

*Margaret Hill, Harriet Hill,
Richard Baggé, Pat Miersma*

စိတ်ဒဏ်ရာများ ကျန်းမာစေရန်၊

အသင်းတော်သည် မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

2016 Edition, Printed in 2023.



American Bible Society



Breakthrough
Language
Center (BLC)

Transforming lives

Healing the wounds of Trauma

How the Church can help

© Harriet Hill, Margaret Hill, Richard Baggé, and Pat Miersma

မြန်မာဘာသာပြန်မှုပိုင်

© Breakthrough Language Center (BLC)

Burmese translation revised in April 2022.

ဤစာအုပ်ကို လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် သင်တန်းပြုလုပ်ရန် ဆက်သွယ်လိုပါက

- မြန်မာနိုင်ငံ ကျမ်းစာအသင်း [သို့]
- အမေရိကန် ကျမ်းစာအသင်း traumahealing@americanbible.org [သို့]
- အင်တာနက် စာမျက်နှာ traumaHealingInstitute.org [သို့]
- breakthrough ldc@gmail.com တွင်လည်း တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ် စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြသည့် ကျမ်းပိုဒ်များအားလုံးသည် ခေတ်သုံးမြန်မာ (Myanmar Common Language) <http://www.myanmarbible.com/bible/> မှ ဖြစ်သည်။

မာတိကာ

နိဒါန်း	5
၁။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချစ်သည် ဆိုပါက အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲ ခံစားရပါသနည်း။	7
၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများကို မည်သို့ ကျန်းမာစေနိုင်ပါမည်နည်း။	19
၃။ လူတစ်ဦးသည် ဝမ်းနည်းမှုဆွေးရချိန်တွင် မည်သို့ ဖြစ်တတ်သနည်း။	32
၄။ ဆိုးဝါးလှသည့် အခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြသော ကလေးငယ်များကို ကူညီပေးခြင်း။	47
၅။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသော သူများကို ကူညီပေးခြင်း။	60
၆။ HIV နှင့် AIDS ရောဂါများအကြား၌ အမှုတော်ဆောင်ခြင်း။	75
၆(က)။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု	86
၆(ခ)။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း	98
၆(ဂ)။ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ	107
၇။ သူတစ်ပါးအား ကူညီပေးသူကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း	117
၈။ မိမိတို့၏ နာကျင်မှုများကို လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာခြင်း	129
၉။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးကို မည်သို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်နည်း။	135
၁၀။ ပဋိပက္ခကြား၌ ယုံကြည်သူ တစ်ဦးအဖြစ် အသက်ရှင်ခြင်း။	144
၁၁။ အန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း။	159
၁၁(က)။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပြီးပြီးချင်း လူထုကိုကူညီခြင်း	170
ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနား	178
ကျေးဇူးတင်လွှာ	184
ဤစာအုပ် ရေးသားပြုစုသူများ	185

ကိုယ်တော်သည်
စိတ်ပျက်အားလျော့သူတို့၏
အနီးတွင်ရှိတော်မူ၏။
မျှော်လင့်စရာလုံးဝ မရှိသူတို့အား
ကယ်တော်မူ၏။
ဆာလံ ၃၄:၁၈။

ဤစာအုပ်ကို ရောဂါ ရှာဖွေရန်၊ ကုသရန် နှင့် ပျောက်ကင်းရန် ကုထုံးအဖြစ်
အသုံးပြုရန် မဟုတ်ပါ။ ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုသူသည် ဤအချက်ကို လက်ခံ
နားလည်သဘောပေါက်သော သူဖြစ်သည်။

နိဒါန်း

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

ယနေ့ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများစွာရှိလူသားများသည် စစ်ပွဲများ၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများ၊ ရေကြီးခြင်း၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ကြရခြင်း၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ဒုစရိုက်မှုအမျိုးမျိုးတို့ကို ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ လူတို့သည်ထိုအကြောင်းတရားတို့ကြောင့် အတွင်းစိတ်၌ နာကျင်မှုများ ခံစားနေရ ကြသည်။ အသင်းတော်သည် ထိုသို့ ခံစားနေကြသော အသင်းသားများကို ကူညီပေးရမည် (တမန် ၂၀:၂၈)။ လောကအတွက် ဆားနှင့်အလင်း ဆောင်နိုင်သောသူများ ဖြစ်ရမည်။ ဤစာအုပ်သည် ဆိုးဝါးသော စိတ်ဒဏ်ရာများကြုံတွေ့ခဲ့သည့် ယုံကြည်သူများကို အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များက မည်သို့အကူအညီပေးနိုင်မည်ကို သိရှိနားလည် နိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်သည်။ သင်ခန်းစာတိုင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာ ရှိသူများအား ကူညီနိုင် မည့် နည်းလမ်းများကို သမ္မာကျမ်းစာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး သွန်သင်မှုများဖြင့် ပေါင်းစပ် တင်ပြထားသည်။

ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုပုံ

ဤစာအုပ်သည် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ သင်တန်းနည်းပြ facilitators များဦးဆောင်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ သင်တန်းများတွင် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းအကြောင်း သိလိုပါက ဒေသရှိကျမ်းစာအသင်း [\[သို့\]traumahealing@americanbible.org](mailto:[သို့]traumahealing@americanbible.org) တွင် စုံစမ်းနိုင်သည်။

နေရာဒေသတစ်ခုတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာစေခြင်း အမှုတော်ကို အသင်းတော်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများမှ ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များအား အစည်းအဝေးဖိတ်ခေါ်၍ မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် စတင်သည်။ ထိုအစည်းအဝေးတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသပေးခြင်းအမှုတော် လုပ်ငန်းများပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် အစီအစဉ်ကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းများလုပ်ဆောင်သည်။ ထို့နောက် ခေါင်းဆောင်များက မိမိအသင်းတော်နှင့် အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လိုအပ်မှုရှိမရှိ ဆုံးဖြတ် သည်။ ခေါင်းဆောင်များထံမှ အစီအစဉ်အတွက် ထောက်ပံ့ အားပေးမှုများ ရရှိပြီးသည် နှင့် ဒေသန္တရ အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များအတွက် ပထမအဆင့်နည်းပြ သင်တန်းကိုလုပ်ဆောင်ပေးသည်။

ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းအပြီးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးသည့် သူတို့ သင်ကြားခဲ့သောအရာများကို ကုသမှုအဆင့်များ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ အသုံး ချရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအဆင့်များ ပြုလုပ်ပြီးပါက အဆင့်မြင့်နည်းပြတန်း တက်ရောက်ခြင်း ဖြင့် လို

အပ်သည့်ပညာရပ်များ ထပ်မံသင်ယူကြရသည်။ ထိုသင်တန်းတွင် မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို အစီရင်ခံကြပြီး၊ အားနည်းချက်၊အားသာချက်များကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြ သည်။

လက်တွေ့သင်ကြားပေးခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်ကြရသည်။ ဒေသတွင်း လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရေရှည် စိတ်ဒဏ်ရာကုသပေး ခြင်း စီမံကိန်းများ ရေးဆွဲကြသည်။ သင်တန်း၏ အဆုံးတွင် ဒေသတွင်းစိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသော သူများကို ကူညီနိုင်ရန် အသိပညာ ကြွယ်ဝသောသူများ ဖြစ်ကြ မည်။

အခြား စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ

အခြား အထောက်အကူပြု အရင်းအမြစ်များမှာ-

- နည်းပြလက်စွဲစာအုပ်။ စိတ်ဒဏ်ရာ အလုပ်ရုံသင်တန်း လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်။
- စိတ်ဒဏ်ရာ သင်ခန်းစာပါ ကျမ်းပိုဒ်များ စုစည်းထားသော စာအုပ်။ စာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာ အဓိက ခေါင်းစဉ်များနှင့် ပါဝင်သော ကျမ်းပိုဒ်များကို တစုတစည်း ဖော်ပြထားသည်။ သမ္မာကျမ်းစာ မရှိသောသူများနှင့် ကျမ်းပိုဒ်များ ရှာရန် အခက်အခဲ ရှိသူများအတွက် အကျိုးရှိသည်။
- ပုံပြင် အခြေပြု စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း စာအုပ်။ ဤစာအုပ်သည် နှုတ်ဖြင့်သာ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသပေးရာတွင် အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းနည်းပြသည် သမ္မာကျမ်းစာမှ ပုံပြင်များ [သို့] သင်ခန်းစာ စာအုပ် အစတွင် ဖော်ပြလေ့ ရှိသော ပုံပြင် များကို ဖတ်ပြသည်။ ပြီးနောက် ပုံပြင်ပါ အကြောင်းအရာများကို ဦးဆောင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည်။
- အသံသွင်းထားသော စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း။ ဤသင်ခန်းစာသည် ပုံပြင်နှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်မှုများကို အသံသွင်းထားသည်။ သင်တန်းသားများ နားထောင်ပြီး တိုင်ပင် ဆွေးနွေးကြသည်။
- နှလုံးသားများကို ကျန်းမာသက်သာစေသည့် အသင်း။ ဆိုးဝါးသည့် အခြေအနေများ ကြုံတွေ့ခဲ့ကြသည့် အသက် (၈-၁၃) နှစ် အရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အထောက်အကူပြု အရင်းအမြစ်များနှင့် အခြားလိုအပ်သော သင်တန်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များနှင့်အတူပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်တို့ကို traumaHealingInstitute.org တွင် ရယူနိုင်ပါ သည်။

၁။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချစ်သည် ဆိုပါက အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲ ခံစားရပါသနည်း။

၁။ သင်းအုပ်ဆရာ မာကု အကြောင်း

ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံ၌ မာကုဟုခေါ်သော သင်းအုပ်ဆရာတစ်ပါးရှိသည်။ သူ့အသက် သုံးနှစ် အရွယ်တွင်ဖခင်သေဆုံးသွားခဲ့ပြီး၊ ဦးလေး၏ အုပ်ထိန်းမှုအောက်တွင်ကြီးပြင်း လာခဲ့ရသည်။ ဦးလေးဖြစ်သူက သူ့အပေါ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆက်ဆံခဲ့ပြီး၊ မကြာခဏ ရိုက် နှက်ခဲ့သည်။ အစားအသောက်လည်း ၀၀လင်လင် မကျွေးမွေးခဲ့ပေ။

မာကုသည် အခြားမိသားစုဝင်တစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့် ကျောင်းတက်နိုင်ခဲ့သည်။ ယုံကြည်သူတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့ပြီး၊ သခင်ယေရှုက သူ၏အပြစ်များအတွက် အသေခံခဲ့ ကြောင်းကို လက်ခံယုံကြည်သည်။ နောင်တွင် ကျမ်းစာကျောင်းတက်ရန် အခွင့်ရခဲ့ပြီး၊ ရှာငယ်လေး တစ်ရွာတွင် သင်းအုပ်ဆရာ တစ်ပါး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

နှစ်နှစ်ခန့် အကြာတွင် ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံ၌စစ်မက်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ လက်နက်ကိုင်များက အပြစ် မဲ့ ပြည်သူများကိုပစ်သတ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများကိုမုဒိန်းကျင့်ခြင်း၊ ကျေးရွာများကို မီးရှို့ခြင်း စသည့် ထိန်းလန့်ဖွယ်ရာများကို သုံးနှစ်ဆက်တိုက် သူ တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ နောက် ပိုင်းတွင်အခြေအနေများပြန်တည်ငြိမ်လာသော်လည်း အချိန်နှင့်အမျှအမျိုးမျိုးသော ပြဿနာ များ ဆက်လျက် ဖြစ်ပွားလာသည်။

မာကုသည် သင်းအုပ်ဆရာအဖြစ် အမှုတော်ဆောင်နေပါသော်လည်း စိတ်ထဲတွင် ပျော်ရွှင်မှု မရှိခဲ့ပေ။ ဘုရားသခင်သည် သူ၏လူများကို အဘယ်ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံတွေ့စေရသနည်း၊ ဆိုသည့် မေးခွန်းကို အဆက်မပြတ် မေးနေခဲ့သည်။ သူသည် ဘုရားသခင် အပေါ် အမျက်ဒေါသ ထွက်နေခဲ့ပြီး၊ စွန့်ပစ်ခြင်း ခံရသည်ဟုပင် ခံစားလာရသည်။

ဘုရားသခင်သည် ဤကဲ့သို့သော ဆိုးရွားသည့် အဖြစ်အပျက်များကို ဟန့်တား နိုင်စွမ်းမရှိဟု တစ်ခါတစ်ရံ တွေးမိသည်။ ဘုရားသခင်အား ဖခင်တစ်ဦးအဖြစ် မြင်ကြည့်ရာတွင်လည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ပြည့်စုံသောဖခင်အဖြစ်မြင်ယောင်ကြည့်လို့မရဖြစ်နေသည်။ သူ၏ အတွေ့အကြုံအရ ဖခင်သည်သူနှင့် အမြဲအတူမနေသော [သို့] ရက်ရက်စက်စက် ရိုက်နှက် ဆုံးမတတ်သောသူ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ထားသည်။

တစ်နေ့တွင် ရပ်ရွာလူကြီး တစ်ယောက်က သူငယ်စဉ်ကကြားသိခဲ့သော အကြောင်း အရာ တစ်ခုကို မာကုအား ပြောပြသည်။ တစ်ချိန်က ဘုရားသခင်သည် ရွာထဲတွင် လူတွေနှင့် အတူ နေထိုင်ခဲ့ဖူးကြောင်း၊ သို့သော်အမျိုးသမီးတစ်ဦးက နောက်ယှက်ခဲ့သောကြောင့် နောင်တွင် ရပ်ဝေးအရပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောပြခဲ့သည်။ မာကုက ဤအရာသည် သမ္မာကျမ်းစာ၏သွန်သင်ချက် မဟုတ်မှန်း သိနေသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု စိတ်ထဲတွင် ခံစားမိလာသည်။ ဘုရားသခင်သည် စိတ်ဆိုးပြီး အဝေးတွင် ရှိနေနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဤသို့သောအဖြစ်ဆိုးများကျရောက်ရခြင်းသည်ဘင်ဂိုလာသားတို့၏ အပြစ်ကြောင့်ဖြစ်မည်ဟုစဉ်းစားမိသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်၏တရားစီရင်ခြင်း အကြောင်းကို အလေးပေး တရားဟော ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူ တရားဟောပြီးနောက် အသင်းသားများ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်မှာ ဝမ်းနည်းနေပုံ ပေါ်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရှိခဲ့ရပြီး၊ သူတို့ အတွက် ခွန်အား မဖြစ်စေကြောင်းကို သိရှိလာသည်။ တရားဟောနေသည့်အခါတိုင်း မိမိကိုယ်ကို သူတော်ကောင်း ယောင်ဆောင်သောသူတစ်ဦးကဲ့သို့ ခံစားနေရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ကြောင်း ဟောပြောနေသော်လည်း ဘုရားသခင်သည် သူနှင့် အလွန်ဝေးသော အရပ်တွင်ရှိနေသည်ဟု ခံစားနေရသည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. မာကု၏ စိတ်အတွင်း၌ ဘုရားသခင်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ခံစားနေရပါသနည်း။
2. မာကုသည် ဘုရားသခင်နှင့် ပတ်သက်၍ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ခံစားနေ သည်ဟု သင် ယူဆပါ သနည်း။
3. သင့်အသက်တာ၌လည်း မာကု ကဲ့သို့ ခံစားဖူးပါသလား။

၂။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံတွေ့နေရသော အချိန်တွင် ဘုရားသခင်၏ အသွင်ပြင် လက္ခဏာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် အရာများကို သတိရသင့်ပါသနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံတွေ့ရသောအချိန်တွင် ပြဿနာ၏အရင်းအမြစ်ကို နားလည်နိုင်ရန် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။ သမ္မာကျမ်းစာတွင်ဖော်ပြသော ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ မိရိုးဖလာအမြင်အရ နားလည်ထားသော ဘုရားနှင့် ကွဲပြားကောင်းကွဲပြားမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအရ သွန်သင်သောအရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်ထားသော ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သံသယ ဖြစ်စေတတ်သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ ဒုက္ခဆင်းရဲကြုံတွေ့ရချိန်၌ ဘုရားသခင်သည် မည်သို့သော သူ ဖြစ်ကြောင်း သွန်သင် သနည်း။

အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အဖွဲ့ငယ် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ ကျမ်းပိုဒ် တစ်ပိုဒ်စီယူပြီး အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော မေးခွန်း (၂)ခုကို ဆွေးနွေးပါ။

ရောမ	၈:၃၅-၃၉	၂ပေ	၃:၉-၁၀
ဆာလံ	၃၄:၁၈	ကမ္ဘာ	၆:၅-၆
မသု	၉:၃၅-၃၆	၁ယော	၄:၉-၁၀

၁. ဤကျမ်းပိုဒ်များ၌ ဘုရားသခင်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာ၊ ဘုရားသခင်နှင့် လူတို့အကြား ဆက်နွယ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မည့်သည့် အရာများ ကျွန်ုပ်တို့ကို သွန်သင်ပေးပါသနည်း။
၂. အထက်ကျမ်းချက်ပါ သွန်သင်ချက်များအရ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ မိရိုးဖလာအမြင်အရ နားလည်ထားသော ဘုရားနှင့် မည်သို့ တူညီ သနည်း [သို့] မည်သို့ ခြားနား ပါသနည်း။

အဖွဲ့ကြီးအတွင်း အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်များကို အားလုံးကြားနိုင်အောင် ဖတ်ပြပြီး ထိုကျမ်းပိုဒ်များတွင် ဖော်ပြသော ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ မိရိုးဖလာအမြင်အရ နားလည်ထားသော ဘုရား တို့ကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။

(က) ရောမဩဝါဒစာ ၈:၃၅-၃၉

သို့ဖြစ်၍အဘယ်သူသည်ငါတို့အားခရစ်တော်၏မေတ္တာတော်နှင့် ကွဲကွာစေနိုင်မည်နည်း။ ဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ ကျဉ်းကျပ်ခြင်း၊အညည်းပန်းခံရခြင်း၊ ငတ်မွတ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်နှင့်တွေ့ခြင်း၊ ကွပ်မျက်ခံရခြင်းတို့သည် ကိုယ်တော်၏ မေတ္တာတော်နှင့် ငါတို့ကို ကွဲကွာစေနိုင်မည်လော။ ကိုယ်တော် အတွက်အကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နေ့လုံးပင် သေဘေးနှင့် ရင်ဆိုင် လျက်နေကြပါ၏။သတ်ရန်လျာထားသောသိုးများကဲ့သို့ အကျွန်ုပ်တို့ကို သူတစ်ပါး မှတ်တတ်ကြပါ၏ ဟူသော ကျမ်းစကား အတိုင်းဖြစ်ပေသည်။ မကွဲမကွာစေသည် သာမက ငါတို့သည်ထို အတွေ့အကြုံ ခပ်သိမ်းတို့နှင့်ဆိုင်ရာတွင် ငါတို့ကိုချစ်တော်မူသော အရှင်အားဖြင့်အထူး အောင်မြင်လျက် ရှိကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မည်သည့်အရာမျှ ငါတို့အား ကိုယ်တော်၏ မေတ္တာတော်နှင့် မကွဲမကွာစေနိုင်။ သေခြင်းဖြစ်စေ၊အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်စေ၊ကောင်းကင်တမန်များဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်

အာဏာပိုင်ဖြစ်စေ၊ ပစ္စုပ္ပန်အရာဖြစ်စေ၊အနာဂတ်အရာဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်အထက်အရာ ဖြစ်စေ၊ မြေအောက်အရာဖြစ်စေ၊ဖန်ဆင်းထားသောမည်သည့်အရာပင်ဖြစ်စေ၊ ငါတို့အရှင်ခရစ်တော်ယေရှု အားဖြင့် ဘုရားသခင် ဖော်ပြတော်မူသောမေတ္တာတော်နှင့် ငါတို့အား မကွဲမကွာ စေနိုင် ဟု ငါဧကန် အမှန် သိသောကြောင့်တည်း။

တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာကြုံတွေ့ရသောအချိန်၌ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်တော်တို့ကို မချစ် တော့လို့ဖြစ်သည်ဟု တွေးထင်တတ်ကြပါသည်။ ဤအတွေးသည် မှန်ကန်ခြင်းမရှိပေ။ ဘုရား သခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အဘယ်အရာကမျှ ကင်းကွာစေနိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ဘုရားသခင် သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အစဉ်အမြဲအတူရှိနေမည်ဟု ကတိတော်ရှိ၍ ကျွန်ုပ်တို့ဆင်းရဲ ဒုက္ခခံရ ချိန် တွင်ပင် အတူရှိနေမည် ဖြစ်သည် (ဆာလံ ၂၃း ၄-၅၊ ဟေဗြဲ ၁၃း ၅-၆၊ ဟေရှာ ၄၃း ၁-၂)။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အစဉ်အမြဲ ချစ်နေပါသည်။

(ခ) ရှင်ပေတရုဩဝါဒ ဒုတိယစောင် ၃း၉-၁၀

လူအချို့တို့ထင်မှတ်သကဲ့သို့ထာဝရဘုရားသည် မိမိ၏ကတိတော်ကို အကောင်အထည် ဖော် ရန်နှောင့်နှေးလျက်နေတော်မူသည်မဟုတ်။ မည်သူမျှ မပျက်စီးဘဲ လူတိုင်း နောင်တရစေရန် အလို တော်ရှိ၍ သင်တို့ကိုသည်းခံတော်မူပေသည်။ သူခိုးလာသကဲ့သို့ ထာဝရဘုရား၏နေ့ရက်သည် ကျ ရောက်လာလိမ့်မည်။ ယင်းနေ့ရက်၌မိုး ကောင်းကင်သည်အသံ မြည်ဟီးလျက် ကွယ်ပျောက် သွား လိမ့်မည်။ ကြယ်တာယာများသည်လည်း ကျွမ်းလောင်ကြလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ကမ္ဘာမြေကြီး နှင့် တကွ မြေပေါ်တွင်ရှိသမျှသော အရာတို့ သည်ပျောက်ကွယ်သွား လိမ့်မည်။

