေးသော၊နှင့် အသင်းတော် အစဉ်အလာများကို ပြန် လည်သုံးသပ်ပေးသောအရာဖြစ်သည်။ ဂိညာဉ်တော်သည် များစွာသော အရင်းအမြစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင်အောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်ကဲ့သို့ ချိန်စအသုံးပြုနိုင်ရန်နှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ အချိန်မီခြင်း၊ လတ်ဆတ်သော အမြစ်သစ်များကို လက်ခံရရှိနိုင်အောင် ကူညီပေးပါသည်။ ပရိုတက်စတင့် အသင်းဂင်များအတွက် အခြားသောအရာများသည် ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏နားလည်ခြင်းနှင့် ဘုရား၏အလိုတော်ကို သိနိုင်စွမ်းတို့အတွက် အရေးကြီးချိန်တွင် ဂိညာဉ်တော်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အရေးအကြီးဆုံး ပါဂင်မှုဖြစ်ပါသည်။ (သင် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ လမ်းပြမှုကို မည်ကဲ့သို့ရှာဖွေမလဲ။ သင် ဘုရားသခင်၏အသံတော်ကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းစွာနားထောင်မလဲ။ သင်သည် အသံတော်ကို မကြားရလျှင် သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်ဦးဆောင်ခြင်းကို မခံရဘူးဆိုလျှင်တောင်မှ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်လမ်းပြမှုအပေါ် မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် မှီခေါ်မလဲ။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ တိုက်တွန်းမှုနှင့် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် စိတ်ဆန္ဒ၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ရည်မှန်းချက်၊ စသည်တို့နှင့် မည်ကဲ့သို့ခွဲခြားမလဲ။)

သိမြင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း
လမ်းစဉ်တစ်ခုလိုအပ်ပါသည်။
သင့်အတွက် သို့မဟုတ် အသင်းတော်အတွက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုခုအတွက် ဘုရားအလိုတော်ကို သိအောင်လုပ်ခြင်း၊ ထိုအရာကို အခြားသူများလိုက်လျှောက်ကို လုပ်ပေးခြင်း၊ မကြာခဏဆိုသလို အလေးအနက်တွေးတော်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ လိုအပ်သည်။

ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် အကူအညီပေးရန် ဆုတောင်းခြင်းပါဂင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်ကို အတွေးအမြင်များ၊ ခွန်အားများ၊ အပြောင်းလဲပြုလုပ်နိုင်ရန် သတ္တိများကို လုပ်တောင်ရန် ခွန်အားများ တောင်လျှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲဖို့လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ခံစားရတဲ့ အချိန် လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်ုပ့်ဆီလာခဲ့တဲ့ ဆုတောင်းချက်တစ်ခုက ကျွန်တော့်ကို ကူညီခဲ့သည်။

- သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်မြင်ဖို့လိုအပ်သောအရာကိုမြင်စေပါ။
- အမှန်တရားကို မြင်နိုင်ဖို့ သတ္တိပေးတော်မူပါ နှင့်
- ကိုယ်တော်ဖွင့်ပြမှုအပေါ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဉာဏ်ပညာနှင့် စွမ်းအင်ကို ပေးတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်ရှင်၏ အလိုတော်ပြည့်စုံစေတော်မူပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားဆီကလာတာ အစစ်အမှန်ဘယ်ဟာယဖြစ်မလဲ ဆိုတာကို သိနိုင်ရန် အခြားသူများ၏အကူအညီကိုလဲ လိုအပ်လိမ့်မည် (မလိုဘဲလဲ ဖြစ်နိုင်ပါသည်)။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အခါမှာ လူကြီးများနှင့်၊ လမ်းပြသူများနှင့်၊

အခြားသော လေးစားရိုသေထိုက်သည့် ခရစ်ယာန်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖို့ရန် ကောင်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခေါင်းဆောင်မှုနှင့်ဆိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြောင်းအလဲကို သက်ရောက်မှုပေးနိုင်သော သူများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း ပြုရန်လိုအပ်သည်။

အသင်းတော်ထဲတွင် သိမြင်အောင်လုပ်ခြင်းအရာသည် ပိုမိုရှုပ်ထွေးပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၊ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် ဘုရားကပေးသော၊ အစပိုင်း၌ အခြားသူများမသိသေးသော၊ သတင်းစကား စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် ပြောရမည်ဖြစ်သည်။ အခြားအချိန်တွင် ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် အခြားခေါင်းဆောင်များနှင့်အတူ ဂိညာဉ်တော်ကို နားထောင်ဖို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆုံးအဖြတ်ချပေးသူအားလုံး အတူတကွ စုစည်းကြသောအခါတွင် သူတို့သည် ဆုတောင်းဖို့၊ ဆွေးနွေးဖို့၊ ဘုရားရှင်၏ဦးဆောင်ခြင်း ကိုသိမြင်ရန် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထို့နောက် အတူတကွ ကြိုတင်စီစဉ်ကြရန် လုအပ်ပါသည်။

သိမြင်နိုင်ရန် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ပစ္စည်းများ။ ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သိမြင်ခြင်း၌ ရင့်ကျက်သော ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သည့် ခေါင်းဆောင်များဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းတော်မှာ ယုံကြည်သူများအနေဖြင့် ဘုရားအလိုတော် ဘယ်လိုရှိလဲဆိုတာကို သင်ယူရာတွင် ကူညီပေးဖို့ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

၁။ ခေါင်းဆောင်မှုအသင်းနှင့် အခြားခေါင်းဆောင်များကို သိမြင်အောင်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုရပါမည်။ (ဘယ်သူ့ကို အသင်းတော် သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုအတွက် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို သိမြင်ရန် အထူးတာဝန်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ခန့်ထားသလဲ။ ဘယ်သူ့ကို ဖြစ်ရပ်တွေကို ကူညီ ခွဲခြားဖို့အတွက် တာဝန်ပေးထားသလဲ။ ဘယ်သူက အကြံပေးချက်တွေပေးလဲ။ ဘယ်သူက ဆုံးဖြတ်ချက်ချလဲ။)

Rev. Graham Standish က ခေါင်းဆောင်များကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် စိတ်အလိုအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ဘုရားအလိုကိုဆက်ကပ်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။[7]

၂။ အဖွဲ့လိုက် သိမြင်အောင်လုပ်ခြင်း နည်းလမ်းကို ဖန်တီးပါ။ (အဖွဲ့အစည်း/ခေါင်းဆောင်မှုအသင်း သို့မဟုတ် အသင်းဝင်သူများနှင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါတွင် သင့်ရဲ့ သိမြင်အောင်လုပ်ခြင်း လမ်းစဉ်က ဘာလဲ။ မတူညီတဲ့အမြင်တွေကို သင်ဘယ်လို ကိုင်တွယ်မလဲ။ တစ်ဖွဲ့လုံးက သဘောမတူခဲ့ဘူးဆိုရင်တောင် သင်က ဘယ်အရာမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမလဲ။)

Standish ရဲ့ အကြံပြုချက်

- သိမြင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဖန်တီးပါ။

---

[7] Graham Standish, *Becoming the Blessed Church* (BBC), pp. 61, 63f.

- လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ရိုးရှင်းစေပါ။
- ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ပြည့်ဝပါ။
- ဘုရာဘာလိုချင်လဲဆိုတာ မေးပါ။

၃။ သိသာမြင်သာခြင်း ယဉ်ကျေးမှုကို ဖန်တီးပါ။ (ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို သိသာမြင်သာဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သင်၏အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ ဘာသာစကား၊ အလေ့အကျင့်များ၊ နိုင်မာသည့် စိတ်ဓါတ်အစရှိသည်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအတွက် ပတ်ဂန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးဖို့ရန် သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။)[8]

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည့်နေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အခြားသူများနှင့် အကျိုးရှိစွာ ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပိုမိုဆွေးနွေးကြပါမယ်။

ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာမှု။ ။တမန်တော် ၁၅

အသင်းတော်သည် ကြီးမားသောစိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာနှင့် ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် တစ်ပါးအမျိုးသားများအကြားမှာ ဘယ်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နေကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် ဂျူး (ယုဒ) လူမျိုးများအတွက် အထူးလိုအပ်ချက်များ ချမှတ်ထားသည့် ကျမ်းစာနှင့် ထုံးတမ်းဓလေ့ကို ဘယ်လို ဂုဏ်ပြုရမလဲဆိုသည့် ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှုဖြင့် အသင်းတော်သည် ရုံးကန်ခဲ့ရသည်။ သမ္မာကျမ်းစာတစ်ခုတည်းက ဤအရာကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါ။ သူတို့၏အတွေးကို အသုံးပြုရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်သည် သမ္မာကျမ်းစာနှင့် ဖွင့်ပြမှုတွင်သာ အလုပ်လုပ်ခြင်းသာမဟုတ်ဘဲ (ဉပမာ ရှင်ပေါလုကို တစ်ပါးလူမျိုးများထံ အမှုဆောင်ရန်ခေါ်ခြင်း) ဆွေးနွေးခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်းများမှာလဲ အလုပ်လုပ်သည်ဆိုတာကို ယုံကြည်ရပါမည်။

Jack Levison: ထိုစဉ်အခါက ယေရှုရှလင်ကောင်စီ၏ ပြောပြချက်အရ၊ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်သည် ပတ်ဂန်းကျင် အသိုက်အဂန်းကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် စိတ်ဓါတ်မြှင့်တင်ပေးပြီး စိတ်၏ ရှုပ်ထွေးမှုများ အပြင် အရေးကြီးသည့် အချက်ကို မသမာသော စစ်ဆေးမှုဖြင့် အသင်းတော်၏ ပုံရိပ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆုံးဖြတ်ချက် ခက်ခဲသည့်အချိန်၊ ဤဝေဖန်စရာ အပြောင်းအရွှေ့ စသည်တို့ကို ရှင်ယာကုပ်က သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်၏ အလုပ်နှင့် ယုံကြည်သူများ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ အပြင်းအထန်ငြင်းခုံမှုများ၊ တုံ့ဆိုင်းမှုများနှင့် သမ္မာကျမ်းစာတို့ကို ဆက်စပ်ပေးပါသည်။[9]

---

[8] Ibid., pp. 67, 69.

[9] Jack Levison, *Inspired: The Holy Spirit and the Mind of Faith* (Grand Rapids, MI, Wm. B. Eerdmans, 2013), p. 115.

အခန်း (၇) ။ ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှု
၇၅ မိနစ်

Focus
Small Groups
ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော သင်းအုပ်ဆရာ သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရမည်ဆိုတာ သင့်အတွက် ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ရှိသလဲ။

အကျူးအပြောင်း
"ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များ ရာဖွေကြသည်များမှာ..."

၁။ မိမိကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် ဘုရားသခင်ကို နက်နဲစွာ သိခြင်း၊ ချစ်ခြင်း
၂။ ယေရှုခရစ်တော်နောက်တော်သို့ သစ္စာရှိစွာ၊ နှလုံးသားအပြည့်အဝဖြင့် လိုက်ခြင်း
၃။ တန်ခိုးတော်ဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်း၊ တန်ခိုးတော်၏ ဦးဆောင်မှုကို ခံယူခြင်း၊ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်မှ လာသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကိုယ်ပိုင် စည်ကမ်းရှိစွာ နေထိုင်ခြင်း
၄။ အခြားသူများကို ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းထဲသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ခရစ်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း။

ဤအပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှု အတွက် သမ္မာကျမ်းစာ အခြေခံလိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောကြားသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခန်းမှာတော့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းများအချို့အကြောင်းကို အဓိကထား ပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ကြားခြင်း

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၅)
သင်၏လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလွန်အရေးပါသော ဂိညာဉ်ရေး ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၅)
ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ဘုရားသခင်၏ ပြုမူလုပ်ဆောင်တော်မူခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေနေသည်နှင့်အမျှ ဘုရားသခင်သည် ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားစွာ အလုပ်လုပ်တော်မူပါသည်။

သမ္မာကျမ်းစာရှုထောင့်
သမ္မာသစ်ကျမ်းသွန်သင်မှု၌ အသက်ဝင်သော ဂိညာဉ်အနှစ်သာရပြည့်ဝသည့် အလုပ်ခွင်ဖန်တီးရေး၌ အဓိကသော့ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်၏အတွင်းနှင့် အခြားအဖွဲ့ဝင် အသင်းသားများအတွင်း ဘုရားသခင်၏ ဂိညာဉ်တော်အား တတ်ကြွစွာ ဆွဲယူတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုရဲ့ ဂိသေသ လက္ခဏာများကို မြင်နိုင်ရန် အဓိက ကျမ်းပိုဒ် အနည်းငယ်ကို လေ့လာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁ ကော ၁၂း၁-၇
ဤကျမ်းပိုဒ်သည် မည်သည့် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုကို အကြံပြုနေပါသလဲ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် စိတ်ထဲမှာရှိရမယ့်အရာ သို့မဟုတ် လုပ်ရမည့်အရာက ဘာလဲ။

> ၁။ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်သည် မတူညီသော အသင်းဝင်သူ များအား အများနှင့်ဆိုင်သော ကောင်းကျိုးရရန်အတွက် ဆုကျေးဇူးအမျိုးမျိုးတို့ကို ပေးအပ်ထားပါသည်။ ထိုဂိညာဉ်ဆုကျေးဇူးများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၏ ရည်ရွယ်ချက် ကို အစေခံရန် အသင်းဝင် တစ်ဦးစီတိုင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်က အလုပ်လုပ်မည်ဆိုသည်ကို မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်။
> ၂။ အသင်းဝင်သူအယောက်စီတိုင်းသည် လိုအပ်ပါသည်။ ရှင်ပေါလုက အသင်းတော်သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်တူသည်ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။ မတူညီသော အသင်းဝင်သူများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ထိုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတိုင်းသည် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းဝင်သူတိုင်းအပေါ်မှာ အပြည့်အဝ မလုပ်ဆောင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ အသင်းတော်သည် အားနည်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ (၁ ကော ၁၂း၁၂-၂၅ ကိုကြည့်ပါ။)
> ၃။ သင်းအုပ်ဆရာများသည် အသင်းတော်၌ အစေခံရာတွင် ကူညီ၍ အသင်းဝင်သူများကို ရွေးထုတ်ခြင်း၊ ပျိုးထောင်ပေးခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ သူတို့ရဲ့ ဆုကျေးဇူးများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အခြားသူများကောင်းဖို့ရာ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

တမန်တော် ရှင်ပေါလုသည် အသင်းတော်များကို သူတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ သူတို့ရဲ့ သာသနာပြုခြင်း၊ နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမှုဆောင်ခြင်းများကို ဩဂါဒပေးရာတွင် သူသည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော် ကိန်းအောင်းခြင်းကို အဓိကထားခဲ့ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီတိုင်းသည် တစ်ခုသို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ဂိညာဉ်တော် ဆုကျေးဇူးများကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အကျိုးရှိဖို့အတွက် ပိုင်ဆိုင်ကြပါသည်။

ထိုအရာကို မှန်ကန်သော အသင်းတော် သို့မဟုတ် အလုပ်ဂန်းကျင် အမျိုးအစားကို ဖန်တီးပေးခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် အခြားသူများတွင် ဖြစ်ပေါ်သော သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ ဆုကျေးဇူးအမျိုးမျိုးကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားပါသည်။ ထိုဆုကျေးဇူးများကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုကြပါသည်။ အသင်းဝင်သူအားလုံးတို့သည်လည်း သူတို့အသက်တာထဲက သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် တန်ဖိုးထားခြင်းကို ခံရပါသည်။

ဂလာတိ ၅း ၁၆-၂၅
ဤကျမ်းပိုဒ်သည် မည်သည့် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုကို အကြံပြုနေပါသလဲ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် စိတ်ထဲမှာရှိရမယ့်အရာ သို့မဟုတ် လုပ်ရမည့်အရာက ဘာလဲ။

> ၁။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုံ့ဆော်ခြင်းကို ထင်ရှားစွာ ဆန့်ကျင်တတ်ပါသည်။
> ၂။ အသင်းဝင်များသည် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ အသိအမှတ်ပြု လိုက်လျှောက်ရန် လိုအပ်သည်ကို သင်ကြားခံရဖို့လိုအပ်ပါသည်
> ၃။ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် ဂိညာဉ်တော်ဖြင့် အသက်ရှင်ရမည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။
> ၄။ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်သည်သာ အပြစ်တရား၏ လှုံ့ဆော်ခြင်းကို တွန်းလှန်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
> ၅။ ဤကျမ်းပိုဒ်ချက်များသည် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို မိမိအနေဖြင့် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လား ခန္ဓာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လား ဆိုသည်ကို သိနိုင်သည့် လမ်းညွှန်မှုဖြစ်ပါသည်။

ရှင်ပေါလုက သူစာရေးသော ခရစ်ယာန်များသည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသက်တာတွင် ဂိညာဉ်တော်၏ ပြောင်းလဲပေးခြင်းကို ခံစားရသူများဟု ယူဆပြီး ထိုသူများကို အခြားသူများနှင့် လျှော်ညီစွာ ဆက်ဆံခြင်းရှိရမည်အကြောင်းကို ဟောကြားထားခဲ့သည်။ ဥပမာ၊ သူသည် ဂလာတိ ခရစ်ယာန်များကို သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော် သူတို့အထဲမှာ စီးဆင်းခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်ကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ (ဂလာတိ ၅း၁၆-၂၅ ကိုဖတ်ပါ)

ဖေတ် ၄း ၁၀ - ၅း၂
ဤကျမ်းပိုဒ်သည် မည်သည့် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုကို အကြံပြုနေပါသလဲ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် စိတ်ထဲမှာရှိရမယ့်အရာ သို့မဟုတ် လုပ်ရမည့်အရာက ဘာလဲ။

၁။ ကျွန်ုပ်သည် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် မိမိကိုယ်ပိုင် ဆက်ဆံရေးတွင် ဂိညာဉ်တော်ဖြင့် အရင်ဆုံး အသက်ရှင်မည်ဖြစ်သည်။
၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် အသက်ရှင်ကြရန် ခေါ်ခြင်းခံကြရပါသည်။ ဘုရားသခင်ဆီက ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရသော မေတ္တာတော်နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို အခြားသူများကို ပြန်လည် ပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။
၃။ ဘုရားသခင်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ ခရစ်တော်သည် စံနမူနာဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် အသက်ရှင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တန်ခိုး၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။
၄။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် ယေရှုခရစ်တော်၏ နောက်လိုက်များ၏ ပြုမူကျင့်ကြံပုံအတိုင်း ဖြစ်ရန်အတွက် သင်ကြားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ (ခရစ်ယာန်များကို ဥပဒေများပေးဖို့မဟုတ်ဘဲ မှန်ကန်သော အသက်ရှင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြပေးဖို့ဖြစ်ပါသည်။

ဖေတ်သြဂါဒစာတွင် ရှင်ပေါလုသည် ယုံကြည်သူများကို ဘုရားသခင်ထံမှ သူတို့တွေ့ကြုံခံစားရသည်အတိုင်း သူတို့ဂန်းကျင်ရှိ သူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းကို ပြုကြဖို့ရန် တိုက်တွန်းထားပါသည်။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်နှင့်အတူ သူတို့ခံစားရရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းတရားကို သူတို့၏ဆက်ဆံရေးတွင် အခြေခံဖြစ်သင့်သည်အကြောင်း ပြောထားပါသည်။

ဖိလိပ္ပိ ၂း၁-၈
၁။ ယေရှုခရစ်တော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်အားဖြင့်ဖြစ်သော ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးသည် သင်၏ အခြားသူများနှင့်လည်း သိသာထင်ရှားသော သက်ရောက်မှုရှိရမည်။
၂။ ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းကို အတုယူရန်၊ အစေခံကဲ့သို့သော သဘောထားကျွန်ုပ်တို့ခေါင်းဆောင်မှုထဲမှာရှိရန်၊ နှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်သော၊ အသင်းတော်အတွက် တန်ဖိုးထားသော အစေခံမှုများကို ပြုလုပ်ရမည်။

ခရစ်တော်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးသည်လည်း ကိုယ်ကျိုးမကြည့်ခြင်းနှင့် အစေခံသော ခေါင်းဆောင်မှု၏ အခြေခံအဖြစ် တည်ရှိနိုင်ပါသည်။ ရှင်ပေါလုက ဖိလိပ္ပိခရစ်ယာန်တို့အား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ကြုံတွေ့ရသော ဂိညာဉ်ရေးအတွေ့အကြုံနှင့် သခင်ခရစ်တော်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ကြုံတွေ့ရသော ဂိညာဉ်ရေးအတွေ့အကြုံနှင့် သခင်ခရစ်တော်၏ ဥပမာတို့ထဲမှ ပေါ်ထွက်လာသော

အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်းများအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ခြင်း အစဉ်အလာ
တမန်တော် ၆း၁-၇

ဤကျမ်းပိုဒ်သည် မည်သည့် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုကို အကြံပြုနေပါသလဲ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် စိတ်ထဲမှာရှိရမယ့်အရာ သို့မဟုတ် လုပ်ရမည့်အရာက ဘာလဲ။

၁။ သင်ကိုယ်တိုင် အားလုံးကို ကြိုးစားပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ နည်းဗျူဟာကျသော ကြိုတင်စီမံမှုဖြင့် အသင်းဝင်သူများ၏လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပါ။

၂။ သင်လုပ်ဖို့ရန် အရေးကြီးဆုံးကို လုပ်ပြီး သင့်ရဲ့ ဂိညာဉ်တော်ဆုကျေးဇူးများ (ခေါင်းဆောင်ခြင်း၊ တရားဟောခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း) ဖြင့် တပ်ဆင်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိုအပ်ချက်ကို ကရုစိုက်ရန် စေခံဝန်ထမ်းအသစ်များခေါ်ယူပါ။ မတူညီသောသူများအတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏လိုအပ်ချက်၊ တစ်ဦးခြင်း ဆုကျေးဇူးစွမ်းရည်များအပေါ်မူတည်ပြီး မတူညီသော နေရာများရှိပါသည်။ အသင်းတော်တွင် မိမိနှင့် ကိုက်ညီသော နေရာတွင် အစေခံနိုင်ရန် အသင်းသူအသင်းသားများကို ကူညီပေးပါ။

၃။ အလုပ်သမားများကို သူတို့နှင့် ကိုက်ညီသော အလုပ်များကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ရှာဖွေပေးပါ။ (ပါဝင်ခြင်း။ ။အသင်းတော်အတွင်း အနာဂတ်လိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်လျှင်း၍ တစ်ဦးချင်းစီကို ပျိုးထောင်ပေးပါ။)

(၁) ဂိညာဉ်တော်ဖြင့် ပြည့်ဝသောသူ
(၂) ဉာဏ်ပညာရှိသောသူ
(၃) ယုံကြည်ခြင်းပြည့်ဝသောသူ
(၄) အခြားသူများ လေးစားမှု ခံရသောသူ (ရွေးချယ်ခံရသောသူ)
(၅) အစေခံရန်လိုလားသောသူ

အမှုတော်ဆောင်များသည် ဘုရားတရားကြည်ညိုသော ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ရမည်။ စီမံမှု တာဝန်များအပေါ်၌ နက်နဲသော ဂိညာဉ်ရေးအမြင်ဖြင့် အာရုံထားသောသူဖြစ်ရမည်။ တမန်တော်များသည် အသင်းဝင်သူများကို ဂိညာဉ်တော်၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်ဝသောသူများကို သက်ဆိုင်ရာ အမှုတော်အတွက် တာဝန်ယူရန် အသင်းဝင်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ ဒုတိယအနေဖြင့် ထိုသူတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဆုတောင်းခြင်း၊ နှုတ်ကပတ်တော်၏အမှုတော်မြတ်တွင် အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် ပေးအပ်သူဖြစ်ရမည်။

ခေါင်းဆောင်များခန့်အပ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း

လွန်ခဲ့သောနှစ် သို့မဟုတ် နှစ်နှစ်ခန့်က သင်ခန့်အပ်ခဲ့သော ခေါင်းဆောင်/စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အားလုံးအကြောင်းကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့နာမည်တစ်ခုချင်းစီကို ချရေးပါ။ တစ်ယောက်စီကို အထက်မှာဖေါ်ပြခဲ့တဲ့

ဂိသေသလကၡဏာ ၅ချက်ထဲမှာ ဘယ်နချက်ရှိသလဲဆိုတာကို အမှတ် ၀ ကနေ ၅မှတ်အတွင်း အမှတ်ပေးကြည့်ပါ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်ဘာအမြင်၊ ဘာနိဂုံးချုပ်ရရှိသလဲ။ (သင်မှန်ကန်သော ခေါင်းဆောင်ကို မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ရွေးချယ်နေလား။ ခေါင်းဆောင်ရွေးချယ်ခြင်းအရာ၌ ပိုကောင်းအောင် သင်ဘယ်လိုလုပ်နိုင်လဲ။)

တမန်တော် ၁၃း၁-၃

ဤကျမ်းပိုဒ်သည် မည်သည့် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုကို အကြံပြုနေပါသလဲ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် စိတ်ထဲမှာရှိရမယ့်အရာ သို့မဟုတ် လုပ်ရမည့်အရာက ဘာလဲ။

၁။ ဂတ်ပြုခြင်ထဲတွင် မြင်သာအောင် ရှာဖွေပါ။

၂။ ဂိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များအဖြစ် အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းကို ပါဂင်စေပါ။

ကနဦးအသင်းတော်များတွင် အတူတကွ မြင်သာအောင် လုပ်ခြင်းသည် ဂတ်ပြုခြင်းထဲက ထွက်ပေါ်ခဲ့သည်။ အမှုတော်ဆောင်ခြင်းနှင့် သာသနာပြုများကို အတူတကွ တာဂန်ပေးအပ်ရတွင် ဆုတောင်းခြင်း၊ အစာရှောင်ခြင်းနှင့် လက်တင်ဆုတောင်းပေးခြင်းစသော ဂိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များ၊ ဂိညာဉ်ရေး အလေ့အကျင့်များ ပါဂင်ပါသည်။

အခန်း (၈) ။ ။ ဂိညာဉ်ရေး သင်ခန်းစာ *Lectico Divina*

Lectio Divina
Ignatius of Loyola

မာကု ၁ဝး၄၆-၅၂

၃ဝမိနစ်
မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ငြိမ်သက်ပြီး အဖွင့်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အစပြုပါ။

ပထမအကြိမ်ဖတ်ခြင်း
ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းမှ ကြားရသမျှသောကို နားထောင်ပါ။
ပထမအကြိမ် ဖတ်ကြားပြီးနောက်တွင် လုည့်လည်လမ်းလျှောက်ပြီး သင်ရရှိတဲ့ စကားလုံး သို့မဟုတ် စာကြောင့်ကို မျှဝေပါ။

ဒုတိယအကြိမ်ဖတ်ခြင်း
သင့်ကိုယ်သင် ဒီဇာတ်လမ်းထဲမှာ စိတ်ကူဖြင့် ပုံဖော်ကြည့်ပါ။
သင်ဟာ ဇာတ်ကောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ် (ဥပမာ၊ ဗာတိမဲ၊ လူထု၊ တပည့်တော်၊ လော့လာသူ)
သင်မြင်ရ၊ ခံစားရ၊ ကြားရ၊ အနံ့ရသမျှ၊ တွေးထင်သမျှတို့ကို သေချာမှတ်ထားပါ။
ဒုတိယအကြိမ်ဖတ်ကြားပြီးနောက်မှာ လှည့်လည် လမ်းလျှောက်ပြီး
ဒီတစ်ခေါက်ဖတ်ခြင်းကလေ ဘာရလဲဆိုတာကို ဝေမျှပါ။

တတိယအကြိမ်ဖတ်ခြင်း
သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်က သင့်ကိုပြောသမျှကို နားထောင်ပါ။
သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်က သင့်ကို ဘယ်လိုဦးဆောင်နေလဲ။
တတိယအကြိမ်ဖတ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ လှည့်လည် လမ်းလျှောက်ပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီကို သူတို့ရရှိခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံများအပေါ် ဆုတောင်းမှုလေးတစ်ခုဖြင့် တုံ့ပြန်ခွင့်ပေးပါ။
ဆုမတောင်းလိုတဲ့သူများအနေဖြင့် "အလိုတော်ပြည့်စုံပါစေသော" သို့မဟုတ် "အာမင်" သို့မဟုတ် "ကျွန်ုပ်/ကျွန်မကို ကျော်သွားပေးပါ" စသည်ဖြင့် ပြောနိုင်ပါသည်။

၂ဝမိနစ်
တိတ်ဆိတ်ခြင်း။ ငြိမ်သက်စွာ အာရုံပြုခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း။

၁ဝ မိနစ်
အတွေ့အကြုံဆွေးနွေးခြင်း။ မေးခွန်းမေးခြင်း။

အခန်း (၉) – (၁၀) ။ ။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် လက်တွေ့ ကိရယာများ
၇၅ မိနစ်

ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် လက်တွေ့ ကိရယာ (၁၀) မျိုး

ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများ ဘုရားသခင်၏ရှိခြင်းနှင့် အသင်းတော် လုပ်ငန်းများကို တွေ့ကြုံခံစားတတ်ဖို့အတွက် ကူညီပေးရန် ရေးဆွဲထားသော လေ့ကျင့်ခန်း (၁၀) မျိုး အကြောင်းကို ပြောပြသွားမှာဖြစ်ပါသည်။

၁။ *သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း မှန်ကန်စွာနေထိုင်ပါ။* ။ ခရစ်ယာန်အသက်တာ၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ အသင်းတော်၏ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း လူအများရှေ့တွင် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ရန်မှာ သင်းအုပ်ဆရာ၏ အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ အသင်းတော်သို့ ရောက်လာကြသော သူတိုင်းတို့သည် ခရစ်ယာန်အသက်တာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိတို့ ပိုင်ဆိုင်သမျှ အားလုံးတို့ဖြင့် ဘုရားကို သိရန်၊ ချစ်ရန် နှင့် အစေခံရန်၊ ယေရှုကို လိုက်လျှောက်ရန်နှင့် သူနှင့် ပိုမိုတူသော အသက်တာဖြစ်လာရန်၊ ဂိညာဉ်တော်ပြည့်ဝသော အသက်တာနှင့် ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်ဖို့ သင်ကြားရန် တို့ဖြစ်သည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အသင်းတော်သည် ခရစ်တော်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်ပြီး ခရစ်တော်သည် ဦးခေါင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတော်အဖြစ် အသင်းတော်က လုပ်ဆောင်ရမည့် အဓိကအကြောင်းအရာ လေးမျိုးမှာ

၁။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဂတ်ပြုကိုးကွယ်ဖို့အခွင့်အရေး ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။
၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားကို သိခြင်းဉာဏ်ပညာ နှင့် အစေခံခြင်းအလပ် ကြီးထွားလာစေရန် ပညာဖြည့်ဆည်းပေး တပ်ဆင်ပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးရမည်။
၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပျိုးထောင်ခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။
၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အမှုတော်အလုပ်၊ ခရစ်ယာန်သာသနာတော်တို့အတွက် လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်နေရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့အာလုံးဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးချစ်ကြရန်နှင့် မိမိတို့ ဂိညာဉ်တော် ဆုကျေးဇူးများကို အများကောင်းဖို့အတွက် အသုံးပြုရန် ခေါ်ခြင်းကို ခံထားရကြပါသည်။

ခရစ်တော်၌ မရှိနေမချင်း၊ ဘုရားကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားမှုတွေ တန်ဖိုးရှိလာအောင် ပြုလုပ်ခွင့်မပေးမချင်း၊ ထိုအရာတစ်ခုမှဖြစ်လာမည်မဟုတ်ပါ။ ဂိညာဉ်တော်ပြည့်ဝသော၊ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်ဖြင့် နေထိုင်ရန်၊ ဦးဆောင်ရန်၊ နှင့် အသင်းတော်တစ်ခုလုံးကို ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ခေါ်ဆောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ *စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပါဝင်သော ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းဖြစ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါ။* ။
ဝတ်ပြုခြင်း အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခြင်းသည် ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်မှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် လူပ်ရှားမှုသက်သက်၊ ဝတ်ပြုစည်းဝေးခြင်း သက်သက်ဖြစ်ရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။

