

Faith, Hope, and Love Global Ministries 4 Day Leadership Workshop

မြန်မာနိုင်ငံနှစ်ခြင်း ခရစ်ယာန်အသင်းချုပ်
ဓမ္မဆရာဌာန
မတ်၊ ၁၂-၁၅၊ ၂၀၁၉

ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်

သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်

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) ။ ။ အသက်တာတွင် ရူပါရုံ၊ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းနှင့် ကြိုတင်စီမံမှု
ထားရှိခြင်း
- အခန်း (၂) ။ ။ ကုံလုံပြည့်ဝသော အသက်တာ
- အခန်း (၃) ။ ။ ပိုမိုနက်နဲသော ဝိညာဉ်ရေးရာ အသက်တာ
- အခန်း (၄) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များနှင့် စည်းကမ်းချက်များ
- အခန်း (၅) ။ ။ နှစ်သက်သော ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုခြင်းများ
- အခန်း (၆) ။ ။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့်အညီ ဖြစ်စေခြင်း
- အခန်း (၇) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အမြော်အမြင်ရှိခြင်း
- အခန်း (၈) ။ ။ ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်ခြင်း
- အခန်း (၉) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေး သင်ခန်းစာ *Lectico Divina*
- အခန်း (၁၀) – (၁၁) ။ ။ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် လက်တွေ့
ကိရိယာ (၁၀) မျိုး

အခန်း (၁၂) ။ ။ ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်မှုပြုခြင်း

အခန်း (၁၃) ။ ။ နားထောင်ခြင်းအပေါ် ထားရှိသော ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ဆိုင်ရာ ထင်မြင်ချက်များ

အခန်း (၁၄) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးလမ်းစဉ် - ငြိမ်သက်စွာနေခြင်းနှင့် ဂျာနယ်ရေးသားခြင်း

အခန်း (၁၅) ။ ။ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ခြင်း

အခန်း (၁၆) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးခေါင်းဆောင်မှု၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော တစ်ကိုယ်ရည် အသက်တာ ပြောင်းလဲခြင်း။

အခန်း (၁၇) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ခြေလှမ်းများနှင့် အဆင့်များ

အခန်း (၁၈) ။ ။ ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ရူပါရုံ၊ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းနှင့် ကြိုတင်စီမံမှု ထားရှိခြင်း

အခန်း (၁၉) ။ ။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

အခန်း (၂၀) ။ ။ နောင်အဆင့်များအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

နေ့စဉ်အချိန်ဇယား

ပထမအချိန်	နံနက် ၈:၀၀ - ၉:၁၅
ဒုတိယအချိန်	နံနက် ၉:၃၀ - ၁၀:၄၅
တတိယအချိန်	နံနက် ၁၁:၀၀ - နေ့လည် ၁၂:၁၅
နေ့လည်စားစားချိန်	နေ့လည် ၁၂:၁၅ - ၁:၃၀
စတုတ္ထအချိန်	နေ့လည် ၁:၃၀ - ၃:၀၀
ပဉ္စမအချိန်	ညနေ ၃:၀၀ - ၄:၃၀
အမေးအဖြေ	ညနေ ၄:၃၀ - ၅:၀၀

အခန်း (၁) ။ ။ အသက်တာတွင် ရူပါရုံ၊ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းနှင့် ကြိုတင်စီမံမှုထားရှိခြင်း
၇၅ မိနစ်

နိဒါန်း

သင်တန်းစဉ်းကမ်းချက်များ

- (၁) သင်တန်းချိန်များအတွင်း မိမိတို့၏လက်ကိုင်ဖုန်းများ ပိတ်ထားပေးရန်၊
- (၂) သင်တန်းချိန်များ အားလုံးတက်ရောက်ရန်၊
- (၃) သင်တန်းချိန်အတွင်း အခန်းထဲသို့ အဝင်အထွက်ပြုခြင်းကို မကြာခဏ မပြုလုပ်ရန်၊
- (၄) မေးစရာမေးခွန်း သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးစရာရှိပါက လက်ထောင်ပြီး အားလုံး
ကောင်းမွန်စွာကြားနိုင်အောင် မတ်တပ်ရပ်၍ ပြောပေးရန်၊
- (၅) အချိန်တိကျမှန်ကန်ပေးရန်။ ဤသင်တန်းသည် အချိန်မှန်မှန်စမှာဖြစ်သည့်အတွက်
သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အရေးကြီးသော သင်ခန်းစားများကို မလွတ်စေလို သော
ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သင်တန်းပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်တန်းသည် ကျွန်ုပ်၏ အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်း၊ ခေါင်းဆောင်မှုလုပ်ငန်းထဲမှ
ရရှိသော အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်၏
အမှုဆောင်ခြင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်ထင်ထားခဲ့သည်ထက် များစွာ ပိုမိုခက်ခဲကြောင်းကို
လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်ကိုယ် ထင်ထားခဲ့သည်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နေ
သည်ကို လည်းကောင်း နားလည်ခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ မတတ်စွမ်းနိုင်သော အရာများ၊

အားနည်းချက်များ၊ နှင့် ရုံးနိမ့်မှုများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခဲ့ရသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကျွန်ုပ်၏ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်းများကြားမှ၊ သခင်ဘုရားသည် သူ့ထံတော်သို့ ကျွန်ုပ်ကို ဆွဲခေါ်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဆက်ဆံခြင်းမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခဲ့ပြီး အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှဘုရားသခင်၏ အမှုတော် မြတ်၌ အစေခံဖို့ ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်၏စွမ်းအားများသည်လည်း ကြီးထွားလာခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်၏ခေါင်းဆောင်မှုလုပ်ငန်း နှင့် အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်းများအပါအဝင် အသက်ရှင်ခြင်းအရာအားလုံး၌ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ အရေးပါမှုကို သင်ယူခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အသက်တာအလှည့်အပြောင်း အနေဖြင့် ကျမ်းစာသင်ကျောင်းတက်ရောက်နေစဉ် ပါမောက္ခတစ်ဦး၏ တမန်တော်ပေါ်လှအကြောင်း သင်ကြားသောအချိန်၌ ၂ကော ၃:၆ ကိုဖတ်ခဲ့ရသည်။

“ကျမ်းစာတရားသည် အသက်ကို သတ်တတ်၏။ ဝိညာဉ်တော်တရားမူကား ရှင်စေတတ်၏။” (၂ကော ၃:၆)

အဲဒီအချိန်မှာဘဲ ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်ုပ်၏ အသက်တာနှင့် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းအရာမှာ မည်သည်ကို အရေးကြီးစွာ ပြင်ဆင်ဖို့ လိုအပ်လဲ ဆိုသည့်အရာကို မြင်စေနိုင်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။ သမ္မာကျမ်းစာတစ်ခုတည်းကိုဘဲ ကျွမ်းကျင် နားလည်အောင် ကြိုးစားနေရန် မဟုတ်ကြောင်းကို မြင်စေခဲ့သည်။ ထိုအရာထက် ပိုအရေးကြီးတဲ့အရာမှာ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်သည် မည်သူဖြစ်သည်၊ ခရစ်တော်သည် မည်သူဖြစ်သည်၊ မည်သည်ကို ယုံကြည်ရမည်ဆိုသည်ကို သိရန် သမ္မာကျမ်းစာ လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာ ရှင်သန်ဖို့၊ အမှုတော်ဆောင်ခြင်း၊ အစေခံခြင်း

များကို ထမ်းဆောင်နိုင်ဖို့နှင့် ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ဦးဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ အကူအညီကိုလည်း လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ရေးသားထုတ်ဝေပြီးခဲ့သောစာအုပ် "ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်" နှင့် ဒီတစ်ပတ်တာအတွင်းမှာ သင်ကြားမယ့် သင်ခန်းစာများသည် ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ပိုင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ရှာဖွေမှုများထဲမှ ရရှိလာသောအရာများဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ် အသက် တာကို ပြောင်းလဲပေးပြီး ကျွန်ုပ် အမှုဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းမှာ စစ်မှန်၍ ထိရောက်မှုရှိတဲ့ နည်းလမ်းများနှင့် ဦးဆောင်ပေးဖို့ ဝိညာဉ်တော်ကို တိုးပြီး အခွင့်ပေးတဲ့ လမ်းကြောင်း ပေါ်မှာ နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ကျွန်ုပ်လျှောက်နေဆဲဖြစ်ပါသည်။

ရှုပါရုံ ။ ။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များအဖြစ် ခရစ်တော်ကို အစေခံရန်

ခေါင်းဆောင်မှ ဖွံ့ဖြိုးရေးသင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ပထမဆုံးအနေဖြင့် ယခုခေါင်းဆောင်မှုဖွံ့ဖြိုးရေးသင်တန်းသည် ဘုရားသခင်၏ တည်ရှိခြင်းကို သင်ထိတွေ့ခံစားတတ်စေရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဝိညာဉ်ရေး အသက်တာကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သည့် ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်လာစေသော နည်းလမ်းများကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်စေရန် အတွက် ရည်ရွယ်၍ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤသင်တန်းသည် အောက်ပါအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တစ်ချိန်တည်းမှာဘဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

၁။ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မိမိဘာသာ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများအတွက် အခြေခံ အုတ်မြစ် ဖြစ်စေဖို့ ရာ ကျမ်းစာအခြေခံမူများနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအလေ့အကျင့်များကို ရိုးရှင်း သော ဝေါဟာရဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားတတ်ရန်၊

၂။ အသင်းတော်သင်းအုပ်နှင့် အမှုတော်ဆောင်များကို မိမိတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှု အလေ့အကျင့်များသည် အသက်တာ၌ မည်သည့်နေရာတွင် အားကောင်းသည်၊ မည်သည့်နေရာတွင်အားနည်းသည်၊ မည်သည့်နေရာတွင် နက်ရှိုင်းစွာနားလည်ပြီး မည်သည့်နေရာတွင် အပေါ်ယံသာဖြစ်နေသည်၊ မည်သည့်နေရာကို ကြီးထွားစေနိုင် သည်ဆိုသည့် မေးခွန်းများကို မှန်ကန်စွာ ခွဲဝေပိုင်းခြားတတ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေး များ ပြင်ဆင်ပေးရန်၊

၃။ ဝိညာဉ်ရေးရာ အလေ့အကျင့်များနှင့် သင်ကြားခြင်းများအားဖြင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ အသစ်တစ်ဖန် ရှင်သန်လာစေဖို့ အားပေးထောက်ပံ့ပေးရန်၊

၄။ တစ်ဦးချင်းစီကိုယ်တိုင် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရေးနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုတို့အတွက် လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များနှင့် ကိရိယာတန်ဆာများစွာကို ဖြည့်ဆည်း ပေးရန်၊

၅။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အခြားသူများကို ပြန်လည်သင်ကြားရာတွင် အသုံး ပြုနိုင်ရန် ပြည့်စုံလုံလောက်သော အထောက်အကူ ပစ္စည်းများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်၊

သင်ခန်းစာစတင်ကြပါစို့။ ဒီတစ်ပတ်မှာ ဝိညာဉ်ရေးရာမှာဦးဆောင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ဘုရားက သင့်ကိုဘယ်လိုခေါ်ယူခဲ့လဲဆိုတာပြောဆိုဆွေးနွေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားသခင် သည် သင့်အတွက် လူသားတစ်ယောက်အနေဖြင့်သာမက ခေါင်းဆောင် တစ်ယောက် အနေဖြင့်ပါ ရှုပါရုံထားရှိပါသည်။ သင့်အတွက် သူ၏ ရှုပါရုံသည် သင်၏ အသင်းတော်၊ သင့်မြို့ရပ်ရွာ၊ သင့်တိုင်းပြည်အပေါ် ထားရှိတဲ့ ယေရှုခရစ်တော်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြည့်စုံစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်က သင့်အပေါ်တွင် မည်သည်ကို အလိုရှိကြောင်း

တိကျစွာမပြောနိုင်သော်လည်း ထိုမေးခွန်း၏ အဖြေကို သင်ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တချို့သော အဖြေများမှာ သမ္မာကျမ်းစာမှလာသည်။ တစ်ချို့မှာ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ထံမှ တစ်ဆင့် ဆင်းသက်သည်။ အဖြေများကို ရှာဖွေရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် သေချာသည့်အရာတစ်ခုမှာ သမ္မာ ကျမ်းစာ၊ ဆုတောင်းခြင်း နှင့် သင်၏ ရူပါရုံကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ဖို့ ဘုရားသခင် ခေါ်ဆောင်နေသော မည်သည့်နည်းလမ်းပေါ်တွင် မဆို အခြေခံပြီး မိမိကိုယ်ကို ပေးဆပ် ထားခြင်းတို့ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။

ရူပါရုံဆိုတာဘာလဲ။

“ရူပါရုံဆိုသည်မှာ သင်ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သည်၊ သင်ဘာတွေဖြစ်ချင်သည်ဆိုသော အရာဖြစ်ပြီး ထိုအရာကို သင်ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရအောင်လုပ်မလဲဆိုတာကို ပုံဖော်သော ပန်းချီကားချပ်တစ်ချပ် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် သင့်အသက်တာအတွက် သင်ဖြစ်ချင် နေသောအရာဖြစ်ပြီး လက်ရှိတွင် အစစ်အမှန် မဟုတ်သော အရာဖြစ်သည်။ ရူပါရုံ ဆိုသည်မှာ သင့်နှလုံးသား၏ စေစားချက်ကို ဖော်ပြပေးသော လမ်းတစ်ခု၊ သင့်စိတ်ကူး ပုံဖော်မှုတွေအတွက် မျှော်လင့်ချက်၊ သင့်စိတ်ဆန္ဒ၏ ဦးတည်ချက်နှင့် သင့်စိတ်၏ ဖန်တီးမှုတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုအရာများအားလုံးကို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ပုံဖော်ထားရခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရူပါရုံသည် သင်ဘယ်ကို သွားချင်သည်နှင့် သင်ယုံကြည်နေသော ဘုရားသခင်က သင့်ကို ဦးဆောင်ခေါ်ဆောင် သွားနေသည့် အရပ်ဆီမှ ခေါ်ဆောင်နေသော အရာဖြစ်သည်။” တီမိုသီ ဂျော့ဖရီယွန်၊ ၂၀၁၁။

သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် အသက်တာအတွက် ရူပါရုံကို လိုက်လျှောက်ဖို့ ဘုရားသခင်၏ ခေါ်သံတော်ကို ကြားသောအခါမှာ လက်ခံကြသည့်သမားစွာ အကြောင်းကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ အာဗြဟံ၊ ယာကုပ်၊ မောရှေ၊ ရှုမ္မေလ၊ ဒါဝိဒ်၊ ဧသတာ၊ မာရီ၊ ယောသပ်၊ ပေတရု၊ ရှင်ပေါလု၊ နှင့် သခင်ယေရှု တို့ရဲ့ အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့အားလုံးသည် ခေါ်တော်မူသံကြားသောအခါ ဘုရားထံ အသက်တာကို ပုံအပ်ကြသည်။ ထို့နောက် အယောက်တိုင်းသည် ဘုရားသခင်ရဲ့ စကားသံကို နားထောင်ကြသည်။ မေးခွန်းမေးကြသည်၊ ဆုတောင်းကြသည်၊ ပိုမိုသိအောင် ရှိဖွေကြသည်၊ အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲကြသည်၊ ဘုရားစေခိုင်းသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြသည်။

ဘီစီ ၆ရာစု၊ ကုသရေလလူမျိုးတို့ ဗာဗုလုန်တိုင်းပြည်မှာ ကျွန်ခံရသောအချိန်တွင် ပရောဖက် ဟေရှာယသည် ကုသရေလလူမျိုးများကို ခေါ်ပြီး ဘုရားသခင်၏ အနာဂတ် ရူပါရုံအပေါ်မှာအခြေခံသော အနာဂတ် မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အိပ်မက်တွေကို ပြန်လည် နှိုးဆော်တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

“ဖြစ်ဖူးသော အမှုတို့ကို မအောက်မေ့ပြန်နှင့်။ ရှေးကာလ၏ အရာတို့ကို ပမာဏမပြုကြနှင့်။ ကြည့်ရှုလော့။ အမှုအသစ်ကို ငါပြုမည်။ ယခုပေါ်လာလိမ့်မည်။ သင်တို့သည် အမှန်သိမြင်ကြလိမ့်မည်။ အကယ်စင်စစ် တော၌လမ်းကို၎င်း၊ လွင်ပြင်၌စီးသော ရေကို၎င်း တဖန်ဆင်းမည်။” (ဟေရှာယ၊ ၄၃:၁၈-၁၉)

ပရောဖက်ဟေရှာယအားဖြင့် ဘုရားသခင်သည် ကုသရေလလူမျိုးတို့ကို ရူပါရုံအပေါ်၌ ယုံကြည်စေခဲ့သည်။ ထိုအရာအပေါ်မှာ မျှော်လင့်ခြင်းရှိစေရန်နှင့် ထိုအရာအားဖြင့် သူတို့ အသက်တာကိုစနစ်တကျ ရှင်သန်စေခဲ့သည်။

ဓမ္မသစ်ကျမ်းထဲမှာ ရှင်ဟေလုက အသင်းတော်အပေါ်၌ ရူပါရုံထားရှိခဲ့သည်။ အသင်းတော် အတွင်းမှ အသင်းသူအသင်းသား တစ်ယောက်စီတိုင်းသည် ခရစ်တော်၌ ကြီးထွားကြစေရန်၊ ယုံကြည်ခြင်းရင့်ကျက်ရန်၊ ဝိညာဉ်ဆုကျေးဇူးများကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် နှင့် ပိုင်ဆိုင်သော ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများကို တစ်စိတ်တစ်ကိုယ်တည်းဖြင့် အချင်းချင်း မျှဝေကြစေရန် အတွက် ရှင်ပေါလုသည် ရူပါရုံထားရှိခဲ့သည်။

“မေတ္တာစိတ်နှင့် သမ္မာတရားကို ဟောပြောသဖြင့်၊ ဦးခေါင်းတည်းဟူသော ခရစ်တော်မှာ အရာရာတို့၌ ကြီးပွားကြမည်အကြောင်းတည်း။ ထိုဦးခေါင်းမှ၊ အဆစ်အပိုင်းများတို့သည် အားဖြည့်သဖြင့်၊ တကိုယ်လုံးသည် စေ့စပ်ထုံးဖြဲ့လျက်၊ အသီးသီးအင်္ဂါများကိုယ်ငန်းကိုယ်တာအတိုင်း ပြုပြင်သည်နှင့်အညီ၊ မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာ၌တည်ဆောက်ခြင်းငှါ ကြီးပွားစေတတ်၏။” (ဇဖက်၊ ၄:၁၅-၁၆)

ရှင်ပေါလုက မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ထိုရူပါရုံကို ဇဖက်အသင်းတော်သို့ ဝေမျှခဲ့သည် ဖြစ်သနည်း။ ဤကဲ့သို့ ဝေမျှခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် ဇဖက်အသင်းသူ၊ အသင်းသားများ သည် မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အသင်းတော်ကြီး တစ်ခုလုံး အနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း မည်ကဲ့သို့သော ရည်မှန်းချက်များထားရှိရမည်ကို သိရှိခဲ့ ကြပါသည်။ ရှင်ပေါလုသည် အသင်းသူအသင်းသားများ စိတ်ထဲမှာ အနာဂတ် ရူပါရုံ ထား ရှိတတ်ပြီး ထိုရူပါရုံအတိုင်း ဆက်လက် အသက်ရှင်သွားရန် လမ်းညွှန်ပြသခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ဒီနေရာတွင် အသင်းသူအသင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားသော ဝိညာဉ်ဆုကျေးဇူးများ (စွမ်းရည်များ) ကို သိရှိရန်လိုအပ်ပြီး ၎င်းဆုကျေးဇူးများကို ဘုရား

သခင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်သော အသင်းတော်၏ အမှတ်တံဆိပ်အတွက် အသုံးပြုရန် လိုအပ်ကြောင်း ကိုလည်း သိရမည်ဖြစ်သည်။

သမ္မာကျမ်းစာတစ်ခုလုံးတွင် ဘုရားသခင်သည် ယုံကြည်သူများကို ဗျာဒိတ်ရူပါရုံများ ပေးထားပါသည်။ အကြောင်းမှာ ယုံကြည်သူများအပေါ်မှာ ဘုရားသခင်က ပြင်ဆင်ပေးထားသော ကြီးမြတ်သော အရာသည် ယခုအချိန်မှာ မဖြစ်သေးသော်လည်း အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာမည်ဆိုသည်ကို ယုံကြည်စေရန်အတွက် တိုက်တွန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကို တစ်ဦးချင်းစီ အနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ယုံကြည်သူအသိုက်အဝန်း တစ်ခုလုံး အနေဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုအနာဂတ်ရူပါရုံကို မြင်တတ်စေရန် ဘုရားသခင်က ဖိတ်ခေါ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အယောက်စီတိုင်းသည် ထူးခြားစွာ ဖန်ဆင်းခံထားရသည့်အကြောင်း မြင်တတ်အောင် ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၏ အမှတ်တံဆိပ်မှာ ပါဝင်ထမ်းဆောင်ရန် မိမိတွင် မည်သည့် ထူးခြားသော ပါရမီရှိသည်ကို သိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်၏ ရူပါရုံကို သိရှိ၊ ပြည့်စုံစေနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ၏ အဓိကမှာ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ တမန်တော်ပေါလုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝိညာဉ်သဘောပြည့်ဝဖို့နှင့် ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်တာ ဖြစ်ဖို့အတွက် သွန်သင်ထားပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝိညာဉ်ပကတိအတိုင်းကျင့်ရန်နှင့် ဝိညာဉ်ပကတိအတိုင်း အသက်ရှင်လိုက်လျှောက်ရန် သွန်သင်ထားသော်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည် (ဂလာတိ၊ ၅း ၁၆၊ ၂၅။) သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ရူပါရုံကိုသာမက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအတွက် အိပ်မက်များကိုပါ သိရသောအခွင့်နှင့် ဖြည့်ဆည်းနိုင်သောအခွင့်ပါရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အမှဆောင်လုပ်ငန်းဆိုတာဘာလဲ။

အမှဆောင်လုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ အနာဂတ်ရူပါရုံအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။

“ထိုရူပါရုံအမှန်တကယ်ပုံပေါ်လာသောအခါ ဖြစ်လာဖို့ သို့မဟုတ် ဖြစ်လတံ့သော အရာကို ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံမူတွေဟာ ဘာတွေလဲ။”

ကြိုတင်စီမံခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

ကြိုတင်စီမံခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်ရဲ့ ရူပါရုံနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်တို့အတွက် ရှေ့ဆက်သွား ရမည့် အသေးစိတ် အဆင့်တစ်ဆင့်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တိကျသေချာရမည်၊ တိုင်းတာ၍ရနိုင်ရမည်။ အချိန်မှီပြီးစီး လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ “ဘာလဲ၊ ဘယ်တော့လဲ၊ ဘယ်မှာလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့လဲ။”ဟူသော မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေဆိုပေးနိုင် ရမည်။

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

 ကြိုတင်စီမံခြင်း →→→→→/// (အခက်အခဲ/စိန်ခေါ်မှု)

 စိန်ခေါ်မှုများကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့နည်းစနစ် →→→

အခန်း (၂) ။ ။ ကုံလုံပြည့်ဝသော အသက်တာ

၇၅ မိနစ်

ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ ရာ ပထမဆုံး အလေ့အကျင့်နှင့် အခြေခံနည်းလမ်းမှာ

ခေါင်းဆောင်မှု ကျင့်ထုံး (၁)

နက်ရှိုင်းသော ဝိညာဉ်အသက်တာထဲမှ ပေါ်ထွက်လာသော သင်၏ခေါင်းဆောင်မှုကို ပုံဖော်ရုံမြင်ကြည့်ပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၁)

ခေါင်းဆောင်မှု၏ အသီးအပွင့်ရရှိခံစားခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏အလုပ်လုပ်တော်မူခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ထံ၌ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လိုအပ်ပါသည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း။ ။ ရေတံခွန်ကိုမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ လှပပြီးစွမ်းအားကြီးယုံမျှမက အသက်ရှင်သန်မှုကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ရေတံခွန်ရှိရေများ မည်သည့်နေရာမှ ကျလာ ပါသနည်း။ တောင်တန်းထဲရှိနက်နဲသောအရပ်၊ ရေနုတ်ရေပေါက်များမှ စုပေါင်းဆင်းသက် လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူပင် သင်၏အမှုတော်ဆောင်လုပ်ငန်းသည်လည်း လှပ၊ စွမ်း အားကြီးမားပြီး မိမိလူတို့အား အသက်ရှင်သန်မှုကိုပေးစွမ်းဖို့ရန်လိုသည်။

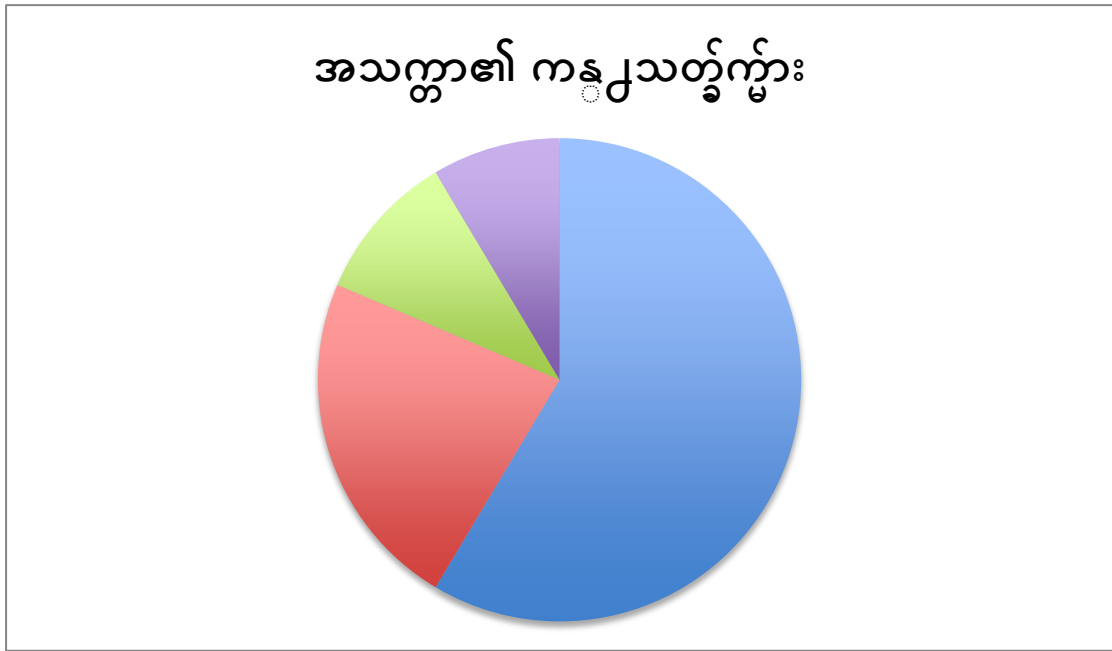
ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ရန်မှာသင်၏အမှုတော် ဆောင်ခြင်းတွင် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော် စီးဆင်း ဖြည့်တင်းပေးရန်လိုပါသည်။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် လှပစွာ၊ အင်အားကြီးမားစွာ၊ လှုပ်ရှားတက်ကြွစွာဖြင့် အမှုတော်ထမ်းဆောင်ပါသည်။

ဤသည်မှာဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်၏ ပြုမူ လုပ်ဆောင် ချက်များပင်ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပြောဆိုကြသည်မှာ ပိုမိုပြည့်စုံလုံလောက် သော အသက်တာဖြင့် နေထိုင်ရန် မည်သို့ လုပ်ယူကြရမည်ဆိုသည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘက်ပေါင်းစုံပြည့်စုံမှုဟုဆိုသည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပုံမှန်ပြောဆိုနေကျ အရာကို ပြောမည် မဟုတ်ပါ။

ပြည့်စုံလင်သည့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် ရူပါရုံထားရှိခြင်း

ဝိညာဉ် ဦးဆောင်သောအသက်တာ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ ဘုရားအမှုတော်ဆောင် အဖြစ် မှ ကျွန်ုပ်တို့ကို သွေဖယ်စေသည့် အကြောင်းအရာများထဲမှ အကြီးမားဆုံးတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ် တို့နေ့စဉ်အသက်တာနှင့် ဝိညာဉ်အသက်တာကို အကန့်များဖြင့် ပိုင်းခြားထားလိုက် ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်အသက်တာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာ၏ အခြား သောအခန်းကဏ္ဍများ (ဝိညာဉ်အသက်တာနှင့် အိမ်ထောင်မိသားစုအသက်တာ၊ ဝိညာဉ် အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအသက်တာ၊ ဝိညာဉ်အသက်တာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူများကို ဆက်ဆံသော အသက်တာ) ကို ပိုင်းခြားတတ်ကြသည်။



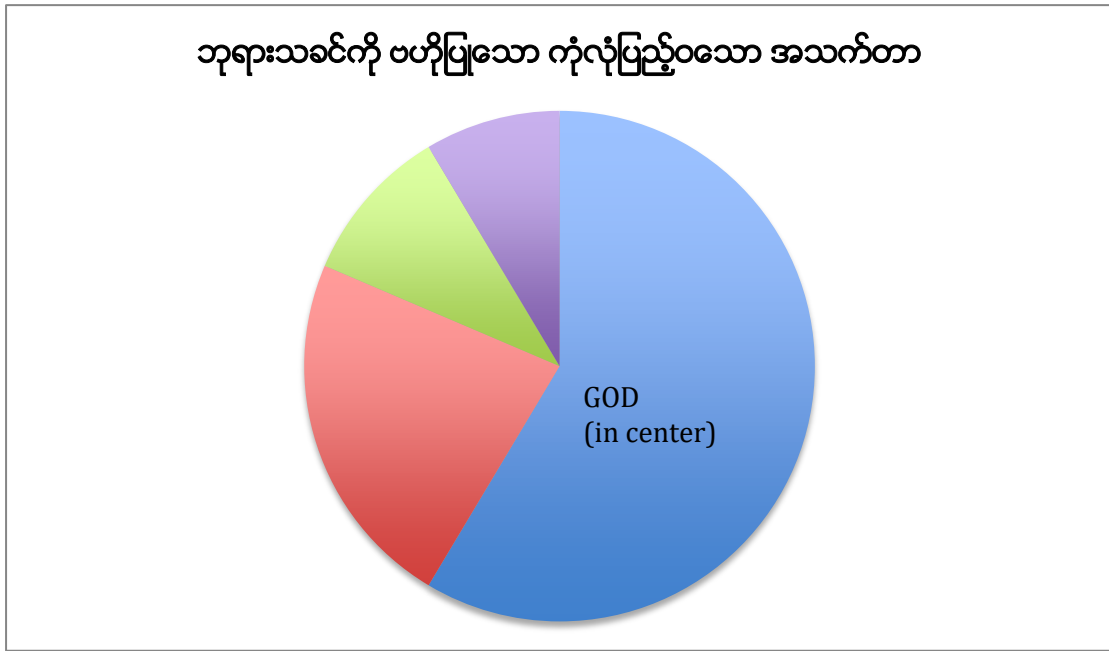
အသက်တာ၏ ကန့်သတ်ချက်များ ။ ။

မိသားစု၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ အသင်းတော်၊ အလုပ်၊ အစေခံခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ လိင်၊ စိတ်ပြင်းပြမှု/အိပ်မက်၊ ကျန်းမာရေး၊ ဘုရားသခင်/ယုံကြည်ခြင်း၊ စသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာထဲမှာ ဘုရားမဟာရှိသည့်အချိန်တွင် ပြဿနာတွေဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူညီတဲ့ ဓလေ့နောက်ခံကနေလာတဲ့ မတူညီတဲ့သူများဖြစ်လာကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျွန်ုပ်အသက်တာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက အခြားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို လွှမ်းမိုးခွင့် မပေးပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် အမှန်တကယ်ပင် ဘုရားတရား ကိုင်းရှိုင်းစွာဖြင့် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းကို ဦးဆောင်တဲ့သူဖြစ်နေနိုင်သည်။ သို့သော် မိမိအိမ် သို့ပြန်ရောက်သောအခါ ဇနီးသည်နှင့်ကလေးတွေအပေါ်တွင် ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံခြင်း မပြုသောသူဖြစ်နေနိုင်သည်။ တစ်ရက်တွင်ကောင်းသော တရားများဟောပြောနေပြီး နောက်တစ်ရက်တွင် လိမ်ညာသောသူ ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ မိမိသူငယ်ချင်း၊ မိမိမိသားစုကို ချစ်သောသူဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူများကို မချစ်နိုင်သောသူ ဖြစ်နေနိုင်

သည်။ အသက်တာထဲ ဤကဲ့သို့သော အကန့်အသတ်တွေ ခွဲထားလိုက်ခြင်းသည် သခင် ယေရှုအသက်ရှင်ခဲ့သောအသက်တာ၊ သူ၏တပည့်တော်များကိုသင်ကြားခဲ့သော အသက် ရှင်ခြင်း ပုံစံတို့နှင့် ဆန့်ကျင်လျက် ရှိနေပေမည်။

ဘုရားသခင်ကို ဒီအသက်တာအကန့်အသတ်များထဲမှ ဖယ်ထုတ်ပစ်မည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့ သည် ဘုရားသခင်ကို ထိုအသက်တာအကန့်အသတ်တို့ အလယ်ဗဟိုတွင် နေရာချထား ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာ အကန့်အသတ် တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ဆက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာများ ကောင်းမွန် ပြည့်စုံစွာဖြင့် ပေါင်းစပ်သွားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ၏ မတူညီသော အသက်တာ အပိုင်းလေးများ သည်လည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ညီညွတ်မှု ရှိလာကြမည် ဖြစ်သည်။



ထာဝရဘုရားသခင် (ခမည်းတော်၊ သားတော်၊ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်) သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်တည်ခြင်း၏ ဗဟိုချက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီတိုင်းတွင် စီးဆင်းနေပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်၊ ခွန်အား၊ ထင်မြင်ယူဆမှု၊ တို့ကို ပေါင်းစည်းစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြေအနေ အချိန်အခါတိုင်းတွင် မပြောင်းလဲသောသူ ဖြစ်နေပေသည်။

ရှင်ပေါလု၏ ကုံလုံပြည့်ဝသော အသက်တာနှင့်ဆိုင်ရာ ရှုပါရုံ

ကောလောသဲအသင်းတော်သို့ ရေးပို့သော ရှင်ပေါလု၏စာစောင်တွင် ကုံလုံပြည့်ဝ စုံလင်သော အသက်တာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို ပုံဖော်ရေးသားခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့်၊ ငါတို့သည် ကြားရသည်နေ့မှစ၍၊ သင်တို့ အဘို့အလိုငှါ အစဉ်မပြတ် ဆုတောင်းပဋိပက္ခပြုလျက်နေကြ၏။ ဆုတောင်းသောအချက်ဟူမူကား၊ သင်တို့သည် ကောင်းသော အကျင့်အမျိုးမျိုးတည်းဟူသော အသီးကိုသီးခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို သိသော ဉာဏ်တိုးပွားခြင်းရှိသဖြင့်၎င်း၊ ဝမ်းမြောက်သောစိတ်နှင့် အရာရာ၌ သည်းခံခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်းအလိုငှါ၊ ဘုန်းကြီးသောတန်ခိုးတော်အတိုင်းခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံသဖြင့်၎င်း၊ ခမည်းတော်

ဘုရား၏ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းလျက်၊ သခင်ဘုရားနှင့်ထိုက်လျောက်စွာကျင့်၍ အရာရာ ဌ နှစ်သက်တော်မူစေခြင်းငှါ၊ ပညာအမျိုးမျိုး၊ ဓမ္မဉာဏ်အမျိုးမျိုးအားဖြင့် အလိုတော်ကို အကုန်အစင်နားလည်ပါမည်အကြောင်း ဆုတောင်းပဌနာပြု၏။

(ကော၊ ၁: ၉-၁၁)

ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ။ ဒီနေရာတွင် ရှင်ပေါလု၏ ပြီးပြည့်စုံသော ရင့်ကျက်သည့် ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ပုံစံကို မြင်ကြည့်ပါ။ ယင်းသည် ဘုရားကို ကျေနပ်စေသော အသက်တာ၊ ခရစ်တော်နှင့် ထိုက်တန်သော အသက်ဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်ရေးရာရင့်ကျက်မှု၏ နက်နဲရာ အရပ်မှထွက်လာပြီး ကောင်းသောအမှုအရာများ အားလုံးအတွက် အသီးသီးသော အသက်တာဖြစ်သည်။ (ဆာလံ ၁ ကို ကြည့်ပါ)

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်ရေးရာရင့်ကျက်သော အသက်တာလာဖြစ်လေ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သူများဖြစ်ကြသည်၊ မည်သည်ကိုလုပ်နေကြသည်၊ မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကြမည်ဆိုသည်များမှာ တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်လာလေ ဖြစ်ပါသည်။

WHO – ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ “ခေါ်ခြင်းခံရသူ” က ဘုရားသခင်အတွက် မေတ္တာနှင့်လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ဉာဏ်ပညာနှင့် လည်းကောင်း၊ နားလည်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပြည့်ဝလျက် ဝိညာဉ်ရေးရာ၌ နက်ရှိုင်းစွာ ရင့်ကျက်သူဖြစ်လာရမည်။

WHAT – ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာများတွင် ဘုရားသခင်၏ အစေကို ခံရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုသော ကောင်းသောအရာ အားလုံးတို့ဖြစ်သည်။

HOW – ကျွန်ုပ်တို့ကို ခေါ်သောအရာ၌ “ဘယ်လိုလဲ” ဟူသော အရာမှာ သခင်ဘုရားစိတ်တော်နှင့် တွေ့၍ ဘုရားနှင့် ထိုက်တန်သော အမှတ်တော်မြတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ ဝိညာဉ်ရေးအရ သိက္ခာသမာဓိရှိသော လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ ပုံစံဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့၏အသက်တာတွင် ကျွန်ုပ်သည် မည်သူဖြစ်သည်၊ မည်သည်ကို လုပ်နေသည်၊ မည်ကဲ့သို့ လုပ်ရမည်ဆိုသည့် အရာအားလုံးသည် ဘုရားသခင်ထံမှ စီးဆင်းလာသည်။ ၎င်းသည် ဝိညာဉ်ပြည့်ဝခြင်း ပုံစံဖြစ်ပြီး ခရစ်တော်ကို အစေခံသောလောကတွင် ဝိညာဉ် ဦးဆောင်သော အသက်တာများဖြစ်စေသည်။

တစ်ဦးချင်း မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်

၁။ မည်သည့်နေရာတွင် မိမိတို့၏ အသက်တာသည် အကန့်အသတ်ပိုင်းခြားမှု များစွာ ရှိနေသလဲ။

၂။ ခရစ်တော်ကို ကိုယ့်ရဲ့အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်းမှာ အလယ်ဗဟိုမှာ ထားရှိစေရန်အတွက် ဘာလိုအပ်သနည်း။

ပေါင်းစည်းခြင်းလုပ်ငန်း

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဘုရားနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပေါင်းစပ်သော အခါတွင် စိန်ခေါ်မှုများစွာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုရင့်ကျက်သော ဝိညာဉ်ရေး အသက်တာလမ်း သို့သွားခြင်းသည် ခက်ခဲရှည်လျားသော လမ်းဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ အသံကိုနားထောင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သည်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းလည်း ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။¹ ဤရလဒ်များ ရရှိဖို့ နေ့စဉ်အခြေခံ အရည်အသွေးများ ဖြစ်သည့် စိတ်နှိမ့်ချခြင်း၊ ပွင့်လင်းခြင်း၊ နှင့် တုံ့ပြန်တတ်ခြင်း စသည့် များစွာသော သဘောထားများကို သို့မဟုတ် အပြုအမူများက အထူးအထောက်အကူ ပေးသည်။

၁။ နိမ့်ချတတ်သောစိတ်သဘောထားရှိပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အများစုအတွက် နိမ့်ချခြင်းကို သက်သက်လုပ်ယူဖို့မလိုပါ။ သို့သော် အသက် တာတွင် အသက်ရှင်စဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ နိမ့်ချဖို့ ဖြစ်လာပါသည်။ သို့တိုင်အောင် တစ်ချိန် တည်းမှာပင် တစ်ခါတစ်ရံ ရှုံးနိမ့်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းဆိုသည့် အမှန်တရားများကို ရင်ဆိုင် ရန် ခက်ခဲလှသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအခြေအနေထဲတွင် မိမိကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်ရန် အလွန်တရာ ရှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ နိမ့်ချခြင်းကို

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).