မကောင်းသောအမှုအရာများ ရပ်တန့်ပေးရန် ဘုရားသခင်ထံ ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းကြ သည့်အခါ ထိုအရာများ ရပ်တန့်မသွားဘဲ ဆက်လျက်ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်း မှာ ဘုရားသခင်သည် ရပ်တန့်နိုင်စွမ်းမရှိ၊ ခွန်းအားနည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု မယူဆသင့်ပါ။ ဘုရားသခင်သည် အရာအာလုံးကိုထိန်းချုပ်နေပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းသံကိုလည်း နား ညောင်းပေးနေပါသည်။ ထာဝရဘုရားနှေးတော်မူခြင်းသည် လူသားတွေ့ရန်အချိန် ပေးလို၍သာဖြစ်သည်။ အားနည်းသောကြောင့် မဟုတ်ပေ။ အချိန်ကျရောက် သောအခါ သူ သည် တန်ခိုးတော်အားဖြင့် အပြစ်ကိုတရားစီရင်လိမ့်မည် (ဆာလံ ၇၃း၂၅-၂၈၊ ရောမ ၉း၂၂-၂၄)။

ဘုရားသခင်သည် အနန္တ တန်ခိုးရှင် ဖြစ်သည်။

(ဂ) ဆာလံ ဂုဏ်သိက္ခာ

ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် ကျိုးပဲ့သော စိတ်ရှိသော နှလုံးကြွေကွဲသော သူတို့ကိုနှိုးတော် မူ၏။
နောင်တရှိ၍ စိတ်နှိမ့်ချသော သူတို့ကိုလည်း ကယ်တင်တော်မူ၏။

သခင်ယေရှုသည်လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် ဆင်းရဲဒုက္ခခံပြီးဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့
၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။ သူခံစားခဲ့သော ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ကျွန်ုပ်
တို့တွေ့ကြုံနေရဦးမည့် အရာအားလုံးထက် ပို၍ ပြင်းထန်ပါသည် (မဿဲ ၂၇:၄၆၊ ဟေဗြဲ ၁၂:၂-
၃)။ သူသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားရသူများနှင့် ထပ်တူခံစားရပါသည် (မဿဲ ၂၅: ၃၅-၃၆)။
ကျွန်ုပ်တို့၌ သံသယရှိနေချိန်၌ပင် သူသည် မေတ္တာ ဂရုဏာတော်နှင့် ပြည့်စုံ သောသူ ဖြစ် သည်
(ဟေရှာ ၆:၃၉၊ ၅၃:၃-၄၊ ဟေဗြဲ ၂:၁၈)။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အတူ ဒုက္ခခံပြီး၊ နာကျင်မှုကို ထပ်တူ ခံစားပါသည်။

(ဃ) ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၆:၅-၆

မြေကြီးပေါ်မှာလူအပြစ်ကြီး၍ သူ၏စိတ်နှလုံးအကြံအစည်ရှိသမျှတို့သည် အစဉ်မပြတ် ဆိုး
ညစ်ခြင်း သက်သက်ရှိကြောင်းကို ဘုရားသခင် သိမြင်တော်မူလျှင် မြေကြီး ပေါ်မှာ လူကို ဖန်ဆင်း
တော်မူသည်ကို နောင်တရ၍ နှလုံးတော် ပူပန်လျှက်ရှိတော်မူ၏။

လောက၌ဖြစ်ပျက်နေသောအရာခပ်သိမ်းတို့သည် ဘုရားသခင်၏စုံလင်သော အလိုတော်
ကြောင့် မဟုတ်ပေ။ ဘုရားသခင်သည် ဆိုးသောအမှုနှင့် မတရားသောအမှု တို့ကို မုန်းတော်
မူသည် (သုတ္တံ ၆:၁၆-၁၉၊ ရောမ ၁:၁၈)။

ဘုရားသခင်သည် ဆိုးသော အမှုနှင့် မတရားသော အမှုတို့ကို မုန်းတော်မူ၏။

(င) မဿဲ ၉:၃၅-၃၆

သခင်ယေရှုသည်မြို့ရွာရှိသမျှသို့လှည့်လည်ပြီးလျှင် တရားဇရပ်များတွင် သွန်သင်၍ နိုင်ငံ
တော် အကြောင်းသတင်းကောင်းကိုဟောပြောလျက် အနာရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်း
စေတော်မူ၏။ လူပရိသတ်တို့သည်သိုးထိန်းမဲ့သည်သိုးများကဲ့သို့ အားကိုးစရာ မရှိ၊ ပူပင်သောက
ရောက်လျက်နေကြ သည်ကိုမြင်တော်မူလျှင် သူတို့အားသနား ကြင်နာ တော်မူ၏။

သခင်ယေရှုသည်ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံတွေ့ရသော သူတို့ကိုရှာဖွေနေပါသည်။ ဧဝံဂေလိသတင်း
ကောင်းကို ဟောပြောပြီး လူတို့၏အနာရောဂါ ရှိသမျှကိုကုသပေးခဲ့သည်။ ထိုသူတို့ ကိုလည်း
သနားတော်မူသည်။

**သခင်ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံတွေ့နေချိန်တွင်
ကျွန်ုပ်တို့ကို ရှာဖွေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို သနားတော်မူ၏။**

(စ) ရှင်ယောဟန်ဩဝါဒစာ ပဌမစောင် ၄:၉-၁၀

ငါတို့သည်သားတော်အားဖြင့်အသက်ကိုရရှိကြစေရန်ဘုရားသခင်သည် မိမိ၏တစ်ပါးတည်းသောသားတော်ကိုဤလောကသို့စေလွှတ်တော်မူခြင်းအားဖြင့်ငါတို့အပေါ်မိမိထားရှိသော မေတ္တာတော်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေတော်မူ၏။ မေတ္တာဟုဆိုရာ၌ ဘုရားသခင်အတွက် ငါတို့ ထား ရှိသည့် မေတ္တာကိုမဆိုလို။ ငါတို့သည်အပြစ်များမှ ပြေလွတ်ခွင့်ရရှိ၍ ပူဇော်ဆက်ကပ်တော် မူသော သားတော်ကိုစေလွှတ်တော်မူခြင်းအားဖြင့် ငါတို့အား ဘုရားသခင် ပြတော်မူသော မေတ္တာတော်ကို ဆိုလိုပေသည်။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အလွန်ချစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရစေခြင်းငှါ ၎င်း၊ အပြစ်မှ လွတ်ခြင်းရရန်သော်၎င်း၊ သူ၏ သားတော်ကို လောကသို့ စေလွှတ် တော်မူ၏။

**ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အလွန်ချစ်သောကြောင့်
သူ၏ သားတော်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် ပေးခဲ့သည်။**

၃။ ဤကမ္ဘာကြီးထဲ၌ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရှိနေရခြင်း၏ မူလဇစ်မြစ်မှာ အဘယ်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

ဤကမ္ဘာပေါ်ဆင်းရဲဒုက္ခရှိနေရခြင်း၏ မူလဇစ်မြစ်နှင့် ပက်သတ်၍ သမ္မာကျမ်းစာတွင် မည်သို့ ဖော်ပြထားသနည်း။

သမ္မာကျမ်းစာက ဖော်ပြထားသည်မှာ-

**(က) အာဒံနှင့် ဧဝ ဘုရားသခင်၏ စကားတော်ကို နာခံမှု မရှိသော အချိန်မှစ၍ အပြစ်
တရားသည် လောကသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။**

အာဒံနှင့်ဧဝတို့သည်လူအပေါင်းတို့၏ဘိုးဘေးများဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏ စကားတော်ကိုနာခံမှုမရှိသောအချိန်မှစ၍ မကောင်းမှုနှင့်သေခြင်းတရားသည် ဤလောကသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည် (ကမ္ဘာ ၃:၁-၂၄)။ ယုံကြည်သူ၊မယုံကြည်သူအပါအဝင် လူသား

အားလုံးတို့သည် အာဒံနှင့်ဧဝ၏ နာခံမှုမရှိခဲ့ခြင်း၏ အကျိုးအဆက်များကို ခံစား ကြရ သည် (ရောမ ၅:၁၂)။

(ခ) စာတန်သည် ဘုရားသခင်ကို ဆန့်ကျင် ပုန်ကန်ခဲ့သလို၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုလည်း ဘုရားသခင်ကို ပုန်ကန်သူများ ဖြစ်လာစေရန် ကြိုးစားနေပါသည်။

စာတန်သည် ဘုရားသခင်ကိုဆန့်ကျင်ပုန်ကန်ခဲ့သည်။ သူနှင့်အတူဘုရားသခင်ကို ပုန်ကန်ရန် တတ်နိုင်သ၍ များစွာသောလူများကို ရယူလိုသူ ဖြစ်သည် (လုကာ ၂၂:၃၁၊ ၁ပေ ၅:၈-၉)။ သူသည် လူ့အသက် သတ်သောသူနှင့် မုသာ၌ ကျင်လည်သောသူ ဖြစ်သည် (ယော ၈:၄၄)။ သူ့ကို နာခံသောသူများသည် လိမ်ညာခြင်း၊ လူ့အသက်သတ်ခြင်းနှင့် ဖျက်ဆီးခြင်းတို့ကို ကျူးလွန်ကြသည်။

(ဂ) ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သူ့အပေါ် နာခံခြင်း၊ မနာခံခြင်း စသည့် လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်ကို ပေးထားသည်။

ဘုရားသခင်သည် လူတို့အား အကောင်းနှင့် အဆိုးကို လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်နှင့် အတူ ဖန်ဆင်းခဲ့သည် (မသဲ ၇:၁၃)။ ကျွန်ုပ်တို့ မကောင်းမှုများ ပြုလုပ်သည့်အခါ စိတ်နာကျင်မှုများကိုခံစားရသော်လည်း၊ ကျွန်တော်တို့ကို လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် ပြုထားသည် (မသဲ ၂၃:၃၇၊ ရောမ ၃:၁၄-၁၇)။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ကိုနာခံမှုရှိသော်လည်း အခြားသော သူများ၏ မကောင်းသောအရာကို ရွေးချယ်မှုများကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားကြရသည် (၁ပေ ၂:၂၀-၂၂၊ ၃:၁၄-၁၇)။

၄။ ဘုရားသခင်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို မည်သို့ အသုံးပြုသနည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. မိမိ အသက်တာတွင် ဘုရားသခင်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို မည်သို့ အသုံးပြုသနည်း။
2. မိမိ အသက်တာတွင် ဘုရားသခင်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခများ အသုံးပြုခဲ့သည့် နည်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ကျမ်းပိုဒ်များကို စဉ်းစား ဖော်ထုတ်ပါ။

အဖွဲ့ကြီးတွင် တုန့်ပြန်မှုများကို ရေးချပြီ မဖော်ပြရသေးသောအချက်များ ရှိပါက ထပ်ဖြည့်စွက်ပါ။

(က) ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းကို သန့်စင်စေရန် ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသုံးပြုသည်။

ရွှေသည် အလွန်ပူသောမီးဖြင့် အပူပေးမှသာ ၎င်း၌ ကပ်ညီနေသော အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်စေပါသည်။ ထိုသို့လောင်ကျွမ်းစေဖြင့် သန့်စင်သော ရွှေများကိုသာ ချန်ထားခဲ့ပြီး၊ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခသည်လည်း မီးကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ နာကျင်စေသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် ဘုရားသခင် အပေါ်ထားသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းကို သန့်စင်စေခြင်း အကျိုးရလဒ်ကို ဖြစ်စေပြီး (၁ပေ ၁၆-၇၊ ယာကုပ် ၁:၂-၄) ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်ကို တောင့်တသောစိတ်ကို ဖြစ်စေပါသည် (ရောမ ၈:၂၈၊ ၂ကော ၄:၁၆-၁၈၊ ရောမ ၅:၃-၅၊ ၁ပေ ၃:၁၄-၁၇)။

ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရှိသမျှတို့ထက်သာ၍ အစွမ်းကြီးသည်။ ဆိုးရွားသည့်အခြေအနေနှင့်ပိုင်ဆိုင်သမျှဆုံးရှုံးရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အမှန်တစ်ကယ် လိုအပ်သောအရာမှာ ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သာ ဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ပါသည် (၂ကော ၁၂:၈-၁၀)။

(ခ) ဘုရားသခင်သည် အဆိုးအား အကောင်း အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

ယောသပ်၏ညီအစ်ကိုတို့သည် ယောသပ်ကိုကျွန်အဖြစ်သို့ ရောင်းစားခဲ့ကြ သော်လည်း၊ ဘုရားသခင်သည် ထိုသို့တွေ့ကြုံစေခြင်းအားဖြင့်ကူသရေလ လူမျိုးတို့အား အစာခေါင်းပါးခြင်းမှ ကယ်တင်နိုင်ရန် အသုံးပြုခဲ့ပါသည် (ကမ္ဘာ ၅၀:၁၈-၂၀)။

သခင်ယေရှု လက်ဝါးကားတိုင်၌ ကွပ်မျက်ခြင်းခံရသောအချိန်တွင် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ လူသားအားလုံး၏ အဆိုးအားအကြီးမားဆုံးသော ကောင်းကျိုးအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါသည် (တမန် ၃:၁၃-၁၅၊ ဖိလိ ၂:၈-၁၁)။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ နားမလည်နိုင် သော နည်းလမ်းများဖြင့်အလုပ်လုပ်သည်။ သို့သော်လည်း သူ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာကို အစဉ်အမြဲ ယုံကြည် ကိုးစားနိုင်ပါသည် (ရောမ ၈:၂၈၊ ၁၁:၃၃-၃၆)။ အဆိုးတွင် စာတန်သည် လုံးဝ ရှုံးနိမ့်သွားမည် ဖြစ်သည် (ဗျာ ၂၀:၁၀)။

(ဂ) ဘုရားသခင်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံတွေ့စဉ် နှစ်သိမ့်မှု ပေးသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ သည်လည်း အခြားသူများကို ပြန်လည် နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားနေချိန်၌ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို နှစ်သိမ့်တော်မူ၏။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချီ၍ပွေ့ပိုက်တော်မူမည် (ဟောရှာ ၄၀:၁၁)။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့အား နှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့် နှစ်သိမ့်တော်မူမည် (ဆာလံ ၁၁၉:၅၀၊ ၉၂)။ အခြားသောသူများ ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံနေရချိန်တွင် ထိုနည်းတူ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ပြန်လည်နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်ပါသည် (၂ကော ၁:၃-၅)။

၅။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ကြုံတွေ့နေရချိန်တွင် အဘယ်ကြောင့် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းကို ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲရပါသနည်း။

ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ မိရိုးဖလာ ယုံကြည်ချက်များ အပြင် ဘုရားသခင်၏ ကောင်း မြတ်ခြင်းကို ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲစေသည့် အခြား အကြောင်းအရာများလည်း ရှိသည်။

(က) အချို့သော သွန်သင်ချက်များသည် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းကို ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲစေပါသည်။

i. ဘုရားသခင်၏ အမျက်တော်နှင့် တရားစီရင်ခြင်း အကြောင်းကိုသာ သွန်သင်မှု

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ အပြစ်ကျူးလွန်မိသောအခါ၌ ဘုရားသခင်သည်မည်သို့ တရားစီရင်တတ်ကြောင်းကို ဝေငှသောသွန်သင်ချက်များကိုသာ အမြဲကြားရလေ့ရှိပြီး၊ ဘုရားသခင် ကျွန်တော်တို့ကို မည်မျှချစ်ကြောင်းကို ဖော်ပြသော ဝေငှမှုများကို မကြားရပေ။ ဘုရား သခင်သည် အနန္တတန်ခိုးရှင် ဖြစ်သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ အပေါ်မှာ ထားသော သူ၏ ကြီးမားသည့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုလည်း သတိရသင့်ပါသည် (ယေရမိ ၃၁:၃၊ ယေရမိ မြည်တမံ ၃:၂၂-၂၃၊ ၁ယော ၄:၉-၁၀)။

ii. ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံတွေ့ရခြင်းသည် ဘုရားသခင်အား ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကျေနပ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှု မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း သွန်သင်မှု

ဘုရားသခင်ကျေနပ်အောင် ကောင်းသောအရာများကို မလုပ်ဆောင်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်ဟု တစ်ချို့ကပြောကြသည်။ ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူပေါ်တွင် မူ မတည်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားသခင်ထံ ပြန် မလာခင် ကတည်းကပင် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချစ်ပြီးသား ဖြစ်သည် (ရောမ ၅:၈၊ တိတု ၃:၄-၅၊ ယော ၄:၁၉)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများ ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ

ကျေးဇူးတော် ဖြင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်ချစ်နေဦးမည် ဖြစ်သည် (ရောမ ၃:၂၃-၂၄၊ ၆:၂၃-၂၄)။

iii. ကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများ ဖြစ်ရန်ဘုရားသခင် ဂတိပြုထားကြောင်း သွန်သင်မှု

ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ကိုးစားသူများသည် အမြဲ ချမ်းသာကြွယ်ဝပြီး ကျန်းမာခြင်း သုခနှင့် ပြည့်စုံသူများဖြစ်ရန် ဘုရားရှင်ဂတိပြုထားသည်ဟု သွန်သင်ခံရသည့်အခါ၊ အသက်တာတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံတွေ့နေရခြင်းအတွက် စိတ်မသန့်လိပ်ပြာမလုံခံစား နေရမည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုံကြည်ခြင်းအားနည်းခြင်းနှင့် နာခံမှုမရှိခြင်းကြောင့် အသက်တာတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ကြုံနေရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို နာခံ၍ ယုံကြည်ခြင်း အားကြီးခဲ့သော ရှင်ပေါလု ပင်လျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာ ခံစားခဲ့ပါသည် (၂ကော ၁:၈-၁၀)။

(ခ) ယုံကြည်ခြင်းကို ရင်ကျက် ခိုင်မာလာစေသည့် အရာများ ပြုလုပ်ခြင်း မရှိပါက ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းကို သတိရရန် ခက်ခဲစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်သခင်ယေရှုနောက်လိုက်ပြီးကျမ်းစာကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင် ၏ သမ္မာတရားကို နားလည်သိရှိနိုင်မည်။ ထိုသမ္မာတရားက စာတန်၏ လိမ်ညာလှည့် ဖြားမှုမှ လွတ်မြောက်စေပါသည် (ယော ၈:၃၁-၃၂၊ ၂တိ ၃:၁၄-၁၇)။ ခရစ်ယာန်တို့သည် သွန်သင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် မိတ်သဟာရဖွဲ့ခြင်းတို့ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် အတူတစ်ကွ ဆုံတွေ့ရန်လိုအပ်ပါသည် (တမန် ၂:၄၂၊ ၆:၄-၇၊ ဟေဗြ ၁၀:၂၄-၂၅)။ အကယ်၍ ဤအရာများ ပျောက်ဆုံးနေပါက ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ကြုံနေရချိန်တွင် ဘုရားသခင် ၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းအပေါ် ယုံကြည်ရန် ပို၍ ခက်ခဲကြောင်းတွေ့မြင်လာမည် ဖြစ်သည်။

(ဂ) အသင်းတော်သည် မကောင်းမှုနှင့် မတရားမှုအပေါ် ဆန့်ကျင်ပြောဆိုရန် ပျက်ကွက်သည့်အခါ ဘုရားသခင်၏ကောင်းမြတ်မှုကို သတိရရန် ခက်ခဲစေပါသည်။

ဘုရားသခင်သည် မတရားမှုကို စိန်ခေါ်ရန်နှင့် အကူအညီလိုသော သူတို့ကို ကူညီ ပေးရန် အသင်းတော်အား ဤလောကတွင် ရှိနေစေခြင်းဖြစ်သည် (လု ၄:၁၈-၁၉၊ မသဲ ၂၅:၃၁-၄၆)။ အသင်းတော်သည် သူလုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်း မရှိသည့်အခါ မကောင်းမှုတိုးပွား၍ ဘုရားသခင်သည် ကျမ်းစာ၌ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကောင်းမြတ်သော ဘုရားဖြစ်ကြောင်းကို ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲစေမည်။

**(ဃ) တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများက ဘုရားသခင် ကောင်းမြတ်
ကြောင်းကို ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲစေတတ်ပါသည်။**

ကလေးသူငယ်များသည် မကောင်းသော အရာများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် လုံခြုံမှုရှိသော ခံစားချက်များ ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးဘဝ တွင် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော အရာများကို တွေ့ကြုံခဲ့ကြပါက အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် ဘုရားသခင်ကို ဖခင်တစ်ဦးကဲ့သို့ ချစ်နိုင်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိဘမဲ့အဖြစ် ကြီးပြင်းလာခဲ့သည် [သို့]ဖခင်ဖြစ်သူက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် မကြာခဏဆူပူ ကြိမ်းမောင်းခဲ့သည်ကို တွေ့ကြုံခဲ့ကြရပါက သမ္မာကျမ်းစာတွင် ကောင်းကင်ဘုံ၌ရှိတော်မူသော အဖဘုရား သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုချစ်ကြောင်း သွန်သင်ထားသော်လည်း ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို စွန့်ပစ်ပြီး၊ အမျက်ထွက်နေကြောင်း ခံစားမိနိုင်ပါသည်။ (မသဲ ၆:၉-၁၃၊ ယော ၁၇:၂၄၊ ရောမ ၈:၁၄-၁၇)။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပြည့်ဝသော ဖခင်