ထိရောက်သော ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သည့် ခေါင်းဆောင်များသည် ဝတ်ပြုခြင်းအစည်းအဝေးဖြင့် စဉ်းစားကြလိမ့်မည်။ သူတို့ဘာပြောချင်တယ်၊ ဘာလုပ်ချင်တယ် ဆိုတာကို သေချာတွေးတောပြင်ဆင်ကြလိမ့်မည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာဘဲ သူတို့ ဝတ်ပြုခြင်းကို ဦးဆောင်ကြတဲ့အခါမှာ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်ရဲ့ စေ့ဆော်ခြင်းအတွက်လည်း အမြဲတမ်း စိတ်နှလုံးကို ဖွင့်ဟထားပေးကြသည်။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်နှင့် အလုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဆုတောင်းအားကြီးခြင်းဖြင့် ရှာဖွေကြသည်။ သူတို့သည် ဝတ်ပြုစည်းဝေးခြင်းကို အသင်းသူ အသင်းသာများ ကောင်းကျိုးအတွက် အသုံးပြုကြလိမ့်မည်။

- ဝတ်ပြုစည်းဝေးခြင်းသည် မိမိတို့ကိုယ်ကိုမိမိတို့ အဓိကထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ဘုရားကို အဓိကထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဝတ်ပြုကြသူများသည် မိမိတို့ကိုယ်ကို မဟုတ်ဘဲ ဘုရားကို ချီးမွမ်း၊ ချီးမြှောက်သော ဝတ်ပြုခြင်းမျိုးဖြစ်ရမည်။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဖမ်းမြောက်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ရည်ရွယ်ချက်သည် ဘုရားကို သူတို့နှင့် ပိုနီးစေဖို့ရန် ဆွဲခေါ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ဝတ်ပြုစည်းဝေးခြင်းသည် ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးနှင့် အသင်းတော်သာသနာတော်ကို ခိုင်မာစေရန် အချိန်ကောင်းလည်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဒီမှာ ဘာကြောင့်ရှိနေကြသလဲ။
- ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်အပေါ်မှီခိုခြင်း၊ ဘုရားကို ယုံကြည်ခြင်းကို ပြသရန်အချိန်လည်းဖြစ်သည်။
- ယင်းသည် အသင်းသူအသင်းသားများ အတူတကွ ဘုရားကို ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ တူညီသော ခရစ်တော်ထံသို့ ဆက်ကပ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရှာဖွေခြင်း များ ပြုလုပ်ရန် အခွင့်အရေးလည်းဖြစ်သည်။
- ယင်းသည် ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ဝေငှကြရန်အချိန်လည်းဖြစ်သည်။ သက်သေခံခြင်းသည် အတူတကွ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း၏ အရမ်းအရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

၃။ *သင်၏အသင်းဝင်များ၊ အသင်းသူ၊ အသင်းသားများကို တတ်ကြွစွာချစ်ခင်ပါ။* ။
ဂိညာဉ်ရေးခေါင်းဆောင်အဖြစ် သင်၌ ရှိသော ဆုကျေးဇူးများအနက် တန်ခိုးအကြီးဆုံးဆုကျေးဇူးတစ်ခုမှာ သင်၏လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့် ရုံးဝန်ထမ်းများအား မေတ္တာစစ်ဖြင့် ချစ်ခင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်ပြောနေသည်မှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ခံစားချက်မဟုတ်ပါ။ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့် အလွန်အကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးသော ဆက်ဆံရေးကို ပြောနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၁ ကော ၁၃တွင် ရှင်ပေါလုက သူတစ်ပါးအား မည်သို့ ဆက်ဆံရမည်ကို ဖော်ပြသော မေတ္တာမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

> "မေတ္တာသည် စိတ်ရှည်တတ်၏။ ကျေးဇူးပြုတတ်၏။ မေတ္တာသည် ဝုဏ်ပြိုင်ခြင်းမရှိ၊ ဂါကြွားခြင်းမရှိ၊ မာန်မာနမရှိ။ မလျောက်ပတ်စွာ မကျင့်တတ်၊ ကိုယ်အကျိုးကို မရှာတတ်၊ ဒေါသအမျက်မထွက်တတ်၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု မထင်တတ်၊ မတရားသောအမှု၌ ဝမ်းမြောက်ခြင်းမရှိတတ်၊ သမ္မာတရား၌ ဝမ်းမြောက်တတ်၏။" (၁ကော ၁၃း ၄-၆)

ချစ်ခြင်း မေတ္တာ (၃) မျိုး

၁။ Heart-felt love: သူတို့အတွက် စစ်မှန်သော မေတ္တာတရားနှင့် ကရုစိုက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရမလဲ။ (ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်ကို သင့်နလုံးသားထဲတွင် ကိန်းအောင်းရန် တောင်းဆိုပါ။)

၂။ Thoughtful love: သူတို့အမှန်တကယ် စိတ်အဝင်စားဆုံးအရာ၊ အသင်းတော်တစ်ခုလုံး အနေဖြင့် စိတ်အဝင်စားဆုံးအရာက ဘာလဲ။ (အခြားသူနှင့် အသင်းတော်အတွက် အကောင်းဆုံးအရာကို မြင်တတ်စေဖို့အတွက် ဘုရားသခင်ထံမှာ အကူအညီတောင်းခံပါ။)

၃။ Active love: မပျက်ယွင်းသော မေတ္တာဖြင့် ချစ်နိုင်ရန် ဘာကို ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ။ (အခြားသူများက သင့်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားကို လက်ခံနိုင်ရန် အတွက် သင့်အနေဖြင့် ဘာကို တိကျခိုင်မာစွာ လုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာကို ပြပေးဖို့ ဘုရားသခင်ထံ တောင်းဆိုပါ။)

ဥပမာအနေဖြင့် သင်သည် လုပ်ဖော်ဆောင်ဖတ်များကို လေးစားမှု ပြသနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အသက်တာ သာယာဝပြောရေးအတွက် သင်အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားကြောင်းနှင့် သင်ရိုးသားဖြူစင်ကြောင်းကို အလုပ်ဖြင့် ပြနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သောအခါ ခွင့်လွှတ်ပေးပါ။ သင့်အဖွဲ့အစည်း၌ အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ရပ်နားခိုင်းတော့မည့် အကြောင်းပြောဆိုဆွေးနွေးနေသည့်ကြားမှ သူတို့အနာဂတ်၌ မျှော်လင့်ချက်ရှိကြောင်းပြောပြပါ။ သူတို့ပြောသည်ကို နားထောင်ပေးပြီး သူတို့ တွေ့ကြုံနေသည်များအတွက် ကူညီစဉ်းစားပေးခြင်းနှင့် ဆုတောင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ သင့်တော်သည်ဟု ယူဆပါက သူတို့၌ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ပူပန်စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့မှု လက္ခဏာများ တွေ့ပါက သူတို့အား နှစ်သိမ့်အားပေးပါ။ လေသံကို ပျော့ပြောင်းစေပါ။ စကားကို ပြန်လည် ရုပ်သိမ်းပါ။ သင်ရဲ့ လုပ်ငန်းမှာ ဘုရားသခင်၏ ပြုမူလုပ်ဆောင်တော်မူခြင်းကို အတူတကွ ကြည့်ရှုပါ။ ရလဒ်များကိုသာ ကြည့်မနေပါနှင့်။ သူတို့၏ အလုပ်နှင့် အသက်တာ၌ ဘုရားသခင်၏ လုပ်ရှားတော်မူချက်များကို ပိုမိုတွေ့ရှိလာရေးနှင့် ဝမ်းမြောက်ကြိုဆိုစရာရှိက အတူတကွ ကြိုဆိုနိုင်ရန် ကူညီမစပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း။ ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသော စွမ်းရည်ဖြင့် အခြားသူများကို ဘယ်လိုချစ်ရမလဲဆိုတာကို အသုံးပြုခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အခုကျွန်ုပ်တို့က ဂိညာဉ်ရေးနဲ့ ပိုပြီးတော့သက်ဆိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင့်ရဲ့ အတွေး၊ ခံစားချက်တွေထက် သန့်ရှင်းသော

ဂိညာဉ်တော်အပေါ်မှာ ပိုမိုအခြေခံသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ရဲ့မျက်စိကိုမှိတ်ထားပါ။ သင့်အသင်းတော်၊ သင့်ကျေးရွာ၊ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် မိသားစုထဲမှာ သင်ချစ်ရန်ခက်ခဲသော သူတစ်ယောက်ကို ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ထိုသူကို သင့်ရဲ့ နလုံးသားထဲမှ၊ သင့်ရဲ့ စိတ်ထဲ၊ သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ချစ်နိုင်မလဲဆိုတာကို သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်ကို မေးကြည့်ပါ။

တစ်ကိုယ်ရည် တုံ့ပြန်ခြင်း။ ။ လက်တွေ့ကျကျဖြင့် မိမိသည် အသင်းတော်အတွင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အခြားသူများကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပိုမိုပြနိုင်ရန် လိုအပ်သော အချိန်နည်းလမ်းတွေဟာ ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

၄။ *ကျမ်းစာဖတ်ပါ၊ အတူတကွ ဆုတောင်းပါ။*

- တစ်ဦးတည်း ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း စည်းကမ်းအလေ့အကျင့်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။ တစ်ဦးတည်း ကျမ်းစာလေ့လာရတွင် ကျွန်ုပ် မကြာခဏ အသုံးပြုတဲ့ နည်းလမ်းအဆင့် ၃ ဆင့်မှာ
  ၁) ကျမ်းစာ။ ။ ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများကို ကျွမ်းကျင်စွာသိနိုင်ရန်ဖတ်ပါ။ ပြန်လည် ရေးချပါ။
  ၂) အနက်ဖွင့်ကျမ်း။ ။ ဆရာသို့မဟုတ် တရားဟောဆရာ၏ အမြင်မှပေးသော မှတ်ချက်များ။
  ၃) နာမည်။ ။ ကိုယ်ပိုင် အသုံးချဖို့အတွက် ဖတ်ပါ။

- ကျမ်းစာကို သင့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအသင်းနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် အတူတကွ ဖတ်ရှုခြင်းသည် ဘုရားသခင်ကို အတူတကွ နားထောင်နိုင်ရန် အရမ်းအထောက်အကူပြုသော၊ တန်ခိုးရှိသော လမ်းဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာကျမ်းစာ နောက်ခံအကြောင်းအရာများသည် တန်ခိုးရှိသော အရာများ၊ ဖေါ်ပြချက်များကို ပြောပြနေပြီး ယင်းတို့သည် လူအများကို ကိုယ်ပိုင် နားလည်ခြင်းနှင့် ဓမ္မအတွေးအခေါ်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးခြင်းများ၊ လက်တွေ့ခရစ်ယာန်တို့ လိုက်လျှောက်အသက်ရှင်ခြင်းများတို့ကိုအတွက် အားပေးလှုံ့ဆော်မှုများကို ပုံဖော်ရာတွင် ကူညီပေးပါသည်။

သမ္မာကျမ်းစာကို အသင်းအဖွဲ့ဖြင့် လေ့လာခြင်း။ ။ ကျွန်ုပ်သည် Bible Study for Ministry (BSFM) at Family Hope Services စတင်ခဲ့ပါသည်။ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်လုံး ကျွန်ုပ်နှင့် ရုံးအဖွဲ့တို့သည် တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် အချိန်ယူတွေ့ဆုံခဲ့ကြသည်။ ပထမဦး ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းကို ကျွန်ုပ်ကပင် ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဖတ်ရှုနေသော ကျမ်းပိုဒ် အနေဖြင့် အမှုတော်ဆောင်နှင့် သူ၏ အမှုတော်ဆောင် လုပ်ငန်း၌ မည်သို့ အသုံးချလျှင် ထိရောက်မည်ကို အလေးထားခဲ့သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအတွင်း ဂိညာဉ်ရေးတိုးတက်မှု မြှင့်တင်ရေးနှင့် ရုံးဝန်ထမ်းများ၏ ဘုရားသခင်အကြောင်း စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် သူတို့အသက်တာနှင့် ဆက်စပ်ပြီး တွေးခေါ်မှုစသည့် ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်နှင့် ဆက်စပ်နေသော အကြောင်းအရာများကိုလည်း လေ့လာဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ဝန်ထမ်းများကို တိုးတက်စေသော ယဉ်ကြီးသည် ယနေ့ထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

- ဖြစ်နိုင်သော အရာအားလုံးနှင့် သင့်လျော်သော အရာများအားလုံးအတွက် အခွင့်အခါရှိတိုင်း ဆုတောင်းပါ။ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ၊ အခြားခေါင်းဆောင်များဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပုံမှန် ဆုတောင်းရပါမည်။ သင်သည် ခေါင်းဆောင်သော အသင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်သော အခါတွင်၊ သင့်ရဲ့ အသင်းအဖွဲ့ကို ဘုရားက ဖွင့်ပြလိုသော အရာမှန်သမျှအဖွဲ့ တံခါးဖွင့်ထားစေပါ။ ဉာဏ်ပညာနှင့် လမ်းပြပေးဖို့အတွက် ဆုတောင်းပါ။ အခြားသူများနှင့် ပဋိပက္ခများကြား လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကရုဏာတော်အတွက် ဆုတောင်းပါ။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်အားဖြင့် အဖွဲ့ကို အတူတကွ ဖြစ်စေရန် ဆုတောင်းပါ။ အဖွဲ့ကို ဂိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်ဝပြီး ဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုကို ခံယူနိုင်ရန်အတွက် ဆုတောင်းပါ။

- သင့်ရဲ့ဆုတောင်းခြင်းတွင် တရားမဟောပါနှင့်။ တရားဟောခြင်းကို တရားဟောခြင်းအတွက်သာ ဖြစ်စေပါ။ သင်ကြားခြင်းကို သင်ကြားခြင်းအတွက်ဘဲ ဖြစ်စေပါ။ နှစ်သိမ့်ခြင်းကို နှစ်သိမ့်ခြင်းအတွက်ဘဲ ဖြစ်စေပါ။ ဆုတောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်ကို သင့်ရဲ့နှလုံးသားမှ သင့်ရဲ့ ဦးခေါင်းဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုအရာသည် လူများကို မေတ္တာတော် ပလ္လင်ခေါ် ဆောင်ပေးခြင်း၊ ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်ဟာအခြားသူများကို ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်မည်ဆိုလျှင် သင်ဘယ်သူနှင့် စကားပြောနေလဲဆိုတာကို သတိယပါ။ ထိုသူသည် သင့်၏ကောင်းကင်ဘုံ အဖဘုရား၊ သင်ချစ်သော သခင်၊ သင့်ရဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်၊ သင့်ရဲ့ ကယ်ချွတ်ရှင် ဖြစ်သည်။

(သတိရလုပ်ဆောင်ရန်။ ။ ကြည်ညိုမြတ်နိုးခြင်း၊ အပြစ်ဝန်ချခြင်း၊ ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်အဖြစ် လျှောက်ထားခြင်း။ ကျိန်ဆဲသော ဆုတောင်းခြင်း၊ အော်ဟစ်ငိုကြွေးသော ဆုတောင်းခြင်းများလည်း ရှိပါသည်။)

၅။ *စီမံခန့်ခွဲရေး စည်းဝေးများတွင် ဘုရားသခင်၏ရှိခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း။*[10]
ဘုရားသခင် ပါဝင်ပတ်သက်မှုများကို သိရှိနားလည်းခြင်းအပြင် အစည်းအဝေးများနှင့် အစုအဖွဲ့လုပ်ငန်းများ၌ ဘုရားသခင်လုပ်ဆောင်တော်မူချက်များကို သိရှိရန် အထားကြိုးစားပါ။ သင့်အနေဖြင့် တရားဝင်ဖော်ပြထားသော အစီးအစဉ်များနှင့် အသားကျနေမည်ဖြစ်သော်လည်း ဘုရားသခင်သည် သင်မျှော်လင့်မထားသော၊ လက်မလွှတ်ချင်သည့် အရာတစ်ခုကို ပြုလုပ်တော်မူနိုင်ပါသည်။ စည်းဝေးတိုင်းတွင် အရေးကြီးဆုံးသော အကြောင်းအရာမှာ ဘုရားသခင် ထည့်ပေးသော ခေါင်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။

- ဘုရားသခင်၏ ဂိညာဉ်တော်ရွေ့လျားခြင်းကို ရှာဖွေပါ။ စည်းဝေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆန္ဒကို တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အာဏာပြကစားခြင်းမျိုးမဖြစ်ရပါ။
- သင်ဆွေးနွေးသောအကြောင်းအရာများ၊ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုများ၊ အခြားသူနှင့် ငြင်းခုံမှုများအပေါ်၌ ဘုရားသခင်က ဘယ်လို ဆက်သွယ်နေသလဲဆိုတာကို အခြားသူများအား အမြဲသတိရှိဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ (မန်းဂျိုးဇက် - ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်ကို သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော် ရှိနေသော သဘောအဖြစ် ကိုယ်စားပြုရန်ထွန်းညှိခြင်း၊ ခရစ်တော်၏ ရှိခြင်းပုံစံအနေဖြင့် သတ်မှတ်ရန် ထိုင်ခုံ တစ်ခုအား လွှတ်ထားပေးခြင်း။)
- ဆုတောင်းပါ - "သခင်ဘုရား၊ ဤစည်းဝေးခြင်းကနေ ကျွန်ုပ်မြင်ရန် လိုအပ်သည့်အရာကို မြင်စေဖို့တွက် ကူညီတော်မူပါ။" ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်နားထောင်မနေဘူးသို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးက တင်ပြမှု အသစ်ကို လက်ခံဖို့ရှိမနေဘူး သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့က ချောင်ပိတ်မိနေတာမျိုး ဖြစ်နေမယ် သို့မဟုတ် အာလုံးက အဲဒီအချိန်မှာ သဘောတူနေမယ်၊ ဘယ်သူကမှ စိတ်အားထက်သန်ပုံပေါ်မနေဘူး၊ စသည်တို့ကိုကို သိရန် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ့်အနေဖြင့် အကူအညီလိုပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို အမြင်သစ်တစ်ခုကို ရရှိသည်တိုင် သို့မဟုတ် မကောင်းသော အကြောင်းအရာများ အဖွဲ့ထဲမှာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိလိုက်ရသည့်တိုင် ကျွန်ုပ် ထိရောက်စွာ ဦးမဆောင်နိုင်ပါ။
- ပါဝင်သူအဖြစ်နှင့် စစ်မှန်သော နားထောင်သူအဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်ပါ။ ထွက်ပေါ်လာသော ရလဒ်အပေါ် စိတ်ကြိုက်ကြိုးကိုင်ခြင်း လုပ်နေမည့်အစား တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ပေါ်ထွက်လာမည့် အသိဉာဏ်အလိမ္မာနှင့် လမ်းညွှန်မှုတို့ကို စောင့်မျှော်ပါ။ အရေးကိစ္စ တစ်ခုကို ဆွေးနွေးရန် ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြပါ။

---

[10] See Bruce G. and Katherine G. Epperly, *Tending to the Holy: The Practice of the Presence of God in Ministry* (Herndon, VA, The Alban Institute, 2009) for an excellent book on the attitudes and practices necessary for leading with sensitivity to the Holy Spirit in ministry. They stress that "every act of ministry...reflects the pastor's spiritual life" (loc. 1135). 5 chapters:
1. Wonder, Love, and Praise: Preaching, Teaching, and Worship as Spiritual Formation
2. It's a Gift to be Simple: The Gentle Art of Spiritual Guidance
3. Pastoral Care as Healing Presence
4. Contemplative Leadership and Administration: Discovering God in the Details
5. Prophetic Hospitality

- အခြားသူများကို လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ဘုရားသခင်က လမ်းညွှန်တော်မူမည့် အကြောင်း မျှော်လင့်စေရန် တောင်းဆိုပါ။
- အစည်းအဝေးအဆုံးတွင် ပါဝင်သူတို့အား သူတို့၏ အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည် သုံးသပ်စေပါ။ ဘယ်နေရာကနေ ထိုအရာများသည် အတူတကွ ရောက်ရှိလာသို ဖြစ်နေလဲ။ သူတို့ ဘယ်အချိန်မှာ ဘုရားသခင်၏ ဂိညာဉ်တော်ကို ခံစားရသလဲ။ သင်တို့ တစ်စိတ်တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်ကြသလား။ ကောင်းတဲ့ခံစားချက်ဟုတ်သလား။ ရုတ်တရုတ် ပြသနာများ ပေါ်ထွက်လာသလား။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရော ရှိသလား။ အသစ်သော အမြင်အတွေ့အကြုံများ ရှိသလား။

ပုံဖေါ်ခြင်း။ ။ တစ်ခါမှာ အဖွဲ့အစည်းနစ်ခုက ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ရန် ကြိုးစားကြတယ်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့က စည်းဝေးခြင်းကို တိတ်ဆိတ်စွာဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောနေသမျှကို ကြားနိုင်ရန် နားထောင်နေကြသည်။ တစ်ယောက်တည်း ဆုတောင်းကြပြီးသော အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်က အခြားသူများကို ကျယ်လောင်စွာ ဆုတောင်းဖို့ ဖိတ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်ုပ်တို့ စည်းဝေးမယ့် အချက်တွေကို မစတင်မီမှာ ကျွန်ုပ်က သူတို့ကို တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆုတောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ တွေးနေသော အတွေးတွေ၊ ခံစားရတဲ့အရာတွေကို ဝေမျှရန် ပြောပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိသော သက်သေခံချက်များစွာကို ဝေမျှကြပါတယ်။ အချို့က အပြစ်ဝန်ချကြတယ်၊ အချို့က မျှော်လင့်ခြင်းအသစ်တွေရတယ်၊ အချို့က သူတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အစေခံရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပိုမို ကြီးမားတဲ့ ရှင်းလင်းချက်တွေရတယ်။ ဘယ်နေရာကိုဘဲ ကြည့်ကြည့် မျက်ရည်တွေနဲ့ ပြည့်နေကြတာကို ကျွန်ုပ်မြင်ရတယ်။ ဂိညာဉ်တောက လှုပ်ရှားစေပါတယ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့က ဆုတောင်းဖို့ အချိန်ယူခဲ့ကြတယ်၊ နားထောင်ဖို့၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဝေမျှဖို့ အတွက် အချိန်ယူခဲ့ကြပါတယ်။ စည်းဝေးခြင်းတစ်ခုလုံးရဲ့ အသံဟာ ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်ဘဲ ကောင်းသော အခွင့်အခါကို ရရှိခဲ့တယ်။

၆။ *ဆုတောင်းခြင်းနှင့် အစာရှောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။*
ဆုတောင်းခြင်းနှင့် အစာရှောင်ခြင်းနေ့ရက်များသည် အသင်းသူအသင်းသားများ နှိမ့်ချစွာဖြင့် ဘုရားကို အတူတကွ ရှာဖွေရန် အစွမ်းရှိသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့၏ အတွေ့အကြုံတွင် ဘုရားက ပါဝင်သူအယောက်စီတိုင်းကို အမြဲတမ်း အဓိပ္ပါယ်ရှိသော နည်းလမ်းဖြင့် စကားပြောပုံရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အောက်အရာများသည် ကျွန်ုပ် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် အစာရှောင်ခြင်းဖြင့် ဘုရားကို ဘယ်လိုမြင်ခဲ့ရသလဲဆိုတဲ့ ဥပမာများဖြစ်ပါသည်။

- ထိုနေ့သည် လူများကို အတူတကွ ဆွဲခေါ်နိုင်သည်။
- ထိုနေ့သည် ပါဝင်သူများ မိမိကိုယ်ကို အသစ်ပြုပြင်ကြရန် ကူညီပေးသော ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားအာရုံပြုခြင်းအတွက် အထူးအစီအစဉ်များကို ပေးပါသည်။

- တစ်ခါတစ်ရံမှာ အရေးကြီးသောအရာ တစ်စုံတစ်ခုသည် အယောက်စီတိုင်းကို ရှင်းလင်းမှု ဖြစ်စေပါသည်။ ဥပမာ ပိုမို ကူညီလုပ်ဆောင် အစေခံရန်လိုအပ်ကြောင်း။
- တစ်ခါတစ်ရံ ပြောပြရန်လိုအပ်သော အကြောင်းအရာများ ပေါ်လာတတ်သည်။ ဥပမာ အသင်းဝင်များမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးရှိနေလဲ။
- တစ်ခါတစ်ရံ အသစ်သောအမြင်များ ရရှိပါသည်။ ဥပမာ ပြဿနာအတွက် အဖြေ။
- ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်တော့ရဲ့ သာသနာအတွက် ဆက်ကပ်ခြင်းအတွက် ဘုရားသခင်၏ ထောက်ပံ့အားပေးခြင်းကို တွေ့ကြုံခံစားရပါသည်။
- တစ်ကြိမ်မှာ၊ ဘုရားက တစ်ယောက်သောသူကို ကျွန်ုပ်တို့ သာသနာအတွက် ကြီးမားသော အလှူဒါနတစ်ခုကို ပြုလုပ်စေခဲ့ပါသည်။

၇။ *ဂန်ထမ်းမိသားစုများပါဝင်သော အားသစ်လောင်းအစီအစဉ် ပြုလုပ်ပါ။*
တစ်နှစ်လုံး အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သည်ဟု ခံစားကြရသော ရုံးဂန်ထမ်းများအတွက် နှစ်စဉ်ရက်များစွာပါရှိသော အားသစ်လောင်း အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သူတို့အား ခွန်အားပြည့်ဖြိုးစေလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ အားသစ်လောင်း အစီအစဉ်များသည် အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း တိုးပွားစေပါသည်။ ဂန်ထမ်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကို စိတ်ရင်းဖြင့် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုလုံးအတွက် စဉ်းစားပေးပါက အကျိုးထူးလာမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အသင်းတော်၌ အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပါက သင်၏အချိန်ကို ဂတ်ပြုခြင်း၊ အဖွဲ့အားသင်ကြားပို့ချခြင်း၊ အဖွဲ့ငယ်ဖြင့် ဂေဋခြင်း၊ ပျော်ပွဲ ရွှင်ပွဲများပြုလုပ်ခြင်းတို့၌ မျှဂေအသင်းပြုပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ အားသစ်လောင်း အတွေ့အကြုံကို ဘုရားသခင်၊ သက်ဂင်ယုံကြည်မှုနှင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးတို့ကို အဓိကထားသော ဂိညာဉ်ရေးလှုပ်ရှားမှု၌ အခြေပြုခြင်းဖြစ်သည်။

၈။ *အသင်းသူအသင်းသားများကို မိမိတို့၏ ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ သက်သေခံချက်များကို တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဂေဋကြဖို့ တိုက်တွန်းပါ။*
ဘုရားသခင်ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာမှာ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ မပြောကြတော့သည့်အခါတွင် ဂိညာဉ်တန်ခိုးတော်အများစုသည် လွတ်ထွက်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်စိတ်ပျက်နေတဲ့အချိန်သို့မဟုတ် ဘုရားအပေါ် သံသယစိတ်ရှိနေတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော့အသက်တာမှာ ဘုရားက ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာကို ပြန်ပြောရင်း ကြီးမားသော ခွန်အားများရှာဖွေတွေ့ ရှိပါသည်။ သင့်ရဲ့ အသက်တာအကြောင်းသည် သင့်ဘုန်းထင်ရှားဖို့မဟုတ်ဘဲ ဘုရားဘုန်းတော်ထင်ရှားဖို့ ဖြစ်စေပါ။

၉။ *အခြား ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်များကို ပျိုးထောင်ပေးပါ။*
ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ အခြားသူများကို ဂိညာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်မှုထဲသို့ ပိုမိုဆွဲခေါ်နိုင်လေ ဂိညာဉ်ရေးတိုးတက်မှုသည်လည်း စစ်မှန်သော အသင်းတော်၏ ဦးစားပေးလုပ်ငန်း ပိုမိုဖြစ်လာလေဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း လူအများစုတို့သည် ဂိဿာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ဖို့ လေ့ကျင့်ခြင်းခံရရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်သည် အခြားသူများကို သင်နှင့်အတူ ဂိဿာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းရှိသည်ကို နားထောင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ တစ်ဦးချင်းစီကို ရွေးချယ်၍ သင်၏အသင်းတော် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ သင်ရဲ့ ဂိဿာဉ်တော်ဆိုင်ရာ တွေးခေါ်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းများသို့ ပါဝင်စေပါ။ သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သူတို့ရဲ့ ဂိဿာဉ်ရေး ကြီးထွားဖို့အတွက် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်စေပါ။ ထူးခြားတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှု ကဏ္ဍများကို သူတို့အတွက် မှန်ကန်သော လက်ဆောင်နှင့် ရင့်ကျက်ခြင်းဖြစ်စေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အခြားသူများကို ပို၍ ဂိဿာဉ်တော် ဦးဆောင်မှုထဲမှာ ပါဝင်စေလေလေ၊ ပိုမိုသစ်လွင်သော အတွေးအခေါ်အသစ်များ ရရှိနိုင်လေလေဖြစ်သည်။ အသစ်သောအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားရမယ်၊ ဘုရားသခင်က ဆန္ဒရှိတဲ့ အားအင်များကို အံ့သြဖွယ်ရာနည်းဖြင့် ယူဆောင်ပေးလိမ့်မယ်။ အခြားသူများကို ခေါင်းဆောင်မှုထဲသို့ ဆွဲခေါ်ခြင်းသည် ကောင်းသော အောင်မြင်မှု စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ် ဦးဆောင်နေကျ အမှုတော်ဆောင်ခြင်းအတွက် သမ္မာကျမ်းစာလေ့လာခြင်း အတန်းများတွင် အမျိုးမျိုးသော ဝန်ထမ်းများသည် ခေါင်းဆောင်ခြင်းကို တာဝန်ယူကြရသည်။ သူတို့တစ်ယောက်ချင်းစီသည် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဘုရားနှင့် ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်း၊ သူတို့ အမှုတော်မြတ်ထဲမှာ ဘုရားကို ဘယ်လိုမြင်တဲ့အကြောင်း ပြောကြရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သူတို့သည် သမ္မာကျမ်းစာလေ့လာခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ လက်တွေ့ အမှုတော်အကြောင်း စကားပြောခြင်းများကို ဦးဆောင်ရသည်။

၁၀။ *သင့်ရဲ့ပတ်လည်မှာ သင့်လျော်သော ဂိဿာဉ်ဆုကျေးဇူးရှိသူများဖြင့် ဝန်းရံစေပါ။* ခရစ်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကူညီရာတွင် သင်သည် အခြားသူများကိုလည်း လိုအပ်ကြောင်းကို ဝန်ခံဖို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို လွန်စွာ အထင်ကြီးခြင်းမျိုး မရှိပါနဲ့။ မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကမျှ ဆုကျေးဇူး အကုန်လုံးကို မပိုင်ဆိုင်ကြပါ။ ဉာဏ်ပညာကြွယ်ဝသော ဂိဿာဉ်တော် ပြည့်ခြင်းပြီး ဂိဿာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်တို့သည် ဒီအရာကို သိရှိကြပြီး သူတို့ရဲ့ ပတ်လည်မှာ သင့်လျော်သော ဂိဿာဉ်ဆုကျေးဇူးရှိသူများဖြင့် ဝန်းရံစေကြသည်။

