

တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း အဆင့်(၂)

သာမန် ဒုတိယတန်းစား အလွန်သို့ ရောက်ရှိခြင်း

Rev . Paul J.Bucknell

အောင်မြင်သောသူ ဖြစ်လာခြင်း

တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း (၂) သင်တန်းအညွှန်း ၁ -၂-၃-၄-၅-၆-၇-၈-၉-၁၀-၁၁-၁၂

□ တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း (၂) သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

- \* ခရစ်တော်၏ သဏ္ဍာန်တော်တည်းဟူသော ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားရင့်ကျက်ခြင်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်ခြင်းငှာ မျှော်လင့်ခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်အထဲ၌ အားကြီးသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု မည်ကဲ့သို့ ရရှိနိုင်ကြောင်းတို့ကို ဤသာမန် ဒုတိယတန်းစားအလွန်သို့ ရောက်ရှိခြင်း စာစဉ်မှ ပြသထားပါသည်။ ပထမသင်ခန်းစာလေးရပ်၌ ဝိညာဉ်တို့က ပွဲ၏ အခြေခံသဘောတရားအကြောင်းကို ဖော်ပြထားပြီး ၎င်းအခြေခံအုတ် မြစ်အပေါ်တွင် တည်ဆောက်ရမည့် အရာများကို မိမိခေါင်းစဉ်အလိုက် နောက်ဆက်တွဲ သင်ခန်းစာများတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၁)

□ မျှော်လင့်ခြင်း တည်ဆောက်ခြင်း

- \* မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်ကို ယခုပင် သင်ယူပါ။
- \* တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း (၂) ၏ ပထမသင်ခန်းစာ ၊ မျှော်လင့်ခြင်းကို တည်ဆောက်ခြင်း တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း တတိယအဆင့်သို့ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားရင့်ကျက်မှုနှင့် အတူ တက်လှမ်းနိုင်ခြင်းငှာ မျှော်လင့်ခြင်း၏ အရေးပါ အရာရောက်ပုံ နှင့် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်အထဲ၌ အားကြီးသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု မည်ကဲ့သို့ ရရှိနိုင်ကြောင်း တို့ကို ဤအတွဲ၌ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၂)

□ ရွေးချယ်မှုများ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း

- \* အဘယ့်ကြောင့် သင့်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားမှု၌ ရှေ့တစ်လှမ်းမတက်နိုင်သနည်း ။ အဘယ့်ကြောင့် ယုံကြည်သူများသည် ခရစ်တော်နှင့် ပြည့်ဝသော အသက်တာသို့ မတက်လှမ်းနိုင်ဘဲ ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသော ဒုတိယတန်းစား အသက်တာ၌သာ အဆုံးသတ်နေကြရသနည်း ။ ရွေးချယ်မှုများ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းမှ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရွေးချယ်မှုနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းကို ဖော်ပြပေးပါသည်။ အောင်မြင်တိုးတက်သော အသက်တာဖြစ်ခြင်းငှာ အခြေခံကျသော သင်ခန်းစာ ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၃)

□ ခွန်အားရရှိခြင်း

- \* ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်အထဲရှိ တန်ခိုးတော်အား ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းနှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း

ဘုရားသခင်သည် သူ၏ နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် လူသားများကို စကားပြောလေ့ရှိပြီး ထိုသမ္မာတရားအားဖြင့် လူတို့ကို လွတ်ခြင်း အခွင့်ပေးသည်။ ထိုသမ္မာတရားသည် သင်၏ ယုံကြည်ခြင်းကို အားသစ်လောင်းပေးကာ ရန်သူမာရ်နတ်၏ လက်နက်ဖြစ်သော သံသယရှိခြင်းကို အကျိုးထိရောက်စွာ တိုက်ထုတ်ပေးသည် ။ ဘုရားသခင်သည် သင့်ကို မည်ကဲ့သို့ စကားပြောနေကြောင်း သင်ယူပါ။

သင်ခန်းစာ (၄)

□ အနိုင်ရသည်အထိ တိုက်လှန်ခြင်း

- \* သမ္မာတရားအားဖြင့် ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲကို အဘယ်ကဲ့သို့ အနိုင်ယူကျော်လွှားနိုင်ကြောင်း နားလည်ခြင်း

ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲ အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်၍ မိမိတွေ့ရှိသည့်အတိုင်း ၎င်းဖြစ်စဉ်ကို အသက်တာ၌ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည်။ အနီးကပ်ဆုံး စာမေးပွဲတည်းဟူသော သေခြင်းကိုပင် ဖြစ်စေသည့် ဒုဒရိုက်အပြစ်နှစ်မျိုးဖြစ်သည့် မိမိအစွမ်းအစကိုသာ အမှီပြုခြင်းနှင့် မလုံခြုံဖြစ်ခြင်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ အနိုင်ယူရမည်ကို သင်ယူပါ။ အောင်မြင်သောသူ ဖြစ်ခြင်းငှာသင်ယူပါ။

သင်ခန်းစာ (၅)

□ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကို အနိုင်ယူခြင်း - တန်ဖိုးရှိလှသော ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်း

- \* သင်၏ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ပူပန်ခြင်းနေရာ၌ ဘုရားသခင်၏ ပြည့်စုံသော ငြိမ်သက်ခြင်းဖြင့် အစားထိုးပါ။

စိုးရိမ်ခြင်း၌ လွှမ်းမိုးဝါးမြဲနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ အနိုင်ယူနိုင်ကြောင်း ရှာဖွေပါ။ ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ရှာဖွေရာတွင် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မည်ကဲ့သို့ တက်လှမ်းရကြောင်းလေ့လာပါ။ ဘုရားသခင်၏ တန်ဖိုးကြီးလှသော ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်း နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကို အနိုင်ယူခြင်းသည် တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း အဆင့်(၂) - သာမန် ဒုတိယတန်းစား အလွန်သို့ ရောက်ရှိခြင်း၏ ပဉ္စမမြောက် သင်ခန်းစာ ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ (၆)

□ မာန်မာနကို အနိုင်ယူခြင်း - နှိမ့်ချခြင်းအား မြဲမြံစွဲကိုင်ခြင်း

- \* ဘုရားသခင်သည် စကားပြောလျက်ရှိသည်။မည်သူသည် နားထောင်သနည်း ဝိညာဉ်တော်နှင့် ပြည့်ဝသော အသက်တာကို လက်တွေ့ လျှောက်လှမ်းနိုင်ရန်အတွက် ဘုရားသခင်မှ လမ်းပြပြင်ဆင်ပေးပါသည်။

မာန်မာနသည် လူ၏အကြီးမားဆုံးရန်သူ ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် အပြစ်မျိုးစုံကို ကျူးလွန်နေကြသော်လည်း မာန်မာနက နောင်တရခြင်းကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။ လူ၏ မာနကြီးခြင်းက ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်းကို ရရှိစေရန် အုတ်တံတိုင်းပမာ အတိုက်အခံပြုသည်။ မာန်မာနအကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်၍ နှိမ့်ချခြင်းအသက်တာကို

တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သင်ယူပြီးမှသာ အောင်မြင်သော အသက်တာသို့ တစ်ဖန် ပြန်လှမ်းနိုင်မည်။

သင်ခန်းစာ (၇)

□ ရမ္မက်ဆန္ဒများကို အနိုင်ယူခြင်း - ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအားရရှိခံစားခြင်း

\* ဒုစရိုက်ပါ၍ ညစ်ညူးစေသော ရမ္မက်ဆန္ဒများကို ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတော် အတွက် မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပါ။

ရမ္မက်ဆန္ဒများဆိုသည်မှာ သာမန်တွေးတောလျှင် ယေဘုယျသဘောအဖြစ်သာ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာအားဖြင့် ထင်ရှားသော ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတော် မြင်တွေ့နိုင်ရန် ထိုရမ္မက်ဆန္ဒများကို မည်ကဲ့သို့ အနိုင်ယူရမည့်အကြောင်း ဘုရားသခင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ရမ္မက်ဆန္ဒများသည် မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုလျက် အတ္တကြီးသော အန္တိခရစ်၏ ပုံစံတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတော်အား ရရှိခံစားခြင်း - ရမ္မက်ဆန္ဒများကို အနိုင်ယူခြင်း သည် တပည့်တော် ဖြစ်ခြင်းအဆင့်(၂) သာမန် ဒုတိယတန်းစားအလွန်သို့ ရောက်ရှိခြင်း၏ သတ္တမမြောက်သင်ခန်းစာ ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ (၈)

□ အမျက်ဒေါသကို အနိုင်ယူခြင်း - ဘုရားသခင်၏ ခန္တီတော်ကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်း

\* အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းနှင့် ၎င်း၏ခါးသီးမှုအလွန်၌ ဘုရားသခင်သည် ၎င်းအပေါ်မည်ကဲ့သို့ အနိုင်ယူ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းကို လေ့လာပါ။

ဤအခန်းတွင် အမျက်ဒေါသ၏ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါက်ကွဲနိုင်စွမ်းအားကို စစ်ဆေးထားသည်။ အမျက်ဒေါသထွက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကမ္ဘာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိရုံသာမက အမြင်ကျဉ်းစွာဖြင့် အကြမ်းဖက်၍ သော်လည်းကောင်း ၊ အနှုတ်သဘောဆောင်၍ သော်လည်းကောင်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတတ်သည်။ အကျိုးရလဒ်မှာ ဆုံးရှုံးမှုများပြားခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ကိုသာ၍ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းနှင့် သာ၍ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ (၉)

□ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို အနိုင်ယူခြင်း - ဘုရားသခင်၏ မျှော်လင့်ခြင်းအား အမွေခံခြင်း

\* စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့်အားငယ်ခြင်းအစား ဘုရားသခင်၏ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့် အစားထိုးခြင်း။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းမှ သက်သာခြင်းငှာ ရှာဖွေနေပါသလား ။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို အနိုင်ယူခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ မျှော်လင့်ခြင်းကို အမွေခံခြင်းမှ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအတွက် သမ္မာကျမ်းစာ သွန်သင်ထားသည့်အတိုင်း အခြေခံအရင်း အမြစ်များကို စမ်းစစ်ပေးလိမ့်မည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေခြင်းကို အရင်းမြစ်ကျကျ မဖြေရှင်းတတ်လျှင် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေခြင်းသည် အခြားတစ်ယောက်ကိုပင် ဆက်လက်၍ အနှောင့်အယှက် ပေးနိုင်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကို အဘယ်ကဲ့သို့ အနိုင်ယူရမည်ကို သင်ယူထားလျှင် ဘုရားသခင်သည် သင်၏ ဝိညာဉ်သာမကဘဲ အခြားသူများအထံ၌ပါ သူ၏ မျှော်လင့်ခြင်းကို ထည့်သွင်းပေးမည်။ ဘုရားသခင်၏ မျှော်လင့်ခြင်းကို အမွေခံခြင်း - စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို အနိုင်ယူခြင်းသည် သာမန် ဒုတိယတန်းစားအလွန်သို့ ရောက်ရှိခြင်း စာစဉ်၌ နဝမမြောက် သင်ခန်းစာ ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ (၁၀)

□ အောင်မြင်သောသူ ဖြစ်ခြင်း

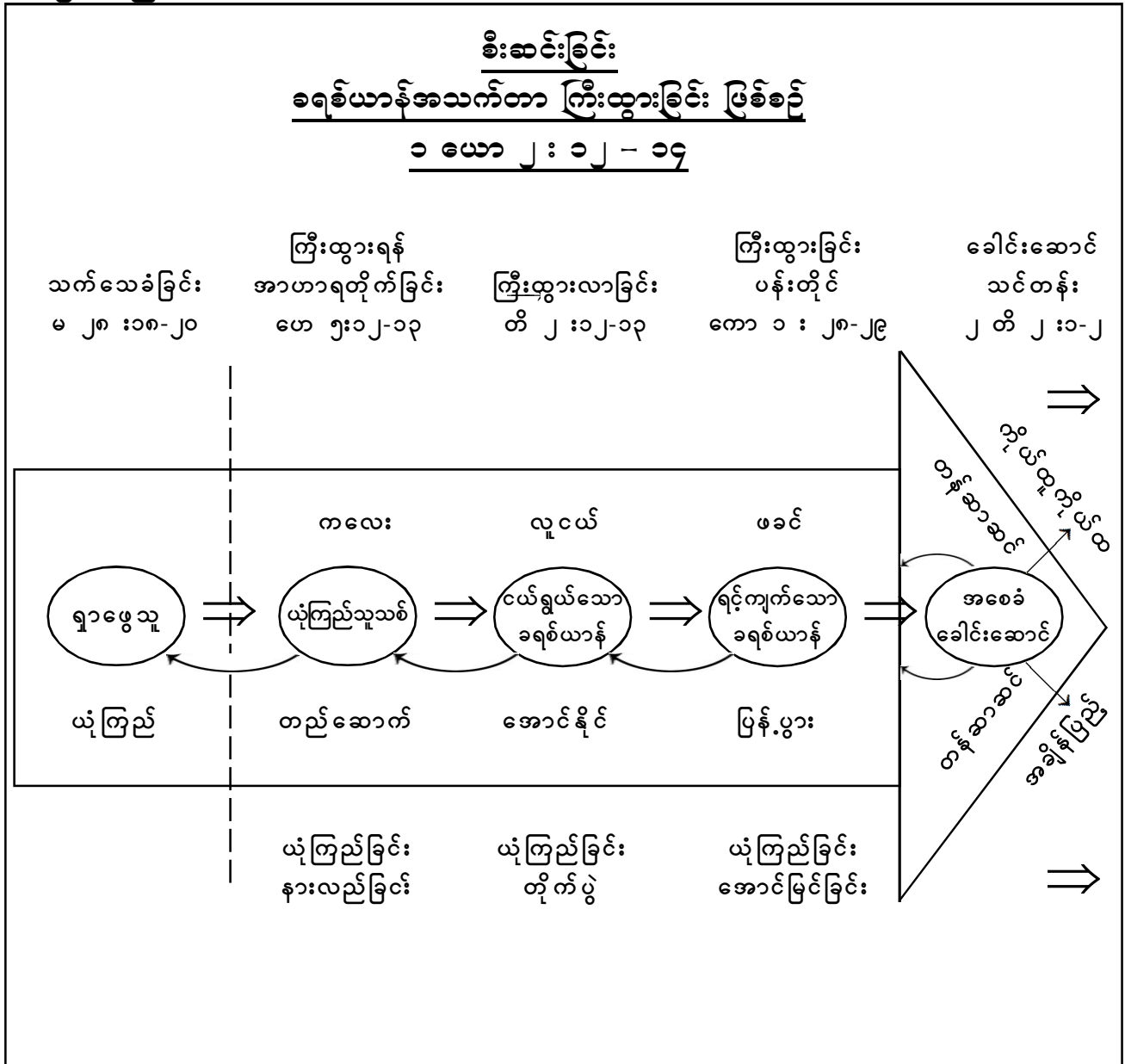
\* နေရာပြောင်းနိုင်သော ကြီးထွားမှု ဥပဒေသများ သင်ယူခြင်း

သင်ကြံတွေ့ရသော ပြဿနာအပိုင်း မဆွေးနွေးရသေးလျှင် မိမိဘဝ၌ ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ အခက်အခဲတိုင်းအား အောင်မြင်ကျော်လွှားသောသူ ဖြစ်နိုင်ခြင်း အလို့ငှါ ဤတပည့်တော်ဖြစ်ခြင်းအဆင့် (၂) စာစဉ်ကို အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် နေရာပြောင်းနိုင်သော ဥပဒေသများကို ဤအခန်းမှ ခြုံငုံဖော်ပြ၍ ရှင်းလင်းထားပါသည်။

□ သင်ခန်းစာ (၁၀) ဖြည့်စွက်ချက်

\* သင်၏ ဓားကိုသွေး၍ ချွန်ထက်စေခြင်း

- ပြဿနာကို သင့်နည်းသင့်ဟန်ဖြင့် အနိုင်ယူဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ခွင့်ပြုထားသော အလုပ်ရုံ သင် (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဤစာစဉ်၌ ဖော်ပြဆွေးနွေးထားခြင်းမရှိသည့် ပြဿနာတစ်ခုခု၌ ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ဤစာစဉ်ပါ နိယာမအတိုင်း အောင်မြင်သော နည်းဗျူဟာချမှတ်နိုင်ရန်အတွက် ဤလေ့ကျင့်ခန်း နှစ်ရပ်မှ သင့်ကို လမ်းပြပေးမည် ။



အခန်း (၁)

မျှော်လင့်ခြင်း တည်ဆောက်ခြင်း

မျှော်လင့်ခြင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဖြင့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းကို အဘယ်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်ကို သင်ယူပါ။

□ ပျောက်ဆုံးနေသော အဖြေများ

- \* အဘယ့်ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ ဆက်လက်၍ မကြီးထွားရသနည်း ။ ကျွန်ုပ်ဘာကို မျှော်လင့်ရမည်နည်း။
- \* ကျွန်ုပ်အတက်တာ၌ တစ်စုံတစ်ရာက ဆွဲချနေသည် ။ ၎င်းကို မည်ကဲ့သို့ အနိုင်ယူရမည်နည်း ။
- \* ကျွန်ုပ်သည် ကြီးထွားချင်သော်လည်း နောက်တစ်ဆင့်အဖြစ် မည်သည့်အရာ ဆက်လုပ်ရမည်ကို မသိပါ။ မည်ကဲ့သို့ ရှေ့ဆက်ခြေလှမ်းလှမ်းရမည်နည်း။
- \* ကျွန်ုပ်သည် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်လင့်ကစား မအီမသာ ခံစားနေရသည်။ ကျွန်ုပ်ကို ကူညီနိုင်သော သူရှိမည် မထင်ပါ။ ကျွန်ုပ်ဤကဲ့သို့ ခံစားသင့်ပါသလား ။
- \* ကျွန်ုပ်သည် အခြားသော သူများကို တပည့်တော်ဖြစ်စေချင်သော်လည်း မည်သည့်နေရာမှ အစပြုရမည် သို့မဟုတ် မည်သည့်အရာ စပြောရမည်ကို မသိပါ။ ကျွန်ုပ်ကို ကူညီနိုင်ပါသလား ။
- \* ဘုရားသခင်သည် သူ၏နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် အခြားသူများကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းကြီးပေးကြောင်း ကျွန်ုပ်ကြားခဲ့သော်လည်း ကျွန်ုပ်အတွက်မူ ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ခဲ့ပေ။ ဘုရားသခင်နှင့် တစ်ဦးချင်း အချိန်ယူမှုတွင် ကျွန်ုပ်ကို ကူညီနိုင်သော အခြားအရာများ ရှိပါသေးသလား ။
- \* ဒုတိယမွေးဖွားခြင်း၌ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသက်တာဖြစ်စဉ် (၁ပေ ၂၃- ၂၅)

□ မွေးဖွားခြင်းဖြင့် လူ့ဘဝအစပြုခြင်း

□ ဒုတိယမွေးဖွားခြင်းခံပါ

□ ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော် ကျွန်ုပ်တို့အထံ၌ အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော မျှော်လင့်ခြင်း

□ ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားခြင်းအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

□ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသက်တာသည် မျိုးစေ့တစ်စေ့ ကြီးထွားခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

□ အသစ်သော အသက်တာသည် သေးငယ်သောအရာမှ အစပြု၍ ကြီးထွားခြင်းသို့ ကူးပြောင်းသည်။

□ မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း မကြီးထွားလျှင် ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

□ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ မျက်မှောက်တော်သည် အသက်တာသစ်၏ သော့ချက်ဖြစ်သည်။

□ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်သည် အသက်ရှင်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာကို အံ့ဩဖွယ်ရာ ပုံသွင်းပေးသည်။

□ ဘုရားသခင်သည် သူနှင့် မိတ်သဟာရဖွဲ့ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကြီးထွားစေချင်သည်။

□ စီးဆင်းမှု (မသဲ ၂၈ : ၂၀)

- \* ဝိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာ တိုးတက်ကြီးထွားစေရန် ဦးတည်ပေးသည်။
- \* ၎င်းတိုးတက်ကြီးထွားခြင်းသည် ဤကမ္ဘာမြေတည်ရှိသမျှ အဆုံးမရှိပေ။
- \* ၎င်းသည် ရေစီးကြောင်း ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

□ ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားခြင်းအတွက်ဖြစ်စဉ်

- \* ဝင်ပေါက် - ခရစ်တော်ထံ၌ အသစ်သော အသက်တာ
- \* အဆင့် (၃) ဆင့်
- \* အထူးစိန်ခေါ်ချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များ
- \* ကြီးထွားခြင်းအတွက် အထူးအချက်များ
- \* မြောက်များစွာသောသူများသည် ကျရှုံးကြသည် ။

□ တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်းလမ်းစဉ်

- \* ဘုရားသခင်သည် ယုံကြည်သူများကို ကြီးထွားတိုးတက်ရန်အတွက် အချို့သော အထူးနည်းလမ်းဖြင့် အဆင့်တိုင်းတွင် ကူညီမစသည်။ ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားတိုးတက်မှုတွင် နောက်တစ်ဆင့်သို့ မတက်လှမ်းမှီ တိုးတက်မှုအမြဲ လိုအပ်သည်။

□ တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း အဆင့်(၁) . . . ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း (ကလေး)

- \* ခေါင်းစဉ် - သူ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာထဲ၌ရှိသော စိတ်ချရသည့် လုံခြုံမှု
- \* ခရစ်တော်အားဖြင့် ရရှိသော ကယ်တင်ခြင်း စိတ်ချမှု၌ ဘုရားသခင်ကို အဘယ်မျှ လောက်ယုံကြည်အားကိုးရကြောင်း သင်ယူရသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်ထားရှိသော သူ၏မေတ္တာတော်သည် နားလည်သဘောပေါက်ရမည်။ ဘုရားသခင်သည် သူ၏ သားသမီးအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ကို လက်ခံပြီးနောက် သူနှင့်သာ၍ သဏ္ဍာန်တူစေရန် လေ့ကျင့်ပေးကာ သူ၏လုပ်ငန်းထဲ၌ သူနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်တတ်ရန် သွန်သင်ပေးခဲ့သည်။
- \* ကျွန်ုပ်အသက်တာ၌ မည်သည့်အရာကို ရင်ဆိုင်စေကာမူ ဘုရားသခင်သည်အတူပါရှိသောကြောင့် မှုစရာမလိုချေ။
- \* ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ် - ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းခံရသောသူများဖြစ်သောကြောင့် သူနှင့် သက်ဆိုင်သောသူ ဖြစ်ကြောင်းသိခြင်း။
- \* ဆရာသမားများအနေဖြင့် ကျန်အဆင့်တွင် ယုံကြည်သူများ ခရစ်တော်အားဖြင့် ထင်ရှားသော ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတော် သဘောပေါက်ရန် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် သွန်သင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ကယ်တင်ခြင်းနှင့် သူ၏ အလိုတော်ထံ၌ အဘယ်ကဲ့သို့ တန်ဆာဆင် သွန်သင်ကြောင်း ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သူတို့သည် မိမိအသက်တာအတွက် ဘုရားသခင် အကြံအစည်တော်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ မည်ကဲ့သို့ ရယူရမည်ဟူသော အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ချပေးရမည်။

□ တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း အဆင့်(၂) . . . မျှော်လင့်ခြင်း တည်ဆောက်ခြင်း (လူငယ်)

- \* ခေါင်းစဉ် - သူ၏ နှုတ်ကပတ်တော်နှင့် အားကြီးသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု
- \* ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာ၌ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော် ပုံမှန်လက်တွေ့ ခံစားရသည့် အတိုင်း ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ သာ၍အားကြီးသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု တည်ဆောက်သည်။ သူ၏ နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် ဘုရားသခင်သည် သမ္မာတရားများကို ဖွင့်ပြ၍ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သူပြင်ဆင်ပေးသော လမ်းကို ညွှန်ပြပေးသည်။ ထိုနည်းတူ ကျွန်ုပ်တို့ကို ရှုပ်ထွေးစေ၍ အားအင်ချည့်နဲ့ စေသော မာရ်နတ်၏ နည်းလမ်းများကို ခွဲခြားတတ်လာသည်။
- \* မည်ကဲ့သို့သော ပြဿနာမျိုး ရင်ဆိုင်လင့်ကစား ၎င်းကို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် နှုတ်ကပတ်တော်မှ တတ်စွမ်းစေနိုင်သည်။
- \* ဘဝ၏ တန်ဖိုး - ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းဖြင့် အောင်ပွဲကို ရရှိခြင်း။
- \* ဆရာသမားအနေဖြင့် ယုံကြည်သူများ နောက်ကို ပြန်ကြည့်၍ ဝိညာဉ်ရေးရာကြီးထွား ရင့်ကျက်မှု အတွက် ဘုရားသခင်က ဝေးသောအရပ်မှ မည်ကဲ့သို့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြောင်းနှင့် ရှေ့၌ ရင်ဆိုင်ရမည့် စိန်ခေါ်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ အောင်မြင်ကျော်လွှားရမည်ကို မြင်တတ်ရန် သွန်သင် ပေးရမည်။ သူတို့သည် ယုံကြည်စိတ်ချမှု အားကြီးသည့်အတိုင်း အောင်မြင်မှု ပမာဏများလည်း သာ၍ များပြားလာကာ ၎င်းများမှ တစ်ဖန်ခွန်အား သစ်များပေးချေမည်။ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ ယုံကြည်စိတ်ချမှု အားကြီးလာခြင်းက အခြားသူများ၏ အသက်တာတွင် မျှော်လင့်ခြင်းများ မွေးထုတ်ပေးမည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။

□ တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း အဆင့်(၃) . . . ယုံကြည်ခြင်း အားကြီးစေခြင်း (ဖခင်များ)

- \* ခေါင်းစဉ် - ဘုရားသခင်နှင့် နက်ရှိုင်းစွာ အကျွမ်းဝင်ခြင်း
- \* ခမည်းတော် ဘုရားသခင်နှင့် အကျွမ်းဝင်ခြင်းအားဖြင့် ရလဒ်ကောင်းများရရှိကြောင်း သင်ယူကာ ဘုရားသခင်နှစ်သက်သော အကျင့်ကောင်းများကို ပြည့်စုံစွာ အဘယ်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပိုင်းခြားနားလည်ရမည်။ ဘုရားသခင်သည် သူ၏ နက်နဲမှုကို သူကိုယ်တိုင်သာဖွင့်ပြပေးနိုင်သည်။ သူ၏ ကောင်းသော အကျင့်များကို ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ထင်ရှားစေမည်အကြောင်း သဘောပေါက်ရမည်။
- \* မည်ကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရစေကာမူ ဘုရားသခင်သည် သူ၏ ဘုန်းတော်ကို ထင်ရှားစေသော အသီးများကို သီးပွင့်စေမည်။
- \* ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက် - ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို ဖော်ဆောင်၍ သူ့ကို ဝမ်းမြောက်စေပါ။
- \* ဆရာသမားများအနေဖြင့် နက်ရှိုင်းစွာ အကျွမ်းဝင်ခြင်းတည်းဟူသော ဘုရားသခင်၏ အထူးအလိုတော်ကို ဦးစားပေး သွန်သင်ရမည်။ ခက်ခဲသော အချိန်အခါတိုင်း သူ၏ ထူးခြား ပြောင်မြောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်းကို လက်တွေ့သွန်သင်ခြင်းဖြင့် ဤကမ္ဘာလောကတွင် ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော အရာများကို ယူဆောင်ပေးနိုင်ကြောင်း ညွှန်ကြားပေးရမည်။

- တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း အဆင့်(၂) မျှော်လင့်ခြင်း တည်ဆောက်ခြင်း (၂ ယော ၂ : ၁၂ - ၁၄)
  - \* ပန်းတိုင် - အားကြီးသော ယုံကြည်စိတ်ချမှုထဲသို့ မျှော်လင့်ခြင်းကို ကြီးထွားစေခြင်း ။
  - \* တိုက်ပွဲ တစ်ခုကို အောင်နိုင်ခြင်းဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရရှိခြင်း ။
  - \* အခြားတစ်ခုကို အောင်နိုင်ခြင်းဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် အားကြီးလာခြင်း ။
  - \* အောင်မြင်ခြင်းများရရှိသည့်အတိုင်း ယုံကြည်စိတ်ချမှု အားကြီးမြဲကြီးခြင်း ။
  - \* အခြားသော စိန်ခေါ်မှုများသို့ ဘုရားသခင်မှ ပို့ဆောင်ပေးခြင်း ။
  - \* တူညီသော ဖြစ်စဉ်ထပ်ခါတလဲ ပြန်ဖြစ်ခြင်း ။
- ခရစ်တော်အထံ၌ ကြီးထွားခြင်း
  - \* ဗဟိုပြုခြင်း ၊ အပေါ်ယံသက်သက်မဟုတ်
  - \* ယာယီဖြစ်ခြင်း ၊ ကာလရှည်မဟုတ်
- ကျွန်ုပ်တို့၏ မျှော်လင့်ခြင်း အားကြီးစေခြင်း (ရောမ ၈ : ၂၄ - ၂၅)
  - \* “သူယုံကြည်သော မျှော်လင့်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော မျှော်လင့်ခြင်းအထံ၌”
  - \* “မမြင်ရသောအရာကို မျှော်လင့်ခြင်း”
  - \* လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးသော မျှော်လင့်ခြင်း ၊ အရာရာ ခက်ခဲနေသော်လည်း ဆက်လက်ချီတက်ရန် ကူညီမစသော မျှော်လင့်ခြင်း (၁ ပေ ၁ : ၁၃)
- မေးခွန်းများ
  - \* အဘယ့်ကြောင့် မကြီးထွားသနည်း။
  - \* မည်ကဲ့သို့သာ၍ ကြီးထွားနိုင် မည်နည်း။
  - \* ကျရှုံးသောအခါ ဘာလုပ်ရမည်နည်း။
  - \* အခြားသော သူများကို ကူညီမစရန် ဘုရားသခင် ပေးထားသော အရာများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။
  - \* ဘုရားသခင်နှင့် မိတ်သဟာရဖွဲ့ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ အားသစ်လောင်းနိုင်မည်နည်း။
- မှားယွင်းသော မျှော်လင့်ခြင်းများ ( ၁တိ ၆ : ၁၇)
  - \* “အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သာ၍ -----ရှိလျှင် ၊ ကျွန်ုပ် ----- လုပ်နိုင်မည်”
  - \* ကျေနပ်ရောင့်ရဲခြင်း
  - \* အကြီးမြတ်ဆုံးသောအရာ
  - \* ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိပေးခြင်း

□ မျှော်လင့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခြင်း

\* အခြေအနေတိုင်းတွင် ရှိသော ဘုရားသခင်၏ ကတိတော်များကို ညာဘက်ခြမ်းတွင်ရေးပါ။

<p>သုတ္တံ ၃ : ၅ - ၆ “ထာဝရဘုရားသခင်ကို စိတ်နှလုံး အကြွင်းမဲ့ ကိုးစားလော့။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို အမှီမပြုနှင့် သွားလေရာရာ၌ ထာဝရ ဘုရားကို မျက်မှောက်ပြုလော့။ သို့ပြုလျှင် သင်၏ လမ်းခရီးကို ပဲ့ပြင်တော်မူမည်။”</p>	<p>ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားလျှင် သူသည် သစ္စာရှိစွာ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်မည်။</p>
<p>ဆာလံ ၁၄၅ : ၁၈ “ထာဝရ ဘုရားသည် ပဌနာပြုသော သူ အပေါင်း ၊ သစ္စာနှင့် တစ်ကွ ပဌနာပြုသော သူအပေါင်းတို့ ၏ အနီးအပါး၌ရှိ တော်မူ၏”</p>	
<p>မဿဲ ၆ : ၃၃ “ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်နှင့် ဖြောင့်မတ် ခြင်း တရားတော်ကို ရှေးဦးစွာ ရှာကြလော့။ နောက်မှထိုအ ရာများကို ထပ်၍ ပေးတော်မူလတ္တံ့။”</p>	
<p>ဆာလံ ၁၄၅ : ၈ “ထာဝရ ဘုရားသည် ကျေးဇူး ပြုတတ်သော သဘော၊ သနားစုံမက်တတ်သော သဘောနှင့် ပြည့်စုံ၍ ခန္တီတော် ၊ ဂရုဏာတော်သည် အလွန်ကြွယ်ဝပါ၏”</p>	
<p>သုတ္တံ ၁၅ : ၂၉ “ထာဝရဘုရားသည် ဖြောင့်မတ်သော သူ၏ ပဌနာစကားကိုကား နားထောင်တော်မူ၏”</p>	
<p>ဆာလံ ၁ : ၁ “မတရားသော သူတို့၏ တိုက်တွန်းခြင်းသို့ မလိုက်”</p>	
<p>ဆာလံ ၁၄၅ : ၁၄ “ရိမ့်ချသော သူအပေါင်းတို့ကို ကြွပင့် တော်မူ၏”</p>	

“မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း - ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲ၌ ဘုရားသခင်၏ အလှုပ်”

**Paul Bucknell and Ed Jiang**

ရည်ရွယ်ချက် ။ (၁) ဘုရားသခင်လုပ်ခဲ့ပြီးသောအရာ  
(၂) ဆက်လက်လုပ်ဆောင် စေလိုသော ဆန္ဒရှိသည့်အရာ

၁။	သင်စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ပါသလား။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁ ၂ ၅	၇
၂။	ဘုရားသခင်နှင့် နေ့တိုင်းတွေ့ပါသလား။ (သီးသန့်အချိန်)	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း မဟုတ်
		၁ ၂ ၅	၇
၃။	အကယ်၍ သင့်အသက်တာ၌ အတက်အကျများရှိခဲ့ လျှင် သင့်အခြေအနေကိုသာ အမှီပြုပါသလား ။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁ ၂ ၅	၇
၄။	သင့် အသက်တာ၌ သန့်ရှင်းခြင်းကို ဥပက္ခာပြုတတ် ပါသလား။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁ ၂ ၅	၇
၅။	သင့်အလိုဆန္ဒကို လက်မခံသောသူများအား လက်တုံ့ ပြန်တတ်ပါသလား ။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁ ၂ ၅	၇
၆။	အခြားသူများထံမှ အပြုံးကိုသာ သင်အမြဲတမ်း ရှာဖွေပါသလား။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁ ၂ ၅	၇
၇။	အခြားသူများကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် လွယ်ကူပါသလား။	လွယ်ပါသည်	အလွန်ခက်ခဲပါသည်
		၁ ၂ ၅	၇
၈။	အမျက်ဒေါသအား သင့်အသက်တာကို ထိန်းချုပ်ခွင့် ပေးပါသလား။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁ ၂ ၅	၇
၉။	သင့်အနီးတွင်ရှိသော လူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို သင်ဂရုစိုက်ပါသလား ။	အမြဲတမ်း	တစ်ခါမှ
		၁ ၂ ၅	၇
၁၀။	ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ အသက်ရှင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နောက်တစ်ဆင့် ခြေလှမ်းအတွက် သင့်အခြေအနေ ကိုသာ အဆုံးအဖြတ်ပေးစေပါ သလား ။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁ ၂ ၅	၇

၁၁။	သင်သည် သူတစ်ပါးအား သနားကြင်နာသော စကားပြောတတ် သည်ဟု မှတ်ချက်ပြုခံရသည်။	မကြာခဏ	ဘယ်တော့မှ
		၁	၂ ၅ ၇
၁၂။	သူတစ်ပါးကို ဆန့်ကျင်တတ်ပါသလား ။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁	၂ ၅ ၇
၁၃။	သင့်အပြစ် အလုံးစုံကို ဘုရားသခင်မှ အကြွင်းမရှိ ခွင့်လွှတ်ပြီးဖြစ်ကြောင်း သင်သိပါသလား ။	သိပါသည်	သံသယရှိသည်
		၁	၂ ၅ ၇
၁၄။	ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်သည် ငြီးငွေ့ဖွယ် သာ၍ ကောင်းသည်။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁	၂ ၅ ၇
၁၅။	ဘုရားသခင်ကို ချစ်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် နက်ရှိုင်းလာသည် ဟု သင်ထင်မြင်ပါသလား ။	မကြာခဏ	ဘယ်တော့မှ
		၁	၂ ၅ ၇
၁၆။	သင့်ဆန္ဒအတိုင်း ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ အဆုံးတွင်နောင်တရ တတ်ပါသလား။	ဘယ်တော့မှ	အမြဲတမ်း
		၁	၂ ၅ ၇

အခန်း (၂)

ရွေးချယ်မှုများ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း

□ အဘယ်ကြောင့် သင့်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားမှု၌ ပြည့်ဝစွာ ရှေ့တစ်လှမ်း မတက်နိုင်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်

\* အဘယ်ကြောင့် ယုံကြည်သူများသည် ခရစ်တော်နှင့် ပြည့်ဝသော အသက်တာသို့ မတက်လှမ်းနိုင်ဘဲ ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသော ဒုတိယတန်းစား အသက်တာ၌သာ အဆုံးသတ်နေကြသနည်း။ ရွေးချယ်မှုများ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းမှ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရွေးချယ်မှုနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းကို ဖော်ပြပေးသည်။ အောင်မြင်သော အသက်တာဖြစ်ခြင်းငှာ အခြေခံကျသော သင်ခန်းစာ ဖြစ်သည်။

□ တပည့်တော် ဖြစ်ခြင်းလမ်းစဉ်

\* အဆင့်(၃)ဆင့်

အဆင့်အသီးသီးတွင် ယုံကြည်ခြင်း ၊ ချစ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းတို့သည် ကြီးထွားနေရမည်။ သို့ရာတွင် အဆင့်အသီးသီး၌ အထူးဦးစားပေး သင်ခန်းစာနှင့် တိုးတက်မှုများရှိသည်။

\* အဆင့်(၂)

တန်ခိုးကြီးသော နှုတ်ကပတ်တော်၌ ယုံကြည်စိတ်ချမှုရရှိခြင်း။

□ မျှော်လင့်ခြင်း မြဲမြံစေခြင်း

- \* ၁ ပေ ၁၃ | ၁၃ | ၂၁ ခြံရှိသော မျှော်လင့်ခြင်း
- \* ဆာလံ ၁၁၉ ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း။

□ ကျမ်းချက်မှ အချက်အလက်များ

- \* “လူပျိုတို့ သင်တို့သည် ခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံ၍ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ မှီဝဲဆည်းကပ်သဖြင့် မာရ်နတ် ကို အောင်သောကြောင့် သင့်တို့အား ငါရေး၍ ပေးလိုက်ခဲ့ပြီ” (၂ ယော ၂:၁၄)။
- \* ကျွန်ုပ်တို့သည် ခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟူသော အချက်သည် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။
- \* ပြဿနာမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟူသော အချက်ကို မယုံကြည်ဘဲ အားနည်းသည်ဟု ခံစားနေရခြင်း ဖြစ်သည်။
- \* ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အထံ၌ ရှိသည်။
- \* ပြဿနာမှာ တိုက်ပွဲကို အနိုင်ယူရန်အတွက် ကူညီမစသော ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်ကိုမသိဘဲ ကူညီမစသူမရှိပါဟု ခံစားနေရခြင်း ဖြစ်သည်။
- \* မာရ်နတ်ကို အောင်မြင်သောသူများမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်သည်။
- \* ပြဿနာမှာ မာရ်နတ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို အနိုင်ယူနေသည်ဟု ခံစားရပြီး သူ၏လှည့်စားခြင်းကို ခံနေရကြသည်။ သူ၏ လှည့်စားမှု ရေစီးကြောင်း၌ လိုက်ရင်း အသက်တာကို အဆုံးသတ်စေ တတ်ကြသည်။
- \* မာရ်နတ်ကို အောင်မြင်သောသူများဟုဆိုသော် ဆိုလိုရင်းမှာ အဘယ်နည်း။ ရှေးဦးစွာ အရေးအသားသည် အတိတ်ကာလဖြင့် ရေးသားထားကြောင်း သတိပြုရမည်။ အကြောင်း အရာသည် ပြီးစီးသွားသောအရာ ဖြစ်သော်လည်း ယုံကြည်သူများ အသက်တာထဲတွင် ယနေ့တိုင် အကျိုးသက်ရောက်ဆဲ ဖြစ်သည်။ ယေရှုသည် အသေခံ၍ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းအားဖြင့် မာရ်နတ်ကို အောင်နိုင်ခဲ့သော အောင်ပွဲကို အဓိက ရည်ညွှန်းလိုခြင်း ဖြစ်သည်။
- \* “ထိုသူငယ်တို့သည် သွေးသားနှင့် ဆက်ဆံကြသောကြောင့် ခရစ်တော်သည် အသေခံတော်ကို ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးခြင်းငှာ၎င်း ၊ သေဘေးကိုကြောက်၍ တစ်သက်လုံး ကျွန်းခံရသောသူတို့ကို ကယ်လွတ်ခြင်းငှာ၎င်း ၊ ထိုသူတို့၏နည်းတူ သွေးသားကို ဆောင်ယူတော်မူ၏” (ဟေဗြဲ ၂ : ၁၄)။

□ စစ်မြေပြင်

- \* စိတ်နှလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စစ်မြေပြင် ဖြစ်သည်။
- \* စိတ်နှလုံးအောင်ပွဲကို အဘယ်သူ ထိန်းချုပ်ထားသနည်း။
- \* ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ချက်သည် မျှော်လင့်ခြင်းကို ပုံသွင်းပေးသည်။
- \* မျှော်လင့်ခြင်းမဲ့ခြင်း (ဧဖက် ၂ : ၁၂)

- မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းစာရွက်
  - \* မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ခြင်းမဲ့ခြင်း တစ်ခုစီကို ဆန်းစစ်ခြင်း။
  - \* အထွေထွေတင်ပြချက်
- အသေးစိတ် တင်ပြချက်
  - \* အမြင့်ဆုံးနှင့် အနိမ့်ဆုံး ရရှိသော အမှတ်များ၏ မေးခွန်းသုံးခု သို့မဟုတ် လေးခုကို ဝိုင်းထားပါ။
  - \* အားနည်းသော အပိုင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော် ထင်ရှားရန် လိုအပ်သောနေရာ
  - \* အားကြီးသော အပိုင်းသည် သက်သေခံချက် ဖြစ်လာမည်။
- မျှော်လင့်ခြင်း ရှာဖွေခြင်း
  - \* ဆုံးရှုံးသော သူဟုခံစားရခြင်း။
  - \* အခြားတစ်ယောက်မှ မည်သို့စဉ်းစားမည်ကို မှတ်ချက်ချပါ။
- စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်း
 

သင်၏ ကျွန်းခြင်းများ သို့မဟုတ် အောင်မြင်ခြင်းများကို စဉ်းစားသောအခါ သင့်စိတ်နှလုံး အကြံအစည်ထဲတွင် မည်သည့် အတွေးများက နေရာယူကြောင်း စတင်သတိပြု ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။
- ဘဝလမ်းစဉ် ခြုံရုံသုံးသပ်ခြင်း
  - \* ဖြောင့်မတ်သော သူ၏လမ်း
  - \* ယောဘ ၁၇ : ၉ : ဆာ ၁၆ : ၁၃၂ : ၂၀ ၊ ၆ရာ ၁၉ : ၉
  - \* ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်း ကြီးထွားမှုဖြစ်သည် ဟု အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။
  - \* အဆင့် (၁) နှင့် အဆင့် (၂) ပြိုင်ဆိုင်မှု
  - \* သင့်ခံစားချက်၌ မဖြစ်ပျက်သော်လည်း နာခံခြင်းသည် အံ့ဩဖွယ်ရာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
  - \* ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်တည်းဟူသော ဝိညာဉ်စားကို ကိုင်ဆွဲလော့ ( ၆ ဖက် ၆ : ၁၇) ။
- ရွေးချယ်မှု သုံးခု - ဘုရားသခင်၌ စစ်မှန်သော ယုံကြည်စိတ်ချရမှု
  - \* ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားခြင်းသည် ကြီးမားသော ဆုလက်ကို ရရှိစေသည် (ဆာ ၄၀ : ၄)။
  - \* ဘုရားသခင်ကို မကိုးစားလျှင် ပြဿနာ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- ရွေးချယ်မှု သုံးခု - နေရာမှားသော ယုံကြည်စိတ်ချရမှု ( မာ ၅ : ၂၅ - ၂၈)
  - \* နေရာမှားသော ယုံကြည်စိတ်ချရမှုဆိုသည်မှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသည် မှန်သော်လည်း မှားယွင်းသော အရာပေါ်၌ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားခြင်း မဟုတ်ပေ။ မိမိပန်းတိုင်ရောက်ရှိရန် အခြားသော အရာများကလည်း ကူညီမစသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သမ္မာကျမ်းစာ ထဲ၌ အောက်ပါအတိုင်း ဥပမာအချို့ကို တွေ့နိုင်သည်။

- \* ဤအမျိုးသမီးနှင့် ပတ်သက်၍ သင်မည်ကဲ့သို့ ထင်မြင်ပါသနည်း။ (မာ ၅:၂၅ - ၂၈)
- \* မှားယွင်းသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ ယုံကြည်ချက်နှင့် ယုံကြည်ခြင်း (ဒေသနာ ၇:၂၉ ၊ မိ ၆:၁၆၊ ဆာ ၁၄၀:၈)
- \* နေ့စဉ် အသက်တာထဲ၌ မည်ကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်သနည်း ။
- \* လှည့်ဖြားခြင်း - အာဗြဟံသည် စာရာနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားသူများကိုလှည့်ဖြားခဲ့သည်။ သူသည် ဘုရား သခင်ကို မကိုးစားဘဲ မိမိ၏ လှည့်ဖြားခြင်း နည်းလမ်းကိုသာ အားကိုးခဲ့သည်။
- \* မိုက်မဲသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ - ယောရှုသည် ဘုရားသခင်ထက် မိမိ၏ လိမ္မာပါးနပ်မှု ၊ အတွေ့အကြုံနှင့် အစွမ်းခွန်အား ( စစ်သားများ) အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုထားခဲ့သောကြောင့် အာဏုမြူသို့ စစ်ချီသောအခါ ဘုရားသခင်ထံ ဆုမတောင်းတော့ဘဲ မိမိလူများကို စေလွှတ်ခဲ့သည်။
- \* ကျမ်းတတ်ဆရာများသည် ခရစ်တော်၏ ဖြောင့်မတ်ခြင်း တရားတော်ကို ဝန်ခံမည့်အစား ၊ မိမိတို့ အပြစ်များကို ဝန်ချမည့်အစား ၊ မိမိတို့ ဖြောင့်မတ်ခြင်းကိုသာ အမှီပြု၍ ကိုးစားကြသည်။
- \* လူတို့သည် မိမိတို့၏ ငွေကြေးများက အကွယ်အကာပေးမည်ဟု ကိုးစားကြသည် ။ “ငွေရတတ်သော သူက ငှါစည်းစိမ်သည် ခိုင်ခံ့သော မြို့ ဖြစ်၏ ၊ မြင့်သော မြို့ရိုးနှင့် ထူသည်ဟု ထင်တတ်၏။” ( သု ၁၈:၁၁)

□ ရွေးချယ်မှု သုံးခု - ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိခြင်း

- \* ဤအုပ်စုမှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုမဲ့နေသော သူများဖြစ်သည်။
- \* ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် သာမန်မျှသာ ဖြစ်သည် ။
- \* ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိခြင်းသည် ယာယီသာ ဖြစ်သည်။
- \* အလိုမကျခြင်း - ပြန်လည်အံ့ထွက်ခြင်း ( ယော ၁၀:၁၀)

□ လေ့ကျင့်ခန်း - မှန်ကန်စွာ တွဲဖက်ပေးခြင်း

အောက်ပါ သုံးမျိုးအတိုင်း အထက်မှ အောက်သို့ အရည်အချင်းတစ်ခုစီကို နေရာပေးပါ။

- ၁။ ဘုရားသခင်ကို ဗဟိုပြုသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု ( အလယ်ဇယား)
- ၂။ နေရာမှားယွင်းသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု (ညာဘက်ဇယား) ( ၁ ယော ၂ : ၁၅ - ၁၇)
- ၃။ ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိခြင်း (ဘယ်ဘက်ဇယား)

□ ဘုရားသခင်၏ အထူးစိတ်ဝင်စားမှု - ကျွန်ုပ်တို့၏ အကျင့်စာရိတ္တ

ဖန်ဆင်းတော်မူသော သူ၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အညီ ၊ မှန်ကန်သောပညာအားဖြင့် အသစ်ပြုပြင်သော လူသစ်ကို ယူတင်ဝတ်ဆောင်သော သူဖြစ်ကြ၏ ။ (ကော ၃:၁၀)

□ လေ့ကျင့်ခန်း - အကူညီပေးသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

- \* နောက်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် လူတစ်ဦးသည် မည်သည့်အရာကို ယုံကြည်သည် သို့မဟုတ်

ကိုးစားသည်ကို မြင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည် ။ မှန်ကန်စွာ တွဲဖက်ပေးခြင်း ဟူသော ခေါင်းစဉ်၏ အောက်၌ရှိသော စကားလုံးများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် ဥပမာကောင်းများ အောက်ပါအတိုင်း ရရှိနိုင်သည်။

□ ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိခြင်း - မလုံခြုံခြင်း

\* လုံခြုံစိတ်ချမှု မရှိသောသူသည် စဉ်ဆက်မပြတ်သော ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတော်အား ကိုးစားခြင်း မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

□ ဘုရားသခင်ကို ဗဟိုပြုသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု - သစ္စာရှိခြင်း

\* သစ္စာရှိသော သူများသည် ဘုရားသခင်ပေးအပ်သော တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျေပြန်စွာ ထမ်းရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကို လိုအပ်ချက်များကို ဘုရားသခင်မှ တာဝန်ယူပေးမည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

