

သင်ခန်းစာ ၁၁

ဝိညာဉ်ရေးတွင် အသင့်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ကြံကြံခံနိုင်ခြင်း

၁။ အပြောင်းအရွှေ့နောက်တစ်ခုအတွက်အကြောင်းကြားခံရခြင်း

သူနာပြုဆရာမဂျန်သည် အခြားဌာနသို့ အပြောင်းအရွှေ့ခံရပြန်သည်။ အထက်မှ အကြောင်းကြားစာကို ကြောက်လန့်စိုးရွံ့စွာဖတ်နေသည်။ လအနည်းငယ်အတွင်း သူ့အလုပ် လုပ်နေသည့်တပ်ရင်းသည် ထိုနေရာမှထွက်ခွာရတော့ မည်။ တစ်နှစ်လုံးလည်းကြာနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေကို မည်ကဲ့သို့ခံနိုင်ရည်ရှိမည်နည်း။ ခင်ပွန်းပေါလ်နှင့် သမီးများကို မည်ကဲ့သို့ အသိပေးရမည်နည်း။ သူမ၏မျက်လုံးကိုမှိတ်ပြီးနောက်ဆုံးအပြောင်းအရွှေ့ခံရသော အကြောင်းကို ပြန်လည်စဉ်းစားနေသည်။

ရှေ့တန်းတွင် အရေးပေါ်သူနာပြုများလိုအပ်နေချိန်တွင် စစ်မြေပြင်၌တာဝန်ကျခဲ့သည်။ သူမ သင်ယူခဲ့သော ဆေးပညာသည် ရှေ့တန်း၌သူနာပြုအနေနှင့် လက်တွေ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရသောအခါ မပြောပလောက်ပါ။ သူမတွေ့ကြုံရသော ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာရစစ်သားများ၊ ရိက္ခာပြတ်လတ်ခြင်း၊ သူမ မည်မျှပင် ကြိုးစားသော်လည်း လိုအပ်ချက်မဖြည့်ဆည်းနိုင်ဟု သူမကိုယ်သူမ အားမလိုအားမရဖြစ်နေသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက် စိတ်ထိခိုက်ရသည်။ အပြစ်မဲ့ကလေးများ ပုံမှန်မဟုတ်သောဘဝနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပြီး စစ်၏သားကောင်များဖြစ်နေသည်။ တခါတရံ ရွာကို စစ်တပ်၏ပစ်ခတ်မှုကြောင့် ဒဏ်ရာရသော ကလေးများ၊ ရန်သူများအသုံးချမှုနှင့် ညင်းပန်းနှိပ်စက်မှုကြောင့်ဒဏ်ရာရသောကလေးများကို ဆရာမဂျန်ကပင် ကုသပေးရသည်။

ပိုဆိုးသည်မှာ ဆရာမဂျန်သည် အိပ်မက်ဆိုများမက်ခြင်းကြောင့်ညအိပ်မပျော်တော့ပေ။ ထိုကြောင့် အိမ်တွင်ကျန်ရစ်ခဲ့သော သမီးများအတွက် စိုးရိမ်လာသည်။ ဆရာမဂျန်ကြီးပြင်းခဲ့သည်အသင်းတော်အသိုင်းအဝိုင်းသည် ဘုရားသခင်ကို လိုတရပေးစွမ်းနိုင်သောတန်ခိုးရှင်၊ လူသားများ ပျော်ရွှင်ကောင်းမွန်စေလိုသူအဖြစ် သွန်သင်ထားသည်။ စစ်ပွဲများနှင့်မကြုံတွေ့မီ ဆရာဝန်က လူနာအတွက်လိုအပ်သောဆေးညွှန်းရေး၍ ဖြေရှင်းပေးသကဲ့သို့ ဘုရားသခင်ထံဆုတောင်းချက်တင်လျှင် ဆုတောင်းချက်အတိုင်းဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဟု ယုံကြည်သည်။ သူမ၏ မိသားစုအတွက်ဆုတောင်းပေးလျှင် ဘုရားသခင်က သူမ၏မိသားစုကိုအကာအကွယ် ပေးမည်ဟု ယုံကြည်သည်။ စစ်မြေပြင်၌ ကလေးသူငယ်မှဘေးကင်းရန်နှင့် စစ်ပွဲများပြီးဆုံးရန် ဘုရားသခင်ထံ အသဲအသန်ဆုတောင်းသည်။ သို့သော် သူမ၏ဆုတောင်းမပြည့်ဘဲ စစ်ပွဲများဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေပြီး ကျိုးပဲ့ဒဏ်ရာနှင့် သေလုမျောပါးကလေးများ လျော့မသွားပေ။ စစ်ပွဲအနိတ္တာရုံကြောင့် ဘုရားသခင် အပေါ်ဒေါသထွက်၍ သူမ၏ယုံကြည်ခြင်းလည်း ယိမ်းယိုင်လာသည်။