ဥပမာ၊ သင့်မှာ စီမံခန့်ခွဲမှု ဆုကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုလျှင် ထိုအရာကို အသုံးပြုပါ။ အသင်းတော်တစ်ခုလုံးနှင့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး က သင်ကောင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲလျှင် ပိုမို အားကောင်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သင်းအုပ်ဆရာအများစုမှာ ထိုဆုကျေးဇူးမရှိကြပေ။ အသင်းတော်သည် ထိုအရာကို လိုအပ်နေပါသည်။ ရှင်ပေါလုက ဘုရားသခင်သည် အချို့ကို စီမံခန့်ခွဲမှု ခေါင်းဆောင်များဖြစ်စေပါသည်ဟု ပြောခဲ့သည် (၁ကော ၁၂း၂၈)။ သင့်မှာ ထိုဆုကျေးဇူးမရှိဘူးဆိုလျှင် အဲဒီဆုကျေးဇူးကို ပိုင်ဆိုင်သော တစ်စုံတစ်ဦးကို ရှာဖွေပြီး သူ့ရဲ့ ဆုကျေးဇူးကို အသုံးပြုစေပါ။

ကျွန်ုပ်တို့က အခြားသူများရဲ့ ဂိဿာဉ်ဆုကျေးဇူးများကို ဆွဲခေါ်တဲ့အခါမှာ အသင်းတော်တစ်ခုလုံးအနေဖြင့် အကျိုးရှိလာပေမည်။ သီချင်းဆိုရာတွင်

တစ်ပင်တိုင်သီဆိုခြင်းသည် သာယာလှပမှုရှိပါသည်။ သို့သော် လေးယောက်သံစုံ ကွာယာသည် ပိုပြီးတော့ တန်ခိုးရှိပြီး အယောက်စီတိုင်းကို ကြီးမားသော ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများ ခံစားရရှိစေပါသည်။

အဆုံးသတ် မှတ်ချက်

- ဂိညာဉ်တော်ပြည့်ဝသော၊ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ သင်ယူရန်မှာ အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြဲတမ်း ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ကြီးထွားခြင်း၊ ခေါင်းဆောင်များအဖြစ် ကြီးထွားခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဂိညာဉ်အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုကို ပေါင်းစပ်ရန် အစွမ်းအစများ ကြီးထွားခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့က ခရစ်တော်မဖြစ်နိုင်ပါ၊ သို့သော် ခရစ်တော်ထဲမှာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သင်းအုပ်တစ်ဦး၊ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင် နေရာကို အကူအညီပေးနေသော များစွာသော လက်တွေ့ကျသော အရာများကို ဆွဲသွင်းနိုင်ပါသည်။
- ဘုရားရှင်၏ မေတ္တာကရုဏာတော်နှင့် သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်၏ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားကို ကိုးကွယ်ရန်၊ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခေါင်းဆောင်မှုထဲမှ ခရစ်တော်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အစေခံရန် ကို ယုံကြည်ဖို့ရန် အကြောင်းပြချက်များရှိပါသည်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဂျာနယ်အတွက် တုံ့ပြန်ရန်

၁။ မိမိ၏ ခေါင်းဆောင်ခြင်းတွင် မည်သည့် ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ကိရိယာတန်ဆာကို ပိုမိုအသုံးပြုရန် ဖွံ့ဖြိုးစေမလဲ။

၂။ ဘာကို အရင်ဆုံး ဖွံ့ဖြိုးရန် လုပ်ဆောင်ဖို့ တိုက်တွန်းခြင်းခံစားရလဲ။

၃။ ဤအခန်းတွင် ဂိညာဉ်တော်ကို မိမိကို ဘယ်လိုစကားပြောနေသလဲ။

အထောက်အကူပြု အချက်အလတ်များ

ပြောင်းလဲခြင်းကို ကောင်းသောအရာတစ်ခုအဖြစ် (မိတ်ဆွေတစ်ဦးအဖြစ်) ပွေ့ဖက်ပါ။

ပြောင်းလဲမှာလား မပြောင်းလဲဘူးလား

Harvard Business School တွင် စာသင်ကြားနေသော စီးပွားရေးအတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ် Robert Quinn သည် ၁၉၉၆ခုနှစ်တွင် *Deep Change. Discovering the Leader Within* ဆိုသည့်စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။ သူတို့ ကျွန်ုပ်တို့ အများစုက ပြောင်းလဲခြင်းကို ဆန့်ကျင်ကြတဲ့အကြောင်းရှင်းပြထားသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏ သတိမထားမိသည်မှာ မပြောင်းလဲဘဲနေမည်ဆိုခြင်းသည် ပြင်းထန်သော အကျိုးဆက်များကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ သူ့ရဲ့ လေ့လာမှုတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲရမည့်အချိန်မှာ မပြောင်းလဲဘဲနေခြင်းသည် အမြဲတမ်းတူညီသော ရလဒ်တစ်ခုကိုသာ ရရှိပါသည်ဟုဆိုသည်။ ထိုအရာမှာ "တဖြည်းဖြည်း သေဆုံးသွားခြင်း" ဆိုသည့်အရာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွင်းပိုင်းမှ စတင်သေဆုံးလာမည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးနိုင်မှုသည် ယိုယွင်းလာမည်၊ ထိုနောက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခေါင်းဆောင်နေရာမှ ကျရှုံးလိမ့်မည်။

ဘာက အန္တရာယ်လဲ
ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာမှာ လိုအပ်သော ပြောင်းလဲမှုကို မပြုလုပ်ဘူးဆိုလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အသင်းတော်၊ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုသည်မှာ

- **ကျွန်ုပ်တို့ ဘာဘဲလုပ်လုပ် စွမ်းရည်တွေ၊ နလုံးသားတွေဟာ ဆုံးရှုံးနေနိုင်တယ်။**
- **ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရှုပါရုံတွေကို သေဆုံးစေနိုင်တယ်။**
- **အခြားသူများရဲ့ ယုံကြည်လေးစားမှုကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်တယ်။**
- **အခြားသူများကို စိတ်ပျက်စေနိုင်တယ်။**
- **အခြားသူရဲ့ ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာများကိုလဲ ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။**

သင့်ရဲ့ အသက်တာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုမှာဘဲဖြစ်ဖြစ် သင်ပြောင်းလဲရမယ်ဆိုတာကို သိတယ် သို့သော် သင်မပြောင်းလဲခဲ့သော အချိန်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရလဒ်က ဘာဖြစ်ခဲ့လဲ။ (ဖြည်းဖြည်းသေခဲ့လား၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဘဲ သေဆုံးခဲ့လား။ ဘာဖြစ်မလဲ)

ဘာတွေ ရနိုင်လဲ။
အခြားတစ်ဖက်မှာ ပြောင်းလဲခြင်းကို ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာ၊ ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြည့်စုံဖို့အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် မြင်တဲ့အခါမှာ ရလဒ်က အများကြီးပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။

- **ပြောင်းလဲခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်လာမယ်။ ထိုအရာသည် ကောင်းသောအရာဖြစ်သည်။**
- **ကျွန်ုပ်တို့ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်ကနေ တန်ခိုးများ၊ ခွန်အားများ ပိုမိုရရှိလာမယ်။**

- **အချို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆန့်ကျင်ကြလိမ့်မယ်၊ သို့သော် အခြား လေးစားသူများ ပိုလာလိမ့်မယ်၊ နောက်ကနေ လိုက်ပါလာကြလိမ့်မယ်။**
- **အခြားသူများ နားမလည်ပေးနိုင်သော ထိုအချိန်များမှာ သင် ကြောက်သလို သို့မဟုတ် စိတ်ကုန်စရာမျိုးခံစားရနိုင်တယ် သို့သော် သင်စာ မှန်ကန်သော အရာကို လုပ်ဆောင်နေသည်ဆိုတာကို သင်သိလိမ့်မယ်။**
- **အဆုံးမှာ၊ သင်ဟာ အကျိုးရှိသော ခေါင်းဆောင်ထက်ကို ပိုလာလိမ့်မယ်။**

အဲဒီအတွေ့အကြုံမျိုး သင်ခံစားဖူးသလား။ (တိုးတက်မှု၊ အားအင်အသစ်၊ ခွန်အား၊ ယုံကြည်မှု၊ ဘာတွေရှိဦးမလဲ။)

ခေါင်းဆောင်များနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် အရေးကြီးသော ပြောင်းလဲခြင်း
ကျွန်ုပ်တို့အများစုမှာ၊ မိမိတို့အတွက်၊ မိမိတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ အိပ်မက်တွေ၊ ရူပါရုံတွေရှိကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ခါတစ်ရံ မေ့တတ်တဲ့အရာမှာ ရှိနေတဲ့နေရာကနေ ဘယ်နေရာကို ရောက်ရမလဲဆိုတဲ့ ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်လေ သိသာတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၆) ပြောင်းလဲခြင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဦးစားပေး အဖြစ်ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၆) ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပြောင်းလဲခြင်းနှစ်မျိုး - Incremental and Deep Change
နေ့စဉ်လေ့ကျင့်မှုတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ ထင်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်း အခွင့်အရေးများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းတွေဟာ အကန့်အသတ်မဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲနေခြင်း အကြောင်းကို ပြောကြရအောင်

Incremental Change
Incremental Change သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်အသက်တာ သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်မှု သို့မဟုတ် အသင်းတော်ထဲမှာ တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသော ပြောင်းလဲခြင်း အသေးလေးများဖြစ်သည်။ ဥပမာအချို့မှာ

- သင့်မှာ နံနက်ဘက် အိပ်ယာထချိန်မှာ ပြဿနာရှိတယ်လို့ ဆိုကြပါစို့။ သေးငယ်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းတစ်ခုက သင်အချိန်မှန်ထနိုင်ဖို့ အခြားသူတယောက်ကို အကူအညီတောင်းခြင်းမျိုးဖြစ်တယ်။
- သင်က ဂတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းမှာ တေးဂီတကို မြှင့်တင်ချင်တယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီအတွက် သင်ဟာ အဆိုတော်တွေ၊ တူရိယာတွေကို ပိုများအောင်လုပ်ခြင်းမျိုးဖြစ်တယ်။
- သင်ဟာ သင့်လုပ်ရမယ့်တာဝန်တွေက အရမ်းများပြားတယ်လို့ ခံစားနေရတယ်ဆိုကြပါစို့။ သင်က စပြီး တာဝန်တွေကို အခြားသူတွေဆီ

တာဝန်ခွဲဝေပေးမယ် သို့မဟုတ် ကူညီပေးမယ့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကို ရှာဖွေမယ်ဆိုတာမျိုးဖြစ်တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုမှာ ပြောင်းလဲခြင်း အနည်းငယ်ပြုလုပ်ရင်းနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် အကြောင်းအရာတွေ များစွာရှိပါတယ်။ ထိုအရာများကို Incremental Change လို့ခေါ်ပါတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာ ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ကြီးမားတဲ့ အကြောင်းတရားတွေလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။

Deep Change

Deep Change ဆိုသည်မှာ သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ ဆက်ဆံရေး နှင့်/သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်းမှာ ကြီးမားတဲ့ပြောင်းလဲမှုကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပေးဆပ်ရသည်ကတော့ Incremental Change တွေပြုလုပ်ရတာထက်တော့ ပိုများပြားပါတယ်။ ဆုလဒ်ကလည်း ပိုကြီးမားပါတယ်။ ဥပမာအချို့ကတော့

- ကျွန်တော့ အလုပ်နှင့် အောင်မြင်မှုအတွက် ဂုဏ်ယူမှုများစွာကို ရယူဖို့ ဆန္ဒရှိတယ်။ ကျွန်ုပ့်အတွက် Deep Change ကတော့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်ုပ်အားရှိတဲ့အချိန်တွေထက် ကျွန်ုပ်အားနည်းတဲ့အချိန်မှာ ဘုရားကို ပိုမိုဆက်ကပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို တစ်ခါတစ်ရံမှာ လက်ခံနိုင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်သလဲဆိုတာကို လူတိုင်းကို လိုက်ပြောနေမယ့်အစား အသက်တာမှာ ဘယ်လောက်တောင် ကြိုးစားခဲ့ရလဲ၊ ဘယ်လောက်ကျရှုံးခဲ့ရလဲဆိုတာကို စတင်ဝေငှလာခဲ့တယ်။ အဲဒီရှုံးနိမ့်မှုတွေကိုအသုံးပြုရင်း ဘုရားက ကျွန်တော့ကို ဘယ်လို သွန်သင်ပေးတယ်၊ အခြားသူများကို ဘယ်လိုကူညီတယ်ဆိုတာကို ဝေငှလာခဲ့တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော့အတွေးရဲ့ အဓိက ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။
- ကျွန်ုပ့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုမှာ ကျွန်ုပ်ဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချရတာ နှင့် အခြားသူများကို ဘာလုပ်ရမလဲ ပြောရတာကို သဘောကျပါတယ်။ အဲနောက် စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး ကျွန်ုပ်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအပေါ်မှာ အားမရမှုတွေ တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်ဟာ အခြားသူတွေရဲ့ အကူအညီလိုအပ်တဲ့အကြောင်းကို သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ် အခြားသူတွေကို ပိုပြီး စတင်နားထောင်လာခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့ အမြင်တွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေကို ကျွန်ုပ် စတင် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့တယ်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း နှိမ့်ချပြီး ငါ့မှာ မေးခွန်းတိုင်းအတွက် အဖြေမရှိဘူး၊ အခြားသူတွေရဲ့ အကူအညီလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ဝန်ခံတတ်လာခဲ့တယ်။
- တစ်ခါတစ်ရံမှာ လိုအပ်တဲ့ Deep Change ဟာ ပြောင်းလဲမနေဘူးဆိုတာကိုလဲ လက်ခံရပါတယ် (ကျွန်တော့ရဲ့ အသက်တာတွင်)။ ဥပမာ ရှင်ပေါလုက သူ့အသားတွင် ဆူးနေသောဆူးကို ဖယ်ရှားဖို့ သုံးကြိမ်ဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။ သို့သော မဖယ်ရှားခဲ့ပါ။ ဘုရားသခင်ရဲ့ အဖြေက "ငါ့ရဲ့ ကျေးဇူးတော်သည် သင့်အဖို့ လုံလောက်ပြီ" ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ (၂ကော ၁၂း၉)

ကျမ်းဥပမာများ

Example of Medioum-deep change: တမန်တော် ၆း၁-၆။

ဤအကြောင်းအရာသည် တမန်တော်များက အမှုတော်အသစ်ကို စတင်ဖို့ စားပွဲမှာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ဂိညာဉ်တော်ပြည့်ဝသော သူခုနစ်ယောက်ကို စောင့်နေတဲ့အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယေရုရှင်လင်အသင်းတော်မှာ ဘာ Deep Change ကြီးဖြစ်နိုင်ခဲ့သလဲ။ (တမန်တော်များသည် လူများအားလုံး၏ လိုအပ်ချက်အတွက် သူတို့တွေမတတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းကို လက်ခံခဲ့ကြရသည်။ သူတို့ရဲ့ တာဝန်အချို့ကို အခြားသူများထံ ခွဲဝေပေးရမည်ဖြစ်တယ်။ ထိုမှသာ သူတို့ရဲ့ အဓိကလုပ်ရမယ့် သင်ကြားခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်သည်။)

Example of Deep Change: တမန်တော် ၉။
ရှောလုဟာ ဒမသတ်မြို့သို့ သွားရာလမ်းမှာ ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ ဒါဟာ Deep Change ရဲ့ ဥပမာအနေနဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်မလဲ။ (သူရဲ့ ယုံကြည်ချက်နှင့် အလုပ်တွေက သိသိသာသာပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ ဘုရားကို သစ္စာရှိစွာ ဆက်ကပ်ရမယ်ဆိုတာဘာလဲဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ အတွေးအခေါ်ကို ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ ယေရှုခရစ်တော်ဟာ သခင်အဖြစ် သူ့အသက်တာကို အပ်နှံခဲ့တယ်။ အသင်းတော်ကို ညှင်းပန်းရာကနေ အစေခံဖို့ဖြစ်လာခဲ့တယ်။) မှတ်ရန်။   ။ ဘုရားသခင်သည် ရှင်ပေါလု၏ Deep Change ကိုအမှန်တကယ်ဖြစ်စေသော သူဖြစ်ပါသည်။ ရှင်ပေါလု၏ အလုပ်သည် ဘုရားကသူ့အသက်တာမှာ လုပ်နေတဲ့အရာနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သမ္မာကျမ်းစာရှုထောင့်
ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းဖို့အတွက် ပြောင်းလဲခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ရောမ ၅း၁-၆ (ကြည့်ပါ - ၁ ပေ ၁။ ယာကုပ် ၁။)

ရောမ ၅း၁-၈ ကိုဖတ်ပါ။

ဤကျမ်းပိုဒ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲမှာ ဘုရားသခင်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ အကြောင်းကို များစွာ ပြောပြနေပါသည်။

- ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးစွာခံစားနေရာကနေ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါသည်။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း၊ မယုံကြည်ခြင်းမှ ယေရှုခရစ်တော်ကို ယုံကြည်ခြင်းရှိလာအောင် ပြောင်းလဲပေးသည်။
- ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပြည့်ဝစေရန်၊ ပြောင်းလဲစေရန် ကူညီပေးဖို့ အသုံးပြုသည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှာ ဖွဲ့လုံ့လ၊ အကျင့်စာရိတ္တနှင့် မျှော်လင့်ခြင်းတို့ကို ဖန်တီးဖို့ရန် အလုပ်လုပ်နေပါသည်။ ဘုရားသခင်က သူ့ရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကျွန်ုပ်တို့ နှလုံးသားထဲသို့ သွန်းလောင်း၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာများကို ပြောင်းလဲစေသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲခြင်းအကြောင်းကို မတွေးထင်ထားသော အချိန်မတိုင်မီကပင် ဘုရားသခင်က ခရစ်တော်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ မေတ္တာတော်ဖြင့် ရောက်ရှိခဲ့သည်။ "ကျွန်ုပ်တို့ အပြစ်သားဖြစ်နေစဉ်မှာဘဲ ဘုရားက

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသေခံခဲ့သည်။” ထို့ကြောင့်၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မချစ်ခင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောင်းလဲဖို့စောင့်မနေခဲ့ဘူး။ ဘုရားသခင်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နေသဘောထား၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရလဒ်အဖြစ် ပြောင်းလဲရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။

ဆက်လက်ပြောင်းလဲဖို့ခေါ်နေခြင်း (ရောမ ၁၂း၁-၂)
ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အကြောင်းကို ပြောတဲ့အခါမှာ ဒီကျမ်းပိုဒ်အကြောင်းကို အစောပိုင်းရက်တွေမှာ ပြောခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ အခု ကျွန်ုပ် အဓိကထားပြောချင်တာက တခြား ရှုထောင့်တစ်ခုမှဖြစ်ပါသည်။ ရှင်ပေါလုသည် ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်ယာန်များအဖြစ် ခေါ်နေခြင်းဟု ဆိုခဲ့သည်။

- **နည်းလမ်းဟောင်း။ ။ ဘုရားနှင့် ခရစ်တော်**ထံမှ ဝေးကွာပြီး၊ လောကကြီးကို မိမိတို့၏ အမြင်ဖြင့်သာ ကြည့်ရှုသည်။ မိမိကိုယ်ကိုသာ အစေခံလိုပြီး မိမိကိုယ်ကိုသာ ကျေနပ်စေသည်။

- **နည်းလမ်းသစ်။ ။ ဘုရားနှင့် ခရစ်တော်ကို အသက်တာ၏ အလယ်မှာထား၍ အသက်ရှင်ပြီး (=reorientation) ခရစ်တော်ကဲ့သို့ တိုး၍ဖြစ်လာအောင် ရှာဖွေသည် (=sanctification)။**

၁။ ထာသရအသက်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုမျှော်လင့်ချက်ရပြီ။
၂။ ကျွန်ပတို့၏အသက်တာကို ဘုရားထံသို့ အသက်ရှင်သော ပူဇော်သက္ကာအဖြစ် သူ့ရဲ့ ကရုဏာတော်ထဲသို့ တင်လှူပူဇော်သည်။
၃။ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်အတွက်မဟုတ်ဘဲဘုရားသခင်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အစေခံဖို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်ကြသည်။

ဤပြောင်းလဲခြင်းများသည် တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ ဖြစ်လာခြင်းမဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာတစ်လျှောက်လုံးကို ဘုရားသခင်ခေါ်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းကို ပွေ့ပိုက်ဖို့အတွက် ကုန်ဆုံးရမည်ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်ရန်။

၁။ ယခုအချိန်မှာ သင့်ရဲ့ အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုမှာ ဘယ်ပြောင်းလဲခြင်းက အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်နေသလဲ။

၂။ ထိုပြောင်းလဲခြင်းကို ပြုလုပ်ရာမှာ အခက်ခဲဆုံး စိန်ခေါ်ချက်က ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။

၃။ ကျွန်ုပ်ဘာအကူအညီလိုနေလဲ။ ခွန်အားတွေ၊ သတ္တိတွေနှင့် ပြောင်းလဲခြင်းလုပ်ဖို့
လိုအပ်တဲ့ အကူအညီတွေကို ရှာဖွေရန် ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အထောက်အကူပြု အချက်အလတ်များ

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်ခြင်း

နိဒါန်း
အကျိုးရှိသော ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ တစ်ကိုယ်ရည် ကြီးထွားခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း များစွာ လိုအပ်ပါသည်။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ အဓိကထားခဲ့သလိုဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အကျိုးရှိမှုကြီးမားတဲ့အပိုင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်သူတွေဖြစ်လဲ၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ စိတ်နေသဘောထား၊ ဘုရားကို ဆက်ကပ်ခြင်း၊ ရိုးသားခြင်း တွေအပေါ်မှာ မှီခိုပါသည်။ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ခြင်း၏ နောက်ထပ်အရေးကြီးသော အရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာအားဖြင့် အတွေးအခေါ်များ၊ အစီအစဉ်များ၊ နေရာတကျရှိသော နည်းစနစ်များပါဝင်သည့် ကျွန်ုပ်တို့ပေးမယ့် ခေါင်းဆောင်မှုကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ "မည်သို့" ဟုဆိုရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ခရစ်တော်အခေးကိုခံ၍ ဦးဆောင်လုပ်ငန်းလုပ်နေစဉ် အခြားသောသူများကို မည်သို့ဆက်နွယ်သည်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနေရာမှာ ကောင်းစွာနားထောင်တတ်အောင် သင်ယူခြင်းက အလွန်အရေးကြီးသည်။

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၇)
ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်ပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၇)
အသင်းအဖွဲ့သား အသီးသီးအားဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်သည် စကားပြောတော်မူပြီး အလုပ်လုပ်တော်မူသည်။

ရှင်းပြချက်
ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် ဘုရားသခင်ကို နားထောင်သည်။ သူတို့သည် ဉာဏ်ပညာတော်၏ အသံကို သေချာကရုတစိုက် အမှထဲ အသဲထဲကနေကို နားထောင်ကြသည်။ နောက်ပြီး သူတို့သည် အခြားသူများကိုလည်း ဘယ်လိုကောင်းစွာ နားထောင်ရမလဲဆိုတာကိုလည်း သင်ယူကြသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ။ ။ သုံးဦးတစ်ဖွဲ့ (၄၅ မိနစ်)
လေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းနှင့် အမေးအဖြေများအကြောင်းရှင်းပြခြင်း (၁၀ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို တိုးတက်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

သုံးဦးတစ်ဖွဲ့ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကို အတိုချုပ် ပုံဖေါ်ပြခြင်း။

ပထမပွဲစဉ် ။ ။ စကားပြောမည့်သူ၊ နားထောင်မည့်သူ၊ လေ့လာမည့်သူအဖြစ်ခွဲပါ။

<u>အဆင့်(၁) - ၃မိနစ်</u>

စကားပြောသူသည် နားထောင်မည့်သူကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စအကြောင်းပြောမယ် သို့မဟုတ် အောက်ပါ မေးခွန်းတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသောအရာကို ပြောနေမယ်။

- မိမိအသက်တာမှာ ဘယ်သူက မိမိကို ကောင်းစွာနားထောင်ပေးသလဲ။ မိမိရဲ့စိတ်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာရှိတဲ့အားတက်စေသော အရာများကို ပြောတဲ့အခါမှာ သူတို့ဘာလုပ်ကြလဲ။
- ဘယ်အချိန်မှာ အခြားသူများသည် မိမိကို ကောင်းစွာ နားထောင်မပေးသလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ သူတို့ရဲ့ နားမထောင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်ကဘာဖြစ်မလဲ။

လေ့လာသူက အချိန်သတ်မှတ်ပြီး စကားလုံးဖြင့်မဟုတ်သော ဆက်ဆံခြင်းများကို သေချာကရုတစိုက်လေ့လာရမည်။ စကားပြောသူနှင့် နားထောင်သူအကြားမှ ထွက်ပေါ်လာသမျှသော လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို သတိထားနေရမည်။

<u>အဆင် (၂) - ၃ မိနစ်</u>

နားထောင်သူက စကားပြောသူရဲ့ အတွေးများ၊ အတွေ့အကြုံများကို ရှင်းပြဖို့ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် ကူညီပေးမယ်။ နားထောင်သူ၏ အခန်းသည် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အမြင်များကို ပြောပြနေဖို့၊ နိုက်နိုက်ချွတ်ချွတ်လိုက်မေးနေဖို့ မဟုတ်ဘဲ စကားပြောသူပြောတဲ့ အရာတွေ၊ ခံစားချက်တွေကိုသာ ပိုမိုရှင်းလင်းမှုရှိစေရန် မေးရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

လေ့လာသူသည် အချိန်သတ်မှတ်ပြီး စကားပြောသူနှင့် နားထောင်သူတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုမှ ထွက်ပေါ်လာသမျှကို သတိထားနေရမှာဖြစ်ပါသည်။

<u>အဆင့် (၃) - ၃ မိနစ်</u>

- တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ စကားပြောသူသည် "ကိုယ်စကားပြောနေတဲ့အချိန်မှာ ဘာကိုခံစားခဲ့ရလဲ။ နားထောင်သူက မိမိပြောနေသည်ကို ဘယ်လို ပံ့ပိုးကူညီ ပေးနေသလဲ။
- နှစ်မိနစ်အတွင်းမှာ လေ့လာသူက မိမိမြင်ခဲ့၊ ကြားခဲ့၊ ထင်ခဲ့၊ လေ့လာခဲ့၊ ခံစားခဲ့ရသမျှကို ပြန်ဝေမှမယ်။ နားထောင်သူက ဘယ်အချိန်မှာ ကောင်းတဲ့ နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို ပြခဲ့သလဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ နားထောင်သူက ပိုကောင်းစွာ နားထောင်နိုင်သလဲ။ ထင်ရှားတဲ့ စကားလုံးမပါတဲ့ အပြုအမူတွေကို စကားပြောသူနှင့် နားထောင်သူတို့ရဲ့ ဘယ်အပိုင်းတွေမှာ သင်သတိထားမိခဲ့သလဲ။

ဒုတိယနှင့် တတိယပွဲစဉ် ။ ။ အယောက်စီတိုင်းက နေရာသုံးနေရာလုံးမှာ ကစားရသည်အထိ လဲလှယ်ပြီး ကစားကြပါ။

အတွေ့အကြုံအပေါ်ကို အဖွဲ့လိုက်ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း (၅ - ၁၀ မိနစ်)
ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေစဉ်၊ ဘယ်အရာက ထူးထူးခြားခြား သင့်ကို တွေ့ထိစေခဲ့လဲ။

- **စကားပြောသူအနေဖြင့် ...**
- **နားထောင်သူအနေဖြင့် ...**
- **လေ့လာသူအနေဖြင့် ...**

အထောက်အကူပြုသော နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်
၁။ စကားပြောဖို့နှင့် နားထောင်ဖို့အတွက် ကောင်းမွန်သင့်လျော်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးပါ။
၂။ အစပိုင်းမှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အချိန်မှာဘဲဖြစ်ဖြစ် စကားပြောသူက နားထောင်သူကို ပြောချင်တဲ့အရာများ မရှင်းမလင်းဖြစ်တဲ့အခါမှာ စကားပြောခြင်းရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းအောင်ပြုလုပ်ပါ။
၃။ မိမိကိုယ်ကို သက်သောင့်သက်သာရှိစေပါ။ စိတ်ကိုလျှော့ထားပြီး အဆင်ပြေသလိုနေပါ။
၄။ ဖုန်းများကို အဝေးမှာထားထားပါ။ အသံကို သေချာပိတ်ထားပါ။
၅။ စကားပြောသူစကားဆက်ပြောတဲ့အခါများမှာ ခေါင်းငြိမ့်ပြပေးပါ။
၆။ မျက်လုံးဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ (ထိုသို့ပြုရာတွင် အခြားသူကို စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဖို့သတိထားပါ။)
၇။ အာရုံစိုက်ပါ။
၈။ သတ်ဆိုင်တဲ့ ရှင်းပြတဲ့မေးခွန်းများမေးပါ။
၉။ အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားနေသည်ကို ပြသပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြတဲ့ မေးခွန်းတွေ၊ စိတ်အားတတ်ကြွစေတဲ့ မေးခွန်းများကို စကားပြောတဲ့သူ ပြောနေတဲ့အချိန်မှာ ပိုမိုအသေးစိတ်အောင် မေးနေပါ။
၁၀။ တုံ့ပြန်မှုရှိတဲ့ နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (မှန်သည် အတိအကျအတိုင်း ယောင်ပြန်ဟပ်ပါသည်၊ သို့မဟုတ် ပြန်လည်အစားပြုသည်။ သင်ဟာ မှန်ကန်စွာ ကြားရဲ့လား၊ စကားပြောသူကို ကောင်းစွာနားထောင်နေရဲ့လားဆိုတာကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။)
၁၁။ သင့်ရဲ့ အသံအနေအထားကို ထိန်းညှိပါ။
၁၂။ မတောင်းဆိုဘဲနဲ့ အကြံဉာဏ်မပေးပါနှင့်။ (အရင်မေးပါ။)
၁၃။ အရေးကြီးသောအချက်များကို စိတ်ထဲတွင် မှတ်သားထားပါ။
၁၄။ လိုအပ်ပါက စကားပြောသူရဲ့ ပုံပြင်ထဲမှ ထင်ရှားတဲ့အကြောင်းအရာများကို ကူညီမှတ်ထားပေးပါ။
၁၅။ စကားပြောသူရဲ့ လိုအပ်တဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ် အထောက်အပံ့ပြုပေးပါ။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့ အမြင်နှင့် သင်တူကိုတူရမယ်ဆိုပြီးတော့ မခံစားပါနှင့်။
၁၆။ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်းများကို မရှိစေပါနှင့်။

ဘာကြောင့်နားထောင်ရတာလဲ
Robert Quinn ကသူ့ရဲ့ *Deep Change* စာအုပ်ထဲမှာ ခေါင်းဆောင်တွေ နားထောင်သူဖြစ်လာကြတဲ့အခါမှာ သူတို့သည် အခြားသူများရဲ့ အတွင်းကအသံ၊

အဖွဲ့အစည်း၏ အတွင်းမှအသံများကို ကြားနိုင်လာကြသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ သေချာစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကြသူများရဲ့ ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံထဲမှာ ရှိတဲ့ စစ်မှန်တဲ့အရာတွေကို ရယူနိုင်ပါသည်။

"နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။" အဖွဲ့အစည်းထဲတွင် ပြောလေ့ရှိသည့်အရာတစ်ခုမှာ နားလည်းသဘောပေါက်ခြင်းသည် အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။ ဒါဟာဘာကို ဆိုလိုလဲဆိုရင် လူတွေက သူတို့ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း အမှန်ဖြစ်လာဖို့ သူတို့လုပ်ဆောင်ကြတယ်။

ဤပုံထဲမှာ သင်ဘာမြင်ပါသလဲ။ (မေးခွန်းများအတွက် အချိန်ပေးပါ။ ဘယ်အနက်ဖွင့်ခြင်းဟာ မှန်လဲဆိုတာကို မေးပါ။ ၎င်းသည် ကြည့်နေသည့်သူအားလုံးရဲ့ မျက်လုံးထဲမှာဖြစ်ပါတယ်။)