နှစ်ယောက် တစ်တွဲ ဆွေးနွေးရန်

သင့်ဖခင် အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ သင်သည် ကလေးဘဝ၌ သင့်ဖခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရ ပါသလား။ သင့် လောကဖခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးသည် ကောင်းကင် ဖခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှုများ ဖြစ် ပေါ်စေပါသနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်းဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်း မေတ္တာကို တွေ့ကြုံခံစားစေခြင်း -

1. မျက်စိ မှိတ်ထားပါ။ သင်သည် ကလေးငယ်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဘုရားသခင်သည် ချစ်ခြင်းနှင့် ပြည့်ဝသော သင့်ဖခင် ဖြစ်ကြောင်းကို မြင်ယောင် ခံစားကြည့်ပါ။ သူသင့်ကို ကြည့်နေသည့် အချိန်တွင် သူ့မျက်ဝန်း၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိသည်ဟု ခံစားကြည့်ပါ။ အောက်ပါ ကျမ်းပိုဒ်များကို ဖတ်ပြနေသည့် အခါ နားထောင်ပါ။

မြည်	၃:၂၁-၂၃	၁ယော	၃:၁၂
ဆာလံ	၁၀၃:၁၃-၁၄	၁ယော	၄:၉-၁၀
ရောမ	၈:၁၄-၁၆	၁ပေ	၅:၇

2. သင့်နှလုံးသားကို စစ်ဆေးပါ။ ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပတ်သက်၍ ဖုံးကွယ်ထားသော သံသယများ ရှိနေပါသလား။ ရှိပါက ဘုရားသခင်ကို ပြောပြပါ။
3. ကျွန်ုပ်တို့ အပေါ်၌ ထားရှိသော ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ကျူးသည့် သီချင်းတစ်ချို့သီဆိုပါ။

၂။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများကို မည်သို့ ကျန်းမာစေနိုင်ပါမည်နည်း။

၁။ ဂျွန်၏ အကြောင်း

ဂျွန်နှင့် သူ့ဇနီး မေရီသည် ဘင်ဂိုလာရှိ ရွာငယ်လေးတစ်ရွာတွင် နေထိုင်ကြသည်။ သူတို့တွင် သား၊သမီးနှစ်ယောက်ရှိပြီး သားကြီးသည်ရွာနှင့်မလှမ်းမဝေးမြို့ငယ်လေးတွင် ကျောင်းဆရာအဖြစ်လုပ်ကိုင်နေသည်။ တစ်ညတွင် တော်လှန်ရေးစစ်သားတစ်ချို့ ရွာတွင်းကို ဝင်ရောက်လာပြီး၊ နေအိမ်များကို စတင် မီးရှို့ကြသည်။ ဂျွန်သည် သူတို့၏ အိမ်ခေါင်မိုး စတင် မီးလောင်သောအခါ ဇနီးသည်နှင့် သမီးတို့ကို ခေါ်ထုတ်ပြီး အိမ်အတွင်းမှ ထွက်ပြေးကြသည်။ မေရီတို့သားအမိ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်ခဲ့ကြသော်လည်း စစ်သားများက ဂျွန်ကို ဖမ်းမိသွားသည်။ အဝေးကိုထွက်ပြေးရင်း မေရီသည်နောက်သို့ လှည့်ကြည့် လိုက်ရာ လက်နက်ကိုင်တစ်ဦးက ဂျွန်၏လက်မောင်းကို ခါးဖြင့် ခုတ်ဖြတ်လိုက်သည်ကို တွေ့လိုက် သည်။

တစ်ခဏအကြာတွင် ကားများ ရောက်လာသံကို ကြားရပြီး၊ တော်လှန်ရေးစစ်သားများ ကားတစ်စီး အပေါ်သို့ အလျင်အမြန်တက်၍ ရွာအတွင်းမှ ထွက်ခွာသွားကြသည်။ မေရီသည် ဂျွန်ထံသို့ ပြေးသွားပြီး သူ့လက်မောင်းထိပ်မှ စီးကျနေသော သွေးများကို ရုပ်တန့်အောင်လုပ်ပေးပြီးနောက် ဒေသန္တရဆေးခန်းသို့ ခေါ်သွားခဲ့သည်။ ဆေးခန်းတွင် ဒဏ်ရာကိုချုပ်ပေးပြီး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ ကာလအတန်ကြာသောအခါ ဂျွန်၏ဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်း သက်သာ လာခဲ့သည်။ တော်လှန်ပုန်ကန်သူတို့ကိုလည်း ထိုဒေသမှ မောင်းထုတ်နိုင်ခဲ့ပြီး သူတို့၏ ဘဝသည်လည်း ပုံမှန် အနေအထားသို့ ပြန်ရောက် ရှိလာ ခဲ့သည်။

ဂျွန်သည် လက်တစ်ဖက်ဖြင့်သာ လယ်ယာလုပ်ကိုင်ရန် စတင်သင်ယူရသည်။ သူသည် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ခဲ့သော်လည်း လူတွေအပေါ် အလိုလို အမျက်ဒေါသ ထွက်နေခဲ့သည်။ သူ့ဇနီးနှင့် သားသမီးများကိုလည်း ရိုက်နှက်ခြင်းများ ပြုတတ် လာသလို၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့်လည်း စကားများတတ်လာသည်။ ဂျွန်၏ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေများက လည်း ဂျွန်၌ လက်မရှိတော့သည့် အကြောင်းကို မည်သည့်အခါမျှ ပြောဆိုခြင်း မပြုကြပါ။ ဘာမှ မဖြစ်ခဲ့သလိုမျိုးသာ ဟန်ဆောင်ပြီးနေခဲ့ကြသည်။ ဂျွန် အတွက်မှာမူ သူ့ဘဝ တစ်ခုလုံး ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပြီး၊ သူ၌ ဘာမှမဖြစ်ခဲ့သလိုဟန်ဆောင်လို့ မရပါ။ ဂျွန်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ယောက်ျား

သားများသည် မိမိတို့၏ အခက်ခဲ ပြဿနာများကို သူတစ်ပါးအား မပြောပြသင့် ဟု ခံယူထားပြီး၊ ခံစားချက်များကို ရင်ထဲမှာသာ မြို့ သိပ်ထားခဲ့သည်။

မေရီသည် လူတို့အပေါ် အမျက်ထွက်ခြင်းမရှိသော်လည်း သူ့စိတ်ထဲတွင် အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းခြင်း ခံစားနေရပါသည်။ အစာ စားလိုစိတ်မရှိပဲ၊ ဆက်လျက် အသက်ရှင်လိုစိတ်ကင်းမဲ့ နေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူမတစ်ဦးတည်း အိမ်၌ရှိနေစဉ်တွင် အလိုလို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်။ သူမနှင့် ဂျွန်တို့နှစ်ဦးစလုံးသည်လည်း ညည အိပ် မပျော်နိုင်ပဲ၊ အိမ်မက်ဆိုးများလည်း မကြာမကြာ မက်တတ်ကြသည်။ တစ်ရက်တွင် မေရီသည် သူမ မည်မျှအားကိုးရာမဲ့ဖြစ်နေကြောင်းနှင့်ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ခံစားနေရကြောင်းကို သင်းအုပ် ဆရာကတော်အား ပြောပြခဲ့သည်။ သို့သော် ဆရာကတော်က ခရစ်ယာန်တို့သည် ထိုသို့သော ခံစားချက်များ မရှိသင့်ကြောင်းပြန်ပြောပြခဲ့သည်။ သူမ၏ ခံစားချက်ကို ဖော်ပြမိသည့် အတွက် အရှက်ရခဲ့ပြီး နောက်နောင် ဘယ်တော့မှအခြားသူကို သူမ၏ခံစားချက်များ ဖွင့် မပြောမိဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ထိုအဖြစ်အပျက် အကြောင်းကို သူတို့၏ သားကြီး ကြားသိရသောအခါ အလွန် တုန်လှုပ်ခဲ့သည်။ အရင်က ဆရာကောင်းတစ်ဦးအဖြစ်လူသိများသော်လည်း သူ့အလုပ်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု နည်းပါးလာသည်။ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ညဘက်တွင် အလွန်အကျွံ သောက်စားတတ်လာသောကြောင့် ကျောင်းချိန် မကြာခဏနောက်ကျလာသည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းများ မကြာခဏခံစားရပြီး၊ ဆေးခန်း ပြသော်လည်း မည်သည့် ရောဂါမှ ရှာ မတွေ့ပေ။

သူတို့ သုံးဦးစလုံးသည် ယုံကြည်သူ ခရစ်ယာန်များ ဖြစ်ကြပြီး၊ ဘုရားကျောင်းလည်း ပုံမှန်တက်ကြသည်။ တန်ခိုးနေ့တိုင်းတွင် သင်းအုပ်ဆရာက ဘုရားသခင်၏ အလိုတော် သည် အလှူငွေ ပုံမှန်ထည့်ခြင်းနှင့်၊ သင်းအုပ်ဆရာများ၏ လယ်မြေတွင် ကူညီလုပ်ကိုင်ပေး ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ဝေငှ ပြောဆိုသည်။ တော်လှန်ရေးသမားများ ရွာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက် ခဲ့သည့် ပြဿနာဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အသင်းတော်၌ရှိသော အသင်းသားတစ်ချို့တို့၏ အမူအကျင့်များ ဆိုးရွားလာသည်ကို သင်းအုပ်ဆရာက သတိပြုမိသည်။ ထို့ကြောင့် သင်း အုပ်ဆရာက ဘုရားသခင်၏အမျက်ဒေါသနှင့် ပညတ်တော်များကိုလိုက်လျှောက်ရန် များများ ဟောပြောခြင်းသာလျှင် အဖြေဖြစ်မည်ဟု ယူဆသည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. ဂျွန်သည် သူ့လက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့်အပြင်အခြား မည်သည့် အရာများကိုပါ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသနည်း။ မေရီသည် မည်သည့် အရာများ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါသနည်း။ သူတို့၏ သားကြီးသည်လည်း မည်သည့် အရာများ ဆုံးရှုံးခဲ့ရ ပါသနည်း။
2. ကျွန်ုပ်တို့ ဒေသတွင်း၌ လူများ မည်သည့် အရာများ ဆုံးရှုံးခဲ့ကြပါသနည်း။
3. ကျွန်ုပ်တို့ အသက်တာတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ကြုံခံစားနေရသည့်အချိန်တွင် ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ယဉ်ကျေးမှုမှ မည်သို့ သွန်သင် သနည်း။

၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြောက်စိတ်ပြင်းထန်သည့်အခါ၊ ခိုကိုးရာမဲ့ ဖြစ်သွားသည့်အခါ [သို့]ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ကြသောအခါ စိတ်နာကျင်တတ်ပါသည်။ ထိုအရာကို စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ဟုခေါ်သည်။ သေဘေးနှင့် ထိပ်တိုက်တွေ့ကြုံရသည့်အခါမျိုးတွင်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ရာကြီးကြီးမားမားရသည့်အခါဖြစ်စေ၊ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည့်အခါဖြစ်စေ၊ အခြားသော လိင်အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အခါမျိုးတွင်ဖြစ်စေ စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။ အခြားသူတစ်ဦးဦး၊ အထူးသဖြင့် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး၏ အဖြစ်ဆိုးများကို မြင်တွေ့ခံစားရသည့် အခါလည်း စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်ပါ သည်။

(က) စိတ်ဒဏ်ရာသည် ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာကဲ့သို့ ပင်ဖြစ်သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. ခြေထောက်တွင် ဒဏ်ရာတစ်ခု ဖြစ်နေသည်ဟု စဉ်းစားပါ။ ထိုဒဏ်ရာ သက်သာ လာစေရန် မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ သက်သာလာစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် အရာများက အဘယ်နည်း။
2. ခန္ဓာဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတို့တွင် မည်သို့သော တူညီမှုများ ရှိပါသနည်း။

အဆင်ပြေပါက အောက်ပါဇယားကွက်၏ ဘယ်ဘက်ရှိ အကြောင်းအရာများကို သင်ပုန်းချုပ် [သို့]စက္ကူအချပ်ကြီးပေါ်တွင် ကြိုတင်ရေးချထားပါ။ ထို့နောက် ခန္ဓာဒဏ်ရာနှင့် ဆင်တူသည့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို အဖွဲ့ကြီးနှင့် အတူတကွ ဆွေးနွေးပြီး ညာဖက် ခြမ်းတွင် ရေးချပါ။

ခန္ဓာ ဒဏ်ရာ	စိတ် ဒဏ်ရာ
မြင်နိုင်သည်။	မမြင်နိုင်ပါ။ သို့သော် ခံစားရသူ၏ အပြုအမူ၌ ဖော်ပြသည်။
နာကျင်မှု ရှိသည်။ ဂရုတစိုက် ပြုစုရမည်။	နာကျင်မှု ရှိသည်။ ဂရုတစိုက် ပြုစုရမည်။
လျှစ်လျူရှုလျှင် သာ၍ ဆိုးဝါးလာဖွယ် ရှိသည်။	လျှစ်လျူရှုလျှင် သာ၍ ဆိုးဝါးလာဖွယ် ရှိသည်။
မသန့်သောအရာများ၊ ဖုံမှုန့်များကိုရှင်းရမည်။ သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ရ မည်။	နာကျင်မှုကို ထုတ်ဖော်ရမည်။ အပြစ်ရှိသမျှကို ဝန်ခံရမည်။
အကယ်၍ ဒဏ်ရာသည် အပေါ်ယံ၌သာ ပျောက်ပြီး အတွင်း၌ ရောဂါပိုး ရှိနေသေး သည်ဆိုပါက အဖျား တက်နိုင်သည်။	စိတ်ဒဏ်ရာ အမှန်တကယ် ပျောက်ကင်းခြင်း မရှိပဲ၊ ပျောက်ကင်း ဟန်ဆောင်ပါက သာ၍ ကြီးလေးသော ပြဿနာများ ဖြစ် စေနိုင်သည်။
ဘုရားသခင် တစ်ပါးတည်းသာ အနာရောဂါ ငြိမ်းစေနိုင်သည်။ သို့သော် ဘုရား သခင်သည် လူနှင့် ဆေးဝါးများကို အသုံး ပြု၍ လုပ်ဆောင်သည်။	ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းသာ အနာရောဂါ ငြိမ်းစေနိုင်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင် သည်လူနှင့် ခံစားမှုများ မည်သို့ပျောက်ကင်း နိုင်ပုံ အသိတရားများကို အသုံးပြုသည်။
မကုသ ပါက၊ ယင်ကောင် နှင့် ပိုးမွှားများ လာရန် သွေးဆောင်မည်။	မကုသပါက ဒုစရိုက် ကျူးလွန်ရန် သွေးဆောင်မည်။
ပျောက်ကင်းရန် အချိန်ယူရသည်။	ပျောက်ကင်းရန် အချိန်ယူရသည်။
ဒဏ်ရာ သက်သာပြီးနောက် အမာရွတ် ကျန်ခဲ့မည်။	စိတ်အတွင်း၌လည်း အမာရွတ်ကျန်ခဲ့နိုင်သည်။ ဒဏ်ရာ သက်သာ သွားသော်လည်း နဂိုမူလအတိုင်း ပြန်မဖြစ်နိုင်ပေ။

(ခ) စိတ်ဒဏ်ရာ ရှိသူတို့သည် မည်သို့ပြုမူ ကြသနည်း။

သုတ္တံကျမ်း ၄:၂၃တွင် နှလုံးသည် အသက်၏အခြေအမြစ် ဖြစ်သောကြောင့် သင်၏ နှလုံးကို အထူးသဖြင့်စောင့်ရှောက်လော့ ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးတွင် ဖြစ်ပျက် သမျှတို့ သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှင်မှုတွင် အကျိုးသက်ရောက် မှုရှိသည်။

နာကျင်စေခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများကို အချိန်တိုင်း တွေးနေခြင်း။ စိတ်ဒဏ်ရာရနေ သူ အများစုသည် တွေ့ကြုံခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်ကို အချိန်တိုင်း လိုလို တွေးနေတတ်ကြ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့သည့် အခြေအနေများသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိ သွားကြပြီး၊ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် လက်ရှိအသက်ရှင်နေကြသည်ဟုပင် ခံစားတတ်ကြ သည်။ ထိုသို့ မိမိ တွေ့ကြုံခဲ့သည့်အရာများကို အချိန်တိုင်းတွေးတောနေခြင်းက အလုပ်တစ်ခုအပေါ် အာရုံစိုက် နိုင်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ ဥပမာ ကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်ပါက စာကျက်ရန်ခက်ခဲမည်။ စိတ်ဒဏ် ရာရထားသူအချို့သည် သူတို့တွေ့ကြုံခဲ့သည့် အရာများကို လူတိုင်းထံ အကြိမ်ကြိမ် ပြောပြ နေတတ်သည်။

နာကျင်စေခဲ့သည့်အတွေ့အကြုံများကိုအောက်မေ့စေနိုင်သော အခြေအနေများမှ ရှောင် ရှားခြင်း။ အချို့သော စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားသူတို့သည် သူတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ် ဖွယ် အတွေ့အကြုံများကို ပြန်သတိရစေမည့်အရာများမှ အမြဲပင် ရှောင်ရှားတတ်ကြသည်။ ဥပမာ တိုက်လေယာဉ်များဖြင့် ဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်ခဲ့ကြသော တိုက်ပွဲများကို ကြုံတွေ့ဖူးသူများ သည် လေယာဉ်ပျံအသံကြားသည်နှင့်ပင် အင်မတန်ကြောက်လန့်နေတတ်သည်။ ထိုသူတို့ သည် လေဆိပ်ကို ရှောင်ရှားတတ်ကြသည်။ ခရစ်ယာန်များကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့ ကြသူ များသည် ဘုရားကျောင်းသွားရန်ရှောင်ရှားတတ်ကြသည်။

အချို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာများ ပျောက်ကင်းသက်သာလာစေရန်အတွက် အရက် [သို့]မူး ယစ်ဆေး သုံးစွဲတတ်သူများလည်း ရှိကြသည်။ အချို့သည် နာကျင်မှုများ သက်သာ စေရန် အစားအလွန်အကျွံစားခြင်း [သို့] အလုပ်အလွန်အကျွံလုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်သည်။ အချို့ တို့သည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာများမှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာ မှတ်မိကောင်း မှတ်မိကြမည်။ တစ်ချို့တို့သည်ကြုံတွေ့ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုဖို့ရန် လုံးလုံး ငြင်းဆန်နေ တတ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရသူ တစ်ချို့သည် ခံစားချက်ကင်းမဲ့ပြီး ထုံထိုင်းနေတတ်ကြသည်။ အသက် တာ၌ ဖြစ်ပျက်နေသော အရာတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ဂရုမမူတတ်ကြပေ။ သူတို့၌ အားအင်မရှိ။ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း [သို့] လူသေ အလောင်းများကို တွေ့မြင်ရခြင်းတို့၌ ပင်လျှင် သူတို့သည် စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ကြတော့ပေ။ အချို့သောသူများသည် အမြဲဝမ်းနည်းနေပြီး၊ အစာ

စားလိုစိတ်များပျောက်ဆုံးနေမည်။ အလွန်အကျွံ ငိုကြွေးခြင်း နှင့် အားအင် ချို့နည်းတို့လည်း ရှိနိုင်သည်။

စိတ်တင်းမာနေခြင်း။ အချို့သော စိတ်ဒဏ်ရာရသူတို့သည် အမြဲပင် စိတ်တင်းမာနေတတ်သည်။ ကျယ်လောင်သည့်အသံကြားတိုင်း ခုန်ပေါက်မိတတ်သည်။ အချိန်တိုင်းကြောက်ရွံ့နေတတ်ကြပြီး၊ အချိန်မရွေး မကောင်းသည့်အရာများ ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု တွေး ထင်နေမိတတ်ကြသည်။ စိတ်တင်းမာနေ ကြသောကြောင့် အိပ်မပျော်ခြင်း [သို့]စောစော နိုးနေခြင်းများဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တုန်ရီနေခြင်း [သို့]အလျင်လိုနေခြင်း နှင့် နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်းများဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်အောင့်နှင့် ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာ များလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ မူးနောက်ခြင်းနှင့် မူးမေ့ခြင်း များလည်း ဖြစ်တတ်သည် (ဆာလံ ၅၅:၄-၅)။

ဤသို့သောတုံ့ပြန်မှုများသည်စစ်ပွဲကဲ့သို့သောဆိုးဝါးသည့်အခြေအနေများကိုတွေ့ကြုံခဲ့ကြသူတိုင်း၌ဖြစ်တတ်သည့်အရာများဖြစ်သည်။ဤသို့သောတုံ့ပြန်မှုများသည်အဖြစ် အပျက်များ တွေ့ကြုံခဲ့ပြီး ချက်ချင်း [သို့]အနည်းငယ် နောက်ကျမှ စတင်ဖြစ် ပေါ်တတ် သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

စိတ်ဒဏ်ရာရရှိထားသောကြောင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော အပြုအမူများကို ပြုမူတတ်ကြသော သူများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့သည် မည်သို့သော အပြုအမူများ ပြုကြသနည်း။

(ဂ) မည်သို့သော အခြေအနေများသည် စိတ်ဒဏ်ရာများကို သာ၍ ဆိုးဝါးစေ ပါသနည်း။

အချို့သောအခြေအနေများသည် စိတ်ဒဏ်ရာကိုသာ၍ဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊

- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ဆိုင်သော အရာ။ ဥပမာ အားဖြင့် မိသားစုဝင် တစ်ဦး သေဆုံးခြင်း [သို့]ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေ တစ်ဦး၏ သစ္စာဖောက် ခံရခြင်း။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဆက်လက်ဖြစ်ပျက်နေသော အရာတစ်ခု။
- အချိန်ကာလ တစ်ခုအတွင်း အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပျက်သော အရာတစ်ခု။
- အသက် ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အရာ။
- မတော်တစ်ဆ မဟုတ်ပဲ နာကျင်အောင် တမင်ရည်ရွယ်၍ ပြုသော အရာ။

လူတို့သည် နာကျင်စရာကောင်းသော အဖြစ်အပျက်များကိုတုံ့ပြန်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီကြပေ။ လူနှစ်ဦးသည် တူညီသောအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့သော်လည်း တစ်ဦး၌ ပြင်းထန်စွာ သက်ရောက်မှုရှိသော်လည်း အခြားတစ်ဦးတွင်မူ အနည်းငယ်သာ သက်

ရောက်မှု ရှိခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီသောသူဖြစ်ပါက စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် ပြင်းထန်စွာ တုံ့ပြန်ပေမည်။

- မိမိ လုပ်လိုသည့်အရာကို အခြားတစ်ယောက်မှ အမြဲညွှန်ကြားစေ လိုသောသူ
- စိတ်ရောဂါ [သို့] စိတ်ခံစားမှု ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသူ
- အလိုအလျောက် ဝမ်းနည်းနေတတ်သူ၊ [သို့]စိတ်ထိခိုက်လွယ်သူ
- အတိတ်ကာလတွင် ဆိုးဝါးသော အဖြစ်အပျက်များစွာတို့ကို တွေ့ကြုံခဲ့သူ၊ အထူးသဖြင့် ငယ်စဉ်အခါက မိဘနှစ်ပါးဆုံးပါးသွားခြင်း ကဲ့သို့သော အဖြစ်ဆိုးများ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသူ
- ပြဿနာ တစ်ခု မဖြစ်မီကပင် အခြားပြဿနာများစွာကို တွေ့ကြုံနေရသူ
- ပြဿနာ နေချိန်နှင့် ဖြစ်ပြီးချိန်တွင် မိတ်ဆွေနှင့် မိသားစုများ ထံမှ မည်သည့် ထောက်ပံ့မှုမှ မရရှိသူ။

၃။ သမ္မာကျမ်းစာက ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားမှုများကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သွန်သင်ထားပါသနည်း။

စိတ်ဒဏ်ရာရရှိထားသော ယုံကြည်သူအချို့သည် မိမိတို့၏ပြဿနာနှင့် ခံစားချက် များကို စဉ်းစားခြင်း [သို့] ပြောဆိုခြင်းမပြုသင့်ပါဟု ခံယူထားတတ်ကြသည်။ အခြားသူများထံ မိမိတို့ပြဿနာအတွက် အကူအညီတောင်းခံခြင်းလည်း မပြုသင့်ပါဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ အတိတ်ကို မေ့ပစ်ပြီး ရှေ့ဆက်လမ်းသင့်သည်ဟု ဆိုတတ်ကြပြီး၊ အတွင်း၌ နာကျင်ခံစားနေရခြင်းမှာ ဘုရားသခင်၏ ကတိတော်တွေကို သံသယ ရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆတတ်ကြသည်။ ဤအရာသည် မှားယွင်းသော ခံယူချက်ဖြစ်သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါ ကျမ်းပိုဒ်များမှ မည်သို့ သင်ခန်းစာ ယူနိုင်ပါသနည်း။

မသေ	၂၆:၃၇-၃၈ (ယေရှု)	ယော	၁၁:၃၃-၃၅ (ယေရှု)
မသေ	၂၆:၇၅ (ပေတရု)	ယောန	၄:၁-၃ (ယောန)
၁ရာ	၁:၁၀၊ ၁၃-၁၆ (ဟန္န)	ဆာလံ	၅၅:၄-၆ (ဒါဝိဒ်)

သခင်ယေရှုသည် ပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရချိန်တွင် သူ့တပည့်တော်များအား သူ့ခံစားမှုများကို ဖွင့်ပြောခဲ့သည်။ ရှင်ပေါလုက တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း သဘောဖြင့် ပြဿနာများကို ဝေငှပြောဆိုကြရန် တိုက်သွန်းခဲ့ပါသည် (ဂလာ ၆:၂၊ ဖိ ၂:၄)။ သမ္မာ

ဟောင်းကျမ်းတွင် ဖော်ပြသော လူတို့သည်သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ဘုရားသခင်ထံ ဖွင့်ဟ ပြောဆိုခဲ့သည့် ဥပမာများနှင့် ပြည့်နှက်နေပါသည်။ ဥပမာ- ဟန္န၊ ဒါဝိဒ၊ ရှောလမုန်၊ ယေရမိတို့ ဖြစ်သည်။ ဆာလံဆရာသည် ဘုရားသခင်ကို အသည်းနှလုံးထဲတွင်နာကြည်းလျက်ရှိပါ၏ ဟု ဆိုခဲ့ပါသည် (ဆာလံ ၁၀၉:၂၁)။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးသားမှုနှင့် နှလုံး သားတွင်းမှ အမှန်တရားကို ထုတ်ဖော်ရန် အလိုရှိသည်။

၄။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူ တစ်ဦး ကျန်းမာခြင်းသို့ရောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ကူညီ နိုင်ပါမည်နည်း။



လေ့ကျင့်ရန်

လူတစ်ဦး စကားပြောဆိုသည်ကို ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးသူနှင့် ကောင်းစွာ နားထောင် ပေးခြင်း မရှိသူကို ဖော်ပြနိုင်ရန် ပြဇာတ်တိုလေးတစ်ခု လုပ်ပါ။ လေ့လာ တွေ့ရှိသော အချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

လူတို့သည် မိမိတို့ စိတ်ထဲမှနာကျင်မှုများကို အပြင်သို့ထုတ်ဖော်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ် ခုမှာ ထိုအကြောင်းအရာကို နှုတ်ဖြင့်ဖွင့်ဟပြောပြခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လူတို့သည် နာကျင်မှုများကို ဘုရားသခင်ထံမဖော်ပြခင် အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ထံ ဦးစွာဝေငှ ပြောဆို ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ အကြိမ်တော်တော်များများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အကယ် ၍ သူတို့တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ဆိုးဝါးသည့်အတွေ့အကြုံများအား ထုတ်ဖော် ပြောဆို လိုက်ပါက သူတို့၏ တုန့်ပြန်မှုများမှာ ပြင်းထန်မှုမရှိတော့ဘဲ နာကျင်မှုများတင်းမာမှုများလည်း ဖြေလျော့ လာမည်။ သို့သော် မိမိတို့၏ နာကျင်မှုများကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခြင်း မရှိ၊ ကူညီပေးနိုင်သူ တစ်စုံတစ်ဦးမျှလည်း မရှိပါက နာကျင် ခံစားရမှုများသည် လပေါင်းများစွာ [သို့]နှစ်ချီ၍ပင် ရှည်ကြာနိုင်ပါသည်။

ထုတ်ဖော်ပြောခြင်းကို တစ်ဦးခြင်း [သို့]အဖွဲ့ငယ်များအားဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ တစ်ခုတွင် ဆယ်ဦး [သို့] ဆယ်နှစ်ဦးထက် မပိုသင့်ပေ။ သို့မှသာ အယောက်စီတိုင်း ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခွင့် ရနိုင်မည်။ အဖွဲ့ငယ်များကို အိမ်ထောင်ရှင်များတစ်ဖွဲ့၊ မိသားစုတစ်စု [သို့]နာကျင် မှုကို အတူတစ်ကွတွေ့ကြုံကြသူများတစ်ဖွဲ့ စသည်ဖြင့်ဖွဲ့နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍အချို့သော သူများသည် သူတို့၏ ပြဿနာများကို ပြောပြလိုခြင်း မရှိပါက နားထောင်သောသူများ အဖြစ် ဖိတ်ခေါ် နိုင်ပါသည်။ တစ်ချိန်တွင် သူတို့လည်း ဝေငှ ပြောဆိုလာနိုင်ပါသည်။

လွတ်လပ်စွာ ဝေငှ ပြောဆိုနိုင်ရန် တိတ်ဆိတ်ပြီး လုံခြုံသော နေရာကို ပြင်ဆင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိဘဖြစ်သူများလွတ်လပ်စွာဝေငှပြောဆိုနိုင်ရန်နှင့် အနှောင့်အယှက် မရှိစေရန် သူတို့ ကလေးငယ်များကို ကူထိန်းထားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဖွဲ့သည် တစ်ကြိမ် မက တွေ့ဆုံရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

(က) နာကျင်မှုများကို ထုတ်ဖော်ခွင့် ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အဘယ် နည်း။

လူတို့အား သူတို့၏ နာကျင်မှုများကို ပြောဆိုရန် အခွင့်ပေးခြင်းဖြင့်

- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာနှင့် ၎င်းက မိမိအပေါ်မည်မျှထိခိုက်ခဲ့ခြင်းကို ထင်သာမြင်သာ နားလည်စေပါသည်။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာကို လက်ခံစေပါသည်။
- ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားနားခိုခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာများ သက်သာစေပါသည် (ဆာလံ ၆၂:၈၊ ၁၀၃:၃)။

(ခ) ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးတတ်သူသည် မည်သို့သော သူ ဖြစ်သနည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

နက်ရှိုင်းသော နာကျင်မှုများကို သင်သည် မည်သူထံ၌ လွတ်လပ်စွာ ဖွင့်ဟ ပြောဆို မည်နည်း။

လူတို့သည် နှလုံးသားအတွင်း နက်နဲစွာ ခံစားနေရသော နာကျင်မှုများကို လွတ်လပ် စွာ ဝေငှပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် နားထောင်ပေးသူ၌ အောက်ပါ အရည်အချင်းများ ရှိကြောင်း သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ နားထောင်ပေးသူသည်-

- ဂရုဏာစိတ် ရှိသူ
- မိမိကြားသိရသော အရာတို့ကို မပေါက်ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သူ [သုတ္တံ ၁၁:၃၊ ၂၀:၁၉]
- အပြစ် မတင်တတ်သူ [သို့] အလျင်အမြန် အဖြေ မပေးတတ်သူ [သုတ္တံ ၁၈:၁၃]
- နာကျင်မှုများကို နားထောင်ပေးပြီး၊ နားလည်ပေးတတ်သူ [သုတ္တံ ၂၀:၅]
- သူတစ်ပါးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး နာကျင်မှုများကို အရေးမပါသလိုမျိုး မပြုလုပ်တတ်သူ ဖြစ်ရမည်။

အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များသည် ဉာဏ်ပညာရှိပြီး လူတို့ကို ဂရုပြုတတ်သော သူများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ဤအမှုတော်မြတ်အတွက် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသူများ အနေဖြင့် ၎င်းတို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်မည့် သူများကို သူတို့ ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခိုင်းစေသင့်သည်။

(ဂ) ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သို့ နားထောင် နိုင်ပါမည်နည်း။

နားထောင်ပေးသူသည် ဖွင့်ဟ ပြောဆိုသောသူ၏ အလိုဆန္ဒအတိုင်းပြောဆိုခွင့် ပြုရမည်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုလုံးကို ဆွေးနွေးနိုင်ရန်အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ဆုံရန်လို အပ်ကောင်းလိုအပ်မည်။

အောက်ပါ မေးခွန်းများသည် နားထောင်ပေးသူအနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသူကို ၎င်းတို့ ခံစားနေရသည်များ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော မေးခွန်းများ ဖြစ်သည်။

1. ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ။
2. ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။
3. ခင်ဗျားအတွက် အခက်ခဲဆုံး အပိုင်းက ဘယ်အရာလဲ။



သင်သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် နားထောင်ပေးနေကြောင်းကို ဖော်ပြပါ။ ပြောဆိုနေသူကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် အင်း၊ ဟုတ်ကဲ့ ဟူ၍ ထောက်ခံပေးပါ။ ပြတင်းပေါက်အပြင်ဘက်ကို ကြည့်ခြင်း [သို့]လက်ပတ်နာရီကို ကြည့်ခြင်းမျိုး မပြုမိပါစေနှင့်။ စိတ်မရှည်

သောအမှုအရာကို မပြပါနှင့်။ သင်နားထောင်နေစဉ်တွင် ပြောဆိုနေသူ၏ယဉ်ကျေးမှုကို လည်း သတိပြု တတ်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ စကားပြောနေစဉ် မျက်လုံးခြင်း ဆုံကြည့်ခြင်းသည် ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်မှု ရှိချင်မှ ရှိမည်။

ရဲဖန်ရံခါ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပြီးသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်မေးပါ။ ထိုသို့ ပြုခြင်းဖြင့်ပြောပြနေသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သည်။ ပြောပြသည့် အရာများကို သင်မည်မျှမှန်အောင် နားလည်သည်ကိုလည်း အတည်ပြု ပေးသည်။

အကယ်၍ သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုပြောပြရင်း ခံစားချက်များတော်တော် ပြင်းထန်လာလျှင် ဆက်လက် မပြောဆိုခိုင်းသင့်ပါ။ ခေတ္တခဏအနားယူစေပြီး၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အခြားသော အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားစေပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အခါမှ သာ သူတို့ ပြောလိုသော အကြောင်းအရာများကို ဆက်ပြောပြစေပါ။

အကယ်၍ အိပ်မက်များကိုမှတ်မိပါက ထိုအိပ်မက်များကို ပြန်လည် ပြောပြရန် အားပေးပါ။ အိပ်မက်များ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်များကို သူတို့ နားလည်သလို ပြောပြရန် အားပေးပါ။ ထိုအိပ်မက်များသည် သူတို့၏အသက်တာ၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာများကြောင့် အိပ်စက်နေသောအချိန်တွင် အတွင်းစိတ်ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သူတို့၏ နာကျင်မှုထဲမှ ဘုရားသခင် စကားပြောနေခြင်း လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (ယော ၃၃: ၁၃-၁၈)။ အိပ်မက်တို့သည် ပုံဆောင်ချက်များဖြစ်ပြီး အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန်လည်း လိုအပ်သည်။ (ကမ္ဘာ ၃၇:၅-၈)။ အိပ်မက်၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ သောအရာများအား လက်တွေ့ဘဝတွင် တစ်ကယ် ဖြစ်သည်အလား မခံယူသင့်ပေ။ မည်မျှ စိတ်ပျက်ဖွယ် ကောင်းသော အိပ်မက်များဖြစ်ပါစေ ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ဆပ်ကပ်အပ်နှံ ပါ (ဒိယေလ ၂:၂၀-၂၂)။

ထိုသူ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက သူ့အတွက် ဆုတောင်းပေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် နောက် ပိုင်းတွင် မိမိတို့၏နာကျင်မှုများအား ကိုယ်တိုင်ဘုရားသခင်ထံသို့ ယူဆောင်လာရမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့ ပြုနိုင်ရန်အတွက် အချိန်ယူရန် လိုအပ်သည်။

(ဃ) ဆိုးဝါးလွန်းသည့် ကိစ္စများ

စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုးဝါးစွာ ခံစားနေရသူတို့အတွက် နားထောင်ပေးခြင်းထက်ပိုသော အကူအညီ များပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ နာကျင်မှု၏ ဆိုးဝါးမှု နှင့် ပြင်းထန်မှု အတိမ် အနက် ကို ချင့်ချိန်ကြည့်နိုင်ရန် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို ကြည့်ပါ။

- ထိုသူတို့၏ အပြောအဆိုနှင့် အပြုအမူတွင် ပြဿနာ မည်မျှတွေ့ရသနည်း (အပိုင်း ၂(ခ) ကို ကြည့်ပါ)။

- ပြဿနာ မည်မျှ မကြာမကြာ ဖြစ်ပျက်လျက် ရှိသနည်း။
- ပြဿနာ မည်မျှ ပြင်းထန်မှု ရှိသနည်း။
- ပြဿနာသည် လပေါင်း မည်မျှကြာခဲ့ပြီနည်း။
- ပြဿနာများကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် သာမက မိသားစုဝင်များကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါသလား။

ဆိုးဝါးသော စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရသူတို့သည် ကျွမ်းကျင်သောအတတ်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင် [သို့]စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန် မရှိပါက သာမန် ဆရာဝန် [သို့] သူနာပြုတစ်ဦးဦးမှ စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်နှင့် အိပ်ပျော်အနား ယူနိုင်စေရန် ဆေးဝါး တိုက်ကြွေး သင့်ပါသည်။

နားထောင်ပေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ အယောက်တိုင်း အသက်တာတွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော နာကျင်မှုအတွေ့အကြုံ တစ်ခုခုကို ပြောပြခိုင်းပါ။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အဖြစ်အပျက် ထက် သာမန် အခက်အခဲမျိုးကို ပြောခိုင်းပါ။ အခြားတစ်ယောက်က နားထောင်ပေးပါ။ နားထောင်ပေးနေသူသည် နာကျင်မှုများကို မျှဝေခံစား နေကြောင်းနှင့် နားလည်ကြောင်း ပေါ်လွင်စေရန် သတိဖြင့် နားထောင်သင့်သည်။ သူသည် အပိုင်း ၄ (ဂ) တွင် အကြံပြု ထားသော မေးခွန်း များ (ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ။ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ အခက်ခဲဆုံး အပိုင်းက ဘယ်အရာလဲ) ကိုအသုံးပြုသင့်ပါသည်။ တစ်ဦးကို ဆယ်မိနစ်ခန့် ပြောပြခိုင်းပြီး နောက်တွင် နေရာ ချင်းလဲခိုင်းပါ။

အဖွဲ့ကြီးတွင် အောက်ပါ အချက်များကို ဆွေးနွေးစေပါ။

- ဤ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်မှု ပြုနေစဉ် မည်သို့ ခံစားခဲ့ရပါသနည်း။
- အခက်အခဲ တစ်စုံ တစ်ရာ ရှိခဲ့ပါသလား။
- သင်ပြောပြသည့်အရာကို နားထောင်ပေးသူ နားလည်သည်ဟု ခံစားရပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ခံစား [သို့]မခံစား ရပါသနည်း။
- နားထောင်ပေးသူသည် မည်သို့ ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးခဲ့သနည်း။

အနုပညာ (ရုပ်လုံးဖော်) လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း

နာကျင်ခံစားချက်များ ထုတ်ဖော်နိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ရုပ်ပုံဆွဲခြင်းဖြင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဘောပင်များ၊စာရွက်များနှင့် ပုံဖော်နိုင်သော ရွှံ့တုံးများ ပြင်ဆင်ထားပါ။ အားလုံးတိတ် ဆိတ်စွာနေပြီးစိတ်ထဲမှာရှိနေသော နာကျင်မှုများကို ဖော်ပြပေးရန် ဘုရားသခင်ထံတောင်းခံပါ။ ထို့နောက် ထိုအကြောင်းအရာများကို အသေးစိတ် မစဉ်း

စားတော့ပဲ ပုံတစ်ပုံ [သို့]ရုပ်လုံးတစ်ခုဖြင့် မိမိစိတ်နာကျင်မှုများကို ထုတ်ဖော်ပါ။ ရုပ်ပုံ၊ များသည် အစစ်အမှန်မဟုတ်ပဲ ပုံဆောင်ခြင်းသက်သက်သာဖြစ်သည်။ ပန်းချီ မဆွဲတတ်ပါက ပုံဆောင်ချက် သင်္ကေတများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင် သည်။ ဥပမာ- စီးကရက် တစ်လိပ်သည် ဆေးလိပ်သောက်သော အစ်ကိုတစ်ဦးကို ပုံဆောင် မည်။

တစ်ဦးချင်းစီ ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ၃၀-၄၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း ပြန်လည် ဝေငှလိုသော သူများကို ဝေငှစေပါ။

1. မိမိဆွဲထားသော ရုပ်ပုံ အကြောင်းကို ပြောပြပါ။
2. ဤလက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ အခြေအနေမှန်ကို ပြန်လည် သတိရစေသော အကြောင်းအရာ အသစ်များကို ရှင်းပြပါ။

အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း

နှလုံးဒဏ်ရာရှိသော သူများသည် ပြင်းထန်သော ခံစားချက်များ၏ အနိုင်ယူခြင်းကို ခံရတတ်ကြသည်။ ဤအသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ထိုအခြေအနေမျိုးကို ထိန်းချုပ်နိုင် ရန်နှင့် စိတ် ဖြေလျော့နိုင်ရန်အတွက် အကျိုးရှိသည်။

1. သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်ပါ။
2. ဆန္ဒရှိလျင် မျက်စိ မှိတ်ထားပါ။ အသက်ရှူမှု တစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံပြုပါ။
3. အဆုပ်ထဲကို ဖြည်းဖြည်း လေရှူသွင်းပြီး ဖြည်းဖြည်း ပြန်ထုတ်ပါ။ ထိုသို့ အောက်စီဂျင်လေသည် အဆုပ်အတွင်းသို့ ညင်သာစွာ ဝင်လိုက်၊ ထွက်လိုက် ဖြစ်နေသော အခါ စိတ်လျှော့ထားပြီး မိမိအကြောင်း မိမိနာမည် စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပါ။
4. သစ်ပင်အုပ်၊ တောင်ပေါ်၊ ကမ်းခြေ စသည့် နေရာကဲ့သို့ တိတ်ဆိတ်သော အရပ် တွင် ရှိနေသည့်အလား စဉ်းစားပါ။ သင် တစ်ယောက်တည်း [သို့] သင့်ကို ဂရုစိုက်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အတူရှိနေကြောင်းစဉ်းစားပါ။ ခရစ်တော် သည် သင့်အား မည်မျှ ချစ်သည်ကို ပြောပြနေသည့် အလား အာရုံပြုပါ။
5. သင်၏အသက်ရှူ သွင်းခြင်း၊ထုတ်ခြင်း ကိုသာ ဆက်အာရုံပြုပါ။
6. ငါးမိနစ်ပြည့်သောအခါ၊ မျက်စိကိုဖွင့်၍ ခြေလက် ဆန့်ပါ။ ပြီးနောက် အသက် ပြင်းပြင်း တစ်ခါ ပြန်ရှူပါ။