တစ်နေ့တွင် အကြောင်းတစ်ခုက သူမကို ပြောင်းလဲသွားစေသည်။ ဘာမှခံစား၍မရအောင်ထုံသွားသည်။ သူမ၏စိတ်ထဲတွင် ဘုရားသခင်က သူမကိုစွန့်ပစ်သွားပြီးဟု နက်နက်နဲနဲခံစားနေရသည်။ ယခင်ကလို ကျမ်းစာလည်းမဖတ်၊ ဘုရားကျောင်းလည်းမသွား၊ ဆုတောင်းခြင်းလည်း မလုပ်တော့ပါ။ သူမ နားမလည်နိုင်

သော ဘုရားသခင်၊ သူမနှင့်ကင်းကွာနေသောဘုရားသခင်ထံ ဆုမတောင်းနိုင်ပါ။ သူမ၏အတွင်းစိတ်တွင် သစ္စာဖောက်ခံရသကဲ့သို့၊ အထီးကျန်သကဲ့သို့ ခံစားနေရသည်။

အပြောင်းအရွှေ့ခံရပြီး သူမအိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ နေသားကျရန် ကြိုးစားရပြန်သည်။ သို့ရာတွင် အိပ်မပျော်သည့် အခြေအနေက ယခင်အတိုင်းပင်။ ခင်ပွန်းပေါလ်နှင့်သမီးများကိုလည်း ကြမ်းတမ်းစွာ ဆက်ဆံလာသည်။ ခင်ပွန်းပေါလ်နှင့်အတူ သူမ၏အခြေအနေကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်သူကို အတန်ကြာရှာဖွေခဲ့သည်။ သင်းအုပ်ဆရာကြီးထံ အလည်အပတ်သွားပြီး သင်းအုပ်ဆရာ ကြီးဦးဆောင်သော ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းတွင်လည်း တက်ရောက်လာသည်။ ထိုနေရာသည် သူမအတွက် ဘုရားသခင်နှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြောနိုင်သောနေရာတစ်ခုဖြစ်လာသည်။

ဂျန်သည် တဖြည်းဖြည်း သူမကိုယ်သူမ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာတွင် ပိုမိုရင့်ကျက် ကြံ့ခိုင်လာ သည်ဟု ခံစားလာသည်။ မကြာခဏ လမ်းလျှောက်ရင်း ဆုတောင်းရန်အချိန်ယူလာသည်။ သူမ၏ ယုံကြည် ခြင်းသည်လည်း ယခင်ကနှင့် မတူတော့။ ဘုရားသခင်သည် သူမကို စွန့်ပစ်ထားကြောင်းသိရှိလာပြီး၊ ဘုရားသခင်သည် သူမ၏ ကျင့်မြောင်းသောဆန္ဒအားလုံးကို လိုက်လျောမည်မဟုတ်ကြောင်း နားလည်လာ သည်။ နောက်ထပ်အပြောင်းအရွှေ့သတင်းသည် သူမအတွက် တုန်လှုပ်ချောက်ချားစေမည်ပင်။ သူမအနေ နှင့်ယခု အပြောင်းအရွှေ့ကိုစွဲကို ယခင်နှင့်မတူဘဲ မည်ကဲ့သို့တုန်ပြန်မည်နည်း။

အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ ပထမအကြိမ်အပြောင်းအရွှေ့ အတွေ့အကြုံသည် သူနာပြုဆရာမဂျန်အား ဘုရားသခင်အပေါ် မည်ကဲ့သို့ မြင်စေသနည်း။

၂။ စစ်မြေပြင်အတွေ့အကြုံသည် လူတစ်ဦး၏ဝိညာဉ်ရေးရာကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်စေသနည်း။

၂။ အပြောင်းအရွှေ့ကြောင့် ဝိညာဉ်ရေးရာအကျိုးသက်ရောက်မှု

က။ အပြောင်းအရွှေ့ကြောင့် လူတစ်ဦး၏ဝိညာဉ်ရေးရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို နားလည်ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်း

အပြောင်းအရွှေ့ကာလအတွင်း ကြုံတွေ့ရသော အတွေ့အကြုံများသည် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ၎င်းချစ်ရ သောမိသားစုဝင်များကိုပါ ဘုရားသခင်နှင့် ပတ်သက်၍မေးခွန်းများစွာ မေးစရာဖြစ်စေသည်။ အပြောင်း အရွှေ့ကြောင့် မိသားစုနှင့်ဝေးကွာရခြင်းသည်လည်း မိသားစုဝင်အချင်းချင်းအကြား စိုးရိမ်ပူပန်မှု ပိုမိုဖြစ်စေသည်။ အထီးကျန်မှုသည်လည်း မိမိထမ်းနေသောဝန်အပေါ် ပိုမိုစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများသည် ဘုရားသခင်က မိမိနှင့်ဝေးနေ၍ မိမိ၏ဆုတောင်းသံကို နားမထောင်တော့ပါဟူသော ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏မေးခွန်းများကို

နားလည်သည် (ကမ္ဘာဦး ၁၈:၃၂-၃၃၊ တရားသူကြီး ၆:၃၃-၄၀)။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ဒုက္ခရောက်ချိန်တွင် အကူအညီပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့အနားတွင်အမြဲရှိကြောင်းကိုလည်း သိစေလိုသည် (ဟေဗြဲ ၁၃:၅၊ ဟေဗြဲ ၂၀:၂၁၊ ဆာလံ ၁၆:၇-၁၁၊ ဟေဗြဲ ၄၃:၂)။

အပြောင်းအရွှေ့ကြောင့် ဘုရားသခင်က မိမိနှင့်ဝေးနေသည်ဟု ရင်ဖွင့်သောမိတ်ဆွေ (သို့) အခက်အခဲရင်ဆိုင်ရသောမိတ်ဆွေနှင့်ကြုံဖူးပါသလား? သူတို့ကြုံတွေ့ရသောအရာသည် သူတို့၏ဘဝကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်စေသနည်း။ သူတို့၏အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကူညီပေးသောအရာများ ရှိပါသလား?

ခ။ ဝိညာဉ်ရေးရာအားနည်းဆုတ်ယုတ်ခြင်းကို ထောက်ပြခြင်း

သင်ခန်းစာ (၂) တွင်လေ့လာခဲ့သည်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ခက်ခဲသောအတွေ့အကြုံများရင်ဆိုင်ရသည့် ကာလတွင် ကျွန်ုပ်တို့အခြားသောဆုံးရှုံးဆုတ်ယုတ်မှုများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဆုံးရှုံးဆုတ်ယုတ်မှုများအနက် အဆိုးဆုံးမှာ ဘုရားသခင်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ထားသော အရည်အသွေးပြည့်ဝိညာဉ်အသက်တာကဲ့သို့ မဟုတ်ပဲ ဝိညာဉ်ရေးရာ၌ အားနည်းဆုတ်ယုတ်သွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရှင်ယောဟန် ၇:၂၈-၂၉ ဖော်ပြထားသော အရည်အသွေးပြည့်ဝိညာဉ်အသက်တာ၏ လက္ခဏာအင်္ဂါရပ်မှာ သခင်ယေရှု၏ အသက်တာနှင့်အညီ မိမိအသက်တာ၌ သခင်ယေရှုနှင့်အတူလျှောက်လှမ်း၍ မိမိ၏ကောင်းသောပုံသက်သေဖြင့် သူတစ်ပါးအသက်တာကိုလည်း ပြောင်းလဲစေရန်ဖြစ်သည်။