ဥပမာ

- **တစ်စုံတစ်ဦးက သင်သည် ဉာဏ်ပညာရှိသည်ဟုထင်လျှင်၊ သင့်ဆီက အကြံဉာဏ်ကောင်းခံလိမ့်မည်။**
- **သူတို့က သင့်ကို မယုံကြည်ထိုက်ဘူးထင်လျှင်၊ ယုံကြမှာမဟုတ်ဘူး။**
- **အသင်းတော်က သူတို့ကို ကရုမစိုက်ဘူထင်လျှင်၊ သူတို့ ပါဝင်ကြမှာမဟုတ်တော့ဘူး။**
- **ခေါင်းဆောင်က မရိုးသားဘူးလို့ သူတို့ထင်ရင်၊ အလှူငွေများများ ပေးကြမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။**

လက်တွေ့ပြောဆိုခြင်းသည် အမှန်တရားက ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ သိပ်အရေးမကြီးပါ။ လူတွေယုံကြည်တာက သင့်အသင်းတော်ထဲမှာ ဘာက အမှန်တကယ် ဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို ဖြစ်ပါသည်။ ဒါဟာ အခြားသူများ ဘာတွေ စဉ်းစားနေလဲ၊ ဘာကို ယုံကြည်နေလဲ၊ ဘာခံစားနေရသလဲဆိုတာကို နားထောင်ဖို့အတွက် အရမ်းအရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကြားသမျှနှင့် သင်သဘောတူရန် မလိုပါ။ ဒါပေမယ့် အခြားသူအတွက် ဘာကမှန်သလဲဆိုတာကို သင်သိဖို့လိုပါသည်။ အခြားတစ်ပါးသူ၏ အမြင်နားထောင်ခြင်းသည် သူတို့အတွက်ဘာက အမှန်တကယ်ဖြစ်သည်ဆိုတာကို သင်သိနိုင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော လမ်းဖြစ်ပါသည်။ သင်အခြားသူတွေအမှန်လို့ ထင်တဲ့အရာက ဘာလဲဆိုတာကို သိတာနှင့် သင်နှင့် သူတို့ ဘာကွာခြားသလဲဆိုတဲ့ တန်ဖိုးရှိသော စကားပြောခြင်းကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

<u>ကျွန်ုပ်တို့ကောင်းမွန်စွာနားထောင်သောအခါ ကောင်းတဲ့အရာတွေဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။</u>

တစ်ပါးသူကို နားထောင်သင့်သော အခြားအကြောင်းအရင်းများလဲ ရှိပါသေးသည်။ အခြားသူကို မှန်ကန်စွာအချိန်ယူ၍နားထောင်ပေးခြင်းသည် သူတို့ရဲ့အမြင်ကို ရိုးသားစွာ ကြိုးစားနားလည်ပေးခြင်း၊ အကောင်းမြင်ပေးခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အခြားသူများနှင့် ပြန်လည်ဆက်သွယ်ခြင်း၊ သူတို့ကို

နားထောင်ပေးပြီး သူတို့အမြင်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးခြင်းများ ပြုရာတွင်လည်း အကူအညီဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဤနည်းဖြင့် ကောင်းစွာ နားထောင်ကြသည့်အခါတွင် အနည်းဆုံး ကောင်းခြင်း ငါးမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

(၁) သင်နှင့်သင့်အဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် အသင်းအဖွဲ့၏ ဉာဏ်ပညာထဲမှ အကိုးကျေးဇူးများ ရရှိခံစားလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။
(၂) အသင်းသားများအနေဖြင့် သူတို့ပြောသည်ကို နားထောင်ပေးသည်ဟု ခံစားခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးစီမံကိန်း၌ ပိုမိုပါဝင်လာကြမည်ဖြစ်သည်။
(၃) သင်၏ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းကြောင့် လေးစားမှုနှင့် ပွင့်လင်းမှုတိုကကို အစုအဖွဲ့၏ တန်ဖိုးတရားများအဖြစ် တည်ဆောက်စေမည်ဖြစ်ပြီး သင်၏ဥပမာကို ကြည့်ပြီး အသင်းသားများကိုယ်တိုင် ပိုမိုနားထောင်တတ်ရန် သင်ခန်းစာရယူကြမည်ဖြစ်သည်။
(၄) ဒီတစ်ကြိမ်မှာ သင့်ရဲ့ အသင်းသူအသင်းသားများကို ပိုမိုပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားမှုရှိစေရန် ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။
(၅) သူတစ်ပါးကလည်း သင့်အားပိုမိုလေးစားယုံကြည်လာကြပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်သော နားထောင်သူများဖြစ်လာကာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ယုံကြည်မှုနှင့် လေးစားမှုလည်း တိုးပွားမည်ဖြစ်သည်။

ပြောင်းပြန်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆန္ဒများကို အခြားသူများလက်ခံရန် အတင်းကြိုးစားခြင်း။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံဉာဏ်၊ အိပ်မက်၊ စိတ်စွဲလမ်းမှုတွေ၊ မိမိတစ်ကိုယ်ရည် ရည်မှန်းချက်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များ ကို လူတွေအားလုံး ကျွန်ုပ်တို့ တွေးသလို ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်သလို လိုက်လုပ်ကြဖို့ ဖိအားပေး ကြိုးစားကြတတ်ကြသည်။
- ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ အဲဒီလို အတင်းကြိုးစားတဲ့အခါမှာ ဘာတွေဖြစ်လာလဲ။ မကြာခဏဆိုသလို အခြားသူအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ အလိုဆန္ဒကို အတင်းသွတ်သွင်းရန် ကြိုးစားခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ် လိုချင်တဲ့ရလဒ်မျိုးကို မရနိုင်ကြပါ။
  ၁။ သင့်ရဲ့ စိတ်အလိုကို အတင်းလက်ခံစေခြင်းက ရလဒ်အနေဖြင့် သင့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုကို ဆန့်ကျင်မှုတွေ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။
  ၂။ သူတို့က သင်နှင့် ငြင်းခုန်ခြင်း၊ တိုက်ခိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
  ၃။ သူတို့သည် သိသိသာသာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မသိမသာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အသစ်သော အတီထွင်ကြံစမှုများကို လျော့ကျစေလိမ့်မည်။ သူတို့သည် သိလျက်နှင့် ဖြစ်စေ၊ မသိလျက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သူတို့ရဲ့ မကောင်းသော အတွေးများ၊ သို့မဟုတ် သင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆန္ဒကို လျော့ကျစေသော အခြားသော များစွာတို့သည် အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီးဖြစ်ကြလိမ့်မည်။
  ၄။ ဘာကိုဘဲ ဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ် သူတို့သည် လျစ်လျူရှုလိမ့်မည်။
  ၅။ သင့်ရဲ့ အသစ်သော အကြံဉာဏ်သည် ဘယ်လောက်ထိဆိုကြောင်း၊ အလုပ်မဖြစ်ကြောင်းကို သင့်နောက်ကွယ်တွင် ပြောကြလိမ့်မည်။
  ၆။ သူတို့သည် လုံးဝကို ဆန့်ကျင်ဘက်တွေချည်းဘဲ လုပ်ကြလိမ့်မည်။

နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်

- စိတ်နှလုံးကို ဖွင့်ပြီး နားထောင်ပါ။ သင်သိတယ်လိုထင်တဲ့အရာ သို့မဟုတ် စကားပြောသူက သိတယ်လို့ သင်ထင်တဲ့အရာများ နှင့် သင်သိချင်တဲ့အရာများ အားလုံးကို ဘေးဖယ်ထားပါ။ အခြားသူများကို မှန်ကန်စွာနားထောင်တတ်သော နားရွက်ဖြင့် နားထောင်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိပါ။ သင်ကြားရသည့်အရာဖြင့် သင် အမှန်တကယ်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ စိတ်တံခါးကိုဖွင့်ထားပါ။ အဲဒီနောက် နောက်ပြီးရင် သင်ဘာပြောမလဲဆိုတာထက် တခြားသူက ဘာပြောနေလဲဆိုတာကို အာရုံစိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ထိုသူရဲ့ အမြင်နှင့် သူ့ရဲ့ကောင်းခြင်းကို နားလည်နိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူဖေါ်ပြမယ့် အမှန်တရားက သင့်ကို လှုပ်ရှားဖို့ သို့မဟုတ် ဆွဲဆောင်နိုင်စေဖို့အတွက် အမြဲတံခါးဖွင့် ထားပါ။
- Princeton Theological Seminary မှ Professor Deborah Hunsinger သည် ကျွန်ုပ်တို့ နားထောင်သူကောင်းများ ဖြစ်လာဖို့ ပြုလုပ်ပေးမယ့် စွမ်းရည်သုံးမျိုးကို ဖေါ်ပြထားပါသည်။ သူမသည် သင်းအုပ် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ပြီး သူမ၏ ဉာဏ်ပညာသည် ခေါင်းဆောင်များအတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။[11]

၁။ ပထမဦးဆုံး ထိရောက်သော နားထောင်သူများသည် သူတို့ဘာကြားလဲဆိုတာကို ဘယ်လို မလွဲတမ်း ပြန်လည် စကားကောက်နိုင်ရန် သင်ယူဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဒီအကြောင်းကို ခဏနေရင် ပိုပြီး သေချာပြောကြမယ်။
၂။ ဒုတိယအနေဖြင့် ထိရောက်သော နားထောင်သူများသည် အသုံးဝင်တဲ့ မေးခွန်းများကို မေးကြရမယ်။ အသုံးဝင်တန်ဖိုးရှိသော မေးခွန်းသည် အခြားသူများကို သူတို့ရဲ့ အတွေးအမြင်နှင့် ခံစားချက်များကို ပိုမိုပြောဆိုလာနိုင်အောင် ကူညီပေးပါသည်။ ထိုအရာသည် ၎င်းတို့ရဲ့ အမိပ္ပါယ်အစစ်အမှန်ကိုလည်း ရှင်းပြရာမှာ ကူညီပေးပါသည်။
၃။ တတိယအနေဖြင့် ထိရောက်သော နားထောင်ခြင်းသည် သိမြင်နားလည်အောင် စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အခြားသူများက ကြိုးစား၍ ပြောပြလိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အမှန်တကယ် သေချာစွာ ကြားနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့ နားထောင်ခြင်းလုပ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကြားတဲ့အပေါ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထင်မြင်ချက်ကို ပြန်လည်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ "ကျွန်ုပ်သည် မှန်ကန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ရဲ့လား" ဟု၍ မေးခွန်းပြန်မေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- "တုံ့ပြန်သော နားထောင်ခြင်း" ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ မှန်ကန်စွာ နားထောင်ခြင်း ကို အခြားသူများက သိစေရန် ကူညီပေးသော အလေ့အထကို စိတ်ပညာရှင်များက နာမည်ပေးထားသော အရာဖြစ်ပါသည်။

၁။ တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်စုံတစ်ခုကို ပြောတဲ့အခါမှာ သူကြားခဲ့ရတဲ့ အခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားအတိအကျအတိုင်းပြန်ပြောနေသည် သို့မဟုတ် ပြန်လည်၍ သူ့စကားဖြင့် ပြန်ပြောနေသည်။ ပြန်လည် ပြောင်းလဲဖေါ်ပြခြင်းဖြင့် သင်ဟာ စကားပြောသူကို ကြားရုံသာမဟုတ်ဘဲ သူ့ရဲ့ဆိုလိုရင်းကို သဘောပေါက်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ဖေါ်ပြနေပါသည်။

[11] See *Pray without Ceasing*, pp. 69-77.

၂။ သင်စာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများကို အသုံးပြုပေမယ့်လည်း အခြားသူရဲ့ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို မလွဲစေဘဲ မှန်ကန်စွာ ပြောရမည်ဖြစ်သည် (အတွေးအခေါ် ရော၊ ခံစားချက်ရော)။ အခြားသူများသည် သင်နားမလည်ဘူး သို့မဟုတ် ပိုဆိုးတာက သင်က သူတို့ရဲ့ခံစားချက်ကို အခြားစကားလုံးတွေသုံးပြီး လိုရာဆွဲသုံးလိုက်တယ်ဆိုလျှင် ထိုသူများသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ သင့်ကို အပြီးပိတ်ပင်လိုက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် အမှန်တကယ် နားလည်လိုပြီး သင်နားလည်ပါတယ်ဆိုတာကို သိစေလိုတဲ့ အသံအနေအထားဖြင့် ဆက်ဆံရမှာ အသုံးပြုရပါမည်။ အခြားသူများကို သင်ကြားရာမှ သင်ထင်နေသောအရာသည် အခြားသူများဆိုလိုခြင်းနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိကို သေချာအောင်ပြန်မေးရပါမည်။

၃။ အနက်နဲဆုံးသော နားထောင်မှုအဆင့်သို့ကရောက်ရှိရန်၊ စကားလုံးမပါဘဲ ပြောနေခြင်းနှင့် အဲဒီလူတစ်ယောက်က မပြောဖို့လုပ်နေတဲ့အရာက ဘာလဲဆိုတာကို သိနိုင်အောင်ဖမ်းနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူတွေပြောနေတဲ့ "မျဉ်းနစ်ခုကြားကို ဖတ်နိုင်ရန်" သင်ယူရပါမည်။ သင်သူတို့ရဲ့ အသံအနေအထား၊ စကားလုံးရွေးချယ်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာ၊ နှင့် အခြား စကားလုံးသံမပါသော သဲလွန်စများ ကနေ ဘာကို ခံစားရလဲ။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နားမလည်ခြင်းကြောင်းဒေါသဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြောလိုတဲ့ ဆိုလိုခြင်းကို မှန်စွာ မပြောနိုင်ခြင်းကြောင်း စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့က သင်နှင့် သဘောမတူခြင်းကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားနေနိုင်သည်။

စကားလုံးသံ မပါသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း အချက်အလတ်
စိတ်ပညာရှင်များက လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးဆက်ဆံခြင်း၏ ၉၃%မှာ စကားလုံးမပါဘဲ ဆက်ဆံခြင်းဖြစ်သည်ကို ရှာတွေ့ခဲ့သည်။ လေ့လာချက်တစ်ခုက ၇%သော ဆက်ဆံခြင်းသည် စကားလုံးအပေါ်တွင်သာမူတည်ပြီး၊ အသံအနေအထားအပေါ်တွင် ၃၈%၊ မျက်နှာအနေအထား၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ မျက်လုံးအကြည့်၊ လက်ဟန်အမူအရာ ပေါ်တွင် ၅၅% မူတည်သည်ဟု ဆိုပါသည်။[12]

လက်ပိုက်ထားခြင်း၊ မျက်နှာနီခြင်း အစရှိသည့် စကားလုံးမပါသော ပြောဆိုခြင်း သဲလွန်စများမှ သင်သည် ဤလူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဆိုးနေသလား၊ ဒေါသဖြစ်နေသလား ကြောက်ရွံ့နေသလားဆိုတာကို ထောက်လှန်းနိုင်ပါသည်။ ဒါပေမယ့် ဘာကိုလဲ၊ ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်တာလဲဆိုတာကိုတော့ သင်ရှင်းလင်းအောင်ရှာဖွေရမည်။ ဥပမာ၊ "ဒီတင်ပြမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ပုံစံဟာ ဒေါသထွက်နေပုံပေါက်နေတယ်" ဆိုပြီး သင်ကပြောမယ်။ လေးစားသမှုကို ပြတဲ့ အနေဖြင့် ကြားမှာအချိန်ပေးပြီး ခဏစောင့်ပါ၊ အဲဒီနောက်ထိုသူက ဘာမှမတုံ့ပြန်ဘူးဆိုလျှင် "ကျွန်ုပ်ပြောတာ မှန်လား" သို့မဟုတ် "သင်တစ်ခုခုကို ခံစားနေရတာလား" ငြင်သာစွာနဲ့ ဆက်ပြောမယ်။ အဲဒီနောက် သင်ဟာ အဲဒီလူဘာခံစားနေလဲဆိုတာကို မသေချာသေးဘူးဆိုလျှင် "သင်စဉ်းစားနေတာကို ငါ့ကို ပိုပြောပြပါ။" သင့်တို့ရဲ့ စကားပြောမှု အခြေအနေအပေါ်နှင့် ထိုသူက သင့်ကို

---

[12] Deborah van Deusen Hunsinger, *Pray without Ceasing: Revitalizing Pastoral Care* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2006), p. 74, citing a 1996 study by Albert Mehrabian.

စကားဖြင့်ရော၊ စကားလုံးမပါဘဲနဲ့ရော ပေးနေတဲ့ အချက်အလက်များအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး သင်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ထင်မြင်ချက်ကို အကြမ်းမျဉ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ "ကျွန်ုပ်ထင်တာ ... " သို့မဟုတ် "ဒီတင်ပြချက်ရဲ့ အချို့အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်ပုံမရဘူး။ သင်မြင်တဲ့အတိုင်း ကျွန်ုပ်လည်း မြင်အောင်လို့ နည်းနည်းလောက် ပြောပြပေးလို့ရမလား" စသည်ဖြင့် မေးနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း အဆင့်ဆင့်
<u>စည်းကမ်းချက်များ - အဖွဲ့တိုင်းသည် အောက်ပါ အခြေအနေများကို လိုက်နာရမည်။</u>

၁။ အယောက်စီတိုင်းသည် စကားပြောနိုင်ဖို့ အလှည့်ကျရမည်။
၂။ တစ်ယောက်ကပြောတဲ့အခါမှာ အခြားသူများက ကြားမဖျက်ဘဲ နားထောင်ပေးနေရမည်။
၃။ အယောက်စီတိုင်းသည် လေးစားမှုဖြင့် အခြားသူများကို ပြောရမည်။
၄။ အယောက်စီတိုင်းသည် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလိုရမည်ဖြစ်ပြီး ဖြေရှင်းချက်ကို ရှာဖို့အတွက် စိတ်နစ်ထားရမည်။

<u>လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်ဆင့်</u>

၁။ အဆင့် (၁) ။ ။ နံပါတ်(က)လူက သူ့ရဲ့ အမြင်နဲ့ အခြားသူများကို စွပ်စွဲမှုမရှိဘဲ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖေါ်ပြရမယ်။ နံပါတ် (ခ)လူက လေးလေးစားစား၊ သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ရမယ်။ နံပါတ်(က)လူက ပြောပြီးသွားတဲ့အခါမှာ နံပါတ် (ခ)လူက နံပါတ်(က)လူရဲ့နေရာမှ ထပ်လောင်းပြောဆိုရမယ်။ လိုအပ်လျှင် ရှင်းလင်းအောင်လုပ်ရမယ်။ သူကြားခဲ့သမျှကို နံပါတ်(က)လူက စိတ်ကျေနပ်မှုရတဲ့အချိန်ထိ ပြန်လည်ပြောဆိုနေရမယ်။ ထိုမှသာ (ခ)လူက သူ့ရဲ့ အမြင်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပေါ်မည်။
၂။ အဆင့် (၂) ။ ။ နေရာချင်း ပြန်ပြောင်းမယ်။ နံပါတ်(ခ)လူက သူ့ရဲ့အမြင်ကနေ ပြဿနာတစ်ခုကို ပြန်ပြေမယ်။ အဲအချိန်မှာ နံပါတ်(က)လူက နားထောင်မယ်၊ ရှင်းလင်းအောင်လုပ်မယ်၊ ပြီးရင် နံပါတ်(ခ)လူရဲ့ နေရာကနေ ပြန်ပြောမယ်။
၃။ အဆင့် (၃) ။ ။ နံပါတ် (က)လူရော (ခ)လူရောက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြစ်မတင်ဘဲ ပြဿနာရဲ့ အဖြေရဖို့အတွက် စဉ်းစားကြမယ်။ သူတို့ရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကုန်သွားတဲ့အခါ၊ သူတို့နှစ်ဦးလုံးလက်ခံနိုင်မယ့် တစ်ခုသို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ အကြံကို ရွေးချယ်ရမယ်။
၄။ အဲဒီလိုလုပ်လို့မပြီးခင်မှာ အယောက်စီတိုင်းက ဖြေရှင်းချက်ကို ရွေးချယ်ရာမှာ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို စိတ်နစ်ပြီး လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ ပါဝင်သူတွေက လုပ်ရတာ စိတ်ကျေနပ်မှုရှိတယ်ဆိုရင် သူတို့နှစ်ဦးကို လက်စွဲနှုတ်ဆက်စေပြီး အတူတကွဆုတောင်းစေပါ။

နားထောင်ခြင်းပေါ် ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ဆိုင်ရာ အမြင်

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၇) အသင်းအဖွဲ့သား အသီးသီးအာဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်သည် စကားပြောတော်မူပြီး အလုပ်လုပ်တော်မူသည်။

ခရစ်ယာန်ခေါင်းဆောင်များအဖြစ်၊ အခြားသူများကို နားထောင်ရန် အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်က အခြားသူမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံ စကားပြောမည်ကို မျှော်လင့်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်သိတဲ့အတိုင်း၊ ရှင်ပေါလုသည် ခရစ်တော်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဦးခေါင်းဖြစ်တယ်၊ ယုံကြည်သူတွေဟာ ကျန်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တယ်လို့ ၁ကော ၁၂ မှာ သွန်သင်ထားပါတယ်။ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးဟာ လိုအပ်ပါတယ်။ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှု၊ တန်ခိုးတော်ဖြင့် အများကောင်းဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်ကြရပါတယ်။

အသင်းသူအသင်းသားများ သို့မဟုတ် သင်းအုပ်ဆရာရဲ့ အကြံဉာဏ်အားလုံး၊ အမြင်အားလုံးဟာ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်မှု မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းက သခင်ဘုရားဆီက စကားလုံးပါဆိုပြီး ဘုရားဆီကလာတာ မဟုတ်တဲ့ အရာတွေကို ပြောတတ်ကြတယ်။ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခရစ်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ဂိညာဉ်တော်က အစိတ်အပိုင်းအားလုံးထဲမှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုအပေါ်အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ထားပါသည်။

ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်သည် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို နားထောင်ဖို့ သိသာမြင်သာ ရှိသော လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဖန်တီးအသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ ဘုရားသခင်သည် ခရစ်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအားဖြင့် အလုပ်လုပ်သည်ဆိုလျှင် ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် အခြားကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို နားထောင်တတ်သော ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်ဝရမည် ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့ကျသော အကြောင်းအရာများနှင့် နည်းလမ်းများ
ကောင်းစွာနားထောင်တတ်ဖို့ သင်ယူခြင်းသည် ထိရောက်စွာဦးဆောင်လိုသော သူများအတွက် ကောင်းသော စတင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒါပေမယ့် ကောင်းသော ခေါင်းဆောင်မှုထဲသို့ တိုးဝင်သည့်အခါ တုံ့ပြန်နားထောင်တာထက် ပိုတဲ့အရာတွေများစွာရှိပါသေးသည်။

(Adapted from SLL book, pp. 168ff) အောက်ပါတို့မှာ ကောင်းသော နားထောင်မှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဖွဲ့၊ အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ဖန်တီးရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော လေ့ကျင့်ခန်း သုံးခုဖြစ်ပါသည်။

- ယုံကြည်မှုနှင့် လုံခြုံမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ
- နားထောင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချသော ဖြစ်စဉ်ကို ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ပါ

- အလွန်အကျွံတုံ့ပြန်မှု မပြုမိရန် သို့မဟုတ် အလျင်စလို တုံ့ပြန်မှု မပြုလုပ်ရန် သတိပြုပါ။

ယုံကြည်မှုနှင့် လုံခြုံမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ

လေးစားမှုရှိသော ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန်မှာ ခေါင်းဆောင်အပေါ်တွင်မူတည်သည်။ ဤအရာသည် အထူးသဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးက သင်နှင့် သဘောမတူသောအခါတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လေးစားမှုရှိသော ဆက်ဆံရေးတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ကြပါသည်။

(၁) စိတ်အားထက်သန်စွာနှင့် လျောက်ပတ်သင့်တင့်စွာ ဖော်ပြသော ထင်မြင်ယူဆချက်များအပေါ် ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း မပြုရ။[13]
(၂) ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် တတ်နိုင်သမျှ ပွင့်လင်းမြင်သာစေပါ။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကြံပြုချက်များအပေါ် စစ်မှန်စွာပွင်းလင်းမှု မရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ နားထောင်ခြင်းသည် ဟန်ပြသက်သက်သာဖြစ်ပြီး ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ပေါ်ထွက်လာမည့် ရလဒ်သည် သိပြီးသားဖြစ်လျှင် ဖြစ်စဉ်၌ မပါဝင်ဘဲနေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်နှင့် ခံယူချက်များကို ပြောင်းလဲရန် ဆန္ဒရှိခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပွင်းလင်းမှုကို ပြသနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မျှော်လင့်ကိုးစားချက်များ၊ ချဉ်းကပ်မှုများကို ပြုပြင်ခြင်း၊ စီမံကိန်းများကို ပြောင်းလဲခြင်း၊ အဖွဲ့အစည်းကြီး၏ ရည်မှန်းချက်များအတွက် အလျှော့အတင်း ပြုခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် ဆန္ဒရှိကြောင်း ပြသရပေမည်။
(၃) သင်သည် စစ်မှန်စွာ နားထောင်လျက်ရှိကြောင်းနှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ် တို့၏ အကြံပြုချက်များကို တန်ဖိုးထားကြောင်းပြသပါ။ သူတို့ပြောသည်ကို နားထောင်ကြောင်း၊ သဘောပေါက်ကြောင်း တစ်ဖက်သားအား သိစေရန် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြသပါ။ တုံ့ပြန်မှုပြုနားထောင်ခြင်း ကို အသုံးပြုပါ။ အသင်းသားများအား ကောင်းသော နားထောင်ခြင်း အတတ်ပညာကို အချင်းချင်းအပေါ်အသုံးပြုရန် အားပေးပါ။
(၄) ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။

နားထောင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချသော ဖြစ်စဉ်ကို ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ပါ။

(၁) ပြဿနာ၊ စိတ်ခေါ်ချက်၊ လိုအပ်ချက် စသည်တို့ကို သင်တွေ့သည့်အတိုင်း သေချာစွာ ဖော်ပြပါ။ အသင်းသားများကို ခေါ်ပြီး အဖွဲ့၏ တာဝန်အပေါ်အာရုံစိုက်နိုင်ရန် စာရင်းပြုစုရာ၌ ကူညီစေပါ။

[13] Alban consultant Susan Beaumont has written an excellent article that identifies six key elements of a well-defined problem. 1. State the problem objectively. 2. Keep the statement limited in scope. 3. Do not confuse symptoms of the problem with the problem itself. 4. Do not formulate the problem statement so that it includes an implied cause. 5. Do not formulate the problem statement in such a way that it includes an implied solution. 6. Make certain that your problem statement answers the "so what?" test. (Alban Weekly, Issue 420, August 13, 2012)

(၂) ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မည်သူက မည်သည့်အချိန်တွင် ပြုမည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြုပါ။ ၎င်း၌ အဖွဲ့၏ တာဝန်အတိုင်းအတာကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။ (အချက်အလက်ရှာဖွေ စုဆောင်းခြင်း၊ အဆိုပြုခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊ တို့လည်း ပါဝင်)။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် လိုအပ်သောအခါ မည်သူက သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းက နောက်ဆုံးအခွင့်အာဏာကို ရရှိမည်ကိုလည်း ထင်ရှားစေရန်လိုပါသည်။
(၃) အခြားသူတို့ထံမှ အကြံဉာဏ်များ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သဘောကွဲလွဲမှုအပါအဝင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းကို အားပေးပါ။
(၄) အားလုံးအတွက် (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားကြသောသူများ၊ မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်ဘဲချချ အကျိုးသက်ရောက်မည့်သူများ) အကျိုးရှိမယ့်အရာကို စဉ်းစားနိုင်ဖို့ အဖွဲ့ဝင်အားလုံးကို တိုက်တွန်းပါ။
(၅) ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်မိန့်ကြားတော်မူသည်ကို သိရှိရန် အလို့ငှာ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းကို အားပေးပါ။
(၆) တတ်နိုင်သမျှ ဘုံသဘောတူညီချက်ရရန် ကြိုးစားပါ။ သို့ရာတွင် အဖွဲ့အစည်းကြီးအတွက် ဖြစ်စေ၊ အသင်းအတွက်ဖြစ်စေ အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ဟု ယူဆပါက ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန် မကြောက်ပါနှင့်

- ဥပမာအားဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်ကောင်းသည် အဓိကအရေးကိစ္စဖြစ်ပြီး လက်တွေ့လုပ်ရပ်လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။
- အချို့အချိန်များ၌ အဖွဲ့သားများ၌ ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကင်းမဲ့ကြပြီး လုပ်ချင်စိတ်လည်း ကင်းမဲ့တတ်ကြသည်။ ထိုသို့သော အရေးကိစ္စများ၌ အသင်းအဖွဲ့ထဲမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်က လက်တွေ့ကျသော၊ အတွေးအခေါ်နှင့် တုံ့ပြန်မှုတို့ကို ပေါ်ထွက်စေနိုင်သော အစီအစဉ်တစ်ခုကို တင်ပြလာပါသည်။ ထိုအခါခေါင်းဆောင်အနေဖြင့် အခြားအသုံးဝင်သော အကြံဉာဏ်များ ထွက်လာစရာမရှိတော့ဟု ယူဆလျှင် အဖွဲ့၏ ပူပေါင်းပါဝင်မှုသည် အကျိုးရှိသည့်အပိုင်းဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။
- အားလုံးသဘောတူခြင်းကို စောင့်ခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော တစ်ခါတစ်လေမှာ အများသဘောဆန္ဒဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် အပြည့်အဝလက်ခံနိုင်ပါသည်။ အားလုံးသဘောတူခြင်း၏ တန်ဖိုးကိုရှာဖွေခြင်းသည် အချိန်မှန်မှန်နှင့် လိုအပ်ချက်ကို တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်းဆိုသော တန်ဖိုးနှင့် ညီတူညီမျှဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ (ဥပမာ တစ်ခါတစ်လေ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကိုချဖို့အတွက် နောက်ထပ် တစ်လ၊နှစ်လလောက်အထိ ထပ်စောင့်ရမယ်၊ သို့သော် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၁၀%လောက်ဘဲ ပိုကောင်းလာနိုင်မယ်။ အသစ်တိုးတက်လာမယ့်အရာက စောင့်ရကျိုးနပ်မနေဘူးဖြစ်မယ်။)
- အဖွဲ့ကို ခွဲသောအခါ အတိုက်အခံဖြစ်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ဝင်စားမှုများကို ဆွေးနွေးကြမယ်။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုရှိပါ။ တတိယ ဖြစ်နိုင်ချေကိုရှာဖွေပါ။ များနိုင်သမျှများသော စိတ်ဝင်စားမှုများဖြင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

(၇) အကြံဉာဏ်များ စုဆောင်းခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲပြီးသွားပြီဖြစ်သဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ် ရပ်နားမည်ဖြစ်ကြောင်း အချက်ပြပါ။ အဆင့် (၂) နှင့် (၃) အတိုင်း သင်ကောင်းစွာ လုပ်သွားပါက ထိုသို့ရပ်နားသည်ကို မည်သူမျှ အံ့သြကြမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့နောက် အားလုံးနားလည်သဘောပေါက်သော

ပြတ်သားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း အမြန်ဆုံး အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်ကို ရပ်နားခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့သည် အောင်မြင်မှု အသီးအပွင့်ရရှိခံစားရမည်ဟု မျှော်လင့်ချက်နှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်သူတို့၏ ယုံကြည်မှုကို ရှင်သန်စေရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ နားထောင်ခြင်းကို ရှည်လျားစွာ ပြုလုပ်ပါက လုပ်ငန်းစဉ်သည် အကျိုးပြုရမည့်အစား အကျိုးယုတ်စေသော အရာဖြစ်လာပြီး ပါဝင်သူတို့အား စိတ်ဓာတ်ကျစေကာ လိုအပ်သော ပြုမှုလုပ်ဆောင်မှုကို နှေးကွေးသွားစေမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်လေ ပဋိပက္ခကို ရှောင်ရှားလိုကြသဖြင့် တိတ်တိတ်နေကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်လေ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ဘဲတွေဝေနေကြသည်။ အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များ၌ ရှင်းလင်းတိကျသော ရည်မှန်းချက်၊ လက်တွေ့ကျသော လုပ်ငန်းစဉ်၊ အပြုသဘောဆောင်သော အပြည့်အဝ ပါဝင်ပတ်သတ်မှုနှင့် ပိတ်သိမ်းမှု (ရပ်နားမှု)တို့ လိုအပ်ပါသည်။