□ မှတ်သားဖွယ်ရာများ

\* လုံခြုံမှုမရှိသူများသည် သူတို့အပေါ်၌ ထားသော ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပေါ် လုံးလုံးလျားလျား ကိုးစားမှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

\* မိမိကိုယ်ကိုသာ ကိုးစားသော သူများက အရာရာသည် အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်သည်။

□ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် - ပြန်လည်တည်ထောင်ခြင်းလမ်း

- \* ရွေးချယ်မှုများ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း သင်ခန်းစာမှ သမ္မာတရားများကို သင်ယူပါ။
- \* ဘုရားသခင်၏ နည်းလမ်းကို ကိုးစားခြင်းသည် အခြားအရာများထက် သာ၍ကောင်းသည်။
- \* ဘုရားသခင်၏ နည်းလမ်းများသည် အမြဲတမ်းအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- \* အပြစ်ပါသော လူတို့၏ သဘောသဘာဝက အခြားနည်းလမ်းများကိုသာ ရှာဖွေရန် တွန်းအားပေးသည်။
- \* မည်သည့်အရာအပေါ်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသည် ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများအတိုင်း အထင်းသားမြင်နိုင်သည်။
- \* မှားယွင်းသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု ( ရုပ်တုဆင်းတုများ) က ခံစားချက် ၊ ဇာတိပကတိ ၊ ဝိညာဉ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် ချည်နှောင်မှုများကိုသာ အမြဲယူဆောင်လာသည်။
- \* အဖြေများမှလည်း မှားယွင်းသော ယုံကြည်ချက်များမှ ပေါ်ထွက်လာသည်။
- \* သင်သည် မည်သူ့ကို ကိုးစားရန် ရွေးချယ်ပါသနည်း ။

မှန်ကန်စွာ တွဲဖက်ခြင်း

Paul J. Bucknell

ရည်ရွယ်ချက် - မျှော်လင့်ခြင်းသုံးမျိုးအား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို တိုးတက်စေခြင်း

- \* ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် တွဲဖက်ခြင်းအချို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ သင်ခန်းစာ (၂)၌ သင်ယူခဲ့သည့်အတိုင်း အမျိုးအစား (၃) ခုရှိသည် ။ စကားလုံး အခု (၄၀)ကို အမျိုးအစားအလိုက် အသီးသီးတွဲဖက်ပေးပါ။ တစ်ခုကို သေချာ နားမလည်လျှင် ပြဿနာ မရှိပါ။ မှတ်သားထား၍ နောက်မှ ပြန်လေ့လာပါ။

ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိခြင်း	ဘုရားသခင်ကိုဗဟိုပြုသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု	နေရာမှားယွင်းနေသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု

- |                          |                              |                         |                              |
|--------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| ၁။ ဝေဖန်ခြင်း            | ၁၁။ လှည့်ဖြားခြင်း           | ၂၁။ ဝန်တိုခြင်း         | ၃၁။ စိုးရိမ်ခြင်း            |
| ၂။ မာနကြီးခြင်း          | ၁၂။ မုန်းတီးခြင်း            | ၂၂။ စကားနာထိုးခြင်း     | ၃၂။ စိတ်ပျက်ခြင်း            |
| ၃။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း       | ၁၃။ မနာလိုခြင်း              | ၂၃။ လိမ်လည်ခြင်း        | ၃၃။ အတင်းပြောခြင်း           |
| ၄။ ကာမဂုဏ်ချုပ်တည်းခြင်း | ၁၄။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း   | ၂၄။ ရမ္မက်ပြင်းထန်ခြင်း | ၃၄။ ငြိမ်သက်ခြင်း            |
| ၅။ ခါးသီးခြင်း           | ၁၅။ နာမခံခြင်း               | ၂၅။ ဒေါသထွက်ခြင်း       | ၃၅။ ဝမ်းမြောက်ခြင်း          |
| ၆။ မလုံခြုံခြင်း         | ၁၆။ ငြင်းခုံခြင်း            | ၂၆။ ချစ်ခြင်း           | ၃၆။ ဂလဲ့စားချေခြင်း          |
| ၇။ သစ္စာဆိုခြင်း         | ၁၇။ သစ္စာရှိခြင်း            | ၂၇။ မဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်း   | ၃၇။ ဝမ်းနည်းခြင်း            |
| ၈။ ပူပန်ခြင်း            | ၁၈။ မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးခြင်း | ၂၈။ ဖိအားဝင်ခြင်း       | ၃၈။ သိမ်ငယ်ခြင်း             |
| ၉။ သံသယရှိခြင်း          | ၁၉။ သည်းခံခြင်း              | ၂၉။ ဂရုဏာသက်ခြင်း       | ၃၉။ မိမိကိုယ်ကိုမုန်းခြင်း   |
| ၁၀။ စိတ်ပျက်ခြင်း        | ၂၀။ ကောင်းမြတ်ခြင်း          | ၃၀။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း | ၄၀။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း |

မှန်ကန်စွာ တွဲဖက်ခြင်း

Paul J. Bucknell

□ အဖြေလွှာ

- \* မှန်ကန်စွာ တွဲဖက်ခြင်း ၏ အဖြေလွှာမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ သင်နားလည် သဘောပေါက် သည့်အတိုင်း စကားလုံးများကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆို၍ ရွေးချယ်ကြောင်း သေချာမှု ရှိစေပါ။ သင့်စိတ်နှလုံး၌ အခြားသော စကားလုံးများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့လျှင် ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိခြင်း  
ယုံကြည်စိတ်ချမှု

ဘုရားသခင်ကို ဗဟိုပြုသော  
ယုံကြည်စိတ်ချမှု

နေရာမှားယွင်းသော

စိုးရိမ်ခြင်း

ပူပန်ခြင်း

စိတ်ပျက်ခြင်း

ဝမ်းနည်းခြင်း

သံသယရှိခြင်း

ကြောက်ရွံ့ခြင်း

မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း

ဖိအားဝင်ခြင်း

မဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုမုန်းခြင်း

ချစ်ခြင်း

ဝမ်းမြောက်ခြင်း

သည်းခံခြင်း

သနားကြင်နာခြင်း

ငြိမ်သက်ခြင်း

သစ္စာရှိခြင်း

သစ္စာဆိုခြင်း

ကောင်းမြတ်ခြင်း

ကာမဂုဏ်ချုပ်တည်းခြင်း

ဂရုဏာသက်ခြင်း

နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း

ဒေါသထွက်ခြင်း

လိမ်လည်ခြင်း

ရမှတ်ပြင်းထန်ခြင်း

မာနကြီးခြင်း

ဝေဖန်ခြင်း

ငြင်းခုံခြင်း

မနာလိုခြင်း

ဝန်တိုခြင်း

မုန်းတီးခြင်း

နာမခံခြင်း

သိမ်ငယ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးခြင်း

လှည့်ဖြားခြင်း

ခါးသီးခြင်း

ဂလဲ့စားချေခြင်း

အတင်းပြောခြင်း

- \* “အသင့်အတင့် နေခြင်းငှာ ပြုစုတတ်သော သူတို့သည် ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရား၏ မျိုးစေ့ကို ငြိမ်သက်စွာကြတတ် ကြ၏။” ( ယော ၃:၁၈)

- \* “သို့ဖြစ်၍ အိုဘုရားသခင်၏ လူ ၊ သင်သည် ထိုအပြစ်များကို ကြဉ်ရှောင်လော့ ။ ဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်ခြင်း၊ ဘုရားဝတ်၌ မွေ့လျော်ခြင်း ၊ ယုံကြည်ခြင်း ၊ ချစ်ခြင်း ၊ သည်းခံခြင်း ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းတို့ကို မှီအောင် လိုက်လော့။” ( ၁ တိ ၆:၁၁)

အခန်း (၃)

ခွန်အားရရှိခြင်း

- ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ရှိ တန်ခိုးအားတွေ့ရှိခြင်းနှင့် လက်တွေ့ခံစားရခြင်း
  - \* “လူပျိုတို့ ၊ သင်တို့သည် ခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံ၍ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ မှီဝဲဆည်းကပ်သဖြင့် မာရ်နတ်ကိုအောင်ရသောကြောင့် သင်တို့အား ငါရေး၍ ပေးလိုက်ခဲ့ပြီ” (၁ ယော ၂:၁၄)
- ဘုရားသခင်ထံမှ ခွန်အား လိုအပ်ခြင်း
  - \* ဝိဒေါင်အကြောင်းမိတ်ဆက် (ယောရှု)
  - \* အဘယ့်ကြောင့် အလွန်သိသာ ထင်ရှားရသနည်း ။ (ဟေဗြဲ ၁:၁၂)
  - \* ဤသင်ခန်းစာက လူပျိုများကို ခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံစေသော ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ရှိ တန်ခိုးတော်ကို တွေ့ရှိရန်နှင့် လက်တွေ့ခံစားရန် လမ်းညွှန်ပေးသည်။(တရား ၆:၁၆)
- ဘုရားသခင်၏ အထူးပုံစံ
  - \* အံ့ဩဖွယ် တန်ဆာဆင်ခြင်း ( ၂ ပေ ၁:၃)
  - \* တန်ဖိုးရှိ၍ ထင်ရှားသိသာသော ကတိတော်များ (၂ ပေ ၁:၄)
  - \* လွတ်မြောက်ခြင်းရည်ရွယ်ချက် (၂ ပေ ၁:၄)
  - \* သူ၏ သန့်ရှင်းသော ဇာတိတော် ဝေငှခြင်းနှင့်
  - \* သင့်အလိုရမ္မက်များမှ သင့်ကို မထိန်းချုပ်စေပါနှင့် ။
  - \* အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ် ( ၂ ပေ ၁:၅-၈)
  - \* ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားရင့်ကျက်ခြင်း အတွက် ဘုရားသခင်၌လမ်းရှိ
- ကြီးထွားခြင်း ဝေဒနာများ
  - \* တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကြီးထွားရန်အတွက် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြု သနည်း ။
  - \* ဤပြဿနာကို အနိုင်ယူရန် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်က မည်သို့ ကူညီနိုင်သနည်း။
  - \* ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်မှ ကျွန်ုပ်ကို ကူညီနိုင်မည့် ပုံ အဘယ်ကြောင့် မပေါ်သနည်း ။
  - \* တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော် ဖတ်ရွတ်သောအခါ အဘယ့်ကြောင့် ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ် ခံစားနေရသနည်း ။
- နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အလုပ်
  - \* ယုံကြည်ခြင်းသည် ကြားနာခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်၏ ။ ကြားနာခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော် အားဖြင့် ဖြစ်၏ ။ (ရော ၁၀:၁၇)

- \* ကော ၂၆-၇
- \* ၁ ပေ ၂၂
- သမ္မာကျမ်းစာနှင့် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်
  - \* ယုံကြည်ခြင်းမျိုးစေ့
  - \* နှုတ်ကပတ်တော်၏ ရည်မှန်းချက် ( ၂ တိ ၃း ၁၆-၁၇)
  - \* နှုတ်ကပတ်တော်အား မေးခွန်းထုတ်ခြင်း
- ယုံကြည်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးသူများ
  - \* ပြဿနာများအား အနက်ပြန်ခြင်း
  - \* ကျွန်ုပ်သည် နှုတ်ကပတ်တော်ကို မလိုအပ်ပါ။
  - \* သမ္မာကျမ်းစာက ခြောက်သွေ့ပြီး ပျင်းရိဖို့ကောင်းတယ် ။
  - \* ဘုရားသခင် စကားမပြောပါဘူး
  - \* မျိုးစေ့ကြီး၏ ပုံဥပမာ ( မာကု ၄း၁၃ - ၂၀)
- သံသယကမ္ဘာ
  - \* ကေကီဆန်ခြင်းသည် ဆုံးရှုံးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေ
  - \* လက်ဝါးကားတိုင်၏ အကျိုးကျေးဇူးအပေါ် သံသယရှိခြင်း
  - \* ကျွန်ုပ်မကောင်းနိုင်သေးပါ
  - \* ကျွန်ုပ်မပါဝင်ဘူးထင်တယ်
  - \* ကျွန်ုပ်ဆက်ကပ်ရမှာ ရှက်ပါတယ်
- စကားပြောသော ဘုရားသခင်
  - \* အပြစ်နှင့် ဒုစရိုက်မှ ဟန့်တားခြင်း (ဟေ ၅၉း၂)
  - \* ရူသဝတ္ထု
  - \* တရားသူကြီး ၇-၈ (ဂိဒေါင်)
  - \* ၂ ပေ ၃း၁၈ ‘ ယေရှုခရစ်တော်၏ ပညာနှင့် ကျေးဇူးတော်၌ ကြီးထွားခြင်း ’
  - \* ဘုရားသခင်ကို မျှော်လင့်လျှင် သင့်ကို စကားပြောပါလိမ့်မည်။
- အိမ်စာ
  - \* ဆာလံ (၁) အားဖြင့် ကြီးထွားခြင်း ဟူသော လေ့ကျင့်ခန်းမှ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော် သင့်အသက်တာထဲ၌ မည်ကဲ့သို့ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အကူအညီပေးမည်။

- အားလပ်ချိန် ဆွေးနွေးရန်
  - \* နှုတ်ကပတ်တော်မှ ယုံကြည်ခြင်း ယူဆောင်လာပေးသည်။
  - \* ယုံကြည်ခြင်းမှ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ဆုတောင်းခြင်း ယူဆောင်လာပေးသည်။
  - \* ယုံကြည်ခြင်း သူရဲကောင်းများအတွက်သာ မဟုတ်ပါ ။
  - \* အသက်ရှင်တော်မူသော ဘုရားသခင်ရှိ၏ ။ သူသည် နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် စကားပြောသည်။ သူပြောသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်၍ ကတိပေးထားတော်မူသည့်အတိုင်း ပြည့်စုံစေလိမ့်မည်။ (Hudson Taylor)
  - \* သင့်အားနည်းသော အရာ၌ ဘုရားသခင်သည် အောင်မြင်ခြင်းကို ဖြစ်စေ
  - \* အောင်မြင်ခြင်းလမ်းကိုရောက် သင်ခန်းစာ၌ မိတ်ဆက်ထားပြီး အနာဂတ်ကာလ၌ လက်တွေ့ ပုံဖော်ရမည်။
- ခွန်အားရရှိခြင်းအား ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း
  - \* ကြီးထွားခြင်းအတွက် ဘုရားသခင်၏ ပုံစံနှင့် အစီအစဉ်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။
  - \* ဘုရားသခင်နှင့်အတူ ခြေလှမ်းရန်လိုအပ်သည်။ ( ခြေသုံးချောင်း) ။
  - \* ဘုရားသခင်သည် သူ၏ နှုတ်ကပတ်တော်အထဲ၌ အချိန်အခါအလိုက် ယုံကြည်ခြင်း တည်ဆောက်။
  - \* သံသယရှိခြင်းသည် ဘုရားသခင်နှုတ်ကပတ်တော်၏ တန်ခိုးကို လျှော့နည်းစေသည်။

### ဆာလံ (၁) အားဖြင့် ကြီးထွားခြင်း

**Rev . Paul J. Bucknell**

- ရည်ရွယ်ချက် \* နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် ယုံကြည်ခြင်းမည်သို့ ကြီးထွားစေမည်ကို လေ့ကျင့်ခြင်း ။
- \* လက်ဝဲဘက်၌ရှိသော ကျမ်းချက်ကို အခြေပြု၍ လက်ယာဘက်ရှိ အကွက်ထဲမှ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ် ယုံကြည်သည်ဟု နှုတ်မှ ပြောဆိုသောအရာနှင့် အမှန်တကယ် ယုံကြည်နေသော အရာ ကွဲလွဲနေတတ်ကြောင်းကို တွေ့ရမည်။ အသက်တာ၌ ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း အပြင်၌ ပေါ်ထွက်တတ်သည်။

ဆာလံ (၁)	ရွာဖွေတွေ့ရှိချက်	လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း
<p>(ဆာလံ ၁:၁) မတရားသူတို့၏ တိုက်တွန်းခြင်းသို့မလိုက် ။ လူဆိုးတို့၏ လမ်းတွင် မရပ်မနေ ။ မထိမဲ့မြင်ပြုသော သူတို့၏ အစည်းအဝေး၌ မထိုင်။</p>	<p>မင်္ဂလာရှိသော သူ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်နည်း။ ဘုရားသခင်၏ လျှပ်ပယ်သော ကောင်းကြီးကို ရရှိရန် ဘာလုပ်ရ မည်နည်း ။ အသေးစိတ်ဖော်ပြပါ။</p>	<p>ဘုရားသခင်၏ ကောင်းကြီးမင်္ဂလာသည် သင့်ဘဝအတွက် အမှန်ပင် အရေးကြီးပါသလား ။ မည်ကဲ့သို့ သိနိုင်မည်နည်း ။-သင့်ဘဝတွင် အမှန်တကယ်၍ အရာကို ပြုလုပ်ပါသလား ။မည်သို့နည်း</p>
<p>(ဆာလံ ၁:၂) ထာဝရဘုရား၏ တရားတော်၌ မွေ့လျော်၍ တရားတော်ကို နေ့ညမပြတ် ဆင်ခြင်အောက်မေ့သောသူသည် မင်္ဂလာရှိ၏ ။</p>	<p>ဆာလံဆရာပြောသော မွေ့လျော်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း</p>	<p>တရားတော်၌ သင်မွေ့လျော်ပါသလား။ သင်သိနိုင်သော နည်းလမ်း သို့မဟုတ် အခြားကို ဖော်ပြပါ။</p>
<p>ဆာလံ (၁:၃) ထိုသူသည် မြစ်နားမှ စိုက်လျက် မိမိအချိန်တန်မှအသီးကို သီး၍ အရွက်မညှိုးနွမ်းတတ်သော အပင်နှင့်တူ၏။</p>	<p>လူတစ်ဦးမင်္ဂလာရှိကြောင်း သက်သေအထောက်အထားမှာ အဘယ်နည်း။</p>	<p>သင့်အသက်တာ၌ အဘယ်ကဲ့သို့နည်း။ မည်သည့် အပိုင်းတွင် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းကြီးကို သင်သာ၍ တွေ့မြင်နိုင်သနည်း။</p>
<p>ဆာလံ ( ၄-၅) မတရားသော သူတို့မူကား ထိုသို့မဟုတ် ။ လေတိုက်၍ လွင့်သောဖွဲ့နှင့် တူကြ၏ ထို့ကြောင့် တရားဆုံးဖြတ်တော်မူရာ ကာလ၌ အတည်မနေရကြ။ ဖြောင့်မတ်သော သူတို့၏ အပေါင်းအသင်းထဲသို့ လူဆိုးတို့သည် မဝင်ရကြ ။</p>	<p>ဖြောင့်မတ်သောသူနှင့် မတရားသော သူ၏ ကွာခြားချက်မှာ အဘယ်နည်း ။ ထိုနည်းတူ အသီးအပွင့် ဝေဆာနေသော အပင်၏ ကွာခြားချက်မှာ အဘယ်နည်း။</p>	<p>သင့်အသက်တာမည်သည့် အပိုင်းတွင် အသီးအပွင့် ကင်းမဲ့နေပါသနည်း။ ထိုနေရာအတွက် အသီးအပွင့် ဝေဆာခြင်းငှာ မည်သည့် စံနှုန်း အပြုအမူ သို့မဟုတ် ပန်းတိုင် သင့်၌ ရှိသနည်း</p>
<p>ဆာလံ (၁:၆) ဖြောင့်မတ်သော သူတို့၏ လမ်းကို ထာဝရ ဘုရားသိကျွမ်းတော်မူ၏ မတရားသော သူတို့၏ လမ်းသည် ဆုံးရှုံးခြင်းသို့ ရောက်ရလိမ့်သတည်း။</p>	<p>ဘုရားသခင်အကြောင်း မည်သည့်အရာ သင်ယူရသနည်း။ ချို့ယွင်းချက် တစ်စုံတစ်ရာ ရှိမည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။</p>	<p>သင့်အသက်တာ အကြောင်း ဘုရားသခင် ဘာကို သိထားပါသနည်း။ဖြောင့်မတ်စွာ အသက်ရှင်ခြင်းကြောင့် ဆုလာဘ်သည် သင်နှင့် စပ်ဆိုင်ကြောင်းသင်မြင်ပါသလား။</p>

- ခြုံငုံ သုံးသပ်ချက်
  - \* ဘုရားသခင်၏ ကောင်းကြီးသည် သင့်အသက်တာ အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု သင်အမှန် ယုံကြည် ပါသလား။
  - \* သင့်အသက်တာထဲ၌ ၎င်းကို မည်ကဲ့သို့ ပြမည်နည်း။

### အခန်း (၄)

#### “အနိုင်ယူရန် တိုက်လှန်ခြင်း”

‘ ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲ နှင့် မည်သို့ အနိုင်ယူကျော်လွှားရမည့်အကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း’

- “လူပျိုတို့ သင်တို့သည် ခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံ၍ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ မှီဝဲ ဆည်းကပ်သဖြင့် မာရ်နတ်ကို အောင်ရသောကြောင့် သင်တို့အား ငါရေး၍ ပေးလိုက်ခဲ့ပြီ” ( ၁ ယော ၂ : ၁၄ )။
- ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားခြင်းအတွက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ
  - \* ‘အောင်မြင်သောသူ’ ဟူသောစကားလုံးသည် ဂရိစကား ‘Nikao’ (အောင်ပွဲ) မှ ဆင်းသက်သည်။
  - \* မကြောက်ပါနှင့် ။ အရှုံးပေးခဲ့ရသော နေရာသည် ဘုရားသခင်၏ အောင်ပွဲခံရာနေရာ အဖြစ် ပြောင်းလဲလာသည်။
  - \* ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် အောင်ပွဲအတွက် လမ်းပင်ဖြစ်သည် ။
- ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲအကြောင်း ရှင်းလင်းချက်
  - \* ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အောင်ပွဲအား ရှာဖွေပေးသည် ။
  - \* စာတန်မာရ်နတ်သည် တန်ခိုးမရှိသော လိမ်လည်လှည့်ဖြားသူဖြစ်သည်။
  - \* အပြစ်ဒုစရိုက်ကိုမြင်လျှင် လိမ်လည်သောသူရှိကြောင်း သတိပြုပါ။
  - \* ကျွန်ုပ်တို့၌ အမှောင်ကိုခွင်းသော အလင်းလိုအပ်သည်။

“ အထက်ကာလ၌ သင်တို့သည် မှောင်မိုက်အတိဖြစ်ကြ၏ ။ ယခုမူကား ၊ သခင်ဘုရား၏ အလင်းဖြစ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ အလင်း၏ သားကဲ့သို့ ကျင့်နေကြလော့ ။ အလင်းတော်၏ အကျိုးမူကား အလုံးစုံသော ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်း ၊ သစ္စာစောင့်ခြင်း ဖြစ်သတည်း။ သခင်ဘုရားနှစ်သက်သောအရာသည် အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကို သင်ကြလော့ ။ အကျိုးမဲ့သော မှောင်မိုက်အမှုတို့နှင့် မဆက်ဆံသည်သာမက ၊ ထိုအမှုတို့၏ အပြစ်ကို ပြကြလော့။ အကြောင်းမူကား သူတို့သည် ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ ပြုသော အမှုအရာတို့ကို စကားပြောကာမျှနှင့် ညစ်ညူးခြင်းပါသေး၏။ အပြစ်ထင်ရှားသောအရာ ရှိသမျှတို့သည် အလင်းဖြင့် ထင်ရှားကြ၏ ။ ထင်ရှားစေတတ်သော အရာရှိသမျှသည်လည်း အလင်းဖြစ်၏ ။ ထို့ကြောင့် အိပ်ပျော်သောသူနိုးလော့ ။ သေခြင်းမှ ရှင်ပြန်ထမြောက်လော့ ။ သို့ပြုလျှင် ခရစ်တော်သည် အလင်းကို သင့်အား ပေးတော်မူမည်ဟု ဆိုသတည်း ။” (ဧဖက် ၅ : ၈ -၁၄)

- ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲအကြောင်းအား ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း (ဇယတ် ၅ : ၈ - ၁၄)
  - \* အလင်းနှင့်အမှောင် နှစ်ခုအကြားတိုက်ပွဲရှိသည်။ ခရစ်ယာန်များသည် သခင်အသက်၌ရှိသော အလင်းများ ဖြစ်ကြသည်။
  - \* သင်သည် အလင်း၌ မလျှောက်လှမ်းလျှင် အမှောင်၏ အကျင့်များကို ကျင့်သောသူဖြစ်သည်။ သင်သည် အလင်း၌ လျှောက်လှမ်းလျှင် အမှောင်၏ အကျင့်များကို မကျင့်တော့ပေ။
  - \* အလင်းသည် အမှောင်ထက်သာ၍ အားကြီးသည်။ အလင်းရှိလျှင် အမှောင်သည် နေရာမရဘဲ ပပျောက်စမြဲ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အလင်းထဲ၌ လျှောက်လှမ်းနေမည်ဆိုလျှင် အမှောင်ကို ကြောက်ရွံ့စရာ လုံးဝ မလိုအပ်ချေ။
- အထက်မှလာသော ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲ၏ နိယာမများ
  - \* သမ္မာတရားအားကျင့်ဆောင်ခြင်းသည် ဖြောင့်မတ်ခြင်းကို ပေါ်ပေါက်စေသည်။
  - \* မုသားများ (စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းအကြောင်းတွေးတောခြင်း ၊ သမ္မာတရား၏ ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် တစ်ဝက်တစ်ပျက် သမ္မာတရားများ) မှ ဒုစရိုက်ကို ပေါ်ပေါက်စေသည်။
  - \* အလင်းနှင့်အမှောင်သည် သမ္မာတရားနှင့် မိစ္ဆာတရားကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး နေရာတစ်ခုတည်း၌ ယှဉ်တွဲ၍ မရပေ။ တစ်ဖက်၌ နေလျှင် တစ်ဖက်ကို ကျောခိုင်းရမည်။
  - \* အလင်း၏ သဘောသဘာဝမှာ အမှောင်ကို ဖြိုခွင်းခြင်းဖြစ်သည်။
- လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအပိုင်း
  - \* အပြစ်ကို ကျူးလွန်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မုသားတရား အနိုင်ယူခြင်း (သို့) လွှမ်းမိုးခြင်း ခံနေရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
  - \* မကောင်းသော အကျင့်များသည်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မုသား (သို့) မှားယွင်းသော အတွေးများက လွှမ်းမိုးနေကြောင်း ဖော်ပြနေသည်။
  - \* အောင်မြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် စိတ်နှလုံးအကြံအစည်ကို အားသစ်လောင်းခြင်း အပေါ်မူတည်သည် (ဇယတ် ၄ : ၂၃) ။
- မုသားကို အဘယ်ကြောင့် ယုံကြည်ရသနည်း ။ (က ၃ : ၆)
  - \* သူသည် သမ္မာတရား၌ရှိသော လုံလောက်သည့် မေတ္တာအပေါ်မတည်ဆောက်ပေ။
  - \* သူသည် ပိုင်းခြားတတ်သော ဉာဏ်ပညာကို လျစ်လျူရှုသည်။
  - \* သူသည် နှုတ်ကပတ်တော်ခံယူသော သူမဟုတ်ပေ။
  - \* သူသည် သမ္မာတရား၏ တန်ခိုးကို သဘောမပေါက်ချေ။
  - \* သူသည် သူ၏ အပြစ်များကို ဂရုတစိုက် ဝန်မချပေ။
  - \* သူသည် မာန်မာနရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
  - \* သူသည် အခြားသူတစ်ပါးထံမှ နည်းခံခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

- မိမိကိုယ်ကိုသာ အားကိုးသော အပြစ်
  - \* ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်အား ငြီးငွေ့ပျင်းရိလာခြင်း ။
  - \* “ငါကတော့ နှုတ်ကပတ်တော် ခံယူဖို့ တစ်ကယ် ဆန္ဒမရှိဘူး ။
  - \* “ငါကတော့ နှုတ်ကပတ်တော် လိုအပ်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မထင်ဘူး။”
- ဥပမာ (၁) ဘုရားသခင်နှင့် အချိန်ယူစဉ် မိမိကိုယ်ကို နားလည်ခြင်း (ယုံကြည်စိတ်ချမှု)
  - \* ဘုရားသခင်နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်၏ တွေးတောခြင်းအကြောင်းလေ့လာခြင်း ။
  - \* မှားယွင်းသော ယုံကြည်ချက်နှင့် ဝန်ခံချက်အကြောင်း ထပ်တူဖြစ်စေခြင်း ။
  - \* သမ္မာတရား၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းအကြောင်း အတည်ပြုခြင်း ။
  - \* ခွန်အားတောင်းလျှောက်ခြင်း ။
  - \* အဖြေစောင့်မျှော်ခြင်း ။
- ဥပမာ (၂) မလုံမခြုံဖြစ်ရခြင်း (ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိခြင်း)
  - \* တစ်စုံတစ်ယောက်၌ မလုံမခြုံဖြစ်ရခြင်းမှာ ဘုရားသခင်၏ အဆုံးမရှိသော မေတ္တာတော် အပေါ်ကိုးစားနိုင်စွမ်း မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုချစ်သောသူ မရှိဟု ခံစားရသည်။ သူတစ်ပါးထံမှ လက်ခံမှု အပြုံးနှင့် ဂရုစိုက်မှုတို့ကို ငဲ့လင့်သည်။ ထိုသူများသည် အများနှင့် မတူဘဲ တစ်မူထူးခြားနေတတ်သည်။
- မလုံမခြုံဖြစ်ခြင်း ပြဿနာကို နားလည်သဘောပေါက်ပါ ။
  - \* ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်ထဲ၌ စိတ်ချမှုကို ရှာဖွေပါ ။
  - \* ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာကို သံသယရှိစေသော မုသားများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။
- အချို့သောသူများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် သူသည်ရုပ်ဆိုးကြောင်းနှင့် သူ့ကို ချစ်သောသူတစ်ယောက်မျှ ရှိမည်မဟုတ်ကြောင်း အပြောခံခဲ့ရသည်။
- အချို့သောသူများသည် မိဘများက မတော်တဆမွေးဖွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိဘမှ မလိုချင်သော်လည်း သားသမီးဖြစ်သောကြောင့် မတတ်သာသည့်အဆုံး ကျွေးမွေးနေရကြောင်း နားသွင်းခံခဲ့ကြရသည်။
- အချို့သည် တစ်စုံတစ်ရာကို အမြဲမကျေမနပ်ဖြစ်နေတတ်သည် ။
- အချို့သည် ခွင့်လွှတ်၍မရသော အပြစ်မျိုးကျူးလွန်ခဲ့ဘူးကြောင်း ဒုစရိုက်၏ ချည်နှောင်ခြင်း ခံခဲ့ကြရသည်။
- ဘုရားသခင်၏ အဆုံးမရှိသော မေတ္တာတော်တည်းဟူသော သမ္မာတရားဖြင့် အစဉ်အားသစ်လောင်းပါ။ (ဆာ ၁၀၀ : ၅ ၊ ယေ ၃၁ : ၃ ၊ ရော ၈ : ၃၂ - ၃၉ )
- မလုံမခြုံဖြစ်ခြင်း ပြဿနာအား ဖြေရှင်းခြင်း
  - \* မုသားတရားကို ဖြိုခွင်းပါ ။
  - \* မှားယွင်းသော အပြုအမူ ၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်နှလုံးများအတွက် အပြစ်ဝန်ချပါ ။

- \* အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ထင်မြင်ရကြောင်း သတိရပါ။ ။
- \* သမ္မာတရား၏ ကောင်းမြတ်မှုကို အတည်ပြုပါ။ ။
- \* ခွန်အားတောင်းလျှောက်ပါ။ ။
- \* ဘုရားသခင်နှင့်အခြားသူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။ ။

□ ဝန်ချခြင်းနှစ်ရပ်

- \* နှစ်ခုစလုံးသည် သမ္မာတရား ။
- \* သင့်အပြစ်နှင့် အားနည်းချက်အကြောင်း သမ္မာတရား ။
- \* သင်ရှိနေသင့်သည့်နေရာအကြောင်း သမ္မာတရား ။
- \* ဥပမာများ - မာန်မာန ၊ ရမ္မက် ၊ စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်း ။

□ ခွန်အားရရှိခြင်းအကြောင်း ခြုံငုံချက်

- \* ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြီးထွားခြင်းအတွက် ဘုရားသခင်၏ ပုံစံနှင့် အစီအစဉ်မှာ အံ့ဩဖွယ်ဖြစ်သည်။ ။
- \* ဘုရားသခင်နှင့် အတူလျှောက်လှမ်းရန် လိုအပ်သည်။ ။
- \* ဘုရားသခင်သည် နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် ယုံကြည်ခြင်းတရား တည်ဆောက်ပေးသည်။ ။
- \* သံသယရှိခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်ကို ရွှေ့လျော့စေသည်။ ။
- \* အလင်းသည် အမှောင်ထက်သာ၍ အားကြီးသည် ။
- \* ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲ၌ မုသားတရားအစား သမ္မာတရားနေရာပေးခြင်း ပါဝင်သည်။ ။

အခန်း (၅)

‘ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်း’

‘စိုးရိမ်ခြင်းအား အနိုင်ယူခြင်း’

- စိုးရိမ်ခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာကို သက်ရောက်မှုရှိသည်။
  - \* ကြီးမားသော ပြဿနာများကြောင့် ပူပန်ခြင်း ။
  - \* ငြိမ်သက်ခြင်းသည် ကာလတိုအတွက် မဟုတ်ပေ ။
  - \* ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းသည် အလွန်မွန်မြတ်လှသည်။
  
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။
  - \* ပြဿနာများဖြေရှင်းခြင်း
  - \* ကျွန်ုပ်တို့၏ ရွေးချယ်မှု
  - \* ဘုရားသခင်ကို ဗဟိုပြုသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု
  - \* ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိခြင်းနှင့်
  - \* နေရာမှားယွင်းနေသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု
  - \* “ငါ၏လူတို့သည် အသက်စမ်းရေတွင်းတည်းဟူသော ငါ့ကို စွန့်ပယ်၍ ရေမလုံ ၊ ပဲ့ပျက်သော ရေကျင်းတို့ကို တူးသောအားဖြင့် ဒုစရိုက်နှစ်ပါးကို ပြုကြပြီ။” (ယေရမိ ၂ : ၁၃)
  - \* “စိုးရိမ်ခြင်းသည် ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိခြင်း၏ အပြစ်ပင် ဖြစ်သည်။”
  
- ပြဿနာကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း ။
  - \* စိုးရိမ်ခြင်းမှ အကြောင်းအရာ အချို့ ဖော်ပြပေးသည်။
    - (၁) ဘုရားသခင်ထက် အခြားသောအရာများကို ကိုးစားခြင်း (ရော ၁၀ : ၁၁) ။
    - (၂) သူတို့သည် ယခင်ကိုးစားခဲ့သည်ထက် ယခုကိုးစားခြင်း၌ အားလျော့လေပြီ။
    - (၃) ဘုရားသခင်၏ နည်းလမ်းအပေါ် သံသယရှိလျက် သူ့ကို စွန့်ပစ်ခြင်း။
    - (၄) စိုးရိမ်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားခြင်း ကင်းမဲ့သောကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရသော လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
  - \* “ထာဝရ ဘုရားမိန့်တော်မူသည်ကား ၊ လူကို ကိုးစား၍ လူသတ္တဝါကို အမှီပြုသဖြင့် စိတ်နှလုံးထဲ၌ ထာဝရ ဘုရားထံမှ ထွက်သွားသော သူသည် ကျိန်အပ်သောသူဖြစ်၏” (ယေရမိ ၁၇ : ၅)
  - \* “ထာဝရ ဘုရားကို ကိုးစားသူ ၊ ထာဝရ ဘုရားကို မိမိကိုးစားရာ အကြောင်း ဖြစ်စေသောသူသည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာကို ခံအပ်သောသူဖြစ်၏” (ယေရမိ ၁၇ : ၇)

- စိုးရိမ်ခြင်းအကြောင်း သဘောပေါက်ခြင်း
  - \* ယေရှု၏ စကားတော် ၊ ‘မစိုးရိမ်နှင့်’ (မသဲ ၆)
  - \* စိုးရိမ်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ အလိုဆန္ဒအပေါ် သံသယရှိခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လိုအပ်ချက်အပေါ် တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း သံသယရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
  - \* ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များအပေါ် သူ့ဂရုစိုက်ကြောင်း ကိုးစားခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
  - \* လူတိုင်း၌ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုရှိသည်။
- စိုးရိမ်ခြင်း အချက်အလက်
  - \* ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ
- စိတ်မငြိမ်ခြင်း ၊ အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိနိုင်ခြင်း ၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း ။
  - \* ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ
  - \* ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ
  - \* ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဝါးမြိုခြင်း
- စိုးရိမ်ခြင်း သမိုင်းကြောင်း
  - (၁) သာမန်ယုံကြည်ခြင်း - ဥယျာဉ်
  - (၂) လူသား၏ ယုံကြည်ခြင်း ပျက်စီးခဲ့သည် - ကျဆင်းခြင်း
  - (၃) လူသားများသည် မစိုးရိမ်ရန် ကြိုးစားကြသည် - ယနေ့
  - (၄) ဘုရားသခင်၏ ပုံသဏ္ဍာန်တော်နှင့် အညီပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်း - ခရစ်တော်၌ (ကော ၃ : ၁၀)
  - (၅) ယုံကြည်သူများ ဘုရားသခင်ကို သံသယရှိနိုင်သည်။
  - \* စိုးရိမ်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ရှောင်ရှားရမည်မှာ အဖြေမဟုတ်ဘဲ မည်ကဲ့သို့ အနိုင်ယူရမည်မှာ စစ်မှန်သော အဖြေဖြစ်သည် ။
- စိုးရိမ်ခြင်း အရင်းအမြစ်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
  - \* လူသည် အကျိုးအကြောင်းမရှိဘဲ မစိုးရိမ်တတ်ချေ။
  - \* အတွေးနှင့် စဉ်းစားခြင်းက စိုးရိမ်မှုကို စတင်စေသည်။

အပိုင်း(၂) ပိုင်း

  - (၁) စိုးရိမ်ခြင်း၏ မူလအစ
  - (၂) စိုးရိမ်ခြင်း၏ လက္ခဏာ

- \* စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ပူပန်ခြင်းသည် ၎င်းအကြောင်းအရာများကို အဖန်တစ်လဲလဲ ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- \* စိုးရိမ်ခြင်းအကြောင်းလေ့လာခြင်း - စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းနှင့် အလားတူ
  - ကျွန်ုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး။
  - ကျွန်ုပ် ဘာလို့လုပ်ရမလဲ ။ ဘယ်လိုထင်မလဲ။
  - လူတွေက ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်လိုထင်မလဲ။
  - ကျွန်ုပ် ဘာပြောရမှာလဲ။
  - အခြားသောနည်းလမ်းများ (အားလျော့ခြင်း - အလုပ်ရှုပ်ခြင်း)
  - စိုးရိမ်ခြင်း စီးကြောင်း
    - \* စိုးရိမ်ခြင်းသည် မလုံမခြုံဖြစ်ခြင်းများအပေါ် အခြေပြုသည်။
    - \* ဘာဖြစ်လာမှာလဲ။
    - \* ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ရမှာလဲ။
    - \* ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်သူက ဂရုစိုက်မှာလဲ။
    - \* ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူး။
    - \* ကျွန်ုပ် ဘယ်ကိုသွားရမှာလဲ။
    - \* ကျွန်ုပ် ဘာကို ပြောရမှာလဲ။
  - သမ္မာတရားထဲ၌ လေ့ကျင့်ခြင်း
    - \* သင့်အခြေအနေအရ လုံးဝမဖြစ်နိုင်သော်လည်း သင့်လိုအပ်ချက်များကို ဘုရားသခင်မှ အချိန်တန်လျှင် အမှန်တစ်ကယ် မစကူညီလျှက် ဖြစ်ပျက်စေမည်ကို ယုံကြည်ခြင်းမှ ကိုးစားခြင်းသည် ပေါ်ထွက်လာသည်။
    - \* “ကျွန်ုပ် ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ဆိုတာ မမြင်ရပေမယ့် ဘုရားသခင်ကတော့ လုံးဝဂရုစိုက်ကြောင်း ယုံကြည်ပါတယ်” မှန်ပါသလား ။  
အကယ်၍ မမှန်လျှင်. . . . .
  - ဘုရားသခင်နှင့် သူ၏နည်းလမ်းများအကြောင်း သမ္မာတရား
    - \* စိုးရိမ်ခြင်းကို သမ္မာတရားဖြင့် တိုက်ထုတ်ပါ (နှုတ်ကပတ်တော်နှင့် လက်တွေ့အကျင့်)။
    - \* နှိမ့်ချခြင်းဖြင့် အစပြုပါ (၁ ပေ ၅ : ၆-၇)။
    - \* ရိုးသားခြင်း (မသဲ ၆ : ၃၄)။

- \* ကိုးစားခြင်းတည်ဆောက်ရန် နှုတ်ကတော်ကို အသုံးပြုပါ (ဖိ ၄ : ၆) ။
- \* ဥပမာ - ပြောဆိုရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း (ယေ ၁ : ၆-၇) ။
- စိုးရိမ်ခြင်းအား အနိုင်ယူရန်အတွက် ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်အား ပိုင်းခြားခြင်း
  - \* အနိုင်ယူနိုင်သော ဖြစ်စဉ်အား လေ့လာပါ။
  - \* သင့်အသက်တာ၌ ဘုရားသခင်ပြုသောအရာများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။
  - \* ကျန်းမာစေနိုင်သော ဘုရားသခင်၏ ဖြစ်ခြင်းအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိပါ။
  - \* သင့်အသက်တာရှိ အစွမ်းအစရှိသမျှဖြင့် စိုးရိမ်ခြင်းအား အနိုင်ယူရန် အားထည့်ပါ။
  - \* ဘုရားသခင်အားဖြင့် စိုးရိမ်ခြင်းအား အနိုင်ယူနိုင်ကြောင်း အခြားသူများအား သက်သေခံခြင်းဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းကူညီပါ။
- စိုးရိမ်ခြင်းအား အနိုင်ယူရန် ခြေလှမ်းများ
  - \* ခြေလှမ်း (၁) သင်စိုးရိမ်နေရသော အကြောင်းအရာကို အသေးစိတ် ပိုင်းခြားထားပါ။
  - \* ခြေလှမ်း (၂) သင်သည် ဘုရားသခင်ကို သံသယရှိနေကြောင်း နားလည်ထားပါ။
  - \* ခြေလှမ်း (၃) သံသယရှိခြင်းမှ အပြစ်ဝန်ချ၍ နောင်တရပါ (၁ ယော ၁ : ၉) ။
  - \* ခြေလှမ်း (၄) ဘုရားသခင်၏ သမ္မာတရားကို နှလုံးသွင်းထားပါ။
- ဘုရားသခင်သည် သမ္မာတရားအတိုင်း သူ့အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ခိုလှုံခြင်း ရှိမရှိကို အလွန် စိတ်ဝင်စားသည်။
  - \* သမ္မာတရားအတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အားနည်းချက်များ ၊ ဒုစရိုက်များနှင့် ရွေ့လျားခြင်းများ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လွင်လာမည်။
  - \* ခြေလှမ်း (၅) ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သူ့ကို အားကိုးပါ (ဖိ ၄ : ၆)
- ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်း တံခါး
  - \* သမ္မာတရားကို နှိမ့်ချခြင်း
  - \* ဘုရားသခင်မှ ခွန်အားပေးသော သမ္မာတရား
- ပြဿနာအချက်အလက်များ
  - \* မိမိ၏ စိုးရိမ်မှုများကို မမြင်တတ်ခြင်း
  - \* မာန်မာနကြောင့် မိမိ၏ စိုးရိမ်ခြင်းကို ဝန်မခံလိုခြင်း
  - \* နှလုံးသား၌ ခံစားနေရသော စိုးရိမ်ခြင်းကို မယုံကြည်မှုကြောင့် ပြဿနာမဖြစ်လိုခြင်း
  - \* မိမိစိုးရိမ်မှုကို ဘုရားသခင်မှ အမှန်တကယ် ကူညီမစေနိုင်မည်ဟု လုံးလုံးလျားလျား မကိုးစားရဲခြင်း (စိုးရိမ်ခြင်း ပုံစံတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်)

- \* ဘုရားသခင်၏ သမ္မာတရားကို သိသော်လည်း လုံးလုံးလျားလျား မယုံကြည်ခြင်း
- ဤဖြစ်စဉ်ကို တန်ဆာဆင်ရန် တန်ဆာပလာများ
  - \* လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်လေးခု ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ သင့်ကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
    - (၁) သင်၏ စိုးရိမ်ခြင်း တုံ့ပြန်မှုများကို လေ့လာပါ။  
သင်သည် စိုးရိမ်တတ်သော သူဖြစ်လျှင် ရိုးရှင်းသော မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များ အကြောင်းလေ့လာပါ။
    - (၂) သင်၏ စိုးရိမ်ဖွယ်ကောင်းသော အတွေးအခေါ်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို လေ့လာပါ။  
ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာအမှန်တစ်ကယ် လုပ်ဆောင်နေသည်ကို ဤသင်ခန်းစာမှ အကူအညီပေးမည်။
    - (၃) စိုးရိမ်ခြင်းကို ကွယ်ကာခြင်း  
ဤရိုးရှင်းသော ပုံကားချပ်မှ သင်ဦးတည်သောအရာများ ဖြစ်ပျက်လာမည့် အချိန်အား ကူညီပေးမည်။
    - (၄) စိုးရိမ်ခြင်းကို တိုက်လှန်ခြင်း  
ဤဇယားမှ ပြဿနာ အတွေးအခေါ်များအား ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် သင့်ကို ကူညီပေးမည်။
  - \* “အဘယ်အမှုကိုမျှ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ အရာရာ၌ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် ဆုတောင်းပဋ္ဌနာ ပြုသောအားဖြင့် သင်တို့တောင်းပန်လိုသော အရာများတို့ကို ဘုရားသခင်အား ကြားလျှောက်ကြလော့” (ဖိ ၄ : ၆) ။

“စိုးရိမ်ခြင်း တုံ့ပြန်မှုများ လေ့ကျင့်ခန်း”

**Paul J.Bucknell**

- ရည်ရွယ်ချက် - စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်၍ မည်သို့ တုံ့ပြန်နိုင်ကြောင်း သာ၍ သဘောပေါက်ရန်
- မကြာသေးမီက သင်စိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့ရသော အကြောင်းအရာတစ်ရပ်အား ပြန်လည်တွေးတောပါ။  
သတိရသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဖြေဆိုပါ။
  - (၁) သင်စိုးရိမ်သောအရာမှာ အဘယ်နည်း။ အခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။
  - (၂) စိုးရိမ်ခြင်း၏ လက္ခဏာနှင့် အကျိုးဆက်များမှာ အဘယ်နည်း။
    - (က) ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ
    - (ခ) ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ

- (ဂ) ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- (၃) သင်၏ စိုးရိမ်မှုကြောင့် ဆက်ဆံရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ အဘယ်နည်း။ ရှိခဲ့လျှင် သူတို့သည် မည်ကဲ့သို့နည်း။
- (၄) သင်စိုးရိမ်မှုရှိသောကာလ၌ ဘုရားသခင်အပေါ် မည်ကဲ့သို့ သံသယစိတ်ရှိခဲ့သနည်း။
- (၅) ဘုရားသခင်၏ နည်းလမ်းကို သင်သည် ယုံကြည်ကိုးစားခဲ့လျှင် မည်သည့်ကတိတော်များက သင့်ကို ကူညီမစေခဲ့သနည်း။
- (၆) သင်စိုးရိမ်ရစဉ်ကာလအတွင်း ဘုရားသခင်သည် ကူညီမစေမည်ဟု သင်ကို သတိပေးသော ကျမ်းချက်များကို တစ်ခု (သို့) နှစ်ခု ချရေးပြပါ ။
- (၇) ထိုအခြေအနေတွင် ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ရရှိရန် သင့်ကို မည်သည့်အရာက ကူညီခဲ့သနည်း။
- (၈) စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ဤအဖြစ်အပျက်မှ မည်သည့်အရာကို သင် သင်ယူခဲ့ရသနည်း။

“စိုးရိမ်ခြင်းတုံ့ပြန်မှုများ လေ့ကျင့်ခန်း”

**Paul J. Bucknell**

ရည်ရွယ်ချက် - စိုးရိမ်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်၍

- စိုးရိမ်ခြင်းသည် စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းမှ အစပြုသည်။ စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်း (စုံစမ်းခြင်း)အားဆန်းစစ်ပြီး ၎င်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်အား စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ သမ္မာတရားပင် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုသမ္မာတရားထဲ၌ ရှိသော ကျမ်းချက်အချို့ကို အလွတ်ကျက်မှတ်ပါ။ လျှင်မြန်စွာ ပိုင်းခြားပြီး သင့်ဘက်မှ အဖြေထုတ်ထားပါ။ စိုးရိမ်ခြင်းအား စဖြစ်စဉ်မှ လျှင်မြန်စွာဖြင့် တိုက်ခိုက်လျှင် ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ၎င်းသည် သမ္မာတရား အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားပေမည်။
- စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ အတွေးများကို ဆန်းစစ်ပါ။  
 သင်စိုးရိမ်စ ပြုသောအခါ တွေးတောမိသော အတွေးများ သုံးခု သို့မဟုတ် ၎င်းထက်ပို၍ ရေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ပြုစုပါ။ ဥပမာ - ငါဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး ။ လက်ယာဘက်၌ သင်သည် ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားရန် လိုအပ်ကြောင်း ရေးချလိုက်ပါ။ ငါဘာလုပ်ရမယ်မှန်း မသိဘူး” မှန်ပါတယ် “ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တော်ဘုရား ၊ ကိုယ်တော်ဆီမှာ အဖြေရှိပါတယ်” ။