ဆန့်ကျင်သည့်အခါတွင် ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကြားတွင် တံတိုင်းများကို ကာရံလိုက်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မာန်မာနသည် ကျေနပ်ဖွယ်ရာ အတုအယောင်များကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ အဲဒီအချိန်မှာ ပိုကောင်းသယောင်ခံစားရတတ်သည်။ သို့သော် ဤသို့ပြုခြင်း သည် ဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်တို့အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သည့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ ငြာင်နာခြင်း တို့ကို ရယူပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ပိတ်ပစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ ခရစ်တော်နှင့် ဆက်နွယ်မှု သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အခြေအနေတို့ကို ခိုင်လုံစွာ တိုးတက်စေသည့် အခြားအကူအညီ တစ်မျိုးမျိုးကို ရယူပေးနိုင်တဲ့ လက်ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို ပိတ်ပစ်လိုက်သည်။

ပို၍ဆိုးသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်နှင့် လွဲမှားသောဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသည်ဟုထင်သော ခွန်အားများ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးထက် သာလွန်မှုရှိသည်ဟူသော ယူဆချက်တို့ဖြင့် ဘုရားကိုရှာခြင်းဖြစ်သည်။ သခင်ယေရှုက ဤကဲ့သို့သော မာနထောင်လွှားမှုနှင့် မာန်မာန ထောင်လွှားခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာရသော ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များကို ဆန့်ကျင်ကြောင်း ဖာရိရဲ့နှင့် အခွန်ခံ ပုံဥပမာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ (လုကာ၊ ၁၈: ၉-၁၄)

ရှင်ယာကုပ်နှင့် ရှင်ပေတရုတို့သည်လည်း ဝိညာဉ်ရေး မာနထောင်လွှားခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိပေးခဲ့သည်။ ဘုရားရှေ့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချီးမြှောက်သောသူသည် နိမ့်ချခြင်းကို ခံရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို နိမ့်ချသောသူသည် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော် အားဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ ဓမ္မဟောင်းကျမ်းကို ကိုးကား၍ ရှင်ယာကုပ်နှင့် ရှင်ပေတရု နှစ်ယောက်လုံးသည် “ဘုရားသခင်က မာနထောင်လွှားခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည်။ သို့ပေမယ့် နိမ့်ချသောသူကို ကျေးဇူးမေတ္တာပေးတော်မူသည်” ဟု စာဖတ်သူများကို အမှတ်ရစေရန် ဆုံးမထားသည်။ (ယာကုပ်၊ ၄:၆။ ၁ ပေ၊ ၅:၅)

နိမ့်ချခြင်းကို ရွေးချယ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏ အရှိကို အရှိအတိုင်း ရိုးရှင်းစွာ ရင်ဆိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်များသည် စံချိန်မမှီဟု ဝန်ခံတတ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်တော်ကဲ့သို့ အတွေး အားဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်လည်းကောင်း အချိန်တိုင်း ပြုမူ မနေထိုင်နိုင် ကြောင်း၊ ကြိမ်ဖန် များစွာ အဖျက်သဘောဆောင်သည့် အမူအရာများကို ပြုတတ်ကြောင်း ကို ဝန်ခံတတ်ရ မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှားများကို အသိအမှတ် ပြုရမည်ဖြစ်ပြီး အမှတ်မဲ့ အမှတ်မဲ့စွာ ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာများကိုလည်း ရင်ဆိုင် တတ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အားနည်း ချက်များ မပေါ်လာစေရန် ရှုပ်ထွေးသော စကားလုံးများဖြင့် ဟန်ဆောင်လိမ့်ညာဖို့ မကြိုးစားသင့်ပါ။ လိုအပ်လျှင် အကူအညီ တောင်းခံ တတ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နိမ့်ချလျှင် ဘုရားသခင်ကျွန်ုပ်တို့ကို စေခိုင်းသော အမှုများ အောင်မြင်စေရန် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်သည့်အရာများ ပိုမို ထိရောက်စေရန် အတွက် အခြားသူများ၏ အကူအညီလိုအပ် ကြောင်းကို လက်ခံတတ်လာလိမ့်မည်။

နိမ့်ချဖို့ ရွေးချယ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို အဆင့်နိမ့်ချခြင်းမဟုတ်ပါ။ နိမ့်ချခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်၏လုပ်နိုင်စွမ်း အကန့်အသတ် နှင့် ရုံးနိမ့်ခြင်းများ ဘယ်လောက်ရှိကြောင်း ရိုးသားစွာ ဝန်ခံလက်ခံခြင်းသာဖြစ်ပြီး ဘုရားသခင်၏ သနားခြင်း ကျေးဇူးမေတ္တာတော်ကို သင် လိုအပ်ကြောင်းဝန်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနေရာသည် အစပြုသည့် နေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာမှ ဆက်သွားသောအခါ၊ သင်နှင့် ဘုရားသခင်၏ ဆက်ဆံရေးသည် ပိုမိုနက်နဲ ကြွယ်ဝလာမည်။ ယင်းသည် ခရစ်တော်အားဖြင့် သင်၏ ဝိညာဉ်ရေးရာ လိုအပ်ချက်များကို ဘုရားသခင်က ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာကြီးမားခြင်း အပေါ် အခြေခံ ပြီး သင်၏ နိမ့်ချတတ်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၌ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း အပေါ်မူတည် သည်။ သင်သည်ဘုရားရှေ့တွင် ဒူးထောက်လိုက်သောအခါ ဘုရားက သင့်ကို ဆွဲထူ လိမ့်မည်။

သင်သည် ဘုရားသခင်ထံမှ တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှတောင်းခံရန်သော် လည်းကောင်း၊ မျှော်လင့် ရန်သော်လည်းကောင်း မထိုက်တန်ကြောင်း ဝန်ခံပါ။ ထိုအခါ သင့်ကို စောင့်ရှောက်ပြီး သင်လိုအပ်သည့် အကူအညီကို ပေးချင်သော သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ အသံကို ကြားနိုင်ကြောင်း သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။

ဟေဗြဲဩဝါဒစာစောင် ကျမ်းရေးဆရာက ဘုရားသခင်ထံ နိမ့်ချခြင်းမှ ယုံကြည်ခြင်း ရှိလာ သည်ကို ဤကဲ့သို့ ရေးသားဖော်ပြထားသည်။ “ထိုကြောင့်၊ ငါတို့သည် သနားခြင်း ကရုဏာတော်ကို၎င်း၊ တော်လျော်သော မစခြင်း ကျေးဇူးတော်ကို၎င်း ခံရမည်အကြောင်း၊ ရဲရင့်သောစိတ်နှင့် ကျေးဇူးပလ္လင်တော်သို့ တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ကြကုန်အံ့။” (ဟေဗြဲ၊ ၄း ၁၆)

၂။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အတွက် အမြဲတံခါးဖွင့်ထားပါ။

ဒုတိယအရေးကြီးသော စိတ်နေသဘောထားသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ အသံ ကို ကြားနိုင်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဝိညာဉ်တော် စေခိုင်းသည်အတိုင်း ပိုမို လွတ်လပ်စွာနှင့် အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားက သင့်ကို မည်သည့်အရာ ဖြစ်ဖြစ်စေခိုင်းနိုင်ရန် သင့်နှလုံးသားတံခါးကို ဖွင့်နိုင်သလောက်ဖွင့်ထားပါ။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောခြင်းအားဖြင့် ဘုရားကသင့်အသက်တာ ကို ပြောင်းလဲနိုင်စေပါ။

ခရစ်တော်နှင့် သင်၏ဆက်ဆံရေးကြားထဲမှာ သင်မမြင်နိုင်သောအရာများ သို့မဟုတ် သင်မမြင်လိုသောအရာများကို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က သင့်ကို ညွှန်ပြနိုင်ရန် အတွက် တံခါးဖွင့်ထားပေးပါ။ သင်ဘုရားရှေ့မှာနိမ့်ချသောအခါ အခက်အခဲကြုံတွေ့လာ လျှင် သင်၏မာန၊ ခေါင်းမာမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ အာဏာတပ်မက်မှု၊ ထင်ပေါ်

ကျော်ကြားလိုမှ၊ လောဘ၊ အကြောက်တရားနှင့် အခြားသော အရာများဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်တော်၏အသံကြားရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်တော်နှင့်အတူ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ရာတွင်လည်းကောင်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသမျှသော အရာများကို မြင်နိုင်အောင် ညွှန်ပြပေးရန် ဘုရားကိုတောင်းလျှောက်ပါ။

သခင်ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အပြစ်ကျူးလွန်လျှင် အပြစ်၏ ကျွန်ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သည်မှာ ထိုသင်ကြားချက်များကို နားထောင်ပြီး အပြစ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ခရစ်တော်က ယော၊ ၈: ၃၂တွင် "သမ္မာတရားသည် သင်တို့ကို လွတ်လိမ့်မည်" ဟု ဆိုခဲ့သည်။ သင်သည် လွတ်မြောက်လိုလျှင် သမ္မာတရားကို သိရန် လိုအပ်သည်။ သမ္မာတရားက ဘုရားသင့်အသက်တာအတွက် ဘာလိုချင်လဲ ဆိုသော သမ္မာတရား၊ သင့်ရဲ့အသက်တာမှာ အမှန်တကယ်ဘာဖြစ်နေသည်ဆိုသော သမ္မာတရား ဖြစ်သည်။ ထိုသမ္မာတရားကို သိဖို့ရန်အတွက် သင်သည် စိတ်နှလုံးတံခါးကို ဖွင့်လှစ်ထားဖို့လိုအပ်ပေသည်။

၃။ ဝိညာဉ်တော် ဖော်ပြသမျှသောအရာတို့ကို မဆိုင်းမတွ တုံ့ပြန်ပါ။

သင်သည် သမ္မာတရားကို သိပြီဆိုသည်နှင့် ထိုအရာကို လုပ်ဆောင်ရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်တော်သည် သင့်ကို တစ်စုံတစ်ခု ဖွင့်ပြုပြီဆိုသည်နှင့် သင့်အသက်တာတွင် ဝိညာဉ်တော် လုပ်ဆောင်နေသည်အတိုင်း ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သင်၏ တတ်နိုင်စွမ်းအား ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းမရှိသောအရာများအတွက် ဘုရား၏ ကျေးဇူးတော်ကို တောင်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပူပေါင်းဆောင်ရွက် ရမည်ဖြစ်သည်။ သခင်ယေရှုနှင့် ယုဒ-ခရစ်ယာန် ဓလေ့ထုံးစံမှ အခြားသော ပရောဖက်များ၊ တရားဟောဆရာများ တို့သည် ယုံကြည်သူများကို နောင်တရဖို့ရန် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ကြသည် (မသံ၊ ၄:၁၇)။

မှားယွင်းသည့်အရာများမှ ပြန်လှည့်လာဖို့၊ သင်၏ အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အထောက်အကူ မဖြစ်စေသော သင်၏ စိတ်သဘောထား၊ သင်၏ လမ်းစဉ်များမှ ပြန်လှည့်ထွက်လာဖို့ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ တမန်တော်ပေါ်လှသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကို တုံ့ပြန်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုရာတွင် နာခံမှုရှိရန်၊ ဝိညာဉ်တော်အတိုင်း လိုက်လျှောက်ရန်၊ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရဲ့ ကျွန်ဖြစ်နေမည့်အစား ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ခြင်း၏ ကျွန်ဖြစ်စေရန် နိုးဆော်ခဲ့သည် (ရောမ၊ ၆း ၁၁-၁၇။ ဂလာတီ၊ ၅း၁၆-၂၄)။ တမန်တော် ယောဟန်သည်လည်း ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အမှောင်ထဲမှထွက်လာပြီး “အလင်း၌ ကျင်လည်ရန်” ဖော်ပြထားသည် (၁ ယော၊ ၁း၇)။

နှလုံးသားတံခါးဖွင့်ထားခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သည် စိတ်နှလုံးတံခါးပိတ်ခြင်းနှင့် မာကျောခက်ထန်သော နှလုံးသားရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သင်သည် စိတ်တံခါးကို ပိတ်လေ၊ ပိုမိုမာကျောလာလေဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်တော်၏ အသံကို ကြားနိုင်ရန် သင့်၏စိတ်နှလုံး ပိုမိုမာကျောလာလေ သင်သည် နားထောင်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိခြင်း၏ ရလဒ်ကို ရလာမည်ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ အသံကို ကြား၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သောအခါ မျှော်လင့်ချက် ပြည့်ဝပြီး အံ့ဩဖွယ်ရာများ ရှိလာမည် ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ နှလုံးသားကို မာကျောစေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်မှုကို လျစ်လျူရှုထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် နာကျင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း၊ အစရှိသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ ထွက်ပေါ် လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟေဗြဲကျမ်းရေးဆရာက စာဖတ်သူများကို နားထောင်ရုံ သာမဟုတ်ဘဲ နှလုံးသား တံခါးကို ဖွင့်ထားရန်၊ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရလဒ်ကို ကြောက်တတ် ရန်အတွက် သတိပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ “တဖန်တုံ ယနေ့တွင် သင်တို့သည် ဗျာဒိတ်တော် အသံကို ကြားလျက်ရှိသည် ဖြစ်၍ ခိုင်မာသောစိတ်နှလုံး မရှိကြနှင့်ဟု

ဆိုသည်ဖြစ်၍၊ ဤမျှလောက်ကာလကြာပြီးမှ၊ ယနေ့ဟု ဒါဝိဒ်ကျမ်းစာ၌ လာသောအခါ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော နေ့ရက်ကို သေချာစွာ မှတ်သားသတည်း” (ဟေဗြဲ၊ ၄:၇)။

ခရစ်ယာန်တို့သည် ဘုရားရှင်၏ ကျေးဇူးကရုဏာတော် သက်သက်ဖြင့်သာ ရပ်တည် နေနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ဟသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်၏ သဘောထားကြီးခြင်းသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ အသံတော်ကို လျစ်လျူရှုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးရလဒ်အပေါ်မှာ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးလိမ့်မည်မဟုတ်။ ဘုရားသခင်သည် စိတ်ရှည် တတ်သည်၊ ကြင်နာတတ်သည်၊ ဖြည်းညှင်းစွာသာ ဒေါသထွက်တတ်သည်၊ သို့သော် သူ့အလိုရှိသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို နောင်တရကြဖို့ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာများကို သူ့အလိုဆန္ဒနှင့်အညီ ပြောင်းလဲ အသက်ရှင်ကြရန် သူ့အလိုရှိသည်။ ရှင်ပေါလုသည် ရောမ ၂:၄တွင် “ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်သည် သင့်ကို နောင်တ လမ်းသို့ သွေးဆောင်သည်ကို မသိမမှတ်ဘဲ၊ ကြွယ်ဝစွာ ကျေးဇူးပြု တော်မူခြင်း၊ သည်းခံတော်မူခြင်း၊ စိတ်ရှည်တော်မူခြင်းတို့ကို မထိမဲ့မြင်ပြုသလော၊” ဟုဖော်ပြထား သည်။ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးကရုဏာတော် အတွက် ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းရမည်ဖြစ် သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ စိတ်နှလုံးတံခါးကို ဝိညာဉ်တော် အတွက် ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့်၊ ဘုရားရှင်သည် သင်ထံမှ လိုချင်သော နောင်တတရားလမ်း ထဲကို ဦးဆောင်ပြီး သင်၌ဘုရားပြုသော ကောင်းမြတ်ခြင်းများကြောင့် သင် ပိုမိုဝမ်းမြောက် အံ့ဩခြင်း ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ဝိညာဉ်တော် ဖွဲ့စည်းမှုအတွက် သူတော်စင် အစ်နေးရှပ်စ်၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း ဆုတောင်းသော ခရစ်ယာန်တို့ဆုတောင်းရာတွင် မိမိတို့၏ အပြစ်များကို မြင်နိုင်ရန် ဘုရားရှင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို တောင်းခံပါ။ ထိုအပြစ်ကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးပြီး အသက်တာ၏ စစ်မှန်သော ပြောင်းလဲခြင်းကို ခံစားစေရန်တောင်းခံကြသည်။ ထို့နောက်

ကြီးထွားမှုအားလုံးက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွင်းမှာ စွမ်းအားကြီးစွာနှင့် အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်အပေါ်မူတည်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော်၊ ဘုရား သခင်၏ ကျေးဇူးတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ရန်လိုအပ်သော အရာများကို မြင်စေ နိုင်ပြီး ပြောင်းလဲရမည့်အရာများကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။

၄။ အခြားသူများကို ပိုမို၍နားထောင်ပါ။

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

အခြားသူများကို ကောင်းစွာနားထောင်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမို၍ စိတ်ကိုဖွင့်ထား ရန်နှင့် မည်သည့်စကားလုံးများကို နားထောင်ရန်၊ ယင်းတို့၏ ဆိုလိုချက်ကို သိရှိရန် မိမိကိုယ်ကို ကြပ်မတ်ထားရမယ်။ အခြားသူတွေကို ကောင်းစွာ နားထောင်ခြင်းဖြင့် ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောစေလိုသည်ကို အခြားသူများမှတစ်ဆင့် ပြောနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူဖို့ လိုအပ်သော ကိုယ့်အကြောင်းများကို ပိုပြီးသင်ယူနိုင်မှာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဦးဆောင်နေသည့် သူများအကြောင်းကိုလည်း ပိုမိုသင်ယူနိုင်မှာဖြစ်သည်။

သာဓကပြလိုပါတယ်။

ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံရေးများထဲမှတစ်ခုသည် ကျွန်တော့် ညီအစ်ကိုတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးပါဘဲ။ တခါတလေမှာတော့ ထိုဆက်ဆံရေးများ သည် နာကျင်စေတတ်ပါတယ်။ ညီအစ်ကိုတစ်များ အချင်းချင်း စိတ်ဆိုး ကြသည့် အခါများ ရှိကြသည်။ ကျွန်တော့်က သူတို့ကို "ကောင်းကောင်းမဆက်ဆံဘူး" ဆိုပြီး စွပ်စွဲ ကြတယ်။ ဤသို့ ကြားရသောအခါ တကယ်ပင် နာကျင်ရပါသည်။ သို့သော် ထိုအရာသည် ကျွန်တော် ကြားရန် လိုအပ်သော အရာ ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်

ဆိုသော် သူတို့သည် အမှန်တရားကို ပြောနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် တခြားသူများ ကျွန်တော့ကို မပြောရဲတဲ့အရာကို ပြောပြနေ ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့၏ အမှန်ပြောဆိုချက် စကားများကို ကျွန်တော် မျှော်လင့်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ကျွန်တော့အပြစ်ကို မြင်နိုင်ပြီး နောင်တရဖို့ ရန်အတွက် ကူညီပေးနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးရန်

သင်၏ ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားစေရန် မည်သည့်အရာသည် အထောက်အကူပေးသနည်း။

အခန်း (၃)။ ။ ပိုမိုနက်နဲသော ဝိညာဉ်ရေးရာ အသက်တာ

၇၅ မိနစ်

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သည့် ခေါင်းဆောင်များ ဖြစ် ကြရန် ပြောနေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာကို အခန်းများဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး ဘုရားသခင်ကို ဖယ်ထုပ်ထားခြင်းသည် အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ကို အသက်တာ၏ အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးတွင် ပါဝင်ရောယှက်မှု ရှိစေရန် ဘုရားသခင်က အလိုတော်ရှိပါသည်။ ဤသည်မှာ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်စေပါသည်။

ဝိညာဉ်တော် ပိုမိုဦးဆောင်သော အသက်တာဖြစ်ဖို့ ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ရေး အသက်တာကို ပိုမိုနက်နဲစေလျက် ဘုရားနဲ့ ပိုမိုခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေး ရှိအောင် တည်ဆောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

သင်ဒီအကြောင်းကို သိထားပြီးသားဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်ဒီအတိုင်းဘယ်လောက် အသက်ရှင်ခဲ့သနည်း။

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှု ကျင့်ထုံး (၂)

သင့်ဝိညာဉ်ရေးရာ အသက်တာကို အားကြီးစွာဖြင့် ရှင်သန်ကြီးထွားစေပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၂)

ဝိညာဉ်အနှစ်သာရ ပြည့်ဝသော အသက်စွမ်းအားသည် ဘုရားသခင်ထံသို့ ဦးတည် နေသည့် စစ်မှန်သော နှလုံးသားနှင့် စိတ်ပြောင်းလဲခြင်းမှ စီးထွက်လာပါသည်။

သင်တို့အထဲမှ တချို့သောသူများအတွက် ဤခေါင်းဆောင်မှု အလေ့အကျင့်သည် တစ်ပတ်တာလုံး ကြားရမည့် အရာများထဲမှ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သင်အကယ်၍ ဤအခြေခံ အလေ့အကျင့်ကို မတက်ဖြစ်ခဲ့ဘူးဆိုလျှင် ကျန်အရာများအားလုံးသည် အပေါ်သို့ ထိခိုက်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဘုရားသခင်၏ နက်ရှိုင်းခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေးကို မထိန်းသိမ်း

(တိုးတက်အောင်မြင်) လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြဿနာများနှင့် ကြုံရကြလိမ့်မည်။

- ဘုရားသခင်နှင့် ခရစ်တော်ကို ချစ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့အချစ်များ အေးခဲသွားလိမ့်မည်။
- ထို့နောက် ခရစ်တော်ရဲ့ အမှတ်တော်မြတ်တွင် အစေခံဖို့ စိတ်အား ထက်သန်မှုများ လျော့ကျလာမည်။
- ယုံကြည်ခြင်းများ ယိမ်းယိုင်လာမည်။
- ထိရောက်သော အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်းဖြစ်စေရန် လိုအပ်သော ဝိညာဉ်ရေးရာ အရင်းအမြစ်များ ပျောက်ဆုံးလာမည်။

- စိန်ခေါ်နေသည့် အခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်ဖို့ရန် စွမ်းအားများ၊ ဉာဏ်ပညာများ မရှိဘဲ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။
- ခရစ်တော်ကို မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား သက်သက်ဖြင့်သာ အစေခံဖို့ စတင်ကြိုးစားလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှတော်ဆောင်ခြင်းသည် ဘုရားအလိုတော်နဲ့ သွေဖယ်စ ပြုလာလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားနဲ့ ပိုမိုနက်နဲ ခိုင်မာတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်စေရန် အတွက် မည်ကဲ့သို့ တည်ဆောက်ကြမည်နည်း။

ဘုရားသခင်၏ အစပျိုးခြင်းခွန်းအား

တစ်ခါတစ်ရံ ဝိညာဉ်တော် ပိုပြီးပြည့်ဝတဲ့ အသက်တာဖြစ်ဖို့ ခေါ်တော်မူခြင်းခံရခြင်းသည် ဖိအားများအဖြစ် ခံစားရတတ်သည်။ ရှိနှင့်ပြီးသော မျှော်လင့်ခြင်းများ၊ လုပ်ရမည့် တာဝန်များ ထက် ပိုလုပ်နေရသကဲ့သို့ ခံစားရတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် တွန်းအားသည် ပြင်ပမှ လာတတ်သကဲ့သို့ အတွင်းမှလည်း လာတတ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့ ဝိညာဉ်ရေး ပြည့်ဝစွာနဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ရတော့မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝိညာဉ်တော် မပြည့်ဝ သော နေရာမှာ ပြည့်ဝရမည်ဟု တွေးထင်မိသည့်အရာသည် အဆိုးမြင်စိတ်ခံစားမှုများ (အနုတ် လက္ခဏာ စိတ်ခံစားမှုများ) ကိုဖြစ်စေသည်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မလုံလောက်၊ မချင့်မရဲ၊ ဝမ်းနည်းသကဲ့သို့ ခံစားရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝိညာဉ်အသက်တာသည် ပိုမို မရင့်ကျက်လျှင် စိတ်ထဲ၌ ရှက်ကြောက်ခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အရုံးပေးချင်သောစိတ်များ သို့မဟုတ် ရူးသွပ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်လာပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုသို့သော အနှုတ်လက္ခဏာနှင့် အလုပ်မဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်များကို ခံစားရပြီဆိုလျှင် ဤအရာသည် ရွံ့ထဲ၌ ကားနှစ်သွားသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်လုပ်နေရင်း ညပ်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကားဘီးများကို ရုန်းကန်ထုတ်နေမည်၊ သို့ပေမယ့် ကားသည် မရွေ့ဘဲဖြစ်နေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ရေးကြီးထွားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်မှာမူတည်သည်ဟု မှားယွင်းစွာ တွေးထင် တတ်ကြတယ်။ ပိုဆိုးသည်မှာ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို စွန့်ပစ်သွားပြီဟု တွေးတောခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်အသက်တာသည် ငြီးငွေ့စရာကောင်း သော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေရသကဲ့သို့ စတင် ခံစားတတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ထိုအရာများထဲမှ တစ်စုံတစ်ခု ကို စတင်ခံစားလာရပြီဆိုလျှင် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည် စတင်ဖို့ အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်ရှိရေးအတွက် မာတင်စမစ်၏ ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ဆက်ဆံရေးအတွက် မှန်ကန်သေချာတဲ့ ချဉ်းကပ်နည်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အလုံးစုံ ပြောင်းလဲစေသော နည်းဖြစ်ပါသည်။² ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာတွင် ဘုရားသခင် ရည်မှန်း ထားသော အချက်များနှင့် မတိုက်ဆိုင်သည်ကို သတိထားမိသည့် အချိန် နှင့် ပတ်သက်ပြီး စမစ်က ပြောပြထားပါသည်။ ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျမ်းစာဖတ်သင့်သလောက် မဖတ်ခြင်း၊ ဆုတောင်းသင့်သလောက် မတောင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို ချစ်သင့်သလောက် မချစ်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို သတိထားမိလာသည်။ ထိုသို့သော အချိန်မျိုးအတွက် စမစ် အဆိုပြုထားသည်မှာ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိပါသည်ဟု သိသာစွာ ခံစားလာ ရခြင်းသည် အမှန်တကယ်ပင် ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်နေပါသည်ဆိုသည့် ကောင်းသော နိမိတ်လက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

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

ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းခြင်းအတွက် သတိပေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို စိတ်အားငယ်စေရန် အတွက်မဟုတ်ပါ။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့ အသက် ဖြစ်တည်လာသော နေရာ နှင့် အထောက်အကူအမအစရရှိရန် သွားရမည့် လမ်းကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် သတိပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းချိန် ယူပြီး သူ့ထံတော်သို့ စတင်ဆက်သွယ် လာမည့် အချိန်ကိုသာ လက်ပိုက် စောင့်နေသည့် ဘုရားမျိုးမဟုတ်ပါ။ သူ့ကိုယ်တော်တိုင် စတင် ဆက်သွယ်လာပြီးမှ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်နေသောဘုရားမျိုးဖြစ်သည်။ (ဖုန်းခေါ်ဆိုတာကို ဖြေကြားမည့်ဘုရားမျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ ဖုန်းခေါ်မည့် ဘုရားမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင်လည်း ဘုရားသခင်ဘက်မှ အစပြုခဲ့ပါသည် ဆိုသည့် သာဓကများစွာ ရှိပါသည်။ ကမ္ဘာကြီးကို စတင်ဖန်ဆင်းသည်၊ အာဗြဟံ၊ မောရှေ၊ ဒါရီဒါ၊ တို့နှင့် ပဋိညာဉ်ကို အစပြုခဲ့သည်၊ သခင်ယေရှုကို စေလွှတ် ခဲ့သည်၊ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ကို စေလွှတ်ခဲ့သည်။)

စမစ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းသိများကို ယူပြီး ကျွန်ုပ်ဟာ ယခုဆိုရင် အသက်တာမှာ ဆုံးရှုံးမှု အတွက် သတိပေးခံရသောအခါ ကျေးဇူးတင်တယ်လို့ ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားတယ်။ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဘုရားသခင်။” “ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ကျွန်ုပ်သိအောင် သတိပေးတော်မူတဲ့အတွက်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တော်နှင့် ကိုယ်တော်ရဲ့ ကျွန်ုပ်ကို ခေါ်ထားခြင်း အကြောင်းကို သတိရအောင် ကူညီပေးသည့် အတွက်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တော်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။” “ခရစ်တော် ကျွန်ုပ်အတွက် ရည်ရွယ်ထားသော ကြွယ်ဝသော အသက်တာကို အပြစ်တရားသည် အောက်ခြေမှ လိုက်စားစေသည် ဆိုသည်ကို သတိပေးသည့် အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်နှင့် နှလုံးသားကို ပြန်လည် စုစည်းဖို့ ကျွန်ုပ်ကို ခေါ်သောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။”

ဤအရာသည် အလွန်အထောက်အကူဖြစ်သည့် လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်
ရှာတွေ့ခဲ့ပါသည်။ မိမိပြုခဲ့သောအရာများ အပေါ်တွင် တိုး၍ စိတ်မကောင်းခံစားနေရမည့်
အစား စိတ်ထဲတွင် အားပေးမှု ခံစားလာရပါသည်။ “ဘုရားက ငါ့ကို အပြစ်တင်နေမှာဘဲ”
ဟု တွေးထင်နေမည့်အစား ဘုရားက သူ့ဆီပြန်လာဖို့ရန် ကရုတဗိုက် ခေါ်ဆောင်
နေသည်ဟု တွေးလာမိတယ်။ သတိပေးခြင်းသည် ကူညီပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
အပြစ်တင်ဖို့ရန် မဟုတ်ပါ ဆိုသည်ကို သိလာပါသည်။ ဒါကြောင့် ဘုရားသခင်ကို
ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်။ ။ ပိုမိုသေချာမှုရှိပါ။

ဘုရားသခင်ထံသို့ ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှ မရောက်သည့်တိုင် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ဆီ
အရောက်လာနိုင်သော ဘုရားဖြစ်သောကြောင့် ထိုဘုရားသခင်သည် သင့်ကို လွန်စွာ
ချစ်တော်မူကြောင်းကို သင်သိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဘုရားသည် သင့်ကိုလည်း
ပြန်လည်ချစ်စေချင်ပါသည်။

ဘုရားသခင်သည် သင့်ကို သူနှင့် ဆက်ဆံရေးတိုးတက်ဖို့ရန်အတွက် စိတ်အား
ထက်သန်စွာ ကြိုးစားစေချင်သည်။ သို့မှ ဘုရားသခင်အပေါ် သင်၏ချစ်ခြင်းသည်
ကြီးထွားမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တမန်တော်ပေါလုက သူသည် အခြားသူများ
အားလုံးထက် ဝိညာဉ်ရေး၌ တိုးတက်မှုရှိရန် ကြိုးစားခဲ့သည်။ သူ၏ ဝိညာဉ်ရေး
ကြီးထွားခြင်းသည် သူ့အထံ၌ အလုပ်လုပ်နေသည့် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကြောင့်
သာ ဖြစ်ကြောင်းကို ဝန်ခံခဲ့သည်။ (၁ကော ၁၅:၁၀)

သင်နှင့်ဘုရားသခင်၏ ဆက်ဆံရေးသည် ပိုမိုနက်နဲစွာ၊ အားကြီးစွာ ကြီးထွားလာသည် နှင့်အမျှ သင့်အသက်တာထဲတွင်၊ သင့်အားဖြင့် အလုပ်လုပ်သော ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်ကို သင်ပိုမိုထိတွေ့ခံစားလာရလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သင်ဘာလုပ်သင့်သနည်း။ (ဤသည်မှာသင်၏မစ်ရှင်(လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာ) ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင်ဆက်လက် ပြောဆိုဆွေးနွေး မည် ဖြစ်သည်။)

သမ္မာကျမ်းစာရှုထောင့်။ ။ ဝိညာဉ်ရေးရာတိုးတက်မှုအတွက် အလေးထားရမည့် အချက်လေးချက်။

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

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာကို ပျိုးထောင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ မှန်သည်ကို ယုံကြည်ခြင်း သို့မဟုတ် မှန်ကန်သော အလေ့အထများကို ပြုလုပ်ခြင်း တို့ထက် ပိုလုပ် ရပါမည်။ ဝိညာဉ်ရေး နက်နဲမှုတွင် ဘုရားသခင်ကို နားထောင်နိုင်စွမ်း ကြီးထွားခြင်း ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေး၊ အသက်တာ နှင့် အမှတ်တော်လုပ်ငန်းထဲမှာ ပြောင်းလဲစေသော အရာများကို ထိတွေ့ခံစားနိုင်တို့ ပါဝင်သည်။

နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် ဝိညာဉ်ရေးရာနက်နဲမှုသည် ချစ်ခြင်း၊ သက်ဝင်သော ဘုရားနှင့် ဆက်ဆံရေးရှိခြင်း ဖြစ်ပြီး စည်းကမ်းများကို လိုက်နာ ခြင်း၊ ကောင်းသောအရာများကိုသာ လုပ်ဆောင်ခြင်းသက်သက်မဟုတ်ပေ။

၂။ သင်၏အထဲမှ ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အခြားသူများထံသို့ ပိုမိုအားကောင်းစွာ စီးဆင်းစေပါ။ (မသံ၊ ၂၂:၃၉-၄၀။ ကောလောသဲ ၃:၁၂-၁၄။) = နာခံတတ်ခြင်း

၃။ သခင်ယေရှုခရစ်တော်၌ သင့်၏ ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာကို အပြည့်အဝ အမြစ်တွယ်စေပါ။ (ကောလောသဲ ၃:၁၅-၁၇။)

ခရစ်ယာန်ဝိညာဉ်ရေးရာသည် ခရစ်တော်၌ ယုံကြည်မှုရှိခြင်း နှင့် ခရစ်တော်နှင့် စစ်မှန်သော ဆက်ဆံရေးရှိခြင်း တို့လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်အတွက် အသေခံတော်မူခဲ့သော သခင်ခရစ်တော်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ရှင်အဖြစ် လက်ခံယုံကြည်ခြင်းမှ အစပြုသည်။ သခင်ခရစ်တော်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်နှလုံးထဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်သွယ်ခြင်းထဲမှာ ရှိကြောင်းကို သိခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ရေး အသက်တာသည် ကယ်တင်ရှင်သခင်ခရစ်တော်၌ အမြစ်တွယ်ထားပြီးဆိုလျှင် ခရစ်တော် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပြုပေးခဲ့သမျှအရာအားလုံးအတွက် ကျေးဇူးတင်လာလိမ့်မည်။ ကျမ်းစာထဲတွင် တွေ့ရသော ခရစ်တော်၏ နှုတ်ကပတ်တော်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝလင်စေမည်။ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သောအချိန်များ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်နွယ်ကြသောအချိန်များ တွင် သခင်ခရစ်တော်က သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို စကားပြောနေမည်၊ လမ်းပြနေမည်ဖြစ်သည်။

ခရစ်ယာန်ဝိညာဉ်ရေးသည် သခင်ခရစ်တော်ကို ခမည်းတော်ဘုရားနှင့်အတူ အလယ်ဗဟိုတွင် ထားရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သခင်ခရစ်တော်အတွက်

အသက်ရှင်ရန် နှင့် သူ့ရဲ့ အလိုတော်နှင့် အခွင့်အာဏာအတိုင်း အရာအားလုံးကို အုပ်စိုးဖို့ ရန် ခေါ်ထားခံရကြသူများ ဖြစ်သည်။

၄။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် တစ်သမတ်တည်း အသက်ရှင်နိုင်စေရန် သင်ယူပါ။ (ရောမ၊ ၈:၆၊ ၁၃-၁၄၊ ဂလာတီ ၅:၁၆-၂၆ ။)

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်မပါသော ခရစ်ယာန်ဝိညာဉ်ရေးဆိုသည်မှာ မရှိပါ။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းထဲမှ ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသစ်သော အသက်တာ (ထာဝရအသက်တာ) ကို ပေးရန် နှင့် ဘုရားသခင် ဖြစ်စေလိုသည့်အသက်တာဖြင့် အသက်ရှင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဦးဆောင်လမ်းပြနေသော သူဖြစ်ပါသည်။

လောဘကြီးမှု၊ မနာလိုဖြစ်မှု၊ တဏှာစိတ်၊ မုန်းတီးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော အပြစ်များတို့သည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်မီးကို ငြိမ်းစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြဿနာများ၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းများထဲသို့ ရောက်ရှိစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ဤအကျင့်ဆိုးများနှင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်လိုစိတ်များထဲမှ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ၎င်းအပြင် ဤခြည်နှောင်ခြင်းတန်ခိုးထဲမှ ပိုမို လွတ်မြောက်ခြင်းကို ရှာဖွေနိုင်ရန် သင်ကြားပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ကို ဘုရားသခင်အားချစ်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်အား ဆာငတ်ခြင်းမှ ဝေးကွာ ကွယ်ပျောက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ထုံထိုင်းစေခြင်းစေသော အရာများကို ဝိညာဉ်တော်က အကာအကွယ် ပေးတယ်။ တစ်နည်းဆိုသော် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည် အပြစ်ကို “မလုပ်ဘူး” ဟု

ပြောနိုင်ရန် နှင့် ကောင်းသော၊ မှန်သော၊ ချစ်ခြင်းပါသော အရာများကို “လုပ်ပါမည်” ဟု ပြောနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ (တိတု ၂:၁၁-၁၄)

ဝိညာဉ်ရေးရာကြီးထွားမှု ရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏နားထောင်တတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို မြှင့်တင်ဖို့နှင့် ဝိညာဉ်တော်အတိုင်းလိုက်လျှောက်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်တော်၏ နိုးဆော်ခြင်းကို ခံစားရပြီး၊ ဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုအားဖြင့် ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ အပြစ်တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်မျှ လွှမ်းမိုး နေကြောင်း ပိုမိုလျှင်မြန်စွာ သတိပြုမိလာလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်တရားအပေါ် ပိုမိုနက်နဲစွာ တုန့်ပြန်ပြီး အပြစ်တရား၏ တည်ရှိခြင်းကို လျော့ကျလာ စေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်တာ ကဏ္ဍတစ်ခုစီတိုင်း အတွက် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ထံမှ ခွန်အားကို ဆွဲယူတတ်ဖို့ ရွေးချယ် လာကြာလိမ့်မယ်။ ဤသည်မှာ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အရေးကြီးသောအချက်။ ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်လှည့်ဆန်စွာ မြင့်မြတ်သော အရာများအဖြစ်သို့ ကူပြောင်းသွားလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုထက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မြင့်မြတ်သော တန်ခိုးတော်ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ပြီး ကွဲပြားသော ရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းကို ဤပုံစံဖြင့် နားလည်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်မှန်းထားသည်များလည်း ပြောင်းလဲ လာလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြဲတမ်း သန့်စင်သော စိတ်နှိုးဆော်မှုများရှိမည်၊ ဘုရားသခင်ကဲ့သို့ လုံးဝပြည့်စုံမည်ဟု တွေးထင် မျှော်လင့်လိမ့်မည်မဟုတ်။ ထိုအစား ကျွန်ုပ်တို့သည် အရင်ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော အပြစ်ရှိသော၊ မိမိကိုယ်မိမိ အတွက်သာ ရှာဖွေ နေရသော၊ အစေခံနေရသော သဘာဝမှ နိုးဆော်မှုမျိုးရရှိမည်ကို မျှော်လင့်လိမ့်မည်။

အခြားသူများ၏ နာကျင်ခြင်းဒဏ်ရာတွေကို တုံ့ပြန်ကာကွယ်ပေးဖို့ မျှော်လင့်လာမည်။
မကြာခင် ကျရုံးတတ်သည်ကိုလည်း မျှော်လင့်တတ်မည်။

သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုတွန်းအားများကို တွန်းလှန်ရန်အတွက် တန်ခိုးတော်ကို
ရှာဖွေရန် မည်သည့်နေရာသို့ သွားရှာရမည်ကို ပိုသိလာမည်။ ဝိညာဉ်တော် တန်ခိုး ဖြင့်
အပြစ်တရားမှ မည်သို့လွတ်မြောက်မည်ဆိုသည်ကိုလည်း သင်ယူတတ်မည်။

ဘုရားသခင်၏ စရိုက်လက္ခဏာကို ဖော်ပြတဲ့ နည်းလမ်းများအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့
နိုးဆော်မှ အသစ်နှင့် စွမ်းအားအသစ်ကို ရရှိဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ဝိညာဉ်တော်အပေါ် ပိုပြီး
အချိန်မှန်မှန် အားကိုး လာကြာလိမ့်မယ်။ ထိုအခါမှာ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော
အသက်ရှင်ခြင်းသည် လွတ်လမ်း (အပြစ်မှ) ကို ရှာပြီး ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဘုရားသခင်
ရည်ရွယ်ထားတဲ့ အသက်တာလမ်းကို ရှာမတွေ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရာတွင်
အမြဲတမ်း ရပ်တန့်နေသော ပြောင်းလဲခြင်းကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ မပြည့်စုံ နိုင်သေးသော
ပြောင်းလဲခြင်းထဲတွင် အစဉ်တစိုက်ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသော အရင်းအမြစ်တစ်ခု
ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးရာကို ကြီးထွားစေသော အချက်လေးချက်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။
သင်မည်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသနည်း။

အခန်း (၄)။ ။ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များနှင့် စည်းကမ်းချက်များ

၇၅ မိနစ်

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာတွင် စည်းကမ်းမည်သို့ချမှတ်သင့်ကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ယနေ့တွင် ဝိညာဉ်စည်းကမ်းအကြောင်းပြောဆိုဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

“စည်းကမ်းချက်” ဟူသော စကားလုံးကို သည်မည်ကဲ့သို့ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ် မည်နည်း။

အထူးသဖြင့် ခေါင်းဆောင်မှုပြုလုပ်လျက်ရှိကြသော ဘုရားသခင်၏ လူများအတွက် စည်းကမ်းရှိဖို့ သည့် အဘယ့်ကြောင့် အလွန်အရေးကြီးသနည်း။ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်သည် သူ၏အသက်တာရဲ့ ဗဟိုချက်ဖြစ်သော ဘုရားရှင်ကို အမြဲမပျက်မကွက်ဖြင့် သူ၏စိတ်၊ နှလုံးသားနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် အာရုံစိုက်သောသူဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စည်းကမ်းပြည့်ဝဖို့ အရေးကြီးကြောင်းကို သိကြသည်။ သို့သော် စည်းကမ်းပြည့်ဝဖို့ဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အများစုအတွက် လွန်စွာ ခက်ခဲလှသည်။ သဘာဝအားဖြင့် ယခင်က ပြောခဲ့သလိုဘဲ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ ကိုယ်ကို အသက်တာ၏ အလယ်ဗဟို၌ထားချင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ချင်သည်ကို လွတ်လပ်စွာဖြင့် လုပ်ချင်ကြသည်။ ယင်းသည် လွယ်ကူစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည် သို့မဟုတ် စိတ်စွမ်းအားကို ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်စေသည်။

အမှန်တရားတစ်ခုမှာ စည်းကမ်းချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သည်။ စည်းကမ်းချက်သည် ဝိညာဉ်ရေးကြီးထွားဖို့နှင့် အကျိုးရှိသော အမှတ်တော်ဆောင်ကောင်း ဖြစ်ဖို့ အဓိက သော့ချက်ဖြစ်သည်။ တိကျသော ဝိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်ဆံရေး ပိုမိုနက်နဲ တိုးတက်စေဖို့