အလွန်အကျွံတုံ့ပြန်မှုမပြုမိရန် သို့မဟုတ် အလျင်စလိုတုံ့ပြန်မှု မပြုလုပ်ရန် သတိပြုပါ။

(၁) သင့်အနေဖြင့် အခံဖက်၌ရှိသောအခါ သို့မဟုတ် အနေရကြပ်သောအခါ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ခံယူသောအခါ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အတွေးအခေါ်နှင့် ခံစားချက်များကို နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အခြားနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ တုံ့ပြန်တော့မည်ဆိုလျှင် သတိထားပါ။ တစ်နည်းဆိုရသော် သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုကြောင့် အခြားသူတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောနေခြင်းကို မပျက်စီးစေပါနှင့်။

(၂) အကျိုးမရှိသော တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုများ၌ မျက်လုံးများ ဟိုဒီလှည့်ခြင်း၊ သက်ပြင်းချခြင်း၊ မျက်ခုံးပင့်ခြင်း၊ အသံမြှင့်ခြင်းနှင့် အခြားကိုယ်အမူအရာဖြင့် မနှစ်မြို့ကြောင်း ပြခြင်းများ ပါဝင်သည်။

- သင်သည် ခေါင်းဆောင်နေရာ၌ရှိသဖြင့် သင်ဖော်ပြသော သင်၏အယူအဆများနှင့် ခံစားချက်များကို ကျော်ပြီး အများက အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူနိုင်သည်ကို သတိရပါ။ သင်ပြောသည်ကို သူတို့က "အထက်လူကြီးရဲ့ ထင်မြင်ချက်" အဖြစ် ကြားကြမည်ဖြစ်ပြီး သင်နှင့် သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်သည်ကို မအီမသာ ဖြစ်ကြလျက် သင့်စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ သင့်ထင်မြင်ချက်အပေါ်တွင်လည်း အမှတ်အပြည့်နီးပါးပေးကြကာ သင်လက်မခံလျှင် အလွန်ထိခိုက်နာကျင်မည့်သူများဖြစ်သည်။
- သို့ဖြစ်၍ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကြံဉာဏ်များကို တန်ဖိုးထားပါက ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ခံယူချက်များနှင့် ထင်မြင်ချက်များ လွတ်လပ်စွာ စီးဝင်လာမှုကို အတားအဆီး မပြုမိရန် သတိထားရပေမည်။ အထူးသဖြင့် အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်း၊ ပြန်ပြောရသော သူများကို ပညာပေးခြင်း စသည်တို့ မပြုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။ တာဝန်ရှိသူများ မိမိတို့

ဆန္ဒအလျောက် လွတ်လပ်စွာ ပါဝင်ပတ်သက်လာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုလားကြောင်းကို မမေ့ပါနှင့်။

(၃) သို့သော် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ပါဝင်မှုသည် အကျိုးယုတ်စေပါက သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန်မှ သွေဖီသွားပါက ပြောဆိုဆွေးနွေးပွဲကို လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ပြန်ရောက်ရန် သင့်အနေဖြင့် တည့်မတ်စေရမည်ဖြစ်သည်။

- တစ်ခါတစ်ရံ လုပ်ငန်းစဉ် ပျက်ပြားစေရန် တခြားသူတို့ ကြိုးစားကြလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ ဒေါသ သို့မဟုတ် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ မကျေနပ်ချက်စသည်တို့ကို အခြေခံ၍ အဖျက်သဘောပြုလုပ်နိုင်သည်။ အဆိုးမြင် ကောက်ချက်များပေးခြင်း သို့မဟုတ် အစည်းအဝေး၌ အနှောင့်အယှက်ပြုခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ဆက်ဆံမှုပျက်ပြားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အခြေအနေတစ်ခုစီကို အပြုသဘောဖြင့် လိမ္မာပါးနပ်စွာ ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ အဖွဲ့ဆွေးနွေးပွဲများ၌ စံနှုန်းများရှိသည်ကို သတိပေးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆွေးနွေးပွဲ စည်းစနစ်ကျရန် နှုတ်ဖြင့် ခပ်မာမာသတိပေးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘေးထွက် ဆက်စပ်သောအကြောင်းအရာ ရုတ်တရက်ပေါ်လာသဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ခဏမျှရပ်နားပြီး ၎င်းကိုကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ရှည်သည်းခံရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် သူတို့၏ အယူအဆနှင့် ခံစားချက်ကို အချိန်ယူ ပြီးဖော်ထုတ်ပြသရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော အရေးကိစ္စများ၌ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် အလုပ်တာဝန်မှ သွေဖီခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့လိုချင်သည်ကို ရှာဖွေရင်း အကျိုးမရှိသော တုံ့ပြန်မှုများ ပြသွားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

တစ်ကိုယ်ရည် ဆန်းစစ်မှုမေးခွန်း

ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးနေဖြင့် မိမိသည် ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုနားထောင်ရမလဲ။ ကျွန်ုပ်သည် အခြားသူများကို ကြာကြာနှင့် ပိုမိုနီးကပ်စွာနားထောင်လျှင် ကျွန်ုပ်၏ ခေါင်းဆောင်မှုက ဘယ်လိုအားပိုကောင်းမလဲ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့
အခန်း ၁၁ ။ ။ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ခြင်း
၇၅ မိနစ်

Focus
Small Groups (၁၅ မိနစ်)
ဘုရားကို ယုံကြည်ဖို့ ကျွန်ုပ်အတွက် အခက်ခဲဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ။

ဘုရားသခင်ကို မယုံကြည်ခြင်းက ကျွန်ုပ်အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသလဲ။

ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ခြင်းက ကျွန်ုပ်အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပေါ်မှာ ဘယ်လို အကူအညီပေးသလဲ။

Tim's Story

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် တစ်ရက်သောအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်သည် အရင်တုန်းက ဘုရားကို ယုံကြည်ခဲ့သလောက် မယုံကြည်တော့ဘူးဆိုတာကို ရုတ်တရက် သိလာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်ဟာ ဆယ်နှစ်တာကာလအတွင်း မျှော်လင့်ခဲ့တဲ့အတိုင်းမဖြစ်လာခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု တွေ့ကြုံလာခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော့ရဲ့ ယုံကြည်ခြင်းဟာ ယိုင်နဲ့လာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ် ခရစ်တော်ကို ယုံကြည်နေသေးတယ်၊ ဂတ်ပြုနေသေးတယ်ဆိုပေမယ့်လည်း ကျွန်တော့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ တစ်ခုခုက အရင်လိုမဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီပြောင်းလဲနေတာတွေကလည်း ကောင်းတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော့အကြောင်းရဲ့ အစကို ပြန်ပြောရအောင်။ ကျွန်တော့ရဲ့ ပထမတစ်နှစ် အမှုတော်ဟာ မျှော်လင့်ခဲ့သည်အတိုင်း ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး။

၁၉၈၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအလယ်၌ ကျွန်ုပ်နှင့် ဇနီးသည်တို့သည် ချီကာဂိုမြို့ပြင်ရှိ အသင်းတော်လေးတစ်ခုမှာ သင်းအုပ်ဆရာအလုပ် လုပ်ခဲ့ကြသည်။ ငါးလေးနှစ်တာ အမှုတော်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးတစ်ဦး ပျက်ကျခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့ ကျောင်းနေဖက်တစ်ဦး ကလည်း အသက်၂၈နှစ် အရွယ်မှာ သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်ပတ်လျှင် နာရီပေါင်း ၇၀ကျော် အလုပ်လုပ်ခဲ့သော်လည်း ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုသည် လုံလောက်ပုံမပေါ်ခဲ့ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်းသည် အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေသော်လည်း ကျွန်တော့ထက် အဆများစွာ ကြီးမားသော အင်းအားစုများသည် ကြီးထွားနေသော အသင်းတော်နှင့် စိတ်အားထက်သန်သော အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်းဖြစ်မလာစေရန် တားဆီးပိတ်ပင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအခြေအနေ၌ ကျွန်တော့ကို ဘုရားသခင် ဘာကြောင့် မကူညီခဲ့လဲဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ခဲ့ပေ။

ထို့နောက်ကျွန်ုပ် မကျန်းမာဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ် ဖွန်လ ၂၄ရက်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပထမဆုံးသားလေးကို မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ နောက်တစ်ရက်မှာဘဲ ကျွန်တော့ရဲ့ အရေပြားရောဂါကု ဆရာဝန်ထံက ကျွန်ုပ့်ကို ဖုန်းဆက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ဆေးစစ်ချက်ရလဒ် ရတဲ့အကြောင်းပြောပါတယ်။ သူကကြိုးစားပြီး ညင်သာစွာနဲ့ စကားကို ထိန်းပြောနေခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ သေလောက်တဲ့ အရေးပြား ရောဂါရှိနေပြီ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ အလွန်ဆုံး ဆယ်နှစ်လောက်သာ အသက်ရှင်နိုင်ကြောင်းကို ပြောခဲ့ပါတယ်။

အဲစကားကို ကြားလိုက်ရတာဟာ ကျွန်တော့ရဲ့ ဗိုက်ထဲကို တစ်ခုခုက စောင့်ထိုးလိုက်သလို ခံစားရပါတယ်။ ဘာတွေဖြစ်နေပြီလဲ။ ကျွန်ုပ် မျှော်မှန်းခဲ့သလို မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်ဟာ အသင်းတော်မှာ ကျွန်ုပ်ကြိုးစားခဲ့တာတွေကို အသိအမှတ်မပြုခဲ့ဘူး။ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သမီးလေးကို မသေအောင်လို့ မကာကွယ်ပေးခဲ့ဘူး။ အခုလည်း မွေးခါစရှိသေးတဲ့ ကျွန်တော့သားလေး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မရောက်ခင်မှာဘဲ အဖေမရှိဘဲဖြစ်တော့မယ်၊ ကျွန်တော့ ဇနီးသည်လည်း မုဆိုးမအဖြစ် ရောက်ရတော့မယ်။

အဲ့ဒီနောက် ကျွန်တော့မိခင်ဟာလည်း အယ်ဖိုင်းမားရောဂါ ခံစားလာခဲ့ရတယ်။ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် တစ်ခုခုမှားနေကြောင်း ကျွန်ုပ်သိလာခဲ့တယ်။ ၁၉၉၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ အစောပိုင်းမှာ အမေ့ရဲ့ ရောဂါဆေးစစ်ချက်ကို အတည်ပြုခဲ့ပြီး သူမရဲ့ အခြေအနေဟာလည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုမိုဆိုးရွာ လာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့ရဲ့ အဖေဟာလည်း အဲဒါအတွက်နဲ့ စောစီးမှာ အငြိမ်းစားယူခဲ့ရတယ်။ အဖေ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေဟာလည်း အမေ့ထက် ပိုမိုလျင်မြန်စွာနဲ့ ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ့်အနေနဲ့ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ အမေ့ကို ပြုစုကြောင့် ရခဲ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့်ဘဲ အဖေဟာ အမေ့ထက်စောစွာနဲ့ ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ အမေကတော့ ၂၀၀၂ခုနှစ်မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။

ဤအဖြစ်အပျက်များသည် ကျွန်တော့အနေဖြင့် လက်ခံရန် အင်မတန်ခက်ခဲခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့မိဘနှစ်ပါးလုံးက ခရစ်ယာန်ကောလိပ်တစ်ခုမှာ ဆက်ကပ်ထားတဲ့ အမှုတော်ဆောင်များဖြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားသခင်က သူတို့ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခဲ့ပုံ မပေါ်ခဲ့ပါဘူး။ ခရစ်ယာန်အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်း၌ ကျွန်ုပ်လည်း အပြင်းအထန်ကြိုးစားပြီး ဆက်ကပ်ခဲ့ပေမယ့်လည်း ကျွန်ုပ်ဟာ ကောင်းကြီးမင်္ဂလာခံစားရမယ့်အစား ဖျားနာခြင်းနှင့် သေခြင်းတရားတို့ရဲ့ ဂန်းရုံခြင်းကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ ခရစ်ယာန်အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်းမှာ အချိန်ပြည့် ဆက်ကပ်မည်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီးနောက် ဘုရားသခင်ကို သစ္စာရှိစွာ ဆက်ကပ်ရင် ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြန်ပြီး ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှာဘဲလို့ ဘုရားက သဘောတူထားခဲ့တယ်လို့ ကျွန်ုပ် ထင်ခဲ့ပါတယ်။

အခုတော့ "ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တော်မူမည်" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ကျွန်ုပ် သေချာမသိတော့ပါ။ နောက်ကြောင်းပြန်ကြည့်သောအခါ ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ့်ရဲ့ မိသားစုကို အန္တရာယ်မှ ဘုရားသခင် ကွယ်ကာ စောင့်ရှောက်တော်မူမည်ဟု ကျွန်ုပ် မသိမသာတွေးခဲ့ပုံရပါသည်။ ကျွန်တော့ရဲ့ အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်းကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ဘုရားသခင် ကောင်းချီးပေးတော်မူလိမ့်မည်ဟု ယူဆခဲ့သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်ထားသလို မဖြစ်လာခဲ့ပါ။ နာကျင်မှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှုမျာ၊ စိတ်ပျက်မှုများနှင့် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုများကိုသာ ကြုံတွေ့ရပြီး ကျွန်ုပ်ရဲ့ ပြင်းထန်စွာ ကြိုးပမ်းမှုနှင့် သစ္စာရှိမှုတို့သည် ဘာမှအရာထင်ပုံမပေါ်ပေ။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်တော့မိဘ နှစ်ပါးအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကျွန်တော့မိသားစုအပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ ပျက်ကွက်တော်မူခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ပျက်မှုသည် သံသယနှင့် နာကျည်းမှုအဖြစ်သို့က ပြောင်းသွားခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်လမ်းဆုံးလမ်းခွရောက်နေမှန်း ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ ရှေ့သို့ သွားရမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ် တစ်ခုခုဆုံးဖြတ်ရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်အပေါ် ယုံကြည်အပ်နှံခြင်းပြုမည်လော၊ မပြုဘဲနေမည်လော။ ကျွန်တော့အသက်တာ၌ ဘုရားသခင်၏ကောင်းခြင်းကို တိတ်တဆိတ် သံသယဂင်နေသော ခရစ်ယာန်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး အဖြစ် ကျွန်ုပ်မနေနိုင်တော့ပါ။ ပြဿနာကို ကျွန်ုပ်တွေ့ခဲ့ပြီ။ ယခုကျွန်ုပ် ရွေးချယ်တော့မည်။ ကျွန်တော့အမေရဲ့ရောဂါနှင့် ကျွန်တော့အသက်တာ၌

ဆုံးရှုံးမှုများအပေါ် ဆက်လက်နာကျည်းပြီး နေသွားမည်လော။ သို့တည်းမဟုတ် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်တော့အသက်တာ၌ အကောင်းအားဖြင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်တော်မူကြောင်း ယုံကြည်အပ်နှံရမည်လော၊ တစ်ခုခုရွေးချယ်ရတော့မည် ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်ဂမ်းနည်းပူဆွေးနေစဉ်နှင့် အခက်အခဲများ တွေ့ကြုံနေရချိန်တို့၌ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အတူပါရှိတော်မူကြောင်း သက်သေပြနိုင်ပါကလည်းကောင်း သို့မဟုတ် အတူပါရှိတော်မူခြင်းမရှိကြောင်း သက်သေပြနိုင်ပါက လည်းကောင်း ကျွန်တော့အနေဖြင့် သံသယကို ဖြစ်စေ၊ နာကျည်းမှုကိုဖြစ်စေ၊ ယုံကြည်အပ်နှံမှုကို ဖြစ်စေ ရွေးချယ်စရာလိုတော့မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော်ကျွန်ုပ်မှာ သက်သေမရှိပါ။ တစ်ဖက်မှာ ကျွန်ုပ်သည် ရင့်ကျက်လာပြီး စမ်းသပ်မှုများကြားမှ အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် ပတ်သတ်၍ နက်ရှိုင်းသိအများအပြား ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းအပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်း၏ အကူအညီကို အတော်အတန်ရခဲ့သော သာမန်ယုံကြည်သူတို့နှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ အကောင်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အဆိုးအားဖြင့် ဖြစ်စေ သက်သေပြနိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်အပ်နှံခြင်းသည်သာ ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ရမည့်အရာ ဖြစ်ကြောင်း၊ မရေရာ မသေချာသော အချက်များအပေါ်အခြေခံသော နိဂုံးမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိရှိလာခဲ့သည်။

ယုတ္တိနည်းအရဆိုရလျှင် တတိယရွေးချယ်စရာရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဘုရားအပေါ်ယုံကြည်ခြင်းအားလုံးကို စွန့်လွှတ်နိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကောင်းသော ဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်မကောင်းခဲ့သော၊ ကရုမစိုက်ခဲ့သော ဘုရားသခင်ဖြစ်သဖြင့် သူ့အပေါ် နာကျည်းခံပြင်းသော ဘုရားသခင်အဖြစ် လည်းကောင်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အမှန်တရားမှာ ဘုရားသခင်အား ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့ရဲ့ ကယ်တင်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်စိတ်ချ ယုံကြည်ခဲ့သည်။ သံသယနှင့် နာကျည်းနေလင့်ကစား ကျေးဇူးတော်ကြောင့်နှင့် သခင်ယေရှုခရစ်တော်ကြောင်း ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်ရဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုအား တိုးပွားစေခဲ့ပြီး သူ့အားပိုမိုသိကျွမ်း စေတော်မူခဲ့သည်။ ၎င်းအပြင် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ကို ဆောင်ကျဉ်းပေးသော ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည်။ ဘုရားသခင်ကို မယုံကြည်တော့ပါဟုလည်းကောင်း၊ ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ့်ကို ချစ်တော်မူခြင်းမရှိဟုလည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ် ဟန်ဆောင်ပြောနေခြင်းသည် မရိုးသားရာကျမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော့ရဲ့နှလုံးသား၊ စိတ်နှင့်အတွေ့အကြုံတို့၌ ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်နှင့် ကရုစိုက်တော်မူခြင်းတို့ကို များစွာကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းတွင် ကျွန်ုပ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေး၌ ကြီးမားသော အဟန့်အတားကြီးတစ်ခုက ခံနေကြောင်း ဝန်မခံလျှင်လည်း မရိုးသားရာကျမည်ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ ကျွန်ုပ့်တွင် ယုံကြည်အပ်နှံမှု ပြဿနာ (trust problem) ရှိခဲ့သည်။

ဤအရာများ ကျွန်တော့အတွက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်သောအခါ ကျွန်ုပ်ဘာကိုရွေးချယ်ရမည်ကို ချက်ချင်းသိလိုက်သည်။ နာကျည်းမှုကို စိတ်ထဲသယ်ဆောင်နေရခြင်းကို ကျွန်ုပ်ငြီးငွေ့လာခဲ့သဖြင့် ကျွန်ုပ်ကြုံတွေ့နေရသော အသိတရား မကြည်မလင်ဖြစ်မှုကို ဖြေရှင်းရန် စိတ်အားထက်သန်နေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ့်ရဲ့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော အသက်တာအတွေ့အကြုံများအတွက် ဘုရားသခင်ကို အပြစ်တင်ရမည့်အစား သမ္မာကျမ်းစာ၏ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်အပ်နှံနိုင်ပါသည်။ ထိုဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သူစိမ်းမဟုတ်ပါ။ ဒါပေမယ့် နှစ်ပေါင်းများစွာကျွန်ုပ်ကချစ်ရပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိသော နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် သိမြင်လာခဲ့ရပါသည်။

သင်ခန်းစာ သင်ယူရရှိမှု

၁။ ကျွန်တော့ကို ကျရှုံးစေတာဟာ ဘုရားသခင်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားအပေါ်ထားတဲ့ ကျွန်တော့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်သည်ကို သိမြင်လာသည်။

၂။ ယုံကြည်မှုသည် မရေမရာ၊ မတင်မကျဖြစ်သော အခြေအနေများကြား၌ ပြုရသော ရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။ ရုပ်သက်သေ အနိုင်အမာများပေါ်တွင် အခြေခံသော ယုတ္တိနည်းကျနိဂုံးမဟုတ်ဘဲ မမြင်မတွေ့ရသော အရာအပေါ်တွင် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အမြင်အာရုံကို ကာဆီးနေကြသော အကြေးခွံများကို မျက်စိထဲမှ ခွာချလိုက်သောအခါ ရုတ်တရက်မြင်နိုင်ခဲ့ရသော အခိုက်အတန့်နှင့်တူသည်။ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်အပ်နှံနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်သဘောပေါက်ခဲ့သဖြင့် ၎င်းကို ဂမ်းသာစွာကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ခဲ့သည်။

Henri Nouwen က ကျေးဇူးတင်ဖို့အကြောင်းရှိတဲ့နေရာမှာ ခါးသီးခြင်းအတွက် အကြောင်းတရားကလည်း အမြဲရှိနေနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ပြုလုပ်ရန် လွတ်လပ်ခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော နေရာမှာဖြစ်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်မလား၊ ခါးသီးမှုဖြစ်မလားဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ (Life of the Beloved. Spiritual Living in a Secular World, p. 61)

ယာရှုက ဣသရေလအမျိုးတို့ကို "ယခုမှာ ထာဝရဘုရားကို ကြောက်ရွံ့၍ ကြည်ဖြူခြင်း၊ သစ္စာစောင့်ခြင်းနှင့်တကွ ဂတ်ပြုကြလော့။ မြစ်ကြီးတစ်ဖက်၌၎င်း၊ အဲဂုတ္တုပြည်၌၎င်း၊ ဘိုးဘေးတို့ ဂတ်ပြုသော ဘုရားများကို ပယ်၍ ထာဂရဘုရားကိုသာ ဂတ်ပြုကြလော့။ သို့မဟုတ် ထာဂရဘုရားအား ဂတ်မပြုကောင်းဟု သင်တို့ထင်လျှင်၊ မြစ်ကြီးတစ်ဖက်၌ ဘိုးဘေးတို့ ဂတ်ပြုသော ဘုရား၊ သင်တို့နေရာ အာမောရိပြည်သားတို့၏ ဘုရားများတွင် အဘယ်မည်သောဘုရားတို့အား ဂတ်ပြုမည်အရာကို ယနေ့ရွေးကြလော့။ ငါနှင့် ငါ့အိမ်သားဖြစ်လျှင် ထာဂရဘုရားကိုသာ ဂတ်ပြုမည်ဟု ဆိုလေ (သည်)။" (ယောရှု ၂၄း၁၄-၁၅)

၃။ ဘယ်လောက်ဘဲမှောင်လာပါလေလေ၊ ဘယ်လောက်ဘဲ ဆုံးရှုံးမှုကို ခံစားရပါလေစေ၊ ကျွန်ုပ်သည် အမြဲတမ်း ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ရန်သာ ရွေးချယ်ပါမည်။ ဘုရားထံသို့လာရန်လမ်းရှိပြီး ကျွန်ုပ်အသက်တာရှေ့ဆက်လျှောက်ဖို့ လမ်းကို ယုံကြည်ရန်သာ ရွေးချယ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၈)
ဘုရားကို အမြဲယုံကြည်အပ်နှံပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၈)
ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်အပ်နှံမှု ခိုင်မြဲခြင်းသည် ဂိညာဉ်ရေးအသက်ဂင် လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခေါင်းဆောင်မှု၌ မရှိမဖြစ်သော အရာဖြစ်သည်။

သံသယရှိရန်ဖြေဆိုခြင်းနှင့် ဘုရားကို အမှန်အတိုင်းသိမြင်လာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သံသယများကို လျစ်လျူရှုနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ မေးခွန်းတွေမရှိဘူး၊ နလုံးသာတွေက နာကျင်မှုတွေမရှိဘူးဆိုပြီး ဟန်ဆောင်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများကို ပိုမိုကျယ်လောင်စွာ၊ ခွန်အားစိုက်၍ တရားဟောပြောခြင်းဖြင့်၊ ယုံကြည်မှုရှိရန်ကြိုးစားပြီး ဖိအားပေးနေခြင်းမဟုတ်ပါ။

မဟုတ်ပါဘူး။ သံသယရှိရန်ဖြေဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားကို၊ မိမိကိုယ်ကို၊ အသက်တာကို နားမလည်နိုင်တာတွေ၊ အများကြီး ရှိတယ်ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းမှ စတင်လာပါသည်။ ယုံကြည်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည် (SOren Kierkegaard)။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စွမ်းရည်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် ဘုရားကို ဆင်ခြင်းခြင်းသည် အဆုံးနေရာကို ရောက်သွားပြီး ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားသခင်နှင့် သူ့၏သားတော် သခင်ယေရှုကို လူဇာတိခံသောဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ရှင် သခင်အဖြစ်ယုံကြည်မှုရှိရန် ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုနောက် သင်သည် ယုံကြည်ခြင်းဖြင့်အသက်ရှင်ရန် ပိုမိုသင်ယူလေလေ၊ သင်သည် ခွန်အားပြည့်ဂသော သစ္စာရှိသော ခေါင်းဆောင်မှုဖြင့် သင့်ရဲ့အသက်တာ၏ အခန်းကဏ္ဍတိုင်း၊ အလုပ်၊ အမှုတော်ဆောင်ခြင်း၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနှင့် သင့်ရဲ့အမှုတော်မြတ်ထဲမှာ သင်ပေးနေနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။

ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်ရန် သမ္မာကျမ်းစာ၏ သွန်သင်ခြင်း
သမ္မာကျမ်းစာသည် ဘုရားသခင်၌ ယုံကြည်ခြင်း စိတ်သဘောထားကို ထိန်းသိမ်းရန် ဓမ္မအတွေးအခေါ်အခြေခံကို ဖြည့်ဆည်းပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်နှင့် လမ်းစဉ်များကို သိရှိသဘောပေါက်ရာ၌ သင့်တွင် အကန့်အသတ်များရှိကြောင်း အမြဲသတိရပါ။ (ဟေ ၅၅း၈-၉။ လုကာ ၂၄း၁၇)

အသက်တာလမ်းခရီး၌ တစ်နေရာနရာတွင် တန့်နေပြီး လမ်းကြောင်းပျောက်ကာ ခေါင်းငုံ့ပြီး အားလုံးဆုံးရှုံးသွားပြီဟု လက်မြှောက်အရှုံးပေးတော့မည့်အဖြစ်ကို သတိပြုပါ။ အသက်တာလမ်းတစ်လျှောက်ကြုံခဲ့ရသော အရေးအခင်းများသည် သင့်အတွက် အဓိပ္ပါယ်နားမလည်နိုင်အောင်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၌ ဘုရားသခင် မည်သို့ပါဂင်ဖြစ်ပျက်မည်ကို

သင်နားမလည်နိုင်ဖြစ်ပါက ဘုရားသခင်၏ နည်းနာများကို လူတို့သိရှိနားလည်ရာ၌ အကန့်အသတ်ရှိကြောင်းကို ပြန်လည်သတိရပါ။ ဘုရားသခင်သည် သင်နားလည်နိုင်သည့်အဆင့်မျှမက သင့်စိတ်ကူးဖြင့် စဉ်းစား၍ပင်မရသော အဆင့်သို့မဟုတ် နည်းနာများဖြင့် လုပ်လေ့လုပ်ထရှိကြောင်း သင်သိထားပါ။

၂။ သင်၏အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအသက်တာ၌ ဘုရားသခင်အလုပ်လုပ်တော်မူပြီး သင့်အားဦးဆောင်ကာ လမ်းညွှန်ပေးတော်မူမည်ကို မျှော်လင့်ပါ။
(သုတ္တံ ၃း၅-၆။ ယာကုပ် ၁း၅-၆)

ဂိညာဉ်ရေးအရ ရင့်ကျက်သော တစ်ဦးချင်း ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ဦးဆောင်မှုနှင့် လမ်းညွှန်မှုတို့၏ ကြီးမားသောတန်ဖိုးကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သူတို့၏ အသက်တာ၌ နည်းကြီးနည်းသေးများဖြင့် အသက်တာအစိတ်အပိုင်းတိုင်း၌ သိရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီ အနေဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ပြုတော်မူချက်များကို အချိန်ကြာလာသောအခါ မည်သို့သိရှိနားလည်ရမည်ကို သိရှိလာကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘုရားရှင်၏ အလိုတော်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဆန္ဒကို အပ်နှံပြီး အခြေအနေတစ်ခုအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ပိုင်နားလည်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး နိဂုံးကို တန်းမဆွဲပါနှင့်။ ယုံကြည်ခြင်းလမ်းစဉ်သည် ဂိညာဉ်တော်မှုတ်သွင်းသော ဉာဏ်ပညာနှင့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်းရှာဖွေကာ နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် အလိုတော်နှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့၏ လမ်းကြောင်းများကို ကိုယ်တော်ရှင် ညွှန်ပြတော်မူမည်ဖြစ်သည်။

၃။ သင်၏ဆင်းရဲခြင်း အတွေ့အကြုံထဲမှ သင်၏စရိုက်လက္ခဏာနှင့် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု ဘုရားသခင် တည်ဆောက်ပေးသွားမည်ကို မျှော်လင့်ပါ။
(ရောမ ၅း၃-၅၊ ၈း၂၈-၂၉၊ ၁ပေ ၁း၆-၉။)

ရောမ ၅း၃-၅

အချို့ခရစ်ယာန်တို့သည် ကလေးဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကြောက်မက်ဖွယ် မတော်တဆဖြစ်မှု သို့မဟုတ် ရက်စက်သော ရာဇဝတ်မှုကဲ့သို့သော ကြေကွဲဖွယ်ဖြစ်ရပ်များ ကြုံတွေ့ကြရသဖြင့် အလွန်နာကြည်းနေကြသည်။ စွန့်ပစ်ခြင်းခံရသည်ဟု ခံစားနေကြသည်။ ကောင်းမြတ်တော်မူသော ဘုရားသခင်သည် ထိုသို့သော အဖြစ်အပျက်မျိုးကို ဖြစ်ပျက်ခွင့်ပြုတော်မူမည် မဟုတ်ဟု ၎င်းတို့က ယူဆကြသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုး၌ ပထမဆုံး သတိရစရာမှာ သမိုင်းထဲ၌ ဘုရားသခင်၏ ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်များ (သခင်ခရစ်တော်၏ အသက်တာ၊ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံသောသေခြင်းနှင့် ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာအတွေ့အကြုံအစိတ်အပိုင်းများ) က ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာထဲ၌ ဆက်လက်ပါဝင် လုပ်ဆောင်တော်မူပြီး နောက်ဆုံးတွင် ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့မှ ကယ်တင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့အား ယုံကြည်ရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုပါသည်။

ရောမ ၈း၂၈-၂၉

တမန်တော်ရှင်ပေါလုက ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် ဘုရားသခင်က ဖြစ်စေတော်မူသည်ဟု မပြောခဲ့ပါ။ လူသား၏ အရေးအခင်းများနောက်ကွယ်မှာ ဘုရားသခင်လက်ရာတော်ပါခြင်း ရှိမရှိ ကျွန်ုပ်တို့မသိရပါ။ ခရစ်ယာန်အသက်တာ၌ ကောင်းသောအရာများ၊ ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရောမကျမ်းပိုဒ်များက ဆိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများ၏ မူလဇစ်မြစ်များ မည်သို့ရှိစေကာမူ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်ရသော ဆင်းရဲဒုက္ခများကို သခင်ခရစ်တော်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ပိုမိုတူညီစေသော အပြုသဘောဆောင်သည့် အကျိုးရလဒ်များအဖြစ်သို့ အလုံးစုံပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးတော်မူသည်။