၃။

လူတစ်ဦးသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရချိန်တွင် မည်သို့ ဖြစ်တတ်သနည်း။

၁။ သင်းအုပ်ဆရာ နှစ်ဒရီ အကြောင်း

ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံ၊ ဘိုကာဒေသတွင် ပြင်းထန်သော စစ်မက်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ လူအမြောက်အများသေဆုံးခဲ့ပြီး၊ အမျိုးသားများသာမက အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးငယ်များပင် ထိုတိုက်ပွဲတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ နှစ်ဒရီသည် ထိုဒေသရှိအချက်ချာကျသော မြို့ကြီးတစ်မြို့၏ အသင်းတော်တစ်ပါးတွင် သင်းအုပ်ဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်။ စစ်ရေး အခြေအနေ သာ၍ဆိုးဝါး လာသည်နှင့်အမျှ သူ့အသင်းသားအများအပြား အသက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရ ပြီး၊ ကျန်ရစ်သူများလည်း မိမိတို့၏ နေအိမ်အတွင်း၌ ပုန်းအောင်း နေထိုင် ခဲ့ကြရသည်။

နောက်တွင် ထိုမြို့ရှိ လူများအားလုံးနီးပါးတို့သည် တောထဲတွင် တစ်ပတ်ကြာ ပုန်းခို နေခဲ့ကြရသည်။ နှစ်ဒရီသည်လည်း လူအယောက်တစ်ရာအဖွဲ့နှင့်အတူ တောထဲသို့ ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။ လုံခြုံဘေးကင်းမည်ဟုယူဆရသော အိမ်နီးချင်း တိုင်းပြည်သို့ ခြေလျှင်လျှောက်သွားကြရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ လမ်းခွဲလတ်တွင် ဇနီးသည်ဖျားနာခဲ့ရာ၊ ကုသမှု ခံယူရန် ဆေးဝါးမရှိခြင်းကြောင့် သေဆုံးသွားခဲ့သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အရပ်ဖြစ်သောကြောင့် ရုပ်ကလပ်ကို တောထဲတွင်ဖြစ်သလို အလျင်အမြန် မြေမြုပ်သင်္ဂြိုဟ်ခဲ့ပြီး လိုရာခရီးဆက်ခဲ့ကြသည်။ တော တောင်ထဲတွင် သုံးပတ်ကြာမျှ ခရီးဆက်ခဲ့ကြပြီးမှ ဘေးကင်းရာသို့ ရောက် ခဲ့ကြ သည်။ လမ်းခရီးတွင်လူအများ အထူးသဖြင့်ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဖျားနာခဲ့ကြသည်။ ဘေးကင်းသည့်နိုင်ငံသို့ မရောက်မီ နောက်ထပ်လူခြောက်ဦး ထပ်မံသေဆုံး ခဲ့သည်။

ထိုဒေသသို့ရောက်သော အခါ အသင်းတော်ကြီး တစ်ပါး၏ ကူညီပြင်ဆင် ပေးမှု ကြောင့် နေစရာနေရာ ရရှိခဲ့ကြပြီး၊ အစားအသောက်အတွက် အလုပ်အကိုင် များကို စတင်ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ နောက်တွင် အခြားအသင်းသားများ ထပ်မံရောက်ရှိလာသည်။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် ကြာလာသောအချိန်တွင် သင်းအုပ်ဆရာ နှစ်ဒရီ၏ အသင်းသား ထက်ဝက်ကျော်ခန့်သည် သူနှင့် အတူရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။ အသင်းသားတို့သည် သူတို့ဆရာထံမှ အကူအညီ တောင်းခံရန် အမြဲလိုလို လာရောက်ကြသည်။ နေ့စဉ် အထူးသဖြင့် တနင်္ဂနွေနေ့များ တွင် အတူတစ်ကွ

စုဝေး၍ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်များကို ဖတ်ရှုခြင်း တို့ကို ပြုလုပ် ခဲ့ကြသည်။

နောက်မကြာမီ နှစ်ဒရီသည် အသင်းသားတစ်ချို့၏ အခြေအနေအတွက် စိုးရိမ်လာ သည်။ မိသားစုဝင်များဆုံးရှုံးသွားသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ချို့သည် အလွန်စိတ် ထိခိုက်ကြ သောကြောင့် အလုပ်ရှာခြင်း [သို့] အစားအသောက် ရှာဖွေလိုခြင်းကိုပင် မပြုလိုကြ တော့ပေ။ သူတို့သည် များသောအားဖြင့် အသက်ရှင်လိုစိတ် မရှိကြတော့ပေ။ လူတစ်ဦးက အကယ်လို ငါသာ ဆေးဝါးတွေသယ်လာဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ငါ့ဇနီး ဒီနေ့အထိအသက်ရှင်နေမှာပဲလို့ အကြိမ် ကြိမ်ပြောဆိုနေသည်။ ခင်ပွန်းသေဆုံးသွားသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကလည်း သူမ၏ အမျိုး သားသည် သူမကို အကြိမ်ကြိမ် စကား လာပြောနေသည်ဟု ထပ်ခါထပ်ခါ ပြော နေသည်။ သားဆုံးပါးသွားခဲ့သော မိခင်တစ်ဦး ကလည်း၊ သူမ၏သား သေဆုံးသွားခဲ့သည်ကို အာလုံးက တွေ့မြင်ပြီး ဖြစ်သော်လည်း၊ မသေသေးပါဟု အတင်းခုံပြောဆိုနေသည်။ နောက်ရောက် လာမည့် အဖွဲ့များနှင့် သူ့သား ပါလာလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်နေ ပါသည်။

နှစ်ဒရီ ကိုယ်တိုင်ပင် ရံဖန်ရံခါ အိပ်မက်ဆိုးများ မက်ပြီး၊ သူ့ဇနီးသည်အတွက် လန့်နှိုး ပြီး ငိုကြွေးနေတတ်သည်။ အမျက်ဒေါသကို ထုတ်ဖော်ရန် မသင့်ကြောင်း သိသော်လည်း အလွန် အမင်း ဒေါသထွက်နေမိခဲ့သည်။ ဘုရားသခင်အပေါ်၌လည်း အမျက် ဒေါသထွက်နေခဲ့သည်။ သူ့ကို တစ်ယောက်တည်း စွန့်ပစ်သွားသောကြောင့် သေဆုံးသွား သော သူ့ ဇနီးသည်ကိုလည်း ဒေါသထွက်နေသည်။ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားစေသည့် ပုန်ကန်သူများကိုလည်း အလွန်ဒေါသ ဖြစ်နေ ခဲ့သည်။ သူ့အမျက်ဒေါသများကို ဖွင့်ဟပြောပြခွင့်မရှိခြင်းက အတွင်းစိတ်၌ လောင်ကျွမ်းမှု ကိုဖြစ်စေပြီး၊ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်ဗိုက်နာခြင်းစသည့်ဝေဒနာများကို စတင်ခံစားလာစေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ဒရီ သည် အားပါးတရ ငိုပြီး၊ ဘုရားသခင်ကို အော်ပြောလိုက်ချင် သော် လည်း ယုံကြည်သူယောက်ျား တစ်ယောက်အနေနဲ့ အဲဒီလို မလုပ်သင့်ဟု သူ့ကိုသူ သတိပေး သည်။ အဆုံးတစ်ရက်တွင် သူဘယ်လိုမှ မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်လာသည်။ လမ်းလျှောက်နေစဉ် သူ့ဇနီးနှင့် အလွန်တူသောအမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုတွေ့ခဲ့သည်။ ရုတ်တရက် သူ၏ မျက်ရည်များ ကို မထိန်းနိုင်တော့ပေ။ ထို့နောက် အိမ်သို့လျှင်မြန်စွာ ပြန်သွားပြီးအိပ်ခန်းထဲတွင် အလိုပိတ် ပြီး နာရီပေါင်းများစွာ ငိုကြွေးခဲ့သည်။ ပြီးနောက် နှစ်နှစ်ချိုက်ချိုက် တော်တော်ကြာအောင် အိပ်ပျော်သွားခဲ့ပြီး၊ နောက်တစ်နေ့နံနက်တွင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း ပြန်လည် နိုးထနိုင် ခဲ့သည်။



ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း

1. နစ်ဒရီ သည် မည်သည့် အရာများကို တွေ့ကြုံခံစားနေရပါသနည်း။
2. အထက်ဖော်ပြပါ ဇာတ်လမ်းတွင် ပါဝင်ကြသော သူများ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး သေဆုံး သွားသည့်အခါ မည်သို့ ပြုမူကြသနည်း။

၂။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ခု ဆုံးရှုံးသွားခြင်းကြောင့် ငြီးတွားမြည်တမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင် [သို့]မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတစ်ဦးဦး ဆုံးရှုံးသွားခြင်း ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဆုံးရှုံးသွားရခြင်း [သို့] ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု ချို့တဲ့သွားခြင်းစသည်ကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အိုးအိမ်ခြံမြေဆုံးရှုံးခြင်း [သို့] အလုပ်အကိုင်ရာထူး ဆုံးရှုံးရခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆုံးရှုံးမှုအတိုင်းတာ သေးငယ်သည် ဖြစ်စေ၊ ကြီးမားသည်ဖြစ်စေ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို အတိုင်းအတာ တစ်ခု အထိ ခံစားရစေပါသည်။ (နေဟမိ ၁:၃-၄)။ စိတ်ဒဏ်ရာတိုင်းတွင် ဆုံးရှုံးမှုများ ပါဝင်သော်လည်း၊ ဆုံးရှုံးမှုတိုင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို မဖြစ်စေပါ။ ဥပမာ အလွန်အိုမင်းသည်အထိ အသက်ရှင်ပြီး၊ ပုံမှန် အသက်ဆုံးရှုံးသွားခြင်း။

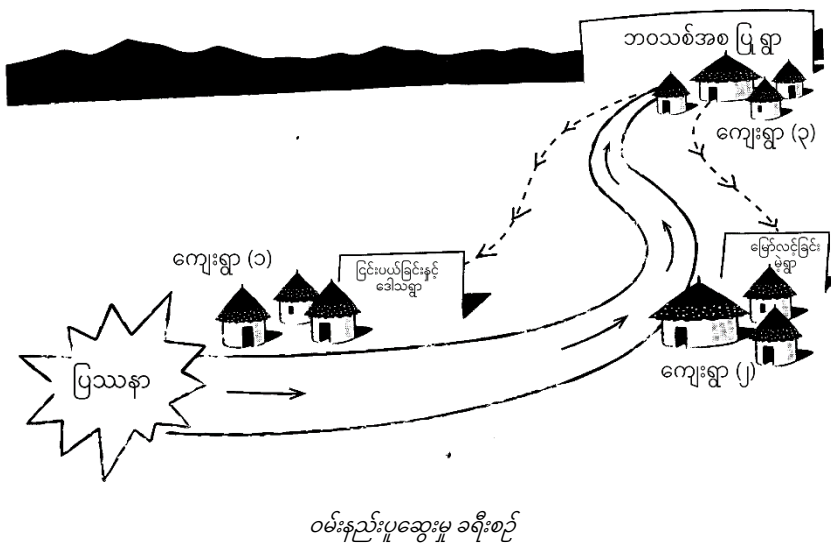
လူတို့သည် မိမိအတွက် အလွန်အရေးပါသူတစ်ဦး [သို့]အရေးပါသောအရာ တစ်ခုခု ဆုံးရှုံးသွားရသည့်အခါ မိမိမည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အသိစိတ်ပျောက်ဆုံးသည်အထိ ပင် ခံစားရတတ်ကြပါသည်။ မိမိအိမ်ထောင်ဖက် သေဆုံးသွားသောအခါ [သို့] တစ်စုံ တစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း [သို့] အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးသွားသော အခါမျိုးတွင် သာ၍ထင်ရှား လေ့ရှိသည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်အားဖြင့် နဂိုမိမိကိုယ်ကို မြင်ခဲ့သော အမြင်သည် ပြောင်းလဲသွားပြီး အခြေအနေအသစ်တွင် လိုအပ်သလို ပြင်ဆင် အသက်ရှင်စေပါသည်။ ဤဖြစ် စဉ်တွင် အချိန်ကြာတတ်သည်။

အာဒံနှင့် ဧဝ အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့ကြသည့် အတွက် သေခြင်းတရားသည် ဤလောက သို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်သည်လည်း ဆုံးရှုံးမှုမှ ပြန်လည်သက်သာ လာစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သော သာမန် ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ် လာခဲ့ ပါ သည်။ ကောင်းကင်ဘုံ၌ သာလျှင် ငိုယိုခြင်း ကင်းမဲ့မည် ဖြစ်သည် (ဗျာ ၂၁:၄)။ ယုံကြည်သူတို့သည် အထက်ကောင်းကင်ကို မျှော်လင့်ကြသူများ ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးသော အချိန်တွင် မယုံကြည်သူများကဲ့သို့ ဆောက်တည်ရာမရ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းမရှိပေ (၁သက်

၄:၁၃)။ သူတို့သည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးကြသော်လည်း နှစ်သိမ့်မှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ ကြသည်တော့ မဟုတ်ပေ။

၃။ ပြန်လည် ကျန်းမာ သက်သာလာစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သို့ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးသင့်ပါသနည်း။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတွင် ခွန်အားနှင့် အချိန် ကုန်ဆုံးစေပါသည်။ ဤသည် ကျေးရွာ အချို့ကို ဖြတ်သန်းသွားရပြီး အဆုံးတွင်သက်သာပျောက်ကင်းခြင်းသို့ပို့ဆောင်ပေးသည့် ခရီးစဉ် တစ်ခု နှင့် တူသည်။



(က) ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် ဒေါသရွာ

ကျေးရွာ (၁) သည် ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် ဒေါသရွာဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ဆုံးရှုံးမှု ကြုံ တွေ့ရပြီးနောက်ပိုင်းတွင် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်ပျက်နေသည့် အရာများကို ကောင်းစွာ ဂရု မပြုနိုင်ပဲ ထုံထိုင်းနေတတ်ကြသည်။ သူတို့သည် သေဆုံးသွားသူ အမှန်တစ်ကယ် သေဆုံး သွားခြင်း [သို့] ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အရာများအပေါ် အမှန်တစ်ကယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ဟုလက်ခံ ယုံကြည်နိုင်ခြင်း မရှိကြပေ။

တစ်ခါတစ်ရံ ရုတ်တရက် ငိုကြွေးခြင်း [သို့]ရုတ်တရက် ဒေါသထွက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဘုရားသခင်အပေါ် စိတ်ဆိုးခြင်း [သို့]သူတို့ကို အထီးကျန်စွာ ချန်ထားခဲ့သော သေဆုံးသွားသူတို့အပေါ်လည်း အမျက်ဒေါသထွက်နေတတ်သည်။ ထို့အပြင် တကယ်လို့ များငါဒီလိုဟိုလိုသာ လုပ်နိုင်ခဲ့ရင် သူသေမှာမဟုတ်ဘူး၊ ငါ အဲဒီလို လုပ်ခဲ့မိရင် ကောင်းသား [သို့] ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ငါ့ကျမှ ဘာကြောင့်ကြုံတွေ့ ခိုင်းရတာလဲ စသည့် မေးခွန်းများ မေးတတ်ကြသည်။ သေဆုံးသွားသူအတွက် တစ်စုံတစ်ဦးကို အပြစ်တင်ရန် ရှာဖွေတတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ကလွဲစားချေခြင်းများ ပြုရန် ကြံစည် နိုင်ပါသည်။ ဤသို့သော အရာများသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက် စေပြီး၊ နာကျင်မှုများကို သာ၍ တိုးပွားစေပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတို့သည် သေဆုံးသွားခဲ့သူ အမှန်တစ်ကယ် သေဆုံးသွားကြောင်း လက်ခံရန် ငြင်းဆန်နေတတ်ကြသည်။ ယခုတိုင် အသက်ရှင်နေသေးသည်ဟု ယူဆ တတ်ကြသည်။ သေဆုံးသွားသောသူနှင့် အိပ်မက်တွင်တွေ့မြင်ခြင်း [သို့]သူ့ စကားသံကို ကြားရခြင်း စသည့် အိပ်မက်များ မက်တတ်ကြသည်။ ဤသို့သော အဖြစ်အပျက်များသည် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းရှိ လူတို့တွင် ဖြစ်ပျက်နေပြီး၊ ဤအရာသည် နတ်ဆိုးဝိညာဉ်ဆိုးနှင့် ဆက်နွှယ်နေ သည်ဟု တရားသေ ပြောဆိုလို မရပေ။

ဤအဆင့်သည် ဆုံးရှုံးမှု ကြုံပြီးနောက် တစ်လ [သို့]တစ်လကျော် ကြာတတ်သည်။ ဈာပန အစီအစဉ် ပြုလုပ်ချိန် [သို့] ကျန်ရစ်သူ မိသားစုကို နှစ်သိမ့် အားပေးရန် လူအများ ရောက်လာသော အချိန်၌ စတင် တတ်သည်။ ငိုကြွေးခြင်း၊ ဈာပနအစီအစဉ်နှင့် မြေမြုပ် သင်္ဂြိုဟ်ပေးခြင်း စသည်တို့သည် ပူးဆွေးနေသူကို အထောက်အကူ ဖြစ်သည်။

 နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးရန်

သင်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော ဆုံးရှုံးမှုများကို ပြန်လည် စဉ်းစားပါ။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ခံစားမှုမျိုး သင်ခံစားခဲ့ရပါသလား။ ရှင်းပြပေးပါ။

(ခ) မျှော်လင့်ခြင်းမဲ့ရွာ

ကျေးရွာ (၂) ကို မျှော်လင့်ခြင်းမဲ့ရွာဟု ခေါ်သည်။ ဤရွာသို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် မျှော် လင့်ချက်မဲ့ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်းများ ခံစားရတတ်ကြသည်။ ဤအဆင့်တွင် သူတို့ ဘဝကို သူတို့ မစီမံတတ် ဖြစ်ကြသည်။ သေဆုံးသွားသောသူ ပြန်လာရန် မျှော်လင့်နေတတ်ကြဆဲ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အင်မတန် အထီးကျန်နေတတ်ပြီး၊ ငြင်းပယ်ခြင်းခံရသည်ဟုခံစားတတ်ကြကာ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်လိုစိတ်များဖြစ်တတ်ကြသည်။ အမှန်တစ်ကယ် သူတို့ကြောင့်

(လူတစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားရခြင်း) မဟုတ်သော်လည်း သူတို့၌ အပြစ် မကင်းကြောင်း ခံစား တတ်ကြသည်။ ကျေးရွာ (၁)တွင် ဖြစ်တတ်သည့် အရာများလည်း ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ် နေတတ်သည်။

ဤမျှော်လင့်ခြင်း ကင်းမဲ့သောရွာ အဆင့်တွင် ၆-၁၅ လ အထိ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

(ဂ) ဘဝသစ် အစပြုရွာ

ကျေးရွာ (၃) ကို ဘဝသစ် အစပြုရွာဟု ခေါ်သည်။ မိမိတို့၏ ဆုံးရှုံးမှုကို လက်ခံပြီး ၎င်း တို့အတွက် ပူဆွေးပြီးနောက် ကျေးရွာ (၃)သို့ ရောက်ရှိသည်။ ဤအဆင့်၌ လူတို့သည် ဘဝ သစ်ထူထောင်ရန် စတင်စဉ်းစားလာကြသည်။ သူတို့သည် မိတ်ဆွေ သူငယ် ချင်းများနှင့်အတူ အပြင်ထွက်၍ ပျော်ပါးရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ဘက် ဆုံးရှုံး သွားသူများလည်း အိမ်ထောင်သစ်ထူထောင်ရန် စဉ်းစားလာကြသည်။ အကယ်၍ သားသမီး ဆုံးရှုံးသွားခဲ့သူများဖြစ်ပါက နောက်ထပ်ကလေး ရယူလိုသော စိတ်ဝင်လာမည်။ သို့သော် ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ဘဝတွင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပြီးဖြစ်၍ နဂိုမူလ ပုံစံအတိုင်း ရှိနေနိုင်တော့ မည်မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ သူတို့သည်ကောင်းမွန်စွာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခဲ့ကြပါက တစ်ပါး သူများကို ပြန်လည် ခွန်းအားပေးနိုင်သော၊ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်သော သူများ ဖြစ်လာကြမည်။