အတွက် အရေးကြီးသည်။ ဝိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များသည် ခရစ်ယာန်တို့ အသက်ရှင်ဖို့ လိုက်လျှောက်ရမည့် အမှုအကျင့်၊ အလေ့အထများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ထိုစည်းကမ်းချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝိညာဉ်ရေးကြီးထွားဖို့ ကူညီပေးသည်။

Brother Lawrence ၏ ပိုမိုကြွယ်ဝသော ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာသို့ မွေးမြူပေးခြင်း နည်းလမ်းသည် ဤလောက၌တွေးတောခြင်း၊ နေထိုင်ခြင်းနည်းလမ်းကို ကိုယ်စားပြု သည်။ အခြား အထောက်အကူဖြစ်စေသော ဝိညာဉ်ရေး အလေ့အကျင့်များသည် ဝိညာဉ်ရေးစည်းကမ်းချက်များအဖြစ် သိရသည်။ အလေ့အကျင့်များသည် ဝိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များအဖြစ် သိရသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုပြောနေသော အရာတစ်ခုချင်းစီ၏ ချဲ့ထွင်မှုများဖြစ်သည်။

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၃)
သီးခြားဝိညာဉ်ရေး ကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၃)
ကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာကို ပိုမိုကြွယ်ဝနက်ရှိုင်းစေပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုကို ပိုမိုစွမ်းအားကြီးမားစေပါသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ ။ ဝိညာဉ်ရေး ကျင့်ထုံးသည် တစ်စုံတစ်ဦးက ယုံကြည်ခြင်းကို ဖော်ပြသော သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကြိုးစားသည့် ဘယ်အရာမဆို ဖြစ်ပါသည်။ ဝိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းသည် ဝိညာဉ်ရေးကျင့်ထုံးကို အမြဲပုံမှန် ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့ငယ်များ ဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးခြင်း (၂၀ မိနစ်)

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတိုင်းသည် မှတ်တမ်းရေးမှူးတစ်ဦးထားရှိပြီး ဝိညာဉ်ရေးရာ သင်သိသော အလေ့အကျင့်နှင့် စည်းကမ်းချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ မည်သည့် အလေ့အကျင့်နှင့် စည်းကမ်းချက်များသည် သင်သည် ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာအတွက် အထောက်အကူ ပြုဆုံးဖြစ်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးနိုင်သောအချက် ၅၀

ဦးခေါင်း	၁၀. မှတ်စုဂျာနယ်ရေးခြင်း	၂၁. တနင်္ဂနွေဝတ်ပြုခြင်း
၁. ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း	၁၁. ဧဝံဂေလိဝေဒုခြင်း	၂၂. တစ်ကိုယ်တည်း ဆုတောင်းဝတ်ပြုခြင်း
၂. အုပ်စုဖွဲ့ကျမ်းစာ လေ့လာခြင်း	၁၂. သက်သေခံခြင်း	၂၃. ဘုရားကိုချီးမွမ်းခြင်း
၃. ကျမ်းစာဆွေးနွေးခြင်း	နလုံးသား	၂၄. သီချင်းဆိုခြင်း
၄. ကျမ်းပိုဒ်များအလွတ် ကျက်ခြင်း	၁၃. တစ်ဦးတည်းဆုတောင်းခြင်း	၂၅. ကခုန်ခြင်း
၅. တရားဟောချက်များ နားထောင်ခြင်း	၁၄. သံကွင်းဆက်ဆုတောင်းခြင်း	၂၆. ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း
၆. ကျမ်းချက်များအပေါ် ဆင်ခြင်ခြင်း	၁၅. အခြားသူများနှင့် ဆုတောင်းခြင်း	၂၇. နာခံခြင်း
၇. ဘုရားအကြောင်း ဆင်ခြင်ခြင်း	၁၆. ခရစ်ယာန်မိတ်သဟာရ	၂၈. သမ္မားတရားအတိုင်း လိုက်လျှောက်ခြင်း
၈. ဘုရားအတူရှိခြင်းကို သတိရခြင်း	၁၇. တိတ်ဆိတ်စွာအချိန် ယူခြင်း	၂၉. မိမိကိုယ်ပြုထားသည်ကို မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ပြီး ဝေဒုသောအဖွဲ့
၉. မိသားစုဝတ်	၁၈. အပြစ်ဝန်ချခြင်း	၃၀. ခွင့်လွှတ်ခြင်း
	၁၉. ဆက်ကပ်အပ်နှံခြင်း	၃၁. ဝိညာဉ်အသီးထုတ်ဖော် ပြသခြင်း
	၂၀. နောင်တရခြင်း	

<p>ဖြစ်ခြင်း</p> <p>၃၂. ဘုရားရှေ့တွင်တိတ်တဆိတ် နေခြင်း</p> <p>၃၃. ရပ်ကြည့်နားထောင်</p> <p>၃၄. ဝိညာဉ်ရေးအား သစ်လောင်းအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ခြင်း</p> <p>၃၅. အစာရှောင်ခြင်း</p> <p>၃၆. ဥပုသ်စောင့်ခြင်း</p>	<p>၃၇. ဝိညာဉ်ရေးလမ်းပြမှုယူခြင်း</p> <p>၃၈. မိမိကိုလမ်းညွှန်ပြသနိုင်သူထံတွင်အကြံဉာဏ်ယူခြင်း</p> <p>၃၉. Lectio Divina</p> <p>၄၀. ပွဲတော်ခံယူခြင်း</p> <p style="text-align: center;">လုပ်ဆောင်ခြင်း</p> <p>၄၁. မိမိတွင်ရှိသော ဝိညာဉ်ပါရမီကိုအသုံးပြုခြင်း</p>	<p>၄၂. နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုခြင်း</p> <p>၄၃. အားပေးခြင်း</p> <p>၄၄. အခြားသူများကို ကူညီဖေးမခြင်း</p> <p>၄၅. ဂရုဏာပြသခြင်း</p> <p>၄၆. အခြားသူများကိုချစ်ခြင်း</p> <p>၄၇. ပေးလှူခြင်း</p> <p>၄၈. တရားမျှတမှုအတွက် ရပ်တည်ပေးခြင်း</p>
--	---	--

Richard Foster³

The Inward Disciplines

၁။ တရားမှတ်ခြင်း၊

၂။ ဆုတောင်းခြင်း၊

၃။ အစာရှောင်ခြင်း၊

Pastor John March: အစာရှောင်ခြင်း

အဒ်ဝင်တု (Advent) သည် ခရစ်ယာန် ပြုကဒိန်တွင်ပါဝင်သော အစာရှောင်ခြင်း ရာသီ နှစ်ခုထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပုကာလတွင် အစာရှောင်ခြင်းဖြင့် မကောင်းသော ဇာတိပကတိကိုယ်ကို အားပေးပြီး အပြစ်ပြုလိုသော စိတ်ဆန္ဒကို ငြင်းပယ်စေသည်။ အဒ်ဝင်တုကာလတွင် ခရစ်တော်၏ ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်ကြွလာခြင်းကို အဓိကထား၍ အစာရှောင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့နှစ်သက်သော အရာတစ်ခုခုကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ဤလောကသည် ယာယီတဲဖြစ်ကြောင်းကို အမှတ်ရစေသည်။ မိမိတို့၏

³ 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.

ထိုအရာအပေါ် လိုချင်တောင့်တစိတ်ကို ငြင်းပယ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်ကိုသာ တောင့်တခြင်းစိတ်ကို ပြည့်စုံစေသော အရာဤလောကတွင် တစ်ခုမရှိကြောင်းကို အစာရှောင်ခြင်းဖြင့် သိစေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အစာရှောင်၍ “သခင်ဘုရား ကြွလာတော်မူပါ” ဟု ဖိတ်ခေါ်ကြသည်။

၄။ လေ့လာခြင်း။

မိမိတစ်ကိုယ်တည်းလုပ်ရမည့်အပြင်ပန်း စည်းကမ်းများ

၁။ ရိုးရှင်းမှု

၂။ သီးခြားဖြစ်ခြင်း

၃။ ဆက်ကပ်ခြင်း

၄။ အစေခံခြင်း (ယာကုပ်၊ ၁: ၂၇)

ယုံကြည်သူများပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် စည်းကမ်းများ

၁။ ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း

၂။ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း

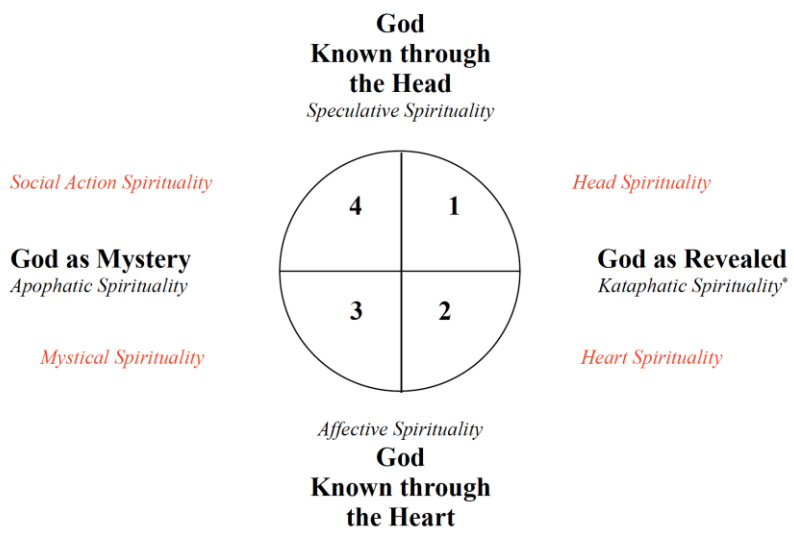
၃။ အစေခံခြင်း

၄။ ကျင်းပခြင်း

အခန်း (၅) ။ ။ နှစ်သက်သော ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုခြင်းများ

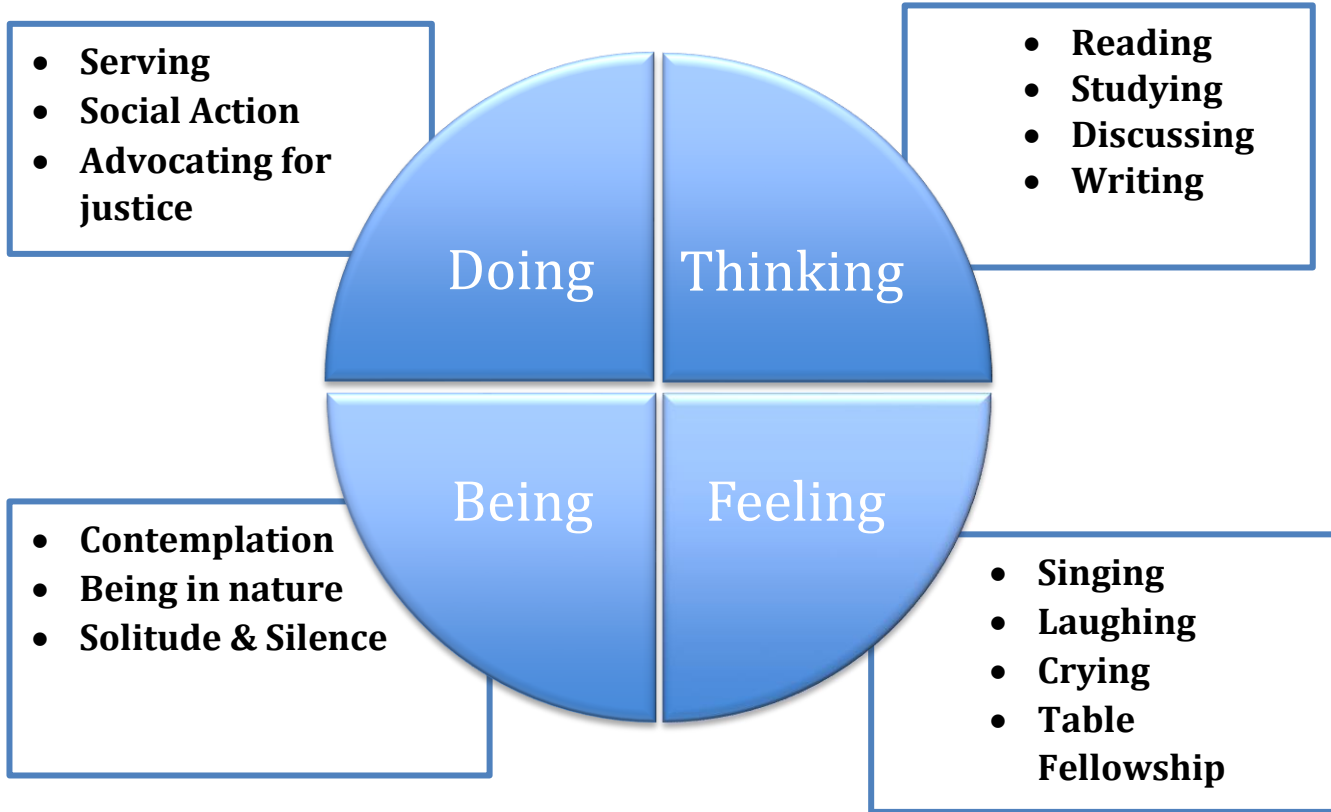
နှစ်သက်သော ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းကို ရွေးချယ်ကြရာတွင် အမျိုးအစားလေးမျိုး ခွဲခြား သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ (၂၀ မိနစ်)

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ယောက်စီတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဦးစားပေး နှစ်သက်မှုတို့အပေါ် မူတည်ပြီး ဘုရားသခင်နှင့် နီးကပ်ကြောင်းကို ခံစားကြသည့်အခါတွင် ခံစားရသည့်အခြေအနေချင်း၊ ခံစားကြပုံခြင်းသည် မတူညီနိုင်ကြပါ။ ထိုမတူညီသောပုံစံများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကားချပ်ထံမှ အမျိုးအစား လေးခုထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အဖွဲ့တွင် ပါဝင်သည်ကို စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။



- မတူညီသောရှုထောင့်အမြင်များသည် ခြားနားသော ကိုးကွယ်ခြင်းကိုဖြစ်လာစေမည်ဖြစ်သည်။

Worship Styles



(၁) (Head Spirituality) - ဆင်ခြင်တွေးတောမှုများခြင်းသည်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်။

- ဤအရာသည် စဉ်းစားဆင်ခြင်သော အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝိညာဉ်ရေးဖြစ်ပြီး ဘုရားသခင်၏ သိနိုင်ခြင်းကို ပြင်းထန်စွာ ယုံကြည်သည်။ (ဖွင့်ပြခြင်းကို အခြေခံသည်။)
- ဤအရာသည် ခိုင်မာမှုကို နှစ်သက်သည်။ (မြင်နိုင်၊ ထိတွေ့နိုင်၊ ပုံဖော်နိုင်)
- ဤအရာသည် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုကို မယုံကြည်စေပြီး ခံစားမှုကို နည်းပါးစေသည်။

- ဤပုံစံသည် ဓမ္မအတွေးအခေါ်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ထုတ်ဖော်ပေးပြီး တွေးခေါ်မှု၊ ဆက်သွယ်မှုများတွင် တိကျသည်။
- ဤဝိညာဉ်ရေးပုံစံကို စိတ်ဝင်စားသောသူများသည် ဆင်ခြင်တွေးခေါ်နိုင်မှု၊ ယုတ္တိရှိမှုကို လိုလားကြပြီး တွေးခေါ်ပြောဆိုတိကျမှုကို တန်ဖိုးထားသည်။
- ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုသည် ထိုသို့ သောသူများအတွက် အဓိက အရေးကြီးမှုဖြစ်သည်။
 - ယုံကြည်မှုသည် တိကျသေချာသောအရာများကို ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။
- သင့်လျော်သော အတွေးအခေါ်၊ အတွေးအခေါ်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အရေးပါသည်။
- တရားဟောချက်နှင့် သမ္မာကျမ်းစာကို ဝိညာဉ်ရေးရာလမ်းညွှန်မှု အတွက် ဖတ်ရှုအသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။
- နှုတ်ကပတ်တော်၏ လူများ၊ ကျမ်းစာစကားလုံးများအတိုင်း အသက်ရှင်သောသူများ အဖြစ် ဖြစ်လိုကြသည်။
- ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘာသာစကားသို့ မဟုတ် စကားလုံးများကို အခြေခံရန် လိုအပ်သည်။
- ဝိညာဉ်ရေး အန္တရာယ်သည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဝိညာဉ်ရေး၌ အသိဉာဏ်လွန်ကဲနေပြီး ခံစားချက်များ၊ အတွင်းခံယူချက်များ လျော့နည်းခြင်း။
- ဥပမာကောင်းတစ်ခုအနေဖြင့် ပြရလျှင် John Calvin ကို ပြလိုပါသည်။
 - ❖ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း နှင့် ပရက်စ်ဘီတေးရီးယန်း ဓမ္မအတွေးအခေါ်၏ဖခင်
 - ❖ ဘုန်းတော်ကြီးဘဝဖြင့် စတင်အမှုဆောင်ခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် သမ္မာကျမ်းစာ သွန်သင်ချက်ကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ဆုပ်ကိုင်နိုင်သည်ဟု သူခံစားရသော ပရိုတက်စတင့်များနှင့် 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) (Heart Spirituality) - အန္တရာယ်သည် စိတ်ခံစားမှုများခြင်းဖြစ်သည်။

- ဒီနေရာမှာ ဘုရားသခင်သည် သိရှိနားလည်ရာတွင် ဦးနှောက်ဖြင့် တွေးတောခြင်း ထက် နှလုံးသားဖြင့် ခံစားခြင်းက ပိုများသည်။
- အကယ်၍ ဘုရားသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြစ်လျှင် ဘုရားကိုသိခြင်းသည် အတွေးအခေါ် သပ်သပ်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားဖြင့် သိလိမ့်မည်ဟု လက်ခံကြသည်။
- ဝိညာဉ်ရေးဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်၏ဦးဆောင်ရာမဟုတ်၊ နှလုံးသား၏ စေစားချက်ဖြစ်သည်။
- ဓမ္မအတွေးအခေါ် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် သမ္မာကျမ်းစာသည် ဘုရားသခင်ကို သိနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်ကိုတော့ လက်ခံကြသည်။
- ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်ကို သိခြင်းအပေါ်တုံ့ပြန်မှုရာတွင် ဦးခေါင်းသက်သက်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားလည်း ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။

- ရလဒ်သည် ဝိညာဉ်ရေး၌ပိုမိုနိုးကြားတတ်ကြွပြီး အသက်တာ၏ သန့်ရှင်းခြင်းကို ရယူပိုင်ဆိုင်လိုကြသည်။
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းသည် ဝိညာဉ်ရေး ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။
- ဆုတောင်းခြင်းများကို စကားလုံးများဖြင့် ပြုလုပ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုစကားလုံးများသည် သမာရီးကျပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဆုတောင်းချက်များသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းမျိုးဖြင့် မဟုတ်သော အဆက်မပြတ်ရွတ်ဆိုနေခြင်း၊ ရွှင်မြူးဝမ်းမြောက်စွာ ဆုတောင်းခြင်းမျိုး ဖြစ်ကြသည်။
- အခြေခံအရေးကြီးသောအရာသည် အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်။
- ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်အနေဖြင့် စိတ်ခံစားမှု အလွန်အကျွံများပြားခြင်းနှင့် ထိုစိတ်ခံစားမှုသည် လူတစ်ယောက်၏ ဝိညာဉ်ရေး အတွေ့အကြုံပြည့်ဝသည်ဟု လက်ခံယုံကြည်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။
- နောက်ထပ် အန္တရာယ်တစ်ခုမှာ ဝိညာဉ်ရေးတစ်ခုတည်းကိုသာ စိတ်ဝင်စားခြင်းကြောင့် ရလဒ်အနေဖြင့် လောကကို ဆန့်ကျင်နေတတ်ကြသည်။ ထိုအရာသည် အခြားသော ဝိညာဉ်ရေး ဓလေ့ထုံးစံ၌လည်း ဝိညာဉ်တော်ကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သည်ဆိုသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရန် ပျက်ကွက်စေသည်။
- ဥပမာအနေဖြင့် မက်သဒစ် အသင်းတော်ကို တည်ထောင်ခဲ့သောသူ John Wesley ကိုကြည့်နိုင်ပါသည်။ သူသည် သန့်ရှင်းမွန်မြတ်ဆုံးသော ဓလေ့ထုံးစံ (Holiness Tradition) ဟုခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည်။
 - ❖ အောက်ဖိုဒ် တက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပြီး ကျောင်းသားဘဝတွင် သူ၏ညီ Charles Wesley နှင့်အတူ Holy Club ဟုခေါ်သော ဝတ်ပြုခြင်း အသင်း ကို စတင်ခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သူတို့၏ သမ္မာကျမ်းစာ လေ့လာခြင်း အပေါ်၊ အခြားဝိညာဉ်ရေး

လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် စနစ်တကျရှိမှုအပေါ်

အလေးထားကြသောကြောင့် အခြားသူများက မက်သဒစ် ဟုခေါ်ကြသည်။

❖ ဝိညာဉ်ရေး ခရီးစဉ်ကို ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်၌ ကြီးထွားခြင်းအဖြစ် အလေးအနက်ထားသည်။

❖ Systematic Theologian အဖြစ် မကျော်ကြားဘဲ၊ အခြားသူများကို ဘုရားကို ချစ်အောင်လုံ့ဆော်ပေးသောသူ၊ သန့်ရှင်းခြင်းသို့ ဆက်ကပ် အပ်နှံရန် နိုးဆော်ပေးသူအဖြစ် ထင်ရှားခဲ့သည်။

(၃) (Mystical Spirituality) - သီးခြားနေထိုင်လွန်းခြင်းသည် အန္တရာယ် ဖြစ်သည်။

- ဤဝိညာဉ်ရေးပုံစံသည် နက်နဲသောယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ အဆုံးစွန်မသိနိုင်ခြင်းကို အလေးအနက်ထားသည်။
- ဘုရားသခင်နှင့်ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးအခေါ်များသည် ဘုရားသခင်၏ အကန့်အသတ်မဲ့မှု၊ အမည်နာမ မခေါ်နိုင်မှု၊ လူသားများ တွေးတောနိုင်သည်၏ အလွန်တွင် ရှိနေခြင်းနှင့် အကန့်အသတ်ရှိနေခြင်း အပေါ်တွင် အမြဲ အားနည်းခြင်း၊ မပြည့်စုံခြင်းဖြစ်နေသည်ကို အလေးအနက်ထားသည်။
- ဘုရားကို စကားအများကြီးပြောခြင်းထက် နားထောင်ဖို့ကို အလေးအနက်ထားသည်။
- ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်သည် ဘုရားသခင်နှင့် အတူပေါင်းစည်းမှုရှိခြင်း ဖြစ်သည်ဟု နားလည်နိုင်သည်။
- ဤဝိညာဉ်ရေးပုံစံကို စိတ်ဝင်စားကြသောသူများသည် မကြာခဏ ဆိုသလို တရားအားထုတ်တတ်ခြင်း၊ အလိုလိုသိမြင်နေတတ်ခြင်း၊ သူတို့အတွက်

အပြင်လောက ကဲ့သို့ပင် စစ်မှန်တယ်ဟုထင်ရသော အတွင်းလောကကို အာရုံစိုက်တတ်ကြသည်။

- သူတို့ရဲ့ အတွင်းပိုင်းအသက်တာကို အသစ်ပြုပြင်ခြင်းသည် သူတို့နားလည်သော ဝိညာဉ်ရေး၏ အဓိကအချက် ဖြစ်သည်။
- ဝိညာဉ်ရေး တိုးတက်ခြင်းလမ်းစဉ်ကို အလေးအနက်ထားကြသည်။ (ဝိညာဉ်ရေး၏ ပုံရိပ်ကို အသားပေး၍ ဝိညာဉ်ရေးလမ်းစဉ်ကို အလေးအနက်ထားကြသည်။)
- ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်သည် သီးခြားနေထိုင်နေခြင်းဖြစ်သည်။
အစစ်အမှန်လောက နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်ခြင်းတို့မှ သီးသန့်ခွဲနေကြသည်။
- ကောင်းသောဥပမာကောင်းတစ်ခုမှာ Thomas Merton ဖြစ်သည်။
 - ❖ ၂၀ရာစုနှစ်က ဘာသာမဲ့ အသက်တာကနေ ခရစ်ဘာသာဝင်အဖြစ် ပြောင်းလဲလာခဲ့သူဖြစ်သည်။ လျှင်မြန်စွာဘဲ ရဟန်းဘဝကိုဝင်ခဲ့ပြီး Cistercian monastic order ထဲဝင်ရောက်ခဲ့သည်။
 - ❖ တရားအားထုတ်ဆုတောင်းခြင်း၊ စာအုပ်များရေးခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်နှင့် နက်နဲသော ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်းများကို အခြားသူများကို ပြောရင်း ဖြင့် သူ၏ကျန်ရှိသော အသက်တာကို ကုန်ဆုံးခဲ့သည်။

(၄) (Social Justice Spirituality) - အန္တရာယ်သည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ နည်းစနစ် အပေါ်လိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။

- နက်နဲသော တွေ့ကြုံခံစားခြင်းသည် ဒီနေရာမှာ အသိပညာဖြင့် အချက်အလတ် များ စုဆောင်းခြင်းနှင့် ယှဉ်တွဲတွေ့နိုင်သည်။

- ရလဒ်အနေဖြင့် တတ်ကြွသော အမြင်ရူပါရုံရှိသူဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဝိညာဉ်ရေးရာ အမျိုးအစားကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အာရုံပြု၍ ကားတိုင်အတွက် တိုက်ပွဲဝင်သူကဲ့သို့ တစ်ယူသန်ဖြစ်သည်။
- ဤပုံစံတွင်ပါဝင်ကြသော သူများသည် ဂိုဏ်းဂန၊ အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း နည်းကြသည်။
- ရည်ရွယ်ချက်သည် ဘုရားသခင်ကို နာခံ၍ လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင် ၏ နိုင်ငံတော်တည်ထောင်ခြင်းဖြင့် လူပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲကြသည်။
- ထိုသူများသည် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် လက်တွေ့ပါဝင်သော ဓမ္မတွေးခေါ်ခြင်းသည် တူညီသည်ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။
- သူတို့မှာ ခိုင်မာသော ရူပါရုံများ၊ သတ်မှတ်ချက်များ ရှိကြသည်။ သို့ပေမယ့် အတွေးအခေါ်များဖြင့်သာ မနေလိုကြဘဲ ထိုအတွေးအခေါ်အယူအဆများကို လက်တွေ့ ကျကျဖန်တီးရန် လိုလားကြသည်။
- ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်သည် ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် မှီတည်နေခြင်းနှင့် သူတို့၏ အနစ်နာခံပေးဆပ်မှုကို မမျှဝေသောသူများကို ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊ နားမလည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ကောင်းသောဥပမာအနေဖြင့် St. Francis of Assisi အဖြစ်တွေ့နိုင်သည်။
 - ❖ ၁၂ရာစုက အီတာလီလူမျိုးတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ အရင် အကျိုးခံစားရသော အသက်တာကို စွန့်လွှတ်ပြီး ကျေးလက်ဒေသဘက်မှ ဆင်းရဲသူများ၊ နာမကျန်းသူများကို ဂရုစိုက်ပေးခဲ့သည်။
 - ❖ မကြာမီတွင် အခြားလူများစွာက သူ့နောက်သို့ လိုက်ခဲ့ကြပြီး ပုပ်ရဟန်း မင်းကြီး ကိုယ်တိုင်ပင် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပြီးနောက် သူတို့ကို ဂိုဏ်းတစ်ခု အဖြစ် အမည်ပေးခဲ့သည်။

- ❖ ဝိညာဉ်ရေးသက်ရောက်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းအတွက်သာ အလေးအနက်ထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဥရောပတစ်ခွင်ရှိ ရောဂါ ဝေဒနာခံစားရသူများ၊ ဆင်းရဲသူများ ကို အလေးအနက်ထား ဂရုစိုက်မှုပြုခဲ့သည်။

မည်သည့်ဝိညာဉ်ရေးလမ်းစဉ်က သင့်အတွေ့အကြုံကို အနီးစပ်ဆုံးဖော်ပြပေးသလဲ။

၁။ ဓမ္မ အမြင်သစ်၊ မှန်ကန်သောအရာ၌ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ အသိပညာဗဟုသုတ၊ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု၊ ဆက်သွယ်မှု၊ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ဖော်ပြခြင်း။

၂။ မိမိကိုယ်ကို အသစ်ပြုပြင်ခြင်း၊ နေ့စဉ်အသက်တာ၌ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားခြင်း၊ ခံစားချက်၊ ဆက်ဆံရေး၊ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းမှု၊ ပြောင်းလဲခြင်း။

၃။ အတွင်းအသက်တာ၊ အာရုံပြုခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာရှိနေခြင်း၊ ခြိုးခြံခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်း၊ နက်နဲခြင်း၊ သတိရှိခြင်း။

၄။ ပရောဖတ် သက်သေပြုခြင်း၊ ဘုရားသခင်အုပ်စိုးခြင်း၊ လူမှုရေး အလေးထားခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ဖွင့်ပြခြင်း၊ လက်တွေ့မေတ္တာပြခြင်း။

ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။

၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိအကြောင်း ပိုမိုသိခြင်းဖြင့် မည်သည့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်သည် မိမိတို့အတွက် အကောင်းဆုံး အထောက်အကူပြုမည်၊ အဓိပ္ပာယ်ပိုမိုရှိမည် ဆိုသည်ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ပါသည်။

၂။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းကို အလေးမပေးသော ပုံစံမျိုးတွင် ရှိနေလျှင် မည်ကဲ့သို့သော နည်းလမ်းအသစ်များဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဝိညာဉ်ရေးကြီးထွား စေနိုင်သည်ကို ပိုမိုသိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ သင်းအုပ်ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် အမှတ်တော်ဆောင်များအတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို သိထားခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ အသင်းဝင်သူများကို ပိုမိုနားလည်ပေးနိုင်ရန် အကူအညီ ဖြစ်စေပါသည်။ မတူညီသောလူများစွာတို့ကို သူတို့၏ ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ပိုမိုကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးချင်း ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ရန်

၁။ မိမိလုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ဘုရားက စိတ်ခေါ်နေသော ဝိညာဉ်ရေး ကျင့်ထုံး သို့မဟုတ် စည်းကမ်းချက် တစ်ခုဟာ ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။ ကောင်းစွာ သတ်မှတ်ထားသော ဘုရားသခင်ရဲ့ ဦးဆောင်မှုထဲတွင် သခင်ယေရှုကို အကူအညီတောင်းပါ။ ထို့နောက် သခင်ယေရှုကို သင့်အတွက်ဘာလုပ်စေချင်သလဲဆိုတာကို ပြောပါ။ ထိုစကားပြောခြင်း အားဖြင့် ကြားရသမျှကို နားထောင်ပါ။

၂။ သခင်ယေရှုချမှတ်ခဲ့သည်အတိုင်း ကျွန်ုပ်လိုက်လျှောက်ရမည့် အဆင့်တွေဟာ ဘာတွေလဲ။

၃။ ဘုရားသခင်နှင့် အချိန်ပိုများများ ဖြတ်သန်းနိုင်ရန် ဘာတွေက အခက်အခဲ၊ စိတ်ခေါ်မှုတွေ ရှိနေသလဲ။ (ဥပမာ၊ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတတ်မှု အားနည်းခြင်း၊ ဘာကို အရင်လုပ်သင့်လဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုခြင်း၊ မကောင်းတဲ့ အကျင့်တွေကို မလုပ်ဖို့ လိုခြင်း၊ 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၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖတ် သင်းအုပ်ဆရာ စသည်တို့ကို ရှာဖွေပါ။ ဘုရားသခင်ကို အကူအညီတောင်းခံပါ။ သင့်နှလုံးတံခါးကို ဖွင့်ပေးဖို့၊ လမ်းပြပေးဖို့၊ လိုအပ်တဲ့ အထောက်ပြုမည့်အရာများကို ထောက်ပံ့ပေးဖို့၊ ဘုရားဆီမှာ တောင်းခံပါ။

အထောက်အကူပြု အချက်အလက်များ

The Spirituality Wheel©

A Spiritual Type Selector

by Corinne D. Ware, D. Min.

လေ့ကျင့်ခန်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဝိညာဉ်ရေးပုံစံကို ပုံဖော်ရေးဆွဲဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ပါ။ ထို့နောက် အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီတိုင်းမှ သင်နှင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်မည့် အချက်ကို စက်ဝိုင်းပုံဖြင့် အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ဆန္ဒရှိသလောက် အဖြေများကို မှတ်သားထားနိုင်ပါသည်။ တစ်ခုတည်းသာ ရွေးရမည် မဟုတ်ပါ။

ရွေးချယ်ထားတဲ့ အဖြေနံပါတ်များနဲ့ နောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ စက်ဝိုင်းပုံထဲက နံပါတ်များ နှင့် ယှဉ်တွဲကြည့်ပါ။ စက်ဝိုင်းပုံထဲက “နံပါတ်တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲကြည့်ပါ။ သင်ရွေးချယ် ထားသော အဖြေများ/ အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းရန် သင့်တော်သော လေးကွက် စက်ဝိုင်းပုံ၏ မျဉ်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။ ရလဒ်က သင့်ရဲ့ ဝိညာဉ်ရေးပုံစံဖြစ်ပါတယ်။

ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းအစီအစဉ်

၁။ ဂရုတစိုက်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားသော၊ ပုံစံကျသော ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းပုံစံသည် ဘုရားသခင်ကို ဘုန်းထင်ရှားစေပါသည်။

၂။ နက်နဲစွာ ဆွဲခေါ်နေသော၊ သူ့အလိုလို စိတ်ထဲမှဖြစ်ပေါ်လာသော ဝတ်ပြု ကိုးကွယ်ခြင်း ပုံစံသည် ဘုရားသခင်ကို ဘုန်းထင်ရှားစေပါသည်။

၃။ ရိုးရှင်းမှုနှင့် တချို့သော တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သတ်ခြင်းမျိုးသည် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း အတွက် အရေးပါသောအရာများဖြစ်သည်။

၄။ ဝတ်ပြုခြင်းသည် အစီအစဉ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ဒါပေမယ့် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ပုံစံတကျ နှင့် ဘုရားသခင်၏ အစီအစဉ်ထဲမှာ ရှိနေဖို့က အရေးကြီးသည်။

အချိန်

၁။ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း အစပြုမည့်အချိန်၊ ပြီးဆုံးမည့်အချိန်ကို တိကျစွာ ကြေငြာဖို့ အတွက် အရေးကြီးသည်။

၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဝတ်ပြုချိန်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်သည့်အခါ ဝတ်ပြုခြင်းကို မရပ်ဘဲဆက်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။

၃။ အချိန်တိုင်းက ဘုရားသခင်ရဲ့ အချိန်ဖြစ်တယ်။ အချိန်အကန့်အသတ်မရှိဘဲထားဖို့ အရေးကြီးသည်။

၄။ ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ်စုစည်းပြီး အလုပ်ပြီးဖို့ သင်လိုအပ်သမျှ စည်းဝေးနေဖို့ လိုသည်။

ဆုတောင်းခြင်း

၁။ စကားလုံးများသည် နားထောင်ကောင်းသော ချီးမွမ်းခြင်းမျိုးကို ဖော်ကျူးသည်။ အကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ဉာဏ်ပညာနှင့် လမ်းပြပို့ဆောင်ဖို့ကို တောင်းလျှောက်ပါသည်။

၂။ ဤအချိန်တွင် စကားလုံးများနှင့် ခံစားချက်များကို ဘုရားသခင်၏ ရှေ့တော်မှောက်သို့ ရောက်စေဖို့ နိုးဆော်ပါ။

၃။ စိတ်ထဲမှ အနှောင်အဖွဲ့များအားလုံးကို ရှင်းလင်းစေပြီး ရိုးရှင်းစွာဖြင့် သန့်ရှင်းသော မျက်မှောက်တော်ထဲမှာ ရှိနေပါ။

၄။ အကျွန်ုပ်အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဟူသမျှသည် အကျွန်ုပ်၏ ဆုတောင်းချက်များ ဖြစ်သည်။

တေးဂီတ

၁။ တေးသံစဉ်နှင့် စားသားများသည် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာများ ကို ဖော်ကျူးခြင်းဖြစ်သည်

၂။ သီချင်းဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုနွေးထွေးစေသည်၊ စည်းလုံးစေသည်၊ ထို့နောက် ဝိညာဉ်ပါသော ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းမျိုးကို ဖြစ်စေသည်။

၃။ ဂီတသံစဉ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ဝိညာဉ်ကို ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်နှင့် နီးစေခြင်းမျိုးဖြစ်စေသည်။

၄။ သီချင်းဆိုခြင်းသည် ပိုကြီးမားသော စွမ်းဆောင်ချက်ဖြစ်စေရန်၊ ဆက်ကပ်မှုဖြစ်စေရန် အတွက် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးသည်။

တရားဒေသနာ

၁။ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်သည် မှန်ကန်သော တရားတော်ဖြစ်ပြီး ထိုအရာသည် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း၏ အဓိကအချက်အချာဖြစ်သည်။

၂။ နိုးကြားစွာ ဟောပြောနေသော သတင်းကောင်းသည် အသက်တာများစွာကို ပြောင်းလဲစေဖို့ ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်ဖြစ်သည်။

၃။ ဘုရားသခင်၏ဝိညာဉ်တော်သည် အတွင်းနှလုံးသားထဲထိ စကားပြောသောအခါ ထိုသတင်းစကားကို ကြားရသည်။

၄။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နေသောအရာသည် တရားဟောခြင်းဖြစ်ပြီး၊ တခြားအရာများထက် ပိုကျယ်လောင်စွာ ပြောကြားရမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကထားမှ

၁။ ဤလောကအတွက် ဘုရားစေခိုင်းခြင်းကို ပြည့်စုံအောင်လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

၂။ သခင်ဘုရားနှင့်အတူ သန့်ရှင်းသောအရပ်တွင် အတူတကွလျှောက်လှမ်းနိုင်ရန် သင်ယူဖို့ အရေးကြီးသည်။

၃။ ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်သည်လည်း အတူတကွ ဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးသည်။

၄။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို အကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ပြည့်စုံစွာ လိုက်လျှောက်ဖို့ အရေးကြီးသည်။

ထောက်ပံ့ပေးမှ

(လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်သော စာလုံးများကို စက်ဝိုင်းများခတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အများဆုံးဝိုင်း ရသော တိကျသည့် အချက်အလက်များကို ရွေးချယ်ပါ။)

၁။ ကျမ်းစာကျောင်းများ၊ အသင်းတော် ပုံနှိပ်စက်များ၊ ပညာသင်ဆုများနှင့် တရားဟောခြင်းများကို ထောက်ပံ့ပေးရန် အရေးကြီးသည်။

၂။ ဧဝံဂေလိဟောပြောခြင်း၊ သာသနာပြုခြင်း၊ နှုတ်ကပတ်တရားတော်ကို ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယိုများမှတစ်ဆင့် ပြန့်လွှင့်စေဖို့ ထောက်ပံ့ပေးရန် အရေးကြီးသည်။

၃။ အားသစ်လောင်းအစီအစဉ်များ၊ ဝိညာဉ်ရေးလမ်းညွှန်မှုများ၊ ဝတ်ပြုခြင်းပုံစံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ထောက်ပံ့ပေးရန် အရေးကြီးသည်။

၄။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း တရားမျှတမှုကို တည်ဆောက်ခြင်း၊ ၎င်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျောင်းများတည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံရေးလုပ်ဆောင်ချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးရန် အရေးကြီးသည်။

ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း

၁။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအနေဖြင့် အသိပညာ လွန်စွာနည်းပါးခြင်း၊ တစ်ယူသန်ဖြစ်ခြင်း၊ ကုန်ခမ်းခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအနေဖြင့် လွန်စွာ ခံစားမှုပြင်းထန်ခြင်း၊ တစ်ယူသန်ဖြစ်ခြင်း၊ နှင့် တိုးတက်သော ပညာရပ်များကို ဆန့်ကျင်နေခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအနေဖြင့် လောကထဲကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ပြီး အမှန်တကယ်ဖြစ်ဖို့ မလုံလောက်ဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။

၄။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအနေဖြင့် အမြင်မကျယ်ခြင်းမျိုး၊ အကျင့်စာရိတ္တအရာတွင် လွန်ကဲစွာ လူတတ်လုပ်နေခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။

လွှမ်းမိုးနေသောအရာများ

(လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်သော စာလုံးများကို စက်ဝိုင်းများခတ်ပါ။ ပြီးလျှင် စက်ဝိုင်း အများဆုံး ရရှိသော တိကျသည့် အချက်အလက်များကို ရွေးချယ်ပါ။)

၁။ သိသာမြင်သာခြင်း၊ စည်းကပ်ချက်၊ ပညာဗဟုသုတ၊ အမိန့်၊ ကရုဏာတော်၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ခြင်း။

၂။ ချစ်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း၊ သက်သေခံခြင်း၊ အလိုအလျောက်ဖြစ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်း။

၃။ ဆင်းရဲခြင်း၊ နိမ့်ချခြင်း၊ ပညာရှိခြင်း၊ စွန့်လွှတ်တတ်ခြင်း၊ ယုံကြည်ကိုးစားခြင်း။

၄။ ရိုးရှင်းခြင်း၊ နှလုံးသားဖြူစင်ခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ရှောင်ကျင်ခြင်း၊ နာခံခြင်း၊ မာတုရဖြစ်ခြင်း။

သင်းဝင်သူများအတွက် သတ်မှတ်ချက်

၁။ အယူဝါဒ၊ ဗဟိုဇံခံခြင်း ကို လက်ခံခြင်း၊ အဖွဲ့အစည်းမှ ထောက်ခံခြင်း။

၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွင်းကျကျ အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟိုဇံခံခြင်း၊ အများရှေ့တွင် ကြေငြာခြင်း။

၃။ ဘုရားသခင်ထံသို့ သွားနေသောသူများအားလုံး။

၄။ လူသားများအားလုံးနှင့် စည်းလုံးစွာရှိနေခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်ထဲတွင် အသင်းဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဝတ်ပြုခြင်း