သင်၏စိုးရိမ်မှုများ

သင်၏ ကိုးစားခြင်း

- ၁။ ငါဘာလုပ်ရမယ်မှန်းမသိဘူး
- ၂။
- ၃။
- ၄။
- ၅။

သို့
သော်
လည်း

- ၁။ ကိုယ်တော့်မှာကျွန်တော်အတွက်အဖြေရှိတယ်
- ၂။
- ၃။
- ၄။
- ၅။

သမ္မာတရားတော်မှ အဖြေထုတ်တိုင်း ကျမ်းချက်များ အနည်းဆုံးတစ်ခုပါရှိစေပါ။ ။

**အခန်း (၆)**

**‘နိမ့်ချခြင်းအား မြဲမြံခွဲကိုင်ခြင်း’**

**‘မာန်မာနကို အနိုင်ယူခြင်း’**

- နိမ့်ချခြင်းသည် ယုံကြည်သူတစ်ဦးအတွက် ပန်းတိုင်ဖြစ်သော်လည်း ထိုနေရာသို့ မရောက်ရှိမီ မာန်မာနကို အနိုင်ယူရမည် ။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းငှာ အချက်နှစ်ချက်ကို သိရန်လိုအပ်သည်။
  - ၁။ မိမိ၏ မာန်မာနရှိသော နှလုံးသားနှင့် ၎င်းကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ရမည်ကို သင်ယူခြင်း
  - ၂။ မာန်မာနထားခြင်း၏ ပြဿနာ
- ကျွန်ုပ်တို့၏မာန်မာနအကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း
  - \* ဥယျာဉ်ထဲမှ အစပြုခဲ့သည့် (ယေဇး ၁၂ - ၁၇)
- မာန်မာနသည် နှလုံးသားကို လွှမ်းမိုးရန် စတင်အလုပ်လုပ်ပြီး အသက်တာကို ပျက်စီးသည် ။  
 “ထောင်လွှားစော်ကားသောသူတို့ကို ဘုရားသခင်ဆီးတားတော်မူ၏ ။ စိတ်နိမ့်ချသော သူတို့အား ကျေးဇူးပြုတော်မူ၏ ။”
- မာန်မာနအကြောင်းနားလည်ခြင်း (တ ၁၂ : ၂၁-၂၃)
  - \* မာန်မာန၌ အဆင့်ရှိသည် ။
  - \* မာန်မာနသည် မျက်စိဖြင့် မြင်တွေ့၍ မရသောအရာဖြစ်သည်။
  - \* မာန်မာနသည် ပုန်ကန်ခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်သည် ။
  - \* မာန်မာနသည် ရုပ်တုဆင်းတု တစ်မျိုးဖြစ်သည် ။
  - \* မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်းနှင့် မာန်မာန (ဂကတိ ၆ : ၃ - ၄) ။

- \* မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်းသည် ဆိုးရွားသော အခြေအနေနှစ်ရပ်သို့ ပို့ဆောင်တတ်သည်။
- (၁) မိမိအသက်တာထဲ၌ ဘုရားသခင်အစား 'ငါ' ဟူသော စိတ်ကသာ နေရာယူနေခြင်း ။
- (၂) မိမိကိုယ်ကို 'အမြင့်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်' အဖြစ် ထင်မြင်ယူဆခြင်း ။

□ ဘဝကို မျှမျှတတကြည့်မြင်ခြင်း (တ ၂၀ : ၂၄)

- \* ဘုရားသခင်မှ ကျွန်ုပ်တို့ကို ခေါ်၍ ဆုကျေးဇူးပေးခဲ့သည်။
- \* ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်ဝတ္တရား (ဧဖက် ၂ : ၁၀ ၊ တိ ၂ : ၁၄) ။
- \* သူ၏ အမှုတော်ကို ကောင်းမွန်စွာ သယ်ပိုးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခွန်အားပေးသည်။
- \* ဘုန်းကြီးအလုံးစုံ ဘုရားသခင်အားပေးအပ်ပါ (ဆာ ၉၆ : ၃)။

□ နေရာမှားယွင်းသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု

- \* သာမန်ဒုတိယတန်းစား
- \* မှားယွင်းသော ချဉ်းကပ်မှုနှစ်ရပ်
- \* မာန်မာနအား အနက်ဖွင့်ဆိုခြင်း

□ မာန်မာနရှိသောသူသည် ဘုရားသခင်မှ အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ပေးနိုင်ကြောင်း မယုံကြည်ပေ။ မာန်မာနထားခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချကာ ရလဒ်မှာ ဆုံးရှုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

- \* မာန်မာန၏ ခက်ခဲခြင်း ( ၆ ရာ ၃၂ : ၂၄ - ၂၆) ။
- \* ဟေဇကီ၏ မာန်မာနထောင်လွှားမှု (၆ ရာ ၃၂ : ၂၄ - ၂၅) ။
- \* ဟေဇကီ၏ နှိမ့်ချမှု ( ၆ ရာ ၃၂ : ၂၆) ။

□ မာန်မာန အဆင့်များ

- \* မာန်မာနသည် မတူညီသော အဆင့်များမှ အစပျိုးသည် ။ မာန်မာန၏ အဆင့် (၄) ဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း စာရင်းပြုစုနိုင်သည်။
- (၁) မာန်မာန မှ နောင်တမရလိုခြင်း - ဟေရုဒ် (တ ၁၂ : ၂၁-၂၃) ။
- (၂) တရားစီရင်ခြင်း ခံရပြီးနောက် မာန်မာနမှ နောင်တရခြင်း -ဟေဇကီ (၆ရာ ၃၂ : ၂၄-၂၆)။
- (၃) တရားစီရင်ခြင်း မခံရသော်လည်း မာန်မာနမှ နောင်တရခြင်း (ယာ ၄ : ၉) ။
- (၄) မာန်မာနနှင့်စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းများကို သေသေချာချာ ဆန်းစစ်ပြီး နှိမ့်ချခြင်းအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေခြင်း ( ၁ ပေ ၃ : ၈)။

□ မာန်မာနကို ခဝါချခြင်း

- (၁) နောင်တရခြင်း

- \* မာန်မာနကို ခဝါချအဆုံးသတ်ရန်အတွက် မာနထောင်လွှားခြင်းကို နှိမ်ချခြင်းအဖြစ်သို့ စတင်၍ ပြောင်းလဲပေးရမည်။
- \* မိမိ၏ မှားယွင်းခြင်းအတွက် ဝန်ချခြင်း (ဧရာ ၁၁ : ၃၆) ။
- \* ဆုတောင်းစဉ်အတွင်း စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ။
- (၂) အားနည်းချက်များသိရှိခြင်း (ဧဖက် ၅ : ၉)
- \* သင့်အသက်တာ၌ အားနည်းချက်အပိုင်းရှိကြောင်း သိရှိဝန်ခံပါ။
- \* မိမိအတိတ်ဖြစ်ရပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ပြန်လည်လေ့လာသောသူဖြစ်ပါ ။

မေးခွန်း - “ ငါဘာမှ မတွေ့ဘူးဆိုတာ သေချာပြီလား”

- မာန်မာန၏ ကွဲပြားခြားနားသော အဆင့်များ - ရှင်ဘုရင်ရှောလု
  - \* မိမိအောင်မြင်မှုအပေါ် မိန်းမော၍ မာန်မာနကြောင့် အမြင်ကွယ်ခြင်း (၁ရာ ၁၅ : ၁၃)
  - \* ရှင်းလင်းသော ဆုံးမခြင်းခံရသော်လည်း ငြင်းပယ်ခြင်း (၁ရာ ၁၅ : ၂၀ - ၂၁)
  - \* သူ၏ အားနည်းချက်အားဖွင့်ပြခြင်း (၁ရာ ၁၅ : ၂၄)
  - \* အဆုံး၌ မိမိ၏ မာန်မာနကို လျှော့ချလိုက်ခြင်း (၁ရာ ၁၅ : ၃၀)
- (၃) သမ္မာတရားကို ကြွေးကြော်ခြင်း
- သမ္မာတရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို လှည့်ဖြားနေသော မုသားတရားကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မာန်မာနကို တည်ဆောက်ရာ၌ မုသားတရားအား သမ္မာတရားဖြင့် တိုက်ထုတ်ပါ။
  - \* သမ္မာတရားကို အနက်ဖွင့်ခြင်း
  - \* သမ္မာတရား အမျိုးအစားများ
- ချမ်းသာခြင်း ၊ ရာထူးရာခံရခြင်းနှင့် မာန်မာနအကြား ပဋိပက္ခ နိယာမများ
  - \* နိယာမ - သာ၍ ချမ်းသာလိုသောကြောင့် စုံစမ်းခြင်း ( ၁ တိ ၆ : ၉)
  - အဖြေ - တပ်မက်မှုပါသော ချမ်းသာခြင်းကို ရရန်မကြိုးစားတော့ပါ။
  - \* နိယာမ - ဘောင်ရှိသော လူ့ဘဝသက်တမ်းကို ဗဟိုပြုခြင်း (ယာ ၁ : ၁၀ ၊ ဆာ ၄၉ : ၁၀၂ ၊ ၁၆)
  - အဖြေ - ဘုရားသခင်နှင့်အတူ ထာဝရ အသက်ရှင်ရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဘောင်ရှိသော လူ့ဘဝသက်တမ်းအတွင်း ဝမ်းမြောက်စွာ အသက်ရှင်မည်။
  - \* နိယာမ - ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းနှင့် ရာထူးရာခံရခြင်းတို့၏ အရင်းအမြစ်မှာ ဘုရားသခင်ထံမှလာ သည်ကို သတိရခြင်း (၅ ရာ ၂၉ : ၁၂ ၊ ၁ တိ ၆ : ၁၇)
  - အဖြေ - ဘုရားသခင်မှ အခွင့်ပေးလျှင် ပေးသမျှသောအရာတိုင်းအတွက် ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့်ရ ယူလျက် နေ့စဉ်ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းမည်။

- ချမ်းသာခြင်းနှင့် ရာထူးရာခံရခြင်းအား ဦးတည်မှုအတွက် သမ္မာတရားဖော်ပြချက်
  - \* မာန်မာနက “လူတွေအားလုံးထက်သာတဲ့ အရာငါ့မှာရှိတယ်” ဟုဆိုတတ်သည်။
  - \* သမ္မာတရား - အထူးရည်ရွယ်ချက်အတွက် ဘုရားသခင်မှ အထူးခေါ်ခြင်းနှင့် နေရာပေးခြင်း
  - \* သမ္မာတရား - ကျွန်ုပ်မိဘများအတွက် ဝမ်းမြောက်ကာ ဝမ်းနည်းညည်းတွားခြင်း မပြုတော့ပါ။
  - \* သမ္မာတရား - ဘုရားသခင်မှသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပြီးစီးစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်၏အသက်တာ၌ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းကို ပေးထားသည်။
  - \* သမ္မာတရား - ကျွန်ုပ်အား ဘုရားသခင်ပေးထားသော ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများကို တာဝန်သိသိဖြင့် ကောင်းစွာ ဂရုစိုက်အသုံးပြုမည်။
  
- ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မာန်မာနအား တိုက်လှန်ခြင်းငှာ အထွေထွေသမ္မာတရား နိယာမများ
  - \* နိယာမ - မည်ကဲ့သို့ လျှောက်လှမ်းနေကြောင်း သတိပြုပါ (ဧဖက် ၅ : ၁၅)
  - အဖြေ - ရန်သူများရှိနေသောကြောင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘုရားသခင်မှ ကူညီမစပါမည့် အကြောင်း ဂရုစိုက်ရှာဖွေပါ။
  - \* နိယာမ - စုံစမ်းနှောက်ယှက်ခြင်း၌ မကျဆင်းမည့်အကြောင်းဆုတောင်းပါ (မ ၆ : ၁၃)။
  - အဖြေ - စုံစမ်းနှောက်ယှက်သောသူ၏ ရန်မှကွယ်ကာခြင်း ရရှိပါမည့်အကြောင်း ဘုရားသခင်၏ မစကူညီမှုကို နေ့စဉ်ရှာဖွေမည်။
  - \* နိယာမ - ဘုရားသခင်ကိုချစ်၍ သူ၏စကားကို နာခံပါ (ယောရှု ၂၃ : ၁၁)။
  - အဖြေ - ဘုရားသခင်အား ဝမ်းမြောက်စေခြင်းသည် ဘဝပန်းတိုင်၏ အရေးအပါဆုံး ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အလေးပေး ကြိုးစားမည်။
  
- ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မာန်မာနအား တိုက်လှန်ခြင်းငှာ အသေးစိတ်သမ္မာတရားဖော်ပြချက်များ
  - \* မာန်မာန - ‘ငါဟာ ဒီမှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံးထက် ဝိညာဉ်သဘောပိုရှိတယ်။ သူတို့တွေအားလုံး ငါ့ကို အားကျနေကြမှာ’ ဟု ဆိုတတ်သည်။
  - \* သမ္မာတရား - ကျွန်ုပ်သည် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှောင်မိုက်၍ သေနေသောသူ ဖြစ်သည်။ (ဟ ၂ : ၁)။ ထို့ကြောင့် ဝိညာဉ်ကြီးထွားရန် သူ့ကို လိုအပ်သည်။
  - \* သမ္မာတရား - ကျွန်ုပ်သည် ခရစ်တော်အားဖြင့်သာ ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ကယ်တင်ခြင်း ခံရသဖြင့် သူသာလျှင် ဘုန်းကြီးခြင်း ခံထိုက်မူသည် (ဧ ၂ : ၈)။
  - \* သမ္မာတရား - ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်မှာ သူတစ်ပါးကို တရားစီရင်နေရန် မဟုတ်ဘဲ ချစ်ခြင်း မေတ္တာခြင်း တည်ဆောက်ပေးရန်သာ ဖြစ်သည်။(၁ယောဌး၇၊ယာဌး၁၁)။
  
- ၄။ သမ္မာတရား လိုက်လျှောက်ခြင်း
  - \* သမ္မာတရားကို အလုံးစုံ သိကျွမ်းရန် လုံလောက်မှုမရှိပေ။ ဝန်ချခြင်းနှင့် သစ္စာပြုခြင်းဟူသော ဆုတောင်းခြင်း နှစ်မျိုးအားဖြင့် အတွင်းဝိညာဉ်သို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ယူဆောင်ကရမည်။

□ အပြစ်ဝန်ချ၍ ဆုတောင်းခြင်း

- \* အပြစ်ဝန်ချခြင်းသည် မာရ်နတ်၏ တန်ခိုးထဲမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကွယ်ကာပေးသည်။
- \* ဘုရားသခင်နှင့်သာ၍ နီးကပ်စွာ မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းငှါ တတ်စွမ်းစေနိုင်သည်။

□ သစ္စာပြု၍ ဆုတောင်းခြင်း

- \* အပြစ်ဝန်ချခြင်းသည် ဝိညာဉ်အတွက် သမ္မာတရား၏ ဖွင့်ပြချက်များမှ အစပြုသည်။
- \* သစ္စာပြုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပေးထားသော အခြေအနေ အတိုင်း ဆက်လက်၍ သမ္မာတရား ဖွင့်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။
- \* ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်စဉ်
- \* သမ္မာကျမ်းစာ ရည်ညွှန်းချက် ( ဧ ၄ : ၂၂-၃၂ )
- \* ဥပမာ(၁) - ရာထူးရာခံအတွက် မာန်မာနကြီးခြင်းကို ဘုရားသခင်အားဝမ်းမြောက်စေသောအရာ အဖြစ်ပြောင်းလဲခြင်း။
- \* ဥပမာ(၂) - မိမိ၏ အကျင့်ကောင်းခြင်း ၊ မာန်မာနအား နှိမ်ချခြင်းနှင့် နှည့်သိမ်မွေ့ခြင်းအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း ။

□ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းတိုင် - နှိမ်ချခြင်းတန်ဆာဆင်ခြင်း

- \* နှိမ်ချခြင်း၏ ပန်းတိုင်
- \* အဆင့် (၂) နှင့် (၃)
- \* ဒါဝိဒ်၏ ပြဿနာ (၁ ရာ သား ၆ - ၈)

□ နှိမ်ချခြင်းသည် မည်သည့်အရာနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသနည်း

- \* နှိမ်ချခြင်းဆိုသည်မှာ ယခင်အခြေအနေမှ လက်ရှိအခြေအနေသည် ပြောင်းလဲသွားသည့်တိုင် မိမိ၏ လက်ရှိအခြေအနေအပေါ် ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံခြင်းပင် ဖြစ်သည်။  
(ဥပမာ - ယောဘ ကဲ့သို့ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံခြင်း)
- \* နှိမ်ချခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိအနီးဝန်းကျင်၌ရှိသော သူများသည် မိမိထက်သာလွန်နေလျှင်လည်း လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။
- \* နှိမ်ချခြင်းရှိသူသည် အခွင့်အရေးများ ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပေးသော ဘုရားသခင်အား ဘုန်းကြီးစေ၍ မိမိ၌ရှိသော ရာထူး ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းနှင့် နာမည်ကျော်ကြားခြင်း အလုံးစုံကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ကိုင်တွယ်တတ်သည် (ဒံ ယေလကဲ့သို့)။ မိမိ၏ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်း၌ ပိုင်းဝန်းကူညီမစသူများအား ကျေးဇူးပြုသည်။
- \* နှိမ်ချခြင်းက ဘဝ၌ရှိသော ရာထူးသို့ မဟုတ် နေရာ၏ အရေးပါမှုကို သတိရရန် ကူညီပေးသည်။ ဘဝ၌ ကျရှုံးနေသူများအား ကူညီမစပေးရန် တွန်းအား ဖြစ်စေသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ လက်တွေ့ဘဝကို မည်သို့ရင်ဆိုင်ရန် သွန်သင်ပေးသည်။



မာန်မာန တုံ့ပြန်ချက်များ လေ့ကျင့်ခန်း

Paul J. Bucknell

ရည်ရွယ်ချက် - မာန်မာနနှင့် ပတ်သက်၍ သင်မည်သို့ တုံ့ပြန်ကြောင်း သာ၍သဘောပေါက်ရန် ။

□ မကြာသေးမီ၌ သင့်အသက်တာကို အနှောင့်အယှက်ပေးသော မာန်မာန တစ်ခုအကြောင်း စဉ်းစားပါ။  
သေချာတွေးတော ဆန်းစစ်ပြီးမှ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

၁။ ထိုအခြေအနေတွင် သင့်ကို မာန်မာနကြီးစေသော အရာမှာ အဘယ်နည်း။

၂။ မာန်မာနကြီးခြင်း၏ လက္ခဏာများနှင့် အကျိုးဆက်များမှာ အဘယ်နည်း ။

(က) ကိုယ်ကာယ ပိုင်းဆိုင်ရာ

(ခ) ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ

(ဂ) အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

(ဃ) ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

၃။ သင့်မာနကြောင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသလား။ ရှိလျှင် အဘယ်သို့နည်း။

၄။ သင့်မာနကြောင့် သင့်ကို သာ၍မြတ်နိုးခြင်း သို့မဟုတ် စကားနားထောင်လာပါသလား။

၅။ ဘုရားသခင်သည် အဘယ်ကြောင့် မာန်မာနကို ဆိုးဝါးစွာ ဆက်ဆံရသနည်း။

၆။ သင်အမှန်တကယ်မြတ်နိုးပါသလား။ သင်မမြတ်နိုးခြင်းငှာ မည်သည့်အရာက ခက်ခဲစေသနည်း။

၇။ မာန်မာနကြီးခြင်း ထက်နှိမ့်ချခြင်းသည် သာ၍ကောင်းကြောင်း သင့်ကို သတိပေးသော ကျမ်းချက် (၂) ချက်ကို အောက်၌ ချရေးပေးပါ။

အခန်း (၇)

‘ဘူရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတော်အား ရရှိခံစားခြင်း’

တပ်မက်ခြင်းကို အနှိုင်းယူခြင်း

- လမ်းညွှန်မှုရရှိခြင်း - တပ်မက်ခြင်း၌ ဖျက်စီးခြင်း (ဇယက် ၅ : ၃ -၆)
  - \* မုသားအမှုတော်၌ တပ်မက်ခြင်း (ဇယက် ၄ : ၂၂)
  - \* ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ကင်းကွာ
  - \* အဆွေဖြစ်ခြင်းကို ဖျက်ဆီး
  - \* ရိုးသားခြင်းကို ဒုက္ခိတဖြစ်စေ
- တပ်မက်ခြင်းအား တိတ်တဆိတ်ကြည့်ခြင်း
  - \* တပ်မက်ခြင်းနှင့်အတူ ဒုစရိုက်ပြဿနာ
  - \* ယေရှု၏ စကားတော် (မသဲ ၅ : ၂၇ - ၂၈)
  - \* တပ်မက်ခြင်းအစား ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားခြင်းသည် အထူးသာ၍ ကောင်းသည်။
- Epithumco ကို အဓိပ္ပါယ်ပြန်ဆိုခြင်းနှင့် တပ်မက်ခြင်းအသုံးအနှုန်း
  - \* အပေါင်းလက္ခဏာ (လု ၁၇ : ၂၂ ၊ ဖိ ၁ : ၂၃)
  - \* အနှုတ်လက္ခဏာ (ကော ၃ : ၅ ၊ ဂ ၅ : ၂၄ ၊ ရော ၁၃ : ၉)
  - \* အပြစ်ကဲ့သို့ အလိုဆန္ဒတိုင်းကိုငြင်းပယ်ခြင်း (ဥပမာ - ဗုဒ္ဓဘာသာ)
  - \* သမ္မာကျမ်းစာ၌ ညီတူညီမျှ တွေ့ရသည်။
- တပ်မက်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
  - \* ချစ်ခြင်း မေတ္တာသည် တပ်မက်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။
  - \* တပ်မက်ခြင်းသည် အခြားသူတစ်ပါးကျေနပ်စေရန် ဦးစားမပေးဘဲ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာ မိမိအကျိုးနှင့် ဆန္ဒကိုသာ ကြည့်သည် ။
  - \* တပ်မက်ခြင်းရှိသည့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာမရှိနိုင်ပေ ။
  - \* ထိမ်းမြားပြီးမှ ကာမရယူခြင်းသည်သာ သန့်ရှင်းသော ကာမဖြစ်သည်။
- ရွေးချယ်ခြင်း
  - \* တပ်မက်ခြင်းသည် နေရာမှားယွင်းသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖြစ်သည်။
  - \* တပ်မက်ခြင်းသည် အခြားတစ်ပါးသူလိုအပ်ချက်အား ထိုသူကိုယ်တိုင် ပေးဆပ်လင့်ကစား မိမိဘက်မှ အရယူခြင်း ဖြစ်သည် ။

- \* ဘုရားသခင်ကို ဗဟိုပြုသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု
- \* ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် မိမိကိုယ်ကျိုးကို စွန့်၍ အခြားတစ်ပါးသူ၏ လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေကူညီပေးသည်။
- မကောင်းသော ရုပ်ပုံများသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်
  - \* မကောင်းသော ရုပ်ပုံများသည် လွယ်ကူသည်။
  - \* မကောင်းသော ရုပ်ပုံများသည် လျှို့ဝှက်သည် ။
  - \* မကောင်းသော ရုပ်ပုံများသည် ဈေးပေါသည်။
  - \* မကောင်းသော ရုပ်ပုံများသည် လှည့်စားသည် ။
  - \* မကောင်းသော ရုပ်ပုံများသည် အန္တရာယ်ရှိသည် ။
- “ငါသည် အပျိုကိုမှ မကြည့်ရှုမည့်အကြောင်း ကိုယ့်မျက်စိနှင့် ပဋိညာဉ်ဝန်ခံခြင်းကို ပြုပြီ”။ (ယောဘ ၃၁ : ၁)
  - \* ထပ်တူပြုခြင်း - အလိုဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းသည် ကျေနပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
  - \* လွတ်ခြင်းအတွက် ဂတိတော်
  - \* မိမိယုံကြည်သည်အတိုင်း အခြားသူများအား ကြိုးစားစေသည်။
  - \* ကျွန်ခံခြင်း - ထောင်ချောက်ထဲကျခြင်း ၊ အကျဉ်းချခြင်း
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ တန်ခိုးတော်
  - \* ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် အထူးသာ၍ ကောင်းသည် ။
  - \* ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် တန်ခိုးကြီးသည် ။
  - \* ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် အခြားသူများကို ဦးစားပေးသည်။
  - \* ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် မိတ်ဖွဲ့ခြင်းနှင့် နွေးထွေးမှုကို တိုးတက်စေသည် ။
- အားနည်းချက်နှစ်ရပ်အား ပြုပြင်ခြင်း
  - (၁) ကျွန်ုပ်တို့၏ တန်ဖိုးများကို ပြုပြင်ခြင်း ( ၁ ယော ၂ : ၁၅ - ၁၇)
    - \* မှားယွင်းသောတန်ဖိုးများ - တပ်မက်မှုများဟု ထင်မြင်သောအရာကို တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကတိ ၊ အပေါင်းအသင်းဖွဲ့ခြင်း ၊ မျှော်လင်ခြင်း ၊ ရယ်မောခြင်းကို ယူဆောင်ပေးသည်။
    - \* မှန်ကန်သောတန်ဖိုးများ - လူသားတိုင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ပုံသဏ္ဍာန်တော်နှင့်အညီ ဖန်ဆင်းထားသောကြောင့် အားလုံးကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာဖြင့် အစဉ်ဆက်ဆံရမည် ။
  - (၂) ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