ဝိညာဉ်ရေးရာသစ်ပင်ပုံဆွဲခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း

၁။ အကယ်၍ သခင်ယေရှု၏ ကတိတော်နှင့်အညီ အရေအသွေးပြည့်ဝိညာဉ်အသက်တာသည် အပင်၏ အသီးများဖြစ်မည်ဆိုပါက မည်သို့သောအရေအသွေးရှိသည့်အသီးများဖြစ်မည်နည်း။

၂။ သစ်ပင်ကြီးပုံကို ကဒ်ထူစက္ကူပေါ်တွင်ဆွဲပါ။ အသီးတစ်ခုစီပေါ်တွင် အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်များတွင် ဖော်ပြထားသော ဝိညာဉ်ရေးရာအရေအသွေးတစ်ခုစီ၏အမည်ရေးပါ။

- | | |
|---------------|------------------|
| ဂါလတီ ၅:၂၂-၂၃ | မသဲ ၅:၃-၁၀ |
| ဆာလံ ၂၃ | ကောလောသဲ ၃:၁၀၊၁၂ |
| ဆာလံ ၆၃:၄-၈ | ယေရမိ ၁၇:၇-၈ |

၃။ သင်မြင်တွေ့ရသော အခက်အခဲကြုံရသောကံယကံရှင်နှင့်သူ၏မိသားစုဝင်များ၏ ဝိညာဉ်ရေးရာအားနည်းဆုတ်ယုတ်ခြင်းများကို ဆွေးနွေးပါ။ အပြောင်းအရွှေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆုတ်ယုတ်သွားသည့် ဝိညာဉ်ရေးရာအရည်အသွေးများကို ဝိုင်း၍အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။

၃။ အခက်အခဲကြုံရသော ကာလအတွက် ဝိညာဉ်ရေးရာကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

အခက်အခဲကြုံရသောကာလတိုင်း ဝိညာဉ်ရေးရာ၌လည်းရုန်းကန်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ကို သိရှိပြီး၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ထားခြင်းသည် ဘုရားသခင်၌မှီခို၍ အခက်အခဲများကိုကျော်လွှားရန်၊ သူတစ်ပါးအပေါ် သည်းခံရန်နှင့် အခက်အခဲစိန်ခေါ်မှုများကိုရင်ဆိုင်ရင်း အသက်တာပိုမိုရင့်ကျက်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာ၏ကဏ္ဍ (၅)ခုတွင် ဘုရားသခင်အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုချစ်လာသည်နှင့်အမျှ သခင်ယေရှုသွန်သင်ထားသည့်အတိုင်း (လုကာ ၁၀:၂၇) မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ထားရှိသော ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဘုရားသခင်နှင့်နီးကပ်ခြင်းကို ခံယူသိရှိနိုင်ရန် ပို၍အသင့်ဖြစ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိလျှင် ဘုရားသခင်အနီးအပါးတွင်ရှိခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သိရှိခံစားနိုင်ရန် ခက်ခဲပေမည်။

အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ သင်ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့သော အခက်အခဲများကို (အပြောင်းအရွှေ့ (သို့) အခြားအခက်အခဲ အမျိုးမျိုး) ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဝိညာဉ်ရေးရာကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိခဲ့ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း (သို့) အဘယ်ကြောင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမလုပ်ခဲ့သနည်း။

