

Faith, Hope and Love Global Ministries

Burmese Youth Leadership Training

A Better Self, A Better Future

(မိမိကိုယ်ကိုကောင်းစေလျက်၊
ပိုကောင်းသောအနာဂတ်ဆီသို့)

သင်တန်းသားလက်စွဲ

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

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

“ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစေလျက်၊ ပိုကောင်းသောအနာဂတ်ဆီသို့ ”

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များ

- အခန်း ၁ မိမိအနာဂတ်အတွက် ရူပါရုံပြင်ဆင်ခြင်း
- အခန်း ၂ ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာ တည်ဆောက်ခြင်း
- အခန်း ၃ မိမိပန်းတိုင်ကို ဘုရားအလိုတော်နှင့် အညီထားခြင်း
- အခန်း ၄ နားထောင်တတ်သူဖြစ်အောင် သင်ယူခြင်း
- အခန်း ၅ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော နောက်ထပ်ခြေလှမ်း

သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်

- ၁. လောကကြီးကိုတစ်ခုခုအကျိုးပြုသောအနာဂတ်ခေါင်းဆောင်များအဖြစ် မိမိကိုယ်ကို ရူပါရုံထားတတ်ရန်။
- ၂. ဘုရားသခင်နှင့်အရေးကြီးသောဆက်ဆံရေးကို ရှာဖွေတည်ဆောက်ချင်စိတ်ရှိလာရန်။
- ၃. မိမိကိုယ်ကို၊ ဘုရားသခင်နှင့်အခြားသူများကို ကောင်းစွာနားထောင်တတ်သောသူဖြစ်လာရန်။
- ၄. သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်မှတစ်ဆင့် ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတော်နှင့် ရွေးချယ်ခြင်းကို သိနားလည်ရန်။
- ၅. မိမိဘဝ နှင့်ဝိညာဉ်ရေးဘဝတိုးတက်လာအောင် လက်တွေ့ကျသော ပန်းတိုင်များ ချမှတ်လာတတ်စေရန်။

အချိန်ဇယား

တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာ (October 25, 27-29) - **7:30-9:00 p.m.**

အင်္ဂါနေ့ (Oct. 26) - **3:30-5:00 p.m.**

အခန်း ၁- မိမိအနာဂတ်အတွက် ရူပါရုံပြင်ဆင်ခြင်း

နိဒါန်း

ဒီတစ်ပတ်အတွင်းသင်ကြားမယ့် ခေါင်းစဉ်တွေကတော့ "ယခုကတည်းကမိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်ဆင်ကာ ကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ်ဖန်တီးခြင်း" ဆိုတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခြင်း

မဲပေးခြင်း ၁ - အနာဂတ်အကြောင်းစဉ်းစားလိုက်ပါက... (တစ်ခုမက မဲပေးနိုင်သည်)

- ၁. ဘဝမှာဘာလုပ်ချင်လဲ မသိပါ။
- ၂. ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုတာ အနည်းငယ်သိပေမယ့် သေချာမသိပါ။
- ၃. ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုတာ ကျွန်ုပ်သိသည်။
- ၄. ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ တစ်ယောက်ယောက်လာပြောဖို့ ကျွန်ုပ်စောင့်နေပါတယ်။
- ၅. ကျွန်ုပ်ဘဝရဲ့ ရူပါရုံ, ဘုရားအလိုတော်(ခေါ်ခြင်း) ကိုသိဖို့ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ဘဲ လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ထားသည်။

မဲပေးခြင်း ၂- အနာဂတ်အတွက်စိတ်ခံစားချက်

- ၁. အနာဂတ်ပျောက်ပြီးရှုတ်ထွေးနေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။
- ၂. အရင်ကတော့ ယုံကြည်မှုရှိပေမယ့် အခု မသေချာ၊ မလုံခြုံမှုကိုခံစားနေရပါတယ်။
- ၃. မျှော်လင့်ချက်အချို့ရှိပေမယ့် စိတ်ပျက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေမိတယ်။
- ၄. မျှော်လင့်ခြင်းရှိပြီး အနာဂတ်ကောင်းအောင် မိမိကိုယ်တိုင်ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်ပါတယ်။
- ၅. အနာဂတ်ပန်းတိုင်များကို အရောက်လှမ်းနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်။

သင်ကြားခြင်း

မိမိဘဝ, မိမိအနာဂတ်အတွက် ရူပါရုံ

ဘုရားကသင့်အတွက် ရူပါရုံ ထားရှိပါတယ်။ ခရစ်တော်ရဲ့အလိုတော်နဲ့ညီသော လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်၊ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ဘုရားအလိုရှိနေပါတယ်။ ဘုရားအလို တော်ဘာလည်းဆိုတာ အတိအကျကျွန်တော်မပြောနိုင်ပေမယ့် ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေတွေကို သင်ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေရမှာပါ။ အဖြေရှာပုံခြင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူပေမယ့်... ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ ဝိညာဉ်တော်လမ်းပြခြင်း၊ အခြားသူများထံမှ အကြံရယူ ခြင်းများဖြင့်သိနိုင်သည်။ ဘုရားအလိုတော်(ခေါ်ခြင်း) ကိုလူအနည်းစုသာ ရှာဖွေတွေ့ရှိကြ ပေမယ့် ဘုရားဦးဆောင်မှုကိုခံယူပြီး မိမိရူပါရုံကို မိမိကိုယ်တိုင်ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ရူပါရုံ အကြောင်းဆက်ပြီးဆွေးနွေးကြရအောင်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် - "ရူပါရုံဆိုသည်မှာ သင်ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သည်၊ သင်ဘာဖြစ်ချင်သည် ဆိုသော အရာဖြစ်ပြီး ထိုအရာကို သင်ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရအောင်လုပ်မလဲဆိုတာကို ပုံဖော်သော ပန်းချီကားချပ်တစ်ချပ် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အသက်တာအတွက် သင်ဖြစ်ချင်နေသောအရာဖြစ်ပြီး လက်ရှိတွင် မဖြစ်သေးသော အရာဖြစ်သည်။ ရူပါရုံ ဆိုသည်မှာ သင့်နှလုံးသား၏ စေစားချက်ကို ဖော်ပြပေး သော လမ်းတစ်ခု၊ သင့်စိတ်ကူး ပုံဖော်မှုများအတွက် မျှော်လင့်ချက်၊ သင့်စိတ်ဆန္ဒ၏ ဦးတည် ချက်နှင့် သင့်စိတ်၏ ဖန်တီးမှုတို့ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရာများအားလုံးကို သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ် တော်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ပုံဖော်ထားရခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရူပါရုံဆိုသည်မှာ သင်သွား ချင်သည့် ပန်းတိုင်၊ ဘုရားသခင်က ဦးဆောင်ခေါ်ဆောင်နေသော အနာဂတ်ပန်းတိုင် တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။" တီမိုသီ ဂျက်ဖရီယွန်၊ ၂၀၁၁။