- \* မှားယွင်းသော အတွေးများ - ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအားဖြင့် တပ်မက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည်။
- \* “မင်းမလုပ်ချင်ဘူးလား။”
- \* “ ကောင်းပြီ ။ မင်းထပ်ပြီးတော့ နီးနီးကပ်ကပ်မလုပ်ချင်ဘူးလား ”
- \* “အဲဒီ ကောင်မလေးကို ကြည့်လိုက် ၊ မလိုချင်ဘူးလား ။”
- \* “ဆက်လုပ်ပါ ။ ဘယ်သူမှ မသိပါဘူး။”

မှန်သောအတွေးများ - မိမိနှင့် အခြားသူများအတွက် သင့်လျော်သော အမြင်ထားခြင်း။

□ စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းကို သင့်လျော်စွာဖြင့် အစပြုသည် ။

- \* စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းသည် အပြစ်မဟုတ်ပါ ။
- \* စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းသည် အတွေးတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ချိတ်ဆက်သည် ။
- \* စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းသည် စနစ်တကျဝင်ရောက်တတ်သည် ။
- \* စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းသည် ဒုစရိုက်အပြစ်ကို ဖြစ်စေပြီး အဆုံး၌ သေခြင်းကိုပင် ဖြစ်စေတတ်သည်။

□ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း

- \* တပ်မက်မှုကို ဖြစ်စေသော စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်း၏ အရင်းအမြစ်များကို ရှင်းလင်းပါ ။
- \* သင့်ထံချဉ်းကပ်သူများကို စိစစ်ပါ ။
- \* သင်နားထောင်သော တေးဂီတများကို ဂရုပြုပါ ။
- \* ပါတီပွဲတက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ ။
- \* မလုံမလဲမြင်ကွင်းများပါသော ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်ကို မကြည့်ပါနှင့် ။
- \* အွန်လိုင်းကြည့်သောအခါ အထူးသတိပြုလျက် မိမိကိုယ်ကို ကြပ်မတ်ပါ ။
- \* မဂ္ဂဇင်းအဖုံးများကို ဆုတ်ဖြုတ်ပါ ။
- \* မကောင်းသော ရုပ်ပုံများ ရှိရာအရပ်မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ ။
- \* ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သေသေသပ်သပ် ဝတ်ဆင်ပါ ။
- \* သင့်စိတ်ကို မနိုင်လျှင် အွန်လိုင်းအား သီးသန့်တစ်ယောက်တည်း ကြည့်ရှုခြင်းအား မပြုပါနှင့် ။
- \* မလုံမလဲဝတ်ဆင်ထားသော အမျိုးသမီးများရှိရာအရပ်သို့ အလည်အပတ်မသွားပါနှင့် ။
- \* ၎င်းကို သင်ရှောင်ရှားနိုင်လျှင် အဘယ်သို့နည်း။

□ ကောင်းမွန်၍ ချစ်ဖွယ်သော အတွေးများဖြင့် ဖျော်ဖြေခြင်း (ဖိ ၄ : ၈ - ၉)

- \* မှားယွင်းသော အတွေးများကို မှတ်သားပါ ။ လိုအပ်ပါက မှတ်စုစာအုပ်သုံးပါ ။
- \* “ သူမ မလှဘူးလား ။”

- \* “လှလိုက်တဲ့ ခြေချောင်းလေးတွေ။”
- \* “ သူမကို မြင်ရင်တော့ တစ်ခုခုအံ့ဩမိတယ်။”
- \* “ ဆွဲဆောင်မှုရှိလိုက်တဲ့ အဝတ်အစားကွာ ။”
- \* အလှအပ၌ ပျော်မွေ့ပါ ။
- \* ကာမဆန္ဒနှင့် တပ်မက်မှု ဆန္ဒကို ပိုင်းခြားတတ်ပါ ။
- \* ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုရှိပါ ။
- \* စပ်ဆိုင်သော ကျမ်းချက်များကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ပါ။
- \* သင်၏ ကာမဆန္ဒများအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားပါ ။

□ လွတ်လပ်ခြင်းကို ချိုးဖျက်ခြင်း

- \* လွတ်လပ်ခြင်းကို ချိုးဖျက်ရာ၌ တွေ့ရသော အခက်အခဲ
- \* လွတ်လပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ သီးသန့်တစ်ကိုယ်တည်း နေခြင်းမဟုတ်ပါ။
- \* တစ်ခုတည်းသော လမ်းမှာ ခရစ်တော်ဖြစ်သည် ။ (ယော ၈ : ၃၆)

□ လွတ်လပ်ခြင်းကို ရှာဖွေခြင်း (ဧဖက် ၆ : ၁၇)

- \* ယေရှုအားဖြင့် အပြစ်ခွင့်လွတ်ခြင်း
- \* ဘုရားသခင်၏ ပုံစံနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကို အမှီလိုက်ခြင်း
- \* သူတစ်ပါး၏ အတွေးကို လေ့လာခြင်း
- \* ဘုရားသခင်၏ သမ္မာတရားအားဖြင့် အတွေးများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း
- \* စုံစမ်းသွေးဆောင်ခံရသော အချိန်၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားရှိခြင်း
- \* သင့်အထဲ၌ သူ၏အလုပ်အတွက် ကျေးဇူးတင်ခြင်း

□ အခြေခံအုတ်မြစ်တည်ခြင်း ( ၂ ပေ ၁ : ၃ - ၄)

- \* အထပ်ထပ်ကျန့်မှုများမှ ကျဆင်းသော ပင်မတိုင်များကို ဖော်ပြပေးသည် ။
- \* အားနည်းသော အခြေခံအုတ်မြစ်
- \* ကာလရှည်ခံနိုင်ရန် အခြေခံအုတ်မြစ်တည်ခြင်းငှါလိုအပ်ခြင်း

□ ခြုံငုံ သုံးသပ်ချက်

- \* ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ဘုရားသခင်ထားသော အသွေးအသားဆိုင်ရာ ကာမရာဂစိတ်၌ ပျော်မွေ့ခြင်း ရှာဖွေပါ (ဆာ ၁၃၉ ၊ ကမ္ဘာဦး ၂ ၊ ရှောလမုန် သီချင်း ၊ ဂလာတီ ၅ : ၁၆ - ၂၅)။
- \* သင့်အသက်ပျိုစဉ်မယားနှင့် ပျော်မွေ့ပါ ။ ( သု ၅ : ၁၈ ၊ မာ ၂ : ၁၄ - ၁၅)

- \* အတွေးနှင့်တပ်မက်မှုအကြား ကွဲပြားခြားနားချက်ကို ပိုင်းခြားသိမြင်ပါ။  
(မသဲ ၅ : ၂၇ - ၂၈ ၊ ဂလာတီ ၅ : ၁၆ - ၂၅၊ ဖိ ၄ : ၈-၉ ) ။
  - \* သင့်အသက်တာအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားပါ။  
(မသဲ ၆ : ၂၅ -၃၄ ၊ ဖိ ၄ : ၄ ၊ ဒံ ၁ -၂) ။
  - \* မည်သည့်အခြေအနေ၌မဆို ယေရှုနောက်သို့ လိုက်ရန် အသက်တာဆက်ကပ်ပါ။  
(ဟေဗြဲ ၁၂ : ၁-၃ ၊ ဖိ ၃ : ၇ -၁၁ ၊ ရော ၁၂ : ၁-၂)
  - \* ဘုရားသခင်မှ သင့်ကို လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ပေးထားသော သူ၏ လုပ်ငန်းများကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ သယ်ပိုးပါ။ (ဧဖက် ၂ : ၁၀ ၊ ဖိ ၂ : ၁၂ -၁၆ )
- အပိုလေ့ကျင့်ခန်းများ
- \* တပ်မက်မှုပါသော အတွေးများလေ့လာခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ချက်
  - \* တပ်မက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း

**တပ်မက်ခြင်း တုံ့ပြန်မှုများ လေ့ကျင့်ခန်း**

**Paul J. Bucknell**

ရည်ရွယ်ချက် - တပ်မက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်မည်သို့ တုံ့ပြန်ကြောင်း သာ၍ သဘောပေါက်ရန် တပ်မက်ခြင်းအား ကွယ်ကာခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

□ မကြာသေးမီက သင့်ဘဝအသက်တာကို ခြယ်လှယ်စိုးမိုးသော အားအင်ပြင်းပြသည့် စိတ်ဆန္ဒအကြောင်း တွေးတော ကြည့်ပါ။ ထိုအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်ရင်း အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

(၁) သင်သည် မည်သည့်အရာကို ပြင်းထန်စွာ စိတ်ဆန္ဒရှိခဲ့သနည်း။

(၂) ထိုအရာပေါ် စိတ်ဆန္ဒအားကြီးလှသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများနှင့် အကျိုးဆက် များမှာ အဘယ်နည်း။

(က) ကိုယ်ကာယ ပိုင်းဆိုင်ရာ

(ခ) ခံစားမှုပိုင်း ဆိုင်ရာ

(ဂ) ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

(၃) သင်၏ တပ်မက်မှုများကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသလား။

- (၄) ထိုပုဂ္ဂိုလ် ၊ အခွင့်အရေး ၊ အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုသည် အဘယ့်ကြောင့် သင့်အတွက် အတွက် အရေးပါ နေရသနည်း။
- (၅) ထိုမကောင်းသော ဆန္ဒများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် ဘုရားသခင်မှ အဘယ့်ကြောင့် မလိုချင် သနည်း။
- (၆) ဘုရားသခင်သည် သူ၏ ပညတ်ချက်များနှင့်အတူ သာ၍ကြီးမားသောအရာကို သင့်အား ပေးနေကြောင်း သင်ထင်ပါသလား။
- (၇) သင့်အတွက် ဘုရားသခင်မှ သာ၍ကောင်းသောအရာကို စီစဉ်ပေးထားကြောင်း သင့်အား သတိပေးသော ကျမ်းချက်များကို ရေးပါ။
- (၈) စုံစမ်း သွေးဆောင်ခြင်းမှ သင့်ကိုယ်သင် ကွယ်ကာရန်အတွက် ထိုအဖြစ်အပျက်မှ မည်သည့် အရာကို သင်ယူခဲ့ရသနည်း။

**တပ်မက်မှုများကို ကာကွယ်ခြင်း**

**Paul J. Bucknell**

ရည်ရွယ်ချက် -မကောင်းသော စိတ်ဆန္ဒများသည် သင့်အသက်တာထဲ၌ မည်သို့ ဝင်ရောက်၍ အမြစ်စွဲကြောင်း သာ၍ နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

**တပ်မက်ခြင်း သင်ခန်းစာ (၂)**

□ အဓိက ရည်မှန်းချက်မှာ တပ်မက်ခြင်းထဲသို့ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်မကျဆင်းရန် ဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်း အပြင် အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာများလည်း ရှိသည်။ တပ်မက်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်အား မထီမဲ့မြင် ပြုရာရောက်ပြီး အခြားသူတစ်ပါးကိုလည်း အကျိုးထိခိုက်စေသည်။ တပ်မက်ခြင်းမှ အပေါင်းအသင်း ဖြစ်ခြင်းကို တန်ဖိုးလျော့စေသည်။ လိမ်လည်မှု တိုးပွားစေသည်။ ဒုစရိုက်၏ မြစ်ဖျားခံရာ အရပ်ဖြစ်သည်။ လူအချို့က တပ်မက်ခြင်း ထဲ၌ ကျဆင်းရုံမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ခံစားတတ်ကြသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ တပ်မက်ခြင်းထဲသို့ ကျရှုံးခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင် သင့်ကို ပေးသောအရာသည် သာ၍ကောင်းကြောင်း သင်သံသယရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်မှ သင့်ကို (ကာမဆန္ဒ ၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ ဂုဏ်သတင်းကျော်စောခြင်း)များ မပေးဟု သင်ထင်မြင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှ သင့်ကို ပြည့်စုံစေမည်ဟု သင်ထင်သောကြောင့် ကြိုးစားရယူသည်။

ယခင်အခြေအနေ		ယခုအခြေအနေ
<p>ဤအရာအတွက် ယခင်က သင်သည်အဘယ့်ကြောင့် မစိုးရိမ်ခဲ့သနည်း။</p>	<p>မည်သည့်အရာက ဤကဲ့သို့ အားကြီးသည့်စိတ်ဆန္ဒ (တပ် မက်ခြင်း) ကို ဖြစ်ပေါ်စေသနည်း။</p> <p>ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာ၌ ထိုတပ်မက်ခြင်းအပေါ် သံသယရှိစေရန် ဘုရားသခင်သည် မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ပြင်ဆင်ပေးသနည်း။</p> <p>သင်၌ရှိသော ရွေးချယ်မှု နှစ်ရပ်ကို ချရေးပါ။</p> <p>(၁) တပ်မက်ခြင်းရှိလျှင် ကျွန်ုပ်သည်</p> <p>(၂) ဘုရားသခင်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်နိုင်သည်။</p>	<p>သင့်တပ်မက်ခြင်း၏ ရလဒ်များမှာ အဘယ့်နည်း။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အပြည့်စုံဆုံးဖြေပါ။</p>

### တပ်မက်ခြင်းကို တိုက်လှန်ခြင်း

Paul J. Bucknell

- ရည်ရွယ်ချက်- သင်၏ တပ်မက်မှုများကို မည်သို့သိ၍ ဖြေရှင်းရမည်ကို တန်ဆာဆင်ပေးရန် တပ်မက်ခြင်းသည် စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းမှ အစပြုသည်။ ထိုစုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်း (မှားယွင်းသော တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် တပ်မက်ခြင်း)ကို လေ့လာ၍ သူ၏ ဆန့်ကျင်ဖက်ကို တွေးတောပါ။ ဆန့်ကျင်ဖက်သည် သင်မဏ္ဍိုင် ပြုရမည့် သမ္မာတရားပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသမ္မာတရားကို အထောက်အကူပြုသော ကျမ်းချက်အချို့ကို ရှာဖွေ ကျက်မှတ်ပါ။ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်တည်းဟူသော သမ္မာတရားအပေါ် အခြေပြု၍ လျှင်မြန်စွာဖြင့် အခြေအနေကို ပိုင်းခြားပါ။
- တပ်မက်ခြင်းပါသော အတွေးများကို ပိုင်းခြားပါ။
  - \* သင့်၌ရှိသော တပ်မက်သည့်အတွေးများ (၃)ခုနှင့် အထက်ရေးပါ။ အခြားတစ်ဖက်တွင် ၎င်း၏

ဆန့်ကျင်ဖက် ဖြစ်သော သမ္မာတရားကို ချရေးပါ။ လက်ယာဘက်၌ သင်ရေးသော အရာကို အထောက်အကူပေးမည့် ကျမ်းချက်အချို့ကို အောက်ဆုံးတွင် ချရေးပါ။

သင်၏ တပ်မက်ခြင်း

သမ္မာတရား

၁။ ဟာ အဲဒီကောင်မလေး ကြည့်စမ်းပါဦး  
ငါကတော့ . . . (အခုပဲ ငါ့ဥစ္စာသာဆိုရင်  
တော့ ငါလိုချင်တယ်ကွာ)

၁။ သူမလှတာတော့ မှန်ပါတယ်။  
ကိုယ်တော် သူ့ကို ဖန်ဆင်းတဲ့  
အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် မဟုတ်ဘဲ  
အခြားတစ်ယောက်အတွက် ဖြစ်  
ပါတယ်။

သို့  
သော်  
လည်း

၂။

၂။

၃။

၃။

၄။

၄။

၅။

၅။

□ ထိုသမ္မာတရားကို အနည်းဆုံးကျမ်းချက်တစ်ပိုဒ် ကိုးကား၍ အသီးသီး ပြုစုပါ။

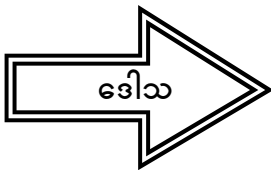
၁။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂ : ၄ မှာ နှစ်ဦးသည် တစ်ဦးတည်း ဖြစ်တယ်လို့ ပြောထားတယ်။  
လူယောက်ျားတစ်ဦးအတွက် လူမိန်းမတစ်ဦးပဲ ဖြစ်တယ်။ အခြားမိန်းမ တစ်ယောက်ကို  
ငါမတပ်မက်သင့်ဘူး။ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းပေးတဲ့ဇနီးသည် ကိုပဲ တောင့်တပြီးမှ သူ့ကိုပဲ  
ပုံအပ်ချစ်လိုက်မယ် ။

အခန်း(၈)

ဘုရားသခင်၏ ခန္တီးတော်ကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်း

အမျက်ဒေါသကို အနိုင်ယူခြင်း

- အမျက်ဒေါသကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သိပါသလား။ အမျက်ဒေါသသည် လူများကို မည်သို့စေ၍ ဘယ်အရပ်မှလာကြောင်း သင်ယူပါ။ အမျက်ဒေါသကို အနိုင်ယူ၍ ဘုရားသခင်၏ အလိုဆန္ဒကို စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းဖြင့် အရယူသူများ၏ အရည်အချင်းကို လေ့လာရယူပါ။
- အမျက်ဒေါသအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
  - \* အမျက်ဒေါသ ဆိုသည်မှာ မိမိဖြစ်ချင်သော ဆန္ဒကိုသာကြည့်၍ အခြားသူများ၏ အခြေအနေမှန်ကို နားမလည်ပေးဘဲ ပေါ်ထွက်လာတတ်သော အရာ ဖြစ်သည်။
  - \* အမျက်ဒေါသ ပုံဖော်ချက်
  - \* အမျက်ဒေါသ ၌အမြဲတမ်း ဖြစ်ပါသလား။
  - \* ဘုရားသခင်သည်လည်း အမျက်ထွက်တတ်သည်။
  - \* ယုံကြည်သူ၌ အမျက်ဒေါသအသုံးပြုနိုင်သော ကဏ္ဍကို ဘောင်ခတ်ထားသည့် ကျမ်းပိုဒ်များ
- ခြုံငုံ သုံးသပ်ချက်
  - \* အမျက်ဒေါသသည် အမြစ်စွဲတတ်သည်။
  - \* လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အမျက်ဒေါသ
  - \* အပြင်ပန်းအမျက်ထွက်ခြင်းနှင့် အမျက်ဒေါသအား ထင်ရှားစေခြင်းအကြား ဆန့်ကျင်မှု
  - \* နှိုးဆော်ပေးတတ်သော အမျက်ဒေါသ
  - \* ပြဿနာအပေါ်ဗဟိုပြုခြင်း
  - \* ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ကျယ်ပြန့်စေခြင်း
  - \* နေရာမှားယွင်းနေသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု
- အမျက်ဒေါသသည် အခြေအနေကို သင့်လျော်စွာဖြင့် ကိုင်တွယ်နိုင်ပါသည်ဟူသော မှားယွင်းသည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို အခြေပြုထားသည်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် မိမိအမျက်ဒေါသကိုသာ အားကိုးပြီး ဘုရားသခင် ပြင်ဆင်ပေးသော သာ၍ ကောင်းသည့်လမ်းကို ငြင်းပယ်သည်။

\* အခြေအနေကို ငါ့ဟာငါ ထိန်းချုပ်မယ်  ငါလိုချင်တဲ့အချိန်မှာ ငါလိုချင်တဲ့အတိုင်း အဲ့ဒီလူက မလုပ်ပေးနိုင်ရင် သူ့ကို မျက်နှာချင်းဆိုင် အော်ငေါက်ပစ်မယ်။ လိုအပ်ရင် ရိုက်ပစ်လိုက်မယ်။

□ အမျက်ဒေါသသည် -

(၁) မိမိလိုချင်သောအရာကို မရသောကြောင့် တုံ့ပြန်တတ်သည့် ပင်ကိုယ်စရိုက် ဖြစ်လာသည်။

(၂) မိမိလိုချင်သောအရာကို ရရှိရန် တန်ဆာပလာအဖြစ် လွဲမှားစွာ အသုံးချလာသည်။

\* လူများကို မှန်မှန်ကန်ကန် အကူအညီ ပေးနိုင်ရန်အတွက် ဘုရားသခင်ကိုသာ ကိုးစားမည်။  \* ဘုရားသခင်ထံမှ ဉာဏ်ပညာကို တောင်းလျှောက်မည်။ ဤအခြေအနေ၌ သူ၏အလိုတော်ကို ပြီးမြောက်စေရန် သူ့ထံမှကရုဏာတရားကို သင်ယူမည်။

\* ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားခြင်းဖြင့်သာ၍ ကောင်းသောလမ်းကို ရှာရမည်။

□ အဖြေရှာဖွေခြင်း

\* အမျက်ဒေါသကို ကိုင်တွယ်ရာ၌ စနစ်ကျကျ ခြေလှမ်းလှမ်းခြင်း

□ ပြဿနာ (၂) ရပ်

(၁) နှိမ့်ချခြင်းအဆင့်

(၂) သည်းခံခြင်းအဆင့်

□ နှိမ့်ချခြင်းအဆင့်

- \* အခက်ခဲဆုံးပြဿနာ ဖြစ်ဖွယ်ရှိ
- \* လူသည် ဘုရားသခင်၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အညီ ဖန်ဆင်းခြင်းခံခဲ့ရသည် (က ၁:၂၇ ၊ ကော ၃:၈၊၁၀)။
- \* အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းသည် အပြစ်ဖြစ်သည် ( ယာ ၁:၂၀ ၊ ဂလာတီ ၅:၂၀)။
- \* အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းအား နှေးစေခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ( ဧဖက် ၄:၂၆)။
- \* ကောင်းသောအကျင့်အတွက် စိတ်အားထက်သန်ခြင်း (တိတု ၂:၁၄)။
- \* မိမိအပြစ်အတွက် ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း (၁ ယော ၁:၉)။
- \* ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်းအား ပြုလုပ်ခြင်း (ယာ ၅:၁၆)။
- \* ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်လျှောက်ခြင်း။
- \* ဂရုဏာမရှိသောသူသည် ဂရုဏာကို မရဘဲ တရားစီရင်ခြင်း ခံရလိမ့်မည်။ ဂရုဏာသည် တရားစီရင်ခြင်းကို အောင်၍ ကြွားဝါတတ်၏ ။ (ယာ ၂:၁၃)

□ သည်းခံခြင်းအဆင့်

\* သာ၍ကြိုးစားတိုင်းလည်း အမြဲတမ်းမအောင်မြင်နိုင်ချေ။

- မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုခြင်း ပြဿနာ
  - \* မမြင်ရသော စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းပြဿနာ
  - \* ပြဿနာအတွက် အခွင့်အလမ်း - “အဘယ့်ကြောင့် သင်သည် တာဝန်မဲ့သောသူ ဖြစ်နေရသနည်း။”
  - \* ဒုစရိုက်လွတ်မြောက်ခြင်း- “သူကတော့ အဲဒါတွေနဲ့ မတန်ပါဘူး။”
  - \* တန်ဖိုးလျော့နည်းစေခြင်း - “မင်းမပါရင် ပိုကောင်းအောင် ငါလုပ်နိုင်တယ်။”
  - \* တာဝန်မဲ့ခြင်း - “မင်းဘာဖြစ်ဖြစ် ငါဂရုမစိုက်ဘူး။”
  - \* အမုန်းထင်ရှားစေခြင်း - ‘မင်းကိုမုန်းတယ်။’
  - \* ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်
- ဘုရားသခင်၏ နည်းလမ်းအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း
  - \* ခရစ်တော်ကို ဘဝအတွက် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ထား၍ အသက်ရှင်ပြုမူကာ မိမိနည်းလမ်းအတိုင်း လုပ်ဆောင် ခဲ့သော အရာများအပေါ် ပြန်လည် ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း။
- အတိုက်အခံကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ အောက်ပါနည်းလမ်းနှစ်သွယ်ကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။
  - \* ညင်သာစွာ ပြောဆိုခြင်း - ကြမ်းတမ်းစွာ ပြောဆိုခြင်း
  - \* သူတစ်ပါးအားဂရုစိုက်ခြင်း - မိမိကိုယ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ခြင်း
  - \* ဂရုဏာပြခြင်း - နှမြောတွန့်တိုခြင်း
  - \* ကူညီမစရန် ကတိပေးခြင်း - ရိုင်းစိုင်းစွာ ဝေဖန်ခြင်း
  - \* ကြီးထွားမှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း - အားနည်းချက်အတွက် အပြစ်တင်ခြင်း
  - \* တည်ငြိမ်စွာ ပြောဆိုခြင်း - အော်ဟစ်ခြင်း
- အမျက်ထွက်ခြင်းမှ ထိန်းသိမ်းခြင်း
  - \* တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မလုပ်သင့်သည့် သို့မဟုတ် ဂရုစိုက်ရမည့် အကြောင်းများစွာကို သမ္မာကျမ်းစာက ဖော်ပြထားသည်။
  - \* အပေါင်းအသင်းဖွဲ့ခြင်းငှာ ဂရုပြုခြင်း (သု ၂၂ : ၂၄)။
  - \* ပညာအားဖြင့် လျှင်မြန်စွာ သင်ယူပါ (သု ၁၉ : ၁၉)။
  - \* အမျက်ဒေါသအား ထိန်းချုပ်ရန် သင်ယူပါ (သု ၁၅ : ၁၈)။
  - \* သိမ်မွေ့သောအဖြေ (သု ၁၅ : ၁)။