ကောင်းသောအရာအကြောင်းကို ထိုနေ့ရက်ကာလ၌ လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာကာလတွင် လည်းကောင်း အမြဲတမ်းသိရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု ရှင်ပေါလုက ပြောခြင်းမပြုခဲ့ပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်များ ပြန်လည်အားသစ်လောင်းပြီး အလုံးစုံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ရသောအခါ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်သည် ကောင်းမွန်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ တိုးသထက်တိုး၍ သိရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ (ရောမ ၁၂း၂)

ရောမဩဝါဒစာစောင် အခန်းကြီး ၈တွင် အလုံးစုံ ကောင်းမွန်သော အရာနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်ပေါလု စဉ်းစားခဲ့သောအရာမှာ သခင်ခရစ်တော်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပို၍ပို၍ တူလာကြခြင်းဖြစ်သည့်အပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ခြင်းကို ရုပ်သဘောအားဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိကြသော်လည်း ဘုရားသခင်၏ အမြင်ကမူ ထာဝရသဘောဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့က အသက်တာ၊ လွတ်လပ်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုလိုက်စားခြင်းကို တန်ဖိုးထားနေစဉ် ဘုရားသခင်ကမူ သူနှင့်ကြာရှည်ခံမည့် ဆက်ဆံရေး၊ သူ့အား ကျွန်ုပ်တို့က ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခြင်းတို့ကို အလေးထားတော်မူသည်။

၁ ပေ ၁း၆-၉

ပေတရုက ကျွန်ုပ်တို့၏ ရေရှည်မျှော်လင့်ချက်က ရေတိုမျှော်လင့်ချက်နှင့် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အခြေခံ ချမှတ်ပေးသည်ဟု ဖတ်ရပါသည်။ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမည်သို့ပင် ရှိစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒုက္ခဆင်းရဲအတွင်း ဘုရားသခင်၏ ရည်ရွယ်ချက်များထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့အထဲ၌ ခိုင်မာသော သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကို ဘုရားသခင် အမှန်ပင်ဖန်ဆင်း ထည့်သွင်းပေးတော်မူခြင်းသည်လည်း ပါဝင်သည်။ သို့သော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဘုရားသခင်အသုံးပြုတော်မူခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုခိုင်မြဲခြင်းနှင့် စစ်မှန်ခြင်းရှိ၊မရှိ စမ်းသပ်သိရှိတော်မူလိုခြင်းဖြစ်ပြီး သခင်ယေရှုပေါ်လာသောအခါ သူ့အားချီးမွမ်းခြင်း၊ ဘုန်းအသရေနှင့် ပြည့်စုံခြင်းနှင့် ဂုဏ်ပြုခြင်းပြုလုပ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘုရားသခင်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၌ ခွန်အားအပြည့်အဝ တည်ဆောက်ခြင်းမပြုမီ ကျွန်ုပ်တို့၏ အားနည်းချက်များကို မကြာခဏ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်စဉ်အားဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်အပြည့်ရှိသော ယုံကြည်အပ်နှံမှုရှိရေးဖြစ်သည်။

၄။ သခင်ခရစ်တော်၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများထဲ၌ မျှဝေခံစားနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများမှ ခွန်အားရယူပါ။ (ရောမ ၈း၁၇။ ဖေက် ၆း၁၀-၂၀)

ရောမ ၈း၁၇

စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ယှဉ်ပြီးပြလာသော ဆင်းရဲခြင်းအပြင် သခင်ခရစ်တော်အား အစေခံခြင်းကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့ရသော ဆင်းရဲခြင်းများ ကြုံတွေ့လေ့ရှိပါသည်။ ကမ္ဘာ၏ နေရာဒေသအများအပြား၌ သူတို့၏ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကြောင့် ခရစ်ယာန်များ ဒုက္ခဆင်းရဲ ရောက်ကြရသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများနှင့် ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲခြင်း ဝေဒနာခံစားသူများလည်း အများအပြား ရှိကြသည်။ အနည်းဆုံးအားဖြင့် ခရစ်ယာန်တို့သည် သခင်ယေရှုခေတ်ကာလက လူများ၏ တုံ့ပြန်မှုနှင့် အလားတူတုံ့ပြန်မှုများဖြစ်သည့် မယုံကြည်ခြင်း၊ လွဲမှားသော စွပ်စွဲချက်များ၊ ဒေါသ၊ မနာလိုခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ စသည်တို့ကို ကြုံတွေ့ကြရသည်။ သခင်ခရစ်တော်၏ ဆင်းရဲခြင်း ဝေဒနာကို မျှဝေခံစားခြင်းသည် နာကျင်ပြီး ဖိစီးမှုများလှသော်လည်း မျိုးဆက်တိုင်း၌ ၎င်းကို အခွင့်ထူးအဖြစ် ခရစ်ယာန်တို့က ယူဆလာခဲ့ကြသည်။[14]

ဖေက် ၆း၁၀-၂၀

ဖေက် ၆း၁၀-၂၀တွင် ရှင်ပေါလုသည် ခရစ်ယာန်များဟာ မကောင်းသောအရာများနှင့် တိုက်ပွဲဝင် နေရသည့်အကြောင်း သွန်သင်ထားသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်များမှအပ၊ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဂိုဏ်တော်ထံမှ ခွန်အားရယူပါ။ သင့်ရဲ့ယုံကြည်ခြင်းကို ခိုင်မြဲစေပါ။ ခရစ်ယာန်တိုင်းသည် ထိုတူညီသော မကောင်းသည့်အင်အားများကို ရင်ဆိုင်နေရတယ်ဆိုတာကို သိပြီး စိတ်သက်သာရာရပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ ခရစ်တော်နှင့်အတူ ရပ်တည်ကြရအောင် ဒါဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတူတကွ ဝမ်းမြောက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

၅။ သင့်ကို ဘယ်တော့မှ စွန့်လွှတ်မည်မဟုတ်သော ယေရှုဘုရာထံ တွယ်ကပ်နေပါ။ (ဟေဗြဲ ၁၃း၅။ ရောမ ၈း၃၈-၃၉။)

ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်ချစ်တော်မူခြင်းနှင့် အနီးအနားတွင် ရှိတော်မူခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းနှင့် သေခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေရန် အာမခံခြင်းမဟုတ်ပေ။

---

14 See, too, Frances M. Young, *Brokenness & Blessing: Towards a Biblical Spirituality* (Grand Rapids, MI, Baker Academic, 2007). Frances M. Young, retired professor of theology at the University of Birmingham, England, has written about the role of suffering in the life of believers, growing out of her own experience with a disabled son, and from her considerable academic knowledge. With the desert fathers (and mothers?), she affirms the mystery of God and the fundamental role of suffering in our spiritual development.

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာကို ရင်ဆိုင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့အား စွန့်ပစ်ခြင်းမပြုဟူသော အာမခံချက်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ခဲ့သည်များမှာ မည်မျှပင် နာကျင်ဖွယ်ကောင်းသော အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်နေစေကကာမူ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာများ၌ နောက်ဆုံးအတွေ့အကြုံများ မဟုတ်ကြပေ။ အပြင်ပန်းအားဖြင့် မည်သို့သော အသွင်ကို ဆောင်ယူစေကာမူ ယုံကြည်အပ်နှံခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဘုရားသခင်အတူရှိနေတော်မူဆဲဖြစ်ကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဘုရားသခင်တို့အကြားရှိ ထာဝရမေတ္တာ နှောင်ကြိုးသည် ဘယ်သောအခါမျှ ပြတ်သွားမည်မဟုတ်ကြောင်းယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်သည် သူ၏ကောင်းပြီး ကျေနပ်နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သော ပြီးပြည့်စုံသည့် အလိုတော်ကို ပြည့်စုံတော်မူရန် သေမင်းအရိပ်လွှမ်းမိုးသော တောင်ကြားမှ ဖြတ်သန်းလျှောက်သွားရသောအချိန်အခါများ၌ပင် တစ်ဆက်တည်းပြုမူလုပ်ဆောင်တော်မူလျက် ရှိတော်မူသည်။ "ငါသည် သင့်ကို အဘယ်အခါ၌မျှ မစွန့်၊ အဘယ်အခါ၌မျှ ပစ်၍မထား" ဟု မိန့်တော်မူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ဟေဗြဲ ၁၃း၅)

၆။ စိတ်သောကရောက်ခြင်းများကို ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အစားထိုးပါ။
ဖိလိပ္ပိ ၄း၆-၇

ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ဆံရေးကြားတွင် အကြီးမားဆုံး အခက်အခဲများထဲမှ တစ်ခုမှာ စိတ်သောကရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်သောကရောက်ခြင်းကို ခံစားရတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ့်ရဲ့ ငြိမ်သက်ဂမ်းမြောက်ခြင်းများ ဆုံးရှုံးရပါသည်။ ကျွန်ုပ် စိတ်ပင်ပန်းသည်။ ဒါဟာ ရှင်ပေါလု ဖိလိပ္ပိအသင်းသားများကို သင်ကြားခဲ့ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ "အဘယ်အမှုကိုမျှ၊ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ အရာရာ၌ ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွ၊ ဆုတောင်းပဌနာပြုသော အားဖြင့်၊ သင်တို့တောင်းပန်လိုသော အရာများတို့ကို ဘုရားသခင်အားကြားလျှောက်ကြလော့။"

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု ။ ။ စိတ်သောကရောက်ခြင်းကို သင့်ရဲ့ ဆရာအနေဖြင့် ဖြစ်စေပါ။
စိတ်သောကရောက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲမှာ တစ်စုံတစ်ခုကို သတိထားဖို့လိုလာသည်ဆိုသည်ကို သတိပေးနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးတဲ့ တစ်ခုခုက ရောက်နေပြီ။ အမှုတော်ဆောင်တို့အတွက် မေးခွန်းမှာ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအခြေအနေကို မည်ကဲ့သို့ အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်မလဲ။
၁။ လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အချိန်။
၂။ စောင့်မလား။
၃။ ပေးသွားမလား။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပူပင်သောကတွေကို မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အခါ၊ စွန့်လွှတ်ပစ်ဖို့ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတောင်းကြသည်။ ထိုသို့တောင်းရာတွင် အနည်းဆုံး ရည်ရွယ်ချက် လေးမျိုးရှိပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ လက်တော်ထဲတို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိစ္စများကို ထည့်ထားလိုက်တယ် အဲ့ဒါကြောင့် ...

(၁) ကျွန်ုပ်တို့သည် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်သည်။
(၂) ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းအင်များကို အကျိုးရှိသော ရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။
(၃) အခြားသူများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာဘဲ ရင်ဆိုင်နေရသည် ဖြစ်ဖြစ် ပိုမိုပြီး ငြင်သာစွာ၊ ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံနိုင်ပါသည်။
(၄) ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အရှုပ်အထွေးပြဿနာများကြားထဲမှာ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောစေလိုသော အရာများကို ကောင်းစွာ နားထောင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အမှုတော်ဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြီးထွားခြင်းအတွက် အခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။

အသင်းတော်နှင့် လောက လိုအပ်နေသော ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်များ
ကျွန်ုပ်တို့ လောကသည် သံသယများ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ၊ မလုံခြုံမှုများ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းမှုများ၊ နှင့် အခြားသော ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်ခြင်းကို ဟန့်တားနှောင့်ယှက်နေသောအရာများမှ လွတ်မြောက်ကြဖို့ရန်အတွက် ဘုရားသခင်၏ ပြောင်းလဲခြင်း တန်ခိုးတော်ကို တွေ့ကြုံခံစားဖူးသော ခေါင်းဆောင်များကို လိုအပ်နေပါသည်။ ၎င်းသည် ဘာနှင့်တူမည်နည်း။

- သူတို့သည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ကျဆုံးခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ခါးသီးခြင်းများကို ဂန်ခံတတ်ကြပေမယ့် သူတို့သည် အဲဒီအတိုင်းဆက်နေဖို့ရန် ငြင်းဆိုကြသူများဖြစ်သည်။
- သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ မှောင်မိုက်နေသော တွေးခေါ်မှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ နာကျင်ခြင်းတွေ၊ စိတ်ပျက်ခြင်းတွေ၊ အပေါ်မှာ လင်းပြပေးဖို့အတွက် ယုံကြည်ခြင်းအလင်းရောင်ကို ရှာဖွေကြပါသည်။ သို့မှသာ သူတို့သည် ဆက်လက် ရှင်သန်နိုင်ပြီး ဘုရားရှင်ကို အစစ်အမှန်ယုံကြည်ခြင်းမှ ဦးဆောင်နေနိုင်ကြပါသည်။
- သူတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေကို သူတို့ရဲ့ အတွင်းထဲသို့ ယုံကြည်ခြင်း၊ အားအင်ပြည့်ဂခြင်း၊ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း စသည်တို့ကို မပြောင်းလဲစေသူများဖြစ်ကြသည်။ အဲဒီအစား သူတို့သည် ဘုရားသခင်က ဘယ်သောအခါမှ မစွန့်ပစ်ဘူး၊ သူတို့အသက်တာ၊ ဦးဆောင်မှုထဲမှာ အမြဲတမ်း ဘုရားက ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် နေမယ်ကို ယုံကြည်ဖို့ကို ရွေးချယ်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်ပြောနေခြင်းက ငြင်းဆိုပြီး အသက်ရှင်ဖို့ သို့မဟုတ် လူတွေရောက်ဖို့မလွယ်တဲ့ စံပြ ဂိညာဉ်ရေးအခြေအနေမျိုးနဲ့ အသက်ရှင်ဖို့ပြောနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်ပြောနေတာက မှားနိုင်သော၊ခေါင်းဆောင်များ၊ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ခေါင်းဆောင်များ၊ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် လျှောက်လှမ်းနေသည့် ခေါင်းဆောင်များအကြောင်းကို ပြောနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရှုပ်ထွေးခြင်း၏ အခြားတစ်ဖက်ပေါ်ရှိ ရိုးရှင်းသောယုံကြည်ခြင်း

အခန်း ၁၂။ ။ ဂိညာဉ်ရေးခေါင်းဆောင်မှု၏ အသည်းနှလုံး။
၇၅မိနစ်

နိဒါန်း ။ ။ ဤအပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ဆက်ဆံရေးထဲတွင် အရမ်းအရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုကို အဓိကထားသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအရာမှာ ဘုရားသခင်နှင့် တန်ဖိုးရှိဆက်ဆံရေးနှလုံးသားနှင့် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှု နှလုံးသားတို့ဖြစ်သည်။

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၉)
ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်နှင့် ကျေးဇူးတော်အတွက် သင့်ကိုသင် အပြည့်အဝဖွင့်ထားပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၉)
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအလုံးစုံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့် တတ်ကြွလုပ်ရှားသော ဂိညာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော ခိုင်မြဲသည့် အခြေအုတ်မြစ်ကို ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်က ဖန်ဆင်းတော်မူသည်။

Tim's Story - ကျွန်တော့ရဲ့ အသက်တာ၊ ဆက်ဆံရေး၊ နှင့် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းကို ပြောင်းလဲစေခဲ့သော ကရုဏာတော်ကို တွေ့ကြုံခံစားပြီးသောအခါ...

ခရစ်ယာန်တစ်ဦး အနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ် တွေ့ကြုံခံစားခဲ့သမျှနှင့် သင်ယူရရှိခဲ့သမျှအနက် အကြီးဆုံးမှာ ဘုရားသခင်၏ ထုထည်ကြီးမားလှသော မေတ္တာတော်နှင့် အသက်တာကိုပြောင်းလဲစေသည့် တန်ခိုးစွမ်းအားရှိသော ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်တို့ကို ထိတွေ့ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ၁၉၉၃ခုနှစ်တွင် မိသားစုနှင့်အတူ ကျွန်ုပ် မိုင်နီယာပိုလစ်မြို့သို့ အချိန်မီရောက်လာခဲ့သည်။ ရှက်ကြောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော တစ်ပတ်ကြာ နီးနှောဖလှယ်ပွဲသို့ တက်ရောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ... ပထမညဥ့် ကြားခဲ့ရသော အရာက ကျွန်တော့အသက်တာကို အလုံးစုံပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ယဉ်ကျေးမှု၌ ရှက်ကြောက်ခြင်း ပျံ့နှံ့မှု ပြီးဘယ်လိုဆိုးရွားစွာ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာတွေကို သက်ရောက်နေသလဲဆိုတာကို ဟောပြောပွဲမှာ စကားပြောသူကပြောခဲ့သည်။

ပထမဦးစွာ အပြစ်ရှိတယ်လို့ခံစားရခြင်း၊ ရှက်ကြောက်မှုခံစားရခြင်း နှင့် အဆိပ်သင့်နေသော ရှက်ကြောက်ခြင်း ကို ခွဲပြရန်လိုပါသည်။ ပထမခံစားချက်နှစ်ခုကတော့ ပုံမှန်ကျန်းမာသောအရာဖြစ်ပြီး တတိယတစ်ခုကတော့ အဆိပ်ဖြစ်ပါသည်။

မတူညီသော အရေးကြီးသည့် ခံစားချက် သုံးမျိုး

- အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းသည် သင်လုပ်ခဲ့သောအရာ တစ်ခုခုအတွက် မကောင်းသော ခံစားချက် ဖြစ်သည်။

- ရှက်ကြောက်မှုခံစားရခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင် လူတစ်ဦးအဖြစ်ဖြင့် မကောင်းသော ခံစားချက်ရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- အဆိပ်သင့်နေသော ရှက်ကြောက်ခြင်းသည် ကျွနုပ်တို့ရဲ့ အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်းနှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်း ခံစားချက်တို့ အားပြင်းလာကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခုခုမှားနေပြီး ထိုအရာသည် ပြန်လည် ပြုပြင်မရတော့ဘူးလို့ အမှန်အကန်ယုံကြည်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိပ်သင့်နေသော ရှက်ကြောက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာများ၏ မြေဆီလွှာ၌ ကိန်းအောင်းနေလျှင် အမျိုးမျိုးသော သီးနှံပင်များ သို့မဟုတ် အပင်ငယ်များကို ပေါက်ပွားစေသည်ဟု သူကရှင်းပြသည်။ ၎င်းတို့အနက် တစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အကျွမ်းတဝင်ရှိသော ပေါင်းပင် နှင့်တူပြီး အနှုတ်သဘောဆောင်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ အရှုံးပေးသော မိမိကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးသည့် အမူအကျင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အနစ်သာရမှာ မိမိတို့၏ အသက်တာ၌ ပေါင်းပင်များကို ပျိုးထောင်သူတို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနိမ့်ကျပြီး မိမိတို့အသက်တာ၌ ဘုရားသခင် အကောင်းလုပ်သည်များကို မမြင်နိုင်ကြသူများဖြစ်ကြသည်။ ၎င်း၏ လက္ခဏာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ယဉ်ကျေးမှုထဲ၌ တစ်ချိန်လုံး တွေ့နေရပါသည်။ ကလေးရော လူကြီးပါ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေခြင်း၊ အလွန်အကျွံ စားခြင်းနှင့် သောက်ခြင်း၊ စည်းလွတ်လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်နာကျင်အောင် ပြုခြင်း၊ သေကြောင်းကြံခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့နေရပါသည်။

အဆိပ်သင့်နေသော ရှက်ကြောက်ခြင်း၏ ကူးစက်မှုခံခဲ့ရသော မြေဆီလွှာထဲမှ ပေါက်ပွားလာသော အပင်ငယ်သည် အလွန်လှပနိုင်ပါသေးသည်။ ယင်းသည် ကြီးမားသော အောင်မြင်မှု ပန်းဖြစ်ပါသည်။ ဤပန်းကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသူတို့အနေဖြင့် မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်နှင့် တခြားလူတို့အား သက်သေပြချင်သည်မှာ မိမိတို့သည် အမှန်ပင် အဆင်ပြေပါသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ယခုအောင်မြင်မှုသည် အလွန်ကောင်းသောအရာဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်၏ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုအတွက် ပင်ပန်းခက်ခဲစွာ အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မမှန်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခိုက်အတန့်တစ်ခု၌ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းခြင်းကြောင့် လက်မြှောက်အရှုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေနေသော ငြိမ်းချမ်းရေးမရနိုင်ဘဲ မောပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားကုန်သည်အထိ မိမိတို့ကိုယ်ကို မညှာမတာ အားကုန်မောင်းကာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ထိုဒေသနာသည် ကျွန်ုပ့်နှလုံးသားထဲအထိ ထိုးထောက်ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သဘောပေါက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် ဘွဲ့ဒီဂရီတွေရအောင်လုပ်ခြင်း၊ ရာထူးကောင်းကောင်းရှာဖွေခြင်း၊ ကြည့်ကောင်းအောင်ကြိုးပမ်းခြင်း များဖြင့် ကြိုးစားခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် အောင်မြင်မှုတွေကို စဉ်းစားမည့်အစား ပရိသတ်အလယ်ထဲသို့ ကျွန်ုပ်ဝင်ထိုက်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ့်ရဲ့ အမှားတွေ၊ အပြစ်တွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေကိုသာ

စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။ အရှုံးသမားဟူသော ခံစားချက်နှင့် ပြည့်လာတယ်။
မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် မယူဆတော့ဘူး။

တစ်နည်းဆိုရသော်၊ ရှက်ကြောက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ် အကြီးအကျယ် ခံစားခဲ့ရသည်။
ကန်လွန်သွားသော ခြေလှမ်းများအတွက် ဖြစ်စေ၊ မလုံလောက်မှုနှင့်
မှားယွင်းသောခြေလှမ်းများအတွက် ရှက်ကြောက်ခြင်း၊ အငြင်းပယ်ခံရသဖြင့်
ရှက်ကြောက်ခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သဖြင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းတို့ကို ခံစားခဲ့ရသည်။
ကျွန်တော့၏ ဆုံးရှုံးမှုအားလုံး၊ မပြည့်စုံမှုနှင့် အားနည်းချက်များအားလုံး ကျွန်တော့
စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုပေါ်တစ်ခု ဆင့်နေကြပါသည်။

အဲ့နေ့ညကျွန်ုပ်သင်ယူခဲ့ရတာဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော
အသက်ရှင်နေထိုင်မှုအသက်တာနှင့် မိမိကိုယ်ကို ရှုမြင်နိုင်ကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။
မိမိတို့၏ စွမ်းရည်များနှင့် အောင်မြင်မှုများကို ကြည့်ပြီး ကျေနပ်နေရမည့်အစား
ဘုရားသခင်ကို ကြည့်ပြီး ဘုရားသခင်က မိမိကို မည်သို့ ရှုမြင်တော်မူမည်ကို
စဉ်းစားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ မွန်မြတ်သော ဖန်ဆင်းခံ
သတ္တဝါဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်ချစ်တော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏
အောင်မြင်မှု၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း၊ ရေပန်းစားမှု၊ အသက်တာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရနိုင်သမျှ
လုပ်နိုင်သမျှ နေရာ၊ ရာထူးတွေကြောင့် မဟုတ်ပါ။

အပြစ်သည် ပြဿနာဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားသခင်က ကရုစိုက်တောမူပါတယ်။
အဲ့ဒီအတွက် သခင်ယေရှုကြွလာတော်မူပြီး အသခံသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အဲ့ဒီအတွက်
ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် မေတ္တာထားတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ "ငါတို့သည်
အပြစ်ကို ကျူးလွန်လျက်ရှိနေကြစဉ်ကပင် ခရစ်တော်သည် ငါတို့အတွက်
အသေခံတော်မူ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်သည် ငါတို့အား
အဘယ်မျှချစ်တော်မူကြောင်းကို ထင်ရှားစွာပြတော်မူ၏" (ရောမ ၅း၈)။
ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သူ၏ သားဦးပမာ ချစ်တော်မူပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏
အပြစ်ဟူသမျှကို ခွင့်လွှတ်တောမူ၏။

ထိုညသည် ကျွန်တော့အတွက် ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေခဲ့သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကွဲပြားစွာ
ပြန်ကြည့်ခဲ့သည်။ နှစ်တွေကြာတဲ့နောက်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်ုပ့်ကို
မင်းဘယ်သူလဲလို့ မေးတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ့်ရဲ့အဖြေက "ကျွန်ုပ်ဟာ ချစ်ခြင်း
ခံရသောသူဟုတ်ပါတယ်။"

ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် ကိရိယာတန်ဆာ

ယုံကြည်သူများအနေဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးကရုဏာတော်သည်
အမှန်တကယ်တွေ့ကြုံခံစားရာတွင် အောက်ပါခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

၁။ အမှန်တကယ် အနားယူခြင်း
ရှင်မဿဲ ၁၁း ၂၈-၃၀ - ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် အလိုအပ်ဆုံးနှင့် တောင့်တဆုံးသော အရာများ။
ကျွန်ုပ်တို့ အများစု အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဂိညာဉ်ရေးရာသည် ဘုရားရှင်၏ မျက်မှောက်တော်တွင် ထိုက်တန်ခြင်း၊ တန်ဖိုးရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ခြင်းရှိနေရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ထိုက်တန်ခြင်းကို သက်သေပြလုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ အဲဒီအစား ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကျေးဇူးတော်ထဲမှာ အနားယူရန် လိုအပ်သည်။ ဤဂိညာဉ်ရေးမှန်ကန်မှုသည် အသက်တာနှင့် ဦးဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွက် ကိရိယာ တန်ဆာများစွာ မရောင်းအကြောင်းအဖိုးပါ။

ခရစ်တော်ထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ အနားယူခြင်းအရာထက် ပိုမိုကြီးမားသော မျှော်လင့်ခြင်း အရင်းအမြစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်မရှိတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာများသည် အမြဲတမ်း အဓိပ္ပါယ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက် ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အမြဲတမ်း ချစ်ခြင်းနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လမ်းတစ်လျှောက်လုံး ဘာဘဲတွေ့ကြုံခံစားရပါစေ လုံးဝလုံခြုံမှုရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ထဲမှာ အမြစ်တွယ်ထားပြီး ခရစ်တော်အားဖြင့် ဘုရားသခင်က ဖြည့်ဆည်းပေးနေမှာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ပိုင်ကြိုးစားအားထုတ်မှု ကြောင်းမဟုတ်ပေ။

၂။ ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ရန်နှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းမရှိဘဲ အသက်ရှင်ရန်။
ရောမ ၈း၆ - "ဇာတိပကတိစိတ်သဘောသည် သေခြင်းအကြောင်းဖြစ်၏။ ဂိညာဉ်ပကတိစိတ်သဘောသည် အသက်ရှင်ခြင်းအကြောင်းနှင့် ငြိမ်သက်ခြင်း အကြောင်းဖြစ်၏။"

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကောင်းမြတ်ကြောင်း ခံစားချက်ကို ရှာဖွေနိုင်သောအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပေါ် တခြားလူတို့ မည်သို့ပင် ရှုမြင်စေကာမူ စိုးစဉ်းမျှ ရှက်ကြောက်ခြင်း၊ အရှက်ရခြင်းများ ဖြစ်စရာမလိုတော့ပေ။ ရှက်ကြောက်ခြင်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်က ချစ်တော်မူသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း အခြားသူများကို ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ချစ်ရပါမည်။ ဘုရားသခင်သည် သူ၏သားသမီးများအပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်ဂမ်းမြောက်မှုရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို သူ့ရဲ့ တန်ဖိုးရှိသော ဖန်ဆင်းခြင်းအရာအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို အမှန်အကန် တန်ဖိုးထားရန် အလိုရှိပါသည်။

ယခု ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အပြစ်တရားထဲမှာ တတ်ကြွစွာပါဝင်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းကို ခံစားနေရမယ်ဆိုလျှင်
ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နိုင်တဲ့တစ်ခုတည်းသောအရာမှာ နောင်တရခြင်းဖြစ်သည်။ ရှက်ကြောက်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်လိုလျှင် အပြစ်တရားလုပ်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးဟာ အချိန်နှင့်အမျှ

အပြစ်များပြုလုပ်လျက်ရှိသော်လည်း ထိုအပြစ်များကို ဝန်ချတောင်းပန်ရပါမည်။ အဲဒီအပြစ်ကနေ နောင်တနှင့်ပြန်လာပြီး ခွင့်လွှတ်ခြင်းကိုလက်ခံရရှိပြီး သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ကို လိုက်လျှောက်ရန် ရှာဖွေရပါမည်။ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် နောင်တရခြင်း သို့မဟုတ် ကောင်းမှု ကုသိုလ်ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ယင်းသည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်အားဖြင့် ဖြစ်သော အခြေခံဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုဂိညာဉ်တော်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်တာကို ပြည့်ဝစွာဖြင့် နေထိုင်ကြပြီး ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ပေးသော ကောင်းသော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။

၃။ ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားထဲမှ ဘုရားကိုချစ်ရန်။
လုကာ ၇း၄၇ "ထို့ကြောင့်ငါဆိုသည်ကား၊ သူသည်များစွာသော အပြစ်တို့နှင့်လွတ်သည်ဖြစ်၍ အလွန်ချစ်တတ်၏။ အနည်းငယ်သော အပြစ်လွတ်သောသူသည် အနည်းငယ်မျှသာ ချစ်တတ်သည် ဟုမိန့်တော်မူ၏။"

ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားရလေလေ၊ ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားထဲမှ ဘုရားကို ပိုမိုချစ်လာလေလေဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ ကြီးမားလှသော မေတ္တာတော်၊ ကရုဏာတော်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုထိတွေ့မှုရှိလေလေ၊ အပြန်အလှန်အနေဖြင့် ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ်ပိုမိုချစ်ခင်လာလေလေဖြစ်သည်။

၄။ ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ အခြားသူများကို ချစ်ရန်နှင့် လက်ခံရန်
ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကြီးမားခြင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ထိတွေ့ခံစားသောအခါ တခြားလူတို့ကိုလည်း သူတို့ရှိသည့်အတိုင်း ပိုမိုလက်ခံလာနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး သူတို့အား ကျေးဇူးတော်ကို ပိုမိုပြသနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်မှကြည့်လျှင် အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှက်ကြောက်ခြင်းမှ မလွတ်မြောက်နိုင်သေးဘဲ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကျေနပ်စေလိုမှုကြောင့် လုပ်ဆောင်နေကြဆဲ ဖြစ်ပါမူ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် နီးစပ်သော သူများဖြစ်သည့် လင်မယား၊ သားသမီးများနှင့် ရုံးဝန်ထမ်းများကိုလည်း ကောင်းစွာပြုမူလုပ်ဆောင်ရန် မျှော်လင့်ကြမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပွားများအဖြစ် ရှုမြင်ကာ သူတို့စိတ်ချမ်းသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လည်း စိတ်ချမ်းသာကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဇနီးသည်၊ လင်ယောကျ်ား၊ သားသမီးများ၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များအား မည်ရွေ့မည်မျှ ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားကြသည်ကို သိရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာများ၌ မဖြေရှင်းရသေးသော ရှက်ကြောက်ခြင်းရှိနေဆဲ ဖြစ်ပြီး သူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုများ အဖြစ် ရှုမြင်ကြပါက ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်အကျွံထိန်းချုပ်ခြင်း အမှားကျူးလွန်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ သူတို့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စံချိန်စံညွှန်းများကို မမှီခဲ့ကြသော် သို့မဟုတ် တခြားလူတို့က သူတို့၏ စံချိန်စံညွှန်းများကို ကျွန်ုပ်တို့အား အတင်းလိုက်နာခိုင်းခဲ့ကြသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်နှာပျက်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည် မဟုတ်ပ။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ထိုက်တန်မှု အသိတရားကို ဘုရားသခင်၏မေတ္တာနှင့် ကျေးဇူးတော်ပေါ်၌ တည်မှီစေပါက တစ်ပါးလူတို့ကိုလည်း အာလးတူပြုလုပ်စေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အားရကျေနပ်ဖို့အတွက် တခြားလူတို့အား အလုပ်လုပ်စေရန် ကြိုးပမ်းခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ လွတ်မြောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ သူတို့ကို သူတို့၏ အရှိအတိုင်းလက်ခံရန် ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုလွတ်လပ်လာမည်ဖြစ်ပြီး သူတို့တွေးခေါ်ပြုမူပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုများ ပိုမိုပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တခြားလူတို့ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်မခံနိုင်သောအကြိမ်အခါများ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင် ထိုက်တန်မှုကို သူတို့၏ ရွေးချယ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်ထား၍ မရပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတို့နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ရန် ပိုမိုလွတ်လပ်လာမည် ဖြစ်သည်။