သမ္မာကျမ်းရှုထောင့်

ဘီစီ ၆ရာစု၊ ဣသရေလလူမျိုးတို့ ဗာဗုလုန်တိုင်းပြည်မှာ ကျွန်ခံရသောအချိန်တွင် ပရောဖက် ဟေရှာယသည် ဣသရေလလူမျိုးများကို ခေါ်ပြီး ဘုရားသခင်၏ အနာဂတ် ရူပါရုံ အပေါ်မှာ အခြေခံသော အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်၊ အိပ်မက်ကို ပြန်လည် နှိုးဆော် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ (ဟေရှာယ ၄၃:၁၈-၂၉ ကိုဖတ်ပါ)

ကျမ်းစာတော်မြတ်အားဖြင့် ဘုရားက ရူပါရုံကိုပေးသည်။ ယခုချိန်တွင်မဖြစ်သေးသော်လည်း အနာဂတ်တွင် ဘုရားက သူတို့အတွက်ကြီးမားသည့်အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ခွန်အားပေးခဲ့သည်။ အာဗြဟံ၊ ယာကုပ်၊ မောရှေ၊ ရှမ္မေလ၊ ဒါဝိတ်၊ ဧသတာ၊ မာရီ၊ ယောသပ်၊ ပေတရု၊ ပေါလု၊ သခင်ယေရှု တို့၏ဘဝကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ သူတို့တစ်ဦးစီအတွက် ဘုရားကရူပါရုံထားရှိပြီး သူတို့အသက်တာအားဖြင့် လူများစွာကောင်းချီးဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခြင်း

- မဲပေးခြင်း ၃ - သင့်ဘဝအတွက် ဘုရားသခင်ရဲ့အလိုတော်ကိုစဉ်းစားကြည့်သောအခါ...
- ၁. ဘုရားဘာလုပ်စေချင်လဲ ကျွန်ုပ်မသိပါ။
- ၂. ဘုရားလုပ်စေချင်သည့်အစီအစဉ်အချို့သိသော်လည်း ဘုရားခေါ်သည် ဟုမသိသေးပါ။
- ၃. ဘုရားဘာလုပ်စေသည်ကို မိဘများမှတစ်ဆင့်ပြောပြဖို့ ကျွန်ုပ်အားကိုးထားသည်။
- ၄. တစ်နည်းနည်းဖြင့်ဘုရားကိုအစေခံရန် ဘုရားခေါ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်သေချာသိပါသည်။
- ၅. ကျွန်ုပ်ဘဝအတွက် ဘုရားရဲ့ခေါ်ခြင်းကို သူဖွင့်ပြထားသည်။ အဲဒီဖွင့်ပြချက်ဘာလဲဆိုတာ ကျွန်ုပ်သိသည်။

မစ်ရှင်ဆိုတာဘာလဲ။

မစ်ရှင်ဆိုတာ မိမိရူပါရုံကို အမှီလိုက်ရန်လုပ်ဆောင်ရသော အားထုတ်မှုဖြစ်သည်။
ရူပါရုံတစ်ခုအကောင်အထည်ပေါ်လာဖို့ရန် ဘယ်လိုနည်းလမ်း၊လုပ်ဆောင်ချက်တွေ
နဲ့ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်မလဲ။

ဥပမာ-

၁. ကျွန်ုပ်၏ပုဂ္ဂလ မစ်ရှင်-

ခရစ်တော်နောက်လိုက်များအနေဖြင့် ဘုရားကိုပိုသိ,ပိုချစ်,ပို၍အစေခံရန် သူတို့အား
သင်ကြား,လမ်းပြ,ခွန်အားပေးရန်။

၂. Faith, Hope, and Love Global Ministries (FHLGM) မစ်ရှင်-

ခရစ်တော်နောက်လိုက်များအနေဖြင့် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များ
အဖြစ် ဘုရားကိုအကျိုးရှိစွာအစေခံနိုင်ရန် သင်ကြား, လမ်းပြ, ခွန်အားပေးရန်။

အစီအစဉ် ဆိုတာဘာလဲ။

သင်၏ မစ်ရှင်နှင့် ရူပါရုံ ကိုဖော်ဆောင်ဖို့ လုပ်ဆောင်သည့်ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းခြင်း၊
လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်သည့်ခြေလှမ်းများသည် တိကျရမည်၊
တိုင်းတာနိုင်ရမည်၊ အချိန်တစ်ခုအတွင်းရှိရမည်။ ထို့အပြင် "ဘာလဲ,ဘယ်တော့လဲ,
ဘယ်ကိုလဲ, ဘယ်သူနဲ့လဲ" ဆိုသည့်မေးခွန်းများကိုပါ ဖြေဆိုပြနိုင်ရမည်။

အတားအဆီး/စိန်ခေါ်မှုများ

သင့်အစီအစဉ်ကိုခက်ခဲစေသည့်အရာမှန်သမျှအကြီးဝင်ပါသည်။ ရှေ့ကိုမရောက်နိုင်
အောင်ဟန့်တားထားသောအရာများဖြစ်သည်။

ဥပမာ-

၁. ကိုဗစ်/နိုင်ငံရေးပြဿနာကြောင့် ကျောင်းများပိတ်ထားရသည်။

၂. အလုပ်မရှိ, ပိုက်ဆံမရှိ။

၃. ဖျားနာခြင်း, အခြားသောကိုယ်ကာယပိုင်း ပြဿနာများ။

၄. အခွင့်အလမ်းများ မရှိခြင်း။

နည်းဗျူဟာဆိုတာဘာလဲ။

နည်းဗျူဟာဆိုသည်မှာ ထိုစိန်ခေါ်မှုများ၊ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်မည့် အိုင်ဒီယာ
များဖြစ်သည်။

ဥပမာ-

၁. ကျောင်းများပိတ်လျှင်.. အွန်လိုင်းဖြင့်တက်မည်။

၂. ပိုက်ဆံမရှိလျှင်.. မိမိဖာသာလေ့လာမှုပြုမည်, သင်ကြားနိုင်မည့်သူကို မိမိဖာသာရှာမည်, ပိုက်ဆံမကုန်သော သင်ကြားမှု, တိုးတက်မှုတစ်ခုခုကို ရှာဖွေမည်။

၃. ဖျားနာပြီးအားနည်းနေလျှင်.. အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကျန်းမာရေးနည်းတစ်ခုခုကို ရှာဖွေလုပ်ဆောင်မည်။