၁။ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ဝတ်ပြုခြင်းသည် အမှတ်တရများ၊ တည်ရှိခြင်းများ၊ မှန်ကန်သော ရိုးရာသင်ယူမှုများကို နိုးဆွပေးသည်။

၂။ ဝတ်ပြုခြင်းနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းအစီအစဉ်များသည် သိပ်အရေးမပါလှပေ။

၃။ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ဝတ်ပြုခြင်းသည် ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်တို့ထံ ရောက်ရှိနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

၄။ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ဝတ်ပြုခြင်းသည် အတွင်းစိတ်ခိုင်မာမှုကို ဖြစ်စေသော နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်နှင့်ဆိုင်သော အယူဝါဒ

၁။ ဘုရားသခင်သည် ကျမ်းစာ၊ သန့်ရှင်းသောဝတ်၊ ယေရှုခရစ်တော်နှင့် လက်ဝါး ကပ်တိုင်တော်တွင် ဖွင့်ပြထားသည်။

၂။ ဘုရားသခင်သည် အစစ်အမှန်ဖြစ်ကြောင်းကို မိမိအနေဖြင့် ခံစားရသည်။ ခရစ်တော် သည် မိမိ၏နလုံးသားထဲတွင် အသက်ရှင်နေသည်။

၃။ ဘုရားသခင်ဆိုသည်မှာ နက်နဲလှသည်။ မည်သို့ဖြစ်သည်ဟု ပြောနိုင်သော်လည်း အပြည့်အဝမသိနိုင်ပါ။

၄။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့်အတူ လောက၏ဖန်ဆင်းသူများဖြစ်သောအခါ ဘုရားသခင်၏ နက်နဲခြင်းထဲ၌ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

ထပ်ဆင့်မေးခွန်းများ

အခြားသူများကို မိမိ၏ယုံကြည်ခြင်းအကြောင်းရှင်းပြရာတွင် အခြေခံအနေဖြင့်

၁။ မိမိအသင်းတော်၏ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကျမ်းချက်များကို အသုံးပြုသည်။

၂။ ယေရုစလံတော်နှင့် ဆိုင်သော ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနှင့် မိမိအတွက် အသင်းတော်သည် မိမိအတွက် မည်သို့အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်ကို အသုံးပြုသည်။

၃။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်သော အတွေ့အကြုံကို အသုံးပြုသည်။

၄။ သနားခြင်း ကရုဏာတော်အတွက် ဇာတိပကတိနှင့် ဝိညာဉ်ပကတိ လုပ်ဆောင်ချက်များ။

ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းသောအခါ အရှာဖွေဆုံးအရာမှာ

၁။ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်း၊ လမ်းပြမှု သို့မဟုတ် အဖြေ၊

၂။ သခင်ဘုရားနှင့် ပိုမိုနီးကပ်စွာ လျှောက်လှမ်းဖို့၊

၃။ ဘုရားသခင်ကို စိတ်အတွင်းထဲမှ တိကျစွာ အသိအမှတ် ပြုမိရန်။

၄။ ကမ္ဘာမြေပေါ်၌ ဘုရားသခင်အုပ်စိုးမှု အပေါ်ပိုမိုနက်နဲသော ဆက်ကပ်ခြင်း။

မည်သည့်ဝိညာဉ်ရေးလမ်းစဉ်က သင့်အတွေ့အကြုံကို အနီးစပ်ဆုံးဖော်ပြပေးသလဲ။

(လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်သော စာလုံးများကို စက်ဝိုင်းများခတ်ပါ။ ပြီးလျှင်

စက်ဝိုင်းအများဆုံး ရရှိသော တိကျသည့် အချက်အလက်များကို ရွေးချယ်ပါ။)

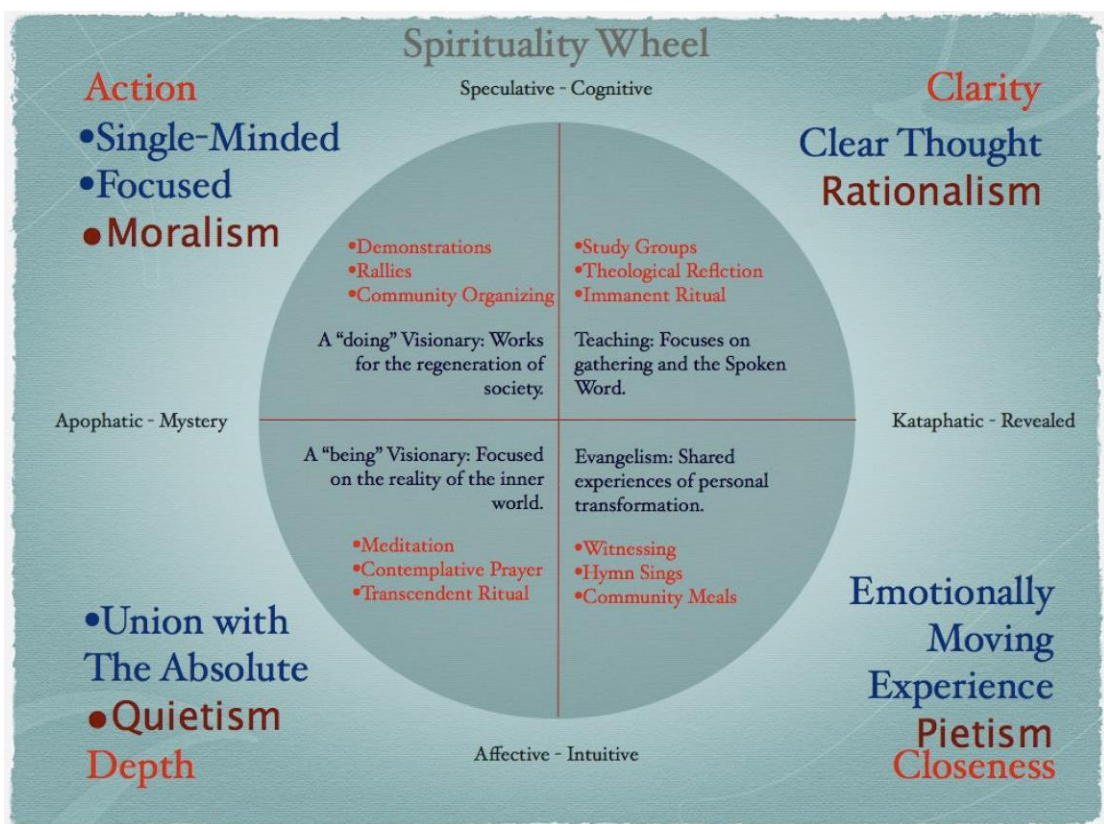
၁။ ဓမ္မ အမြင်သစ်၊ မှန်ကန်သောအရာ၌ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ အသိပညာဗဟုသုတ၊

ထိုးထွင်းသိမြင်မှု၊ ဆက်သွယ်မှု၊ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ဖော်ပြခြင်း။

၂။ မိမိကိုယ်ကို အသစ်ပြုပြင်ခြင်း၊ နေ့စဉ်အသက်တာ၌ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားခြင်း၊ ခံစားချက်၊ ဆက်ဆံရေး၊ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းမှု၊ ပြောင်းလဲခြင်း။

၃။ အတွင်းအသက်တာ၊ အာရုံပြုခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာရှိနေခြင်း၊ ခြိုးခြံခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်း၊ နက်နဲခြင်း၊ သတိရှိခြင်း။

၄။ ပရောဖတ် သက်သေပြုခြင်း၊ ဘုရားသခင်အုပ်စိုးခြင်း၊ လူမှုရေး အလေးထားခြင်း။



တရားမျှတခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ဖွင့်ပြုခြင်း၊ လက်တွေ့မေတ္တာပြုခြင်း။

အခန်း (၆) ။ ။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့်အညီ ဖြစ်စေခြင်း
၇၅ မိနစ်

နိဒါန်း (၅မိနစ်)

ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ Saddleback အသင်းတော်မှာ သင်းအုပ်ဆရာ Rick Warren သည် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စာအုပ်နှစ်အုပ် ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ပထမတစ်အုပ်မှာ *The Purpose-Driven Church* ဖြစ်ပြီး နောက်ထပ် တစ်အုပ်မှာ *The Purpose-Driven Life* ဖြစ်သည်။ သူ့စာအုပ်များသည် ခရစ်ယာန် များစွာကို အကြိုက်တွေ့စေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အများစုသည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာမှာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိလား၊ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတာသိနိုင်လား၊ အဲဒါနဲ့ နေထိုင်ရမလား ဆိုတာကို သိချင်ကြသည်။ သူ့ရဲ့စာအုပ်များမှ အဓိကပြောနေခြင်းက ခရစ်ယာန် အမှုတော်ဆောင် များ၏ရည်ရွယ်ချက်သည် မိမိအဖို့ အစေခံကြရန်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားကို အစေခံကြရန် ဖြစ်ကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိရမည်ဖြစ်သည့် အကြောင်းဖြစ်သည်။

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှု ကျင့်ထုံး (၄)
ဘုရားသခင်၏ အကြံအစည်များကို အစေခံလုပ်ဆောင်ရန် အမြဲတမ်း ပထမစဉ်းစားပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၄)
ဘုရားသခင်၏ အကြံအစည်တော်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအင်ဆန္ဒကို ထပ်တူပြုခြင်းသည် အလုံးစုံဖြစ်ပြီး တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းဖြစ်နေသော 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။ ယင်းအလိုတော်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အပိုင်းသုံးပိုင်ဖြင့် မြင်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခုစီတိုင်းသည် ခမည်းတော်၊ သားတော်၊ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော် တစ်ခုစီနှင့် ဆက်နွယ်နေပါသည်။

တစ်ခုစီတိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို ခေါ်နေသည်မှာ

(၁) ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်နှလုံး၊ စိတ်ဝိညာဉ်နှင့် စွမ်းအားရှိသမျှဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုသိရန်၊ ချစ်ရန် နှင့် အစေခံရန်၊

(၂) ယေရုခရစ်တော်နှင့် တိုး၍တိုး၍ တူသောအသက်တာ ဖြစ်လာနိုင်ဖို့အတွက် လိုက်လျှောက်ရန် (ရောမဩဝါဒ စာစောင်ထဲတွင် ရှင်ပေါလုက ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခရစ်တော်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာစေရန် အလိုရှိသည်။ ၂ကော ၃:၁၈တွင် ရှင်ပေါလုက ယုံကြည်သူများသည် ခရစ်တော်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲရန်အကြံပြုထားပါသည်။)

(၃) သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့် ပြည့်ဝပြီး ဝိညာဉ်တော်နှင့်အတူ ဘုရားကိုချစ်ဖို့နှင့် အခြားသူများကိုချစ်ဖို့ ရှာဖွေရန်။

ထိုခေါ်ခြင်းများသည်သာ 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 ဖော်ပြထားပြီးသားဖြစ်သည်။

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 လုပ်ဆောင်ရန်စေခိုင်းချက်" ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။ အထူးလုပ်ဆောင်ရန် စေခိုင်းချက်သည် ဘုရားသခင်ထံမှာ လာသော ပုံမှန်အခြေအနေထဲမှ ထွက်ပေါ်လာသောအရာဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်လေ့မရှိပါ။

၃။ အလုပ်အကိုင် (သို့) ခေါ်တော်မူခြင်းနှင့် ဆိုင်သော အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး။ ။
ဘုရားသခင်ရဲ့ ခေါ်တော်မူခြင်းသည် အသက်တာလုံးဘုရားအတွက် အလုပ်လုပ်ဖို့ ဖြစ်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်းဖြစ်လာပြီဖြစ်သည်။ အချို့သော

ဓမ္မအတွေးအခေါ် ပညာရှင်များက မည်သည့် အသက်တာအလုပ်၊ ကုန်သွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပရောဖတ်ရှင်နယ်တိုင်းကို အမှတော်ဆောင်အဖြစ် စဉ်းစားနိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အခြားသူများကတော့ ထိုစကားလုံးကို ခရစ်ယာန်အမှတော်ထဲတွင် အချိန် ပြည့်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသော သူများ သို့မဟုတ် ဘုရားက တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ဖို့ ရွေးကောက်ထားသောသူများအတွက်သာ ဖြစ်သည်ဟုဆိုကြသည်။ ဘယ်လိုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုအရာသည် ဘုရားသခင်၏ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် တိုကျသေချာသော အလိုတော် ဖြစ်ပြီး ယေဘုယျအလိုတော်တို့၊ အထူး လုပ်ဆောင်စေခိုင်းချက်တို့နှင့် ကွာခြားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအရာသည် အသက်တာလုံး လုပ်ဆောင် ရမည်ဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သမ္မာကျမ်းစာဥပမာများ

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

၁။ တစ်ရက်ချင်းအတွက် တိကျသေချာသော အလိုတော် (အထက်ပါ ယေဘုယျအလိုတော်နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်)။ ။ ကျွန်တော့်အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်၏ တိကျသော အလိုတော်သည် ကျွန်တော့်ရဲ့ဇနီးသည် Jill နှင့် သားနှစ်ယောက်ကိုချစ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အသင်းတော် အသိုင်းအဝိုင်း ကိုလည်း ချစ်ခြင်းပြရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်တော့် ကို နာကြင်စေမယ်ဆိုရင် ထိုသူသည် ဘယ်သူဘဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ခွင့်လွှတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ဖိလိပွိုဩဝါဒစာစောင်တွင် ရှင်ပေါလုသည် ဧဝေါဒိနှင့် သူ့နှုတ်ဆိုသော အမျိုးသမီးနှစ်ဦးကို အဓိကထားရည်ညွှန်းထားသည်။ သူပြောတာက အခန်းကြီး ၂ တွင်တွေ့ရသော ယေဘုယျသွန်သင်ချက် စည်းလုံးမှုရှိဖို့နှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ဖို့ကို သူတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ အသုံးပြုဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ (ဖိလိပွို ၄:၂-၃)

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

- ကျမ်းဥပမာ။ ။ ကောင်းသောရှုမာရီပုံပြင် (လုကာ၊ ၁၀:၂၇-၃၇)။
- ကျမ်းစာ။ ။ ကြီးကျယ်ခန်းနားသော ကျမ်းစာထဲမှ လူအများစုတို့သည် သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်အသက်ရှင်နေခြင်းထဲတွင် ဘုရားသခင်ရဲ့ ယေဘုယျ အလိုတော်ကို လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းဖြင့် ဘုရား၏ တိကျသော အလိုတော်ကို ရှာဖွေကြသည်။
- ဧသတာသည် သူမ၏ လူမျိုးများကို ကယ်ဆယ်ဖို့ အခွင့်အရေးရှိသော အချိန်တွင် သူမ၏အလိုဆန္ဒအလျောက်၊ သူမရရှိသည့် အခွင့်အရေးများဖြင့် အသက်ရှင်နေသောအချိန်ဖြစ်သည်။ သူမ၏ဦးလေး မော်ဒက်သည် သူမ၏ ရာထူးဖြင့် ကူညီပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့သည် (ဧသတာ ၄:၁၄)။ သူမသည် အထူး လုပ်ဆောင်ရန် စေခိုင်းချက်ကို လက်ခံရရှိခဲ့သည်။
- ဧဖတ် ၂:၁၀ ကို ကြည့်ပါ။

၃။ အမှတ်တော်ထမ်းရွက်ခြင်း။ ။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို အချိန်ပြည့် အမှတ်တော်မြတ် လုပ်ငန်းမှာ လုပ်ဖို့ ခေါ်တယ်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းကင်ဘုံကနေ နိမိတ် လက္ခဏာ တစ်ခုခု၊ အသံတစ်ခုခုကနေ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို ပြောပြနေတာမျိုး ရမှာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲမှာ သစ္စာရှိစွာဖြင့် တာဝန်များကို ထမ်းရွက်နေဖို့ဖြစ်ပါသည်။

- တပည့်တော်များသည် သခင်ယေရှုက သူ့နောက်ကိုလိုက်ဖို့ ခေါ်ခြင်း ခံရတဲ့ အချိန်မှာ သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏ သစ္စာရှိသော နောက်လိုက်ကောင်းများ ဖြစ်ဖို့ ရှာဖွေနေကြသူများဖြစ်ကြသည်။ နှစ်ပေါင်း ၂၀၊ ၃၀ လောက် အထိ သူတို့ သိတာက ဘုရားကို သစ္စာရှိတဲ့ သာမန်အသက်တာလေးသာဖြစ်သည်။ အဲဒီ နောက်မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ထူးခြားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပေါ်ထွက်လာခဲ့တယ်။ ဒီနေရာမှာ သခင်ယေရှုရဲ့ ခေါ်တော်မူခြင်းဖြင့် သူတို့အမှတ်တော်ထမ်းရွက်ခဲ့ကြ သည်။ (ဥပမာ မာကု ၂:၁၄)
- ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှတ်တော်လုပ်ငန်းအတွက် ခေါ်ခြင်းခံရပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များရှိလာမည်။ ဥပမာ၊ ရှင်ပေါလုသည် တိမောသေကို "ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ တိုက်တွန်းသွေးဆောင်ခြင်း၊ ဆုံးမဩဝါဒပေးခြင်းကို ကြိုးစား၍ ပြုလော့။ ဗျာဒိတ်တော်ကို ခံ၍ သင်းအုပ်များတို့သည် လက်တင်ခြင်းနှင့်တကွ၊ သင်၌ အပ်ပေးသော ဆုကျေးဇူးကို မပြုစုဘဲ မနေနှင့်။" သင်ကြားခဲ့သည် (၁တိ ၄: ၁၃-၁၄)။

ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ထပ်တူကျစေခြင်း = ဘုရားသခင်၏ အလိုဆန္ဒနှင့် တစ်သားတည်း အသက်ရှင်ရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆက်ကပ်ခြင်း

(ရောမ ၁၂း ၁-၂။ ယောဟန် ၁၂း၂၅-၂၆)

ရောမ ၁၂း၁-၂

“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 ပူဇော်သတ္တိအဖြစ် ပူဇော်ပါ။ အသက်ရှင်သမျှ ကာလပတ်လုံး သင့်အသက်ကို ဘုရားသခင်ပိုင်ဆိုင်စေပါ။
- ၃။ လောကအရာ၊ အပြစ်တရား၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းအတွေးများကို ဖယ်ရှားပါ။ (လောက အလိုသို့ မလိုက်ပါနှင့်)
- ၄။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးကို အသစ်ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲပါ။ (နှလုံးသားနှင့် စိတ်ထား)
- ၅။ အဲဒီနောက်သင်သည် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ ကျေနပ်စရာကောင်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသော အလိုတော်ကို မြင်နိုင်လိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအတွက် သိပြီးသား ဘုရားရဲ့အလိုတော်ကို ပိုမို အလေးထားလေ၊ ဘုရားသခင်၏တိကျသော အလိုတော်အတိုင်း ပိုမို ရှာဖွေ အသက် ရှင်နိုင်လေ ဖြစ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါ်တော်မူခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ယေဘုယျ အလိုတော်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်အသက်တာအတွက် များစွာသော တိကျ သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို အလေးထားရန် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်မှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာ၊ သစ္စာရှိခြင်း၊ ဘုရားရှင်၏ ယေဘုယျ အလိုတော်များကို နှာခံခြင်းတို့မှ အထူးစေစားချက်များကို ထွက်ပေါ်စေနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝိညာဉ်အသက်တာပိုမို အားပြည့်လေ၊ ဘုရားသခင်၏ အထူးစေစားချက်များ ထွက်ပေါ် လာသောအခါ အသိအမှတ်ပြုနိုင်ရန် ပိုမိုပြင်ဆင်နိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို ပြောင်းလဲသော နှလုံးသားဖြင့် ဘုရားရှင်၏အလိုတော်သည် မည်သည်ဖြစ်သည်ကို ပြန်လည်မြင်ယောင်သိနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ (ရောမ ၁၂:၂၊ ဥပမာ ယောသပ်သည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ပြန်တွေးကြည့်ခြင်းဖြင့်သာ သိနိုင်သည်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၅၀)

၆။ သတင်းကောင်း၏ ယုံကြည်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း နှင့် အစေခံခြင်းတို့နှင့် သင့်လျော်သည် အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ (ရောမ ၁၂)

ယောဟန် ၁၂:၂၅-၂၆

၇။ သင့်အတွက်သာ ဖြစ်စေသည့် အစေခံခြင်းကို ဘေးဖယ်ထားပြီး သခင်ယေရှုကို နှလုံးသား အပြည့်အဝဖြင့် လိုက်လျှောက်ပါ။ သခင်ယေရှုကို နှလုံးသား အပြည့်အဝဖြင့် လိုက်လျှောက်ရန် တားဆီးသမျှသော အရာများကို သင့်ကိုယ်ထဲမှာ ရှာတွေ့သည်နှင့် မုန်းတီးပစ်ပါ။

အံ့ဩစရာကောင်းသော၊ နားလည်လွှဲစေနိုင်သော သခင်ယေရှုပြောခဲ့သော စကားများထဲမှ တစ်ခုကို ရှင်ယောဟန်ခရစ်ဝင်ကျမ်းထဲမှာ တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ သခင်ယေရှုသည် တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို ပြောနေသောအချိန်တွင်

“မိမိအသက်ကို နှမြောသောသူသည် အသက်ဆုံးလိမ့်မည်။ ဤလောက၌ မိမိအသက်ကို မုန်းသောသူမူကား၊ ထာဝရအသက်ကို စောင့်ရှောက်လျက်နေ၏။ ငါ၏ အမှတော်ကို ဆောင်ရွက်သော သူဖြစ်လျှင် ငါ့နောက်သို့ လိုက်ရမည်။ ငါ၏အမှဆောင်သည်လည်း ငါရှိရာ အရပ်၌ရှိလိမ့်မည်။ ငါ၏အမှကို ဆောင်ရွက်သောသူဖြစ်လျှင် ထိုသူကို ခမည်းတော်သည် ချီးမြှောက်တော်မူလတံ့။” (ယောဟန် ၁၂: ၂၅-၂၆)

ဘာကြောင့်သခင်ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ကိုမုန်းရန်ပြောသည်နည်း။ ကျွန်ုပ်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဒီမေးခွန်းကို စဉ်းစားခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ နေရာအစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများသို့ လဲ ရောက်ခဲ့တယ်။ ထိုနေရာများတွင် ခရစ်ယာန်တို့သည် ပုံစံမျိုးစုံ၊ နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲခံနေကြရသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သခင်ယေရှုနောက်လိုက်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ် အစစ်အမှန်ကို စောင့်ကြည့်နေခဲ့သည်။ မေးခွန်းများမေးနေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သိသည့် ခရစ်တော်၏ ကြီးမြတ်တဲ့ အစေခံ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ မိမိတို့၏ အသက်ကို မမုန်းကြပါ။ ထိုအစား အများစုသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခရစ်တော်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထဲမှာ ပေးဆပ်ထားကြတယ်။

သခင်ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ်မုန်းတီးဖို့ ဆိုလိုခဲ့ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ကျမ်းစာထဲမှ အခြားသွန်သင်ချက်များနှင့် လွဲချော်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုအစား ခရစ်တော်ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ အလိုဆန္ဒနှင့်

မိမိကိုယ်ကို ဦးစားပေးနေရန် မဟုတ်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်အလိုအန္တမဟုတ်ဘဲ ဘုရားက မည်သည်ကို အလိုရှိသည်ကို စဉ်းစားဖို့ ရှာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ အထဲတွင် ဘုရားရဲ့ အလိုတော်နှင့်ဆန့်ကျင်သော တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့လျှင် ထိုအရာကိုသာ မုန်းတီးပစ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံဖော်ခြင်း။ ။ ဘယ်အချိန်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ် သင်သို့ မဟုတ် ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ၊ သို့မဟုတ် သခင်ယေရှုနောက်တော်သို့ လိုက်လျှောက်ဖို့ ခြေလှမ်းတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ကို နောက်သို့ ပြန်ဆွဲနေသလို ခံစားရတဲ့ ခံစားချက် (အကျင့်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အတွေးအခေါ်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အပြစ်တရားဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ချစ်ခြင်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်) အဲ့အရာကိုသာ မုန်းဖို့ကဖြစ်သည်။ သခင်ယေရှုက ကျွန်ုပ်တို့ကို တစ်စုံတစ်ရာကိုမုန်းတီးဖို့ ပြောလာပြီဆိုလျှင် အဲ့ဒီအရာဟာ ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာကို ချုပ်နှောင်ထားတဲ့အရာ၊ နှောင့်ယှက်နေတဲ့အရာ၊ သို့မဟုတ် ခလုတ်တိုက်ချော်လဲစေသည့်အရာ ဖြစ်ပါသည်။

ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ဘုရားသခင်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အစေခံပါ။ (၂၀ မိနစ်) ဤတူညီသော အခြေခံမူများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် လွှမ်းမိုးမှု နေရာများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် ဘုရားသခင်ကို မိမိကိုယ်ကို ဆက်ကပ်အပ်နှံပြီး ခရစ်တော်နောက်လိုက်ဖို့ အတွက် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ကြသည်။

သင် ဘယ်မှာ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်လဲဆိုတာ ခဏလောက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ အသင်းတော်မှာဖြစ်နိုင်သလို၊ သင့်မိသားစု၊ သင့်ကျေးရွာမှာလား။ သင့်အသက်တာတစ်ခုလုံးကို ဘုရားသခင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်

ခရစ်တော်နောက်လိုက်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို အခြားသော ရည်ရွယ်ချက်တွေထက် အပေါ်မှာထားထားပါသလား။

ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သောခေါင်းဆောင်သည် ပုံမှန်ရပ်ဖို့ သင်ယူရပြီး အောက်ပါ ခက်ခဲသော မေးခွန်းလေးခုကို မိမိဘာသာမေးရမည်ဖြစ်သည်။

၁။ တဘာကြောင့် ခေါင်းဆောင်မှုထဲမှာ ရှိနေသလဲ။

၂။ ဘယ်သူ့ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့် ငါအခုအစေခံနေတာလဲ။

၃။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ အချိန်မှာ ငါ့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို အစေခံဖို့လား သို့မဟုတ် ခရစ်တော်နှင့် အခြားသူတွေကို မှန်ကန်စွာ အစေခံဖို့အတွက်လား။

၄။ ခက်ခဲသောအချိန်များတွင် မိမိ၏တုံ့ပြန်မှုသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့မှု သို့မဟုတ် လောဘ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုမှ ထွက်လာတာလား။

ဘယ်နေရာမှ ကျွန်ုပ်တို့ မှားသွားနိုင်သလဲ (Larry Crabb)

ခရစ်ယာန် စိတ်ပညာရှင်နှင့် စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သူ Larry Crabb သည် သူ၏ *Connections* ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကိစ္စများကို ဘုရားသခင်ရဲ့ ကိစ္စထဲမှာ အစားထိုးလိုက်ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်အကြောင်းကို ဖော်ပြဆွေးနွေးထားသည်။ ဒီအရာသည် ခေါင်းဆောင်များက သူတို့၏ နေရာကို သူတို့အတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ သူတို့ရဲ့ အတ္တနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသာ အစေခံလိုသော ဗီဇရိုက်သည် ခရစ်တော်နောက်သို့ လိုက်ဖို့နှင့် သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ဖို့ ဆက်ကပ်အပ်နှံထားခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါတဲ့မှ တစ်ခုခုကို ကြိုစားကြနိုင်ပါသည်။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြည့်ဝမှုကို သက်သေပြခြင်း (= မြို့တော်တည်ဆောက်ခြင်း)
- ကိုယ်ပိုင် ဂုဏ်သတင်းကို ကြီးစားတည်ဆောက်ခြင်း (= အလင်းဆောင်ယူခြင်း)
- လုံခြုံသက်သာစွာနေခြင်း (= အဖြူရောင် လျှော်ဖွတ်ခြင်း) သို့မဟုတ်
- မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်စေမှုကို ရှာဖွေလုပ်ဆောင်ခြင်း (= ကောင်းစွာ တူးဖော်ခြင်း)

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

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

ဆွေးနွေးချက်

မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထိန်းညှိရန် ဝိညာဉ်ရေး အလေ့အထများ။ ။ ရပ်ပါ၊ ကြည့်ပါ၊
 နားထောင်ပါ။ (Stop, Look and Listen)

ကျွန်တော့်ရဲ့ အရင်က ဝိညာဉ်ရေး လမ်းညွှန်သူ Rev. John Ackerman သည် သူ့ကိုယ်သူ အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ထဲမှာရှိနေဖို့အတွက် ရိုးရှင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအရာကို “Stop, Look and Listen” လို့ခေါ်ပါသည်။ သူဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခါအားလျော်စွာ ရပ်ဆိုင်းခြင်းပြုဖို့ သင်ယူရန်လိုအပ်ပြီး ဘာတွေအမှန်တကယ်ဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို Look (ကြည့်တတ်ဖို့) ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှ သို့မဟုတ် အခြားသူများမှ ဘုရားက ဘာတွေပြောလဲဆိုသည်ကို Listen (နားထောင်ဖို့) ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ရပ်၊ ကြည့် ပြီး နားထောင်ကြည့်မယ်ဆိုရင်၊ ဘယ်သူက သင့်အသက်တာရဲ့ တာဝန်ခံဖြစ်နေမလဲ။ ဘယ်သူက သင့်အသင်းတော်ကို လမ်းညွှန်နေသလဲ။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က သင့်ကို ဘာပြောမလဲ။

ငြိမ်သက်စွာဖြင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်

အခန်း (၇) ။ ။ ဝိညာဉ်တော် သိမြင်သဘောပေါက်ခြင်း

၇၅ မိနစ်

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

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

သို့ပေမယ့်လည်း ဘုရားသခင်ရဲ့ အလိုတော်ကို မြင်တတ်အောင်ပြုလုပ်ရခြင်းသည် အမြဲတမ်း လွယ်ကူသောအရာမဟုတ်ပါ။

Focus

အဖွဲ့ငယ်ဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း

သင့်ရဲ့အသက်တာနှင့် သင့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုထဲမှာ ဘယ်အချိန်ဟာ ဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကို သိမြင်နိုင်ဖို့ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သလဲ။

အလိုတော်ကို သိမြင်ဖို့အတွက် ခက်ခဲစေသော အကြောင်းအရင်းများ

၁။ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရင်းများ

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

၂။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရင်းများ

ဥပမာ၊ အခြားသူနှင့် ပြဿနာဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်စီးသော အသင်းဝင်များ

၃။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရင်းများ

ဥပမာ၊ အရမ်းလွမ်းမိုးခံနေရသလို ခံစားရခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆုတောင်းဖို့ စိတ်ပျက်ခြင်း။

၄။ အသိဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ အကြောင်းအရင်းများ

ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ပိုင် လိုအင်ဆန္ဒနှင့် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ဘယ်လို ခွဲခြားမလဲ။ (ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းတော်အသစ်တစ်ခု စတင်ချင်မည်။ ဒီအရာ သည် 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

ဘုရားသခင်ရဲ့ အလိုတော်ဟာ အထက်လူကြီးတွေရဲ့ အမြင်တွေ၊
 စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ အတိုက်အခံဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
 ၆။ ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ ခုခံခြင်း၊ နောက်ဆုတ်ပေးခြင်း နှင့် ကျရှုံးခြင်းဆိုတာတွေကို ဘယ်လို
 အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမလဲ။ ဒီအရာတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ မှားယွင်းစွာ
 လမ်းညွှန်နေတယ်လို့ဆိုရမလား။ အချိန်မှားယွင်းနေတာလား။ ပိုကြီးစားဖို့လိုနေတာလား။
 အခြားနေရာမှာ သွားကြီးစားကြည့်ရမှာလား။ အတွေ့အကြုံအပေါ်မှာ အခြေခံရမှာဖို့
 ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရူပါရုံတွေကို ပြန်လည် ပြုလုပ်ရမှာလား။
 (ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့က အစီအစဉ်အသစ်တစ်ခုကို စတင်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ အဲဒီအရာက
 မှဆိုးမတွေ 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 ပရိတ်တစ်တင့် အစဉ်အလာ

ပရိုတက်စ်တင့် အသင်းတော်များသည် အသင်းတော်အတွက် ဘုရားသခင်၏အလိုတော် မည်သို့ရှိသလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လာပြီး မေးခွန်းအသစ်၊ ပြဿနာတွေ၊ အချိန်နှင့် အမျှရှင်းပြရန်လိုအပ်သောအခါ သမ္မာကျမ်းစာ၊ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် အသင်းတော် အစဉ်အလာကို အသုံးပြုကြသည်။

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

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

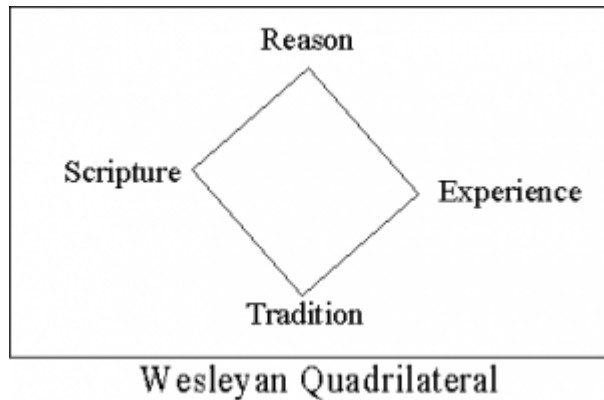
(ဂ) ဆင်ခြင်တုံတရား နှင့် ခံစားချက် (ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ခံစားချက်တို့၏ ပါဝင်ပေးဆပ်မှုကို သင်ဘယ်လို အသုံးပြုသလဲ။ တစ်ခုစီ၏ အကန့်အသတ်ကို သင်ဘယ်လို ထိန်းချုပ်သလဲလဲ။ သင့်ရဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ခံစားချက်ကို အချက်အလတ်များ၊ အတွေးအမြင်များဖြင့် သင်ဘယ်လို အသိပေးနိုင်ဖို့ ရှာဖွေနေသလဲ။)

၂။ လေးခုမြောက်ခြေထောက် ။ ။ John Wesley က “အတွေ့အကြုံ” ဆိုတဲ့အရာကို လေးခုမြောက် ခြေထောက်အနေနဲ့ ထည့်ပေါင်းခဲ့ပါတယ်။ (သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဘုရားကို တွေ့ကြုံခံစားခြင်းကဘာလဲ။ ဘယ်အတွေ့အကြုံက သင့်ကို ဘုရားကို

ပိုသိဖို့/ဘုရားရဲ့အလိုတော်ကို ပိုသိမြင်လာဖို့အတွက် အကူအညီပေးသလဲ။
အထွေထွေရောထွေးခြင်းမပြုဘဲ သင့်အတွေ့အကြုံမှ မည်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို
ရေးဆွဲမည်နည်း။ သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံအပေါ် အနက်ဖွင့်ခြင်းကို လိုအပ်တဲ့အခါမှာ
ဘယ်လိုစိန်ခေါ်မလဲ။)

အတွေ့အကြုံဆိုတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပုံမှန်နေ့စဉ်အသက်တာမှာ အစစ်အမှန်
ဘုရားနဲ့ တွေ့ကြုံခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ ထိုတွေ့ကြုံမှုများသည်
မြင့်မြတ်သောအရာက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်ထံခေါ်ဆောင်ပြီး
ဘုရားနှင့်အတူရှိစေပါသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘုရားကဘယ်သူလဲ၊
ဘုရားက ဒီလောကမှာ ဘယ်လိုတွေ့အလုပ်လုပ်နေလဲ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ နှင့်
ကျွန်ုပ်တို့ကို ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊
ရိုးရာအစဉ်အလာအတိုင်းအသက်ရှင်စေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။
အတွေ့အကြုံသည် ကျွန်ုပ်တို့အထဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ နှင့်အတူ၊ ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့်
အလုပ်လုပ်နေသော သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဖြစ်သည်။
ထိုသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် ယေရှုခရစ်တော်ထံ၌
ဤလောကအတွက် ဘုရားသခင်၏ သတင်းကောင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို
ပေးနေပါသည်။ အတွေ့အကြုံသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကို ကျွန်ုပ်တို့ထံ၌
အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုပြီး ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာစေခြင်းနှင့် အသက်ပေးခြင်းကို
ဖြစ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကတွင် ယေရှုခရစ်တော်အတွက်
အသက်ရှင်သော သက်သေများ ဖြစ်လာကြပြီး သူ့ရဲ့ သွန်သင်ချက်များ ဖြစ်သော
မေတ္တာထားခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ ကိုးကွယ်ခြင်း နှင့် ဝတ်ပြုခြင်းတို့ကို
သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်လမ်းပြပေးမှုဖြင့် လိုက်လျှောက်ကြသည်။

အတွေ့အကြုံသည် ဆားနှင့်တူသည် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် သမ္မာကျမ်းစာ၊ ရိုးရာအစဉ်အလာ၊ ဆင်ခြင်တုံတရားတို့ကို ပိုကောင်းအရသာဖြစ်လာစေရန် ထည့်ပေါင်းပေးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ “ထာဝရဘုရားသည် ကောင်းမြတ်တော်မူသည်အကြောင်းကို မြည်းစမ်း၍ သိမှတ်ကြလော့။ ကိုယ်တော်ကို ခိုလှုံသောသူသည် မင်္ဂလာရှိ၏။” (ဆာလံ ၃၄:၈)⁴



⁴ Pastor Steve Manskar, “Teaching the Quadrilateral” <http://accountablediscipleship.blogspot.com/2009/07/teaching-quadrilateral.html>

၃။ သော့ချက်။ ။သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်။သိမြင်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် နားထောင်ခြင်းအစား သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့် ပူပေါင်းလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းမဟုတ်၊ ထိုအရာသည် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိရှိဖြင့် ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သည်ဟု ခေါ်နိုင်သော လုပ်ငန်းကို မြင်စေရန် ပိုမိုတွေးတောရသော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို သမ္မာကျမ်းစာအားဖြင့် ပြောသော ဘုရားသခင်၏ အသံတော်၊ ဆင်ခြင်ခြင်းပြုလုပ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပေးသော ဉာဏ်ပညာတော်၊ ခေါင်းဆောင်တည်ဆောက်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ပေးသော၊နှင့် အသင်းတော် အစဉ်အလာများကို ပြန် လည်သုံးသပ်ပေးသောအရာဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်တော်သည် များစွာသော အရင်းအမြစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင်အောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်ကဲ့သို့ ချိန်စအသုံးပြုနိုင်ရန်နှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ အချိန်မီခြင်း၊ လတ်ဆတ်သော အမြစ်သစ်များကို လက်ခံရရှိနိုင်အောင် ကူညီပေးပါသည်။ ပရိတက်စတင့် အသင်းဝင်များအတွက် အခြားသောအရာများသည် ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နားလည်ခြင်းနှင့် ဘုရား၏အလိုတော်ကို သိနိုင်စွမ်းတို့အတွက် အရေးကြီးချိန်တွင် ဝိညာဉ်တော်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အရေးအကြီးဆုံး ပါဝင်မှုဖြစ်ပါသည်။ (သင် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ လမ်းပြမှုကို မည်ကဲ့သို့ရှာဖွေမလဲ။ သင် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းစွာနားထောင်မလဲ။ သင်သည် အသံတော်ကို မကြားရ လျှင် သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်ဦးဆောင်ခြင်းကို မခံရဘူးဆိုလျှင်တောင်မှ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်လမ်းပြမှုအပေါ် မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် မှီခိုမလဲ။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ 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 ဆုတောင်းခြင်းပါဝင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်ကို အတွေးအမြင်များ၊ ခွန်အားများ၊ အပြောင်းလဲပြုလုပ်နိုင်ရန် သတ္တိများကို လုပ်ဆောင်ရန် ခွန်အားများ တောင်းလျှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲ ဖို့လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ခံစားရတဲ့ အချိန် လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်ုပ်ဆီလာခဲ့တဲ့ ဆုတောင်းချက်တစ်ခုက ကျွန်ုပ်ကို ကူညီခဲ့သည်။

- သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်မြင်ဖို့ လိုအပ်သောအရာကိုမြင်စေပါ။
- အမှန်တရားကို မြင်နိုင်ဖို့ သတ္တိပေးတော်မူပါ နှင့်
- ကိုယ်တော်ဖွင့်ပြတော်မူချက်အပေါ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဉာဏ်ပညာနှင့် စွမ်းအင်ကို ပေးတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်ရှင်၏ အလိုတော်ပြည့်စုံစေတော်မူပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားဆီကလာတာ အစစ်အမှန်ဘယ်ဟာဖြစ်မလဲ ဆိုတာကို သိနိုင်ရန် အခြားသူများ၏အကူအညီကိုလဲ လိုအပ်လိမ့်မည် (မလိုဘဲလဲ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အခါမှာ လူကြီးများနှင့်၊ လမ်းပြသူများနှင့်၊ အခြားသော လေးစားရှိသေထိုက်သည့် ခရစ်ယာန်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖို့ ရန် ကောင်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခေါင်းဆောင်မှုနှင့်ဆိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြောင်းအလဲကို သက်ရောက်မှုပေးနိုင်သော သူများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း ပြုရန်လိုအပ်သည်။

အသင်းတော်ထဲတွင် သိမြင်အောင်လုပ်ခြင်းအရာသည် ပိုမိုရှုပ်ထွေးပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၊ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် ဘုရားကပေးသော၊ အစပိုင်း၌ အခြားသူများမသိသေးသော၊ သတင်းစကား စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် ပြောရမည်ဖြစ်သည်။ အခြားအချိန်တွင် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် အခြားခေါင်းဆောင်များနှင့်အတူ ဝိညာဉ်တော်ကို နားထောင်ဖို့ ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆုံးအဖြတ်ချပေးသူအားလုံး အတူတကွ စုစည်းကြသောအခါတွင် သူတို့သည် ဆုတောင်းဖို့၊ ဆွေးနွေးဖို့၊ ဘုရားရှင်၏ဦးဆောင်ခြင်း ကိုသိမြင်ရန် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထို့နောက် အတူတကွ ကြိုတင်စီစဉ်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

သိမြင်နိုင်ရန် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ပစ္စည်းများ။ ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သိမြင်ခြင်း၌ ရင့်ကျက်သော ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သည့် ခေါင်းဆောင်များဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းတော်မှာ ယုံကြည်သူများအနေဖြင့် ဘုရားအလိုတော် ဘယ်လိုရှိလဲဆိုတာကို သင်ယူရာတွင် ကူညီပေးဖို့ ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

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

Rev. Graham Standish က ခေါင်းဆောင်များကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် စိတ်အလိုအတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ဘုရားအလိုကိုဆက်ကပ်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။⁵

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

Standish ၏ အကြံပြုချက်

- သိမြင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဖန်တီးပါ။
- လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ရိုးရှင်းစေပါ။
- ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ပြည့်ဝပါ။
- ဘုရားကဘာလိုချင်လဲဆိုတာ မေးပါ။

၃။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို သိမြင်စေရန် အသင်းသူ၊ အသင်းသားများကို သင်ကြား ပါ။ (ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို သိသာမြင်သာဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သင်၏အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ ဘာသာစကား၊ အလေ့အကျင့်များ၊ ခိုင်မာသည့် စိတ်ဓါတ်အစရှိသည်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးဖို့ ရန် သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။)⁶

⁵ Graham Standish, *Becoming the Blessed Church* (BBC), pp. 61, 63f.