(ဃ) တိုက်ရိုက်ခရီးစဉ် မဟုတ်ပါ။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ခရီးစဉ်သည် အမြဲ တိုက်ရိုက် ခရီးစဉ် မဟုတ်ပါ။ သူတို့ ဖြတ်သန်း လာခဲ့သော ကျေးရွာများသို့ တခဏတာ တဖန် ပြန်သွားတတ်ကြသည်။ ဤသည် ပုံမှန် ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျေးရွာ (၂)သို့ ရောက်ရှိပြီးဖြစ်သော သူသည်လည်း ရက်အနည်း ငယ်ခန့်အလွန်အမင်း ဒေါသထွက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့နောက် ထိုကျေးရွာမှ ပြန် လည် ထွက်ခွာမည်။ တစ်ချို့သော သူတို့သည် ကျေးရွာ (၂)မှ အစပြုပြီး ကျေးရွာ (၁)သို့ ရောက်သွား တတ်ကြသည်။ တစ်ချို့သည် ကျေးရွာ (၃)သို့ ရောက် ရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း အောက်မေ့ဖွယ် အခန်းအနားများ ပြုလုပ်ချိန်တွင် မျှော်လင့်ခြင်းမဲ့ ရွာ (၂)သို့ ပြန်ရောက်သွား တတ်ကြပါသည်။ ထိုရွာတွင် တစ်ပတ် [သို့] ထိုထက် ကြာ နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ပုံမှန် ဖြစ်စဉ် တစ်ခု သာ ဖြစ်ပါသည်။ နောင်တွင် ဘဝသစ် စတင်သော ရွာသို့ ဖြည်းဖြည်း ပြန် ရောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။

ကျေးရွာ (၁)နှင့် ကျေးရွာ (၂)တွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှိနေခြင်းသည် ကောင်းသည့် လက္ခဏာမဟုတ်ပါ။ ဥပမာ ခင်ပွန်းသေဆုံးသွားသော အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည်

တစ်နှစ်ခန့်ကြာသည့်တိုင်အောင် ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏အသံကို ကြားနေရသည် [သို့] ခင်ပွန်း ဖြစ်သူကို မြင်တွေ့လိုက်သည်ဟု ခံစားနေနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ် သေဆုံးသွားခဲ့သော မိခင်တစ်ဦးသည်လည်း သေဆုံးသွားခဲ့သည့် ကလေးငယ်၏ အဝတ်အစားများကိုမစွန့်ပစ်ပဲ (၁)နှစ်ခန့် အသင့်ဝတ်ဆင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်နေခြင်းမျိုးလည်း ရှိနိုင်သည်။ ဇနီးသည် သေဆုံးသွားသည့် အမျိုးသားတစ်ဦးသည်လည်း မိမိ၏ဇနီးသည် သေဆုံးပြီးနောက် (၂) နှစ် တိုင်တိုင် လူမှု ရေးကိစ္စများ၌ ပါဝင်လိုခြင်းမရှိဘဲ နေနိုင်ပါ သည်။ ထိုသို့သော သူများသည် ကျေးရွာ (၁) နှင့် ကျေးရွာ (၂) တို့တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိနေကြသူများဖြစ်ပြီးထိုအခြေအနေမှခရီးဆက်နိုင်ရန် အထူးအကူအညီလိုအပ်သော သူများ ဖြစ်ကြသည်။



နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးရန်

စောစောပိုင်းက ဖော်ပြခဲ့သော သင့်ဆုံးရှုံးမှုများတွင် သင်သည် ဘဝသစ် အစပြုသော ကျေးရွာသို့ ရောက်နိုင်ရန် ဖော်ပြပါ ကျေးရွာများကို ဖြတ်ကျော်ခဲ့ပါသလား။ လမ်းခရီးတွင် ခရီးနှောင့်နှေးမှုများ ဖြစ်ခဲ့ပါ သလား။ နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်ခဲ့ပါသလား။ ရှင်းပြပေးပါ။

၄။ မည်သည့်အရာများက ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို ပို၍ ခက်ခဲစေသနည်း။



နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးရန်

မည်သည့် အရာများသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနိုင်ရန် သာ၍ ခက်ခဲစေ သနည်း။ သင်ကြို တွေ့ခဲ့ရသော ဆုံးရှုံးမှုများကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးနိုင်ရန် အတွက် အတားအဆီး ဖြစ်စေခဲ့သော အရာများ ရှိပါသလား။ အဘယ် အရာများနည်း။

ဝမ်းနည်း ပူဆွေးရခြင်းသည် ခက်ခဲသောအရာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဝမ်းနည်း ပူဆွေး မှုကို သာ၍ ခက်ခဲစေသော အရာများရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည် ပုံစံ [သို့]ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆတို့ ဖြစ်သည်။

(က) တစ်ချို့ဆုံးရှုံးမှု ပုံစံတို့က ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို သာ၍ ခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။

ဆုံးရှုံးမှုတိုင်းအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် အောက်ဖော်ပြပါ ဆုံးရှုံးမှု များသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရာတွင် သာ၍ ခက်ခဲစေသည့် အရာများ ဖြစ်သည်။

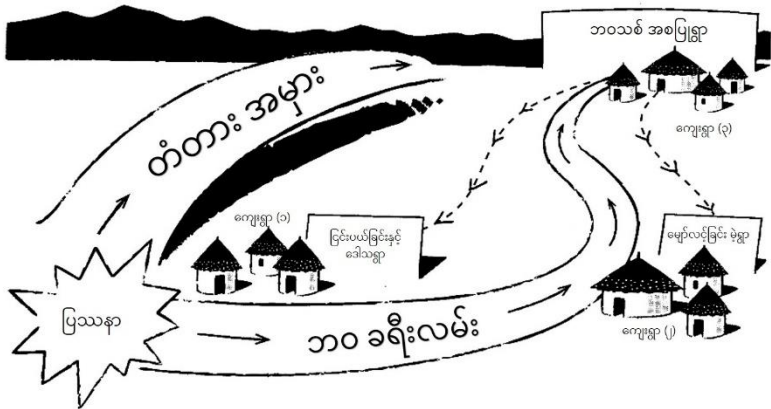
- တစ်ချိန်တည်းတွင် အမြောက်အများ ဆုံးရှုံးခြင်း [သို့] သေဆုံးခြင်း

- မျှော်လင့်မထားသော အချိန်တွင် သေဆုံးခြင်း [သို့] ဆုံးရှုံးခြင်း
- ရက်ရက်စက်စက် အသတ်ခံရခြင်း [သို့] ဆုံးရှုံးခြင်း
- မြုပ်နှံရန် သေဆုံးသွားသူ၏ ရုပ်အလောင်း ရှာမတွေ့ခြင်း [သို့] မရှိခြင်း
- သေဆုံးသွားကြောင်း အတည်ပြုရန် ခက်ခဲခြင်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဓိက ခေါင်းဆောင် [သို့] မိသားစုကို အဓိက ထောက်ပံ့နေသူ သေဆုံးသွားခြင်း
- သေဆုံးသွားသော သူနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်ရစ်သူ မိသားစုများမှ ဖြေရှင်း၍ မရနိုင်သော ပြဿနာများ ချန်ထားခဲ့ခြင်း
- အသတ်ခံရခြင်း [သို့] မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း
- ငယ်ရွယ်သော သား၊သမီး သေဆုံးသွားခြင်း

(ခ) တံတားမှားက ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ခရီးစဉ်ကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါသည်။

ခရစ်ယာန်အချို့တို့သည် ဘုရားသခင်၏ကယ်တင်ခြင်း သတင်းကောင်းနှင့်ကတိတော်များကို ယုံကြည်ကြသူများဖြစ်သောကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုကြုံတွေ့ရသောအခါ ဒေါသဖြစ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည် မှားယွင်းသည်ဟု ခံယူကြသည်။ ၎င်းခံ ယူချက်ကို တံတားမှား ဟု ခေါ်သည်။ အကြောင်းမှာ ဆုံးရှုံးမှု ခံစားရချိန်တွင် ကျေးရွာ (၁)မှ ကျေး ရွာ(၂)သို့ ဖြတ်သန်းခြင်းမရှိပဲ ဘဝသစ်စတင်ခြင်းရွာသို့ တိုက်ရိုက်သွားရန် ဆက်သွယ် ပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းလမ်းမှာ သမ္မာကျမ်းစာနှင့် ကိုက်ညီခြင်းမရှိ၍ သက်သာကျန်းမာခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ဘုရားသခင်သည်ဆုံးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့ ရသောအခါ ဝမ်းနည်းပူဆွေးတတ် သူများ အဖြစ်ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖန်ဆင်းခဲ့ပါသည်။ သခင်ယေရှုသည် လက်ဝါးကားတိုင်းပေါ်တွင် အကျွန်ုပ်ဘုရား၊အကျွန်ုပ်ဘုရား အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်ကို စွန့်ပစ်တော်မူသနည်း ဟု နာကျင်မှုကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည် (မသဲ ၂၇:၄၆)။

ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ခံစားရသောနာကျင်မှုကို ရင်ဆိုင်ရန်အတွက်သတ္တိလိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းကို ရှောင်ရှားရန်စုံစမ်းခြင်း ခံကြရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် နာကျင်မှုကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန်သာသနာလုပ်ငန်းများဖိလုပ်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ပြုခြင်းသည် အန္တရာယ်ကြီးလှပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆုံးရှုံးမှုအတွက် ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း မရှိပါက၊ ထိုအရာသည် အလိုလို ပျောက်မသွားပဲ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌သာ ကိန်းအောင်း နေမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းက အသက်တာတွင် ပြဿနာများကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



တံတား အမှား

(ဂ) ငိုကြွေးခြင်းဆိုင်ရာ အယူအဆများက ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။

ယဉ်ကျေးမှု တစ်ချို့တွင် သေဆုံးသွားသူအတွက် လူအများရှေ့မှာ ငိုကြွေးရသည့် ဓလေ့ ရှိသည်။ ငိုကြွေးခြင်း မပြုသောသူသည် သေဆုံးသွားသူကို အလေးမထားသူ [သို့]ထိုသူ သေဆုံးအောင် စီရင်သောသူဖြစ်သည်ဟု ခံယူထားကြသည်။ ဤဓလေ့တွင် ဝမ်းနည်းခြင်း ရှိ သည် ဖြစ်စေ၊ မရှိသည် ဖြစ်စေ လူတို့ကို ရှိုက်ကြီးတင် ငိုကြွေး ခိုင်းစေ သည်။ အချို့သော ယဉ် ကျေးမှုများတွင် (အထူးသဖြင့် ယောကျ်ားတွေကို) ငိုကြွေးခွင့် မပြုကြပေ။ ဤ ဓလေ့ တွင် နာကျင်မှုများကို အပြင်သို့ ထုတ်ဖော်ခြင်းမရှိဘဲ ရင်ထဲ၌သာ မြိုသိပ်ထားခြင်းကို ဖြစ် စေသည်။

မျက်ရည်သည် ဝမ်းနည်းမှုကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ထွက်သွားစေရန် ဘုရားသခင် ပြင်ဆင် ပေးထားသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေချိန်၌ ငိုကြွေးခြင်းသည် အမျိုးသမီး များ အတွက် သာမက အမျိုးသားများ အတွက်ပင် အရေးပါသည်။ သခင်ယေရှုသည် သူ၏ ရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေ လာဇရု သေဆုံးသွားချိန်၌ ငိုကြွေးခဲ့ပါသည် (ယော ၁၁:၃၃-၃၈)။ ဆာလံ ဆရာများလည်း ငိုကြွေးခဲ့ကြပါသည် (ဆာလံ ၆:၆၊ ၃၉:၁၊ ၄၂:၃)။ ပရောဖက်များလည်း ငို ကြွေးခဲ့ကြပါသည် (ဟောရှာ ၂၂:၄၊ ယေရမိ ၉:၁)။ ဒေသနာကျမ်း ၃:၄ က ငိုရသော အချိန် လည်း ရှိ၏ ဟု ဆိုထားပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်ရည်များကို သတိပြုနေ ပါ သည်။ ထိုမျက်ရည်များသည် သူ့အတွက် အဖိုးတန် လှပေသည် (ဟောရှာ ၃၈:၃-၅)။

လူတို့သည် မိမိတို့၏ မျက်ရည်များကို ရင်ထဲ၌သာ သိမ်းထားခြင်း မပြုသင့်သလို လူမြင် ကွင်း၌ပြသရန်အတွက်ငိုခြင်းမျိုးလည်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ မျက်ရည်များအား အလိုအလျောက် သာ စီးဆင်းစေသင့်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝမ်းနည်းခြင်းသည် မျှော်လင့်မထားသော အချိန်တွင်၊ ဆုံးရှုံးမှုကြုံတွေ့ပြီး လပေါင်းများစွာကြာမှသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်လည်းရှိသည်။

၅။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးနေသူများကို မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါမည်နည်း။

(က) အကူအညီ မဖြစ်စေခဲ့သည့် ယောဘကို နှစ်သိမ့်သူများ ဥပမာ

ယောဘသည် မိသားစုစုံစုံလင်လင်နှင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာသောသူ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သား၊သမီးများ၊ သိုးနွားများ၊ သူပိုင်ဆိုင်သမျှနှင့် ကျန်းမာခြင်း စသည့် အရာများ တစ်ခဏတာ အတွင်း ဆုံးရှုံးလိုက်ရသည်။ ယောဘသတင်းကိုကြား၍ နှစ်သိမ့်ရန် သူ့မိတ်ဆွေများရောက်လာခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် တစ်ပတ်ကြာမျှ ဘာမှမပြောပဲ တိတ်ဆိတ်စွာ သူ့အနားတွင် ထိုင်ပေးခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် ယောဘက သူ့နာကျင်မှုများကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုလာခဲ့သည်။ မိတ်ဆွေများကအစောတလျှင် သူ၏ယုံကြည်ခြင်းအားနည်းသည်ကို ထောက်ပြခဲ့ကြသည် (ယော ၄:၃-၆)။ သူ ဤသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံတွေ့နေရခြင်းသည် သူ့အပြစ်နှင့် သူ့သားသမီးများ၏ အပြစ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည် (ယော ၄:၇-၈)။ ယောဘ သည် မည်သည့်အပြစ်မှ မကျူးလွန်မိကြောင်းပြောဆိုသော်လည်း အပြစ်မရှိပါက ဘုရားသခင် သည် ဤသို့သော ဆင်းရဲဒုက္ခများ ကြုံတွေ့စေမည်မဟုတ် ဟု မိတ်ဆွေများက တထစ်ချ ပြောဆို တုံ့ပြန်ခဲ့ကြသည် (ယောဘ ၈:၆-၈၊ ၁၁:၂-၄၊ ၂၂:၂၁-၃၀)။ ယောဘကို အကြိမ်ကြိမ် ဝန်ချ တောင်းပန်ရန် ပြစ်တင်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ အဆုံးတွင် ယောဘက သူ့မိတ်ဆွေများကို သင်တို့ရှိသမျှ သည်နှစ်သိမ့်စေခြင်းငှါ ပြုသော်လည်း၊ ပင်ပန်းစေသော သူဖြစ်ကြပါသည် တကား ဟု ဆိုခဲ့သည် (ယောဘ ၁၆:၂)။ ယောဘကို နှစ်သိမ့်ပေး သူများသည် အကူအညီ မဖြစ်ပဲ သူ့ကို ပို၍ နာကျင်စေခဲ့သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

ယောဘ၏ မိတ်ဆွေများသည် မည်သို့သော အကူအညီ ဖြစ်စေသည့် နှစ်သိမ့်မှုများ ကို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ကြသနည်း။ မည်သို့သော အရာများသည် အကူအညီ မဖြစ်စေ ခဲ့သနည်း။

(ခ) ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသူ များကို မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါမည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. သင်သည်တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရသောကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေး နေသော အခါ လူများက သင့်အတွက် အကူအညီဖြစ်စေသည့် မည်သို့သော အပြုအမူ [သို့]အပြောအဆိုများ ပြုခဲ့ကြသနည်း။ မည်သို့သော အရာများ သည် သင့်အတွက် အကူ အညီ မဖြစ်စေခဲ့ သနည်း။
2. သင်တို့၏ ရိုးရာ ဓလေ့တွင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရသောကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသူများကို မည်သို့ ကူညီပေးလေ့ ရှိပါသနည်း။ မည်သည့် အရာများ သည် အကူအညီ ဖြစ်စေသနည်း။ မည်သည့် အရာများသည် အကူ အညီ မဖြစ်စေ သနည်း။ ယုံကြည်သူများ အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် မသင့်သည့် အရာများ ရှိပါ သလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဖွဲ့ကြီးတွင် ပြန်လည် ဆွေးနွေးစေပါ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များမှ မဖော်ပြရသေးသော အချက်များ ပါရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါ။

တစ်ချို့သော ရိုးရာဆိုင်ရာ အခမ်းအနားတို့သည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရာတွင် အကူအညီ ဖြစ် စေသလို တစ်ချို့သည် အကူအညီ မဖြစ်စေပါ။ အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များသည် အကူ အညီ ဖြစ်စေသည့် ရိုးရာဓလေ့ဆိုင်ရာ အခမ်းအနားများကို ခရစ်ယာန်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်း နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ထိန်းသိမ်းအသုံးပြုနိုင်ရန် အားပေးသင့် ပါသည်။ ၎င်းအပြင် ဝမ်းနည်း ပူဆွေးနေသူကို အကူအညီဖြစ်စေမည့် အရာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထား ပါသည်။

- ဆုတောင်းပေးပါ။ (ဇေက ၆:၁၈)
- သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။
- သူတို့ ပြောဆိုရန် အသင့်ဖြစ်ပါက၊ နာကျင်မှုများ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အားပေးပါ။
ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် အမျက်ဒေါသများကို ဖော်ပြခွင့်ပြုပါ။
- နာကျင်မှုများကို နားထောင်ပေးပါ။ စကားပြောခြင်းထက် နားထောင်ခြင်းကို ပိုလုပ်ပါ။ နာကျင် မှုများ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုလာသည်နှင့် အမျှ သက်သာလာမည် ဖြစ်သည်။ ဤ အခြေအနေမျိုး တွင် သွန်သင်မှုများနှင့် တရားဒေသနာများကို ခံယူနိုင်မည် မဟုတ်ပေ ယော ၂၁:၂၊ သုတ္တံ)။ (၁စး၁၃)
- လက်တွေ့ကျသော အရာများဖြင့် ကူညီပေးပါ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသူသည် သူကိုယ် တိုင်နှင့် သူ့မိသားစုဝင်များအတွက် ပူပန်နေရသော သူဖြစ်ပါက ပူဆွေးရန် ခွန်းအားရှိမည် မဟုတ်ပဲ၊ ပြန်လည် နလန်ထနိုင်ဖို့ ခက်ခဲမည်။ သူတို့ ပုံမှန် လုပ်နေကျ အလုပ် အပြင် သေဆုံးသွား သော သူ ချန်ထားခဲ့သော အလုပ်များ ကိုပါ လုပ်ရသော ကြောင့် အားအင် ကုန်ခမ်းနေကြမည်။ သူ

တို့ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးနိုင်ရန် သူတို့၏ ပုံမှန် ဝတ္တရား များကို တာဝန် ယူပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ဈာပန အခမ်းအနားနှင့် မြေမြုပ် သင်္ဂြိုဟ် အစီအစဉ် များတွင် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်း များဖြင့် ကူညီပေးပါ။ မိဘမဲ့နှင့် မုဆိုးမများသည် အကူအညီ အထူးလိုအပ်သူများ ဖြစ်ပြီး ထို သို့သော သူများကို အကူအညီပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ သည် သွန်သင်ခြင်းခံထားရသူများ ဖြစ်ကြ သည်။ ခမည်းတော်ဘုရား သခင် ရှေ့တော်၌ စစ်မှန်သောဘုရားတရားကြည်ညိုမှု သည် ကား ဒုက္ခ ရောက် သောမိဘမဲ့ ကလေး များ နှင့် မုဆိုးမတို့ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ လောကီ အညစ် အကြေးတို့မှ ကင်းစင် အောင် မိမိတို့ ကိုယ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သတည်း (ယာကုပ် ၁:၂၇)။

- ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ ရှိသည့် အမှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီး၊ သက်သာ လာဖို့ရန် အချိန်ကာလ တစ်ခုအထိ ကြာမြင့်တတ် ကြောင်းကို နားလည်အောင် ကူညီပေးပါ။ သူတို့ သည် လက်ရှိ ခံစားနေရသည့် အတိုင်း အမြဲ ခံစားနေရမည် မဟုတ်ပေ။ ကျေးရွာ (၁) နှင့် (၂) တို့ကို ဖြတ်သန်းနေစဉ်အတွင်း အိမ်ထောင်ပြုခြင်း ကဲ့သို့သော ကြီးမားသည့် အပြောင်း အလဲ များ မပြုလုပ်မီစေရန် အရေးကြီး သည်။ ကျေးရွာ (၃) သို့ရောက်သော အချိန်တွင် ကောင်းမွန် သော ဆုံးဖြတ်ချက် များ ပြုလုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ ရုပ်အလောင်းကိုရှာမတွေ့ပါက သေဆုံးသွားသူကိုအမှတ်ရစေရန် နှင့် သေဆုံး သွား ကြောင်းကို အများရှေ့တွင် အသိအမှတ်ပြုပေးသည့် အနေဖြင့် အသင်းတော်၌ အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ သေဆုံးသွားသူ၏ ရုပ်ပုံ [သို့]လက် ဝါးကားတိုင် ကို ကိုယ်စားအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကယ်၍ မိသားစုများ တကွ တပြား ဖြစ်နေပါက ရောက်ရာ အရပ်တွင် ထိုသို့သော အခမ်းအနားများ ပြုလုပ်ပေး သင့်ပါသည်။
- ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခု ကြုံပြီးနောက်ပိုင်း ရက်၊လ အတော်ကြာအောင် အိပ်မပျော် ဖြစ်နေ တတ်ခြင်း သည် ပုံမှန် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ အိပ်မပျော် ဖြစ်နေပါက ကိုယ်လက် လေ့ကျင့် ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် အားပေးပါ။ ကျေးလက် ဒေသတွင်နေ ထိုင်သူဖြစ်ပါ က ယာခင်းများတွင် ကြိုးစား အလုပ် လုပ်ခိုင်း ပါ။ မြို့ပြတွင် နေထိုင်သူ ဖြစ်ပါက လမ်း လျှောက်ခြင်း၊ အားကစား ပြုလုပ်ခြင်း များ ပြုလုပ်ရန် အားပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်း ခြင်းသည် ညတွင် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။
- မိမိ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူ သေဆုံးသွားခြင်းကို လက်ခံရန် ငြင်းဆိုနေပါက တဖြည်းဖြည်း နား လည်လာအောင် သိမ်မွေ့စွာ ကူညီပေးပါ။ ဥပမာ သေဆုံးသွားသူ ပိုင်ဆိုင်သည့် ပစ္စည်း များကို စွန့်လွှတ်စေခြင်းများ ပြုလုပ် ပေးသင့်သည်။
- အဆင်သင့် ဖြစ်သည့် အချိန်တွင် ဘုရားသခင်၏ ကတိတော် များကို ဖတ်ပြခြင်းနှင့် အလွတ် ကျက်မှတ်စေခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဥပမာ ကိုယ်တော်သည်စိတ်ပျက်အားလျော့သူတို့၏ အနီးတွင်ရှိတော်မူ၏။ (ဆာလံ ၃၄:၁၈)