၄. အခွင့်အလမ်းမရှိလျှင်.. ဖန်တီးတွေးတောကြည့်ပါ။ သင့်အတွက်,အခြားသူများအတွက် အကျိုးရှိမည့်အရာတစ်ခုခုကို တွေးတောဖန်တီးကြည့်ပါ။

အဖွဲ့ခွဲဆွေးနွေးခြင်း- အဖွဲ့တိုင်းတွင် မှတ်တမ်းရေးသူတစ်ယောက်ရှိရမည်။

၁. ယနေ့သင်ခန်းစာအားဖြင့် မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်လာပါသနည်း။

၂. မည်သည့်အရာက သင့်အတွက်အရေးကြီးပြီး အကူအညီဖြစ်စေပါသလဲ။

၃. ဆရာ့ကို ဘာမေးခွန်းများမေးချင်ပါသနည်း။

အခန်း ၂ - ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာ တည်ဆောက်ခြင်း

ကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ်ဖြစ်ဖို့ မိမိကိုယ်ကိုတည်ဆောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ "ဘုရားနဲ့ကျွန်ုပ်တို့ဆက်ဆံရေး" အကြောင်းကိုဆွေးနွေးမှာပါ။

မိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခြင်း

မဲပေးခြင်း ၄ - ခရစ်တော်နောက်လိုက်သူအတွက် ဘုရား၏အလိုတော်ကို ရွေးချယ်ပါ (တစ်ခုထက်မကရွေးနိုင်သည်)

- ၁. ချမ်းသာသထက်ချမ်းသာ၊ ကျန်းမာသထက်ကျန်းမာလာရန်။
- ၂. မိမိနိုင်ငံကို ဖိနှိပ်နေသောလူတို့၏လက်အောက်မှလွတ်မြောက်စေရန်။
- ၃. မိမိဖြစ်တည်သမျှအတိုင်း ဘုရားကို ပိုသိ,ပိုချစ်,ပိုအစေခံလာရန်။
- ၄. ပတ်ဝန်းကျင်ရှိမယုံကြည်သူအားလုံး ခရစ်တော်ကိုယုံကြည်အောင်လုပ်ရန်။
- ၅. ကိုယ်နှင့်စပ်ဆိုင်သူကို ကိုယ်နှင့်အမျှချစ်ရန်။
- ၆. ကောင်းမှုလုပ်ရန်၊ အစေခံမှုများလုပ်ရန်၊ လိုအပ်သူများကို ပေးလှူရန်။
- ၇. အမှုတော်ဆောင်၊ ဧဝံဂေလိဆရာ၊ သင်ကြားသူ၊ ဂီတဆရာ၊ ခေါင်းဆောင်၊ အခြားအလုပ်ဖြင့် အစေခံရန်။
- ၈. မြန်မာပြည်ကို ခရစ်ယာန်နိုင်ငံအဖြစ်ပြောင်းလဲပစ်ရန်။

သင်ကြားခြင်း

သမ္မာကျမ်းရှုထောင့် - ဝိညာဉ်ရေးကြီးထွားရန် ဦးစားပေးအရာ ၄ ခု

၁. ဘုရားသခင်နှင့် တိုး၍ပို၍ချစ်ခင်ရှင်သန်သော ဆက်ဆံရေးကိုရှာဖွေပါ။ (မသဲ ၂၂:၃၆-၃၈) ဘုရားကို "စိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့, အစွမ်းသတ္တိရှိသမျှ, ဉာဏ်ရှိသမျှချစ်ရန်" ဆိုတာဘာကိုပြောတာလဲ။

၂. သင့်အထဲတွင်ရှိသော ဘုရား၏မေတ္တာ အခြားသူထံသို့စီးဆင်းစေပါ။ (မသဲ ၂၂:၃၉-၄၀၊ ၁ကော ၁၃:၄-၇၊ ကောလောသဲ ၃:၁၂-၁၄)

၃. သင်၏ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာကို ယေရှုခရစ်တော်ထံအမြစ်စွဲစေပါ။ (ကောလောသဲ ၃:၁၅-၁၇)

၄. သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် သမာသမတ်ကျစွာရှင်သန်နိုင်အောင် သင်ယူပါ။ (ရောမ ၈:၆, ၁၃-၁၄၊ ဂလာတီ ၅:၁၆-၂၆)

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော် မပါဘဲ ခရစ်ယာန်ဝိညာဉ်ရေးမတိုးတက်နိုင်ပေ။
ဝိညာဉ်တော်သည် ဘုရား၏ဝိညာဉ်ဖြစ်ပြီး အသစ်သောရှင်သန်မှု(ထာဝရအသက်)
ကိုပေးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အထဲတွင် အလုပ်လုပ်နေသောအရာဖြစ်သည်။ ဘုရားအလိုတော်
အတိုင်းကျွန်ုပ်တို့ရှင်သန်နိုင်ရန် ကူညီပေးသောအရာလည်းဖြစ်သည်။

အပြစ်မလုပ်ရန် ဝိညာဉ်တော်က ကူညီပေးပြီး ကောင်းတာလုပ်ရန်ကူညီပါသည်။ (တိတု ၂:၁၁-၁၄)

အနှစ်ချုပ်- ဤကျမ်းချက်များမှ သိရှိရသည်မှာ သင့်ဘဝအတွက်ဘုရား၏အလိုတော်မှာ ဆက်ဆံရေးဖြစ်သလို၊ လက်တွေ့ကျခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ဘုရားနှင့်အစပြုပြီး အခြားသူများ ထံသို့စီးဆင်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘုရား၏အလိုတော်မှာ သူနှင့်နီးကပ်၊ ချစ်ခင်၊ နှိမ့်ချသောဆက်ဆံရေးမျိုးကို အရင်ဦးဆုံးစတင်ဖို့ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆက်ဆံရေးရရှိ လာသည်နှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်ထံမှ ချစ်မေတ္တာအရင်းအမြစ် ကိုဆင့်ကဲရရှိလာမည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်လမ်းပြမှုအတိုင်း လိုက်လျှောက်လေလေ...အခြားသူများနှင့် မေတ္တာရှိသော၊အသီးအပွင့်ရှိသော ဆက်ဆံရေးဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတဆင့် ဘုရားအလိုရှိသော အသက်တာကို ဉာဏ်ပညာ၊ အစွမ်းသတ္တိဖြင့် ဖော်ဆောင်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ သင့်အတွက်ခရစ်တော်ရူပါရုံဖြစ်သည့် ပိုကောင်းသည့်ဘဝ၊ ပိုကောင်း သည့်အနာဂတ်ပင်ဖြစ်သည်။

ဦးခေါင်း(တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်း ဆိုင်ရာဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)

1. ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း
2. အုပ်စုဖွဲ့ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း
3. ကျမ်းစာဆွေးနွေးခြင်း
4. ကျမ်းပိုဒ်များအလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်း
5. တရားဟောချက်များနားထောင်ခြင်း
6. ကျမ်းချက်များအပေါ်ဆင်ခြင်ခြင်း
7. ဘုရားအကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း
8. ဘုရားအတူရှိခြင်းကိုသတိရခြင်း
9. မိသားစုဝတ်ပြုခြင်း
10. ဂျာနယ်ရေးသားခြင်း
11. ဧဝံဂေလိဝေဒနာခြင်း
12. သက်သေခံခြင်း
13. (မိမိထက်ဝါရင့်၊ ဝိညာဉ်ရေးမှာ ဖြောင့်မတ်သူ)ထံတွင် အကြံဉာဏ်ခံယူခြင်း

နှလုံးသား (ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)

14. တစ်ဦးတည်းဆုတောင်းခြင်း
15. သံကွင်းဆက်ဆုတောင်းခြင်း

16. အခြားသူများနှင့်အတူဆုတောင်းခြင်း
17. ခရစ်ယာန်မိတ်သဟာရပြုခြင်း
18. တိတ်ဆိတ်စွာအချိန်ယူခြင်း
19. အပြစ်များဝန်ချခြင်း
20. ဆက်ကပ်အပ်နှံခြင်း
21. နောင်တရခြင်း
22. တနင်္ဂနွေဝတ်ပြုခြင်း
23. မိမိတစ်ကိုယ်တည်းဝတ်ပြုခြင်း
24. ဘုရားကိုချီးမွမ်းခြင်း
25. သီချင်းဆိုခြင်း
26. ကခုန်ခြင်း
27. ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း
28. နာခံခြင်း
29. သမ္မာတရားအတိုင်းလိုက်လျှောက်ခြင်း
30. မိမိတိတ်ပြုထားသည့်အရာများကို မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ပြီး ဖော်ပြဝေငှသောအဖွဲ့
31. ခွင့်လွှတ်ခြင်း
32. ဝိညာဉ်အသီးထုတ်ဖော်ပြသခြင်း

ဖြစ်ခြင်း(ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)

33. တစ်ကိုယ်တည်း/ဘုရားနှင့် တစ်ကိုယ်တည်းရှိနေခြင်း
34. တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း
35. ရပ်ကြည့်၊နားထောင်
36. မိမိတစ်ကိုယ်တည်းဝိညာဉ် ရေးအားသစ်လောင်းခြင်း
37. အစာရှောင်ခြင်း
38. ဥပုသ်စောင့်ခြင်း
39. ဝိညာဉ်ရေးလမ်းညွှန်မှုခံယူခြင်း
40. Lectio Divina
41. နက်ရှိုင်းစွာဆင်ခြင်တွေးတောခြင်း
42. ပွဲတော်ခံယူခြင်း

လုပ်ဆောင်ခြင်း (ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)

43. မိမိတွင်ရှိသောဝိညာဉ်ပါရမီကို အသုံးချခြင်း
44. နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုခြင်း
45. အားပေးခြင်း
46. အခြားသူများကို ကူညီဖေးမခြင်း
47. ဂရုဏာပြသခြင်း
48. သူတစ်ပါးကို ချစ်ခြင်း
49. ပေးလှူခြင်း
50. တရားမျှတမှုအတွက် ရပ်တည်ပေးခြင်း

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

၁. ဝိညာဉ်ရေးတိုးတက်ဖို့ရန် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရမည့် ခေါင်းစဉ် ၄ ခုကိုသုံးသပ်ပါ။

၂. မည်သည့်ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ဘုရားသခင်ကို ပိုသိ,ပိုချစ်, ပိုအစေခံနိုင်ရန်၊ ခရစ်တော်နောက်အကောင်းဆုံးလိုက်နိုင်ရန် အကူအညီဖြစ်စေပါသနည်း။

၃. ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ(သို့မဟုတ်) ဝိညာဉ်ရေးတိုးတက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာမေးချင်ပါသနည်း။

အခန်း ၃- မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအလိုတော်နှင့်အညီဖြစ်စေခြင်း

နိဒါန်း

ဤအခန်းတွင် ပိုကောင်းသောသူ, ပိုကောင်းသောအနာဂတ်ဖြစ်လာစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည့် အရာများ၊ ဦးစားပေးမှုများအကြောင်းဆွေးနွေးမည်ဖြစ်သည်။ ဘယ်အရာက သင့်ကိုစေ့ဆော် နေပါသလဲ။ သင် ထိပ်တန်းဦးစားပေးအရာများက ဘယ်အရာနည်း။

သင်ကြားခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ ဘဝအကြောင်း

ကျွန်တော်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တုန်းက ဘဝအတွက်အလှည့်အပြောင်းဖြစ်စေခဲ့တဲ့ အကြောင်းကိုပြန်လည်ပြောပြချင်ပါတယ်။

သမ္မာကျမ်းရှုထောင့်

"ညီအစ်ကိုတို့၊ အသက်ရှင်ခြင်းလက္ခဏာ၊ သန့်ရှင်းခြင်းလက္ခဏာ၊ ဘုရားသခင်နှစ်သက် တော်မူ ဘွယ်သောလက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံသော ယဇ်ကို သင်တို့သည် ပူဇော်၍၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ ကို ဘုရားသခင်အား ဆက်ကပ်ခြင်းတည်းဟူသော သင်တို့ပြုအပ်သော ဝတ်ကို ပြုမည် အကြောင်း၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်ကို ထောက်ထား၍၊ သင်တို့ကို ငါတို့ကံတွန်း နှိုးဆော်ပေ၏။ သင်တို့သည် လောကီပုံသဏ္ဍာန်ကို မဆောင်ကြနှင့်။ ကောင်းမြတ်သောအရာ၊ နှစ်သက်ဘွယ်သောအရာ၊ စုံလင်သောအရာတည်းဟူသော ဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိသော အရာသည် အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကို သင်နိုင်မည်အကြောင်း၊ စိတ်နှလုံးကို အသစ်ပြင်ဆင်၍ ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲခြင်းသို့ ရောက်ကြလော့။" ရောမ ၁၂:၁-၂

ဆွေးနွေးခန်း

ဤကျမ်းချက်တွင် ရှင်ပေါလုက ကျွန်ုပ်တို့ကိုဘာလုပ်ခိုင်းပါသနည်း။ (အဖြေကိုအောက်တွင် ရေးပါ)

ရှင်ပေါလု ပြောသည့်အတိုင်းလုပ်ပါက ဘာဖြစ်လာမည်နည်း။ (ရောမ ၁၂:၂)