⁶ Ibid., pp. 67, 69.

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည့်နေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အခြားသူများနှင့် အကျိုးရှိစွာ ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပိုမိုဆွေးနွေးကြပါမယ်။

ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာမှု။ ။တမန်တော် ၁၅

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

Jack Levison: ထိုစဉ်အခါက ယေရုရှလင်ကောင်စီ၏ ပြောပြချက်အရ၊ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် စိတ်ဓါတ်မြှင့်တင်ပေးပြီး စိတ်၏ ရှုပ်ထွေးမှုများ အပြင် အရေးကြီးသည့် အချက်ကို မသမာသော စစ်ဆေးမှုဖြင့် အသင်းတော်၏ ပုံရိပ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆုံးဖြတ်ချက် ခက်ခဲသည့်အချိန်၊ ဤဝေဖန်စရာ အပြောင်းအရွှေ့ စသည်တို့ကို ရှင်ယာကုပ်က

သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ အလုပ်နှင့် ယုံကြည်သူများ၏ အတွေ့အကြုံများ၊
အပြင်းအထန်ငြင်းခုံမှုများ၊ တုံ့ဆိုင်းမှုများနှင့် သမ္မာကျမ်းစာတို့ကို ဆက်စပ်ပေးပါသည်။⁷

⁷ Jack Levison, *Inspired: The Holy Spirit and the Mind of Faith* (Grand Rapids, MI, Wm. B. Eerdmans, 2013), p. 115.

အခန်း (၈) ။ ။ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှ
၇၅ မိနစ်

Focus

အဖွဲ့ ဝယ်ဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း

ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော သင်းအုပ်ဆရာ သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရမည်ဆိုတာ သင့်အတွက် ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ရှိသလဲ။

အကူးအပြောင်း

"ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များ ရှာဖွေကြသည်များမှာ..."

- ၁။ မိမိကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် ဘုရားသခင်ကို နက်နဲစွာ သိခြင်း၊ ချစ်ခြင်း
- ၂။ ယေရှုခရစ်တော်နောက်တော်သို့ သစ္စာရှိစွာ၊ နှလုံးသားအပြည့်အဝဖြင့် လိုက်ခြင်း
- ၃။ တန်ခိုးတော်ဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်း၊ တန်ခိုးတော်၏ ဦးဆောင်မှုကို ခံယူခြင်း၊
- သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်မှ လာသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကိုယ်ပိုင် စည်ကမ်းရှိစွာ နေထိုင်ခြင်း

၄။ အခြားသူများကို ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းထဲသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ခရစ်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း။

ဤအပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှ အတွက် သမ္မာကျမ်းစား အခြေခံလိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောကြားသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခန်းမှာတော့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းများအချို့အကြောင်းကို အဓိကထား ပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ကြားခြင်း

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၅)
သင်၏လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလွန်အရေးပါသော ဝိညာဉ်ရေး ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။

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

သမ္မာကျမ်းစာရှုထောင့်

သမ္မာသစ်ကျမ်းသွန်သင်မှု၌ အသက်ဝင်သော ဝိညာဉ်အနှစ်သာရပြည့်ဝသည့် အလုပ်ခွင်ဖန်တီးရေး၌ အဓိကသော့ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်၏အတွင်းနှင့် အခြားအဖွဲ့ဝင် အသင်းသားများအတွင်း ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်အား တတ်ကြွစွာ ဆွဲယူတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှုရဲ့ ဝိသေသ လက္ခဏာများကို မြင်နိုင်ရန် အဓိက ကျမ်းပိုဒ် အနည်းငယ်ကို လေ့လာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁ ကော ၁၂:၁-၇

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

- ၁။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည် အမျိုးမျိုးသော အသင်းဝင်သူ များအား အများနှင့်ဆိုင်သော ကောင်းကျိုးရရန်အတွက် ဆုကျေးဇူးအမျိုးမျိုးတို့ကို ပေးအပ်ထားပါသည်။ ထိုဝိညာဉ်ဆုကျေးဇူးများကြောင့် 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 ၁၂:၁၂-၂၅ 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 ဩဝါဒပေးရာတွင် သူသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော် ကိန်းအောင်းခြင်းကို အဓိကထားခဲ့ပါသည်။

အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီတိုင်းသည် တစ်ခုသို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ဝိညာဉ်တော် ဆုကျေးဇူးများကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အကျိုးရှိဖို့အတွက် ပိုင်ဆိုင်ကြပါသည်။

ထိုအရာကို မှန်ကန်သော အသင်းတော် သို့မဟုတ် အလုပ်ဝန်းကျင် အမျိုးအစားကို ဖန်တီးပေးခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် အခြားသူများတွင် ဖြစ်ပေါ်သော သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ဆုကျေးဇူးအမျိုးမျိုးကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားပါသည်။ ထိုဆုကျေးဇူးများကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုကြပါသည်။ အသင်းဝင်သူအားလုံးတို့သည်လည်း သူတို့အသက်တာထဲက သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် တန်ဖိုးထားခြင်းကို ခံရပါသည်။

ဂလာတိ ၅: ၁၆-၂၅

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

၁။ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လုံ့ဆော်ခြင်းကို ထင်ရှားစွာ ဆန့်ကျင်တတ်ပါသည်။

၂။ အသင်းဝင်များသည် ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ အသိအမှတ်ပြု လိုက်လျှောက်ရန် လိုအပ်သည်ကို သင်ကြားခံရဖို့ လိုအပ်ပါသည်

၃။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် ဝိညာဉ်တော်ဖြင့် အသက်ရှင်ရမည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

၄။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည်သာ အပြစ်တရား၏ လုံ့ဆော်ခြင်းကို တွန်းလှန်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ဤကျမ်းပိုဒ်ချက်များသည် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို မိမိအနေဖြင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လား ခန္ဓာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လား ဆိုသည်ကို သိနိုင်သည့် လမ်းညွှန်မှုဖြစ်ပါသည်။

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

ဇေတ် ၄: ၃၀ - ၅:၂

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

- ၁။ ကျွန်ုပ်သည် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် မိမိကိုယ်ပိုင် ဆက်ဆံရေးတွင် ဝိညာဉ်တော်ဖြင့် ဦးစွာ အသက်ရှင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် အသက်ရှင်ကြရန် ခေါ်ခြင်းခံကြရပါသည်။ ဘုရားသခင်ဆီက ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရသော မေတ္တာတော်နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို အခြားသူများကို ပြန်လည် ပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ ဘုရားသခင်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ ခရစ်တော်သည် စံနမူနာဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် အသက်ရှင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တန်ခိုး၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။
- ၄။ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် ယေရှုခရစ်တော်၏ နောက်လိုက်များ၏ ပြုမူကျင့်ကြံပုံအတိုင်း ဖြစ်ရန်အတွက် သင်ကြားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ (ခရစ်ယာန်များကို ဥပဒေများပေးဖို့မဟုတ်ဘဲ မှန်ကန်သော အသက်ရှင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြပေးဖို့ ဖြစ်ပါသည်။)

ဇေတ်ဩဝါဒစာတွင် ရှင်ပေါလုသည် ယုံကြည်သူများကို ဘုရားသခင်ထံမှ သူတို့တွေ့ကြုံ ခံစားရသည်အတိုင်း သူတို့ဝန်းကျင်ရှိ သူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းကို ပြုကြဖို့ရန် တိုက်တွန်း ထားပါသည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်အတူ သူတို့ခံစားရရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းတရားကို သူတို့၏ဆက်ဆံရေးတွင် အခြေခံဖြစ်သင့်သည်အကြောင်း ပြောထားပါသည်။

ဖိလိပ္ပိ ၂:၁-၈

၁။ ယေရှုခရစ်တော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်ဖြစ်သော ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးသည် သင်၏ အခြားသူများနှင့်လည်း သိသာထင်ရှားသော သက်ရောက်မှုရှိရမည်။

၂။ ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းကို အတုယူရန်၊ အစေခံကဲ့သို့သော သဘောထားကျွန်ုပ်တို့ ခေါင်းဆောင်မှုထဲမှာရှိရန်၊ နှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်သော၊ အသင်းတော်အတွက် တန်ဖိုးထားသော အစေခံမှုများကို ပြုလုပ်ရမည်။

ခရစ်တော်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးသည်လည်း ကိုယ်ကျိုးမကြည့်ခြင်းနှင့် အစေခံသော ခေါင်းဆောင်မှု၏ အခြေခံအဖြစ် တည်ရှိနိုင်ပါသည်။ ရှင်ပေါလုက ဖိလိပ္ပိခရစ်ယာန်တို့အား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ကြုံတွေ့ရသော ဝိညာဉ်ရေးအတွေ့အကြုံနှင့် သခင်ခရစ်တော်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ကြုံတွေ့ရသော ဝိညာဉ်ရေးအတွေ့အကြုံနှင့် သခင်ခရစ်တော်၏ ဥပမာတို့ထဲမှ ပေါ်ထွက်လာသော အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်းများအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ခြင်း အစဉ်အလာ

တမန်တော် ၆:၁-၇

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

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

၂။ သင်လုပ်ဖို့ရန် အရေးကြီးဆုံးအရာကို လုပ်ပြီး သင့်ရဲ့ ဝိညာဉ်တော်ဆုကျေးဇူးများ (ခေါင်းဆောင်ခြင်း၊ တရားဟောခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း) ဖြင့် တပ်ဆင်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိုအပ်ချက်ကို ကရုဏာရှိစွာ စေခံဝန်ထမ်းအသစ်များခေါ်ယူပါ။ မတူညီသောသူများအတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏လိုအပ်ချက်၊ တစ်ဦးချင်း ဆုကျေးဇူးစွမ်းရည်များအပေါ်မူတည်ပြီး မတူညီသော နေရာများရှိပါသည်။ အသင်းတော်တွင် မိမိနှင့် ကိုက်ညီသော နေရာတွင် အစေခံနိုင်ရန် အသင်းသူအသင်းသားများကို ကူညီပေးပါ။

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

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

အမှတ်တော်ဆောင်များသည် ဘုရားတရားကြည်ညိုသော ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ရမည်။ စီမံမှု တာဝန်များအပေါ်၌ နက်နဲသော ဝိညာဉ်ရေးအမြင်ဖြင့် အာရုံထားသောသူဖြစ်ရမည်။ တမန်တော်များသည် အသင်းဝင်သူများကို ဝိညာဉ်တော်၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်ဝသောသူများကို သက်ဆိုင်ရာ အမှတ်တော်အတွက် တာဝန်ယူရန် အသင်းဝင်သူများကို ဖတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ ဒုတိယအနေဖြင့် ထိုသူတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဆုတောင်းခြင်း၊ နှုတ်ကပတ်တော်၏အမှတ်တော်မြတ်တွင် အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် ပေးအပ်သူဖြစ်ရမည်။

ခေါင်းဆောင်များခန့်အပ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း

လွန်ခဲ့သောနှစ် သို့မဟုတ် နှစ်နှစ်ခန့်က သင်ခန့်အပ်ခဲ့သော ခေါင်းဆောင်/စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အားလုံးအကြောင်းကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့နာမည်တစ်ခုချင်းစီကို ချရေးပါ။ တစ်ယောက်စီကို အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာ ၅ချက်ထဲမှာ ဘယ်နှချက်ရှိသလဲဆိုတာကို အမှတ် ၀ ကနေ ၅မှတ်အတွင်း အမှတ်ပေးကြည့်ပါ။

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

တမန်တော် ၁၃:၁-၃

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

၁။ ဝတ်ပြုခြင်းထဲတွင် မြင်သာအောင် ရှာဖွေပါ။

၂။ ဝိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များအဖြစ် အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းကို ပါဝင်စေပါ။

ကနဦးအသင်းတော်များတွင် အတူတကွ မြင်သာအောင် လုပ်ခြင်းသည် ဝတ်ပြုခြင်းထဲက ထွက်ပေါ်ခဲ့သည်။ အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်းနှင့် သာသနာပြုများကို အတူတကွ တာဝန်ပေးအပ်ရတွင် ဆုတောင်းခြင်း၊ အစာရှောင်ခြင်းနှင့် လက်တင်ဆုတောင်းပေးခြင်းစသော ဝိညာဉ်ရေး စည်းကမ်းချက်များ၊ ဝိညာဉ်ရေး အလေ့အကျင့်များ ပါဝင်ပါသည်။

အခန်း (၉) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေး သင်ခန်းစာ *Lectio Divina*

Lectio Divina

Ignatius of Loyola

မာကု ၁၀:၄၆-၅၂

၃၀မိနစ်

မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ငြိမ်သက်ပြီး အဖွင့်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အစပြုပါ။

ပထမအကြိမ်ဖတ်ခြင်း

ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းမှ ကြားရသမျှသောကို နားထောင်ပါ။

ပထမအကြိမ် ဖတ်ကြားပြီးနောက်တွင် သင်ရရှိတဲ့ စကားလုံး သို့မဟုတ် စာကြောင်းကို မျှဝေပါ။

ဒုတိယအကြိမ်ဖတ်ခြင်း

သင့်ကိုယ်သင် ဒီဇာတ်လမ်းထဲမှာ စိတ်ကူးဖြင့် ပုံဖော်ကြည့်ပါ။

သင်ဟာ ဇာတ်ကောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ် (ဥပမာ၊ ဗာတီမဲ၊ လူထု၊ တပည့်တော်၊ လေ့လာသူ)

သင်မြင်ရ၊ ခံစားရ၊ ကြားရ၊ အနံ့ရသမျှ၊ တွေးထင်သမျှတို့ကို သေချာမှတ်ထားပါ။

ဒုတိယအကြိမ်ဖတ်ကြားပြီးနောက်မှာ ဒီတစ်ခေါက်ဖတ်ခြင်းကလေး ဘာရလဲဆိုတာကို ဝေမျှပါ။ တတ်နိုင်သမျှအတိုဆုံး (စာကြောင်းတစ်ကြောင်း၊ နှစ်ကြောင်းခန့်သာ) ဝေမျှပါ။

တတိယအကြိမ်ဖတ်ခြင်း

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က သင့်ကိုပြောသမျှကို နားထောင်ပါ။
 သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က သင့်ကို ဘယ်လိုဦးဆောင်နေလဲ။ ဒီဇာတ်လမ်းက
 ကျွန်ုပ်ရဲ့အသက်တာမှာ ဘယ်လိုရှိနေနိုင်လဲ။
 တတိယအကြိမ်ဖတ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ တစ်ယောက်ချင်းစီကို သူတို့ရရှိခဲ့တဲ့
 အတွေ့အကြုံများအပေါ် ဆုတောင်းမှလေးတစ်ခုဖြင့် တုံ့ပြန်ခွင့်ပေးပါ။
 ဆုတောင်းလိုတဲ့သူများအနေဖြင့် “အလိုတော်ပြည့်စုံပါစေသော” သို့မဟုတ် “အာမင်”
 သို့မဟုတ် “ကျွန်ုပ်/ကျွန်မကို ကျော်သွားပေးပါ” စသည်ဖြင့် ပြောနိုင်ပါသည်။

၂၀ မိနစ်

တိတ်ဆိတ်ခြင်း။ ငြိမ်သက်စွာ အာရုံပြုခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း။

၁၀ မိနစ်

အတွေ့အကြုံဆွေးနွေးခြင်း။ မေးခွန်းမေးခြင်း။

အခန်း (၁၀) – (၁၁) ။ ။ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှအတွက် လက်တွေ့ ကိရိယာများ

၇၅ မိနစ်

ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်မှအတွက် လက်တွေ့ ကိရိယာ (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 လက်ခံပြီးလိုက်လျှောက်ရန်၊ သူနှင့် ပိုမိုတူသော အသက်တာဖြစ်လာရန်၊ ဝိညာဉ်တော်ပြည့်ဝသော အသက်တာနှင့် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်ဖို့ သင်ကြားရန် တို့ဖြစ်သည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

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

၁။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ဖို့ အခွင့်အရေး ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။

- ၂။ ဘုရားကို သိခြင်းဉာဏ်ပညာ နှင့် အစေခံခြင်းအလုပ် ကြီးထွားလာစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပညာဖြည့်ဆည်းပေး တပ်ဆင်ပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးရမည်။
- ၃။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပျိုးထောင်ခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်းများ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အမှတော်အလုပ်၊ ခရစ်ယာန်သာသနာတော်တို့အတွက် လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်နေရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့အလုံးဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးချစ်ကြရန်နှင့် မိမိတို့ ဝိညာဉ်တော် ဆုကျေးဇူးများကို အများကောင်းဖို့အတွက် အသုံးပြုရန် ခေါ်ခြင်းကို ခံထားရကြပါသည်။

ခရစ်တော်၌ မရှိနေမချင်း၊ ဘုရားကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားမှုတွေ တန်ဖိုးရှိလာအောင် ပြုလုပ်ခွင့်မပေးမချင်း၊ ထိုအရာတစ်ခုမှဖြစ်လာမည်မဟုတ်ပါ။ ဝိညာဉ်တော်ပြည့်ဝသော၊ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်ဖြင့် နေထိုင်ရန်၊ ဦးဆောင်ရန်၊ နှင့် အသင်းတော်တစ်ခုလုံးကို ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ခေါ်ဆောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပါဝင်သော ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းဖြစ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါ။ ။
 ဝတ်ပြုခြင်း အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခြင်းသည် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်မှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် လှုပ်ရှားမှုသက်သက်၊ ဝတ်ပြုစည်းဝေးခြင်း သက်သက်ဖြစ်ရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။

ထိရောက်သော ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သည့် ခေါင်းဆောင်များသည် ဝတ်ပြုခြင်းအစည်းအဝေးဖြင့် စဉ်းစားကြာလိမ့်မည်။ သူတို့ဘာပြောချင်တယ်၊ ဘာလုပ်ချင်တယ် ဆိုတာကို သေချာတွေးတောပြင်ဆင်ကြာလိမ့်မည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာဘဲ

သူတို့ ဝတ်ပြုခြင်းကို ဦးဆောင်ကြတဲ့အခါမှာ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ရဲ့
 စေ့ဆော်ခြင်းအတွက်လည်း အမြဲတမ်း စိတ်နှလုံးကို ဖွင့်ဟထားပေးကြသည်။
 သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်နှင့် အလုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို
 ဆုတောင်းအားကြီးခြင်းဖြင့် ရှာဖွေကြသည်။ သူတို့သည် ဝတ်ပြုစည်းဝေးခြင်းကို
 အသင်းသူ အသင်းသားများ ကောင်းကျိုးအတွက် အသုံးပြုကြလိမ့်မည်။

- ဝတ်ပြုစည်းဝေးခြင်းသည် မိမိတို့ကိုယ်ကိုမိမိတို့ အဓိကထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊
 ဘုရားကို အဓိကထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဝတ်ပြုသူများသည် မိမိတို့ကိုယ်ကို
 မဟုတ်ဘဲ ဘုရားကို ချီးမွမ်း၊ ချီးမြှောက်သော ဝတ်ပြုခြင်းမျိုးဖြစ်ရမည်။
 သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်
 ရည်ရွယ်ချက်သည် ဘုရားကို သူတို့နှင့် ပိုနီးစေဖို့ရန် ဆွဲခေါ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ဝတ်ပြုစည်းဝေးခြင်းသည် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးနှင့်
 အသင်းတော်သာသနာတော်ကို ခိုင်မာစေရန် အချိန်ကောင်းလည်းဖြစ်သည်။
 ကျွန်ုပ်တို့ ဒီမှာ ဘာကြောင့်ရှိနေကြသလဲ။
- ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်အပေါ်မှီခိုခြင်း၊ ဘုရားကို
 ယုံကြည်ခြင်းကို ပြသရန်အချိန်လည်းဖြစ်သည်။
- ယင်းသည် အသင်းသူအသင်းသားများ အတူတကွ ဘုရားကို ချီးမွမ်းခြင်း၊
 ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ တူညီသော ခရစ်တော်ထံသို့ ဆက်ကပ်ခြင်း၊
 သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို
 ရှာဖွေခြင်း များ ပြုလုပ်ရန် အခွင့်အရေးလည်းဖြစ်သည်။
- ယင်းသည် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ဝေငှကြရန် အချိန်
 လည်းဖြစ်သည်။ သက်သေခံခြင်းသည် အတူတကွ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း၏
 အရမ်းအရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်

ယုံကြည်သူ၏အသက်တာတွင် ဘုရားကမည်သို့ပြုမူလုပ်ဆောင်နေကြောင်း
 အခြားသူများသိချင်နေပါသည်။ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင်
 မည်သို့မည်ပုံကောင်းချီးပေးနေကြောင်း သက်သေခံခြင်းမရှိပါက
 ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအားတက်မှု ရှိလာမည်မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်အသက်တာတွင်
 စိတ်ပျက်သံသယဝင်လာချိန်များ၌ အရင်အချိန်များတွင်
 ဘုရားပြုခဲ့သောကောင်းချီးများကို သက်သေခံဝေငှလိုက်ခြင်းဖြင့်
 ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားများပြန်လည်ရရှိလာပါသည်။
 သင်၏သက်သေခံခြင်းများသည် သင့်ကိုယ်သင်ချီးမြှောက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ
 ဘုရားကိုချီးမွမ်းနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

၃။ သင်၏အသင်းဝင်များ၊ အသင်းသူ၊ အသင်းသားများကို တတ်ကြွစွာချစ်ခင်ပါ။ ။
 ဝိညာဉ်ရေးခေါင်းဆောင်အဖြစ် သင်၌ ရှိသော ဆုကျေးဇူးများအနက် တန်ခိုးအကြီးဆုံး
 ဆုကျေးဇူးတစ်ခုမှာ သင်၏လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့် ရုံးဝန်ထမ်းများအား မေတ္တာစစ်ဖြင့်
 ချစ်ခင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်ပြောနေသည်မှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ခံစားချက်
 မဟုတ်ပါ။ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့် အလွန်အကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးသော ဆက်ဆံရေးကို
 ပြောနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၁ ကော ၁၃တွင် ရှင်ပေါလုက သူတစ်ပါးအား မည်သို့
 ဆက်ဆံရမည်ကို ဖော်ပြသော မေတ္တာမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

“မေတ္တာသည် စိတ်ရှည်တတ်၏။ ကျေးဇူးပြုတတ်၏။ မေတ္တာသည် ဂုဏ်ပြိုင်ခြင်းမရှိ၊
 ဝါကြွားခြင်းမရှိ၊ မာန်မာနမရှိ။ မလျောက်ပတ်စွာ မကျင့်တတ်၊ ကိုယ်အကျိုးကို
 မရှာတတ်၊ ဒေါသအမျက်မထွက်တတ်၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု မထင်တတ်၊
 မတရားသောအမှု၌ ဝမ်းမြောက်ခြင်းမရှိတတ်၊ သမ္မာတရား၌ ဝမ်းမြောက်တတ်၏။”
 (၁ကော ၁၃: ၄-၆)

ချစ်ခြင်း မေတ္တာ (၃) မျိုး

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

၂။ Thoughtful love: သူတို့အမှန်တကယ် စိတ်အဝင်စားဆုံးအရာ၊ အသင်းတော် တစ်ခုလုံး အနေဖြင့် စိတ်အဝင်စားဆုံးအရာက ဘာလဲ။ (အခြားသူနှင့် အသင်းတော် အတွက် အကောင်းဆုံးအရာကို မြင်တတ်စေဖို့အတွက် ဘုရားသခင်ထံမှာ အကူအညီ တောင်းခံပါ။)

၃။ Active love: မပျက်ယွင်းသော မေတ္တာဖြင့် ချစ်နိုင်ရန် ဘာကို ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင် နိုင်သလဲ။ (အခြားသူများက သင့်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားကို လက်ခံနိုင်ရန် အတွက် သင့်အနေဖြင့် ဘာကို တိကျခိုင်မာစွာ လုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာကို ပြပေးဖို့ ဘုရားသခင် ထံ တောင်းဆိုပါ။)

ဥပမာအနေဖြင့် သင်သည် လုပ်ဖော်ဆောင်ဖတ်များကို လေးစားမှု ပြသနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အသက်တာ သာယာဝပြောရေးအတွက် သင်အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားကြောင်းနှင့် သင်ရိုးသားဖြစ်ကြောင်းကို အလုပ်ဖြင့် ပြနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သောအခါ ခွင့်လွှတ်ပေးပါ။ သင့်အဖွဲ့အစည်း၌ အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ရပ်နားခိုင်းတော့မည့် အကြောင်းပြောဆို ဆွေးနွေးနေသည့်ကြားမှ သူတို့အနာဂတ်၌ မျှော်လင့်ချက်ရှိကြောင်းပြောပြပါ။ သူတို့ ပြောသည်ကို နားထောင်ပေးပြီး သူတို့ တွေ့ကြုံနေသည်များအတွက် ကူညီစဉ်းစား

ပေးခြင်းနှင့် 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 ဝိညာဉ်ရေးနဲ့ ပိုပြီးတော့သက်ဆိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင့်ရဲ့ အတွေး၊ ခံစားချက်တွေထက် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော် အပေါ်မှာ ပိုမိုအခြေခံသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ မျက်စိကိုမှိတ်ထားပါ။ သင့်အသင်း တော်၊ သင့်ကျေးရွာ၊ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် မိသားစုထဲမှာ သင်ချစ်ရန်ခက်ခဲသော သူတစ်ယောက်ကို ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ပထမဆုံးအနေဖြင့် ထိုသူကိုချစ်ရန် သင့်အနေဖြင့်မဖြစ်နိုင်ကြောင်းဝန်ခံပါ။ ဒုတိယအနေဖြင့် ထိုသူအတွက်ဆုတောင်းပေးပါ။ ထို့နောက်သင့်ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ သင့်ရဲ့ စိတ်ထဲ၊ သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့်ထိုသူကို မည်ကဲ့သို့ ချစ်နိုင်မလဲဆိုတာကို သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ကို 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။ ။ ဆရာသို့ မဟုတ် တရားဟောဆရာ၏ အမြင်မှပေးသော မှတ်ချက်များ။

၃) နာမည်။ ။ ကိုယ်ပိုင် အသုံးချဖို့ အတွက် ဖတ်ပါ။

- ကျမ်းစာကို သင့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအသင်းနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် အတူတကွ ဖတ်ရှုခြင်းသည် ဘုရားသခင်ကို အတူတကွ နားထောင်နိုင်ရန် အလွန် အထောက်အကူပြုသော၊ တန်ခိုးရှိသော လမ်းဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာကျမ်းစာ နောက်ခံ အကြောင်းအရာများသည် တန်ခိုးရှိသော အရာများ၊ ဖော်ပြချက်များကို ပြောပြနေပြီး ယင်းတို့သည် လူအများကို ကိုယ်ပိုင် နားလည်ခြင်းနှင့် ဓမ္မအတွေးအခေါ်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးခြင်းများ၊ လက်တွေ့ခရစ်ယာန်တို့ လိုက်လျှောက်အသက်ရှင်ခြင်းများ တို့ကိုအတွက် အားပေးလှုံ့ဆော်မှုများကို ပံ့ပိုးရာတွင် ကူညီပေးပါသည်။

သမ္မာကျမ်းစာကို အသင်းအဖွဲ့ဖြင့် လေ့လာခြင်း။ ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် Bible Study for Ministry (BSFM) at Family Hope Services စတင်ခဲ့ပါသည်။ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်လုံး ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ရုံးအဖွဲ့တို့သည် တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် အချိန်ယူတွေ့ဆုံခဲ့ကြသည်။ ပထမ၌ ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းကို ကျွန်ုပ်ကပင် ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဖတ်ရှုနေသော ကျမ်းပိုဒ် အနေဖြင့် အမှတ်တော်ဆောင်နှင့် သူ၏ အမှတ်တော်ဆောင် လုပ်ငန်း၌ မည်သို့ အသုံးပြုလျှင်

ထိရောက်မည်ကို အလေးထားခဲ့သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအတွင်း ဝိညာဉ်ရေး တိုးတက်မှု မြှင့်တင်ရေးနှင့် ရုံးဝန်ထမ်းများ၏ ဘုရားသခင်အကြောင်း စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု နှင့် သူတို့အသက်တာနှင့် ဆက်စပ်ပြီး တွေးခေါ်မှုစသည့် ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်နှင့် ဆက်စပ် နေသော အကြောင်းအရာများကိုလည်း လေ့လာဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ဝန်ထမ်းများကို တိုးတက်စေသော ယန္တရားကြီးသည် ယနေ့ထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

၅။ အချိန်တိုင်းနေရာတိုင်းတွင် မကြာမကြာဆုတောင်းပါ။

• အချိန်တိုင်းဆုတောင်းတတ်သော အလေ့အကျင့်ကိုတည်ဆောက်ပါ။ ကိုလုံကြွယ်ဝသော ဆုတောင်းချက်ပုံစံ ၄မျိုးဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း၊ အပတ်စဉ်ဝတ်ပြုကိုး ကွယ်မှုတိုင်းတွင် အသုံးပြုပြီးဆုတောင်းပါ။ ဆုတောင်းမှုပုံစံများကို အတိုကောက် (ACTS) ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

(၁) Adoration ကြည်ညိုမြတ်နိုးခြင်း (ဘုရား၏ကောင်းမြတ်မှုကိုချီးမွမ်းပါ) ကျမ်းစာထဲရှိ ဥပမာများမှာ- ဆာလံ ၁၀၁:၁၊ ၁၀၃။

အိုတာဝရဘုရား၊ အကျွန်ုပ်သည် စိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ကိုယ်တော်ကို ချီးမွမ်းပါမည်။ အံ့ဘွယ် သော အမှုတော်ရှိသမျှတို့ကို ပြည့်စုံပါမည်။ ကိုယ်တော်ကိုအမှီပြု၍ဝမ်းသာရွှင်လန်းပါမည်။ နာမတော်ကိုထောမနာသီချင်းဆိုပါမည်။ အမြင့်ဆုံးသောဘုရား။ (ဆာလံ ၉၁: ၁-၂)

(၂) Confession အပြစ်ဝန်ချခြင်း (ဘုရားသခင်ထံ သင့်အပြစ်များကိုအမြဲဝန်ချတောင်းပန် ပါ။ ကျမ်းစာထဲရှိ ဥပမာမှာ- ဆာလံ ၅၁။

နာမတော်ကိုချစ်သောသူတို့၌ ပြုတော်မူတတ်သည်အတိုင်း အကျွန်ုပ်ကို ကြည့်ရှု၍ ကယ်မသနားတော်မူပါ။ (ဆာလံ ၁၁၉: ၁၃၂)

(၃) Thanksgiving ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း (ဘုရား၏ ကျေးဇူးတော်၊ သနားဂရုဏာ တော်၊ အဖြေပေးသောဆုတောင်းချက်များ၊ ခံစားရသောဆုကျေးဇူးများ အတွက် ဆုတောင်းခြင်း) ကျမ်းစာ ထဲရှိဥပမာမှာ- ဆာလံ ၁၀၀။

ထာဝရဘုရားသည် ကောင်းမြတ်တော်မူ၍ ဂရုဏာတော် အစဉ် အမြဲတည်
သောကြောင့် ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းကြလော့။ (ဆာလံ ၁၀၆:၁)

(၄) Supplication အပ်နှံခြင်း(လိုအပ်သောအရာများအတွက်ဘုရားကိုတောင်းလျှောက်ပါ)
ပေါလုသွန်သင်ချက်။ ဖိလိပို့ ၄:၄-၆

အိုဘုရားရှင် ထာဝရဘုရား၊ နာမတော်အတွက်ကြောင့် အကျွန်ုပ်အမှု
ကိုစောင့်တော်မူပါ။ ဂရုဏာတော်ကောင်းသည်ဖြစ်၍အကျွန်ုပ်ကိုကယ်နှုတ် တော်မူပါ။
အကျွန်ုပ်သည် ဆင်းရဲငတ်မွတ်ပါ၏။ အကျွန်ုပ်အထဲ၌ နှလုံးနာကျင်လျက်ရှိပါ၏။ရှည်လျား
သော အရိပ်ကဲ့သို့အကျွန်ုပ်ရွှေ့ သွားပါ၏။ ကျိုင်းကောင်ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားလျက်ရှိပါ၏။
အစာမစားဘဲ နေရသောကြောင့် ဒူးဆစ်နုနု အသားလည်းလျော့ပါ၏။ အကျွန်ုပ်
သည်လည်း သူတစ်ပါးတို့ကဲ့ရဲ့ စရာအကြောင်းဖြစ် ၍သူတို့သည် အကျွန်ုပ်ကို မြင်သော
အခါ၊ ခေါင်းညိတ်ခြင်းကိုပြုကြပါ၏။ အကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၊ အကျွန်ုပ်ကို
မစတော်မူပါ။ ဂရုဏာတော်ရှိသည်အတိုင်း ကယ်တင်တော်မူပါ။ (ဆာလံ ၁၀၉: ၂၁-၂၆)

မှတ်ချက်။ ။ဆာလံကျမ်းထဲတွင် အခြားဆုတောင်းချက်ပုံစံ ၂မျိုးကိုလည်း တွေ့ ရှိ
နိုင်ပါသည်။

(၁) ကျိန်ဆဲသောဆုတောင်းခြင်း (ရန်သူတို့ကိုဖျက်ဆီးပစ်ရန် ဆုတောင်းချက်မျိုး) ဆာလံ
၅၅၊ ၆၊ ၁၁၊ ၁၂၊ ၃၅၊ ၃၇၊ ၄၀၊ ၅၂၊ ၅၄၊ ၅၆၊ ၅၈၊ ၆၉၊ ၇၉၊ ၈၃၊ ၁၀၉၊ ၁၃၇၊ ၁၃၉၊ ၁၄၃။

သူတို့အပေါ်မှာ အမျက်တော်ကိုသွန်းလောင်းတော်မူ၍ အမျက်တော်အရှိန်သည်
သူတို့ကို မှီပါစေ။ ဆာလံ ၆၉:၂၄။

(၂) အော်ဟစ်ငိုကြွေးဆုတောင်းခြင်း (ဒုက္ခဆင်းရဲအတွက်၊ ဆုတောင်းချက်၊
လိုအပ်ချက်များကို မဖြည့်ဆည်းပေးသည့်အတွက် ဘုရားကိုစောဒက တက်ခြင်း)
စိတ်နှလုံးထဲမှ နှစ်နှစ်ကာကာဆုတောင်းလိုက်သောအခါ (ဒေါသ၊ရှုတ်ထွေးမှုများ၊

စိတ်ပျက်မှုများကို ဘုရားထံသွန်းလောင်းလိုက်သောအခါ) ဘုရားသခင်နှင့်ပိုပြီးရင်းနှီးသော ဆက်ဆံရေးမျိုးရှိလာစေပြီး ယုံကြည်ခြင်းကို ပို၍တိုးတက်လာစေပါသည်။

အိုတာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်သည်ကြားတော်မမူဘဲ အဘယ်မျှကာလပတ်လုံး အကျွန်ုပ်အော်ဟစ်ရပါမည်နည်း။ ကယ်တင်တော်မမူဘဲ အကျွန်ုပ်သည် အဓမ္မအမှုကိုခံ၍ ရှေ့တော်၌အဘယ်မျှကာလပတ်လုံး အော်ဟစ်ရပါမည်နည်း။ မတရားသောအမှုကို အကျွန်ုပ်အား အဘယ်ကြောင့်ပြတော်မူသနည်း။ အဓမ္မအမှုကိုအဘယ် ကြောင့်မြင်စေ တော်မူသနည်း။ လုယူခြင်း၊ အနိုင်အထက်ပြုခြင်းအမှုသည်အကျွန်ုပ်ရှေ့မှာအဘယ်ကြောင့်ရှိ ရပါသနည်း။ ငြင်းခုံခြင်း၊ ရန်တွေ့ခြင်းကိုလည်း အဘယ်ကြောင့်လူချင်းပြုရပါသနည်း။ သို့ဖြစ် တရားလျော့ပါ၏။ တရားသဖြင့်စီရင်ဆုံးဖြတ် ခြင်းမရှိပါ။ မတရားသောသူတို့သည် ဖြောင့်မတ်သောသူတို့ကို ဝိုင်းသောကြောင့်၊ မတရားသဖြင့် စီရင်ဆုံးဖြတ်ကြပါ၏။
(ဟဗတ္တုတ် ၁:၂-၄)

ဆုတောင်းချက်များရေးသားခြင်းကြောင့်လူတိုင်းအတွက်၊ သင့်စိတ်ထဲရှိသည့်အရာ များကိုမမေ့မလျော့ဆုတောင်းပေးနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့စာအတွက်ဆုတောင်းရမည့်အရာ များလွန်းနေပါက ခွဲထားနိုင်သည်။ ထို့နောက်တစ်ပတ်တာအတွင်း တစ်ရက်ချင်းစီအလိုက် ခွဲဝေဆုတောင်းပေးနိုင်ပါသည်။

- ဖြစ်နိုင်သော အရာအားလုံးနှင့် သင့်လျော်သော အရာများအားလုံးအတွက် အခွင့်အခါ ရှိတိုင်း ဆုတောင်းပါ။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် တစ်ဦးချင်း ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ၊ အခြားခေါင်းဆောင်များဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပုံမှန် ဆုတောင်း ရပါမည်။ သင်သည် ခေါင်းဆောင်သော အသင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်သော အခါတွင်၊ သင့်ရဲ့ အသင်းအဖွဲ့ကို ဘုရားက ဖွင့်ပြလိုသော အရာမှန်သမျှအဖွဲ့ တံခါးဖွင့်ထား စေပါ။ ဉာဏ်ပညာနှင့် လမ်းပြပေးဖို့အတွက် ဆုတောင်းပါ။ အခြားသူများနှင့် ပဋိပက္ခ များကြား လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကရုဏာတော်အတွက် ဆုတောင်းပါ။ သန့်ရှင်းသော

ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် အဖွဲ့ကို အတူတကွ ဖြစ်စေရန် ဆုတောင်းပါ။ အဖွဲ့ကို ဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်ဝပြီး ဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုကို ခံယူနိုင်ရန်အတွက် ဆုတောင်းပါ။

- သင့်ရဲ့ဆုတောင်းခြင်းတွင် တရားမဟောပါနှင့်။ တရားဟောခြင်းကို တရားဟောခြင်း အတွက်သာ ဖြစ်စေပါ။ သင်ကြားခြင်းကို သင်ကြားခြင်းအတွက်ဘဲ ဖြစ်စေပါ။ နှစ်သိမ့်ခြင်းကို နှစ်သိမ့်ခြင်းအတွက်ဘဲ ဖြစ်စေပါ။ ဆုတောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်ကို သင့်ရဲ့နှလုံးသားမှ သင့်ရဲ့ ဦးခေါင်းဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုအရာ သည် လူများကို မေတ္တာတော် ပလ္လင်ခေါ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်ဟာအခြားသူများကို ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်မည်ဆိုလျှင် သင်ဘယ်သူနှင့် စကားပြောနေလဲဆိုတာကို သတိရပါ။ ထိုသူသည် သင့်၏ ကောင်းကင်ဘုံ အဖဘုရား၊ သင်ချစ်သော သခင်၊ သင့်ရဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်၊ သင့်ရဲ့ ကယ်ချွတ်ရှင် ဖြစ်သည်။

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

၆။ စီမံခန့်ခွဲရေး စည်းဝေးများတွင် ဘုရားသခင်၏ရှိခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း။^၈

ဘုရားသခင် ပါဝင်ပတ်သက်မှုများကို သိရှိနားလည်ခြင်းအပြင် အစည်းအဝေးများနှင့် အစုအဖွဲ့လုပ်ငန်းများ၌ ဘုရားသခင်လုပ်ဆောင်တော်မူချက်များကို သိရှိရန် အလေးထား ကြိုးစားပါ။ သင့်အနေဖြင့် တရားဝင်ဖော်ပြထားသော အစီအစဉ်များနှင့် အသားကျနေ မည်ဖြစ်သော်လည်း ဘုရားသခင်သည် သင်မျှော်လင့်မထားသော၊ လက်မလွှတ်ချင်သည့် အရာတစ်ခုကို ပြုလုပ်တော်မူနိုင်ပါသည်။ စည်းဝေးတိုင်းတွင် အရေးကြီးဆုံးသော အကြောင်းအရာမှာ ဘုရားသခင် ထည့်ပေးသော ခေါင်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။

- ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်ရွေ့လျားခြင်းကို ရှာဖွေပါ။ စည်းဝေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆန္ဒကို တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အာဏာပြုကစားခြင်းမျိုးမဖြစ်ရပါ။
- သင်ဆွေးနွေးသောအကြောင်းအရာများ၊ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုများ၊ အခြားသူနှင့် ငြင်းခုံမှုများအပေါ်၌ ဘုရားသခင်က ဘယ်လို ဆက်သွယ်နေသလဲဆိုတာကို အခြားသူများအား အမြဲသတိရှိဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ (မန်းဂျိုးဇက် - ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်ကို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော် ရှိနေသော သဘောအဖြစ် ကိုယ်စားပြုရန်ထွန်းညှိခြင်း၊ ခရစ်တော်၏ ရှိခြင်းပုံစံအနေဖြင့် သတ်မှတ်ရန် ထိုင်ခုံ တစ်ခုအား လွှတ်ထားပေးခြင်း။)
- ဆုတောင်းပါ - "သခင်ဘုရား၊ ဤစည်းဝေးခြင်းကနေ ကျွန်ုပ်မြင်ရန် လိုအပ်သည့်အရာကို မြင်စေဖို့တွက် ကူညီတော်မူပါ။" ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်နားထောင် မနေဘူးသို့ မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးက တင်ပြမှု အသစ်ကို လက်ခံဖို့ရှိမနေဘူး

⁸ 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

သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့က ချောင်ပိတ်မိနေတာမျိုး ဖြစ်နေမယ် သို့မဟုတ် အာလုံးက အဲဒီအချိန်မှာ သဘောတူနေမယ်၊ ဘယ်သူကမှ စိတ်အားထက်သန်ပုံ ပေါ်မနေဘူး၊ စသည်တို့ကိုကို သိရန် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အကူအညီ လိုပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို အမြင်သစ်တစ်ခုကို ရရှိသည်တိုင် သို့မဟုတ် မကောင်းသော အကြောင်းအရာများ အဖွဲ့ထဲမှာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိလိုက် ရသည့်တိုင် ကျွန်ုပ် ထိရောက်စွာ ဦးမဆောင်နိုင်ပါ။

- ပါဝင်သူအဖြစ်နှင့် စစ်မှန်သော နားထောင်သူအဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်ပါ။ ထွက်ပေါ်လာသော ရလဒ်အပေါ် စိတ်ကြိုက်ကြိုးကိုင်ခြင်း လုပ်နေမည့်အစား တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ပေါ်ထွက်လာမည့် အသိဉာဏ်အလိမ္မာနှင့် လမ်းညွှန်မှုတို့ကို စောင့်မျှော်ပါ။ အရေးကိစ္စ တစ်ခုကို ဆွေးနွေးရန် ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြပါ။
- အခြားသူများကို လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ဘုရားသခင်က လမ်းညွှန်တော်မူမည့် အကြောင်း မျှော်လင့်စေရန် တောင်းဆိုပါ။
- အစည်းအဝေးအဆုံးတွင် ပါဝင်သူတို့အား သူတို့၏ အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။ ဘယ်နေရာကနေ ထိုအရာများသည် အတူတကွ ရောက်ရှိလာသို့ဖြစ်နေလဲ။ သူတို့ ဘယ်အချိန်မှာ ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်ကို ခံစားရသလဲ။ သင်တို့ တစ်စိတ်တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်ကြသလား။ ကောင်းတဲ့ခံစားချက် ဟုတ်သလား။ ရုတ်တရတ် ပြသနာများ ပေါ်ထွက်လာသလား။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ရော ရှိသလား။ အသစ်သော အမြင်အတွေ့အကြုံများ ရှိသလား။

ပုံဖော်ခြင်း။ ။ တစ်ခါမှာ အဖွဲ့အစည်းနှစ်ခုက ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ရန် ကြိုးစားကြတယ်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့က စည်းဝေးခြင်းကို တိတ်ဆိတ်စွာ ဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောနေသမျှကို ကြားနိုင်ရန် နားထောင်နေကြသည်။ တစ်ယောက်တည်း ဆုတောင်းကြပြီးသော အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်က အခြား

သူများကို ကျယ်လောင်စွာ ဆုတောင်းဖို့ ဖိတ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်ုပ်တို့ စည်းဝေးမယ့် အချက်တွေကို မစတင်မှီမှာ ကျွန်ုပ်က သူတို့ကို တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆုတောင်းနေသော အချိန်မှာ တွေးနေသော အတွေးတွေ၊ ခံစားရတဲ့အရာတွေကို ဝေဖန် ပြောပါသည်။ တန်ခိုးရှိသော သက်သေခံချက်များစွာကို ဝေဖန်ပြောပါတယ်။ အချို့က အပြစ်ဝန်ချကြတယ်။ အချို့က မျှော်လင့်ခြင်းအသစ်တွေရတယ်။ အချို့က သူတို့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အစေခံရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပိုမို ကြီးမားတဲ့ ရှင်းလင်းချက်များ ရသည်။ ဘယ်နေရာကိုဘဲ ကြည့်ကြည့် မျက်ရည်တွေနဲ့ ပြည့်နေကြတာကို ကျွန်ုပ်မြင်ရသည်။ ဝိညာဉ်တော်က လုပ်ရှားစေပါတယ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့က ဆုတောင်းဖို့ အချိန်ယူခဲ့ကြသည်။ နားထောင်ဖို့၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဝေဖန် အတွက် အချိန်ယူခဲ့ကြပါသည်။ စည်းဝေးခြင်းတစ်ခုလုံးရဲ့ အသံဟာ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တကယ်ဘဲ ကောင်းသော အခွင့်အခါကို ရရှိခဲ့သည်။

၇။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် အစာရှောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

ဆုတောင်းခြင်းနှင့် အစာရှောင်ခြင်းနေ့ရက်များသည် အသင်းသူအသင်းသားများ နိမ့်ချစွာဖြင့် ဘုရားကို အတူတကွ ရှာဖွေရန် အစွမ်းရှိသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ 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 ကျွန်ုပ်၏ သာသနာအတွက် ဆက်ကပ်ခြင်းအတွက် ဘုရားသခင်၏ ထောက်ပံ့အားပေးခြင်းကို တွေ့ကြုံခံစားရပါသည်။
- တစ်ကြိမ်မှာ ဘုရားက တစ်ယောက်သောသူကို ကျွန်ုပ်တို့ သာသနာအတွက် ကြီးမားသော အလှူဒါနတစ်ခုကို ပြုလုပ်စေခဲ့ပါသည်။

၈။ ဝန်ထမ်းမိသားစုများပါဝင်သော အားသစ်လောင်းအစီအစဉ် ပြုလုပ်ပါ။

တစ်နှစ်လုံး အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သည်ဟု ခံစားကြရသော ရုံးဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် အခြား အသင်းတော်/အဖွဲ့အစည်းများမှ ခေါင်းဆောင်များ အတွက် အားသစ်လောင်း အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သူတို့အား ခွန်အားပြည့်ဖြိုးစေခြင်း၊ လန်းဆန်းခြင်းများ ဖြည့်စည်းပေးသည်။ အားသစ်လောင်း အစီအစဉ်များသည် ကျမ်းစာအတူတကွ ဖတ်နိုင်ရန်၊ ဆုတောင်းရန်၊ တစ်ဦးကို တစ်ဦး နားထောင်နိုင်ရန်၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဝမ်းမြောက်စွာ မိတ်ဖွဲ့နိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်စေပါသည်။ အားသစ်လောင်း အစီအစဉ်များသည် အသင်းအဖွဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း တိုးပွားစေပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ၏

လိုအပ်ချက်များကို စိတ်ရင်းဖြင့် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုလုံးအတွက် စဉ်းစားပေးပါက အကျိုး ထူးလာမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အသင်းတော်၌ အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပါက သင်၏အချိန်ကို ဝတ်ပြုခြင်း၊ အဖွဲ့အားသင်ကြားပို့ချခြင်း၊ အဖွဲ့ငယ်ဖြင့် ဝေငှခြင်း၊ ပျော်ပွဲ ရွှင်ပွဲများပြုလုပ်ခြင်းတို့၌ မျှဝေအသင်းပြုပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ အားသစ်လောင်း အတွေ့အကြုံကို ဘုရားသခင်၊ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုနှင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးတို့ကို အဓိကထားသော ဝိညာဉ်ရေးလုပ်ရှားမှု၌ အခြေပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များအပြင် အားသစ်လောင်း အစီအစဉ်များသည် အောက်ပါကိစ္စရပ်များထဲမှ တစ်ခုခုကိုလည်း အလေးပေးနိုင်ပါသည်။

- နည်းစနစ်ကျသော အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း (ရည်မှန်းချက်များမှာ အနာဂတ်အတွက် ရူပါရုံတည်ဆောက်ခြင်း၊ စနစ်ကျသော အစီအစဉ်များ ချမှတ်ခြင်း၊ အတူတကွ စီမံခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။)
- ခေါင်းဆောင်မှုတိုးတက်အောင်လုပ်ခြင်း (ရည်မှန်းချက်များမှာ သင်တန်းသားများ ကို ခေါင်းဆောင်များအဖြစ် ပြန်လည်အစေခံနိုင်ရန် သူတို့ရဲ့ စွမ်းရည်များကို အားဖြည့်ပေးရန် သင်ကြားခြင်းများ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ရေးများ ပြုလုပ်ပေးရန် ပါဝင်သည်။)
- ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးခြင်း (ရည်မှန်းချက်များမှာ ဘုရားသခင်နှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမို ကျယ်ပြန့်သော နည်းလမ်းဖြင့် ခေါ်ဆောင်ရန် နှင့် ဘုရားသခင်ကို အတူတကွ နားထောင်ကြရန်တို့ ပါဝင်သည်။)
- သိမြင်လာခြင်း (အဓိကရည်မှန်းချက်မှာ အသင်းတော် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း အတွက် ဘုရားသခင်က ဘာကိုအလိုရှိသလဲဆိုတာကို နားထောင်ဖို့ရန် ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုအရာသည် စနစ်တကျ စီစဉ်သော စီမံခြင်းများနှင့် ပေါင်းပြီး လုပ်နိုင် သည် သို့မဟုတ် သီးသန့်ဖြစ်စေ၊ ကြိုတင်စီမံမှုများ မတိုင်ခင် ဖြစ်စေ၊ ပြီးစီအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။)

၉။ အခြား ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်များကို ပျိုးထောင်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ အခြားသူများကို ဝိညာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်မှထဲသို့ ပိုမိုဆွဲခေါ်နိုင်လေ
ဝိညာဉ်ရေးတိုးတက်မှုသည်လည်း စစ်မှန်သော အသင်းတော်၏ ဦးစားပေးလုပ်ငန်း
ပိုမိုဖြစ်လာလေ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း လူအများစုတို့သည် ဝိညာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ဖို့ လေ့ကျင့်ခြင်း
ခံရရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်သည် အခြားသူများကို သင်နှင့်အတူ ဝိညာဉ်တော်
ဦးဆောင်ခြင်းရှိသည်ကို နားထောင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ တစ်ဦးချင်းစီကို
ရွေးချယ်၍ သင်၏အသင်းတော် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ သင်ရဲ့ ဝိညာဉ်တော်
ဆိုင်ရာ တွေးခေါ်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းများသို့ ပါဝင်စေပါ။ သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို
သူတို့ရဲ့ ဝိညာဉ်ရေး ကြီးထွားဖို့အတွက် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်စေပါ။ ထူးခြားတဲ့ ခေါင်းဆောင်
မှု ကဏ္ဍများကို သူတို့အတွက် မှန်ကန်သော လက်ဆောင်နှင့် ရင့်ကျက်ခြင်းဖြစ်စေရန်
စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အခြားသူများကို ပို၍ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်မှုထဲမှာ ပါဝင်
စေလေလေ၊ ပိုမိုသစ်လွင်သော အတွေးအခေါ်အသစ်များ ရရှိနိုင်လေလေဖြစ်သည်။
အသစ်သောအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားရမယ်၊ ဘုရားသခင်က ဆန္ဒရှိတဲ့ အားအင်များ
ကို အံ့ဩဖွယ်ရာနည်းဖြင့် ယူဆောင်ပေးလိမ့်မယ်။ အခြားသူများကို ခေါင်းဆောင်မှထဲသို့
ဆွဲခေါ်ခြင်းသည် ကောင်းသော အောင်မြင်မှု စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါ
သည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ် ဦးဆောင်နေကျ အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်းအတွက် သမ္မာကျမ်းစာ
လေ့လာခြင်း အတန်းများတွင် အမျိုးမျိုးသော ဝန်ထမ်းများသည် ခေါင်းဆောင်ခြင်းကို
တာဝန်ယူကြရသည်။ သူတို့တစ်ယောက်ချင်းစီသည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ဘုရားနှင့်
ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်း၊ သူတို့ အမှတ်တော်မြတ်ထဲမှာ ဘုရားကို ဘယ်လိုမြင်တဲ့အကြောင်း

ပြောကြားရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သူတို့သည် သမ္မာကျမ်းစွာလေ့လာခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ လက်တွေ့ အမှတ်တော်အကြောင်း စကားပြောခြင်းများကို ဦးဆောင်ရသည်။

၁၀။ သင့်၏ပတ်လည်မှာ သင့်လျော်သော ဝိညာဉ်ဆုကျေးဇူးရှိသူများဖြင့် ဝန်းရံစေပါ။

ခရစ်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကူညီရာတွင် သင်သည် အခြားသူများကိုလည်း လိုအပ်ကြောင်းကို ဝန်ခံဖို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို လွန်စွာ အထင်ကြီးခြင်းမျိုး မရှိပါနဲ့။ မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကမျှ ဆုကျေးဇူး အကုန်လုံးကို မပိုင်ဆိုင်ကြပါ။ ဉာဏ်ပညာကြွယ်ဝသော ဝိညာဉ်တော် ပြည့်ခြင်းပြီး ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်တို့သည် ဒီအရာကို သိရှိကြပြီး သူတို့ရဲ့ ပတ်လည်မှာ သင့်လျော်သော ဝိညာဉ်ဆုကျေးဇူးရှိသူများဖြင့် 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 ၁၂:၂၈)။ သင့်မှာ ထိုဆုကျေးဇူးမရှိဘူးဆိုလျှင် အဲဒီဆုကျေးဇူးကို ပိုင်ဆိုင်သော တစ်စုံတစ်ဦးကို ရှာဖွေပြီး သူ့ရဲ့ ဆုကျေးဇူးကို အသုံးပြုစေပါ။

ကျွန်ုပ်တို့က အခြားသူများရဲ့ ဝိညာဉ်ဆုကျေးဇူးများကို ဆွဲခေါ်တဲ့အခါမှာ အသင်းတော်တစ်ခုလုံးအနေဖြင့် အကျိုးရှိလာပေမည်။ သီချင်းဆိုရာတွင် တစ်ပင်တိုင်သီဆိုခြင်းသည် သာယာလှပမှုရှိပါသည်။ သို့သော် လေးယောက်သံစုံ

ကွာယာသည် ပိုပြီးတော့ တန်ခိုးရှိပြီး အယောက်စီတိုင်းကို ကြီးမားသော
ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများ ခံစားရရှိစေပါသည်။

အဆုံးသတ် မှတ်ချက်

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

မိမိကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်

၁။ မိမိ၏ ခေါင်းဆောင်ခြင်းတွင် မည်သည့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ကိရယာတန်ဆာကို ပိုမိုအသုံးပြုရန် ဖွံ့ဖြိုးစေမလဲ။

၂။ မည်သည်ကို အရင်ဆုံး ဖွံ့ဖြိုးရန် လုပ်ဆောင်ဖို့ တိုက်တွန်းခြင်းခံစားရလဲ။

၃။ ဤအခန်းတွင် ဝိညာဉ်တော်ကို 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 မကြာခင်က 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၊ နှလုံးသားတွေဟာ ဆုံးရှုံးနေနိုင်တယ်။
- ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရှုပါရုံတွေကို သေဆုံးစေနိုင်တယ်။

- အခြားသူများရဲ့ ယုံကြည်လေးစားမှုကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်တယ်။
- အခြားသူများကို စိတ်ပျက်စေနိုင်တယ်။
- အခြားသူရဲ့ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာများကိုလဲ ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။

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

ဘာတွေ ရှိနိုင်လဲ။

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

- ပြောင်းလဲခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်လာမယ်။ ထိုအရာသည်
 ကောင်းသောအရာဖြစ်သည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကနေ တန်ခိုးများ၊ ခွန်အားများ
 ပိုမိုရရှိလာမယ်။
- အချို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆန့်ကျင်ကြာလိမ့်မယ်။ သို့သော် အခြား လေးစားသူများ
 ပိုလာလိမ့်မယ်။ နောက်ကနေ လိုက်ပါလာကြာလိမ့်မယ်။
- 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၊ အိမ်မက်တွေ၊ ရူပါရုံတွေရှိကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ခါတစ်ရံ မေ့တတ်တဲ့အရာမှာ ရှိနေတဲ့နေရာကနေ ဘယ်နေရာကို ရောက်ရမလဲဆိုတဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်လေ သိသာတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၆)
ပြောင်းလဲခြင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဦးစားပေး အဖြစ်ပြုလုပ်ပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း(၆)
ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

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

အသေးစားပြောင်းလဲမှုများ

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

- သင့်မှာ နံနက်ဘက် အိပ်ယာထချိန်မှာ ပြသနာရှိတယ်လို့ ဆိုကြပါစို့။
သေးငယ်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းတစ်ခုက သင်အချိန်မှန်ထနိုင်ဖို့၊
အခြားသူတယောက်ကို အကူအညီတောင်းခြင်းမျိုးဖြစ်တယ်။
- သင်က ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းမှာ 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။

နက်ရှိုင်းသောပြောင်းလဲမှု (Deep Change)

နက်ရှိုင်းသောပြောင်းလဲမှု ဆိုသည်မှာ သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ ဆက်ဆံရေး နှင့်/သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်းမှာ ကြီးမားတဲ့ပြောင်းလဲမှုကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပေးဆပ်ရသည်ကတော့ Incremental Change တွေပြုလုပ်ရတာထက်တော့

ပိုများပြားပါတယ်။ ဆုလဒ်ကလည်း ပိုကြီးမားပါတယ်။ ဥပမာအချို့ကတော့

- ကျွန်တော့ အလုပ်နှင့် အောင်မြင်မှုအတွက် ဂုဏ်ယူမှုများစွာကို ရယူဖို့ ဆန္ဒရှိတယ်။ ကျွန်ုပ်အတွက် Deep Change ကတော့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်ုပ် အားရှိတဲ့အချိန်တွေထက် ကျွန်ုပ်အားနည်းတဲ့အချိန်မှာ ဘုရားကို ပိုမိုဆက်ကပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို တစ်ခါတစ်ရံမှာ လက်ခံနိုင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်သလဲဆိုတာကို လူတိုင်းကို လိုက်ပြောနေမယ့်အစား အသက်တာမှာ ဘယ်လောက်တောင် ကြိုးစားခဲ့ရလဲ၊ ဘယ်လောက်ကျရှုံးခဲ့ရလဲဆိုတာကို စတင်ဝေငှလာခဲ့တယ်။ အဲဒီရုံးနိမ့်မှုတွေကိုအသုံးပြုရင်း ဘုရားက ကျွန်တော့ကို ဘယ်လို သွန်သင်ပေးတယ်၊ အခြားသူများကို ဘယ်လိုကူညီတယ်ဆိုတာကို ဝေငှလာခဲ့တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော့အတွေးရဲ့ အဓိက ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။
- ကျွန်ုပ်ရဲ့ 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 နိမ့်ချပြီး ငါ့မှာ မေးခွန်းတိုင်းအတွက် အဖြေမရှိဘူး၊ အခြားသူတွေရဲ့ အကူအညီလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ဝန်ခံတတ်လာခဲ့တယ်။
- တစ်ခါတစ်ရံမှာ လိုအပ်တဲ့ Deep Change ဟာ ပြောင်းလဲမနေဘူးဆိုတာကိုလဲ လက်ခံရပါတယ် (ကျွန်တော့ရဲ့ အသက်တာတွင်)။ ဥပမာ ရှင်ပေါလုက

သူ့အသားတွင် ဆူးနေသောဆူးကို ဖယ်ရှားဖို့ သုံးကြိမ်ဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။
သို့သော် မဖယ်ရှားခဲ့ပါ။ ဘုရားသခင်ရဲ့ အဖြေက "ငါ့ရဲ့ ကျေးဇူးတော်သည်
သင့်အဖို့ လုံလောက်ပြီ" ဟု၍ဖြစ်ပါသည်။ (၂ကော ၁၂:၉)

ကျမ်းဥပမာများ

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

ဤအကြောင်းအရာသည် တမန်တော်များက အမှတ်တော်အသစ်ကို စတင်ဖို့ စားပွဲမှာ
ဉာဏ်ပညာနှင့် ဝိညာဉ်တော်ပြည့်ဝသော သူ့ရုနစ်ယောက်ကို စောင့်နေတဲ့အကြောင်း
ဖြစ်ပါတယ်။ ယေရှုရှင်လင်အသင်းတော်မှာ ဘာ Deep Change ကြီးဖြစ်နိုင်ခဲ့သလဲ။
(တမန်တော်များသည် လူများအာလုံး၏ လိုအပ်ချက်အတွက် သူတို့တွေ့မတတ်နိုင်တဲ့
အကြောင်းကို လက်ခံခဲ့ကြရသည်။ သူတို့ရဲ့ တာဝန်အချို့ကို အခြားသူများထံ
ခွဲဝေပေးရမည်ဖြစ်တယ်။ ထိုမှသာ သူတို့ရဲ့ အဓိကလုပ်ရမယ့် သင်ကြားခြင်းနှင့်
ဆုတောင်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်သည်။)

Example of Deep Change: တမန်တော် ၉။

ရှောလုဟာ ဒေသတ်မြို့သို့ သွားရာလမ်းမှာ ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ ဒါဟာ Deep Change ရဲ့
ဥပမာအနေနဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်မလဲ။ (သူ့ရဲ့ 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

ဘုရားက သူ့အသက်တာမှာ လုပ်နေတဲ့အရာနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့ အတွက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သမ္မာကျမ်းစာရှုထောင့်

ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းဖို့အတွက် ပြောင်းလဲခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ရောမ ၅:၁-၆ (ကြာညီပါ - ၁ ပေ ၁။ ယာကုပ် ၁။)

ရောမ ၅:၁-၈ 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၊ အကျင်းစာရိတ္တနှင့် မျှော်လင့်ခြင်းတို့ကို ဖန်တီးဖို့ရန် အလုပ်လုပ်နေပါသည်။ ဘုရားသခင်က သူ့ရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကျွန်ုပ်တို့ နှလုံးသားထဲသို့ သွန်းလောင်း၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာများကို ပြောင်းလဲစေသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲခြင်းအကြောင်းကို မတွေ့ထင်ထားသော အချိန်မတိုင်မီကပင် ဘုရားသခင်က ခရစ်တော်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ မေတ္တာတော်ဖြင့်

ရောက်ရှိခဲ့သည်။ “ကျွန်ုပ်တို့ အပြစ်သားဖြစ်နေစဉ်မှာဘဲ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသေခံခဲ့သည်။” ထိုကြောင့်၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မချစ်ခင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောင်းလဲဖို့ စောင့်မနေခဲ့ဘူး။ ဘုရားသခင်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နေသဘောထား၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရလဒ်အဖြစ် ပြောင်းလဲရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။

ဆက်လက်ပြောင်းလဲဖို့ ခေါ်နေခြင်း (ရောမ ၁၂:၁-၂)

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အကြောင်းကို ပြောတဲ့အခါမှာ ဒီကျမ်းပိုဒ်အကြောင်းကို အစောပိုင်းရက်တွေမှာ ပြောခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ အခု ကျွန်ုပ် အဓိကထားပြောချင်တာက တခြား ရှုထောင့်တစ်ခုမှဖြစ်ပါသည်။ ရှင်ပေါလုသည် ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်ယာန်များအဖြစ် ခေါ်နေခြင်းဟု ဆိုခဲ့သည်။

- နည်းလမ်းဟောင်း။ ။ ဘုရားနှင့် ခရစ်တော်ထံမှ 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။ ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာကို ဘုရားထံသို့ အသက်ရှင်သော ပူဇော်သတ္တိအဖြစ်

သူ့ရဲ့ ကရုဏာတော်ထံသို့ တင်လှူပူဇော်သည်။

၃။ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်အတွက်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်၏ 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။

အခန်း (၁၂) ။ ။ ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်မှုပြုခြင်း
၇၅မိနစ်

နိဒါန်း

အကျိုးရှိသော ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ တစ်ကိုယ်ရည်
ကြီးထွားခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း များစွာ လိုအပ်ပါသည်။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ
အဓိကထားခဲ့သလိုဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အကျိုးရှိမှုကြီးမားတဲ့အပိုင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ
ဘယ်သူတွေဖြစ်လဲ၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ စိတ်နေသဘောထား၊ ဘုရားကို ဆက်ကပ်ခြင်း၊
ရိုးသားခြင်း တွေအပေါ်မှာ မှီခိုပါသည်။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော 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။

စိတ်ဝိညာဉ်အခြေခံမှ (၇)
အသင်းအဖွဲ့သား အသီးသီးအာဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည်
စကားပြောတော်မူပြီး အလုပ်လုပ်တော်မူသည်။

ရှင်းပြချက်

ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်သည် ဘုရားသခင်ကို နားထောင်သည်။ သူတို့သည် ဉာဏ်ပညာတော်၏ အသံကို သေချာကရုတစိုက် အူထဲ အသဲထဲကနေကို နားထောင်ကြသည်။ နောက်ပြီး သူတို့သည် အခြားသူများကိုလည်း ဘယ်လိုကောင်းစွာ နားထောင်ရမလဲဆိုတာကိုလည်း သင်ယူကြသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ။ ။ သုံးဦးတစ်ဖွဲ့

လေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းနှင့် အမေးအဖြေများအကြောင်းရှင်းပြခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို တိုးတက်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

သုံးဦးတစ်ဖွဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကို အတိုချုပ် ပုံဖော်ပြခြင်း။

ပထမပွဲစဉ် ။ ။ စကားပြောမည့်သူ၊ နားထောင်မည့်သူ၊ လေ့လာမည့်သူအဖြစ်ခွဲပါ။

အဆင့်(၁) - ၃မိနစ်

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 လုပ်ရှားမှုတိုင်းကို သတိထားနေရမည်။

အဆင့် (၂) - ၃ မိနစ်

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

လေ့လာသူသည် အချိန်သတ်မှတ်ပြီး စကားပြောသူနှင့် နားထောင်သူတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုမှ
ထွက်ပေါ်လာသမျှကို သတိထားနေရမှာဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် (၃) - ၃ မိနစ်

- တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ စကားပြောသူသည် "ကိုယ်စကားပြောနေတဲ့အချိန်မှာ
ဘာကိုခံစားခဲ့ရလဲ။ နားထောင်သူက မိမိပြောနေသည်ကို ဘယ်လို ပံ့ပိုးကူညီ
ပေးနေသလဲ။"

- နှစ်မိနှစ်အတွင်းမှာ လေ့လာသူက မိမိမြင်ခဲ့၊ ကြားခဲ့၊ ထင်ခဲ့၊ လေ့လာခဲ့၊ ခံစားခဲ့ရသမျှကို ပြန်ဝေငှမယ်။ နားထောင်သူက ဘယ်အချိန်မှာ ကောင်းတဲ့ နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို ပြခဲ့သလဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ နားထောင်သူက ပိုကောင်းစွာ နားထောင်နိုင်သလဲ။ ထင်ရှားတဲ့ စကားလုံးမပါတဲ့ အပြုအမူတွေကို စကားပြောသူနှင့် နားထောင်သူတို့ရဲ့ ဘယ်အပိုင်းတွေမှာ သင်သတိထားမိခဲ့သလဲ။

ဒုတိယနှင့် တတိယအကြိမ် ။ ။ 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 ခေါင်းငြိမ်ပြပေးပါ။

၆။ မျက်လုံးဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ (ထိုသို့ပြုရာတွင် အခြားသူကို စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဖို့ သတိထားပါ။)

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 နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။ ဒါဟာဘာကို ဆိုလိုလဲဆိုရင် လူတွေက သူတို့ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း အမှန်ဖြစ်လာဖို့ သူတို့လုပ်ဆောင်ကြတယ်။

ဤပုံထဲမှာ သင်ဘာမြင်ပါသလဲ။

ဥပမာ

- တစ်စုံတစ်ဦးက သင်သည် ဉာဏ်ပညာရှိသည်ဟုထင်လျှင်၊ သင့်ဆီက အကြံဉာဏ်တောင်းခံလိမ့်မည်။
- သူတို့က သင့်ကို မယုံကြည်ထိုက်ဘူးထင်လျှင်၊ ယုံကြားမှုမဟုတ်ဘူး။
- အသင်းတော်က သူတို့ကို ကရုမစိုက်ဘူးထင်လျှင်၊ 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။

ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းမွန်စွာနားထောင်သောအခါ ကောင်းတဲ့အရာတွေဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

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 ပွင့်လင်းမှုတို့ကကို 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 အတင်းကြိုးစား ကြည့်ပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံဉာဏ်၊ အိပ်မက်၊ စိတ်စွဲလမ်းမှုတွေ၊ မိမိတစ်ကိုယ်ရည် ရည်မှန်ချက်များ၊ 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 ငြင်းခုံခြင်း၊ တိုက်ခိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၃။ သူတို့သည် သိသိသာသာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မသိမသာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အသစ်သော အတီထွင်ကြံစမ္မများကို လျော့ကျစေလိမ့်မည်။ သူတို့သည် သိလျက်နှင့် ဖြစ်စေ၊ မသိလျက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သူတို့ရဲ့ မကောင်းသော အတွေးများ၊ သို့မဟုတ် သင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆန္ဒကို လျော့ကျစေသော အခြားသော များစွာတို့သည် အောင်မြင်မှုရရှိအတွက် အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီးဖြစ်ကြာလိမ့်မည်။

၄။ ဘာကိုဘဲ ဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ် သူတို့သည် လျစ်လျူရှုလိမ့်မည်။

၅။ သင့်ရဲ့ အသစ်သော အကြံဉာဏ်သည် ဘယ်လောက်ထိဆိုကြောင်း၊ အလုပ်မဖြစ်ကြောင်းကို သင့်နောက်ကွယ်တွင် ပြောကြာလိမ့်မည်။

၆။ သူတို့သည် လုံးဝကို ဆန့်ကျင်ဘက်တွေချည်းဘဲ လုပ်ကြာလိမ့်မည်။

ကိုးကားလေ့လာရန်

နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်

- စိတ်နှလုံးကို ဖွင့်ပြီး နားထောင်ပါ။ သင်သိတယ်လိုထင်တဲ့အရာ သို့မဟုတ် စကားပြောသူက သိတယ်လို သင်ထင်တဲ့အရာများ နှင့် သင်သိချင်တဲ့အရာများ အားလုံးကို ဘေးဖယ်ထားပါ။ အခြားသူများကို မှန်ကန်စွာနားထောင်တတ်သော နားရွက်ဖြင့် နားထောင်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိပါ။ သင်ကြားရသည့်အရာဖြင့် သင် အမှန်တကယ်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ စိတ်တံခါးကိုဖွင့်ထားပါ။ အဲဒီနောက် နောက်ပြီးရင် သင်ဘာပြောမလဲဆိုတာထက် တခြားသူက ဘာပြောနေလဲဆိုတာကို အာရုံစိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ထိုသူရဲ့ အမြင်နှင့် သူ့ရဲ့ ကောင်းခြင်းကို နားလည်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဖော်ပြမယ့် အမှန်တရားက သင့်ကို လှုပ်ရှားဖို့ သို့မဟုတ် ဆွဲဆောင်နိုင်စေဖို့ အတွက် အမြဲတံခါးဖွင့် ထားပါ။
- Princeton Theological Seminary မှ Professor Deborah Hunsinger သည် ကျွန်ုပ်တို့ နားထောင်သူကောင်းများ ဖြစ်လာဖို့ ပြုလုပ်ပေးမယ့် စွမ်းရည်သုံးမျိုးကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သူမသည် သင်းအုပ် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ပြီး သူမ၏ ဉာဏ်ပညာသည် ခေါင်းဆောင်များအတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။⁹

၁။ ပထမဦးဆုံး ထိရောက်သော နားထောင်သူများသည် သူတို့ ဘာကြားလဲဆိုတာကို ဘယ်လို မလွဲတမ်း ပြန်လည် စကားကောက်နိုင်ရန် သင်ယူဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဒီအကြောင်းကို ခဏနေရင် ပိုပြီး သေချာပြောကြမယ်။

၂။ ဒုတိယအနေဖြင့် ထိရောက်သော နားထောင်သူများသည် အသုံးဝင်တဲ့ မေးခွန်းများကို မေးကြရမယ်။ အသုံးဝင်တန်ဖိုးရှိသော မေးခွန်းသည် အခြားသူများကို သူတို့ရဲ့

⁹ See *Pray without Ceasing*, pp. 69-77.

အတွေးအမြင်နှင့် ခံစားချက်များကို ပိုမိုပြောဆိုလာနိုင်အောင် ကူညီပေးပါသည်။
 ထိုအရာသည် ၎င်းတို့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်အစစ်အမှန်ကိုလည်း ရှင်းပြရာမှာ ကူညီပေးပါသည်။
 ၃။ တတိယအနေဖြင့် ထိရောက်သော နားထောင်ခြင်းသည် သိမြင်နားလည်အောင် စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အခြားသူများက ကြိုးစား၍ ပြောပြလိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ် သေချာစွာ ကြားနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့ နားထောင်ခြင်းလုပ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကြားတဲ့အပေါ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထင်မြင်ချက်ကို ပြန်လည်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ “ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်ကန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ရဲ့လား” ဟု၍ မေးခွန်းပြန်မေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- “တုံ့ပြန်သော နားထောင်ခြင်း” ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ မှန်ကန်စွာ နားထောင်ခြင်းကို အခြားသူများက သိစေရန် ကူညီပေးသော အလေ့အထကို စိတ်ပညာရှင်များက နာမည်ပေးထားသော အရာဖြစ်ပါသည်။

၁။ တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်စုံတစ်ခုကို ပြောတဲ့အခါမှာ သူ့ကြားခဲ့ရတဲ့ အခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားအတိအကျအတိုင်းပြန်ပြောနေသည် သို့မဟုတ် ပြန်လည်၍ သူ့စကားဖြင့် ပြန်ပြောနေသည်။ ပြန်လည် ပြောင်းလဲဖော်ပြခြင်းဖြင့် သင်ဟာ စကားပြောသူကို ကြားရုံသာမဟုတ်ဘဲ သူ့ရဲ့ဆိုလိုရင်းကို သဘောပေါက်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ဖော်ပြနေပါသည်။

၂။ သင်စာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများကို အသုံးပြုပေးမယ့်လည်း အခြားသူရဲ့ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မလွဲစေဘဲ မှန်ကန်စွာ ပြောရမည်ဖြစ်သည် (အတွေးအခေါ်ရော၊ ခံစားချက်ရော)။ အခြားသူများသည် သင်နားမလည်ဘူး သို့မဟုတ် ပိုဆိုးတာက သင်က သူတို့ရဲ့ခံစားချက်ကို အခြားစကားလုံးတွေသုံးပြီး လိုရာဆွဲသုံးလိုက်တယ်ဆိုလျှင် ထိုသူများသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ သင့်ကို အပြီးပိတ်ပင်လိုက်ခြင်းမျိုး

ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် အမှန်တကယ် နားလည်လိုပြီး သင်နားလည်ပါတယ်ဆိုတော်က သိစေလိုတဲ့ အသံအနေအထားဖြင့် ဆက်ဆံရမှာ အသုံးပြုရပါမည်။ အခြားသူများကို သင်ကြားရာမှ သင်ထင်နေသောအရာသည် အခြားသူများဆိုလိုခြင်းနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိကို သေချာအောင်ပြန်မေးရပါမည်။

၃။ အနက်နဲဆုံးသော နားထောင်မှုအဆင့်သို့ကရောက်ရှိရန်၊ စကားလုံးမပါဘဲ ပြောနေခြင်းနှင့် အဲဒီလူတစ်ယောက်က မပြောဖို့လုပ်နေတဲ့အရာက ဘာလဲဆိုတာကို သိနိုင်အောင်ဖမ်းနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူတွေပြောနေတဲ့ “မျဉ်းနှစ်ခုကြားကို 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။¹⁰

¹⁰ Deborah van Deusen Hunsinger, *Pray without Ceasing: Revitalizing Pastoral Care* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2006), p. 74, citing a 1996 study by Albert Mehrabian.