၂။ အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်များသည် ရှေးအနာဂတ်တွင်ရင်ဆိုင်ရမည့်အခက်အခဲများအတွက် ဝိညာဉ်ရေးရာကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုသည် အရေးပါကြောင်းကို နားလည်နိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ ကူညီပေးသနည်း။

မသဲ ၇:၂၄-၂၇	ယေရမိ ၁၇:၇-၈
လုကာ ၆:၄၃-၄၄	၂ပေ ၁:၅-၇
၂ကော ၁၀:၃-၆	၁တိ ၄:၇-၈

က။ ဝိညာဉ်ရေးရာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာကြံ့ခိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

“တိုက်ပွဲအတွက်အသင့်ရှိခြင်း”နှင့် “ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခြင်း”ဟူသောဝေါဟာရသည် စစ်တပ်တွင်ပုံမှန်သုံးသောဝေါဟာရဖြစ်သည်။ အသင့်ရှိခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခြင်းသည် အန္တရယ်အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။

အသင့်ရှိခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ခုအတွက် အပြည့်အဝပြင်ဆင်ထားသည့် အနေအထားကို ဆိုလိုသည်။

ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိအားပျက်စီးစေနိုင်သော၊ မိမိအားဖိစီးသော အဖြစ်အပျက်ကို ကြုံတွေ့ပြီးနောက် မူလပုံမှန်အနေအထား သို့ ရောက်အောင် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

သို့သော် ယင်းတို့မတတ်နိုင်သောအပိုင်းမှာ

ဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းတို့သည် ဒုက္ခဆင်းရဲကို ငြင်းပယ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ အမှန်တွင် ဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်ရမည့် အခက်အခဲကို အပြုသဘောဖြင့်မြင်စေပြီး ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းပေး၍ ပိုမိုရင့်ကျက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် ကြီးမားသောအခက်အခဲ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲကို ရင်ဆိုင်နေချိန်တွင်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ရိုးသား သောစိတ်သဘောပေးပြီး ဝိညာဉ်ရေးရာအောင်ပွဲကိုလည်းရရှိစေသည်။

အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်များတွင် ဖော်ပြထားသောလူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ထိုလူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဝိညာဉ်ရေးရာအခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ ထိုလူပုဂ္ဂိုလ်များ အဘယ်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ တုန့်ပြန်ကြသနည်း။

ဒါဝိဒ်	ဆာလံ ၇၃:၁၁-၁၄၊ ၂၁-၂၈
ယုံကြည်သူများ	ဟေဗြဲ ၁၁:၃၅-၄၀
ဟဗက္ကုတ်	ဟဗက္ကုတ် ၃:၁၆-၁၉
သခင်ယေရှု	လုကာ ၂၂:၃၉-၄၄
ရှင်ပေါလု	၂ကော ၄:၈-၁၀

၄။ အခက်အခဲမကြုံမှီကာလ၊ အခက်အခဲရင်ဆိုင်နေသည့်ကာလ၊ အခက်အခဲရင်ဆိုင်ပြီးကာလများအတွက် ဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်း

ဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိရန်နှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရန် တည်ဆောက်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း၊ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းသည် သခင်ယေရှုနှင့်အတူလျှောက်လှမ်းသောသူတို့အတွက် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အပြောင်းအရွှေ့နှင့်ပတ်သက်၍ အထက်ပါအခြေအနေ(၃)ရပ်တစ်ခုစီ၏ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်ကဏ္ဍကို သိရှိထားခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

က။ အခက်အခဲမကြုံမီကာလ။ ။ အနာဂတ်အတွက် ဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိရန်နှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရန် တည်ဆောက်ခြင်း

တံတိုင်းတည်ဆောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်အချို့မှ ဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိရန်နှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရန် တည်ဆောက်ခြင်း၌ အထောက်အကူပေးသည့်ကျမ်းပိုဒ်များကို စီစစ်/ရှာပါ။