ဘုရား၏အလိုတော်အတိုင်း ဦးဆောင်မှုပြုခြင်း
အရွယ်ရောက်သူများ၊ ခေါင်းဆောင်များကိုကြည့်လိုက်ပါက သင်ဘာကိုမြင်ပါသနည်း။
အချို့ကယုံကြည်ခြင်းတွင်ခိုင်မြဲလျက် ခေါင်းဆောင်မှုကို ကောင်းကောင်းလုပ်ကြသည်။
အချို့က ကျွန်တော်တို့ကိုစိတ်ပျက်စေသည်။ စိတ်မကျေနပ်မှုလည်းဖြစ်စေသည်။
ပြဿနာဖြစ်ရခြင်းမှာ စိတ်ပျက်စေသောခေါင်းဆောင်များကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု
သင်ထင်ပါသလား။

မိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခြင်း

မဲပေးခြင်း ၅- မိမိခေါင်းဆောင်နှင့်အခြားလူငယ်များကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရပါက
ဘာမှားသည်ဟုထင်ပါသလဲ။

- ၁. သူတို့သည်အတ္တကြီးလွန်းပြီး အခြားသူဘာလိုအပ်သည်၊ ဘာလိုချင်သည်ကို
မစဉ်းစားပေးပါ။
- ၂. အကြောက်လွန်နေသည်၊ ရှေ့ထွက်ပြီးခေါင်းဆောင်သူအဖြစ်
မလုပ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ၃. အခြားသူတို့၏လိုအပ်ချက်၊ အလုပ်များကို နားလည်ဖို့မကြိုးစားပေ။
- ၄. အကောင်းဆုံးကြိုးစားလုပ်ဆောင်သော်လည်း ပညာ၊ တတ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးနေသည်။
- ၅. ဘာမှားနေလဲမသိပါ...သို့သော် မှားနေသည်ကိုကျွန်ုပ်သိသည်။

ပြီးပြည့်စုံသောခေါင်းဆောင်ဟူသည်မှာ မရှိပေ။ ထို့အပြင် ခေါင်းဆောင်များ၊ လူငယ်များ
မှားယွင်းနိုင်သည့်အကြောင်းကိစ္စအများရှိနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ကျကျပြောရ
လျှင် အကောင်းဆုံးလူများပင်လျှင် ဘုရား၏စံချိန်စံနှုန်းကို မမှီကျပေ။ လူအားလုံးမှာ
မိမိစိတ်ဝင်စားသည့်အရာနောက်ကိုသာ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ
သာမန်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘုရားလိုချင်သည့်ခေါင်းဆောင်မှာ မိမိဆန္ဒ၊ မိမိအားနည်းချက်
များကိုကျော်လွန်၍ မိမိထက် ခရစ်တော်ကိုအစေခံရန်၊ အခြားသူများကိုအစေခံတတ်သော
ခေါင်းဆောင်များဖြစ်သည်။ **ဤသည်မှာ ခရစ်တော်ရူပါရုံထားရှိသော ခရစ်ယာန်ခေါင်း
ဆောင်ဖြစ်သည်။**

ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သောခေါင်းဆောင်သည် ခဏရပ်တန့်ပြီး အောက်ပါ ခက်ခဲသော မေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုပြန်ဆင်ခြင်လေ့ရှိပါသည်။

၁။ ငါဘာကြောင့် ခေါင်းဆောင်မှုထဲမှာ ရှိနေသလဲ။

၂။ ဘယ်သူ့ရည်ရွယ်ချက်ကို ငါအခုအစေခံနေတာလဲ။

၃။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမယ့်အချိန်မှာ ငါ့ရဲ့ဦးစားပေးမှုက ငါ့စိတ်ကြိုက်အရာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ခရစ်တော်နှင့် အခြားသူအပေါ်အစေခံဖို့အတွက်ဖြစ်ပါသလား။

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

ဘယ်နေရာမှ ကျွန်ုပ်တို့ မှားသွားနိုင်သလဲ (Dr. Larry Crabb)

ခရစ်ယာန် စိတ်ပညာရှင်နှင့် စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သူ Larry Crabb သည် သူ၏ Connections ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင် ကိစ္စများကို ဘုရားသခင်၏ ကိစ္စထဲမှာ အစားထိုးလိုက်ခြင်း၏အန္တရာယ်အကြောင်းကို ဖော်ပြဆွေးနွေးထားသည်။ ခေါင်းဆောင်များက သူတို့၏ နေရာကို သူတို့အတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ သူတို့ရဲ့ အတ္တနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသာ အစေခံလိုသော ဗီဇရိုက်သည် ခရစ်တော်နောက်လိုက် ရန်နှင့် ခရစ်တော်၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ရန် အနှောင့် အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါအချက်များထဲမှ တစ်ခုခုကိုကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေကြမည် ဖြစ်သည်။

- မိမိ၏ကျွမ်းကျင်မှုကို ပြသလိုခြင်း (= မြို့တည်ဆောက်ခြင်း)
- ဂုဏ်သတင်းကိုကျော်ဇောမှုကို တည်ဆောက်လိုခြင်း (= ထွန်းလင်းမှုပြသခြင်း)
- မိမိလုံခြုံသက်သာမှုအတွက်သာလုပ်ဆောင်ခြင်း (= အဖြူထည်/အပြစ်ကင်းခြင်း)
- ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်မှုအတွက်သာလုပ်ဆောင်ခြင်း (= ရတွင်းတူးခြင်း)

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း။ အဖွဲ့တိုင်းတွင် မှတ်တမ်းရေးသူရှိရမည်။

၁. သင့်အလိုကို ဘုရားအလိုတော်သို့အပ်နှံရန် ခက်ခဲစေသောအရာရှိပါသလား။

၂. ခရစ်တော်ကိုအစေခံခြင်းထက် မည်သည့်စေ့ဆော်မှုက သင့်ကိုသွေးဆောင်နေပါသနည်း။

၃. ယနေ့သင်ခန်းစာထဲတွင် သင့်အတွက်အရေးကြီးသောအရာ၊ သင့်ကိုအကူအညီ ဖြစ်စေသော အရာရှိပါသလား။