လက်ပိုက်ထားခြင်း၊ မျက်နှာနီခြင်း အစရှိသည့် စကားလုံးမပါသော ပြောဆိုခြင်း
 သဲလွန်စများမှ သင်သည် ဤလူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဆိုးနေသလား၊
 ဒေါသဖြစ်နေသလား ကြောက်ရွံ့နေသလားဆိုတာကို ထောက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။ 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 တဲ့ကို
 ပိုပြောပြပါ။" သင့်တို့ရဲ့ စကားပြောမှ အခြေအနေအပေါ်နှင့် ထိုသူက သင့်ကို
 စကားဖြင့်ရော၊ စကားလုံးမပါဘဲနဲ့ ရော ပေးနေတဲ့ အချက်အလတ်များအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး
 သင်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ထင်မြင်ချက်ကို အကြမ်းမျဉ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ "ကျွန်ုပ်ထင်တာ ... "
 သို့မဟုတ် "ဒီတင်ပြချက်ရဲ့ အချို့အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်ပုံမရဘူး။
 သင်မြင်တဲ့အတိုင်း ကျွန်ုပ်လည်း မြင်အောင်လို့ နည်းနည်းလောက်
 ပြောပြပေးလို့ရမလား" စသည်ဖြင့် မေးနိုင်ပါသည်။

ပြသနာဖြေရှင်းခြင်း အဆင့်ဆင့်

စည်းကမ်းချက်များ - အဖွဲ့တိုင်းသည် အောက်ပါ အခြေအနေများကို လိုက်နာရမည်။

- ၁။ အယောက်စီတိုင်းသည် စကားပြောနိုင်ဖို့ အလှည့်ကျရမည်။
- ၂။ တစ်ယောက်ကပြောတဲ့အခါမှာ အခြားသူများက ကြားမဖျက်ဘဲ
နားထောင်ပေးနေရမည်။

၃။ အယောက်စီတိုင်းသည် လေးစားမှုဖြင့် အခြားသူများကို ပြောရမည်။

၄။ အယောက်စီတိုင်းသည် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလိုရမည်ဖြစ်ပြီး ဖြေရှင်းချက်ကို ရှာဖွေအတွက် စိတ်နှစ်ထားရမည်။

လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်ဆင့်

၁။ အဆင့် (၁) ။ ။ နံပါတ်(က)လူက သူ့ရဲ့ အမြင်နဲ့ အခြားသူများကို စွပ်စွဲမှုမရှိဘဲ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖော်ပြရမည်။ နံပါတ် (ခ)လူက လေးလေးစားစား၊ သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ရမည်။ နံပါတ်(က)လူက ပြောပြီးသွားတဲ့အခါမှာ နံပါတ် (ခ)လူက နံပါတ်(က)လူရဲ့ နေရာမှ ထပ်လောင်းပြောဆိုရမည်။ လိုအပ်လျှင် ရှင်းလင်းအောင်လုပ်ရမည်။ သူကြားခဲ့သမျှကို နံပါတ်(က)လူက စိတ်ကျေနပ်မှုရတဲ့အချိန်ထိ ပြန်လည်ပြောဆိုနေရမည်။ ထိုမှသာ (ခ)လူက သူ့ရဲ့ အမြင်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပေါ်မည်။

၂။ အဆင့် (၂) ။ ။ နေရာချင်း ပြန်ပြောင်းမယ်။ နံပါတ်(ခ)လူက သူ့ရဲ့အမြင်ကနေ ပြဿနာတစ်ခုကို ပြန်ပြောမည်။ အဲဒါအချိန်မှာ 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 တစ်ခုသို့ မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ အကြံကို ရွေးချယ်ရမယ်။

၄။ အဲဒီလိုလုပ်လို့ မပြီးခင်မှာ အယောက်စီတိုင်းက ဖြေရှင်းချက်ကို ရွေးချယ်ရာမှာ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို စိတ်နှစ်ပြီး လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍

ပါဝင်သူတွေက လုပ်ရတာ စိတ်ကျေနပ်မှုရှိတယ်ဆိုရင် သူတို့နှစ်ဦးကို
လက်စွဲနှုတ်ဆက်စေပြီး အတူတကွဆုတောင်းစေပါ။

အခန်း (၁၃) ။ ။ နားထောင်ခြင်းအပေါ် ထားရှိသော ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာနှင့်
လက်တွေ့ဆိုင်ရာ ထင်မြင်ချက်များ
၇၅မိနစ်

စိတ်ဝိညာဉ်အခြေခံမှ (၇)
အသင်းအဖွဲ့သား အသီးသီးအာဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည်
စကားပြောတော်မူပြီး အလုပ်လုပ်တော်မူသည်။

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

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

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

လက်တွေ့ကျသော အကြောင်းအရာများနှင့် နည်းလမ်းများ (၃၀ မိနစ်)
 ကောင်းစွာနားထောင်တတ်ဖို့ သင်ယူခြင်းသည် ထိရောက်စွာဦးဆောင်လိုသော သူများအတွက် ကောင်းသော စတင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒါပေမယ့် ကောင်းသော ခေါင်းဆောင်မှထဲသို့ 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) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အမှုအရာဖြင့်ပြုမှုနေထိုင်သောသူ၊ ထိုသူသည် သင့်နှင့် သဘောထားမတိုက်ဆိုင်သော်ငြားလည်း ထိုသူကိုအပြစ်စီရင်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

(၂) ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် တတ်နိုင်သမျှ ပွင့်လင်းမြင်သာစေပါ။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကြံပြုချက်များအပေါ် စစ်မှန်စွာပွင့်လင်းမှု မရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ နားထောင်ခြင်းသည် ဟန်ပြသက်သက်သာဖြစ်ပြီး ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ပေါ်ထွက်လာမည့် ရလဒ်သည် သိပြီးသားဖြစ်လျှင် ဖြစ်စဉ်၌ မပါဝင်ဘဲနေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်နှင့် ခံယူချက်များကို ပြောင်းလဲရန် ဆန္ဒရှိခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပွင့်လင်းမှုကို 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။ အသင်းသာများအား 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၌ ကူညီပေးပါ။¹¹

(၂) ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မည်သူက မည်သည့်အချိန်တွင် ပြုမည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြပါ။ ၎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။

¹¹ 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)

(၅) ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်မိန့်ကြားတော်မူသည်ကို သိရှိရန် အလိုငှာ 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။ သို့သော် တစ်ခါတစ်လေမှာ အများသဘောဆန္ဒဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် အပြည့်အဝလက်ခံနိုင်ပါသည်။ အားလုံးသဘောတူခြင်း၏ တန်ဖိုးကိုရှာဖွေခြင်းသည် အချိန်မှန်မှန်နှင့် လိုအပ်ချက်ကို တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်းဆိုသော တန်ဖိုးနှင့် ညီတူညီမျှဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ (ဥပမာ တစ်ခါတစ်လေ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကိုချဖို့အတွက် နောက်ထပ် တစ်လနှစ်လလောက်အထိ ထပ်စောင့်ရမယ်၊ သို့သော် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၁၀%လောက်ဘဲ ပိုကောင်းလာနိုင်မယ်။ အသစ်တိုးတက်လာမယ့်အရာက စောင့်ရကျိုးနပ်မနေဘူးဖြစ်မယ်။)

- အဖွဲ့ကို ခွဲသောအခါ အတိုက်အခံဖြစ်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ဝင်စားမှုများကို ဆွေးနွေးကြမယ်။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုရှိပါ။ တတိယ ဖြစ်နိုင်ချေကိုရှာဖွေပါ။ များနိသမျှများသော စိတ်ဝင်စားမှုများဖြင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

(၇) အကြံဉာဏ်များ စုဆောင်းခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲပြီးသွားပြီဖြစ်သဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ် ရပ်နားမည်ဖြစ်ကြောင်း အချက်ပြပါ။ အဆင့် (၂) နှင့် (၃) အတိုင်း သင်ကောင်းစွာ လုပ်သွားပါက ထိုသို့ရပ်နားသည်ကို မည်သူမျှ အံ့ဩကြာမည်မဟုတ်ပေ။ 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 ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုကို နှေးကွေးသွားစေမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်လေ ပဋိပက္ခကို ရှောင်ရှားလိုကြသဖြင့် တိတ်တိတ်နေကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်လေ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ဘဲတွေ့ဝေနေကြသည်။ အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များ၌ ရှင်းလင်းတိကျသော ရည်မှန်းချက်၊ လက်တွေ့ကျသော လုပ်ငန်းစဉ်၊ အပြုသဘောဆောင်သော အပြုညံ့အဝ 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 အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူနိုင်သည်ကို 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 ကြိုးစားကြာလိမ့်မည်
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
ပြုသွားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

မေ့ခွန်းမေးခြင်း/ဆွေးနွေးခြင်း

မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ခြင်း

ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးနေဖြင့် မိမိသည် ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုနားထောင်ရမလဲ။

ကျွန်ုပ်သည် အခြားသူများကို ကြာကြာနှင့် ပိုမိုနီးကပ်စွာနားထောင်လျှင် ကျွန်ုပ်၏
ခေါင်းဆောင်မှုက ဘယ်လိုအားပိုကောင်းမလဲ။

အခန်း (၁၄) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးလမ်းစဉ် - ငြိမ်သက်စွာနေခြင်းနှင့်
ဂျာနယ်ရေးသားခြင်း

၇၅မိနစ်

ဝိညာဉ်ရေးလမ်းစဉ်

တိတ်ဆိတ်စွာ တစ်ဦးတည်းနေခြင်း

တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်ရန်

သင့်ဘေးအနားမှာ အခြားသူများရှိနေသော်လည်း၊ မိနစ်သုံးဆယ်လောက်အချိန်ယူပြီး
ထိုလူများအလယ်တွင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ သင့်အနေနဲ့
လမ်းလျှောက် နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံပေါ်မှာဘဲ ထိုင်လိုလျှင် ထိုင်နေနိုင်ပါသည်။
သို့မဟုတ် တစ်နေရာရာတွင် လဲလျောင်း နေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မည်သူနှင့်မျှ
အဆက်အသွယ် မလုပ်ရပါ။ ဤအချိန်သည် သင်တစ်ယောက်တည်း သင့်အတွေးထဲတွင်
ဘုရားတစ်ပါးတည်းနှင့်သာ အတူရှိနေဖို့ အချိန် ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရဲ့မျက်မှောက်တော်ထဲတွင် ရှိနေသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အရာများ
အားလုံးအပေါ်၌ သေချာစွာ အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို သဘာဝကျကျ
တုံ့ပြန်ပါ။

ဂျာနယ်ရေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)

ဂျာနယ်ရေးခြင်းသည် မှတ်စုရေးသည်နှင့်မတူပေ။ မှတ်စုဒိုင်ယာရီ ရေးခြင်းသည်
နေ့စဉ်ဖြစ်ရပ်များကို မှတ်သားခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျာနယ်ရေးရာတွင် မိမိ၏ အတွေးခံစားချက်၊
အိုင်ဒီယာများ၊ ဘုရားနှင့်မိမိကြားထဲရှိ ဆက်ဆံရေးကိုမေးခွန်းထုတ်ခြင်း အစရှိသည်

များဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မိမိ၏အတွေး၊ စိတ်ပါဝင်စားမှုများ၊ မေးခွန်းများကို ဆုတောင်းချက်အဖြစ်ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။ သင့်ဆုတောင်းချက်များကို ရေးချပါ။ သင်အလေးအမြတ်ထားသော အရာများကိုရေးဆွဲနိုင်သည်။ ပုံဆွဲခြင်း (ဥပမာ- ပန်းပုံ၊ ရှုခင်းပုံ၊ရေတံခွန်၊ကြယ်) အထိမ်းအမှတ်တစ်ခုခုရေးဆွဲခြင်း (ဥပမာ- ကားတိုင်း၊ ဖယောင်းတိုင်း၊ဘုရားကျောင်း၊ နှလုံးသား)

- ခိုင်ယာရီရေးခြင်းဥပမာ- ယနေ့ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်လမ်းပြသော သင်တန်းသို့တက် ရောက်တယ်။ဘုရားစကားနားထောင်တတ်ရန်အရေးကြီးကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။ သ ဘောကောင်းသော သူငယ်ချင်း ကျော်မင်းနဲ့ နေ့လည်စာအတူတူစားခဲ့ကြတယ်။ နေ့လည်စာ စားပြီးနောက် ခနတဖြုတ်လမ်းလျှောက် ထွက်တယ်။
- ဂျာနယ်ရေးခြင်းဥပမာ- ယနေ့သင်တန်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ပိုပြီးနားထောင်တတ်ရန် လိုကြောင်းသတိပြုမိပါတယ်။ ကျွန်တော့် ဇနီး၊သားသမီးတွေအပေါ်မှာ ကောင်းကောင်း နားမထောင်ခဲ့မိလို့ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ သူတို့စကားပြောတဲ့အခါ မှာ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အကောင်းဆုံးနားထောင်ပေးဖို့ကြိုးစားလိုပါတယ်။
- ဆုတောင်းခြင်းဥပမာ- ယနေ့တက်ရောက်ခွင့်ရသော သင်တန်းအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်ဘုရားရှင်၊ ကျွန်တော့်သားသမီးတွေရဲ့ စကားကို ကောင်းကောင်း နားမထောင် ပေးခဲ့ လို့စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ယနေ့အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ သူတို့ပြောတာကို ကောင်းကောင်းနားထောင်တတ်ဖို့ ကူညီလမ်းပြပါ။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း နားထောင် တတ်ဖို့လည်း ကူညီပေးပါအဖေ။ ကျွန်ုပ်၏ဆုတောင်းသံကိုနားညောင်းပေးလို့ ကျေးဇူးတင် ပါတယ် အဖဘုရားရှင်။

ဂျာနယ်ရေးမှတ်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်လိုအပ်ပါက...

အောက်ပါမေးခွန်းများအပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော သင်၏စိတ်မှ အရာများကို ရေးချပါ။

(၁) ဘုရားရှင်က ကျွန်ုပ်၏ သစ္စာရှိသော မိတ်ဆွေကောင်းအဖြစ် မည်သို့ ကြိုဆိုနေသလဲ။

(၂) ကိုယ်က ဘုရားနဲ့ ဆက်သွယ်ဖို့ တစ်နေ့တာလုံး ဘယ်လောက်ရှာဖွေ နေပါသလဲ။

(၃) တစ်နေ့တာလုံး သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်နှင့်အတူဆက်သွယ်နေနိုင်ဖို့ မည်သည့်အလုပ်တွေက သင့်ကို အကောင်းဆုံး ကူညီပေးနိုင်သလဲ။

(၄) တစ်နေ့တာလုံး ဘုရားသခင်နှင့်ပိုကောင်းသော ဆက်သွယ်ရေးရဖို့ ကိုယ်က ဘာလုပ်ရန်လိုပါသလဲ။

အားလုံးအဖွဲ့လိုက်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

အခန်း ၁၅ ။ ။ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ခြင်း
၇၅ မိနစ်

Focus

အဖွဲ့ငယ်ဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း

ဘုရားကို ယုံကြည်ဖို့ ကျွန်ုပ်အတွက် အခက်ခဲဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ။

ဘုရားသခင်ကို မယုံကြည်ခြင်းက ကျွန်ုပ်အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပေါ်
ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသလဲ။

ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ခြင်းက ကျွန်ုပ်အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပေါ်မှာ ဘယ်လို အကူအညီပေးသလဲ။

Tim ၏အကြောင်း သက်သေခံချက်

၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် တစ်ရက်သောအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်သည် အရင်တုန်းက ဘုရားကို ယုံကြည်ခဲ့သလောက် မယုံကြည်တော့ဘူးဆိုတာကို ရုတ်တရက် သိလာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်ဟာ ဆယ်နှစ်တာကာလအတွင်း မျှော်လင့်ခဲ့တဲ့အတိုင်းမဖြစ်လာခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု တွေ့ကြုံလာခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော့ရဲ့ ယုံကြည်ခြင်းဟာ ယိုင်နဲ့ လာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ် ခရစ်တော်ကို ယုံကြည်နေသေးတယ်၊ ဝတ်ပြုနေသေးတယ်ဆိုပေမယ့်လည်း ကျွန်တော့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ တစ်ခုခုက အရင်လိုမဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီပြောင်းလဲနေတာတွေကလည်း ကောင်းတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော့အကြောင်းရဲ့ အစကို ပြန်ပြောရအောင်။ ကျွန်တော့ရဲ့ ပထမတစ်နှစ် အမှတ်တော်ဟာ မျှော်လင့်ခဲ့သည်အတိုင်း ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး။

၁၉၉၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအလယ်၌ ကျွန်ုပ်နှင့် ဇနီးသည်တို့သည် ချီကာဂိုမြို့ပြင်ရှိ အသင်းတော်လေးတစ်ခုမှာ သင်းအုပ်ဆရာအလုပ် လုပ်ခဲ့ကြသည်။ ၎င်းလေးနှစ်တာ အမှတ်တော်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးတစ်ဦး ပျက်ကျခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့ ကျောင်းနေဖက်တစ်ဦး ကလည်း အသက် ၂၈နှစ် အရွယ်မှာ သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်ပတ်လျှင် နာရီပေါင်း ၇၀ကျော် အလုပ်လုပ်ခဲ့သော်လည်း ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုသည် လုံလောက်ပုံမပေါ်ခဲ့ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အမှတ်တော်ဆောင်လုပ်ငန်းသည် အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေသော်လည်း ကျွန်တော့ထက် အဆများစွာ ကြီးမားသော အင်းအားစုများသည် ကြီးထွားနေသော အသင်းတော်နှင့် စိတ်အားထက်သန်သော အမှတ်တော်ဆောင်လုပ်ငန်းဖြစ်မလာစေရန် တားဆီးပိတ်ပင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအခြေအနေ၌ ကျွန်တော့ကို ဘုရားသခင် ဘာကြောင့် မကူညီခဲ့လဲဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ခဲ့ပေ။

ထို့နောက်ကျွန်ုပ် မကျန်းမာဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ် ဇွန်လ ၂၄ရက်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပထမဆုံးသားလေးကို မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ နောက်တစ်ရက်မှာဘဲ ကျွန်တော့ရဲ့ အရေပြားရောဂါကု ဆရာဝန်ထံက ကျွန်ုပ်ကို 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 အယ်ဇိုင်းမားရောဂါ ခံစားလာခဲ့ရတယ်။ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် တစ်ခုခုမှားနေကြောင်း ကျွန်ုပ်သိလာခဲ့တယ်။ ၁၉၉၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ အစောပိုင်းမှာ အမေ့ရဲ့ ရောဂါဆေးစစ်ချက်ကို အတည်ပြုခဲ့ပြီး သူမရဲ့ အခြေအနေဟာလည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုမိုဆိုးရွာ လာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့ရဲ့ အဖေဟာလည်း အဲဒါအတွက်နဲ့ စောစီးမှာ အငြိမ်းစားယူခဲ့ရတယ်။ အဖေ့ရဲ့ ကျန်းမားရေးအခြေအနေဟာလည်း အမေ့ထက် ပိုမိုလျင်မြန်စွာနဲ့ ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ အမေ့ကို ပြုစုကြောင့် ရခဲ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့်ဘဲ အဖေဟာ အမေ့ထက်စောစွာနဲ့ ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ အမေကတော့ ၂၀၀၂ ခုနှစ်မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။

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

အခုတော့ “ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တော်မူမည်” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ကျွန်ုပ်
 သေချာမသိတော့ပါ။ နောက်ကြောင်းပြန်ကြည့်သောအခါ ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ရဲ့ မိသားစုကို
 အန္တရာယ်မှ ဘုရားသခင် ကွယ်ကာ စောင့်ရှောက်တော်မူမည်ဟု ကျွန်ုပ်
 မသိမသာတွေးခဲ့ပုံရပါသည်။ ကျွန်တော့ရဲ့ အမှတ်တော်ဆောင်လုပ်ငန်းကို အတိုင်းအတာ
 တစ်ခုအထိ ဘုရားသခင် ကောင်းချီးပေးတော်မူလိမ့်မည်ဟု ယူဆခဲ့သည်။ သို့သော်
 ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်ထားသလို မဖြစ်လာခဲ့ပါ။ နာကျင်မှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ 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 သံသယဝင်နေသော ခရစ်ယာန်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး အဖြစ်
 ကျွန်ုပ်မနေနိုင်တော့ပါ။ ပြဿနာကို ကျွန်ုပ်တွေ့ခဲ့ပြီ။ ယခုကျွန်ုပ် ရွေးချယ်တော့မည်။
 ကျွန်တော့အမေရဲ့ ရောဂါနှင့် ကျွန်တော့အသက်တာ၌ ဆုံးရှုံးမှုများအပေါ်
 ဆက်လက်နာကျည်းပြီး နေသွားမည်လော။ သို့တည်းမဟုတ် ဘုရားသခင်သည်
 ကျွန်တော့အသက်တာ၌ အကောင်းအားဖြင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်တော်မူကြောင်း
 ယုံကြည်အပ်နှံရမည်လော၊ တစ်ခုခုရွေးချယ်ရတော့မည် ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့နည်းပူဆွေးနေစဉ်နှင့် 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၏ အမှတ်တော်ဆောင်လုပ်ငန်း၏ 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 ကျွန်ုပ်ကို ချစ်တော်မူခြင်းမရှိဟုလည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ် ဟန်ဆောင်ပြောနေခြင်းသည် မရိုးသားရာကျမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော့ရဲ့နှလုံးသား၊ စိတ်နှင့်အတွေ့အကြုံတို့၌ ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်နှင့် ကရုဏာတော်မူခြင်းတို့ကို များစွာကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းတွင် ကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေး၌ ကြီးမားသော အဟန့်အတားကြီးတစ်ခုက ခံနေကြောင်း ဝန်မခံလျှင်လည်း မရိုးသားရာကျမည်ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ ကျွန်ုပ်တွင် ယုံကြည်အပ်နှံမှု ပြဿနာ (trust problem) ရှိခဲ့သည်။

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

သင်ခန်းစာ သင်ယူရရှိမှု

၁။ ကျွန်တော့်ကို ကျရှုံးစေတာဟာ ဘုရားသခင်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားအပေါ်ထားတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်သည်ကို သိမြင်လာသည်။

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

Henri Nouwen က ကျေးဇူးတင်ဖို့ အကြောင်းရှိတဲ့နေရာမှာ 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)

ယာရုက ဣသရေလအမျိုးတို့ကို "ယခုမှာ ထာဝရဘုရားကို ကြောက်ရွံ့၍ ကြည်ဖြူခြင်း၊ သစ္စာစောင့်ခြင်းနှင့်တကွ ဝတ်ပြုကြလော့။ မြစ်ကြီးတစ်ဖက်၌၎င်း၊ အဲဂုတ္တုပြည်၌၎င်း၊ ဘိုးဘေးတို့ ဝတ်ပြုသော ဘုရားများကို ပယ်၍ ထာဝရဘုရားကိုသာ ဝတ်ပြုကြလော့။ သို့မဟုတ် ထာဝရဘုရားအား ဝတ်မပြုကောင်းဟု သင်တို့ထင်လျှင်၊ မြစ်ကြီးတစ်ဖက်၌ ဘိုးဘေးတို့ ဝတ်ပြုသော ဘုရား၊ သင်တို့နေရာ အာမောရိပြည်သားတို့၏ ဘုရားများတွင် အဘယ်မည်သောဘုရားတို့အား ဝတ်ပြုမည်အရာကို ယနေ့ရွေးကြလော့။ ငါနှင့်

ငါ့အိမ်သားဖြစ်လျှင် ထာဝရဘုရားကိုသာ ဝတ်ပြုမည်ဟု ဆိုလေ (သည်)။” (ယောရှု ၂၄:၁၄-၁၅)

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

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၈)
ဘုရားကို အမြဲယုံကြည်အပ်နှံပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၈)
ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်အပ်နှံမှု ခိုင်မြဲခြင်းသည် ဝိညာဉ်ရေးအသက်ဝင် လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခေါင်းဆောင်မှု၌ မရှိမဖြစ်သော အရာဖြစ်သည်။

သံသယရှိရန်ဖြေဆိုခြင်းနှင့် ဘုရားကို အမှန်အတိုင်းသိမြင်လာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သံသယများကို လျစ်လျူရှုနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ မေးခွန်းတွေမရှိဘူး၊ နှလုံးသာတွေက 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 ဆင်ခြင်ခြင်းသည် အဆုံးနေရာကို ရောက်သွားပြီး ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားသခင်နှင့် သူ့၏သားတော် သခင်ယေရှုကို လူ့ဇာတိခံသောဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ရှင် သခင်အဖြစ်ယုံကြည်မှုရှိရန် ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုနောက် သင်သည် ယုံကြည်ခြင်းဖြင့်အသက်ရှင်ရန် ပိုမိုသင်ယူလေလေ၊ သင်သည် ခွန်အားပြည့်ဝသော သစ္စာရှိသော ခေါင်းဆောင်မှုဖြင့် သင့်ရဲ့အသက်တာ၏ အခန်ကဏ္ဍတိုင်း၊ အလုပ်၊ အမှတော်ဆောင်ခြင်း၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနှင့် သင့်ရဲ့အမှတော်မြတ်ထဲမှာ သင်ပေးနေနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။

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

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

အသက်တာလမ်းခရီး၌ တစ်နေရာနရာတွင် တန့်နေပြီး လမ်းကြောင်းပျောက်ကာ ခေါင်းငုံ့ပြီး အားလုံးဆုံးရှုံးသွားပြီဟု လက်မြောက်အရုံးပေးတော့မည့်အဖြစ်ကို သတိပြုပါ။

အသက်တာလမ်းတစ်လျှောက်ကြုံခဲ့ရသော အရေးအခင်းများသည် သင့်အတွက် အဓိပ္ပါယ်နားမလည်နိုင်အောင်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၌ ဘုရားသခင် မည်သို့ပါဝင်ဖြစ်ပျက်မည်ကို သင်နားမလည်နိုင်ဖြစ်ပါက ဘုရားသခင်၏ နည်းနာများကို လူတို့ သိရှိနားလည်ရာ၌ အကန့်အသတ်ရှိကြောင်းကို ပြန်လည်သတိရပါ။ ဘုရားသခင်သည် သင်နားလည်နိုင်သည့်အဆင့်မျှမက သင့်စိတ်ကူးဖြင့် စဉ်းစား၍ပင်မရသော အဆင့်သို့ မဟုတ် နည်းနာများဖြင့် လုပ်လေ့လုပ်ထရုံကြောင်း သင်သိထားပါ။

၂။ သင်၏အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအသက်တာ၌ ဘုရားသခင်အလုပ်လုပ်တော်မူပြီး သင့်အားဦးဆောင်ကာ လမ်းညွှန်ပေးတော်မူမည်ကို မျှော်လင့်ပါ။

(သုတ္တံ ၃:၅-၆။ ယာကုပ် ၁:၅-၆)

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

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

၃။ သင်၏ဆင်းရဲခြင်း အတွေ့အကြုံထဲမှ သင်၏စရိုက်လက္ခဏာနှင့် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု၊ ဘုရားသခင် တည်ဆောက်ပေးသွားမည်ကို မျှော်လင့်ပါ။

(ရောမ ၅:၃-၅၊ ၈:၂၈-၂၉၊ ၁ပေ ၁:၆-၉။)

ရောမ ၅:၃-၅

အချို့ခရစ်ယာန်တို့သည် ကလေးဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကြောက်မက်ဖွယ် မတော်တဆဖြစ်မှု သို့မဟုတ် ရက်စက်သော ရာဇဝတ်မှုကဲ့သို့သော ကြောက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များ 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 အားပေးအားမြှောက်ပြပါသည်။

ရောမ ၈:၂၈-၂၉

တမန်တော်ရှင်ပေါလုက ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် ဘုရားသခင်က ဖြစ်စေတော်မူသည်ဟု မပြောခဲ့ပါ။ လူသား၏ အရေးအခင်းများနောက်ကွယ်မှာ ဘုရားသခင်လက်ရာတော်ပါခြင်း

ရှိမရှိ ကျွန်ုပ်တို့ မသိရပါ။ ခရစ်ယာန်အသက်တာ၌ ကောင်းသောအရာများ၊
 ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရောမကျမ်းပိုဒ်များက ဆိုပါသည်။
 ကျွန်ုပ်တို့၏ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများ၏ မူလဇစ်မြစ်များ မည်သို့ ရှိစေကာမူ
 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
 ၁၂:၂)

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။

ပေတရုက ကျွန်ုပ်တို့၏ ရေရှည်မျှော်လင့်ချက်က ရေတိုမျှော်လင့်ချက်နှင့်
 ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အခြေခံ ချမှတ်ပေးသည်ဟု ဖတ်ရပါသည်။ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း၏
 အကြောင်းရင်းမည်သို့ပင် ရှိစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒုက္ခဆင်းရဲအတွင်း ဘုရားသခင်၏
 ရည်ရွယ်ချက်များထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့အထဲ၌ ခိုင်မာသော သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကို
 ဘုရားသခင် အမှန်ပင်ဖန်ဆင်း ထည့်သွင်းပေးတော်မူခြင်းသည်လည်း ပါဝင်သည်။
 သို့သော် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဘုရားသခင်အသုံးပြုတော်မူခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏
 သက်ဝင်ယုံကြည်မှုခိုင်မြဲခြင်းနှင့် စစ်မှန်ခြင်းရှိမရှိ 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 ၈:၁၇။ ဧဖက် ၆:၁၀-၂၀)

ရောမ ၈:၁၇

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။¹²

ဇေက် ၆:၁၀-၂၀

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

¹² 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.

၅။ သင့်ကို ဘယ်တော့မှ စွန့်လွှတ်မည်မဟုတ်သော ယေရှုဘုရားထံ တွယ်ကပ်နေပါ။
(ဟောပြော ၁၃:၅။ ရောမ ၈:၃၈-၃၉။)

ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်ချစ်တော်မူခြင်းနှင့် အနီးအနားတွင် ရှိတော်မူခြင်းသည်
ကျွန်ုပ်တို့ကို ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းနှင့် သေခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေရန် အာမခံခြင်းမဟုတ်ပေ။
သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာကို ရင်ဆိုင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားသခင်က
ကျွန်ုပ်တို့အား စွန့်ပစ်ခြင်းမပြုဟူသော အာမခံချက်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့
ကြုံတွေ့ခဲ့သည်များမှာ မည်မျှပင် နာကျင်ဖွယ်ကောင်းသော အတွေ့အကြုံများ
ဖြစ်နေစေကာမူ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာများ၌
နောက်ဆုံးအတွေ့အကြုံများ မဟုတ်ကြပေ။ အပြင်ပန်းအားဖြင့် မည်သို့သော အသွင်ကို
ဆောင်ယူစေကာမူ ယုံကြည်အပ်နှံခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်
ဘုရားသခင်အတူရှိနေတော်မူဆဲဖြစ်ကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဘုရားသခင်တို့အကြားရှိ
ထာဝရမေတ္တာ နောင်ကြီးသည် 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။ (ဟောပြော ၁၃:၅)

၆။ စိတ်သောကရောက်ခြင်းများကို ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အစားထိုးပါ။ (ဖိလိပ္ပိ ၄:၆-၇)

ဖိလိပ္ပိ ၄:၆-၇

ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ဆံရေးကြားတွင် အကြီးမားဆုံး အခက်အခဲများထဲမှ တစ်ခုမှာ စိတ်သောကရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်သောကရောက်ခြင်းကို ခံစားရတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ငြိမ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းများ ဆုံးရှုံးရပါသည်။ ကျွန်ုပ် စိတ်ပင်ပန်းသည်။ ဒါဟာ ရှင်ပေါလု ဖိလိပ္ပိအသင်းသားများကို သင်ကြားခဲ့ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

“အဘယ်အမှုကိုမျှ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ အရာရာ၌ ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွ၊ ဆုတောင်းပဋ္ဌနာပြုသော အားဖြင့်၊ သင်တို့တောင်းပန်လိုသော အရာများတို့ကို ဘုရားသခင်အားကြားလျှောက်ကြလော့။”

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု ။ ။ စိတ်သောကရောက်ခြင်းကို သင့်ရဲ့ ဆရာအနေဖြင့် ဖြစ်စေပါ။

စိတ်သောကရောက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲမှာ တစ်စုံတစ်ခုကို သတိထားမိ လိုလာသည်ဆိုသည်ကို သတိပေးနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးတဲ့ တစ်ခုခုက ရောက်နေပြီ။ အမှတော်ဆောင်တို့အတွက် 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 အရုပ်အထွေးပြသနာများကြားထဲမှာ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောစေလိုသော အရာများကို ကောင်းစွာ နားထောင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြီးထွားခြင်းအတွက် အခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။

အသင်းတော်နှင့် လောက လိုအပ်နေသော ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ 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၊ ခါးသီခြင်းများကို ဝန်ခံတတ်ကြပေမယ့် သူတို့သည် အဲဒီအတိုင်းဆက်နေဖို့ရန် ငြင်းဆိုကြသူများဖြစ်သည်။
- သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ မှောင်မိုက်နေသော တွေးခေါ်မှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ နာကျင်ခြင်းတွေ၊ စိတ်ပျက်ခြင်းတွေ၊ အပေါ်မှာ လင်းပြပေးဖို့အတွက် ယုံကြည်ခြင်းအလင်းရောင်ကို ရှာဖွေကြပါသည်။ သို့မှသာ သူတို့သည်

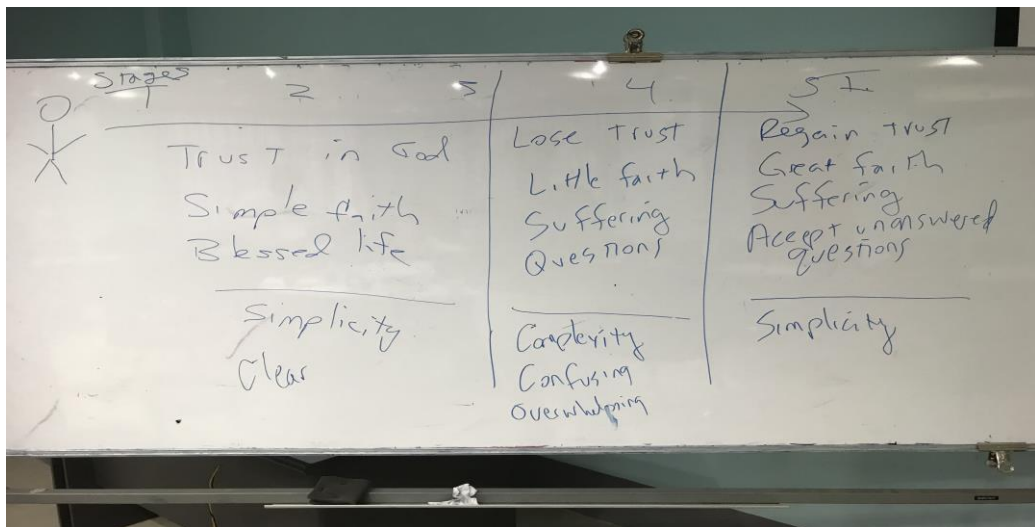
ဆက်လက် ရှင်သန်နိုင်ပြီး ဘုရားရှင်ကို အစစ်အမှန်ယုံကြည်ခြင်းမှ ဦးဆောင်နေနိုင်ကြပါသည်။

- သူတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေကို သူတို့ရဲ့ အတွင်းထဲသို့ ယုံကြည်ခြင်း၊ အားအင်ပြည့်ဝခြင်း၊ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း စသည်တို့ကို မပြောင်းလဲစေသူများဖြစ်ကြသည်။ အဲဒီအစား သူတို့သည် ဘုရားသခင်က ဘယ်သောအခါမှ မစွန့်ပစ်ဘူး၊ သူတို့အသက်တာ၊ ဦးဆောင်မှုထဲမှာ အမြဲတမ်း ဘုရားက ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် နေမယ်ကို ယုံကြည်ဖို့ကို ရွေးချယ်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်ပြောနေခြင်းက ငြင်းဆိုပြီး အသက်ရှင်ဖို့ သို့မဟုတ် လူတွေရောက်ဖို့ မလွယ်တဲ့ စံပြု ဝိညာဉ်ရေးအခြေအနေမျိုးနဲ့ အသက်ရှင်ဖို့ ပြောနေခြင်းမဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်ပြောနေတာက မှားနိုင်သော၊ ခေါင်းဆောင်များ၊ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ခေါင်းဆောင်များ၊ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် လျှောက်လှမ်းနေသည့် ခေါင်းဆောင်များအကြောင်းကို ပြောနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်ထွေးခြင်း၏ အခြားတစ်ဖက်ပေါ်ရှိ ရိုးရှင်းသောယုံကြည်ခြင်း



အခန်း (၁၆) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးခေါင်းဆောင်မှု၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော တစ်ကိုယ်ရည် အသက်တာ ပြောင်းလဲခြင်း။

၇၅မိနစ်

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

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၉)
ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်နှင့် ကျေးဇူးတော်အတွက် သင့်ကိုသင် အပြည့်အဝဖွင့်ထားပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၉)
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအလုံးစုံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့် တတ်ကြွလှုပ်ရှားသော ဝိညာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော ခိုင်မြဲသည့် အခြေအုတ်မြစ်ကို ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်က ဖန်ဆင်းတော်မူသည်။

Tim's Story - ကျွန်တော့်ရဲ့ အသက်တာ၊ ဆက်ဆံရေး၊ နှင့် အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်းကို 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 နီးနောဖလှယ်ပွဲသို့ တက်ရောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ... ပထမည့် ကြားခဲ့ရသော အရာက ကျွန်တော့အသက်တာကို အလုံးစုံပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ယဉ်ကျေးမှု၌ ရှက်ကြောက်ခြင်း ပျံ့နှံ့မှု ပြီးဘယ်လိုဆိုးရွားစွာ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာတွေကို သက်ရောက်နေသလဲဆိုတာကို ဟောပြောပွဲမှာ စကားပြောသူကပြောခဲ့သည်။

ပထမဦးစွာ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရခြင်း၊ ရှက်ကြောက်မှုခံစားရခြင်း နှင့် အဆိပ်သင့်နေသော ရှက်ကြောက်ခြင်း ကို ခွဲပြုရန်လိုပါသည်။ ပထမခံစားချက်နှစ်ခုကတော့ ပုံမှန်ကျန်းမားသောအရာဖြစ်ပြီး တတိယတစ်ခုကတော့ အဆိပ်ဖြစ်ပါသည်။

မတူညီသော အရေးကြီးသည့် ခံစားချက် သုံးမျိုး

- အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းသည် သင်လုပ်ခဲ့သောအရာ တစ်ခုခုအတွက် မကောင်းသော ခံစားချက် ဖြစ်သည်။
- ရှက်ကြောက်မှုခံစားရခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင် လူတစ်ဦးအဖြစ်ဖြင့် မကောင်းသော ခံစားချက်ရှိခြင်းဖြစ်သည်။

- အဆိပ်သင့်နေသော ရှက်ကြောက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်းနှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်း ခံစားချက်တို့ အားပြင်းလာကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခုခုမှားနေပြီး ထိုအရာသည် ပြန်လည် ပြုပြင်မရတော့ဘူးလို့ အမှန်အကန်ယုံကြည်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိပ်သင့်နေသော ရှက်ကြောက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာများ၏ မြေဆီလွှာ၌ ကိန်းအောင်းနေလျှင် အမျိုးမျိုးသော သီးနှံပင်များ သို့မဟုတ် အပင်ငယ်များကို ပေါက်ပွားစေသည်ဟု သူကရှင်းပြသည်။ ၎င်းတို့အနက် တစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့အာလုံး အကျွမ်းတဝင်ရှိသော ပေါင်းပင် နှင့်တူပြီး အနှုတ်သဘောဆောင်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ အရုံးပေးသော မိမိကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးသည့် အမူအကျင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အနှစ်သာရမှာ 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
 လက်မြောက်အရုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေနေသော ငြိမ်းချမ်းရေးမရနိုင်ဘဲ
 မောပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားကုန်သည်အထိ မိမိတို့ကိုယ်ကို မညာမတာ
 အားကုန်မောင်းကာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ထိုဒေသနာသည် ကျွန်ုပ်တို့လုံးသားထဲအထိ ထိုးထောက်ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။
 ကျွန်ုပ်သဘောပေါက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက်
 ဘွဲ့ဒီဂရီတွေရအောင်လုပ်ခြင်း၊ ရာထူးကောင်းကောင်းရှာဖွေခြင်း၊
 ကြည့်ကောင်းအောင်ကြိုးပမ်းခြင်း များဖြင့် ကြိုစားခဲ့ရပါသည်။ သို့သော်
 အောင်မြင်မှုတွေကို စဉ်းစားမည့်အစား ပရိသတ်အလယ်ထဲသို့
 ကျွန်ုပ်တို့ထိုက်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အမှားတွေ၊ အပြစ်တွေ၊ ရုံးနိမ့်မှုတွေကိုသာ
 စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။ အရုံးသမားဟူသော 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။

အဲ့ဒီညကျွန်ုပ်သင်ယူခဲ့ရတာဟာ 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၊ ရေပန်းစာမှ၊ အသက်တာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရနိုင်သမျှ လုပ်နိုင်သမျှ နေရာ၊ ရာထူးတွေကြောင့် မဟုတ်ပါ။

အပြစ်သည် ပြသနာဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားသခင်က ကရုဏာတော်မူပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် သခင်ယေရှုကြွလာတော်မူပြီး အသေခံသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အဲ့ဒီအတွက် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် မေတ္တာထားတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ "ငါတို့သည် အပြစ်ကို ကျူးလွန်လျက်ရှိနေကြစဉ်ကပင် ခရစ်တော်သည် ငါတို့အတွက် အသေခံတော်မူ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်သည် ငါတို့အား အဘယ်မျှချစ်တော်မူကြောင်းကို ထင်ရှားစွာပြတော်မူ၏" (ရောမ ၅:၈)။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သူ၏ သားဦးပမာ ချစ်တော်မူပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်ဟူသမျှကို ခွင့်လွှတ်တော်မူ၏။

ထိုညသည် ကျွန်တော့ကို ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စေခဲ့သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကွဲပြားအောင် ပြန်ကြည့်ခဲ့သည်။ နှစ်တွေကြာတဲ့နောက်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်ုပ်ကို

မင်းဘယ်သူလဲလို့ မေးတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်ရဲ့အဖြေက “ကျွန်ုပ်ဟာ ချစ်ခြင်း
ခံရသောသူပါဘဲ” ဟူ၍ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် ကိရိယာတန်ဆာ

ယုံကြည်သူများအနေဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးကရုဏာတော်သည်
အမှန်တကယ်တွေ့ကြုံခံစားရာတွင် အောက်ပါခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

၁။ အမှန်တကယ် အနားယူခြင်း

ရှင်မဿဲ ၁၁: ၂၈-၃၀ - ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် အလိုအပ်ဆုံးနှင့် တောင့်တဆုံးသော
အရာများ။

ကျွန်ုပ်တို့ အများစု အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဝိညာဉ်ရေးရာသည် ဘုရားရှင်၏
မျက်မှောက်တော်တွင် ထိုက်တန်ခြင်း၊ တန်ဖိုးရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိကိုယ်မိမိ
ယုံကြည်ခြင်းရှိနေရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိုက်တန်ခြင်းကို သက်သေပြလုပ်နိုင်ရန်
လိုအပ်သည်။ အဲဒီအစား ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊
ကျေးဇူးတော်ထဲမှာ အနားယူရန် လိုအပ်သည်။ ဤဝိညာဉ်ရေးမှန်ကန်မှုသည်
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 ဘုရားသခင်ထံမှာ အမြစ်တွယ်ထားပြီး ခရစ်တော်အားဖြင့် ဘုရားသခင်က ဖြည့်ဆည်းပေးနေမှာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ပိုင်ကြိုးစားအားထုတ်မှု ကြောင်းမဟုတ်ပေ။

၂။ ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ရန်နှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းမရှိဘဲ အသက်ရှင်ရန်။ ရောမ ၈:၆ - “ဇာတိပကတိစိတ်သဘောသည် သေခြင်းအကြောင်းဖြစ်၏။ ဝိညာဉ်ပကတိစိတ်သဘောသည် အသက်ရှင်ခြင်းအကြောင်းနှင့် ငြိမ်သက်ခြင်း အကြောင်းဖြစ်၏။”

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကောင်းမြတ်ကြောင်း ခံစားချက်ကို ရှာဖွေနိုင်သောအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအပေါ် တခြားလူတို့ မည်သို့ပင် ရှုမြင်စေကာမူ စိုးစဉ်းမှု ရှက်ကြောက်ခြင်း၊ အရှက်ရခြင်းများ ဖြစ်စရာမလိုတော့ပေ။ ရှက်ကြောက်ခြင်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်က ချစ်တော်မူသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း အခြားသူများကို ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ချစ်ရပါမည်။ ဘုရားသခင်သည် သူ၏သားသမီးများအပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်မှုရှိပြီး 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
 ဝိညာဉ်တော်ကို လိုက်လျှောက်ရန် ရှာဖွေရပါမည်။ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်နှင့်
 ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် နောင်တရခြင်း သို့မဟုတ် ကောင်းမှု ကုသိုလ်ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်
 မဟုတ်ပါ။ ယင်းသည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် ဖြစ်သော အခြေခံဖြင့်
 ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် 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 ကျေနပ်စေလိုမှကြောင့်
လုပ်ဆောင်နေကြဆဲ ဖြစ်ပါမူ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် နီးစပ်သော သူများဖြစ်သည့် လင်မယား၊
သားသမီးများနှင့် ရုံးဝန်ထမ်းများကိုလည်း ကောင်းစွာပြုမူလုပ်ဆောင်ရန်
မျှော်လင့်ကြမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပွားများအဖြစ် ရှုမြင်ကာ
သူတို့စိတ်ချမ်းသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လည်း စိတ်ချမ်းသာကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်
ဇနီးသည်၊ လင်ယောက်ျား၊ သားသမီးများ၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များအား
မည်ရွှေ့မည်မျှ 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 မဟုတ်ပေ။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ထိုက်တန်မှု အသိတရားကို ဘုရားသခင်၏မေတ္တာနှင့် ကျေးဇူးတော်ပေါ်၌ တည်မှီစေပါက တစ်ပါးလူတို့ကိုလည်း အာလားတူပြုလုပ်စေနိုင်ပါသည်။ 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၏ အမှတ်တော်ဆောင်လုပ်ငန်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ထိရောက်သော ဝိညာဉ်ရေး ခေါင်းဆောင်များအဖြစ် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ခေါင်းဆောင်မှု၌ ကျွမ်းကျင်မှုအများအပြားလိုအပ်သောလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်၏ ကျေးဇူးတော်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုအတွေ့အကြုံနှင့် ထိုကျေးဇူးတော်အကြောင်းကို တခြားလူတို့အား ပြောပြထုတ်ဖော်သည့် စွမ်းရည်တို့သည် ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်မှု၌ ပိုမိုအရေးကြီးပါသည်။ သတင်းကောင်း၏ အမှန်တရားကို

ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားခြင်းနှင့် သိရှိနားလည်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်
ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အရေးပါသော ဝိညာဉ်ရေးပတ်ဝန်းကျင်
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 ဆုံးဖြတ်မှုနှင့် အပေါ်စီး ဆက်ဆံမှု မပြုဘဲ
ပိုမိုတန်ဖိုးထားတတ်လာလေ ဖြစ်ပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ တခြားလူတို့ကလည်း
ကျေးဇူးတော်ကို တွေ့ကြုံခံစားလာရသောအခါ သူတို့၌ ပိုမိုပျော်ရွှင်မှုနှင့်
ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်း၌ ပိုမိုစိတ်ချယုံကြည်လာကြမည်ဖြစ်သည်။
ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျေးဇူးတော်ခံစားခြင်း အတွေ့အကြုံကို တွေ့မြင်သိရှိလာကြသောအခါ
သူတို့ကလည်း ကျေးဇူးတော်အကြောင်းကို တခြားလူတို့ထံ
ပေးကမ်းမှုဝေချင်သောစိတ် ပိုမိုပေါက်ဖွားလာမည် ဖြစ်သည်။

၆။ ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ မှန်ကန်သောနည်းလမ်းတွင် မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်
အခြားသူများကို တာဝန်ယူပေးရန်။
ခေါင်းဆောင်များအတွက် ကျေးဇူးတော်နှင့် ပြည့်စုံသော ခေါင်းဆောင်မှု ဟူသည်
လုပ်ဆောင်မှုစွမ်းရည်ဆိုင်ရာစံချိန်စံညွှန်းများကို လျော့ချပေးခြင်း သို့မဟုတ်

ရလဒ်များရရှိရေး ဦးစားပေးမှုကို လျော့ချပေးခြင်း၊ 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။

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

မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- မိမိအသက်တာတွင် ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာနှင့် ကရုဏာတော်ကို မည်ကဲ့သို့ ပိုမိုလက်ခံနိုင်မည်နည်း။

- ကျွန်ုပ်တို့အသင်းတော်/အဖွဲ့အစည်းများကို မေတ္တာကရုဏာတော်နှင့် ပိုမိုပြည့်ဝအောင် မည်သို့ ဖန်တီးနိုင်မည်နည်း။

အခန်း (၁၇) ။ ။ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ခြေလှမ်းများနှင့် အဆင့်များ

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့စည်းပုံအဆင့် - ဘုရားဖူးခရီးထွက်ခြင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိခြင်း (Pilgrimage and Intentionality)

နှိဒါန်း

၂၀၀၆ခုနှစ် နွေရာသီတွင် ကျွန်ုပ်၏ ဇနီး၊ သားနှစ်ယောက် (၁၈ နှစ် နှင့် ၂၀နှစ်) တို့နှင့် အတူ စပိန်နိုင်ငံ၊ ဆန်တီရေဂို ဒီကွန်ပိုစတီလာသို့ မိုင်၅၀၀ ဘုရားဖူးလမ်းလျှောက်ထွက်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ယေရုရှလင်နှင့် ရောမမြို့တို့ပြီးလျှင် တတိယမြောက်အရေးကြီးဆုံးသော ဘုရားဖူးလမ်းလျှောက်ခြင်း ဖြစ်ပြီး အလယ်ခေတ်ကတည်း ကျင့်သုံးခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပြင်သစ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း သွားခဲ့ပြီး Pyrenees Mountains ကိုကျော်၊ မြောက်ပိုင်းစပိန်ကို ဖြတ်ပြီး သွားခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခရီးစဉ်သည် ၃၇ရက်ကြာခဲ့သည်။ ၄ရက်ကို ခရီးတစ်လျှောက် အနားယူရက် အဖြစ်ယူခဲ့သည်။

စပိန်နိုင်ငံတစ်လျှောက် မိုင်၅၀၀ကို ဖြတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းက ကျွန်ုပ် အသက်တာတစ်ခုလုံးကို မြင်စေတဲ့ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားဖူးခရီးစဉ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယခုဆိုလျှင် ဘုရားသခင်ကို မျက်လှည့်ဆန်ဆန်ဖြင့် ကျွန်ုပ်ကို ပြောင်းလဲပေးရန် မျှော်လင့်မယ် သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြောင်းလဲဖို့ ကိုယ်ဘဲတာဝန်ရှိတယ်ဆိုပြီး စဉ်းစားမယ့်အစား ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဝိညာဉ်ရေး ပြောင်းလဲခြင်းသည် အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး အချိန်တစ်ခုပြီးတစ်ခုမှာ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့် အတူ အစဉ်အမြဲလျှောက်လှမ်းနေခြင်းအပေါ်မူတည်သည်ဆိုတာကို သဘောပေါက် နားလည်ခဲ့သည်။ ဘုရားဖူးခရီးစဉ်လိုဘဲ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအသက်တာသည်လည်း

လျှောက်လမ်းနေရမည့် ခရီးစဉ်ဖြစ်ပြီး ပန်းတိုင်ကတော့ ဘုရားသခင်ဘဲဖြစ်ပါသည်။
ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခရီးစဉ်ကို အစပြုသူဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ
လျှောက်နေတယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဦးဆောင်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာမှာ
နေ့စဉ်ချမှတ်နေတဲ့ ဆုံဖြတ်ချက်တွေမှာ ဘုရားသခင်ရဲ့ မေတ္တာတော် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို
ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာသည် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြုံဖူးတဲ့ပြောင်းလဲခြင်း
လောကကို ကွဲပြားစေပါသည်။¹³

One Step at a Time: A Pilgrim's Guide to Spirit-led Living

- ၁။ နောက်တစ်ဆင့်အတွက် ခြေလှမ်းပါ။
- ၂။ ခရီးစဉ်ကို လက်ခံပါ။
- ၃။ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ပါ။
- ၄။ အတွင်းပိုင်း ပြောင်းမှုကို ရှာဖွေပါ။
- ၅။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုကို ခံယူပါ။
- ၆။ တံတားများကို ကူးဖို့ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားဖူးလမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အသက်တာတစ်လျှောက်လုံး
သွားနေရတဲ့ ခရီးစဉ်ဖြစ်ပြီး မေးခွန်းတွေမေးနေရင်း၊ အဖြေတွေရှာနေရင်း၊ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ
မြင်နိုင်ရင်သင်ယူရင်း၊ ပိုမိုကရုစိုက်စွာ နားထောင်ရင်း၊ ပြောင်းလဲနေရင်း၊ ဘုရားနဲ့
ပိုမိုနီးကပ်စွာလျှောက်လှမ်းဖို့ သင်ယူရင်းနဲ့ သွားနေကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့

¹³ For more insights into the lifelong spiritual journey for Christians, with suggestions and examples based on the author's pilgrimage across northern Spain, see Timothy C. Geoffrion, *One Step at a Time: A Pilgrim's Guide to Spirit-Led Living* (Herndon, Va.: Alban Institute, 2008).