ဖိလိပ္ပိ ၄:၆-၇	ယောဟန် ၁၅:၇
၂တိမော ၃:၁၄-၁၇	ယောရှု ၁:၈
ဟေမြဲ ၁၀:၂၄-၂၅	၁ တိမော ၄:၇
ဟေမြဲ ၅:၁၃-၁၄	ဟေမြဲ ၁၂:၁၀-၁၁
ရောမ ၅:၃-၅	တမန်တော် ၂:၄၂
ယာကုပ် ၁:၂-၄	၂ကော ၁:၃-၅
မသဲ ၁:၁၂	၁ ပေ ၁:၅-၈
၁ ကော ၉:၂၄-၂၇	ဒေသနာ ၄:၉-၁၂

ဤအလေ့အကျင့်များသည် ဝိညာဉ်ရေးရာကြီးထွားရင့်ကျက်ရန် တည်ဆောက်ရာ၌ အထောက်အကူပြုသော အုတ်ချပ်များဖြစ်သည်။ သင်ကိုပေးသော အုတ်ချပ်ပုံစံကဒ်ထူများပေါ်တွင် အထက်ပါ ကျမ်းပိုဒ်အချို့မှ အလေ့အကျင့်တစ်ခုစီကို အတိုကောက်ရေးချပါ။

တည်ဆောက်နေဆဲတံတိုင်းပေါ်တွင် မိမိ၏အုတ်ချပ်များကိုလည်းတင်လိုက်ပါ။

၂။ သင်၏ဘေးနားတွင်ရှိသောမိတ်ဆွေနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဝိညာဉ်ရေးရာကြံ့ကြံ့ခံ တံတိုင်းတွင် သင်၌ရှိပြီး သား အလေ့အကျင့်များအကြောင်းနှင့် သင်၌လိုအပ်နေသေးသော အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

ခ။ အခက်အခဲရင်ဆိုင်နေသည့်ကာလ။ ။ ဘုရားသခင်တည်ဆောက်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့တည်ဆောက်ထားသော တံတိုင်း၏ ကောင်းသောအုတ်ချပ်များသည် အခက်အခဲရင်ဆိုင်နေသည့်ကာလတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ သို့သော်ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံကို ကြုံတွေ့ရသောသူအတွက် အခက်အခဲရင်ဆိုင်နေသည့်ကာလနှင့် အခက်အခဲရင်ဆိုင်ပြီးကာလများ

တွင် သာမန်အားဖြင့် နာကျင်ခံစားရမည်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ဘုရားသခင်တည်ဆောက်ပေးသောဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ယူနိုင်မည်နည်း။

အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူးရောဘတ်အဲဖ်ဒီးစ်ရေးသားသော “ကြံ့ကြံ့ခံသူရဲကောင်းများ” (“Resilient Warriors”) စာအုပ်တွင် ဘုရားသခင်တည်ဆောက်ပေးသော ဝိညာဉ်ရေးရာအသင့်ရှိခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းကို အသုံးပြု၍ အခက်အခဲကြုံသည့်ကာလတွင် ရင်ဆိုင်မည့်အခြေခံအဆင့်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

- အကူအညီတောင်းပါ။ သင် မည်သူ့ထံ အကူအညီတောင်းမည်နည်း။
- မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။ ဘုရားသခင်သည် သင်၏နှလုံးသား၊ အသက်ဝိညာဉ်၊ စိတ်၊ ခန္ဓာ၊ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသနည်း။
- နေ့စဉ် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလုပ်ဆောင်ပါ။ သင်၏နှလုံးသား၊ အသက်ဝိညာဉ်၊ စိတ်၊ ခန္ဓာ၊ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှုများ ကောင်းမွန်စေရန် နေ့စဉ် မည်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ထိန်းသိမ်းသနည်း။
- လွန်ခဲ့သောကာလတွင် ကောင်းမွန်စွာဖြတ်သန်းနိုင်သည့် ခွန်အား/ အောင်မြင်မှုကို ချရေးပါ။ ပြန်လည်ဆင်ခြင်၍ ခွန်အားယူပါ။ မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။
- သင့်ကို ဘုရားသခင်ရွေးကောက်ထားခြင်းကို သတိရပါ။ မည်သည့်အရာများကို ပြန်လည်၍စဉ်းစားနိုင်သနည်း။