- အဆုံးတွင် သူတို့၏ နာကျင်မှုများကို ဘုရားသခင်ထံသို့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ယူ ဆောင် လာရမည် ဖြစ်သည်။ ဆုံးရှုံးသွားသော အရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ခံစားမှု များကို ပိုပြီးအသေးစိတ် ဖော် ပြ နိုင်လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ချစ်ခင်မြတ်နိုး သောသူ ဆုံးရှုံးသွားခြင်း၊ ဝင်ငွေ နှင့် အပေါင်းအသင်းများ ဆုံးရှုံး သွားခြင်း၊ ဂုဏ် သိက္ခာ [သို့]လုံခြုံမှု မရှိတော့ခြင်း စသည် တို့ ပါဝင်နိုင် သည်။ ထိုဆုံးရှုံးမှုများကို ဘုရားသခင်ထံသို့ ယူဆောင်လာသင့် ပါသည်။

မြည်တမ်းခြင်း

ဆာလံ ၁၃:၁ တွင် ဒါဝိတ် မင်းကြီးက အိုထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်သည်ကျွန်တော်မျိုး အား အဘယ်ကာလတိုင်အောင်မေ့လျော့၍ နေတော်မူပါမည်နည်း ဟုဆို၏။ အခန်းငယ် ၅ နှင့် ၆ ၌ ကျွန်တော်မျိုးသည်ကိုယ်တော်ရှင်၏ခိုင်မြဲသော မေတ္တာတော်ကိုအားကိုးပါ၏။ ကိုယ်တော်ရှင် သည် ကျွန်တော်မျိုးအား ကယ်တော်မူမည်ဖြစ်၍ ကျွန်တော်မျိုးသည် ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ပါ မည်။ ကျွန်တော်မျိုးအား ကျေးဇူးပြုတော်မူသဖြင့် ကျွန်တော်မျိုးသည်ကိုယ်တော်အား ထောမနာ သီချင်းဆိုပါမည်။ ဟုဆိုထားပါသည်။ တစ်ချိန်တည်း၌ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ပြောဆိုခဲ့ပါ သနည်း။ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆန့်ကျင် နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။

ဆာလံသီချင်းများ၌ မြည်တမ်းခြင်း တစ်မျိုးပါဝင်သည်။ မြည်တမ်းခြင်းတွင် လူတို့သည် ဘုရားသခင်အပေါ်ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို (ဆာလံ ၆၃:၈) ဖော်ပြလျက်ပင် ကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲများအတွက် ညည်းညူကြပြီး၊ ဘုရားသခင်ကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရန် စွဲဆောင် ကြသည်¹။ မြည်တမ်းခြင်းကို တစ်ဦးတစ်ယောက်မှဖြစ်စေ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင် သည်။

¹ ဆာလံ သီချင်းများမှ ၆၇ စောင်သည် မြည်တမ်းခြင်း အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ အရေအတွက် အားဖြင့် အခြား သော ဆာလံသီချင်းအမျိုးအစားများထက်ပိုသည်။ အချို့သော ကျမ်းများသည် တစ်ဦးတစ်ယောက် မြည်တမ်း ခြင်းမျိုးဖြစ်ပြီး၊ အချို့သည် အုပ်စုအလိုက် မြည်တမ်းခြင်းများ ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက် မြည်တမ်းခြင်း ဆာလံများမှာ ၃-၇၊ ၉-၁၁၊ ၁၃၊ ၁၆-၁၇၊ ၂၂၊ ၂၅-၂၇၊ ၂၈၊ ၃၁၊ ၃၅-၂၆၊ ၃၈-၄၀၊ ၄၂-၄၃၊ ၅၁-၅၂၊ ၅၄-၅၅၊ ၅၉၊ ၆၁-၆၄၊ ၆၉-၇၁၊ ၇၃၊ ၈၆၊ ၈၈၊ ၉၄၊ ၁၀၂၊ ၁၀၉၊ ၁၂၀၊ ၁၃၀၊ ၁၄၀-၁၄၃ တို့ဖြစ်သည်။ အုပ်စုလိုက် မြည်တမ်းခြင်း ဆာလံများမှာ ၁၂၊ ၁၄၊ ၄၄၊ ၅၃၊ ၅၈၊ ၆၀၊ ၇၄၊ ၇၉၊ ၈၀၊ ၈၃၊ ၈၅၊ ၁၀၆၊ ၁၀၈၊ ၁၂၃၊ ၁၂၆ နှင့် ၁၃၇ တို့ဖြစ်ကြသည်။

မြည်တမ်းခြင်းတွင် ကဏ္ဍ (၇) ခု ပါဝင်သည်။

1. ဘုရားသခင်ကို တိုင်တည်ခြင်း (အို ထာဝရ ဘုရား)
2. အတိတ်၌ ထာဝရဘုရား၏ သစ္စာရှိခြင်းကို ပြောဆိုခြင်း
3. **အပြစ်တင် ပြောဆိုခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း**
4. အပြစ် ဝန်ချခြင်း [သို့] အပြစ်ကင်းကြောင်း ပြောဆိုခြင်း
5. အကူအညီ တောင်းခံခြင်း
6. ဘုရားသခင်၏ တုံ့ပြန်မှု (တစ်ခါတစ်ရံ ဖော်ပြခြင်း မရှိ)
7. ချီးမွမ်းကိုးကွယ်ရန် သစ္စာပြုခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားကြောင်း ဖော်ပြခြင်း

မြည်တမ်းခြင်း တိုင်းကို အထက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်းတွေ့ရမည် မဟုတ်သည့်အပြင် ဖော်ပြထားသည့် အစီအစဉ်တိုင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ အမြဲပါဝင်သော ကဏ္ဍသည် အပြစ်တင် ပြောဆိုခြင်း [သို့] ညည်းညူခြင်း ဖြစ်သည်။

မြည်တမ်းခြင်းတွင် လူတစ်ဦး၏ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖော်ထုတ်သည်။ ဘုရားသခင်ကိုလည်း အပြစ်တင်သည်။ သို့သော်လည်း ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည် ကိုးစားကြောင်း ချက်ချင်းနောက်ကလိုက်၍ဖော်ပြသည်။ ဤပေါင်းစပ်မှုက တန်ခိုးကြီးသော ဆုတောင်းချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှု ရောက်ရ ခြင်းကို ဖုန်းကွယ်ထားခြင်းမရှိသလို၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကိုလည်း မျှသိပ်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်ကိုခေါ် ပြီး သူ့အပေါ်၌ထားသောသူတို့၏ယုံကြည်ခြင်းကို ဖော်ပြကြသည်။ မြည်တမ်းခြင်း သည် လူတို့ကို ၎င်းတို့၏စိတ်ခံစားချက်နှင့် သံသယများအား ဘုရားသခင်ထံ ရိုးသား ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော်ကြရန် တွန်းအားပေးသည်။

လူတို့သည် မြည်တမ်းခြင်းပြုရာတွင် ပြဿနာများကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းရန် မကြိုးစားဘဲ ဘုရားသခင်ထံ အော်ဟစ်လျက် အကူအညီ တောင်းခံကြပါသည်။ သူတို့သည် ရန်သူကို မကြည့် အရာခပ်သိမ်းတို့ကို ထိန်းချုပ်နေသော ဘုရားသခင်ကိုသာ မျက်မှောက် ပြုကြသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း [သို့] ကျိန်ဆိုခြင်း မပြုဘဲ ဘုရားသခင်အား တရားမျှတစွာ စီရင်ပေးပါရန် တောင်းဆိုကြပါသည် (ဆာလံ ၂၈:၃-၄)။

မြည်တမ်းခြင်းသည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုအများတွင် ရှိကြသည်။ ပြင်းထန်သော ခံစားချက်များကို ဖော်ပြရန်အတွက် နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခု လည်း ဖြစ်သည်။



လေ့ကျင့်ရန် မေးခွန်း

1. မိမိတို့၏ စာအုပ်များကို ပိတ်ပြီး၊ မိမိတို့၏ ကျမ်းစာအုပ်မှ ဆာလံ ၁၃ ကို ဖတ်ပါ။ ဤ မြည်တမ်းခြင်း၌ ပါဝင်သည့် အပိုင်းများကို ခွဲခြား ဖော်ပြပါ။ ပြီးနောက် ထိုဆာလံ ကျမ်းကို အဖွဲ့ကြီးနှင့် အတူတကွ ဖတ်ပြီး အပိုင်း တစ်ပိုင်း စီသည် မည်သည့် ကဏ္ဍ များဖြစ်ကြောင်းကို အသံထွက်ပြီး ပြောပြပါ။

အခန်းငယ် ၁၂- အို ထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်သည်ကျွန်တော်မျိုးအား အဘယ် ကာလတိုင်အောင်မေ့လျော့၍ နေတော်မူပါမည်နည်း။ ထာဝစဉ် မေ့လျော့၍နေ တော်မူမည်လော။ အဘယ်ကာလတိုင်အောင်မျက်နှာတော်ကို လွှဲတော်မူပါမည် နည်း။ ကျွန်တော်မျိုးသည် အဘယ်ကာလတိုင်အောင် ဒုက္ခခံရပါမည်နည်း။ အဘယ် ကာလတိုင်အောင်နေရော့သပါ ဝမ်းနည်းကြေကွဲလျက်နေရပါမည်နည်း။ ကျွန်တော် မျိုး၏ရန်သူများသည် အဘယ်ကာလတိုင်အောင်ကျွန်တော်မျိုးအပေါ်တွင် အနိုင်ရ ကြပါမည်နည်း။	တိုင်တည်ခြင်း နှင့် ပြစ်တင် ပြောဆိုခြင်း
အခန်းငယ် ၃၄- ကျွန်တော်မျိုး၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၊ ကျွန်တော်မျိုးခေါ် သောအခါကြည့်တော်မူ၍ ထူးတော်မူပါ။ ကျွန်တော်မျိုးကိုပြန်လည်၍ခွန်အားဖြင့် ပြည့်ဝစေတော်မူပါ။ ကျွန်တော်မျိုးအားသေစေတော်မမူပါနှင့်။ ကျွန်တော်မျိုး၏ရန် သူများသည် “ငါတို့သူ့ကိုအနိုင်ရပြီ” ဟူ၍ ပြောဆိုနိုင်ခွင့်ကိုပေးတော်မမူပါနှင့်။ သူ တို့အားကျွန်တော်မျိုး၏ပြုလုမှုကြောင့် ဝမ်းမြောက်နိုင်ခွင့်ကိုပေးတော်မမူပါနှင့်။	တောင်း လျှောက်ခြင်း
အခန်းငယ် ၅၂ ကျွန်တော်မျိုးသည်ကိုယ်တော်ရှင်၏ခိုင်မြဲသော မေတ္တာတော်ကို အားကိုးပါ၏။	ကိုးစား ခြင်း
အခန်းငယ် ၅၁၆- ကိုယ်တော်ရှင်သည်ကျွန်တော်မျိုးအား ကယ်တော်မူမည်ဖြစ်၍ ကျွန်တော်မျိုးသည်ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ပါမည်။ အို ထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်တော်မျိုးအား ကျေးဇူးပြုတော်မူသဖြင့် ကျွန်တော်မျိုးသည်ကိုယ်တော်အား ထောမနာသီချင်းဆိုပါမည်။	ချီးမွမ်းခြင်း ပြုရန်ကတိ ပြုခြင်း

2. ကိုယ်ပိုင်အချိန် မိနစ် ၃၀ ခန့် ယူ၍၊ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင် မြည်တမ်းခြင်းကို ရေးစပ်ပါ။ မိခင်ဘာသာ စကားဖြင့် ရေးသားရင်လည်း ရသည်။ မြည်တမ်းခြင်း ဖြစ်နိုင် သလို သီချင်း [သို့] တေးသရုပ်ဖော်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် မြည်တမ်း ခြင်းကို ရေးစပ်စေပါ။ မြည်တမ်းခြင်းများကို အဖွဲ့ငယ် [သို့] အဖွဲ့ကြီးတွင် အတူ တကွ ဆွေးနွေးပါ။

၄။

ဆိုးဝါးလှသည့် အခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြသော ကလေးငယ်များကို ကူညီပေးခြင်း။

၁။ ကာစီ အကြောင်း

ဘင်ဂိုလာနယ်၊ ဘွတ်ကားဒါ ကျေးရွာ၌ ကာစီဟုခေါ်သော အသက် (၇)နှစ်အရွယ် ကလေးငယ် တစ်ယောက်ရှိသည်။ သူသည် သင်းအုပ်ဆရာ တစ်ဦး၏ သားဖြစ်ပြီး၊ သူ့မှာ အစ်ကို (၄)ယောက်နှင့် အစ်မ (၄)ယောက်ရှိသည်။ ယခုဖော်ပြပါ အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပွားခဲ့ချိန်တွင် သူသည် ကျောင်းတက်စ အရွယ်သာရှိသေးသည်။ နံနက်တိုင်းသူငယ်ချင်းများနှင့် အတူ ကျောင်းသွားရသည်ကို အလွန်နှစ်သက်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အတန်းပိုင် ဆရာကလည်း ကာစီသည် ထက်မြက်သော ကလေးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊ သင်ခန်းစာစာအုပ်များကိုပင် ဖတ်တတ်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်း သူ၏ဖခင်ကို ပြောပြသည်။ ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် ကာစီသည် ဘောလုံးကစားခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြေးလွှား ဆော့ကစားခြင်းများ ပြုလေ့ရှိပြီး၊ အစာမစားခင် မိခင်ကိုလည်း ကူညီတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တွင် ဖခင်သည် ရွာလူကြီးများနှင့် မကြာခဏတွေ့ဆုံ၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး နေကြသည်ကို ကာစီကလေး သတိထားမိသည်။ သူတို့ ဘာတွေ တိုင်ပင်နေကြသည်ကို သိလိုစိတ်မရှိ သော်လည်း တစ်ခုခု ထူးခြားနေသည်ကိုတော့ သတိထားမိသောကြောင့် စိတ်ပူပန်လာသည်။ ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ သူ့ကိုမည်သူကမျှ ရှင်းပြပေးခြင်း မရှိပါ။ တစ်ညတွင် ရုတ်တရက်အစ်ကိုဖြစ်သူက ကာစီ၊ ကာစီ တောထဲ သွားပုန်းရအောင်၊ မြန်မြန်လုပ်၊ မြန်မြန်လုပ်၊ လို့ အော်ပြောပြီး လှုပ်နှိုးသည်။ ထိုနောက် မိသားစုတစ်စုလုံး အိမ်အပြင်သို့ ထွက်ခဲ့ကြသည်။ ထွက်ပြေးနေစဉ် သေနတ်သံများ ကိုလည်းကြားခဲ့ရသည်။ ဘေးတစ်ဖက် သို့ လှည့်ကြည့်မိလိုက်သောအခါ အခြားမိသားစုတစ်စုသည်လည်း သူတို့နောက်ကနေ ပြေးလိုက်လာသည်။ ထိုမိသားစုထဲမှ ကောင်လေးတစ်ယောက်သည် သေနတ်ထိမှန်ပြီး မြေပေါ် လဲကျသေဆုံးသွားသည်ကို ကာစီ တွေ့လိုက်ရသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် ကာစီတို့ မိသားစုနှင့်အတူ အခြားမိသားစု (၄)စုတို့သည် တော တစ်နေရာတွင် ကောက်ပဲသီးနှံများ ပေါက်ရောက်နေသော နေရာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြ သည်။ ကာစီ၏အဖေ ဦးဆောင်မှုအောက်တွင် မြက်ပင်များဖြင့် တဲထိုးကြရန် လူတိုင်း ကြိုးစား လုပ်

ကိုင်ကြသည်။ သေနတ်ထိမှန်၍ သေဆုံးသွားခဲ့သော သူ့ သူငယ်ချင်း အကြောင်း ဘယ်သူမျှ သူ့ကိုမပြောပြကြပါ။ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း မေ့ပစ်ရန် ကြိုးစားခဲ့ သည်။ ဖခင်တစ်ဦး ဆိုလျှင် သူ့ သား၊သမီးများကို သူတို့၏ မိခင်သည်အခြား ရွာတစ်ရွာသို့ သွားလည်နေကြောင်း ပြော ပြသည်။ သို့သော် ထိုမိခင်မှာ သေဆုံးသွားခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း အားလုံးက သိနေကြသည်။ ကာစီ ၏ဖခင်သည် ဆုတောင်းခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်းနှင့် သမ္မာကျမ်းစာအတူ ရွတ်ဖတ်ခြင်း များကို နေ့စဉ် ဦးဆောင်ပေးသည်။

သူတို့ သောက်နေကျဖြစ်သော လဖက်ရည်နှင့်သကြား စသည်တို့ ချို့တဲ့သည်မှ အပ မည် သူမျှ အစာငတ်ခြင်း ဘေးနှင့် မတွေ့ကြုံကြရပေ။ အဖျားအနာများ ကြုံတွေ့လာသောအခါ သောက်သုံး ရန်ဆေးဝါး မရှိသောကြောင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် ဘုရားသခင် ထံ၌သာ ဆုတောင်းကြသည်။ ကာစီသည် အဖျားဝင်မည်ကို ကြောက်ရွံ့သည်။ ညအိပ်သည့်အခါ အိပ် မက်ဆိုးများ မက်ပြီး ကြောက်လန့်တကြား ထအော် တတ်လာသည်။

တစ်လကျော်ကြာပြီးနောက်တွင် ကာစီ၏ ဖခင်သည် ရွာအခြေအနေကို လေ့လာနိုင်ရန် အမျိုးသား တစ်ချို့ကို ရွာသို့ စေလွှတ်ခဲ့သည်။ စစ်သားများသည် အဆောက်အဦး တော်တော် များများကို မီးရှို့ ဖျက်စီးသွားခဲ့ကြသော်လည်း ရွာကို ပြန်နိုင်ရန် အခြေအနေမှာ ပြန်လည် တည်ငြိမ်နေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် သူတို့သည် ရွာသို့ ပြန် ပြီး၊ မိမိတို့ အိုးအိမ် များကို ကြိုးကြိုးစားစား ပြန်လည် တည်ဆောက်ခဲ့ကြသည်။ နောက်တစ်လခန့် အကြာတွင် စာသင်ကျောင်းများ ပြန်လည် ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ကာစီသည် ကျောင်းပြန်တက် လိုစိတ် မရှိတော့ပေ။ ဖခင်က အတင်းသွားခိုင်း၍ သွားသော်လည်း ယခင်လို ကျောင်းစာ အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ပဲ ကျောင်းဆရာနှင့် ပြဿနာ တက်ခဲ့သည်။ သူသည် နေအိမ်မှ အပြင်သို့ ထွက်ရန်ပင် ကြောက်ရွံ့နေပြီး၊ ဆူညံသံကြားတိုင်း ထခုန်နေမိ တတ်သည်။ ညဖက် တွင်လည်း ကြောက်လန့်တကြား အော် ဟစ်ငိုသံကြောင့် မိသားစုများအားလုံး လန့်နိုး ကြ သည်။ အဖြစ်ဆိုးကြီးနှင့်တွေ့ကြုံခြင်းမရှိမီက တစ်ခါမျှမဖြစ်ဘူးသော်လည်း အခု ကာစီသည် အိပ်ရာထဲတွင် သေးပေါက်တတ်လာသည်။ အမြဲစိုးရိမ်နေပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြင်ထွက် ဆော့ကစားရန်လည်း စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ပေ။ ဆော့ကစားခဲ့လျှင်ပင် စစ်တိုက်တမ်း ကစား နည်းကိုသာ ဆော့ကစားချင်ပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့်လည်း မကြာခဏ ခိုက် ရန်ဖြစ်တတ်သည်။ သူသည် နောက်တဖန် ထွက်ပြေးရနိုင်သည် ဆိုသောစိတ်ဖြင့် သူ့ ပစ္စည်း များကို သိမ်း ဆည်း ထားတတ်လာသည်။ သူ့အစ်ကိုများက ထိုသို့ ပြုမူသည့်အတွက် လှောင် ရယ်ကြသော်လည်း သူသည် ထိုသို့ပြုမူပြုနေသည်။

ကာစီ၏ မိဘများနှင့် ကျောင်းဆရာများက အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ပြုမူနေသည်ကို နား လည်သဘော မပေါက်ကြဘဲ သူနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ရမည်ကို တွေး မရ