ယုံကြည်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်မှာစခဲ့သည်ဆိုတာက အရေးမကြီးဘဲ ခရစ်ယာန်တို့အတွက် ခရီးစဉ်သည် ဘုရားကို သိဖို့၊ ချစ်ဖို့၊ ပိုမိုအစေခံဖို့၊ ယေရှုခရစ်တော်နောက်တော်သို့ လိုက်ဖို့ နှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှု ဖြည့်ဆည်းပေးသော အသက်ရှင်ခြင်းလမ်း အဖြစ် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားဖူးခရီးသွားသူများသည် ကြီးစားခြင်း၊ ကျရုံးခြင်း၊ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ရောက်ခြင်း၊ စိတ်အားပျက်ခြင်း၊ သံသယဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်နှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်ကိုလည်း သိပါသည်။ စစ်မှန်သော ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ဘုရားဖူးခရီးသွားသူများသည် အခြားသော မှားနိုင်သောသူများလိုဘဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခုတည်းမတူသည့်အချက်မှာ သူတို့ဟာ ဘုရားကို ယုံကြည်ကြာတယ်၊ ဘုရားနောက်ကိုလိုက်ဖို့ ရန်အတွက် ဘုရားနှင့် ဆက်ဆံရေးကို တန်ဖိုးထားကြတယ်။ သူတို့ဟာ ဝိညာဉ်ရေးရာကို ကြီးထွားလိုကြတယ်။ သူတို့လမ်းပျောက်ဆုံးတဲ့အခါ၊ သူတို့ရဲ့ အသက်တာနှင့် မကျေနပ်မှုများကြီးထွားလာပြီး ဘုရားရဲ့ လမ်းပြမှုနှင့် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ပြန်ရောက်လာအောင် ကူညီပေးခြင်းများကို ရှာဖွေကြပါသည်။

ဝိညာဉ်ရေး တိုးတက်ခြင်းစင်များ

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

ဂန္ထဝင်မြောက်သော ဝိညာဉ်ရေးဆိုရာ ဖွဲ့စည်းပုံ ရေးသားခဲ့သူမှာ James Fowler ဖြစ်ပါသည်။¹⁴ သင့်အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အဆင့်မြင့်လေ့လာခြင်းဖြစ်တယ်ဆိုရင် တောင်မှ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သူ့ရဲ့ ပညာရည်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချည်းကပ်မှုများအတွက် အချိန်ယူမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအစား ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အသင်းတော်နောက်ခံထဲမှာ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် နီးကပ်စွာ အလုပ်လုပ်၍ တစ်ဦးချင်းစီက ရေးသားသော အခြားစံကိုဘဲ အတိုချုပ်ကြည့်ကြမှာ ဖြစ်ပါသည်။

Bob Guelich (ယခုဆုံးပါးသွားပြီဖြစ်သော) နှင့် Janet hagberg တို့က အလွန်ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်တစ်ခုကို ပေးခဲ့သည်။¹⁵ ၎င်းသည် နက်နဲသော ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြင်များကို တစ်ကိုယ်ရည် ကြီးထွားမှုနှင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်နွယ်မှုအပိုင်းထဲသို့ ကြီးထွားစေသည်။ နိမ့်ချစွာဖြင့် သူတို့သည် အတွေးအခေါ်ပြည့်ဝသော၊ အတွေးအမြင်နှင့် ပြည့်စုံသော၊ ခရစ်ယာန် ယုံကြည်ခြင်း ခရီးစဉ်နှင့် ဝိညာဉ်ရေးအထဲမှ စင်အမျိုးမျိုး ပေါ်မှာ လက်တွေ့ကျသော သင်ကြားခြင်းများကို ပေးနေသည်။ ယင်းကို သူတို့က “ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း လမ်းစဉ်” ဟုခေါ်ဝေါ်သမုတ်သည်။

စာရေးဆရာများ၏ ယူဆချက် ။ ။ “ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်တော်ဖွဲ့စည်းပုံ ပြည့်ဝဖို့ရန် အတွက် ယုံကြည်ခြင်းရဲ့ စင်များအားလုံးကို လိုအပ်ပါသည်။ ... စင်တစ်ခုစီတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှာ တတ်ကြွနေပါသည်။ ... ကျွန်ုပ်တို့ “home stage”

¹⁴ 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.

¹⁵ Janet Hagberg and Robert A. Guelich. *The Critical Journey : Stages in the Life o Faith*. Salem, Wisconsin: Sheffield Publishing Company, 2d Edition, 2005.

သည် ကျွန်ုပ်တို့ အခုအချိန်မှာ နေထိုင်နေသော စင်ဖြစ်ပြီး အဲဒီမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အသက်တာများထဲမှ အချိန်နှင့် စွမ်းရည်တော်တော်များများကို ကုန်ဆုံးကြာသည်။” (စာ ၁၆၂)။

၁။ ဘုရားသခင်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း - ဤအဆင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို နိမ့်ချစေသည်။

၂။ တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း အသက်တာ (အတွင်းထဲသို့ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်း) - ကျွန်ုပ်တို့ကို ခိုင်မာတည်ရှိစေသည်။

၃။ အသီးသီးသော အသက်တာ (အပြင်ဘက်သို့ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ မိမိတို့ရဲ့ အကျိုးအလို့ငှာ) - ဆုလဒ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချီးမြှောက်ခြင်း။

၄။ အတွင်းပိုင်း ခရီးစဉ် (မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ အသက်ရှင်ခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်ခြင်း ပြသနာ၊ 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

နောက်စင်တစ်ခုသို့ သွားရန် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်မှုကို လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။

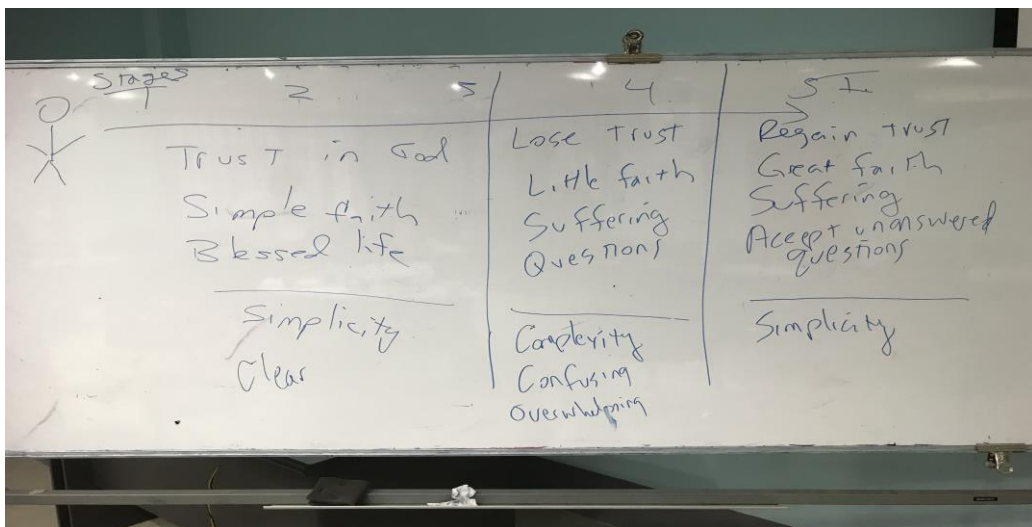
၅။ အပြင်ပိုင်း ခရီးစဉ် (ဘုရားသခင်အဘို့ အလိုငှာ အစေခံခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ လက်ခံတော်မူကြောင်း၊ ခေါ်တော်မူခြင်း ခံစားချက်ကို အသစ်ပြုပြင်ခြင်း၊ အခြားသူများရဲ့

အကောင်းဆုံး စိတ်ဝင်စားမှုကို အလေးပေးကရုစိုက်ခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာနေနိုင်ခြင်း) - ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေသည်။

၆။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အသက်တာ (ဘုရားသခင်ထံတော်၌ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေသော အသက်တာ) - ကျွန်ုပ်တို့ကို သာလွန်စေသည်။ စင် ဂနှင့် နိုင်းယုဉ်ကြည့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့

ကြိုးစားနိုင်တာကို ကျွန်ုပ်တို့ အရှုံးပေးတယ်။ ဒီ နံပါတ် ၆ စင်မှာ ကျွန်ုပ်တို့

အသက်တာတစ်ခုလုံးမှာ မလုပ်နိုင်တာကို အရှုံးပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ (စာ ၁၈၂)။



ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း။

၁။ သင်ယူမှု မည်သည့်အဆင့်တွင် ရှိနေပါသနည်း။

၂။ ယခုသင်ကြားရသည့် အဆင့်မိုဒယ်စ် များသည် သင့်၏အမှုတော်ဆောင်ခြင်းတွင်မည်မျှ အကူအညီပေးနိုင်သနည်း။

အခန်း (၁၈) ။ ။ ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ရူပါရုံ၊ အမှဆောင်လုပ်ငန်းနှင့် ကြိုတင်စီမံမှု ထားရှိခြင်း (၇၅ မိနစ်)

ယခုသင်ခန်းစာတွင်စံပြခေါင်းဆောင်အဖြစ်ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးခဲ့သည်များနှင့်ပတ် သက်ပြီး မည်သို့အသုံးချရမည်ကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်သည်။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် အသုံးချမည့်အရာများသည်သင်နှင့်ဘုရားသခင်ကြား၊သင်၏ခေါင်းဆောင်မှုသည်တို့တွင် အသုံး ချနိုင်မည့်အရာများဖြစ်သည်။

သင်သည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကသင့်ကိုဘယ်လိုဦးဆောင်နေသည်ဆိုတာ ကို ချက်ချင်းမသိနိုင်သော်လည်း သိသာမြင်သာရှိမှုကို ရှာဖွေနေစဉ်မှာ သင်လုပ်နိုင်သော အရာအချို့ရှိပါသည်။

၁။ သင်ရဲ့ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ပေါ်အခြေခံပြီး ရူပါရုံတစ်ခု ဖန်တီးဖို့ သင်စဉ်းစား၊ ဆုတောင်းနိုင်ပါသည်။သင့်ရဲ့စဉ်းစားခြင်းကိုလမ်းညွှန်ဖို့အတွက်သမ္မာကျမ်းစာမှ တစ်ဆင့် သင့်ကို စကားပြောဖို့ ဘုရားကို တောင်းလျှောက်နိုင်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ ရူပါရုံနှင့် အိပ်မက်များကို ပုံဖော် ပြုပြင်ပေးဖို့ဘုရားထံအကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ ထိုမှသာ ဘုရားက သင့်အသက်တာမှာ လိုချင်တာကို သင်လည်း လိုချင်လိမ့်မည်။ (ဥပမာကို အောက်တွင်ကြည့်ရန်။)

၂။ သင့်ရဲ့ အမှဆောင်လုပ်ငန်းကိုရှင်းလင်းစေနိုင်ပါသည်။သင့်အမှတော်ဆောင်ခြင်း တွင်ဘယ်အရာကဦးစားပေးလဲဆိုတာကိုသင့်အနေဖြင့်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။သင်ဟာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အမှဆောင်လုပ်ငန်းကိုဖန်တီးနေတယ်ဆိုလျှင်၊သင့်ရဲ့ဝိညာဉ်ဆု ကျေးဇူးအပေါ်မှာ အဓိကထားပြီး သင့်ရဲ့ ရူပါရုံကိုလိုက်ဖို့ ပုံမှန်အခြေခံ အသုံးပြုဖို့ သင်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်ဟာ အသင်းတော် သို့မဟုတ်

၄။ မှတ်ရန် - ခေါင်းဆောင်မှတွင် မတူညီသော အလုပ်များဟာ သင့်ရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုလုပ်ငန်းထဲမှာ မတူညီသောအဆင့်များ သို့မဟုတ် အချိန်များတွင် လိုအပ်သည်။

(၁) မေးခွန်းများမေးဖို့အချိန်

(၂) ဝမ်းနည်းပူဆွေးဖို့အချိန်

(၃) ဆုတောင်းခြင်း၊ အစာရှောင်ခြင်း ပြုဖို့အချိန်

(၄) ဝန်ချတောင်းပန်ဖို့၊ ဝင်ရောက်ဖြန့်ဖြေဖို့၊ အသနားခံဖို့ အချိန်၊

(၅) အန္တရာယ်ရှိသည်ကို လုပ်ဆောင်ဖို့ (နေဟမိသည် ရှင်ဘုရင်၏ အကူအညီကို တောင်းဖို့ အခွင့်အရေးအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စွာနေခဲ့သည်။

အခွင့်အရေးရသောအခါ၊ ရှင်ဘုရင်ကို နှလုံးသားရဲ့ အလိုဆန္ဒကို ပြောပြခဲ့သည်။

အဲဒီနောက် တိကျသော အကူအညီများ၊ ထောက်ခံစာတောင်းခြင်း၊

ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများတောင်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သည်။)

(၆) လုပ်ဆောင်ဖို့ ရန်အချိန် (သူသည် သူ့ရဲ့ အမှတ်တော်ဆောင်လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။)

သင့်၏ အသင်းတော်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းများထဲတွင် ဘယ်အချိန် ရှိနေပါသလဲ။

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.
2.					
3.					
4.					
5.					

*ဥပမာ ၁။ ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာသင်ကျောင်း၏ ရှုပါရုံ
ကလေးမြို့ရှိ Emmanuel Theological Seminary, (၂၀၁၂-၂၀၂၂) ဘဝနှစ်တာ အတွက်
ရှုပါရုံ။*

- ၁။ သခင်ဘုရား၏အမှုတော်မြတ်အတွက် ကျောင်းသား ၅၀၀ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်။
- ၂။ အမျိုးသားအဆောင်၊ မိဖိုဆောင်၊ ထမင်းစားဆောင်နှင့် ရေးချိုးခန်းများအတွက် သုံထပ်ဆောင်အဆောက်အဦး 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 ဂေဟာတစ်ခုရရှိရန်။
- ၁၂။ အခြားသော ထရီနန်း ပရောဂျက်များ ရရှိရန်။
- ၁၃။ ဆေးခန်းရရှိရန်။
- ၁၄။ ခရစ်ယာန်စာပေထုတ်ဝေခြင်းအမှုတော်လုပ်ငန်းရရှိရန်။

မှတ်ချက်။ ။ ဖော်ပြထားသောရူပါရုံများသည် ကျစ်လစ်ပြီး တိုင်းတာနိုင်သောအရာများ ဖြစ်သည်။ရူပါရုံတစ်ခုချင်းစီတိုင်းသည် ကျစ်လစ်ပြီးပန်းတိုင်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ထဲ တွင် ကျောင်းသာ ၅၀၀ရှိသောကျောင်း၊ ၃ထပ်ဆောင်၊ ကုန်တင်ယာဉ် စသည်ဖြင့်ပုံဖော် မြင်ကြည့်နိုင်သည်။ ဒါ့အပြင် သူတို့၏ရူပါရုံများသည် တိုင်းတာနိုင်သည့်အနေအထားတွင် ရှိနေသည်။ သို့သော်အချို့သော ရူပါရုံများသည်ကျစ်လျစ်မှုမရှိပေ။အောက်တွင်ဖော်ပြထား သောရူပါရုံများသည် ကျစ်လျစ်မှုမရှိပေထို့ကြောင့်ပိုပြီး အသေးစိတ်ဖြစ်ရန်အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲဖို့လိုသည်။ ထိုကဲ့သို့ကျစ်လစ်အောင်ချမှတ်ပြီးမှ ယေဘုယျအစီအစဉ်၊ အသေးစိတ် အစီအစဉ်များရေးဆွဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ၂။ ဘုရားသခင်နှင့်ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးအတွက် ရူပါရုံ၊ မစ်ရှင်၊ အစီအစဉ်များ။

ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သောခေါင်းဆောင်မှုမှ အစီအမံများ

- ၁။ စစ်မှန်နက်ရှိုင်းသောအသက်တာဖြင့်နေထိုင်ပါ။
- ၂။ ဘုရားသခင်ရှေ့မှောက်တွင်အမြဲနေထိုင်ပါ။
- ၃။ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများချမှတ်ထားပါ။
- ၄။ မိမိဆန္ဒနှင့် ဘုရားဆန္ဒအမြဲယှဉ်တွဲစဉ်းစားပါ။
- ၅။ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော စိတ်ဓာတ်ကိုအမြဲထိန်းသိမ်းပါ။
- ၆။ လိုအပ်ပါက ပြောင်းလဲနေထိုင်တတ်ရန် အမြဲစိတ်နှလုံးဖွင့်ထားပါ။
- ၇။ ဘုရားစကား၊အခြားသူစကား၊မိမိစိတ်ကိုလည်း နားထောင်တတ်စေပါ။
- ၈။ ဘုရားကိုအမြဲယုံကြည်ပါ။
- ၉။ ဘုရား၏ ချစ်ခြင်း၊ကျေးဇူးတရားကိုအမြဲလက်ခံထားပါ။

ယေဘုယျအစီအစဉ် (ရေရှည်စီမံကိန်း) အထက်ကဖော်ပြထားသော ရူပါရုံကိုရရှိနိုင်ရန် အသုံးပြုနိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက် ၇ ချက်

- ၁။ ကျွန်ုပ်၏အသက်တာတွင် မည့်သည့်နေရာတွင်အကန့်အသတ်ရှိနေလွန်းပြီး (သို့မဟုတ်) စိတ်နှစ်ခွဲရှိနေပါသနည်း။
- ၂။ မိသားစုနှင့်အတူရှိနေချိန်တွင် ဘုရားမျက်မှောက်တွင်ရှိနေကြောင်း သိမှတ်လေ့ကျင့်ခြင်း။
- ၃။ နေ့တိုင်းကျမ်းစာဖတ်ရန်စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားမည်၊ ဘုရားနှင့်နီးကပ်ပြီး ဝိညာဉ်တော် စကားကြားနိုင်ရန် ဆုတောင်းမည်။
- ၄။ အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်းတွင် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်များကိုစွန့်လွှတ်မည်။
- ၅။ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များကြား သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လုပ်ဆောင်မှုကိုသင်္ကေတ ကိုရှာကြည့်မည်။
- ၆။ ကျွန်ုပ်၏အသက်တာတွင် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများလိုအပ်နေသည်ကို ရိုးသားစွာဆင်ခြင်မည်။

၇။ ကျွန်ုပ်၏တပည့်များ၊ အသင်းသူအသင်းသားများကို သေချာစွာနားထောင်ပေးရန် စတင်လေ့ကျင့်မည်။

၈။ အထူးသဖြင့်သံသယဝင်ချိန်၊ ကြောက်ရွံ့ချိန်များတွင် ဘုရားကိုသာ ရွေးချယ်ယုံကြည်ထားမည်။

၉။ ချစ်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ စိတ်ကျေနပ်ခြင်းရှိရန် ဘုရားသခင်ထံမှ မေတ္တာနှင့်ကျေးဇူးတော်ကိုခံစားရရှိရန် စတင်ဆုတောင်းမည်။

တိကျသောအစီအစဉ် (ရေတိုအစီအမံများ) အထက်ကဖော်ပြထားသော

ယေဘုယျအစီအစဉ် ၉ချက်ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ချမှတ်ထားသော အစီအစဉ် ၇ချက်

၁။ ကျွန်ုပ်ကို စိတ်နှစ်ခွဲဖြစ်စေသည့် အပြစ်ကိုမလုပ်တော့ဘဲ နောင်တရရန်။

၂။ ဒီတစ်ပတ် မိသားစုညစာစားချိန်တွင်

ဘုရားရှေ့မှောက်တွင်ရှိနေသည့်ပုံစံအတိုင်းလေ့ကျင့်ရန်။

၃။ တစ်ရက်တာ မစတင်မှီ မိနစ် ၃၀ ကျမ်းစာဖတ်၊ ဆုတောင်းခြင်းလုပ်ရန်။

၄။ ခေါင်းဆောင်မူလုပ်ငန်းတွင် အခြားလုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များအား

ဘုရားအလိုတော်အတိုင်းမည်ကဲ့သို့ ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းမေးမြန်းကြည့်မည်။

၅။ အခြားလုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်တစ်ယောက်အတွက် နေ့တိုင်းဆုတောင်းပေးမည်။

ထိုသူ၏ဘဝတွင် ဝိညာဉ်တော်မည်သို့အလုပ်လုပ်နေသည်ကို မြင်နိုင်ရန် ဆုတောင်းမည်။

၆။ မနက်ဝတ်ပြုခြင်းပြီးမှ ကျန်သောအလုပ်များဆက်လုပ်မည်။

၇။ အသင်းတော်ရှိလူကြီးသူမများနှင့်တွေ့ဆုံသည့်အခါ သေချာစွာနားထောင်ပြီး

သူတို့၏စောဒကတက်မှုများကို သေချာစွာပြောဆိုဆွေးနွေးပါမည်။

၈။ နေ့စဉ်ဆုတောင်းစာရင်းကို ပြုစုထားမည်။ ကိုယ်တော်ရှင်ကို ယုံကြည်ပါသည်

ဟူသောစကားကိုလည်းထည့်သွင်းဆုတောင်းပါမည်။

၉။ ကျွန်ုပ်၏နေ့စဉ်ဆုတောင်းစာရင်းတွင် ကိုယ်တော်ရှင်ကျွန်ုပ်ကို မည်မျှချစ်သည်ကို မြင်အောင်ပြသပါ ဟူသောစကားကိုထည့်သွင်းပါမည်။

ဥပမာ ၃။ *Faith, Hope, and Love Global Ministries: ခေါင်းဆောင်မှု အမှတ်တော်မြတ်အတွက် ချမှတ်ထားသည့် ရှုပါရုံအစီအစဉ်များကို လေ့လာခြင်း။*

Faith, Hope and Love Global Ministries အတွက် ရှုပါရုံ

ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ ခရစ်တော်ကို စေခံနေသော အမှတ်တော်ဆောင်များ၊ ခေါင်းဆောင်များကို နည်းစနစ်ကျစွာဖြင့် ပိုမို တန်ဆာဆင်ပေးရန်၊ ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားပေးရန် ။

Faith, Hope, and Love Global Ministries ၏ အမှတ်တော်လုပ်ငန်း

သင်ကြားရန်၊ လှုံ့ဆော်ရန် နှင့် အားပေးရန်။ အမှတ်တော်ဆောင်၊ ခေါင်းဆောင်များ ကို ခရစ်တော်အမှတ်တော်မြတ်၌ ပိုမိုအကျိုးရှိစွာဖြင့် အစေခံနိုင်ရန် တန်ဆာဆင်ပေးရန်။

(သီးသန့် တွဲ၍ဖော်ပြထားသော ဥပမာတွင်လည်း ကြည့်နိုင်ပါသည်။)

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

A. FHLGM ၏ရေရှည် ယေဘုယျအစီအစဉ်များ

- ၁။ Global Sites နှင့် လုပ်ငန်းအတူတကွ လုပ်ဆောင်မည့် သူများကို ရှာဖွေခြင်း
- ၂။ အဓိက ဆက်ဆံရေးများကို တိုးတက်စေခြင်း
- ၃။ စာအုပ်များ၊ လမ်းညွှန်စာအုပ်များ ရေးသားခြင်း

- ၄။ လမ်းညွှန်စာအုပ်များကို ဘာသာပြန်ခြင်း
- ၅။ အလှူငွေရှာခြင်း၊ ဆုတောင်းပေးဖို့ တောင်းခံခြင်း။
- ၆။ FHLGM နှင့် အရင်းအမြစ်များအတွက် နောက်ထပ် website ဖန်တီးခြင်း။
- ၇။ E-Newsletter ဖန်တီး၍ တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း။

B. အသေးစိတ်အစီအစဉ်များ (ရေတို)—for example

- ၁။ ဒီလအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်အသစ် (၅ ဦး) ထံ အီးမေးလ်ပို့ခြင်း။
- ၂။ ဒီနှစ်မှာ ကွန်ဖရန့်စ်နှစ်ခုတက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သင်ကြားခြင်း လုပ်ငန်းကို စိတ်ဝင်စားနိုင်သော ကျောင်းအုပ်များ၊ ပညာရေးဌာနမှူးများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆတ်ခြင်း။
- ၃။ နွေရာသီတွင် စာအုပ်အသစ်အတွက် အကြမ်းစဉ်းစားခြင်း။
- ၄။ ဒီနှစ် ဆောင်းရာသီတွင် ကျွန်တော့သင်ခန်းစာထဲမှ တစ်ခုကို ပြင်သစ်ဘာသာသို့ ပြန်ခြင်း။
- ၅။ နောက်သုံးလအတွက် အသစ်သော ငွေကြေးအရင်းအနှီးများ ရှာဖွေခြင်း။
- ၆။ နောက်နှစ်လအတွက် website အသစ်ပြုလုပ်ခြင်း
- ၇။ ဒီလမှစ၍ တစ်လတစ်ကြိမ် e-newsletter များဖြန့်ဝေခြင်း။

C. Obstacles (ကြုံတွေ့လာနိုင်သောအခက်အခဲများ)

- ၁။ မည်သူ့ကို အီးမေးလ်ပို့ရမလဲ စဉ်းစားလို့ မရခြင်း။
- ၂။ ဘယ်သူ့ကို ဖိတ်ရမလဲ မသိခြင်း။

၃။ စာအုပ်ရေးရန်အတွက် အချိန်မရှိခြင်း။

၄။ ဘာသာပြန်ကောင်း တစ်ဦး ဘယ်မှာရှာရမလဲ မသိခြင်း။

၅။ ဘယ်သူ့ကို မေးရမလဲ။

၆။ Website တစ်ခု ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ မသိခြင်း။

၇။ လတိုင်း e-newsletter ထုတ်ရခြင်းက ပင်ပန်းလွန်းခြင်း။

D. Strategies (ကြုံတွေ့လာသည့် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ဗျူဟာကျ သောနည်းစနစ်များ)

၁။ ကျွန်ုပ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ တိုင်းပြည်များတွင် လုပ်ဆောင်နေသော အခြားသာသနာပြု အသင်းအဖွဲ့များနှင့် စကားပြောခြင်း

၂။ ဒီနှစ်မှာ သွားလည်ဖို့အတွက် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ တိုင်းပြည်တွေထဲက ကျမ်းစာကျောင်းများကို စာရင်းပြုစုခြင်း။

၃။ သောကြာနေ့မနက်ကို စာအုပ်ရေးခြင်းအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ပေးထားခြင်း။

၄။ ပြင်သစ်အသင်းတော်၏ ဥက္ကဋ္ဌကို အကြံဉာဏ်များအတွက် ပြင်သစ်သို့ တတ်ရောက်မည်အကြောင်း ခွင့်တောင်းခြင်း။

၅။ နိုင်ငံရပ်ခြင်းရှိ ခရစ်ယာန် ခေါင်းဆောင်မှ ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းကို စိတ်ဝင်စားသောသူများအား စာရင်းပြုစုခြင်း။

၆။ website ရှိကြသော ပြည်တွင်းအသင်းတော်များကို ဆက်သွယ်ခြင်း

၇။ E-newsletters အတွက်ပုံစံနှင့် e-newsletter ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်သွားနိုင်ဖို့ အတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့လုပ်ငန်းကို ပုံမှန်ရယူခြင်း။

E. Help (အကူအညီယူခြင်း)

၁။ ကျွန်တော့်ရဲ့ 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။

အခန်း (၁၉) ။ ။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်းများလက်တွေ့လုပ်ခြင်း
- ဆွေးနွေးခြင်း

အထောက်အကူပြု အချက်အလက်များ

ဝိညာဉ်ရေး အသက်တာ နည်းပြခြင်းနည်းလမ်းများ¹⁶

ဤဝိညာဉ်ရေး နည်းပြပေးခြင်း နည်းလမ်းသည် အလျော့အတင်းမရှိ တစ်ဖြောင့်တည်း ပုံစံမျိုးဖြင့် အသုံးပြုဖို့ ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဘုရားသခင်သင့်ကို ပေးထားတဲ့ ထောက်ပံ့မှုအားလုံးကို ဆုတောင်း၍ ဆွဲခေါ်ခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို သိမြင်စေနိုင်သော အရေးကြီးအရာများကို သိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် (၁၀) ဆင့်

၁။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ထံသို့ သင့်အသက်တာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍအားလုံးထဲမှာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ချီးမြှောက်ခြင်း၊ ခရစ်တော်ကို အစေခံခြင်း ရှုပါရုံ သင်ရှာသည့် သင့်ရဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ခုစီတိုင်းမှာ လမ်းပြပေးဖို့ ဆုတောင်းပါ။

(ဤအဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ရာတွင် အလောမကြီးပါနှင့်။ သိသာမြင်သာဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အရေးကြီးဆုံး အပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ စိတ်ကိုရှင်းလင်းဖို့၊ နှလုံးသားက ဝိညာဉ်တော်ကို အမှန်တကယ် ဆက်သွယ်ဖို့အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ဒီအဆင့်မှာ အခြေခံ ရည်ရွယ်ချက်သည် ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်ပြီး ဆုတောင်းချက်သည် ထွက်ပေါ်လာသည့်ရလဒ်၊ လမ်းပြပေးမှုတို့မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားသော အတွေးများမှ ဘုရားအလိုတော်သို့ ဆက်ကပ်ဖို့ကအတွက် ဖြစ်ရပါမည်။)

¹⁶ © 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.

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 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 ဘုရားရှင်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ သင့်အိမ်ထောင်ဘက်၊ သင့်သားသမီး၊ သင့်အလုပ်၊

အခြားအရေးကြီးသော အသက်တာကဏ္ဍများအပေါ်ကျေနပ်မှုအတိုင်းအတာကို တစ်မှတ်တစ်ဆယ်အတွင်း မှတ်ပေးကြည့်ပါ။ 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 အမှတ်တံဆိပ်ကို 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 ဖွဲ့စည်းခြင်းရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်ဟာ “သင်ကြားရန်၊ လှုံ့ဆော်ရန် နှင့် အားပေးရန်။ အမှတ်တံဆိပ်၊ ခေါင်းဆောင်များ ကို ခရစ်တော်အမှတ်တံဆိပ် မြတ်၌ ပိုမိုအကျိုးရှိစွာဖြင့် အစေခံနိုင်ရန် တန်ဆာဆင်ပေးရန်” ဖြစ်ပါတယ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော ရူပါရုံက “ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ ခရစ်တော်ကို စေခံနေသော အမှတ်တံဆိပ်များ၊ ခေါင်းဆောင်များကို နည်းစနစ်ကျစွာဖြင့် ပိုမို တန်ဆာဆင်ပေးရန်၊ ဝိညာဉ်ရေးခွန်အားပေးရန်” ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းတာဝန်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်မက်မက်ပြီး ဆုတောင်းနေသော အရာကို အကူပေးဖို့ဖြစ်ပါသည်။

၆။ သင့်ရဲ့ အခွင့်အရေးများကို သိပြီး တိကျသော ကြိုတင်စီမံမှုကိုပြုလုပ်ပါ။ စီမံနိုင်တဲ့ နောက်ထပ်ခြေလှမ်းများကို သိပါ။ သို့မှ သင့်ရဲ့ ရူပါရုံနှင့် 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 အားကိုးရာမဲ့ရုံးကန်နေရတယ်။ အတွေးအခေါ်ပြည့်ဝခြင်း သည် အချိန်ယူပြီး သင်ဆက်ဆံတွေ့ကြုံရမယ့်အရာကို အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ရန် ကြိုတင် တွေးတောခြင်း၊ 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၊ အောင်မြင်ဖို့ ရန်အတွက် အပြင်ကနေ ဘာအရင်းအမြစ် အထောက်အပံ့တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်မလဲဆိုပြီး တတ်ကြွစွာ စဉ်းစားတတ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။)

၉။ “ကျွန်ုပ်အသက်တာ၏ ရူပါရုံကို ရရှိဖို့ ဘာတွေကို အရှေ့ဆက်သွားဖို့ လိုအပ်နေသလဲ” ဆိုသည်ကို မိမိကိုယ်ကို မေးပါ။ (ဒီမှာ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင်ကို ကိုရို.ကားယား 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၊ ဝိညာဉ်တော်နှင့် 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။

အခန်း (၂၀) ။ ။ နောင်အဆင့်များအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း
၇၅မိနစ်

ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်ရှာဖွေသည်များမှာ

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

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး ၉ ချက် နှင့် စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်းများ

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၁)

နက်ရှိုင်းသော ဝိညာဉ် အသက်တာထဲမှ ပေါ်ထွက်လာသော သင်၏ခေါင်းဆောင်မှုကို ပုံဖော်ရုံမြင်ကြည့်ပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (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).

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၂)

သင်ကိုယ်တိုင်၏ ဝိညာဉ်အနှစ်သာရ ပြည့်ဝသော အသက်တာကို စိတ်အား တက်ကြွစွာ ပြုစု ပျိုးထောင်ပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၂)

ဝိညာဉ်အနှစ်သာရ 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).

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၃)

သီးခြားဝိညာဉ်ရေး ကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၃)

ကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာကို ပိုမိုကြွယ်ဝနက်ရှိုင်းစေပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုကို ပိုမိုစွမ်းအားကြီးမားစေပါသည်။

(2 Pet. 1:3-11).

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၄)

ဘုရားသခင်၏ အကြံအစည်များကို အစေခံလုပ်ဆောင်ရန် အမြဲတမ်း ပထမစဉ်းစားပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၄)

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

(Col. 1:9-10; James 1:5-7).

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၅)

သင်၏လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလွန်အရေးပါသော ဝိညာဉ်ရေး ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (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)

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၆)

ပြောင်းလဲခြင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဦးစားပေး အဖြစ်ပြုလုပ်ပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (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).

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၇)

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်ပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၇)

အသင်းအဖွဲ့သား အသီးသီးအာဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည်

စကားပြောတော်မူပြီး အလုပ်လုပ်တော်မူသည်။

(1 Cor. 12; Phil. 2:3-8).

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၈)

ဘုရားကို အမြဲယုံကြည်အပ်နှံပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၈)

ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်အပ်နှံမှု ခိုင်မြဲခြင်းသည် ဝိညာဉ်ရေးအသက်ဝင် 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)

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံး (၉)

ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်နှင့် ကျေးဇူးတော်အတွက် သင့်ကိုသင် အပြည့်အဝဖွင့်ထားပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်း (၉)

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအလုံးစုံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနှင့် တတ်ကြွလှုပ်ရှားသော ဝိညာဉ်ရေး
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).

ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဝေငှခြင်း

- သင်၏ နောက်ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ခြေလှမ်းများမှာ အဘယ်နည်း။

- ကျွန်ုပ်သည် ဘယ်လိုမတူညီစွာ ဦးဆောင်မလဲ။

- ဒီတစ်ပတ်အတွင်းမှာ ရရှိခဲ့တဲ့ ဘယ်သင်ခန်းစာကို ကျွန်ုပ်အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ ဝန်ထမ်း ထံသို့ ပြန်လည် ယူဆောင်သွားချင်သလဲ။

နောက်ဆုံးအကြိမ် အဖွဲ့လိုက်ဝေငှဆွေးနွေးခြင်း (၁၀-၁၅ မိနစ်)

အပိတ်ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ကောင်းချီးပေးခြင်း

ဤသင်တန်းတွင် သင်ယူခဲ့ရသော ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်မှုကျင့်ထုံးများ နှင့် စိတ်ဝိညာဉ်စည်းမျဉ်းများ၊ ထို့အတူဘုရားသခင်၏ကြွယ်ဝသောဆုကျေးဇူးတော်သည် သင်တို့နှင့်အတူတကွ ဘုရားသခင်နှင့်ပိုပြီးနက်ရှိုင်းစွာဆက်ဆံနိုင်ရန်ကူညီပေးပြီး၊ သင်တို့သည်လည်း ဝိညာဉ်တော်ပြည့်ဝသော ခေါင်းဆောင်များအဖြစ်ဆက် လက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဆုတောင်းပေးပါသည်။