၄. နောက်ထပ်ဘာမေးချင်ပါသနည်း။

အခန်း ၄ - နားထောင်တတ်သူဖြစ်အောင်သင်ယူခြင်း

နိဒါန်း

ဘဝတွင်သင်ယူရမည့်အရာများစွာအနက် နားထောင်တတ်သူဖြစ်အောင် သင်ယူခြင်းသည် လည်းတစ်ခုအပါအဝင်ပင်ဖြစ်သည်။ အခြားသူပြောသည်ကို ကောင်းကောင်းနားထောင် တတ်ပါက သင်သည် မိတ်ဆွေကောင်း၊ မိသားစုဝင်ကောင်း၊ မိဘကောင်း၊ ခေါင်းဆောင် ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ကောင်းကောင်းနားထောင်တတ်ကြပေ။ မည်သို့ကောင်းစွာ နားထောင်ရမည်ဟူ၍ သွန်သင်ခြင်းမခံရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြောသည့်စကား ကိုလည်း အခြားသူများက ကောင်းကောင်းနားထောင်ခဲ့ဖူးခြင်းကြောင့်ဖြစ်မည်။ တစ်စုံတစ် ယောက်ပြောသည့်အကြောင်းအရာကို စိတ်မဝင်စားသည့်အခါ၊ မိမိအကြောင်းကိုဘဲ ပြောပြ ချင်သည့်အခါ၊ မိမိစိတ်ထဲတွင်အခြားကိစ္စဘဲရှိနေသည့်အခါတွင် သူများပြောသည့်စကား နားထောင်ရသည်မှာ ခက်လှသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခြင်း

မဲပေးခြင်း ၆ - အခြားသူများက သင့်ကိုမည်မျှနားထောင်ပေးပါသနည်း။

(တစ်ခုမကရွေးချယ်နိုင်သည်)

- ၁. ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကို ကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးသူများစွာရှိသည်။
- ၂. ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကို သူငယ်ချင်းများကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးမည်ဟု ဆန္ဒပြုမိသည်။
- ၃. ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကို မိဘများကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးမည်ဟု ဆန္ဒပြုမိသည်။
- ၄. ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကို အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များကောင်းကောင်းနားထောင်မည်ဟု ဆန္ဒပြုမိသည်။
- ၅. ဘုရားကျွန်ုပ်ကို ပိုနားထောင်ပေးမည်ဟု ဆန္ဒပြုမိသည်။

မဲပေးခြင်း ၇ - အခြားသူကို သင်မည်မျှနားထောင်ပေးပါသနည်း။

- ၁. ကျွန်ုပ်သည် အင်မတန် နားထောင်ကောင်းသူဖြစ်သည်။
- ၂. ကျွန်ုပ်သည် နားထောင်ကောင်းသူဖြစ်သည်။
- ၃. တစ်ခါတစ်ရံကောင်းကောင်းနားထောင်၍ တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးပါ။
- ၄. ကျွန်ုပ်သည် နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်မဟုတ်ပါ။

**မဲပေးခြင်း ၈ - ဘုရားစကားနားထောင်ရာတွင် သင်အတွေ့အကြုံမည်မျှရှိသနည်း။
(တစ်ခုမကရွေးချယ်နိုင်သည်)**

- ၁. ဘုရားအသံကြိုစားနားထောင်သည်..တစ်ခါတစ်လေ သူကျွန်ုပ်ကိုစကားပြောသည်။
- ၂. ဘုရားအသံကြိုစားနားထောင်သည်.. သို့သော်ဘာတုံ့ပြန်မှုမှ မကြားရပေ။
- ၃. ဘုရားအသံနားထောင်ဖို့ ကျွန်ုပ်အချိန်လုံလုံလောက်လောက်မပေးပါ။
- ၄. ဘုရားအသံမည်သို့နားထောင်ရမှန်း ကျွန်ုပ်မသိပါ။
- ၅. ဘုရားအသံ ပို၍ကောင်းစွာကြားနိုင်ရန် သင်ယူချင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - သုံးဦးတစ်ဖွဲ့

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို တိုးတက်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

အဖွဲ့တိုင်းတွင် - စကားပြောမည့်သူ၊ နားထောင်မည့်သူ၊ လေ့လာမည့်သူအဖြစ် ၃ယောက် ခွဲပါ။

အဆင့်(၁) - ၃ မိနစ်

စကားပြောသူသည် နားထောင်မည့်သူကို မိသားစုအကြောင်း၊ အာဏာသိမ်းပြီးကတည်းက မိမိဘဝအကြောင်း၊ အခြားမိမိဘဝကိစ္စတစ်ခုခု အကြောင်းပြောပြရန်။

လေ့လာသူက အချိန်သတ်မှတ်ပြီးထိုသူနှစ်ယောက်၏ပြောဆိုခြင်းများ(အသံ၊အမူအရာ၊ တုံ့ပြန်မှုများ)ကို သေချာဂရုစိုက် လေ့လာရမည်။ စကားပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြား ဖြစ်ပျက်သမျှကို လေ့လာနေရမည်။

အဆင့် (၂) - ၂ မိနစ်

နားထောင်သူက စကားပြောသူရဲ့ အတွေးများ၊ အတွေ့အကြုံများကိုပိုနားလည်ရန် မေးခွန်း များ မေးပါ။ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အမြင်များကို ပြောပြနေဖို့၊ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်လိုက်မေးနေဖို့ မဟုတ်ဘဲ စကားပြောသူပြောတဲ့အရာတွေ၊ ခံစားချက်တွေကိုသာပိုမိုရှင်းလင်းမှုရှိစေရန် မေးရမှာဖြစ်ပါသည်။

လေ့လာသူအနေဖြင့် အချိန်ကိုမှတ်သားရင်း စကားပြောသူနှင့် နားထောင်သူတို့၏ အဖြစ် အပျက် မှန်သမျှကို သတိထားနေရမှာဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် ၃- ၂မိနစ်

၂မိနစ်အတွင်းမှာ လေ့လာသူက မိမိမြင်ခဲ့၊ ကြားခဲ့၊ ထင်ခဲ့၊ လေ့လာခဲ့၊ ခံစားခဲ့ရသမျှကို ပြန်ဝေငှမယ်။ နားထောင်သူကဘယ်လိုကောင်းတဲ့ နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို ပြခဲ့သလဲ။

ဘယ်အချိန်မှာ နားထောင်သူက ပိုကောင်းစွာနားထောင်နိုင်သလဲ။ ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြားဖြစ်ပျက်နေသော အမှုအရာများကို လေ့လာတွေ့ရှိသမျှပြောပြရန်။

အတွေ့အကြုံပြန်လည်ဝေမျှခြင်း

နားထောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာအတွေ့အကြုံများရရှိပါသလဲ။ နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန် ကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေလုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါသလဲ။ (အောက်ကွက်လပ်တွင် အဖြေများရေးထည့်ရန်)