- ဤဖြစ်စဉ်ကို တန်ဆာဆင်ရန် တန်ဆာပလာများ
  - \* အမျက်ဒေါသထွက်သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်မှ ကင်းဝေးရန် လေ့ကျင့်ခန်း(၅)ခုမှ သင့်ကို ကူညီမည်။
  - \* အမျက်ဒေါသ တုံ့ပြန်ချက်များ ဖြေရှင်းခြင်း
  - \* အမျက်ဒေါသအား ကာကွယ်ခြင်း
  - \* အမျက်ဒေါသအား တိုက်လှန်ခြင်း
- ခြုံငုံ သုံးသပ်ချက်

‘အမျက်ဒေါသ တုံ့ပြန်ချက်များ ဖြေရှင်းခြင်း’

**Paul J . Bucknell**

- ရည်ရွယ်ချက် - အမျက်ဒေါသသည် သင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အား မည်ကဲ့သို့ ရိုက်ခတ်မှုရှိကြောင်းသာ၍ နားလည်သဘောပေါက်ရန် ။
  - \* နောက်ဆုံး သို့မဟုတ် ဒုတိယအကြိမ် သင်အမျက်ဒေါသဖြစ်ခဲ့ခြင်း အကြောင်းအားတွေးတောပါ။ သေချာဆန်းစစ်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။
    - (၁) အဘယ့်ကြောင့် ဒေါသထွက်ခဲ့ရသနည်း။ အခြေအနေကို ဖြေဆိုပါ။
    - (၂) သင်၏ ဒေါသကို အခွင့်ပေးပါသလား။ သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပါသလား။ မည်သို့နည်း။
    - (၃) သင်အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရလဒ်မှာ အဘယ်နည်း။
      - (က) ကိုယ်ကာယ ပိုင်းဆိုင်ရာ
      - (ခ) ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ
      - (ဂ) ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
    - (၄) တစ်စုံတစ်ယောက် အမျက်ဒေါသ ထွက်ခြင်းကြောင့် ဆက်ဆံရေးအပေါ် အမြဲထိခိုက်မှု ရှိသည်။ သင့်ကြောင့် ထိခိုက်သူများမှာ မည်သူနည်း။ သူတို့ကို တောင်းပန်နိုင်ပါမည်လား။
    - (၅) သင်၏ အမျက်ဒေါသသည် ဘုရားသခင်အား ဝမ်းနည်းစေကြောင်း မည်သည့်အချိန်၌ သင်သတိပြုမိသနည်း။ အစ ၊ အလယ် သို့မဟုတ် အဆုံး၌လော။
    - (၆) သင်အမျက်ဒေါသထွက်စဉ် မည်သည့်အရာကို ပြီးမြောက်ရန် ကြိုးပမ်းသနည်း။
    - (၇) ထိုပြီးမြောက်လိုသော အရာမျိုးကို ဘုရားသခင်အား ဝမ်းမြောက်စေသော နည်းလမ်းဖြင့် သာ၍ ကောင်းမွန်စွာ မည်သို့ ပြုမည်နည်း။
    - (၈) သင်အမျက်ဒေါသထွက်စဉ် ဘုရားသခင်၏ ပါဝင်မှုတည်းဟူသော သမ္မာတရားအချို့ကို သင့်အား သတိပေးသည့် ဆက်စပ်ကျမ်းချက် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု ချရေးပါ။

“အမျက်ဒေါသအား ကာကွယ်ခြင်း”

**Paul J . Bucknell**

- ❑ ရည်ရွယ်ချက် - အမျက်ဒေါသသည် သင့်အသက်တာထဲ မည်သို့ဝင်ရောက်လာ၍ အမြစ်စွဲကြောင်း သာ၍ နားလည်သဘောပေါက်လာရန်။
- ❑ လူအချို့တို့က မိမိတို့သည် အမျက်ဒေါသ ထွက်ရုံမျှသာ ထွက်သည်ဟု ခံစားတတ်ကြသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ အရာရာ၌ တန်ပြန်တုန်ပြန်မှု ရှိတတ်သော သဘောသဘာဝမျိုး ဖြစ်သည်။ သင်အမျက်ဒေါသထွက်လျှင် အကျိုးဆက်များရှိတတ်သည့်အတိုင်း လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်လာရန် ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ ကူညီပေးမည်။

“အမျက်ဒေါသဝင်ရာ အဓိကအချက်”

ပြဿနာ

ဝင်ပေါက်

ရလဒ်

<p>မည်သည့်အချိန်၌ သင်သည် နောက်ဆုံး အမျက်ဒေါသ ထွက်ခဲ့သနည်း။</p>	<p>မည်သည့် အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အတွေးက ဤအမျက်ဒေါသ၌ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိကြောင်း သိစေသနည်း။</p>	<p>သင့်အမျက်ဒေါသကြောင့်မည်သည့်ရလဒ်ပေ ၏ ထွက်လာပါသနည်း။ တတိနိုင်သမျှ အပြည့် အစုံ ဖော်ပြပါ။</p>
--	--	--

“အမျက်ဒေါသဝင်ရာ အဓိကအချက်”

Paul J.Bucknell

- ရည်ရွယ်ချက် - အမျက်ဒေါသအား အနိုင်ယူရန် လူတစ်ဦးအား တန်ဆာဆင်၍ သမ္မာတရားကို မည်သို့ အသုံးချရမည်ကို သဘောပေါက်ရန်။
- မာရ်နတ်၏ လှည့်ဖြားမှုကို ယုံကြည်လက်ခံသည့်အတိုင်း အမျက်ဒေါသသည် အစပြုနေရာယူတတ်သည်။ တိုက်ပွဲကို ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်တည်းဟူသော သမ္မာတရားအားဖြင့် တိုက်ထုတ်ရမည်။ ရှေးဦးစွာ မိမိ ဥစ္စာကဲ့သို့ ရယူထားသော မုသားတရားကို ဝဲဘက်ခြမ်းတွင် ပြုလုပ်ရမည်။ ၎င်းတို့သည် မသိသာမထင်ရှားသော (စိတ်ထဲ၌ သာရှိသောအရာ) သို့မဟုတ် နှုတ်မှသင်ပြောဆိုသောအရာ (စကားတို့)ဖြစ်နိုင်သည်။ လက်ယာဘက်ခြမ်း၌ သမ္မာတရားနှင့် ၎င်းစပ်ဆိုင်သော ကျမ်းချက် ကိုချရေးပါ။
  - \* သင့်အမျက်ဒေါသထွက်စဉ် ပေါ်ပေါက်လာသော အတွေးအခေါ်(၃)ခုအား ပြုစုပါ။ ထို့နောက် ၎င်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ရေးပါ။

<u>သင်၏ အမျက်ဒေါသအသံ</u>	<u>သမ္မာတရား</u>	<u>ကျမ်းချက်</u>
၁။ “မင်းဆီကနေ ငါဘာမှမကြားချင်ဘူး”။	၁။ သူ့စကားတွေလည်း အရေးကြီးတာပဲ။	၁။ အမျက်ထွက်ခြင်းငှာ နှေးကြစေ” (ယာ ၁ : ၁၉)
၂။	၂။	၂။
၃။	၃။	၃။
၄။	၄။	၄။
၅။	၅။	၅။

အခန်း (၉)

“စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို အနှိုင်းယူခြင်း”

‘ဘုရားသခင်၏ မျှော်လင့်ခြင်းအား အမွေခံခြင်း’

- ❑ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းမှ သက်သာရခြင်းငှာ အကူအညီရှာခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျနေသောသူများအား ကူညီပေးရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေနေပါသလား။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ အနှိုင်းယူရမည်ကို သင်ယူပါ။ သင်၏အထဲ၌ သော်လည်းကောင်း ၊ အခြားတစ်ပါးသူ၏ အသက်တာထဲ၌ သော်လည်းကောင်း မျှော်လင့်ခြင်း ရရှိရန် ဘုရားသခင်မှ သင့်ကို အသုံးပြုပါလိမ့်မည်။
- ❑ သတင်းထဲ၌ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
  - ★ မှောင်မိုက်သော အသံများ
- ❑ လူသားများ၏ အကြံပြုချက်များအပေါ် သတိပြုခြင်း
  - ★ ကမ္ဘာလောက၏ သတင်းအချက်အလက်များ
  - ★ မျက်ကန်းယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ နည်းလမ်းအား လက်ခံရန် မြန်ဆန်ခြင်း
  - ★ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုံးရှုံးမှုများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း
  - ★ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်
  - ★ “ထာဝရဘုရားကို ခိုလှုံသော သူတို့သည် မတုန်မလှုပ် အစဉ်အမြဲတည်သော ဇီအုန်တောင်ကဲ့သို့ ဖြစ်ကြ၏။” (ဆာ ၁၂၅:၁)
- ❑ မျှော်လင့်ခြင်းရရှိခြင်း
  - ★ “အကြောင်းမူကား ထာဝရဘုရားကို ပဌာနာပြုသောသူ ရှိသမျှတို့သည် ကယ်တင်တော်မူခြင်းသို့ ရောက်ရလတ္တံ့။” ( ဧရာ ၁၀:၁၃)
- ❑ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ခံစားမှုများ
  - ★ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ
  - ★ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ခံစားမှုများ
- ❑ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ခံစားမှုများသည် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း မဟုတ်သော်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ၎င်းကို အလွန် ဦးစားပေးလွန်းလျှင် အရှုံးပေးချင်၍ လွယ်လင့်တကူ လက်လျှော့တတ်သည်။

- ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း - အာရုံခံစားမှုများကို လေ့ကျင့်ခြင်း ( ဟေဗြဲ ၅:၁၄)
- ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း လိုအပ်ချက်
  - \* မည်သို့ ကြီးထွားရင့်ကျက်ရမည် (ဇဖက် ၄:၁၄)။
  - \* အိပ်မက်များ ပြုပျက်ခြင်း ။
- စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း
  - \* စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းသည် အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်သော အတွေးများမှ သံသရာလည်ကာ စတင်တတ်သည်။ ပျက်စီးခြင်းကို ဦးတည်လျက် မိမိနည်းဟန်ဖြင့် ကြီးထွားသွားတတ်သည်။
  - \* “ငါကတော့ဆက်ပြီး မကိုင်တွယ်နိုင်တော့ဘူး။”
  - \* “ငါတော့ အရှုံးပေးပြီ ။”
  - \* “ငါကတော့ ဒါကိုဘယ်တော့မှ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။”
  - \* “ငါတော့ အားလုံးကို ဆုံးရှုံးရတော့မယ် ထင်တယ်။ ”
  - \* “ငါကတော့ အရှုံးသမားပဲ။”
  - \* “ငါကတော့ တစ်ယောက်တည်းလိုပဲ ခံစားရတယ်။”
- ကျဆင်းခြင်းအဖြစ်ဆက်နွယ်သွားသော စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
  - \* စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၏ အခြေခံကျသော အရင်းအမြစ်မှာ နာမခံခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ နာမခံခြင်း၏ အကျိုးဆက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။
- နာမခံခြင်း
  - \* တစ်စုံတစ်ရာကို ဥပက္ခာပြုခြင်း ၊ တာဝန်မဲ့ခြင်း ။
- အာခံခြင်း (၁ ယော ၁ : ၇)
  - \* မာကြောခြင်း ၊ အပြောင်းအလဲကို ငြင်းဆန်ခြင်း ။
- ငြင်းပယ်ခြင်း
  - \* အပြစ်တင်ခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်မြင်ခြင်း။
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
  - \* အရှုံးအတွက် လက်မြောက်ခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ပင် အဆုံးစီရင်ရန် အတွေးဝင်ခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းအပေါ် အမြင်ရှုထောင့်ရရှိခြင်း (လုကာ ၂၂ - ၄၄)
  - \* ယေရှုထံမှ မည်သည့်အရာကို ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူရသနည်း။ (ဟေဗြဲ ၅ : ၈)
  - \* ယေရှုထံမှ သင်ယူစရာ မြောက်များစွာ ရှိသည်။ ဤနေရာ သင်ခန်းစာ(၃)ခု တွေ့နိုင်သည်။

- (၁) ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်သည် အစဉ်အမြဲ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
- (၂) ဘုရားသခင်မှ ခံနိုင်ရန်အတွက် ကျေးဇူးတော် သွန်းလောင်းပေးမည်။ (၁ ကော ၁၀ : ၁၃)
- (၃) အောင်မြင်ခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်းဟု အမြဲတစေပုံမပေါ်ပေ (ဆာ ၁၂၉ : ၂-၄)။

□ ယုံကြည်ခြင်းသည် အမြင်နှင့် ဆန့်ကျင်၍ မကြာခဏ သွားတတ်သည်။

- \* အကယ်၍ ဆူဆုံးမခဲ့လျှင်
- \* အကယ်၍ မိဘများနှင့် အခြားသူများမှ တာဝန်မဲ့ခဲ့လျှင်
- \* အကယ်၍ ကျောင်းအတွင်း၌ လူရာမဝင်ခဲ့လျှင်
- \* အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဆုံးရှုံးသောသူဟု ခံစားရလျှင်
- \* စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ တတ်စွမ်းနိုင်မှုအပေါ် သံသယဝင်ခြင်းမှ အစပြုသည်။ အခြေအနေတစ်ရပ်အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးအား ကူညီရန် စိတ်ဆန္ဒမရှိခြင်းမှလည်း စတင်တတ်သည်။

□ ဒိုင်းလွှားကို ထက်စေခြင်း (ဧဖက် ၆ : ၁၆)

□ အခြေခံ အုတ်မြစ်ကို ပြန်လည် တည်ဆောက်ခြင်း

- \* ရှိနေရမည့်အရာ - (၁) အမှားဝန်ချခြင်း၊ (၂) အကျိုးဆက်များရင်ဆိုင်ခြင်း၊ (၃) နာခံရန် ဆန္ဒရှိခြင်း။
- \* တစ်စုံတစ်ယောက်၌ ရှိသည့် သမ္မာတရားအပေါ် မေးခွန်း
- \* နောင်တနှင့် ဆိုင်သော ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် လူများကို ဦးဆောင်ခြင်း

□ ကိုးစားမှု ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း

- \* စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ တတ်စွမ်းနိုင်မှုအပေါ် သံသယဝင်ခြင်းမှ အစပြုလေ့ရှိသည်။
- \* မောရှေ အကြောင်းလေ့လာခြင်း (ထွက် ၅ : ၂၂-၂၃)

□ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ကုစားရန် လိုအပ်သော သမ္မာတရား (၂) ရပ်

- \* ဘုရားသခင်၌ ကူညီမစနိုင်စွမ်း ရှိပါသလား။ သူကူညီမစပါမည်လား။ ကျွန်ုပ်တို့ ဦးတည်နေရမည့် သမ္မာတရား (၂) ရပ်ရှိသည်။
- \* သမ္မာတရား(၁) - ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော် (မသဲ ၂၆ : ၅၂-၅၃)  
မုသားတရား - “ဘုရားသခင်သည် သင့်ကို မကူညီနိုင်ပါ။”
- \* သမ္မာတရား(၂) - ဘုရားသခင်မှ သူ၏ လူများကို ဝရုစိုက်မှု (ယော ၁၂ : ၄ - ၇)
- \* ဘုရားသခင်သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မကောင်းသော အမှုကို ခွင့်ပြုသည်။

- \* ဘုရားသခင်သည် သူ၏လူများကို လိုအပ်ချက်ကို ဂရုစိုက်နားထောင်ပေးသည်။
- \* အသေးငယ်ဆုံးသော အရာမှစ၍ ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားနိုင်သည်။

□ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေသော စက်ဝိုင်း

- \* စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းကို အောက်ပါပုံအတိုင်း အချက်ငါးချက်ဖြင့် လွတ်မြောက်နိုင်သည်။
  - (၁) သင်သည် မည်သည့်အရာအတွက် စိတ်ဓါတ်ကျနေသနည်း။
  - (၂) ဘုရားသခင်မှ မည်သို့ကူညီမည်ကို သင်သည် အဘယ်သို့ သံသယဝင်နေသနည်း။  
 ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဂရုစိုက်တော်မူသည့်အတိုင်း သူ၏ ဉာဏ်တော်နှင့် တန်ခိုးတော် အားဖြင့် သူ့အချိန်ကျသော် ကူညီပေးမည်။
  - (၃) သင်၏ သံသယအပေါင်းမှ နောင်တ၍ အပြစ်ဝန်ချပါ။
- \* စာတန်မာရ်နတ်က ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်မျှ ဆင်းရဲ၍ အရှုံးခံစေလိုကြောင်း အမြဲတစေ ခံစားစေသည်။
- \* ဘုရားသခင်ကို ဆန့်ကျင်လျက် လုပ်ဆောင်သမျှသော အရာများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်များသည် အဘယ်မျှ ဆိုးဝါးကြောင်း သတိပြုမိရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို အလိုရှိသည်။ ဝိညာဉ်တော်၏ အနက်ဖွင့်ပေးခြင်းမှ လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်သို့ ဦးဆောင်ပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာစေသည်။
  - (၄) ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သမ္မာတရားကို သတိရရန် သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးပါ။
  - (၅) သင်လုပ်ဆောင်သင့်သော အရာအတိုင်း အသေးစိတ်လုပ်ဆောင်ပါ။

□ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် - ဖြစ်စဉ်အား ပိုင်းခြားလေ့လာခြင်း

- \* မာရ်နတ်သည် သင်၏အမှားကို ရှာဖွေနေကြောင်း သတိရပါ။
- \* လောကအရာများကို မျက်ကန်းယုံကြည်ခြင်းမျိုးဖြင့် မကိုးစားပါနှင့်။
- \* သင်ခံစားချက်မကောင်းလျှင်လည်း ဘုရားသခင်၏ စကားကို နာခံပါ။
- \* ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံခံစားမှုများကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- \* သင့်၏ တုံ့ပြန်ချက်များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- \* သမ္မာတရားနှစ်ရပ်ကို စွဲမြဲစေပါ။
- \* လွတ်မြောက်ခြင်းစက်ဝန်းအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- \* ဘုရားသခင်၏ ကူညီမစုမှုအတွက် ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းပြီး အခြားသူများကိုလည်းဝေငှပါ။  
(ထွက် ၁၅:၁-၃)

“သင်၏စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း တုံ့ပြန်ချက်များကို ဆန်းစစ်ခြင်း ”

Paul J. Bucknell

- ❑ ရည်ရွယ်ချက် - စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ တုံ့ပြန်မှုကို ယခင်ထက် သာ၍နားလည် သဘောပေါက်ရန်။
- ❑ မကြာသေးမီကာလ၌ သင်အလွန် စိတ်ဓါတ်ကျခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်တစ်ရပ်အား တွေးကြည့်ပါ။  
သေချာစွာ ဆန်းစစ်ပြီးမှ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဖြေဆိုပါ။
  - (၁) မည်သည့်အရာအတွက် သင်စိတ်ဓါတ်ကျရသနည်း။ အခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။ သင့်စိတ်ထဲ၌ တွေးတောမိသော စိတ်ဓါတ်ကျဖွယ်ရာ အတွေးများကို စာရင်းပြုစုပါ။
  - (၂) စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၏ လက္ခဏာများနှင့် အကျိုးဆက်များမှာ အဘယ်နည်း။
    - (က) ကိုယ်ကာယ ပိုင်းဆိုင်ရာ
    - (ခ) စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ
    - (ဂ) ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
  - (၃) သင်၏ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကြောင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအား အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသလား။
  - (၄) သင်စိတ်ဓါတ်ကျစဉ် ဘုရားသခင်၏ နည်းလမ်းအပေါ် မည်သို့ သံသယ ဝင်ခဲ့သနည်း။
  - (၅) ဘုရားသခင်၏ ကတိတော်များကို ယုံကြည်လျှင် မည်သည့်ကတိတော်မှ သင့်ကို ကူညီပေးခဲ့သနည်း။
  - (၆) သင်စိတ်ဓါတ်ကျနေစဉ်အတွင်း ဘုရားသခင်မှ ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်းကြောင့် သင့်ကို သတိပေးခဲ့သော ကျမ်းချက် အပိုဒ် (၂) ပိုဒ်ကို ချရေးပါ။
  - (၇) မည်သည့်အရာက သင့်ဘဝ မျှော်လင့်ခြင်းကို တစ်ဖန်ပြန်ပေးသနည်း။
  - (၈) နောက်တစ်ကြိမ် ဤကဲ့သို့ ပြန်ဖြစ်ခဲ့လျှင် သင်သည် တစ်ဖန် စိတ်ဓါတ်မကျနိုင်မည့်အကြောင်း စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းငှာ ဤအဖြစ်အပျက်မှ မည်သည့်သင်ခန်းစာ ရရှိသနည်း။

‘စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း’

Paul J. Bucknell

ရည်ရွယ်ချက် - စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းနှင့် အားငယ်ခြင်းမည်သို့ ဝင်ရောက်ကြောင်း သဘောပေါက်ရန် ။

- \* ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းတိုင်မှာ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရုံမျှသာမကဘဲ မည်သို့ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ကို သိရှိရန် ဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းအပြင် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာများရှိသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းသည် နာမခံခြင်းမှ ပဋိသန္ဓေတည်တတ်သည်။ ထိုနာမခံခြင်းသည် တာဝန်ကို လျစ်လျူရှုခြင်းမှ ဆင်းသက်ကာ ထိုသူကို လွှမ်းမိုးသွားတတ်သည်။ သို့မဟုတ် မိမိမျှော်လင့်ထားသည့် အတိုင်း မဖြစ်ပျက်လာသောအခါ အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်ခြင်းမှလည်း အစပျိုးနိုင်သည်။ သင်၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုမှာ ဘုရားသခင်ထက် လူ သို့မဟုတ် အစီအစဉ်ပေါ် ရပ်တည်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၏ အခ



ယခင်အခြေအနေ	ယခုအခြေအနေ
<p>ဤမတိုင်မီ အဘယ့်ကြောင့် သင်သည် စိတ်ဓါတ်မကျခဲ့သနည်း။ ကွဲပြားချက်မှာ အဘယ်နည်း။</p>	<p>မည်သည့်အဖြစ် အပျက် သို့မဟုတ် အတွေ့က ဤအားငယ်ခြင်း ၊ စိတ်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ဖြစ်စေသနည်း။</p>
	<p>သင်၏ အားငယ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၏ ရလဒ်မှာ အဘယ်နည်း။</p>

‘စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းကို’

□ ရည်ရွယ်ချက် - စိုးရိမ်ခြင်းမှ မည်သို့ ကုစားရမည်ကြောင်း တန်ဆာဆင်ခြင်း။

\* ရံဖန်ရံခါတွင် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းသည် နာမခံခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းတို့မှ အစပြုတတ်သော်လည်း ထိုအရာပေါ် မှားယွင်းသော အရာများ ဆက်လက်တည်ဆောက်ပေးမှသာ အခြေအနေ ဆိုးဝါးသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမှားယွင်းသော အတွေးများမှာ သင်၏ စိတ်ခံစားမှုမှ လွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် ဘုရားသခင် သင်နှင့် အခြားသူများအပေါ် မှားယွင်းသည်။ ၎င်းတို့မှ အရှုံးပေးစေလိုခြင်း တာဝန်မဲ့သူတစ်ဦးပမာ ကျင့်ကြံ စေသည်။ စာတန်မာရ်နတ်မှသာ၍ မှားသောအတွေးများ ဆက်လက်စဉ်းစားရန်အတွက် သင့်ကို ဆက်လက်ဖြားယောင်းသည်။ သင့်နှလုံးအတွင်း ပေါ်ပေါက်လာသော အတွေး ( စုံစမ်း သွေးဆောင်ခြင်း) များကို သတိပြုပါ။ ၎င်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကို တွေးတောလိုက်ပါ။

□ သင်၏အားငယ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျဖွယ်အတွေးများကို ပိုင်းခြားပါ။

\* သင်စိတ်ဓါတ်ကျစဉ် သင့်အကြံအစဉ်အတွင်း နေရာယူနေသော စိတ်အားငယ်ဖွယ် သို့မဟုတ် စိတ်ဓါတ်ကျဖွယ် အကြောင်းအရာ (၃) ခုကို ပြုစုပါ။ လက်ယာဘက်တွင် ၎င်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ရေးပါ။ ဥပမာ - ‘ ငါကတော့ ဒါကို ဆက်မကိုင်တွယ်နိုင်တော့ဘူး ’ လက်ယာဘက်တွင် သင်သည် မည်သို့ ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားရမည့်အကြောင်းရေးပါ။