၅။ ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ကရုဏာရှိစွာဖြင့် ဦးဆောင်နိုင်ရန်
ဘုရားသခင်အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ နက်ရှိုင်းသော မေတ္တာနှင့် အပြစ်ဒုစရိုက်နှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းတို့မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ လွတ်မြောက်ခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ထိရောက်သော ဂိညာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်များအဖြစ် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းဆောင်မှု၌ ကျွမ်းကျင်မှုအများအပြားလိုအပ်သောလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်၏ ကျေးဇူးတော်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုအတွေ့အကြုံနှင့် ထိုကျေးဇူးတော်အကြောင်းကို တခြားလူတို့အား ပြောပြထုတ်ဖော်သည့် စွမ်းရည်တို့သည် ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်မှု၌ ပိုမိုအရေးကြီးပါသည်။ သတင်းကောင်း၏ အမှန်တရားကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားခြင်းနှင့် သိရှိနားလည်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အရေးပါသော ဂိညာဉ်ရေးပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးတည်ဆောက်ရေး၌ ထိရောက်သော ကူညီပံ့ပိုးသူများဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကျေးဇူးတော်၊ ကရုဏာတော်နှင့် ဘုရားသခင်၏ လက်ခံတော်မူခြင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုတွေ့ကြုံခံစားလေ တခြားလူတို့အား ဤဆုကျေးဇူးများကို ပေးကမ်းရန်နှင့် ကျေးဇူးတော် ပတ်ဝန်းကျင် တည်ဆောက်မြှင့်တင်ရန်တို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုပြင်ဆင်ခွင့် ရရှိလေဖြစ်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ထိုက်တန်မှုသည် ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်နှင့် ခွင့်လွှတ်တော်မူခြင်းတို့ အပေါ်တွင် အခြေခံသည်ဟူသော ခံယူချက် ပိုမိုပြင်းပြလေ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၊ ဖောက်သည်များနှင့် အသင်းသားများအပေါ် အကဲဖြတ် ဆုံဖြတ်မှုနှင့် အပေါ်စီး ဆက်ဆံမှု မပြုဘဲ ပိုမိုတန်ဖိုးထားတတ်လာလေ ဖြစ်ပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ တခြားလူတို့ကလည်း ကျေးဇူးတော်ကို တွေ့ကြုံခံစားလာရသောအခါ သူတို့၌ ပိုမိုပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်း၌ ပိုမိုစိတ်ချယုံကြည်လာကြမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျေးဇူးတော်ခံစားခြင်း အတွေ့အကြုံကို တွေ့မြင်သိရှိလာကြသောအခါ

သူတို့ကလည်း ကျေးဇူးတော်အကြောင်းကို တခြားလူတို့ထံ ပေးကမ်းမျှဝေချင်သောစိတ် ပိုမိုပေါက်ဖွားလာမည် ဖြစ်သည်။

၆။ ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ မှန်ကန်သောနည်းလမ်းတွင် မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အခြားသူများကို တာဝန်ယူပေးရန်။
ခေါင်းဆောင်များအတွက် ကျေးဇူးတော်နှင့် ပြည့်စုံသော ခေါင်းဆောင်မှု ဟူသည် လုပ်ဆောင်မှုစွမ်းရည်ဆိုင်ရာစံချိန်စံညွှန်းများကို လျှော့ချမပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရလဒ်များရရှိရေး ဦးစားပေးမှုကို လျှော့ချပေးခြင်း၊ မဟုတ်ကြောင်း မမေ့ရန်လိုပါသည်။ ၎င်းအစား ကျေးဇူးတော်ဟူသည် ဘုရားသခင်၏ မွန်မြတ်သော ဖန်ဆင်းခံပုဂ္ဂိုလ်၏ ထိုက်တန်မှုကို အတည်ပြုလက်ခံခြင်း၊ သခင်ခရစ်တော်အားဖြင့် အချစ်ခံရခြင်းနှင့် ကယ်တင်ခြင်းတို့ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သူ၊သူမ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်အတန်း၊ အသိဉာဏ်ထက်မြက်မှု၊ နည်းစနစ်များ၊ ရုပ်ရည်အခြေအနေနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဟန်ပန်များသည် အရေးမကြီးကြပေ။ လူတို့အား အရှက်ခွဲခြင်း သို့မဟုတ် တန်ဖိုးမဲ့စွာနှင့် အရေးမပါသော ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် ဆက်ဆံခြင်း၊အခြားကိစ္စရပ်များနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ဆက်ဆံခြင်းစသည်တို့မှ ကျေးဇူးတော်က ကျွန်ုပ်တို့အား ထိန်းချုပ်လမ်းညွှန်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အချစ်ခံရသကဲ့သို့ တခြားလူတို့ကိုလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားခြင်းနှင့် ဆိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတို့ကို မှန်ကန်သော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်း၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ထိရောက်မှုရှိရှိဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် ခေါင်းဆောင်တို့၏တာဝန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့လက်အောက်၌ တူညီစွာလုပ်ဆောင်နေသော လူများလိုအပ်သည်။

ဂိညာဉ်တော်သည်ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်ကို တွေ့ကြုံခံစားရန်နှင့် အခြားသူများကို ထိုမေတ္တာ ဖော်ပြနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ စွမ်းရည်၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။

တစ်ကိုယ်ရည် တုံ့ပြန်မှု

- မိမိအသက်တာတွင် ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာနှင့် ကရုဏာတော်ကို မည်ကဲ့သို့ ပိုမိုလက်ခံနိုင်မလဲ။

- မိမိအသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်းသည် မည်ကဲ့သို့ ပိုမို ကရုဏာတော်ရှိသော၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်မလဲ။

အခန်း ၁၃ ။ ။ ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်နှင့် စင်များ
၇၅မိနစ်

ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံအဆင့် - Pilgrimage and Intentionality

နိဒါန်း
၂၀၀၆ခုနစ် နွေရာသီတွင် ကျွန်ပ့် အမျိုးသမီး၊ ကျွန်တော့ သားနစ်ယောက် (၁၈ နှစ် နှင့် ၂၀နှစ်) တို့နှင့် အတူ စပိန်နိုင်ငံ၊ ဆန်တီရေဂို ဒီကွန်ပိုစတီလာသို့ မိုင်၅၀၀ ဘုရားဖူးလမ်းလျှောက်ထွက်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ယေရုရှလင်နှင့် ရောမမြို့တို့ပြီးလျှင် တတိယမြောက်အရေးကြီးဆုံးသော ဘုရားဖူးလမ်းလျှောက်ခြင်း ဖြစ်ပြီး အလယ်ခေတ်ကတည်း ကျင့်သုံးခဲ့သည်။ ကျွန်ပ်တို့ဟာ ပြင်သစ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း သွားခဲ့ပြီး Pyrenees Mountains ကိုကျော်၊ မြောက်ပိုင်းစပိန်ကို ဖြတ်ပြီး သွားခဲ့သည်။ ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ခရီးစဉ်သည် ၃၇ရက်ကြာခဲ့သည်။ ၄ရက်ကို ခရီးတစ်လျှောက် အနားယူရက် အဖြစ်ယူခဲ့သည်။

စပိန်နိုင်ငံတစ်လျှောက် မိုင်၅၀၀ကို ဖြတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းက ကျွန်ပ့် အသက်တာတစ်ခုလုံးကို မြင်စေတဲ့ ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားဖူးခရီးစဉ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယခုဆိုလျှင် ဘုရားသခင်ကို မျက်လုည့်ဆန်ဆန်ဖြင့် ကျွန်ပ့်ကို ပြောင်းလဲပေးရန် မျှော်လင့်မယ် သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြောင်းလဲဖို့ ကိုယ်ဘဲတာဝန်ရှိတယ်ဆိုပြီး စဉ်းစားမယ့်အစား ကျွန်ပ့်ရဲ့ ဂိညာဉ်ရေး ပြောင်းလဲခြင်းသည် အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး အချိန်တစ်ခုပြီးတစ်ခုမှာ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်နှင့် အတူ အစဉ်အမြဲလျှောက်လှမ်းနေခြင်းအပေါ် မူတည်သည်ဆိုတာကို သဘောပေါက် နားလည်ခဲ့သည်။

ဘုရားဖူးခရီးစဉ်လိုဘဲ ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအသက်တာသည်လည်း လျှောက်လမ်းနေရမည့် ခရီးစဉ်ဖြစ်ပြီး ပန်းတိုင်ကတော့ ဘုရားသခင်ဘဲဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ခရီးစဉ်ကို အစပြုသူဖြစ်ပြီ၊ ကျွန်ပ်တို့နှင့်အတူ လျှောက်နေတယ်၊ ကျွန်ပ်တို့ကို ဦးဆောင်နေပါသည်။ ကျွန်ပ်တို့အသက်တာမှာ နေ့စဉ်ချမှတ်နေတဲ့ ဆုံဖြတ်ချက်တွေမှာ ဘုရားသခင်ရဲ့ မေတ္တာတော် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ကျွန်ပ်တို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာသည် ကျွန်ပ်တို့ တွေ့ကြုံဖူးတဲ့ပြောင်းလဲခြင်း လောကကို ကွဲပြားစေပါသည်။

ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားဖူးလမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး သွားနေရတဲ့ ခရီးစဉ်ဖြစ်ပြီး မေးခွန်းတွေမေးနေရင်း၊ အဖြေတွေရှာနေရင်း၊ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ မြင်နိုင်ရင်သင်ယူရင်း၊ ပိုမိုကရုစိုက်စွာ နားထောင်ရင်း၊ ပြောင်းလဲနေရင်း၊ ဘုရားနဲ့ ပိုမိုနီးကပ်စွာလျှောက်လှမ်းဖို့ သင်ယူရင်းနဲ့ သွားနေကြပါသည်။ ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ယုံကြည်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်မှာစခဲ့သည်ဆိုတာက အရေးမကြီးဘဲ ခရစ်ယာန်တို့အတွက် ခရီးစဉ်သည် ဘုရားကို သိဖို့၊ ချစ်ဖို့၊ ပိုမိုအစေခံဖို့၊ ယေရှုခရစ်တော်နောက်တော်သို့ လိုက်ဖို့ နှင့် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှု ဖြည့်ဆည်းပေးသော အသက်ရှင်ခြင်းလမ်း အဖြစ် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားဖူးခရီးသွားသူများသည် ကြိုးစားခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်း၊ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ရောက်ခြင်း၊ စိတ်အားပျက်ခြင်း၊ သံသယဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်နှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်ကိုလည်း သိပါသည်။ စစ်မှန်သော ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားဖူးခရီးသွားသူများသည် အခြားသော မှားနိုင်သောသူများလိုဘဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခုတည်းမတူသည့်အချက်မှာ သူတို့ဟာ ဘုရားကို ယုံကြည်ကြတယ်၊ ဘုရားနောက်ကိုလိုက်ဖို့ရန်အတွက် ဘုရားနှင့် ဆက်ဆံရေးကို တန်ဖိုးထားကြတယ်။ သူတို့ဟာ ဂိညာဉ်ရေးရာကို ကြီးထွားလိုကြတယ်။ သူတို့လမ်းပျောက်ဆုံးတဲ့အခါ၊ သူတို့ရဲ့အသက်တာနှင့် မကျေနပ်မှုများကြီးထွားလာပြီး ဘုရားရဲ့ လမ်းပြမှုနှင့် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ပြန်ရောက်လာအောင် ကူညီပေးခြင်းများကို ရှာဖွေကြပါသည်။

ဂိညာဉ်ရေး တိုးတက်ခြင်းစင်များ

ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း အဆင့်များလိုဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး အချိန်ယူရတဲ့အရာဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် အဆင့်အဆင့်သော စင်များကို ဖြတ်ကျော်ရခြင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

ဂန္ထဝင်မြောက်သော ဂိညာဉ်ရေးဆိုရာ ဖွဲ့စည်းပုံ ရေးသားခဲ့သူမှာ James Fowler ဖြစ်ပါသည်။[15] သင့်အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အဆင့်မြင့်လေ့လာခြင်းဖြစ်တယ်ဆိုရင် တောင်မှ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သူ့ရဲ့ ပညာရည်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများအတွက် အချိန်ယူမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအစား ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အသင်းတော်နောက်ခံထဲမှာ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် နီးကပ်စွာ အလုပ်လုပ်၍ တစ်ဦးချင်းစီက ရေးသားသော အခြားစံကိုဘဲ အတိုချုပ်ကြည့်ကြမှာ ဖြစ်ပါသည်။

Bob Guelich (ယခုဆုံးပါးသွားပြီဖြစ်သော) နှင့် Janet hagberg တို့က အလွန်ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်တစ်ခုကို ပေးခဲ့သည်။[16] ၎င်းသည် နက်နဲသော ဂိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြင်များကို တစ်ကိုယ်ရည် ကြီးထွားမှုနှင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်နွယ်မှုအပိုင်းထဲသို့ ကြီးထွားစေသည်။ နိမ့်ချစွာဖြင့် သူတို့သည် အတွေးအခေါ်ပြည့်ဝသော၊ အတွေးအမြင်နှင့် ပြည့်စုံသော၊ ခရစ်ယာန် ယုံကြည်ခြင်း ခရီးစဉ်နှင့် ဂိညာဉ်ရေးအထဲမှ စင်အမျိုးမျိုး ပေါ်မှာ လက်တွေ့ကျသော သင်ကြားခြင်းများကို ပေးနေသည်။ ယင်းကို သူတို့က "ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း လမ်းစဉ်" ဟုခေါ်ဝေါ်သမုတ်သည်။

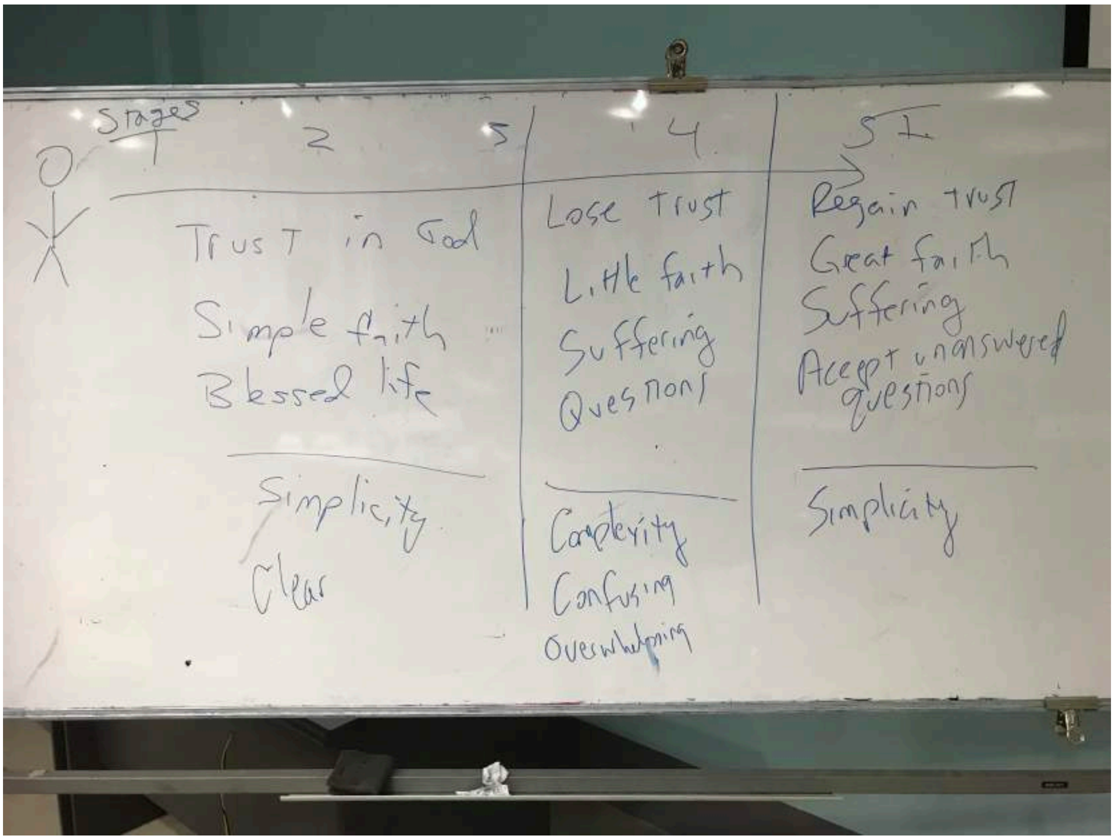
စာရေးဆရာများ၏ ယူဆချက် ။ ။ "ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂိညာဉ်တော်ဖွဲ့စည်းပုံ ပြည့်ဝဖို့ရန် အတွက် ယုံကြည်ခြင်းရဲ့ စင်များအားလုံးကို လိုအပ်ပါသည်။ ...

[15] James W. Fowler. *Becoming Adult, Becoming Christian: Adult Development & Christian Faith*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. See, too, his book, *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. New York: HarperCollins, 1995.

[16] Janet Hagberg and Robert A. Guelich. *The Critical Journey : Stages in the Life o Faith*. Salem, Wisconsin: Sheffield Publishing Company, 2d Edition, 2005.

စင်တစ်ခုစီတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှာ တတ်ကြွနေပါသည်။ … ကျွန်ုပ်တို့ “home stage” သည် ကျွန်ုပ်တို့ အခုအချိန်မှာ နေထိုင်နေသော စင်ဖြစ်ပြီး အဲဒီမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အသက်တာများထဲမှ အချိန်နှင့် စွမ်းရည်တော်တော်များများကို ကုန်ဆုံးကြသည်။” (စာ ၁၆၂)။

၁။ ဘုရားသခင်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း - ဤအဆင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို နှိမ့်ချစေသည်။
၂။ တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း အသက်တာ (အတွင်းထဲသို့ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်း) - ကျွန်ုပ်တို့ကို ခိုင်မာတည်ရှိစေသည်။
၃။ အသီးသီးသော အသက်တာ (အပြင်ဘက်သို့ အာစုံစိုက်ခြင်း၊ မိမိတို့ရဲ့ အကျိုးအလို့ငှာ) - ဆုလဒ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချီးမြှောက်ခြင်း။
၄။ အတွင်းပိုင်း ခရီးစဉ် (မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ အသက်ရှင်ခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်ခြင်း ပြဿနာ၊ တိကျသေချာမှု ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ဦးတည်ချက်အတွက် ရှာနေခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို သေတ္တာထဲမှ ထွက်စေခြင်း၊ ယုံကြည်ချက် ပျောက်ဆုံးဟန်နှင့်တူခြင်း) ကျွန်ုပ်တို့ကို မတည်ငြိမ်မှုဖြစ်စေခြင်း။
နံရံ - “ကျွန်ုပ်တို့ကို မျက်နှာဖုံးချွတ်ပေးသည်။ နက်နဲသော ခရီးစဉ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မှောင်မိုက်ခြင်းကို ကုသပေးပြီး၊ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ဖွင့်ပြပေးသည်” = “ကျွန်ုပ်တို့၏ အလိုဆန္ဒသည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေသည်။” (စာ ၁၇၅)။ ကျွန်ုပ်တို့နောက်ဆုံးမှာ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် သေဆုံးစေသည်။ ထို့ကြောင့် နံရံများကို ဖြတ်သွားသည့် အဓိကသော့ချက်သည် မိမိ၏ အလိုဆန္ဒကို ဘုရားသခင်၏အလိုတော်သို့ ဒူးထောက်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး နောက်စင်တစ်ခုသို့သွားရန် ဂိုဟာဉ်တော်ဦးဆောင်မှုကို လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။
၅။ အပြင်ပိုင်း ခရီးစဉ် (ဘုရားသခင်အဘို့အလို့ငှာ အစေခံခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ လက်ခံတော်မူကြောင်း၊ ခေါ်တော်မူခြင်း ခံစားချက်ကို အသစ်ပြုပြင်ခြင်း၊ အခြားသူများရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ဝင်စားမှုကို အလေးပေးကရုစိုက်ခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာနေနိုင်ခြင်း) - ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေသည်။
၆။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အသက်တာ (ဘုရားသခင်ထံတော်၌ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေသော အသက်တာ) - ကျွန်ုပ်တို့ကို သာလွန်စေသည်။ စင် ၃နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားနိုင်တာကို ကျွန်ုပ်တို့ အရှုံးပေးတယ်။ ဒီ နံပါတ် ၆ စင်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာတစ်ခုလုံးမှာ မလုပ်နိုင်တာကို အရှုံးပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ (စာ ၁၈၂)။



"St. Augustine: 'On earth we are wayfarers, always on the go. This means that we have to keep moving forward. Therefore be always unhappy about where you are if you want to reach what you are not. If you are pleased with what you are, you have stopped already. If you say, "It is enough," you are lost. Keep on walking, moving forward, trying for the goal. Don't try to stop on the way, or to go back, or to deviate from it' (Sermon, 169.18)." (p. 164)

အခန်း ၁၄ ။ ။ ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ရူပါရုံ၊ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းနှင့် ကြိုတင်စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း
၇၅ မိနစ်

သင်သည် သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်က သင့်ကို ဘယ်လို ဦးဆောင်နေသည်ဆိုတာကို ချက်ချင်းမသိနိုင်သော်လည်း သိသာမြင်သာရှိမှုကို ရှာဖွေနေစဉ်မှာ သင်လုပ်နိုင်သော အရာအချို့ရှိပါသည်။

၁။ သင်ရဲ့ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ပေါ်အခြေခံပြီး ရူပါရုံတစ်ခု ဖန်တီးဖို့ သင်စဉ်းစား၊ ဆုတောင်းနိုင်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ စဉ်းစားခြင်းကို လမ်းညွှန်ဖို့အတွက် သမ္မာကျမ်းစာမှတစ်ဆင့် သင့်ကို စကားပြောဖို့ ဘုရားကို တောင်းလျှောက်နိုင်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ ရူပါရုံနှင့် အိပ်မက်များကို ပုံဖေါ် ပြုပြင်ပေးဖို့ ဘုရားထံ အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ ထိုမှသာ ဘုရားက သင့်အသက်တာမှာ လိုချင်တာကို သင်လည်း လိုချင်လိမ့်မည်။
၂။ သင့်ရဲ့ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းကို ရှင်လင်းစေနိုင်ပါသည်။ သင့်အမှုတော်ဆောင်ခြင်းတွင် ဘယ်အရာက ဦးစားပေးလဲဆိုတာကို သင့်အနေဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အမှုဆောင်လုပ်ငန်းကို ဖန်တီးနေတယ်ဆိုလျှင်၊ သင့်ရဲ့ ဂိညာဉ်ဆုကျေးဇူးအပေါ်မှာ အဓိကထားပြီး သင့်ရဲ့ ရူပါရုံကိုလိုက်ဖို့ ပုံမှန်အခြေခံ အသုံးပြုဖို့ သင်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်ဟာ အသင်းတော် သို့မဟုတ် အမှုတော်လုပ်ငန်းအတွက် အမှုဆောင်လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ဖန်တီးမယ်ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် သင်၏ အဖွဲ့က ဘယ်အခြေခံ လုပ်ငန်း၊ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဦးစားပေလဲဆိုတာကို ရွေးချယ်ရလိမ့်မည်။
၃။ ရူပါရုံကို ပုံဖော်ဖို့ သင်သည် ကြိုတင်စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ ဦးဆောင်မှုကို (လိုအပ်ပါက ပြန်လည် လမ်းညွှန်ပြခြင်း) နှင့် ဘုရားကစေခိုင်းသမျှကို သင်လုပ်နိုင်ရန် အကူအညီကို တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ------ → ------------------------- → --------------- → ရူပါရုံ

ပြင်ဆင်ချက် →→→→→→→→ /// (အခက်အခဲ/စိန်ခေါ်မှုများ)

စိန်ခေါ်မှုများများကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့နည်းဗျူဟာ →→→

မောချွေလအသင်းတော်၏ ရူပါရုံ

Emmanuel Theological Seminary, ကလေးမြို့ (၂၀၁၂-၂၀၂၂) ၁၀နှစ်တာ ရူပါရုံ။

၁။ သခင်ဘုရား၏အမှုတော်မြတ်အတွက် ကျောင်းသား ၅၀၀ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်။
၂။ အမျိုးသားအဆောင်၊ မီးဖိုဆောင်၊ ထမင်းစားဆောင်နှင့် ရေးချိုးခန်းများအတွက် သုံးထပ်ဆောင်အဆောက်အဦး ရရှိရန်။
၃။ အချိန်ပြည့် ဆရာ၊ဆရာမ ၅ဦး ရရှိရန်။
၄။ လူအယောက် ၅၀ထံမှာ ပညာတော်သင် ထောက်ပံ့စရိတ် လက်ခံရရှိရန်။

၅။ အချိန်ပြည့် ဆရာ၊ဆရာမ ၅ဦးအတွက် နေထိုင်ဖို့ နေရာရရှိရန်။
၆။ ကွန်ပျူတာ အတန်းရရှိရန်။
၇။ ၂၅ ဧက ကျယ်ဝန်းသော လယ်ကွက်ရရှိရန်။
၈။ လိုက်ထရပ် ကားတစ်စီး ရရှိရန်။
၉။ အသက်ကြီးသူ အယောက် ၅၀ ကို ကူညီမစရန်။
၁၀။ ဘွဲ့ရသူများမှတစ်ဆင့် အသင်းတော် အပါး ၅၀ကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်။
၁၁။ ကလေးများအတွက် အိမ် ရရှိရန်။
၁၂။ အခြားသော ထရိန်နင်း ပရောဂျက်များ ရရှိရန်။
၁၃။ ဆေးခန်းရရှိရန်။
၁၄။ Publication Ministry ရှိရန်။

နေဟမိ အကြောင်းလေ့လာခြင်း (နေဟမိ ၁း၁-၂း၁၀)

၁။ ရူပါရုံ - မြို့တံတိုင်း ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်၊ ယေရုရှလင်မြို့တွင် ဣသရေလလူမျိုးတို့ ပြန်လည် စုစည်းတည်ဆောက်ရန်။

၂။ အမှုတောင်လုပ်ငန်း - ယေရုရှလင်မြို့ရိုး ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်။

၃။ ကြိုတင်စီမံခြင်း - ဆုတောင်းသည်၊ ရှင်ဘုရင်ထံချဉ်းကပ်သည်၊ လိုအပ်သည်များကို စုဆောင်းသည်၊ ဘေးကင်းမှုရှိအောင်လုပ်ဆောင်သည်၊ အကူအညီရယူသည်၊ ယေရုရှလင်မြို့သို့ သွားသည်၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သည်၊ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်သည်၊ ဆုတောင်းဆက်လက်တောင်းသည်၊ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်သည်၊ အလုပ်ကို အဆုံးသတ်သည်။

၄။ မှတ်ရန် - ခေါင်းဆောင်မှုတွင် မတူညီသော အလုပ်များဟာ သင့်ရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုလုပ်ငန်းထဲမှာ မတူညီသောအဆင့်များတွင် လိုအပ်သည်။
(က) မေးခွန်းများမေးဖို့အချိန်
(ခ) ဂမ်းနည်းပူဆွေးဖို့အချိန်
(ဂ) ဆုတောင်းခြင်း၊ အစာရှောင်ခြင်း ပြုဖို့အချိန်
(ဃ) ဂန်ချတောင်းပန်ဖို့၊ ဂင်ရောက်ဖြန်ဖြေဖို့၊ အသနားခံဖို့ အချိန်၊
(င) အန္တရာယ်ရှိသည်ကို လုပ်ဆောင်ဖို့ (နေဟမိသည် ရှင်ဘုရင်၏ အကူအညီကို တောင်းဖို့ အခွင်းအရေးအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စွာနေခဲ့သည်။ အခွင့်အရေးရသောအခါ၊ ရှင်ဘုရာင်ကို နလုံးသားရဲ့ အလိုဆန္ဒကို ပြောပြခဲ့သည်။ အဲဒီနောက် တိကျသော အကူအညီများ၊ ထောက်ခံစာတောင်းခြင်း၊ ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများတောင်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သည်။)
(စ) လုပ်ဆောင်ဖို့ရန်အချိန် (သူသည် သူ့ရဲ့ အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။)

Strategic Planning Tool

Vision	General Plan	Specific Plan	Obstacles	Strategies	Help
1.	1.1	1.1.1	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.
		1.1.2	1.1.2.	1.1.2.	1.1.2.
		1.1.3	1.1.3.	1.1.3.	1.1.3.
	1.2.	1.2.1	1.2.1.	1.2.1.	1.2.1.
		1.2.2	1.2.2.	1.2.2.	1.2.2.
		1.2.3	1.2.3.	1.2.3.	1.2.3.
	1.3.	1.3.1	1.3.1.	1.3.1.	1.3.1.
		1.3.2	1.3.2.	1.3.2.	1.3.2.
		1.3.3	1.3.3.	1.3.3.	1.3.3.