သင်ကြားခြင်း

နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန်-

- ၁။ စကားပြောရန်နှင့် နားထောင်ရန်အတွက် ကောင်းမွန်သင့်လျော်သောပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီး ပါ။
- ၂။ နားထောင်သူအနေဖြင့် ဘာကိုတုံ့ပြန်ပြောဆိုရမည်အကြောင်း စကားပြောသူကို အစောကတည်းက သေချာစွာ မေးမြန်းထားရန်လိုပါသည်။
- ၃။ မိမိကိုယ်ကို သက်သောင့်သက်သာရှိစေပါ။ စိတ်ကိုလျှော့ထားပြီး အဆင်ပြေသလိုနေပါ။
- ၄။ ဖုန်းများကို အဝေးမှာထားထားပါ။ အသံကို သေချာပိတ်ထားပါ။
- ၅။ စကားပြောသူစကားဆက်ပြောသောအခါမှာ ခေါင်းငြိမ့်ပြပေးပါ။
- ၆။ မျက်လုံးဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ (ထိုသို့ပြုရာတွင်တစ်ဖက်လူစိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန်သတိထားပါ။)
- ၇။ အာရုံစိုက်ပါ။
- ၈။ သက်ဆိုင်သော မေးခွန်းများကိုသာမေးပါ။
- ၉။ အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားနေသည်ကို ပြသပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြတဲ့ မေးခွန်းတွေ၊ စိတ်အား တတ်ကြွစေတဲ့ မေးခွန်းများကို စကားပြောတဲ့သူပြောနေတဲ့အချိန်မှာ ပိုမိုအသေးစိတ်အောင် မေးနေပါ။
- ၁၀။ တုံ့ပြန်မှုရှိသောနားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (မှန်သည် ပုံရိပ်အတိုင်း ယောင်ပြန်ဟပ်ပါသည်။ ထို့ကဲ့သို့ပင် သင်သည်လည်းမှန်ကန်စွာ ကြားရဲ့လား၊ စကား ပြောသူကို ကောင်းစွာနားထောင်နေရဲ့လားဆိုတာကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။)
- ၁၁။ သင့်ရဲ့ အသံအနေအထားကို ထိန်းညှိပါ။

- ၁၂။ မတောင်းဆိုဘဲနဲ့ အကြံဉာဏ်မပေးပါနှင့်။ (အရင်မေးပါ။)
- ၁၃။ အရေးကြီးသောအချက်များကို စိတ်ထဲတွင် မှတ်သားထားပါ။
- ၁၄။ လိုအပ်ပါက စကားပြောသူပြောသည်များထဲမှ ထင်ရှားသောအကြောင်းအရာများကို ကူညီ မှတ်ထားပေးပါ။
- ၁၅။ စကားပြောသူကိုထောက်ခံပေးပါ။ သို့သော်သူ့ရဲ့ အမြင်နှင့် သင့်အမြင် တူကိုတူရမည် ဆိုပြီးတော့ မခံယူလိုက်ပါနှင့်။
- ၁၆။ နားထောင်နေစဉ် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်းများ မရှိစေပါနှင့်။
- ၁၇။ အကြံအဉာဏ် မပေးမှီ အရင်ဆုံးခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပါ။

အဖွဲ့ခွဲဆွေးနွေးခြင်း - အဖွဲ့တိုင်းတွင်မှတ်တမ်းရေးသူရှိရမည်။

၁. ယနေ့သင်ကြားမှုတွင် သင့်အတွက်အရေးကြီးသောအရာ၊ သင့်ကိုအကူအညီဖြစ်စေသော အရာရှိပါသလား?

၂. မည်သို့သော နားထောင်ခြင်းမျိုးကို သင်တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေလိုပါသနည်း။

၃. မည်သို့သောမေးခွန်းများ မေးချင်ပါသနည်း။

အခန်း ၅ - ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော နောက်ထပ်ခြေလှမ်းများ

နိဒါန်း

ယခုသင်တန်း၏နောက်ဆုံးနေ့တွင် မိမိအနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်သည်များကို ပြောဆိုဆွေးနွေးလိုသည်။ မိမိအနာဂတ် ဘာဖြစ်မည်ကိုတိတိကျကျမသိနိုင်သော်လည်း အနာဂတ်တွင် လျှောက်လှမ်းမည့်လမ်းကြောင်းကိုတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလုပ်ဆောင်၍ရနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ခြင်း

မဲပေးခြင်း ၉ - အနာဂတ်အကြောင်းစဉ်းစားသည့်အခါ ကောင်းမွန်သည့်အနာဂတ်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်မည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်ပါသလား၊ ကမ္ဘာကြီးအတွက် တစ်ခုခုအကျိုးပြုအောင် လုပ်နိုင်မည်ဟု ထင်ပါသလား။ (တစ်ခုမက ရွေးချယ်နိုင်သည်)

- ၁. ဤသင်တန်းတစ်လျှောက်သင်ကြားခဲ့သည်များကို မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်မှန်း ကျွန်ုပ်သေချာမသိပါ။
- ၂. ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရလျှင် ကျွန်ုပ်အနာဂတ်ပိုကောင်းလာမည်ဟု မထင်ပါ။
- ၃. အနာဂတ်မိမိဘဝအတွက် ဘုရားကိုသော်၎င်း၊ မိမိကိုယ်သော်၎င်း နည်းနည်းလေးမှ မယုံကြည်စိတ်ချထားပါ။
- ၄. ကောင်းမွန်သောအနာဂတ်ကိုဖန်တီးနိုင်မည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိပါသည်။
- ၅. ဘုရားစတင်ခဲ့သော ကျွန်ုပ်ဘဝကို သူပြည့်စုံအောင်လုပ်ပေးမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်စိတ်ချပါသည်။

မဲပေးခြင်း ၁၀ - သင့်ဘဝတွင် ခရစ်တော်ကို သိ,ချစ်, အစေခံခြင်းဟူသော ဘုရားရည်ရွယ်ထားသော ရူပါရုံဖြစ်လာအောင်, သင့်ဘဝအတွက်ပြောင်းလဲရန်လိုသည်များကို လုပ်ဆောင်ရန်သင်မည်မျှ စိတ်အားထက်သန်ပါသလဲ။ (၁-၁၀ အထိအမှတ်ပေးရန်)

- ၁. ၁-၃ ကြား (စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိပါ)
- ၂. ၄-၆ ကြား (စိတ်ထက်သန်မှုအသင့်အတင့်)
- ၃. ၇-၈ ကြား (စိတ်ထက်သန်မှု မြင့်မား)
- ၄. ၉-၁၀ ကြား (စိတ်ထက်သန်မှုအလွန်မြင့်မား)

မဲပေးခြင်း ၁၁ - ဘုရားနှင့်မိသယုတ်ပြုခြင်း၊ ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်မှုခံယူခြင်း စသည်တို့ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်လုပ်ရန် မည်မျှအဆင်သင့်ဖြစ်နေပါသလဲ။ (တစ်ခုမကရွေးနိုင်သည်)