မိတ်ဆွေနှင့်ဆွေးနွေးရန်

သင့်၏လက်တွေ့ဘဝ အခြေအနေတွင် အထက်ဖော်ပြပါအဆင့်များမှ တစ်ခု(သို့)နှစ်ခုကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်အတွက် လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲမည့်အဆင့်များကို ဖော်ပြပါ။ အခက်အခဲကြုံသည့်ကာလတွင် ရင်ဆိုင်မည့်အခြေခံအဆင့်များဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ကြောင်း သေချာ အောင် မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ အနည်းငယ်အချိန်ယူ၍ စဉ်းစားပါ။ အဆင်ပြေလျှင် သင့်ဘေးတွင်ရှိသောမိတ်ဆွေအား သင့်စိတ်ကူးကိုပြောပြပါ။

ဂ။ အခက်အခဲရင်ဆိုင်ပြီးကာလ။ ။နလံထူရန်နှင့် ပြန်လည်ကျန်မာစေရန် သင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

- စိတ်ရောကိုယ်ပါ အပြည့်အဝအနားယူပါ။
- သင်ကြိုတွေ့ခဲ့သည့်အရာကို သူတစ်ပါးအား ဝေမျှပါ။
- သင့်ဆိုးရွုံးမှုအပေါ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ဖော်ပြနိုင်ပါ။
- သင်၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်သွားပါ။

- သင်၏နှလုံးသား၊ အသက်ဝိညာဉ်၊ စိတ်၊ ခန္ဓာ၊ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှုများ ကောင်းမွန်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသောအရာများကို ရှာဖွေပါ။
- သင်၏ဝိညာဉ်ရေးရာ အုတ်မြစ် အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါ။

အဆုံးသတ် အဖွဲ့ငယ် လေ့ကျင့်ခန်း

အနာဂတ်တွင် မည်သို့ဖြစ်မည်ကို မည်သူမျှ မသိနိုင်ပါ။ အကောင်းဆုံးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ထားသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အမှန်တကယ်အခက်အခဲကြုံသည့်ကာလတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို မိမိကိုယ်တိုင်ပင် မသိနိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်သည် အကောင်းဆုံးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုစေလို၍ ကျွန်ုပ်တို့နာကျင်မှုနှင့်ဆင်းရဲဒုက္ခခံရချိန်တွင်ပင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိသည်။ သင်၏ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများကို အဖွဲ့ငယ်တွင်ဝေမျှပါ။

ဘဝလမ်းခရီးသည် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းနေချိန်၊ ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ရင်ဆိုင်ရချိန် (သို့) စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်တွင် အရေးအကြီးဆုံး အောက်မေ့ရမည့်အချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့က ဘုရားသခင်ကို လက်ဆွဲထားသည်မဟုတ်၊ ဘုရားသခင်ကသာ ကျွန်ုပ်တို့ကို လက်ဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။

အဖွဲ့ငယ်တွင် တစ်ယောက်စီသည် အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်တစ်ခုစီကို ရွေးချယ်၍ အလှည့်ကျ ကျမ်းပိုဒ်တစ်ခုစီကို ဖတ်ပေးပါ။ ကျမ်းပိုဒ်ကို ဖတ်နေချိန်တွင် အာရုံပြု၍ ငြိမ်သက်စွာနားထောင်ပါ။

ဟေရှာယ ၁၇:၄၇	ယေရမိမြည်တမ်း ၃:၂၂-၂၃
ဧဖက် ၄:၁၀	ဆာလံ ၃၃:၁၆-၂၂
၂ကော ၂:၁၄	၁ကော ၁၅:၅၇
ဆာလံ ၁၃၀:၃-၆	တောလည် ၂၃:၁၉