<u>စိတ်ဓါတ်ကျဖွယ်အတွေးများ</u>	<u>မျှော်လင့်ခြင်းကို ဦးဆောင်သောသမ္မာတရား</u>
၁။ “ငါကတော့ ဒါကို ဆက်ပြီး မကိုင်တွယ်နိုင်တော့ဘူး။”	၂။ ငါမှာ ကောင်းတဲ့ အဖြေမရှိ တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်တော် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ကိုကူညီတော်မူပါ။ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 5px;">သို့ သော် လည်း</div> သမ္မာတရား - ‘ ကြည့်ရှုလော့ ။ ဘုရားသခင်သည် ငါ့ကိုကူမတော်မူ၏။ ငါ့အသက်ကို ထောက်ပံ့သော သူတို့တွင်ထာဝရ ဘုရားရှိတော်မူ၏’ (ဆာ ၅၄ : ၄)
၂။	၂။
၃။	၃။
၄။	၄။
၅။	၅။

အခန်း (၁၀)

ခိတ်ဇာတ်ကျဆင်းခြင်းကို အောင်နိုင်ခြင်း

နေရာပြောင်းနိုင်သော ကြီးထွားမှု ဥပဒေများ သင်ယူခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - ဤအခန်းတွင် နေရာပြောင်းနိုင်သော ကြီးထွားမှု ဥပဒေများကို ခြုံငုံသုံးသပ်၍ ရှင်းပြခြင်းအားဖြင့် မိမိအသက်တာ အသီးသီးတွင် အခက်အခဲကြုံတွေ့သမျှ အရာတိုင်း အောင်မြင်သောသူ ဖြစ်ခြင်းငှာ ဤသင်ခန်းစာများကို အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားသည်။
- (က) ကျွန်ုပ်တို့၏ မျှော်လင့်ခြင်း တည်ဆောက်ခြင်း
  - \* သင်သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးရင်ဆိုင်ရသော အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုအား ကိုင်တွယ်ခြင်း
  - \* ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကြီးသော သူများ ဖြစ်သည်။
  - \* မြင့်မားသောစံနှုန်းစံထားများ ချမှတ်ပါ။
  - \* ဆုံးရှုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာထဲ မာရ်နတ်၏ အုပ်ထိန်းမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။
  - \* အခွင့်အရေးများ (Kadesh - Barnea)
  - \* ရှေ့ဆက်ခြင်း - ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်
  - \* အသက်တာထဲ၌ ကောင်းကွက်ရှိသောအပိုင်းကို အခြားကဏ္ဍများ၌လည်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန်
  - \* အထူးသဖြင့် အောင်မြင်သော အပိုင်းတွင် သူတစ်ပါးအား ခွန်အားပေးပါ။(၂ ကော ၁ )
  - \* ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်ပွဲသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်သေခံချက် ဖြစ်သည်။
  - \* မလုံမလောက်ဟု ခံစားရခြင်း။
  - \* ဘုရားသခင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ။
  - \* သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းတိုင်။
- (ခ) သမ္မာကျမ်းစာအခြေခံသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ခွန်အားပေးခြင်း
  - \* ၁ ယော ၂:၁၂ - ၁၄ ( ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောရိုးနှင့် ကျမ်းစာအခြေခံ)
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်ပါသော ဝိသေဘာဝ ၊ အသက်တာ သစ်လိုအပ်ခြင်းနှင့် အသက်တာသစ်၏ ကြင်အင် လက္ခဏာများ
  - \* ဘုရားတရားလိုအပ်ခြင်း ( ဇေက် ၁:၂-၃)
  - \* အသစ်သော မွေးဖွားခြင်း ( ယော ၃:၁-၁၃)
  - \* မာရ်နတ်၏ ချုပ်နှောင်မှု ( ဟေ ၂:၁၄ ၊ ကော ၁:၁၃)

- \* တန်ခိုးရှိသော အသက်တာ ( ၁ ယော ၅:၁၂)
- \* ဖြောင့်မတ်ခြင်းမျိုးစေ့ကြီးထွားခြင်း (ယာ ၃:၁၈ ၊ ၁ ပေ ၁:၂၃)
- \* ယခုအသက်တာသစ် ( ၁ ကော ၃:၆)
- \* ကောင်းသောအကျင့် (ဧဖက် ၂:၈-၁၀)
- အသက်တာသစ်နှင့် ယုံကြည်ခြင်းကြီးထွားခြင်း
  - \* အသက်တာသစ်သည် ယုံကြည်ခြင်းကြီးထွားမှုအပေါ် မူတည်သည် ( မသဲ ၁၇:၂၀)။
  - \* ယုံကြည်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ ဝိညာဉ်စက္ခုဖြစ်သည် ( ဟေ ၁၁ :၁၆)။
  - \* စိန်ခေါ်မှုများသည် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်လာသည် ( ဟေ ၁၀:၃၈)။
- ဝိညာဉ်ရေးရာ အခြေခံ အုတ်မြစ်များ - အဆင့် (၁)
  - \* ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားခြင်း အခြေခံအုတ်မြစ် ( ဧဖက် ၄:၁၅)
  - \* လျှင်မြန်စွာ ကြီးထွားရန် မျှော်လင့်ခြင်း ( ဧဖက် ၄:၁၄)
  - \* ကလေးများ၏ ကြင်အင်လက္ခဏာများ ( ၁ ကော ၃:၁)
  - \* ဟေဗြဲများ ( ဟေ ၅:၁၃)
  - \* ပေတရူ (၁ပေ ၂:၂)
  - \* ယေရှုနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာကြီးထွားခြင်း ( မသဲ ၁၅:၂၈ ၊ ၁၆:၈)
- ဝိညာဉ်ရေးရာ ရင်ဆိုင်မှုများ - အဆင့် (၂)
  - \* အားကြီးလာခြင်းနှင့် အဆင့် (၂)
  - \* ရှင်ပေါလု(ဧဖက် ၄:၂၂ - ၂၄)
- ဒုတိယအဆင့်နှင့် တတိယအဆင့်၏ ခြားနားချက်များ
  - \* ဟေဗြဲများ (ဟေ ၅:၁၄)
  - \* ရှင်ပေတရူ ( ၂ ပေ ၁:၃-၄)
  - \* ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးထွားခြင်း မာတိကာ ( ၂ ပေ ၅:၅-၇)
- ဝိညာဉ်ရေးရာအသီး - အဆင့် (၃)
  - \* တတိယအဆင့်၌ ရှိသော အကြောင်းအရာများ
  - \* ရှင်ပေါလု ( ဧဖက် ၂:၁၀ ၊ တိ ၂:၇ ၊ ၁၄ ၊ ၃:၈ ၊ ၁၄)
  - \* ဟေဗြဲများ ( ဟေ ၁၀:၂၄)
  - \* ရှင်ပေတရူ ( ၁ ပေ ၂:၁၂)

- \* ယေရှု ( မာ ၄:၂၀ ၊ လု ၈:၁၅)
- ဘုရားသခင်၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်
  - \* အပြစ်အနာအဆာကင်းသော သတို့သမီး ( ဧဖက် ၅:၂၆-၂၇)
  - \* သတို့သမီး ကညာပျို(၁၀) ဦး၏ ပုံဥပမာ (မဿဲ ၂၅ :၁-၃)
  - \* ရှင်ပေါလု ( ဧဖက် ၄:၁၅ ၊ ဖိ ၁:၆)
  - \* ဟေဗြဲများ ( ဟေ ၁၂:၂)
  - \* ယေရှု ( ယော ၁၅:၁၆ ၊ ၁၇:၁၇)
- ခြုံငုံ သုံးသပ်ချက်
  - \* ခွန်အားကြီးသော စစ်သူရဲများ
  - \* ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို ကြိုးစားရှာဖွေခြင်း
  - \* ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အောင်မြင်စေချင်သည်။
- (ဂ) ဘုရားသခင်၏ ဥပဒေသများကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ခြင်း
- နိဒါန်း
- ကန့်သတ်ချက်ရှိသော ရွေးချယ်မှုများ
  - \* ရွေးချယ်မှု သုံးခု
  - \* ချို့ယွင်းချက်နှစ်ခု
  - \* ပြည့်စုံသော ပုံရိပ်ကားချပ် ( ဟေ ၄၀:၃-၄)
  - \* သခင်၏ လမ်း
  - \* ဖြည့်ဆည်းရန် လိုအပ်သော လျှို့မြောင်များ
  - \* ဖြိုဖျက်ရမည့်တောင်များ
- အုပ်စုများခွဲခြားခြင်း
  - \* အုပ်စု (၃) ခုခွဲခြားထားသည်။
  - \* ကောင်းအောင်ကြိုးစားပါ ( ၂ ကော ၅:၁၇)။
  - \* သန့်ရှင်းသော အသက်တာဖြင့် အသက်ရှင်ပါ ( ရော ၆ : ၁၉)။
- ယုံကြည်ခြင်း အနက်ဖွင့်ဆိုချက်များ
  - \* စိုးရိမ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာ၌ လိုအပ်သော အရာတိုင်း ဘုရားသခင်မှ တာဝန်ယူ နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း မယုံကြည်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

- \* သစ္စာရှိခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်မှ ကျွန်ုပ်အားဖြင့် ပြီးမြောက်စေလိုသော အရာများကို သူ့အားကိုးစားခြင်းဖြင့် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- တစ်စုံတစ်ယောက် ဒုက္ခအခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ဘုရားသခင်ကို မကိုးစားသောကြောင့် ခါးသီးခြင်းများ ခံစားရသည်။ မိမိနည်း မိမိဟန်ဖြင့် ဂလဲစားချေခြင်း ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲစွာ ကြံစည်ခြင်းတို့ကို ပြုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ဖြည့်စွက်ချက်အတွေးအခေါ်များ
  - \* အတွေ့အကြုံများ တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း
  - \* အမြစ်မခိုင်ခြင်းနှင့် ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများ
- အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်စဉ်
  - \* အုပ်စုအသီးသီး၌ အထွေထွေအကြံပြုချက်နှင့် အဖြေများရှိသည်။ အောက်ပါကားချပ်တို့ကိုကြည့်ပါ။

အုပ်စုများ ခွဲဝေထားခြင်း	ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိခြင်း	ဘုရားသခင်ကို ဗဟိုပြုသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု	နေရာမှားနေသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု
စိတ်နှလုံးအခြေ အနေ	ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် မသေချာခြင်း	ဘုရားသခင်၏ မစခြင်း၌ ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိခြင်း	ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် မသေချာခြင်း
ခံစားချက်များ	ကျိုးပဲ့ခြင်းနှင့် အရှုံးပေးခြင်း	နှိမ့်ချသော်လည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိခြင်း	မာန်မာနကြီးခြင်းနှင့် လုံခြုံခြင်း
အဓိက လိုအပ်ချက်များ	နှစ်သိမ့်ခြင်း လိုအပ်	လုံ့လဝီရိယ လိုအပ်	နှိမ့်ချခြင်းလိုအပ်
အဓိက ခြေလှမ်း	ဘုရားသခင်ကို မကိုးစားခဲ့ခြင်း အတွက် အပြစ်ဝန်ချ	ဘုရားသခင်၏ ကူညီမစမူအတွက် သူ့ကို ချီးမွမ်း	မာနထားခဲ့ခြင်းအတွက် နောင်တရ၍ အပြစ်များ ဝန်ချ

- အထွေထွေ ကြင်အင်လက္ခဏာ
  - \* မြင်ကွင်း (၁) - စိတ်ပျက်နေသော ခင်ပွန်းသည်
  - \* မြင်ကွင်း (၂) - သူ့ခိုး
  - \* မြင်ကွင်း (၃) - ကြောက်ရွံ့နေသော မိတ်ဆွေ
  - \* ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

- တိကျသောကြင်အင်လက္ခဏာ
  - \* လူသားများသည် ရှုပ်ထွေးနေနိုင်သည်။
  - \* မျှော်လင့်ခြင်းဖြင့် အစပျိုးခြင်း
  - \* ပြဿနာကိုဖော်ပြ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း
- အပြစ်ဝန်ချသည်အချိန်
  - \* ဝန်ချခြင်း ( ၁ ယော ၁:၈-၁၀)
  - \* လမ်းညွှန်ပေးသော အကြံပြုချက်
- ဘုရားသခင်၌ ယုံကြည်ခြင်း ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း  
 အဓိကမေးခွန်း - “အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် သင့်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ဘုရားသခင်၏ အစွမ်းအစနှင့် စိတ်ဆန္ဒအပေါ် သင်သည် သံသယရှိပါသလား။ ”
- သမ္မာတရားမည်သို့ တည်ဆောက်ရမည်ကို ညွှန်ကြားချက်
  - \* အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ သမ္မာတရားကို ကိုင်ဆွဲရာ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။
  - \* ကျမ်းစာရှိ အခြေအနေများနှင့် သဏ္ဍာန်တူနေခြင်း (ဥပမာ - ဒါဝိဒ်သည် ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်ကို ကိုးစားသောကြောင့် ဂေါလျက်အား ရင်ဆိုင်ခြင်း - ၁ရာ ၁၇:၄၅)။
  - \* အတိတ်ကာလအတွေ့အကြုံများကို တွေးတောပါ။ ( ဥပမာ - ဒါဝိဒ်သည် ခြင်္သေ့နှင့် ဝက်ဝံများကို အတိတ် ၌ အနိုင်ယူခဲ့ကြောင်း စဉ်းစားလျက် ဂေါလျက်ကို တိုက်ခိုက်ခြင်း - ၁ရာ ၁၇ : ၃၆-၃၇)။
  - \* အခြေအနေနှင့် စပ်ဆိုင်သော ကျမ်းချက်တစ်ခု သို့ နှစ်ခု ( အများကြီးမဟုတ် ) ရှာပါ။ အနှစ်သက်ဆုံး ကျမ်းပိုဒ်ကို ရွေးထုတ်ပါ။ ( ဥပမာ - ဆာ ၂၃:၄ )။အခြေအနေ မည်မျှပင် ခက်ခဲလင့်ကစား ဒါဝိဒ်သည် ဘုရားသခင်ကို မည်သို့ ကိုးစားကြောင်းသက်သေပြပါ။
  - \* ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်
- **MC**နှင့် **LC** ခြားနားချက်များ
  - \* ခေါင်းမာခြင်းနှင့် လှည့်ဖြားခြင်း \* အမျိုးအစားများ အကြား ဝင်ရောက်ပါဝင်ခြင်း
  - \* အခြေအနေအရ အလုပ်လုပ်ခြင်း \* ရှင်ဘုရင်ရှောလု၏ ပြဿနာ ( ၁ရာ ၂၈:၅-၇)
  - \* အခြားသူများ ပါဝင်ခြင်း
- အဆုံးသတ်ခြင်း
  - \* ဘုရားသခင်သည် အလုပ်လုပ်နေသည် \* ရှောလုအပေါ် ဒါဝိဒ်၏ ဆက်ဆံမှု

သင်၏ ဓားအား ချွန်ထက်ရန် သွေးပေးခြင်း

Paul J. Bucknell

❑ ရည်ရွယ်ချက် - သင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ရှေ့၌ဖော်ပြခဲ့သည် ပြဿနာ တစ်ရပ်ရပ်အား ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော်လည်း မည်သို့ အဖြေရှာ၍ ခြေလှမ်းလှမ်းရမည်ကို အောင်မြင်မှု နည်းဗျူဟာ ထား၍ လမ်းညွှန် မြေပုံပမာ အသုံးပြုတတ်ရန် ။

❑ သင့်အတတ်တာထဲ၌ အနိုင်ယူရန် လိုအပ်သော အခန်းကဏ္ဍကို ရွေးထုတ်ပါ။

- \* လက်ယာဘက်ရှိ အကွက်၌ ရေးထားသော အချက်များကို သုံးခုပိုင်းထားပါ။အခက်အခဲဆုံးအရာကို ကြယ်ပွင့်ဖြင့် အမှတ်အသားလုပ်ပါ။ရိုးသားပါ။ ၎င်းသည်သင်အအောင်မြင် ဆုံးသော အပိုင်း ဖြစ်လာမည်။

❑ မည်သည့်အမျိုးအစားဖြင့် သင့်ကို ပိုင်းခြားပါ။

- \* ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ရွေး၍ သင့်လျော်သော အောက်ပါအကွက်ထဲ၌ ရေးပါ။
- \* ထို့နောက် အလယ်၌ ၎င်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်အခြားအရာကို ရေးပါ။

စိုးရိမ်ခြင်း
စိတ်ပျက်ခြင်း
ဝမ်းနည်းခြင်း
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
သံသယရှိခြင်း
ပူပန်ခြင်း
ကြောက်ရွံ့ခြင်း
မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း
ဖိအားဝင်ခြင်း

ယုံကြည်စိတ်ချမှုမဲ့ခြင်း	ဘုရားသခင်ကို ဗဟိုပြုသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု	နေရာမှားနေသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု	မဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်း
--------------------------	--	--------------------------------	-------------------

မိမိကိုယ်ကို မုန်းခြင်း
ဒေါသထွက်ခြင်း
လိမ်လည်ခြင်း
တပ်မက်ခြင်း
မာနကြီးခြင်း
ဝေဖန်ခြင်း
ငြင်းခုံခြင်း
မနာလိုခြင်း
မုန်းတီးခြင်း
ခါးသီးခြင်း

❑ ယုံကြည်ခြင်းအနက်ဖွင့်ခြင်းကို ရေးပါ။

- \* ပြဿနာအတွက် ယုံကြည်ခြင်း အနက်ဖွင့်ခြင်းကိုရေးပါ။
- \* ဖွင့်ဆိုချက် (၁) -
- \* ဖွင့်ဆိုချက် (၂) -

- မကိုးစားခြင်းအတွက် ပြဿနာကို ဆန်းစစ်ပါ။
  - \* ပြဿနာအပေါ် ဘုရားသခင်ကို မကိုးစားခဲ့သော အပြစ်ကြောင့် ရလဒ်ကို ယုံကြည်ခြင်းဖွင့်ဆိုချက်ကို အခြေခံ၍ ရေးပါ။ ဥပမာပေးပါ။
  - \* အကယ်၍ LC ဖြစ်နေလျှင် ဘုရားသခင်ကို အဘယ့်ကြောင့် မကိုးစားခဲ့ကြောင်း ချရေးပါ။
  - \* အကယ်၍ MC ဖြစ်နေလျှင် သင်မည်သည့်အရာကို ကိုးစားခဲ့ကြောင်း ချရေးပါ။
- သင့်အပြစ်ပြဿနာကို ဝန်ချတောင်းပန်ပါ။
  - \* သင့်အပြစ် ဝန်ချခြင်းအကြောင်းကို ရေးချ၍ အသံထွက်လျက် ဆုတောင်းပါ။ သင့်အမှားအတွက် ဝန်ချတောင်း ပန်ပြီး သင်မည်သို့ ကျရှုံးခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံပါ။ ယေရှုအားဖြင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ရရှိပါမည့်အကြောင်း ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ပါ။

“သင်၏ ဓားကို ချန်ထက်စေရန် သွေးပေးခြင်း”  
(အဆက်)

- ယုံကြည်ခြင်း တည်ဆောက်ခြင်း
  - \* အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့် ပတ်သတ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူခဲ့သော ဘုရားသခင်၏ ကတိတော်များ ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် အသုံးပြုသွားမည်။ ၎င်းသည် သင့်စိတ်နှလုံးကို ပြန်လည်ပြုပြင်လန်းဆန်းစေမည့် သမ္မာတရား ပင် ဖြစ်သည်။ (ရော ၁၂:၂)။
  - \* ဘုရားသခင်ကို သံသယ ဝင်လျှင် သင်မည်သို့ ဖြစ်သွားနိုင်ကြောင်း ရေးပါ။ သင့်အတွက် မည်သို့ အကောင်း ဆုံးဖြစ်နိုင်မည်နည်း။
  - \* သင်ရင်ဆိုင်ရသော ပြဿနာအတွက် အဖြေရှာပေးနိုင်သော သမ္မာကျမ်းချက် ၂-၃ ခုရေးပါ။
    - (၁)
    - (၂)
    - (၃)
  - \* အထက်၌ သင်မရေးခဲ့သည့် အရာထဲက သင့်ကို ပြန်လည်စကားပြောသော ကျမ်းချက်ရှိခဲ့သော် အောက်တွင် ပြန်ရေးပါ။ ( အနှုတ် သို့ အပေါင်း လက္ခဏာ တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်သည်။)
- ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာထဲ၌ သမ္မာတရားတည်ဆောက်ခြင်း
  - \* သမ္မာတရားကို သိခြင်းအဆင့်မှ ယုံကြည်ခြင်းအဆင့်သို့ တက်လှမ်းရမည်။ ဆုတောင်းခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆုတောင်းစဉ်အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိပေးစကားပြောနေသော သမ္မာတရားအချို့ကို ချရေးထားရမည်။ ဘုရားသခင်နှင့်အတူ ရင်ဆိုင်လုပ်ဆောင်ရမည့် သမ္မာတရားကို ဖွင့်ပြသော ကျမ်းချက် (၅)ချက်ကို စာရင်းပြုစုထားပါ။

ထိုအခြေအနေမှ ဘုရားသခင်ကို မည်သို့ ကိုးစားရမည့်အကြောင်း သူ၏အလုပ်နှင့် နည်းလမ်း များကို သိရမည်။

- \* သမ္မာတရား (၁)
- \* သမ္မာတရား (၂)
- \* သမ္မာတရား (၃)
- \* သမ္မာတရား (၄)

“ဒုစရိုက်အား စွဲလန်းမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း”

- ရည်ရွယ်ချက် - ယုံကြည်သူများသည် တန်ခိုးကြီးလှသော ဒုစရိုက်စက်ကွင်းထဲ၌ အသက်ရှင်ရပြီး သတိမမူလျှင် မကောင်းသော အကျင့်ဆိုးထဲ ကျဆင်းနိုင်သည်။ အသက်တာထဲတွင် ထိုသို့ ဒုစရိုက် တစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်ရန် ရည်ရွယ်သည်။
- ဒုစရိုက်အား စွဲလန်းခြင်းအပေါ် သုံးသပ်ချက်
  - \* ဒုစရိုက်အား စွဲလန်းခြင်းဟူသော စကားလုံးကို နေ့စဉ် အသက်တာထဲ၌ ပုံမှန်ဝင်ရောက်နေရာ ယူနေသော အကျင့်ဆိုးသို့မဟုတ် အတွေးအခေါ်ဆိုးဟု အနက်ပြန်နိုင်သည်။ ပြဿနာမှာ ထိုအရာများက လူတစ်ဦး၏ အသက်တာထဲ၌ တာဝန်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်စေသည်အထိ ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၌ အပြစ်ရှိသည်ဟု မသိမချင်း ကုထုံးသည်လည်း မပေါ်ပေါက်နိုင်ပေ ။ (ဤဖြစ်စဉ်အတွက် ဆုတောင်းပါ။)
- သင်၏ မှားယွင်းမှုများကို ချရေးပါ။ အသေးစိတ်ရေးပါ။
- မကောင်းမှုကို ဖွင့်ဟပါ။ သို့မှသာ အလင်းသည် ဝင်ရောက်နိုင်မည်။
  - \* မကောင်းသော အကျင့်များနှင့်အတွေးများအပါအဝင် သင်မှားယွင်းခဲ့သော အရာများကို ရေးချပါ။
  - \* မကောင်းမှုပြုသောသူသည် ဘုရားသခင်နှင့် သူ၏ နည်းလမ်းကို သံသယရှိသောသူ ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်အပေါ် သင်မည်သို့ သံသယရှိကြောင်းရေးပါ။
- စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်း စကားစုများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း
  - \* စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းကို စိတ်နှလုံးထဲ၌ ဖုန်းကွယ်ထားလျှင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သွားတတ်သည်။ အခွင့်ပေးလျှင် သူသည် ကောင်းစွာ နေရာယူတတ်သည်။ သံသယရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စကားစုကို ရေးပါ။ အခြားအရာများကို တွေ့ရှိလာမည်။
  - \* သင့်စိတ်ထဲ၌ ပေါ်ပေါက်လာသော စကားစုကို ရေးပါ။ ၎င်းသည် မာရ်နတ်ထံမှ လာသောမုသား တရားများ ဖြစ်သည်။
  - \* သံသယအလုံးစုံအတွက် အပြစ် ဝန်ချပါ။

□ စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းကို သမ္မာအားဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း

\* သမ္မာတရားသည်မုသားတရား (သံသယ ၊ စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်း )ထက် သာ၍ တန်ခိုးရှိသည်။  
သံသယတစ်ခုစီအတွက် သမ္မာတရားတစ်ခုနှင့်အထက် ရှာဖွေပါ။

\* မကောင်းသော စကားစု - သမ္မာတရား (စာပိုဒ်)

\* မကောင်းသော စကားစု - သမ္မာတရား (စာပိုဒ်)

\* မကောင်းသော စကားစု - သမ္မာတရား (စာပိုဒ်)