Faith, Hope, and Love Global Ministries: A Modern Case Study

Faith, Hope and Love Global Ministries အတွက် ရူပါရုံ
ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ ခရစ်တော်ကို စေခံနေသော အမှုတော်ဆောင်များ၊ ခေါင်းဆောင်များကို နည်းစနစ်ကျစွာဖြင့် ပိုမို တန်ဆာဆင်ပေးရန်၊ ဂိညာဉ်ရေးခွန်အားပေးရန် ။

Faith, Hope, and Love Global Ministries ၏ အမှုတော်လုပ်ငန်း
သင်ကြားရန်၊ လှုံ့ဆော်ရန် နှင့် အားပေးရန်။ အမှုတော်ဆောင်၊ ခေါင်းဆောင်များ ကို ခရစ်တော်အမှုတော်မြတ်၌ ပိုမိုအကျိုးရှိစွာဖြင့် အစေခံနိုင်ရန် တန်ဆာဆင်ပေးရန်။

Plan to pursue the vision of Faith, Hope, and Love Global Ministries

A. General Plan for FHLGM (long term)

၁။ Global Sites နှင့် လုပ်ငန်းအတူတကွ လုပ်ဆောင်မည့် သူများကို ရှာဖွေခြင်း
၂။ အဓိက ဆက်ဆံရေးများကို တိုးတက်စေခြင်း
၃။ စာအုပ်များ၊ လမ်းညွှန်စာအုပ်များ ရေးသားခြင်း
၄။ လမ်းညွှန်စာအုပ်များကို ဘာသာပြန်ခြင်း
၅။အလှူငွေရှာခြင်း၊ ဆုတောင်းပေးဖို့ တောင်းခံခြင်း။
၆။ E-Newsletter ဖန်တီး၍ တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း။

B. Specific Plan (near term)—for example

၁။ ဒီလအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်အသစ် (၅ ဦး) ထံ အီးမေးလ်ပို့ခြင်း။
၂။ ဒီနှစ်မှာ ကွန်ဖရန့်စ်နှစ်ခုတက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သင်ကြားခြင်း လုပ်ငန်းကို စိတ်ဝင်စားနိုင်သော ကျောင်းအုပ်များ၊ ပညာရေးဌာနမှူးများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်း။
၃။ နွေရာသီတွင် စာအုပ်အသစ်အတွက် အကြမ်းစဉ်းစားခြင်း။

၄။ ဒီနှစ် ဆောင်းရာသီတွင် ကျွန်တော့သင်ခန်းစာထဲမှ တစ်ခုကို ပြင်သစ်ဘာသာသို့ ပြန်ခြင်း။
၅။ နောက်သုံးလအတွက် အသစ်သော ငွေကြေးအရင်းအနီးများ ရှာဖွေခြင်း။
၆။ နောက်နှစ်လအတွက် website အသစ်ပြုလုပ်ပြီး ဒီလမှစ၍ တစ်လတစ်ကြိမ် e-newsletter များဖြန့်ဝေခြင်း။

C. Obstacles

၁။ မည်သူ့ကို အီးမေးလ်ပို့ရမလဲ စဉ်းစားလို့ မရခြင်း။
၂။ ဘယ်သူ့ကို ဖိတ်ရမလဲ မသိခြင်း။
၃။ စာအုပ်ရေးရန်အတွက် အချိန်မရှိခြင်း။
၄။ ဘာသာပြန်ကောင်း တစ်ဦး ဘယ်မှာရှာရမလဲ မသိခြင်း။
၅။ ဘယ်သူ့ကို မေးရမလဲ။
၆။ Website တစ်ခု ဘယ်လိုတည်ဆောက်ရမလဲ မသိခြင်း။
၇။ လတိုင်း e-newsletter ထုတ်ရခြင်းက ပင်ပန်းလွန်းခြင်း။

D. Strategies

၁။ ကျွန်ုပ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ တိုင်းပြည်များတွင် လုပ်ဆောင်နေသော အခြားသာသနာပြု အသင်းအဖွဲ့များနှင့် စကားပြောခြင်း
၂။ ဒီနှစ်မှာ သွားလည်ဖို့အတွက် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ တိုင်းပြည်တွေထဲက ကျမ်းစာကျောင်းများကို စာရင်းပြုစုခြင်း။
၃။ သောကြာနေ့မနက်ကို စာအုပ်ရေးခြင်းအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ပေးထားခြင်း။
၄။ ပြင်သစ်အသင်းတော်၏ ဥက္ကဌကို အကြံဉာဏ်များအတွက် ပြင်သစ်သို့ တတ်ရောက်မည်အကြောင်း ခွင့်တောင်းခြင်း။
၅။ နိုင်ငံရပ်ခြင်းရှိ ခရစ်ယာန် ခေါင်းဆောင်မှု ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းကို စိတ်ဝင်စားသောသူများအား စာရင်းပြုစုခြင်း။
၆။ website ရှိကြသော ပြည်တွင်းအသင်းတော်များကို ဆက်သွယ်ခြင်း
၇။ Subscribe to a service that provides a template for e-newsletters, and build the e-newsletter little by little

E. Help

၁။ ကျွန်တော့ရဲ့ အသင်းတော် သင်းအုပ်ဆရာကိုသူသိနိုင်သော သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ အကြောင်းကို မေးမြန်းခြင်း။
၂။ ဂူးဂဲလ်မှ တစ်ဆင့် ရှာဖွေခြင်း။
၃။ သောကြာနံနက်တွင် ချိန်းဆိုမှုများမပြုလုပ်ခြင်း၊ ဇနီးသည်ကိုလည်း ထိုအချိန်ကို ကူညီ ကာကွယ်ပေးရန် အကူအညီတောင်းခြင်း။
၄။ Judith (the congregation president) ခေါ်ခြင်း။
၅။ လက်ရှိထောက်ပံ့ ပေးနေသူများကို နာမည်အတွက် အကြံဉာဏ်များ တောင်းခံခြင်း။

၆။ လက်ထောက်ကို ဤလေ့လာမှုအတွက် ပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုခြင်း။
၇။ ဇနီးသည်ကို ဓာတ်ပုံဖြင့် ကူညီပေးရန် တောင်းဆိုခြင်း။

အထောက်အကူပြု အချက်အလတ်များ

ဂိညာဉ်ရေး အသက်တာ နည်းပြခြင်းနည်းလမ်းများ[17]

ဤဂိညာဉ်ရေး နည်းပြပေးခြင်း နည်းလမ်းသည် အလျော့အတင်းမရှိ တစ်ဖြောင့်တည်း ပုံစံမျိုးဖြင့် အသုံးပြုဖို့ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဘုရားသခင်သင့်ကို ပေးထားတဲ့ ထောက်ပံ့မှုအားလုံးကို ဆုတောင်း၍ ဆွဲခေါ်ခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို သိမြင်စေနိုင်သော အရေးကြီးအရာများကို သိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် (၁၀) ဆင့်

၁။ သန့်ရှင်းသောဂိညာဉ်တော်ထံသို့ သင့်အသက်တာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍအားလုံးထဲမှာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ချီးမြှောက်ခြင်း၊ ခရစ်တော်ကို အစေခံခြင်း ရူပါရုံ သင်ရှာသည့် သင့်ရဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ခုစီတိုင်းမှာ လမ်းပြပေးဖို့ ဆုတောင်းပါ။
(ဤအဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ရာတွင် အလောမကြီးပါနှင့်။ သိသာမြင်သာဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အရေးကြီးဆုံး အပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ စိတ်ကိုရှင်းလင်းဖို့၊ နလုံးသားက ဂိညာဉ်တော်ကို အမှန်တကယ် ဆက်သွယ်ဖို့အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ဒီအဆင့်မှာ အခြေခံ ရည်ရွယ်ချက်သည် ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်ပြီး ဆုတောင်းချက်သည် ထွက်ပေါ်လာသည့်ရလဒ်၊ လမ်းပြပေးမှုတို့မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားသော အတွေးများမှ ဘုရားအလိုတော်သို့ ဆက်ကပ်ဖို့ကအတွက် ဖြစ်ရပါမည်။)
၂။ ကျမ်းစာတော်မြတ်နှင့် သင့်အသက်တာ အတွေ့အကြုံအပေါ်မှာ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်မှုရှိပါ။ "မိမိအသက်တာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍများအတွက် ဘုရားသခင်၏ ရူပါရုံက ဘာလဲဆိုတာကို သိပြီးပြီလား" ဆိုတဲ့အကြောင်းမိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးပါ။ (ရင့်ကျက်သော ခရစ်ယာန်များသည် ဆက်ဆံခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ ဦးစားပေးခြင်းနှင့် ခရစ်တော်နောက်လိုက်ဖြစ်ခြင်း စသော ကျမ်းစာတော်မြတ်ထဲရှိ သွန်သင်ချက်များနှင့် အနည်းငယ်ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာကျမ်းစာကို ဉာဏ်ရှိရှိအသုံးပြုခြင်းသည် အချိန်ယူပြီး ကျမ်းပိုဒ်များကိုသေချာဖတ်ပြီး ဘုရားက ဘာပြောနေလဲဆိုတာကို မေးဖို့ဖြစ်တယ်။)
၃။ မိမိကိုယ်ကို စာရင်းပြုစု စစ်ဆေးပါ။ "ကျွန်ုပ်သည် အမှန်တကယ် အစစ်အမှန်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ၊ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အသက်တာထဲက အဓိက ရှုထောင့်များကို ကျွန်ုပ်ဘယ်လို ခံစားရသလဲ"ဟု မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးပါ။ (ဥပမာ မိမိနှင့် ဘုရားနဲ့ကြားဆက်ဆံရေးကို

[17] © Timothy C. Geoffrion, 2006, revised 2012. See, too, Elizabeth Liebert, *The Way of Discernment: Spiritual Practices for Decision Making* (Louisville, Ky., Westminster John Knox Press, 2008). Liebert identifies several components in seeking discernment, most of which are within ourselves: our memory, intuition, body, imagination, reason, and feelings; and one outside of ourselves in nature.

ဘယ်လောက်ကျေနပ်မှုရှိသလဲ။ ခရစ်တော်ကို ဘယ်လိုအစေခံနေလဲ။ သင်သည် သူတို့အသက်တာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍအားလုံးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်အာရုံစိုက်ချင်တဲ့ အပိုင်းအကြောင်းကို တူညီသော မေးခွန်းဖြင့် မေးနိုင်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင့်အသက်တာမှာ ဖြစ်နေတာတွေအပေါ် သင်ဘယ်လိုအမှန်တကယ်ခံစားနေရသလဲဆိုတာဖြစ်သည်။ ဘုရားအလိုတော်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို အမှန်တကယ် ကောင်းစွာ သိခြင်း၊ သင်က ဘုရားကို ဘာတွေပေးနေလဲဆိုတာကို သိခြင်းတို့လိုအပ်ပါသည်။)
၄။ ရူပါရုံ ဖန်တီးပါ။ သင့်နှလုံးသား၏ ဆန္ဒကို သိပါ။ အသစ်သော ဖြစ်နိုင်ချေများကို စိတ်ကူးအိပ်မက် ပုံဖော်ပါ။ အကျိုးရှိရှိ စဉ်းစားပါ။ သင့်အသက်တာရဲ့ နေရာတိုင်းအတွက် တိကျတဲ့ ရူပါရုံထားရှိပါ။ (သင်နှင့် ဘုရားသခင်၏ ဆက်ဆံရေး၊ သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ အဓိက ဆက်ဆံရေးများ။) (ဥပမာ။ သင့်နှင့် ဘုရားရှင်ရဲ့ဆက်ဆံရေး၊ သင့်အိမ်ထောင်ဘက်၊ သင့်သားသမီး၊ သင့်အလုပ်၊ အခြားအရေးကြီးသော အသက်တာကဏ္ဍများအပေါ် ကျေနပ်မှုအတိုင်းအတာကို တစ်မှတစ်ဆယ်အတွင်း ဗမှတ်ပေးကြည့်ပါ။ အဲဒီနောက် သင့်ဆက်ဆံရေးကို ၁၀ ဖြစ်လာအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ သင့်ရဲ့ ရူပါရုံသည် လက်ရှိကနေ သင်ထပ်ပေါင်းချင်တာ၊ ပိုမိုကျေနပ်မှုရှိအောင် ပြောင်းလဲချင်တဲ့ အရာဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်သည် သင့်စိတ်ထဲမှာဘာရှိလဲ။ သင့်အိပ်မက်တွေကို နာမည်ပေးခြင်း၊ သင့်ဆန္ဒကို ဖော်ပြခြင်း၊ အသိသတိရှိရှိဖြင့် အားလုံးကို ဘုရားသခင်နှင့် သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးထဲသို့ ဆွဲခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။)
၅။ သင့်ရဲ့ အသက်တာနေရာများအတွက် ရူပါရုံပေါ်အခြေခံပြီး သင့်ရဲ့ အမှုတော်တာဝန်ကို သိပါ။ သင့်ရဲ့ ရူပါရုံသည် သင်အိပ်မက်နေတဲ့ သင့်ရဲ့ အနာဂတ်အစစ်အမှန်ရဲ့ ပုံကြမ်းဖြစ်ပါသည်။ သင့်အလုပ်သည် သင့်ရူပါရုံကို ရရှိဖို့ သင့်ဘာကို အရင်ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာကို လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပါသည်။ (ရည်ရွယ်ချက်သည် သင့်ရူပါရုံအတိုင်း သင့်အသက်တာကို ဖြစ်မယ်ဆိုရင်၊ သင့်ရူပါရုံအမှန်တကယ်ဖြစ်လာဖို့ သင့်မှာ ဘာဆုကျေးဇူးစွမ်းရည်တွေ ကို လိုအပ်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို မြင်မယ်ဆိုရင်၊ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် သင့်ရဲ့ နေရာက ဘာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ၊ Faith, Hope, and Love Global Ministries ကို ဖွဲ့စည်းရခြင်းရဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်ဟာ "သင်ကြားရန်၊ လှုံ့ဆော်ရန် နှင့် အားပေးရန်။ အမှုတော်ဆောင်၊ ခေါင်းဆောင်များ ကို ခရစ်တော်အမှုတော်မြတ်၌ ပိုမိုအကျိုးရှိစွာဖြင့် အစေခံနိုင်ရန် တန်ဆာဆင်ပေးရန်" ဖြစ်ပါတယ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော ရူပါရုံက "ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ ခရစ်တော်ကို စေခံနေသော အမှုတော်ဆောင်များ၊ ခေါင်းဆောင်များကို နည်းစနစ်ကျစွာဖြင့် ပိုမို တန်ဆာဆင်ပေးရန်၊ ဂိညာဉ်ရေးခွန်အားပေးရန်" ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းတာဝန်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်မက်မက်ပြီး ဆုတောင်းနေသော အရာကို အကူပေးဖို့ဖြစ်ပါသည်။
၆။ သင့်ရဲ့ အခွင့်အရေးများကို သိပြီး တိကျသော ကြိုတင်စီမံမှုကိုပြုလုပ်ပါ။ စီမံနိုင်တဲ့ နောက်ထပ်ခြေလှမ်းများကို သိပါ၊ သို့မှ သင့်ရဲ့ရူပါရုံနှင့် သင့်အသက်တာထဲမှ အရေးကြီးသော အပိုင်းများအတွက် အခွင့်အရေးများကို ထင်ရှားစွာသိနိုင်အောင်လုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ (ဤအဆင့်၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင့်ရဲ့ ရူပါရုံ၊ ခေါ်တော်မူခြင်းကို လိုက်ဖို့ရန် တိတိကျကျဘာကို လုပ်ရမလဲဆိုတာကို တွေးနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတွင် ကောင်းစွာသတိပြုမိခြင်း လုပ်ငန်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဘုရားက လိုအပ်သော တံခါးများကိုဖွင့်ပေးခဲ့လျှင် သင်က လိုအပ်တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ရှေ့ဆက်တိုးဖို့ ပြင်ဆင်ခဲ့လျှင် ၎င်းဖြစ်စဉ်သည် သင့်ကို မြင်စေရန် အကူအညီပေးမှာ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ မဖြစ်ခဲ့လျှင် သင့်အိပ်မက်သည် ဘုရားရဲ့ အလိုတော်မဟုတ်ပေ။)
၇။ သင့်ရဲ့ ရူပါရုံကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ရန် သင့်စွမ်းရည်ကို ထိခိုက်စေသော ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားတဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အခက်အခဲ၊ အနှောင့်အယှက် များကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ထို့နောက် သင့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိန်ခေါ်ချက်တွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်မည့် နည်းဗျူဟာရေးဆွဲပါ။ (လူအများစုဟာ သူတို့တွေ့ရတဲ့ ဆန့်ကျင်မှုတွေ၊ သူတို့တွေ့ရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုနေအထားတွေကြောင့် အားကိုးရာမဲ့ရှုံးကန်နေရတယ်။ အတွေးအခေါ်ပြည့်ဝခြင်းသည် အချိန်ယူပြီး သင်ဆက်ဆံတွေ့ကြုံရမယ့်အရာကို အကောင်းဆုံလုပ်နိုင်ရန် ကြိုတင်တွေးတောခြင်း၊ နှင့် သင်ပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ရှေ့ဆက်သွားဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။)
၈။ "ကျွန်ုပ်၏ ရူပါရုံကို အကျိုးရှိစွာ လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ဘာအကူအညီလိုအပ်သလဲ" ဆိုတာကို မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးပါ။ အခြားသူများထံမှ အချက်အလက်များကို ရယူပါ။ တာဝန်ယူနိုင်သည့်ပုံစံ ဖန်တီးပါ၊ အထောက်အပံ့ရယူပါ၊ ဘုရားကို တံခါးတွေဖွင့်ထားပေးဖို့ လိုအပ်တာတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ တောင်းပါ၊ ထို့နောက် လုပ်ဆောင်ပါ။ (ဒီနေရာမှာ သင်ဟာ ကောင်းစွာသိခြင်းနှင့် အမှန်တကယ် ရှေ့သို့ ဆက်သွားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေခြင်းကို ဖြတ်ကျော်လိုလိမ့်မယ်။ အတွေးအခေါ်ပြည့်ဝခြင်းသည် သင့်တစ်ယောက်တည်း၊ သင့်အစွမ်းအစဖြင့် အောင်မြင်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ဘူးဆိုတာကို သိမြင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ဖို့ရန်အတွက် အပြင်ကနေ ဘာအရင်းအမြစ် အထောက်အပံ့တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်မလဲဆိုပြီး တတ်ကြွစွာ စဉ်းစားတတ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။)
၉။ "ကျွန်ုပ်အသက်တာ၏ ရူပါရုံကို ရရှိဖို့ ဘာတွေကို အရှေ့ဆက်သွားဖို့လိုအပ်နေသလဲ" ဆိုသည်ကို မိမိကိုယ်ကို မေးပါ။ (ဒီမှာ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင်ကို ကို့ရို့ကားယား ပုံစံမမှန်ဘဲ ရှေ့ဆက်ဖို့ သွေးဆောင်ခံရတဲ့အချိန်မှာ သင့်ရဲ့ အတွေး၊ ဆန္ဒ၊ အိပ်မက်နှင့် ရူပါရုံတွေထဲမှာ သင့်ကိုယ်သင် ဆက်လက်စဉ်းစားနေဖို့ တွန်းအားပေးဖို့ဖြစ်ပါသည်။
၁၀။ အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီတိုင်းကို ဆက်လက် ဆုတောင်းခြင်းလုပ်ပါ။ ဘုရားသခင်ကို သင့်ရဲ့ရူပါရုံကို အတည်ပြုဖို့၊ ရှင်းလင်းသေချာဖို့၊ ပုံပြန်ဖော်ဖို့ တောင်းလျှောက်ပါ။ ဖွင့်ထားတဲ့တံခါး၊ ပိတ်ထားတဲ့တံခါးတွေအတွက် ဘုရားကိုဆုတောင်းပါ၊ မဟုတ်ရင်လည်း သင့်ကို သင့်ရဲ့ရူပါရုံ၊ဘုရားသခင်ရဲ့ သင့်အသက်တာအတွက် အလိုတော်ကို ရယူတဲ့ ယုံကြည်ခြင်းတစ်ဆင့်စီတိုင်းမှာ သင်အကောင်းဆုံး နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် လမ်းပြဖို့ ဆုတောင်းပါ။ (ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘယ်တော့မှ ထောက်ပံ့ကြေးတောင်းသလို သင့်လိုအပ်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ ခွင့်ပြုချက်၊ အရင်းအမြစ်၊ ကိုတောင်းခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။ အတွေးအခေါ်ပြည့်ဝသည့် သိမြင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်သည် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ပြည့်ဝခြင်း၊ ဂိညာဉ်တော်နှင့် ထိတွေ့ဆက်သွယ်နေပြီး တူညီသော ဆက်ကပ်မှုနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်မှု ပုံစံထဲသို့ သွားနေခြင်း၊ နှင့် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်လုံး ခရစ်တော်နှင့်အတူ ခြေလှမ်းတိုင်း နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။)

လေ့လာခြင်းနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း

မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်ထားရှိတဲ့ တိကျတဲ့အလိုတော်ကို ကြိုမသိနိုင်ပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် စဉ်းစားနိုင်ပါသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ကို အခြေခံထားသည့် ရူပါရုံကို ဖန်တီးတာနှင့် ပက်သက်ပြီး ဆုတောင်းနိုင်ပါသည်။ သမ္မာကျမ်းစာဖြင့် စကားပြောပြီး ကျွန်ုပ်တို့ တွေးတောခြင်းကို လမ်းပြဖို့ ဘုရားကို တောင်းလျှောက်နိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်မက်နှင့် ရူပါရုံများအပေါ် ပုံဖော်ဖို့ ရှင်းလင်းသေချာစေဖို့အတွက် အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်လိုချင်တာကို ကျွန်ုပ်တို့လည်း လိုချင်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုတင်စီမံကိန်းများပြုလုပ်နိုင်ပြီး ရူပါရုံကို ရယူနိုင်ပါသည်။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို လုပ်ဆောင်ဖို့ခေါ်သမျှအတွက် ဘုရားရဲ့ လမ်းပြမှု အကူအညီပေးမှုကို တောင်းခံရပါမည်။

ဉပမာ - ကျွန်ုပ် နှင့် ဘုရားသခင်၏ ဆက်ဆံရေး

<u>ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်အရာများအပေါ်အခြေခံသော ဖြစ်နိုင်သော ရူပါရုံများ</u>

၁။ ပေါင်းစည်းသော အသက်တာဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်း၊
၂။ ဘုရားသခင်ရှိခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊
၃။ ဂိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊
၄။ ဘုရားအလိုတော်နှင့် မိမိဆန္ဒကို တူညီစေခြင်း၊
၅။ ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော စိတ်ကို ထိန်းထားခြင်း၊
၆။ လိုအပ်လျှင် ပြောင်းလဲဖို့ အမြဲ တံခါးဖွင့်ထားခြင်း၊
၇။ ဘုရားကို၊ မိမိကိုယ်ကို၊ အခြားသူကို ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်း၊
၈။ အမြဲတမ်း ဘုရားကို ယုံကြည်နေခြင်း၊
၉။ ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတော်ကို အမြဲဖွင့်ထားပေးခြင်း။

General Plan (Action Priorities):
အောက်ပါအချက်များသည် တစ်စုံတစ်ဦးက ရူပါရုံကို ရရှိဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက် ၉ချက်

၁။ မိမိအသက်တာသည် ဘယ်နေရာမှာ အပိုင်းခွဲမှုအရမ်းများနေလဲ သို့မဟုတ် စိတ်နှစ်ခွဖြစ်နေလဲဆိုတာကို မြင်နိုင်အောင် ကြည့်ပါတယ်။
၂။ မိမိသည် မိသားစုနှင့်တူရှိစဉ်တွင် ဘုရားသခင်၏ ရှိတော်မူခြင်းကို စတင်လေ့ကျင့်ပါတယ်။
၃။ ဘုရားသခင်ထံသို့ ပိုမိုနီးကပ်ဖို့နှင့် ဂိညာဉ်တော်ကို နားထောင်ဖို့ရန် ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းအတွက် နေ့စဉ် စည်းကမ်းချက်ပြုလုပ်ပါတယ်။
၄။ မိမိ၏ အမှုတော်တွင် မိမိကိုယ်ပိုင် ကိစ္စများကို စွန့်လွှတ်ပါတယ်။
၅။ မိမိရဲ့ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များထဲမှ သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်၏ လက္ခဏာများကို ကြည့်ပါတယ်။
၆။ သင့်အသက်တာတွင် ဘာပြောင်းလဲခြင်းတွေလိုလဲဆိုတာကို ရိုးသားစွာ စဉ်းစားပါ။
၇။ သင့်အသင်းတော်နယ်တွင်နေထိုင်သူ၊ သင့်ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် တုံ့ပြန်မှု နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်ကို စတင်လေ့ကျင့်ပါတယ်။

၈။ ဘုရားသခင်ထံသို့ သင့်ရဲ့ယုံကြည်ခြင်းကို သတိရှိရှိဖြင့် ရွေးချယ်ထည့်ပါတယ်။
(အထူးသဖြင့် သံသယရှိတဲ့အခါ၊ ကြောက်ရွံ့သောအခါ)
၉။ မိမိသည် ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းများနှင့် ပြည့်နိုင်ဖို့ ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာကရုဏာတော်ကို မိမိအပေါ်မှာ တို့ချဲ့ ပြသဖို့အတွက် စတင်ဆုတောင်းပါတယ်။

More Specific Plan (Immediate Action Steps):
အထက်ဖေါ်ပြပါ ဦးစားပေးအချက်ကိုးချက်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် လုပ်ဆောင်ခြင်းအဆင့် ၉ ဆင့်
၁။ မိမိကို စိတ်နှစ်ခွဖြစ်စေနေသော အပြစ်များကို ဝန်ချတောင်းပန်ပါတယ်။
၂။ ဒီတစ်ပတ် မိသားစုညစာစားတဲ့အခါမှာ သတိရှိစွာဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ရှိခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါတယ်။
၃။ မိမိတစ်နေ့တာကို ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းအတွက် မိနစ် ၃၀ အသုံးပြုပြီး စတင်ပါတယ်။
၄။ မိမိတို့ ဦးဆောင်မှုထဲမှာ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ထက် ဘုရားရဲ့ ကိစ္စများကို ရှေ့မှာ ထားနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မယ်ထင်သလဲဆိုတာကို လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များကို မေးပါတယ်။
၅။ နေ့တိုင်း မတူညီတဲ့ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များအတွက် ဆုတောင်းပေးပါတယ်။
ထိုလူအထဲမှာ ဂိညာဉ်တော်ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်နေလဲဆိုတာကို ပြဖို့အတွက် ဆုတောင်းပါတယ်။
၆။ နံနတ်ဂုတ်ပြုခြင်းရှိလျှင် အီးမေးလ်ဖတ်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါတယ်။
၇။ နောက်တစ်ကြိမ် လူကြီးများနှင့်တွေ့တဲ့အခါ တုံ့ပြန်မှု နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပြီး သူတို့ရဲ့ စောဒက တက်မှုတွေကို နားထောင်ပါတယ်။
၈။ နေ့စဉ်ဆုတောင်းစာရင်းကို ပြုစုပြီး "သခင်ဘုရား ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်" ဆိုသော စာကြောင်းကို ပါဝင်စေပါတယ်။
၉။ မိမိရဲ့နေ့စဉ် ဆုတောင်းစာရင်းထဲမှာ "သခင်ဘုရား၊ ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်လောက်ချစ်တယ်ဆိုတာကို မြင်နိုင်အောင် ကူညီပါ" ဆိုသည်ကို အမြဲထည့်ပါတယ်။

အခန်း ၁၅ ။ ။ နောက်အဆင့်များအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း
၇၅မိနစ်

ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ရှာဖွေသည်များမှာ

၁) ဘုရားသခင်ကို မိမိနည်းလမ်းဖြင့် နက်နဲစွာ သိတတ်ရန်၊ ချစ်တတ်ရန်။
၂) ယေရှုခရစ်တော်ကို သစ္စာရှိစွာ၊ နှလုံးသားအပြည့်အဝဖြင့် လိုက်လျှောက်ရန်။
၃) သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်ထံမှ လာသော တန်ခိုး၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကိုယ်ပိုင် စည်းကမ်းချက်များဖြင့် အသက်ရှင်ရန်၊ ဦးဆောင်နေနိုင်ရန်။
၄) အခြားသူများကို ဂိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်း၊ ဂိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုထဲသို့ ခေါ်ဆောင်ပြီး ခရစ်တော်ကို ခန္ဓတော်ကို တည်ဆောက်ရန်။

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး ကိုးချက် နှင့် စိတ်ဂိညာဉ်ရေး အခြေခံမှုများ

ခေါင်းဆောင်မှုအလေ့အကျင့် (၁)
နက်ရှိုင်းသော ဂိညာဉ် အသက်တာထဲမှ ပေါ်ထွက်လာသော သင်၏ခေါင်းဆောင်မှုကို ပုံဖော်ရှုမြင်ကြည့်ပါ။

ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၁)
ခေါင်းဆောင်မှု၏ အသီးအပွင့်ရရှိခံစားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲ၌ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားသခင်အလုပ်လုပ်တော်မူခြင်း လိုအပ်ပါသည်။
(Luke 2:46-49; 4:42-43; 5:15-16; 22:42; John 15:1-13; 1 Cor. 12:4-7; Phil. 2:12-13).

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၂)
သင်ကိုယ်တိုင်၏ ဂိညာဉ်အနှစ်သာရ ပြည့်ဝသော အသက်တာကို စိတ်အား တက်ကြွစွာ ပြုစု ပျိုးထောင်ပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၂)
ဂိညာဉ်အနှစ်သာရ ပြည့်ဝသော အသက်စွမ်းအားသည် ဘုရားသခင်သို့ ဦးတည်သော စစ်မှန်သော နှလုံးသားနှင့် စိတ်ပြောင်းလဲခြင်းမှ စီးထွက်လာပါသည်။
(Matt. 22:37-39; Col. 1:28-29; 3:17; Rom. 5:5; 8:13-14; 9:21; Phil. 2:5-11; Gal. 5:22-26; Heb. 5:7).

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၃)
သီးခြားဂိညာဉ်ရေး ကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၃)

ကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂိညာဉ်ရေးအသက်တာကို ပိုမိုကြွယ်ဝနက်ရှိုင်းစေပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုကို ပိုမိုစွမ်းအားကြီးမားစေပါသည်။
(2 Pet. 1:3-11).

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၄)
ဘုရားသခင်၏ အကြံအစည်များကို အစေခံလုပ်ဆောင်ရန် အမြဲတမ်း ပထမစဉ်းစားပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၄)
ဘုရားသခင်၏ အကြံအစည်တော်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအင်ဆန္ဒကို ထပ်တူပြုခြင်းသည် အလုံးစုံဖြစ်ပြီး တစ်ဆက်တစပ်တည်းဖြစ်နေသော ဖြစ်စဉ် (လုပ်ငန်းစဉ်) ဖြစ်သည်။
(Col. 1:9-10; James 1:5-7).

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၅)
သင်၏လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလွန်အရေးပါသော ဂိညာဉ်ရေး ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၅)
ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ဘုရားသခင်၏ ပြုမူလုပ်ဆောင်တော်မူခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေနေသည်နှင့်အမျှ ဘုရားသခင်သည် ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားစွာ အလုပ်လုပ်တော်မူပါသည်။
(Acts 6:1-6; 13:1-3; 1 Cor. 12:1-7; 2 Cor. 12:9-10; Gal. 5:16-25; Eph. 4:30–5:12; Phil. 2:1-8)

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၆)
ပြောင်းလဲခြင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဦးစားပေး အဖြစ်ပြုလုပ်ပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၆)
ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။
(Mark 10:45; John 3:16; 5:24; Rom. 3:21-24; 5:1-6; 8:5-11; 12:1-2; Phil. 1:6; 2:12; Col. 1:9-12; Titus 2:11-14).

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၇)
ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်ပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၇)
အသင်းအဖွဲ့သား အသီးသီးအာဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဂိညာဉ်တော်သည် စကားပြောတော်မူပြီး အလုပ်လုပ်တော်မူသည်။
(1 Cor. 12; Phil. 2:3-8).

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၈)
ဘုရားကို အမြဲယုံကြည်အပ်နှံပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၈)
ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်အပ်နှံမှု ခိုင်မြဲခြင်းသည် ဂိညာဉ်ရေးအသက်ဂင် လုပ်ရှားမှုနှင့် ခေါင်းဆောင်မှု၌ မရှိမဖြစ်သော အရာဖြစ်သည်။

(Ps. 23; 42:5-6; 56:3-4; Prov. 3:5-6; Isa. 55:8-9; Jer. 17:28; Rom. 5:3-5; 8:28-39; 12:2; John 14:1; Heb. 6:13-15, 11:1; James 1:5-6; 1 Pet. 1:6-9)

ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ကျင့်ထုံး (၉)
ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်နှင့် ကျေးဇူးတော်အတွက် သင့်ကိုသင် အပြည့်အဂဖွင့်ထားပါ။

စိတ်ဂိညာဉ်အခြေခံမှု (၉)
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအလုံးစုံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့် တတ်ကြွလှုပ်ရှားသော ဂိညာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော ခိုင်မြဲသည့် အခြေအုတ်မြစ်ကို ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်က ဖန်ဆင်းတော်မူသည်။

(Eph. 2:8-9; 1 Pet. 1:3-6, 8-9; Titus 2:11-14; 2 Tim. 1:11-12; Heb. 4:16; 11:6; Rom. 1:16-17; 8:5-6; Phil. 3:8-12; 2 Cor. 12:9-10).

တစ်ကိုယ်ရည်တုံ့ပြန်ချက်နှင့် ဆုတောင်းချက်

- မိမိအပေါ်မှာ ဘယ်သင်ကြားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံက ဒီတစ်ပတ်အတွက် အကြီးမားဆုံးသက်ရောက်မှုဖြစ်သလဲ။

- ကျွန်ုပ်သည် ဘယ်လိုမတူညီစွာ ဦးဆောင်မလဲ။

- ဒီတစ်ပတ်အတွင်းမှာ ရရှိခဲ့တဲ့ ဘယ်သင်ခန်းစာကို ကျွန်ုပ်အသင်းတော၊ အဖွဲ့အစည်း၊ ဂန်ထမ်း ထံသို့ ပြန်လည် ယူဆောင်သွားချင်သလဲ။