- ၁. ဒါတွေက ကျွန်ုပ်အတွက် သိပ်အရေးမကြီးပါ။
- ၂. ကျွန်ုပ်စဉ်းစားနေဆဲဖြစ်သည်။

- ၃. အသက်တာကိုဘုရားထံ ပြန်ဆက်ကပ်ပြီး ခရစ်တော်ကိုအစေခံမည်။
- ၄. အပတ်တိုင်း ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုအသစ်တစ်ခုကို စတင်လုပ်ဆောင်မည်။
- ၅. ဘုရားအချစ်၊ ဘုရားကျေးဇူးတော်ကို ပို၍ခံစားသိရှိနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းမည်။
- ၆. ဝိညာဉ်ရေးတိုးတက်လာဖို့ ကူညီပေးမယ့် လမ်းပြသူတစ်ယောက်ရှာဖွေချင်ပါသည်။

သင်ကြားခြင်း

အရေးကြီးသော ဝိညာဉ်ရေးစိတ်နေသဘောထား ၂ ခု

၁. နှိမ့်ချသောစိတ်ရှိပါ။ ဘုရားသခင်နှင့်ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးရှိဖို့၊ အသက်တာတွင် ဘုရားတန်ခိုးတော်များကို ခံစားကြုံတွေ့နိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို အရင်ဦးဆုံးနှိမ့်ချရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းစာထဲတွင်သွန်သင်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် နှိမ့်ချခြင်းသည် လှပသော အနာဂတ်ဘဝတည်ဆောင်နိုင်ရန် အဓိကျသောချက်ပင်ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်သည် မာနထောင်လွှားခြင်းကိုဆန့်ကျင်၍ နှိမ့်ချသောသူကို ကျေးဇူးမေတ္တာပြတော်မူ၏ (ယာကုပ် ၄:၆, ၁ပေ ၅:၅)

ဘုရားရှေ့နှိမ့်ချပါက သင့်ကိုချီးမြှောက်မည်ဖြစ်သည် (ယာကုပ် ၄:၁၀)

၂. ဝိညာဉ်တော်အသံနားစွင့်လျက်၊ ချက်ချင်းတုံ့ပြန်တတ်စေပါ။

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က သင်နှင့်စကားပြောသောအခါ သူ့ဦးဆောင်မှုအတိုင်း လိုက်လျောက်တတ်ရန်လိုသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အမှန်တရားကို သိသည်နှင့် ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့လိုသည်။

ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သောလုပ်ဆောင်ချက် ဥပမာအချို့မှာ-

- နောင်တရခြင်း - အပြစ်လုပ်မိကြောင်းဝန်ခံ၍ ထိုအမှားမျိုးကိုရပ်တန့်လိုက်ပါ။ (မသဲ ၄:၁၇)
- ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း - ဘုရား၏ကျေးဇူးတော်နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ကျေးဇူးတင်စွာလက်ခံပါ။ (ကောလောသဲ ၂:၆-၇)
- ဝိညာဉ်တော်နှင့်အတူရှင်သန်လုပ်ဆောင်ပါ - ဝိညာဉ်အသီးများသီးလာနိုင်ရန် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကို အကူအညီတောင်းခံပါ။ (ရောမ ၆:၁၁-၁၇, ဂလာတီ ၅:၁၆-၂၄)

- အလင်းတရားထဲတွင်လျှောက်လှမ်းပါ - အမှောင်ထဲကထွက်လာပြီး ခရစ်တော်၏ အလင်းသို့ တိုးဝင်ပါ။ (၁ယော ၁:၇)
- အကူအညီတောင်းခံပါ - သင့်ခွန်အားဖြင့်မပြောင်းလဲနိုင်သည့်အရာကို ဘုရားကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ပြောင်းလဲစေရန်တောင်းခံပါ။ (ဟေဗြဲ ၄:၁၆)

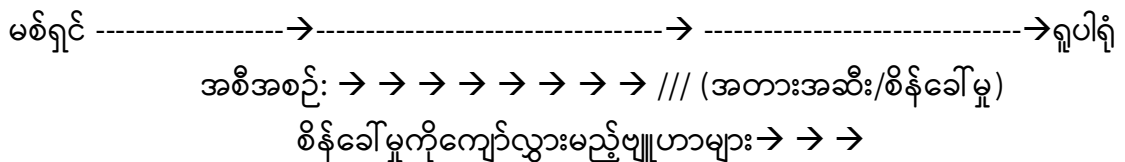
နှလုံးသားတံခါးဖွင့်ခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာစိတ်နှလုံးတံခါးပိတ်ထားခြင်း နှင့် မာကျောခက်ထန်သော နှလုံးသားရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သင်သည် စိတ်တံခါးကို ပိတ်လေ၊ ပိုမို မာကျောလာလေဖြစ်သည်။ သင်၏စိတ်နှလုံး ပိုမိုမာကျော လာလေ သင်သည် နားမထောင်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုမရှိခြင်း၏ ရလဒ်ကို ရလာမည် ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ အသံကို ကြား၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် သောအခါ မျှော်လင့်ချက် ပြည့်ဝပြီး အံ့ဩဖွယ်ရာများ ရှိ လာမည် ဖြစ်သည်။

“တဖန်တုံ ယနေ့တွင် သင်တို့ သည် ဗျာဒိတ်တော် အသံကို ကြားလျက်ရှိသည် ဖြစ်၍ ခိုင်မာသောစိတ်နှလုံး မရှိကြနှင့်ဟု ဆိုသည်ဖြစ်၍။” (ဟေဗြဲ၊ ၄:၇)။

“ထို့ကြောင့်၊ ငါတို့သည်သနားခြင်း ကရုဏာတော် ကို၎င်း၊ တော်လျော်သော မစခြင်း ကျေးဇူးတော်ကို၎င်း ခံရမည်အကြောင်း၊ ရဲရင့်သောစိတ်နှင့် ကျေးဇူးပလ္လင်တော်သို့ တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ကြကုန်အံ့။” (ဟေဗြဲ၊ ၄: ၁၆)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ရူပါရုံ၊ မစ်ရှင်၊ အစီအစဉ်၊ အတားအဆီးများ၊ နည်းဗျူဟာများ၊ အကူအညီ



အဖွဲ့ခွဲဆွေးနွေးခြင်း - အဖွဲ့တိုင်းတွင်မှတ်တမ်းရေးသူရှိရမည်။

၁. ဤသင်တန်းတစ်လျှောက်လုံးသင်ယူခဲ့ရသမျှကို မည်သို့လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

၂. သင်၏နောက်ထပ်ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခြေလှမ်းဘာဖြစ်မည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

၃. ဘာမေးခွန်းများ မေးချင်ပါသနည်း။