ဖြစ်နေခဲ့ကြသည်။ သူ့အိပ်ရာထဲ သေးပေါက်ချသောကြောင့် မိခင်က ရိုက်နှက်ဆုံးမသည်။ ထိုသို့ဆုံးမခြင်းသည် ငိုကြွေးခြင်း သက်သက်သာဖြစ်စေပြီး အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှု မတွေ့ရပေ။ အချို့သော သူများက ကာစီသည် မကောင်းဆိုးဝါး ပူးကပ်နေသည်ဟု လည်း ဆိုကြ သည်။

နောက်တွင် မြို့တစ်မြို့မှ အဲလစ်ဟု ခေါ်သော ဆရာမတစ်ဦး ရောက်လာခဲ့သည်။ သူမသည် ကာစီ၏ မိဘနှစ်ပါးကို စစ်ပွဲနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကာစီ ယခုဘာတွေ စဉ်းစားနေ သလဲ လို့ မေးလိုက်သည်။ မိဘနှစ်ပါးသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကြောင် ကြည့်နေကြသည်။ နောက်တွင် ဖခင်ဖြစ်သူက ကျွန်တော်လည်း မသိဘူး လို့ ပြန်ဖြေ သည်။

အဲလစ်ကလည်း ကာစီသည် သူတွေ့ကြုံခဲ့ရသော အရာများကို ထုတ်ဖော် ပြောဆို ရန်လိုအပ်သည်။ ဤသို့ ပြုနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ တောထဲသို့ ထွက် ပြေး သွားရသောအချိန်တွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အရာများကို ကာစီ ဆွဲတတ်သလို ရုပ်ပုံ ရေးဆွဲ စေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ပြောပြခဲ့သည်။

ကာစီ၏ မိဘများလည်း အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ ကာစီကို စက္ကူတစ်ချို့နှင့် ခဲတံ၊ ဘောပင်များပေးပြီး ကာစီကို ရုပ်ပုံတစ်ပုံရေးဆွဲခိုင်းခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဖခင်ဖြစ်သူသည် သူနှင့် အတူထိုင်ပြီး ဒီပုံထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေတာလဲ ဟုမေးသည်။ ကာစီသည် တိုက် ခိုက်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ညက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများကို သူမှတ်မိသမျှ ပြောပြသည်။ ဖခင်ကလည်း သားအတွက် အခက်အခဲဆုံးအပိုင်းက ဘာလဲ လို့ မေးသည်။ ကာစီက ငိုပြီး ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းကို ကျွန်တော် မကယ်တင်နိုင်ခဲ့ဘူး လို့ ပြန်ဖြေသည်။ ကာစီသည် သူဆွဲထားသော ရုပ်ပုံများကို ရှင်းပြနေစဉ် သူ၏ ခံစားချက်များ အပြင်သို့ ထွက်လာပြီး ဖခင်ကို ဖက်ထားရင်း အတော်ကြာအောင် ငိုကြွေးခဲ့သည်။

ဤအရာသည် အစသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ကာစီသည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများကို ပြောပြခြင်းဖြင့် သူ၏ အပြုအမူများလည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲ လာခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်း တွင် သူသည် အရင်လိုပင် အဆောသန်သော ကလေး တစ်ယောက် ပြန်ဖြစ်လာခဲ့သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. တိုက်ပွဲ မစတင်မီ၊ ဖြစ်နေစဉ်နှင့် တိုက်ပွဲပြီးဆုံးသွားသည့် နောက်ပိုင်းတို့တွင် တွေ့ရသော ကာစီ၏ အမူအကျင့်တို့ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
2. တိုက်ပွဲအပြီး သူ၏ အမူအကျင့်များ အဘယ်ကြောင့် ပြောင်းလဲသွားသည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။
3. ကာစီကဲ့သို့သော ကလေးများကို လူကြီးများက မည်သို့ ဆက်ဆံ တုံ့ပြန်တတ် ကြပါသနည်း။ ဤသို့သော တုံ့ပြန်မှုများက ကလေးများအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်ဟု သင်ယူဆပါသလား။

၂။ ရက်စက်၊ ကြမ်းတမ်းသော အခြေအနေများကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကလေးများသည် မည်သို့ ပြုမူတတ်ကြသနည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

ရက်စက်၊ ကြမ်းတမ်းသော အခြေအနေများကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကလေးငယ် တစ်ဦးဦးကို သင်သိပါသလား။ မည်သို့သော အပြုအမူများ သူ၌တွေ့ရသနည်း။

ကလေးငယ်များသည် ရက်စက်၊ ကြမ်းတမ်းသော အခြေအနေများကို တွေ့ကြုံခဲ့ရ ပါက သူတို့ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်း များစွာကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများ ကလည်း လူကြီးများနှင့် ကွဲပြားမှုရှိသည်။

(က) သူတို့၏ အတွင်းစိတ်ကို ထိခိုက်စေသည်။

- သူတို့သည် ကြောက်စိတ်များမည်။ ငယ်ရွယ်သည့် ကလေးများသည် မိဘများ နှင့်သာ နီးနီးကပ်ကပ်နေလိုမည်။ သူစိမ်းနှင့် အမှောင်ထုကို ကြောက်ရွံ့ နေတတ် သည်။ အချိန်မရွေး ဆိုးဝါးသော အရာတစ်ခုခု ဖြစ်လာမည်ဟု စိုးရိမ် ထိန့်လန့် နေတတ်သည်။ ကျောင်းသွားဖို့ကိုလည်း ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်။
- သူတို့သည် အမျက်ဒေါသ နှင့် ရန်မှုတတ်သူများ ဖြစ်လာမည်။ ကလေးငယ်များ သည် သူတို့ ကစားဖော်များနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်မှု ပိုများလာမည်။ အသက်ကြီး သော ကလေးများ သည် ဆရာ၊ မိဘများကို ပိုမို ပုန်ကန် လာကြမည်။

- သူတို့သည် ဝမ်းနည်းသော အမူအရာများ ပြုမည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် သေဆုံးသွားသည့်အခါ ဝမ်းနည်းသလိုမျိုး ဝမ်းနည်းတတ်ကြသည်။ ဝမ်းနည်းမှုသည် အချိန် ခဏတာတာဖြစ်ပြီး၊ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဆော့ ကစားကြမည်။
- သူတို့သည် ဘဝကို အရှုံးပေးတတ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာများက သူတို့ ဘဝကို စိုးမိုးထားသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှင်ဖို့ အားအင် ကုန်ခမ်းနေကြမည်။
- ဘေးပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်နေသောအရာများကို ဂရုမမူပဲ ဆိတ်ငြိမ်နေမည်။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများအတွက် သူတို့ မှာ တာဝန်ရှိကြောင်း ခံစားမည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီး ကလေးများတွင် အခြားသူများ အသက်ဆုံးရှုံးပြီး သူတို့ အသက်ရှင်ကျန် နေခဲ့သည့်အတွက် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်မကင်းသူများ ကဲ့သို့ ခံစားကြမည်။

(ခ) သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေသည်။

- သူတို့သည် အပြောအဆိုပိုင်းတွင် ထိခိုက်နိုင်သည်။ စကား ထစ်လာမည် [သို့] ဆွံ့အသူများပင် ဖြစ်လာတတ်သည်။
- စိုးရိမ်စိတ်များသောကြောင့် အစာစားလိုစိတ် မရှိခြင်း [သို့] နာကျင်မှုကို ရပ်တန့်လိုသောကြောင့် အလွန်အကျွံစားခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်သည်။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း [သို့] အခြားသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ နာကျင်ကြောင်း ညည်းညူတတ်ကြမည်။ အရေပြား ယားယံခြင်း [သို့] ရှူကြပ်ခြင်း အသက်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

(ဂ) သူတို့၏ အမူအကျင့်များကို ထိခိုက်စေသည်။

- သူတို့သည် ကလေးဘဝက ပြုခဲ့သည့် အမူအကျင့်များ ပြန်လည် ပြုလုပ် လာတတ်သည်။ ဥပမာ အိပ်ရာတွင် သေးပေါက်ချခြင်း [သို့] လက်မစုပ်ခြင်း စသည် အပြုအမူများ ပြန်လုပ်လာမည်။
- သူတို့သည် ယမ်းယောင်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်ဆိုးများ မက်မည်။ တစ်ချို့သည် အိပ်ပျော်နေစဉ်ပင် ထိတ်လန့် တကြား ထအော်တတ်သည်။ အသက်ကြီးလာသည် နှင့်အမျှ ဤအမူအကျင့်တို့ ရပ်တန့်သွားမည် ဖြစ်သည်။
- သူတို့သည် စစ်တိုက်တမ်း ကစားခြင်းမျိုး အချိန်တိုင်း ကစားလိုမည်။
- သူတို့သည် ကသိကအောင့် ဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်းနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပို၍ ပြုလုပ်လာကြမည်။
- အလွန်အကျွံ ငိုကြွေးခြင်းများလည်း ပို ပြုလုပ်လာကြမည်။

- သူတို့အတွက် အရေးပါသော ကစားစရာ အရုပ် [သို့] အဝတ်အစားများ ပျောက်ဆုံးသွားပါက အလွန်အမင် ဝမ်းနည်း နေတတ်ကြမည်။
- သူတို့သည် ကျောင်းစာကို အာရုံမစိုက်နိုင်သောကြောင့် စာညံ့သော သူများ ဖြစ်လာကြမည်။
- အသက်အရွယ်ကြီးသော ကလေးများသည် ဆိုင်ကယ် ကြမ်းတမ်းစွာ စီးခြင်း၊ တစ်ဦးတည်း တောလိုက်သွားခြင်း [သို့] စစ်ထဲဝင်ခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များသည့် စွန့်စားမှုများ ပြုလုပ်လာကြမည်။ ဤသို့ ပြုခြင်းဖြင့် သူတို့သည် သတ္တိရှိသူများဖြစ်သည်ဟု ခံယူကြသည်။
- အသက်အရွယ်ကြီးသော ကလေးများသည် ကိုယ်ကိုကိုယ် နာကျင်အောင် ပြုခြင်း၊ ဥပမာ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဓားဖြင့် လှီးဖြတ်ခြင်း [သို့] သတ်သေခြင်းများ အထိ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။

၃။ ကာစီကဲ့သို့သော ကလေးငယ်များကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

ဆိုးဝါးသည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော ကလေးငယ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

(က) မိဘများအနေဖြင့် မိသားစုကို ပြန်လည် စုစည်းရန်လိုအပ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည် လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ကြိုးစား သင့်ပါသည်။

အကယ်၍ဖြစ်နိုင်ပါက ဆိုးဝါးသည့်အတွေ့အကြုံများဖြစ်ပြီးသည်နှင့် မိသားစုကို အလျင်အမြန် ပြန်လည် စုစည်းသင့်ပါသည်။

တစ်နေ့တာ လုပ်ကိုင်၊ သွားလာရမည့် အရာများကို ကြိုတင်ပြောဆိုထားနိုင်လေ ကလေးများအတွက် ပိုကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ ကာစီအနေဖြင့် တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင် ရမည့်အရာများကို ကြိုတင် သိရှိထားရန်လိုအပ်သည်။ ကျောင်းတက်ခြင်း၊ မိခင်ကို ကူညီခြင်းနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆော့ကစားခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်အားပေးရမည်။ အခြား လုပ်ဆောင်နိုင် သော အရာတစ်ခုမှာ အတူတစ်ကွ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပါဝင်ကစားနိုင်သည့် ကစားနည်း တစ်မျိုးမျိုးကို အတူပါဝင် ဆော့ကစားခြင်းဖြစ်သည်။ ကျယ်လောင်သည့် အသံများပြုရန် အန္တရာယ်ရှိပါက ရိုးရာပုံပြင်များ ပြောပြခြင်းလည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ အစပြုလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အရာကို အဆုံးအထိလုပ်ဆောင်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေး

ငယ်ကို သူတို့သည် ကိစ္စတစ်ခုကို ပြီးစီးသည်အထိ လုပ်ကိုင်နိုင်သည် ဆိုသည့် အသိကို ရရှိစေပြီး၊ လုံခြုံမှုရှိနေသည်ဆိုသည့် အတွေးကို ရရှိစေပါသည်။ အနာဂတ်သည် အထိန်းအချုပ်မဲ့သော အခြေအနေတွင် မရှိကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက်စေသည်။

မိဘနှစ်ဦးအကြား၌ ဆက်ဆံရေး တင်းမာမှုများရှိပါက ကလေးများက သတိထား မိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်မိဘများအနေဖြင့် သူတို့နှင့် သားသမီးများ အကျိုးအတွက် သူတို့ ကြား၌ ရှိနေသောတင်းမာမှုများကို ပြေလည်မှုရရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါ သည်။

(ခ) မိဘများသည် သားသမီးများ၏ နာကျင်မှုများကို နားထောင်ပေးသင့်ပါသည်။

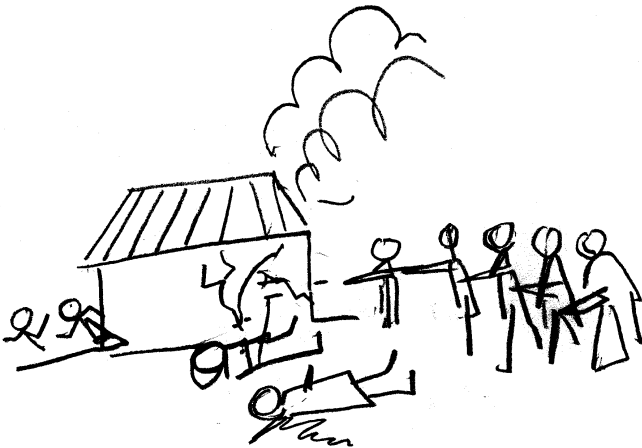
ကလေးများသည် သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်ပျက်နေသည့် အရာများကို လူကြီးများ ထင်ထားသည် ထက်ပင် ပို၍သိထားတတ်ကြသည်။ သူတို့ သိလိုသည့် သတင်းအချက် အလက်များကို သူတို့ ရနိုင်သည့်နည်းဖြင့် ကြိုးစားရယူကြမည်။ သူတို့သည် သိလိုသည့်အရာများ ပြောဆို တိုင်ပင်ခွင့်မရပါက၊ လွဲမှားဆန်းပြားသည့် အယူအဆများ ရယူသွားနိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သားသမီးများနှင့် အချိန်ပေးစကားပြောဆိုလေ့ မရှိသည့် မိဘများအနေဖြင့် ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်များ ကြုံတွေ့ရချိန်နှင့် ကြုံတွေ့ပြီး ချိန်တွင် သားသမီးများနှင့် အချိန်ပေးစကားပြောရန်အရေးကြီးသည်။ နားထောင်ပေးသူ မေးရမည့် မေးခွန်းသုံးခုဖြစ်သည့် ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းက ဘာလဲ စသည့် မေးခွန်းများကို မေးရပါမည်။ သွား၊ ဟိုးအဝေးမှာ သွားကစားကြ လို့ ပြောရမည့် အချိန် မဟုတ်ပေ။

မိသားစုဝင်များ အနေဖြင့် ဆိုးဝါးသည့် အဖြစ်အပျက်များ အကြောင်းကို အတူ တစ်ကွ ပြောဆိုဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ကလေးတိုင်း ဆိုးဝါးသည့်အဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ခံစားနေရကြောင်းကို ပြောဆိုခွင့် ရသင့်သည်။ ဘာမှ ပြဿနာ မရှိသလိုမျိုး ပြုမူနေသည့် အကြီးပိုင်း ကလေးများ၌ပင် ပြဿနာရှိနေနိုင်သည်။ ထို့ ကြောင့် သူတို့ကိုပါ ဝေငှ ပြောဆိုခိုင်းရမည်။ မိဘများအနေဖြင့် သားသမီး တစ်ဦးချင်း စီနှင့်လည်း သီးခြား စကားပြောဆို သင့်သည်။

ငယ်သော ကလေးများသည် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို နှုတ်ဖြင့် ဖော်ပြခြင်းထက် ဆော့ကစားခြင်းဖြင့် ဖော်ပြတတ်ကြသည်။ ကြုံတွေ့ခဲ့သည့် ဆိုးဝါးသော အဖြစ်အပျက် များကို ဆော့ကစားခြင်းဖြင့် ဖော်ထုတ်တတ်ကြသည်။ မိဘများအနေဖြင့် သူတို့ ကစားနေသည့် အကြောင်းကို မေးမြန်းပြီး မည်သို့ ခံစားနေရကြောင်းကို မေးမြန်းသင့်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆော့ကစားနေခြင်းမှ တစ်ဆင့် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံ ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခြင်း အဆင့်သို့ ရောက်သွားမည်။

ကလေးသူငယ်များကို သူတို့၏ နာကျင်မှုများ ထုတ်ဖော်နိုင်ရန် အကူအညီ ဖြစ်စေ သည့် အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ရုပ်ပုံ ရေးဆွဲခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ မိဘများက ရုပ်ပုံရေးဆွဲနိုင်ရန် စာရွက်နှင့် ခဲတံများပြင်ဆင်ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ စာရွက်နှင့် ခဲတံများမရနိုင်ပါက သဲ [သို့] မြေပြင်ပေါ်တွင်လည်း ရေးဆွဲနိုင်သည်။ အကယ်၍ မည်သို့ ရေးဆွဲရ မည်ကို မသိပါက လူပုံ ကိုဆွဲခိုင်းပြီး အစပြုပါ။ ထို့နောက် သူတို့၏ မိသားစုဝင်များနှင့် သူတို့နေထိုင်သည့် နေရာများ ကို ရေးဆွဲခိုင်း ပါ။ သူတို့ ရေးဆွဲထားသည့်ပုံနှင့် ပတ်သက် ၍ ရှင်းလင်းပြောဆိုခိုင်းပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ခံစားနေရသည့် နာကျင်မှုများအား ဖော်ထုတ် ပြောဆို နိုင်ရန် အတွက် အကူအညီ ပေးလို၍သာ ဖြစ်ပြီး ပုံဆွဲသင်ကြားပေးနေခြင်း မဟုတ်ပါ။

အကယ်၍ ကလေးငယ်များ အိပ်မက်ဆိုးများ မက်တတ်ပါက လူတို့သည် မိမိတို့အသက် တာ၌ တွေ့ကြုံခဲ့သည့် ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အိပ်မက်မက် တတ် သည်ကို ရှင်းပြပါ။ သူတို့၏ အိပ်မက်များအကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အကြံပေးပါ။ အိပ်မက်များသည် သူတို့အသက်တာ၌ ကြုံတွေ့ခဲ့သည့်အရာများနှင့် ဆက်နွှယ်မှု ရှိမရှိ မေးကြည့်ပါ။



ကလေးငယ်တစ်ဦး စစ်ပွဲ အတွေ့ကြုံကို ရေးဆွဲထားပုံ

(ဂ) မိဘများသည် သားသမီးများအား အခြေအနေမှန်ကို ပြောပြရန် လိုသည်။

ကလေးငယ် တစ်ဦးအနေဖြင့် သူ့အသက်အရွယ်အလိုက် နားလည်နိုင်သော နည်းဖြင့် အဖြစ်မှန်ကို ပြောပြထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အန္တရာယ် ရှိနေသေးခြင်း ရှိမရှိနှင့် သေဆုံးသွားသူ ရှိမရှိ တို့ကို ပြောပြရမည်။ အခြေအနေမှန်ကို သိရှိထားခြင်းသည် အမှန် တစ်ကယ် မရှိသည့်အန္တာရယ်များကို တွေးတောပူပန်နေခြင်းထက် သာ၍ ကောင်းသည်။ ထိုသို့ ပြောပြရာတွင် မိဘများအနေဖြင့် အခြေအနေကို ချဲ့ကားပြောဆိုခြင်း [သို့] ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ် မှန်သမျှကို အသေးစိတ် ပြောပြခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဆိုးဝါးသည့် အခြေအနေများ ထပ်မံ ဖြစ်လာပါက မိဘများအနေဖြင့် ဘာလုပ်ရမည် ကို ကြိုတင် စီစဉ်ပြီး၊ ထိုအစီအစဉ်များကို မိသားစုအတွင်း၌ ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေး ပြောဆိုသင့်သည်။

(ဃ) မိဘများသည် မိသားစု ဝတ်ပြုအစီအစဉ်များကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။

မိသားစုနှင့်အတူ စကားပြောဆိုရန် အကောင်းဆုံးသော အချိန်သည် ညနေပိုင်းတွင် ဖြစ်သည်။ ကလေးလူကြီး အယောက်စီတိုင်းသည် တစ်နေ့တာ မိမိတို့တွေ့မြင်ခဲ့ရသည့် အရာများကို ပြောဆိုသင့်သည်။ ကလေးငယ်များကိုလည်း ဝေငှပြောဆိုခွင့်နှင့် ဆုတောင်း ခံချက်များ တင်ပြနိုင်ရန်အခွင့်အရေးပေးရမည်။ ထို့နောက်မိသားစုများအတူ တစ်ကွ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ချီးမွမ်းခြင်းများ ပြုသင့်သည်။ ကလေးငယ်သည် အခြား တစ်ယောက်ယောက်ကို စကားပြောဆိုနိုင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဘုရားသခင်ကိုလည်း စကားပြောနိုင်သည်။ ဆိုးဝါးသည့် အခြေအနေများကို ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ပါက မိသားစုအတွင်း သာ၍ ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်သည်။

များသောအားဖြင့် ကလေးငယ်များသည် သေခြင်းတရားကို နားမလည်ကြပေ။ သေဆုံးသွားသောသူ ပြန်လာမည်ကို မျှော်လင့်နေတတ်သည်။ ဘုရားသခင်က ဘာလို့ ဒီလို ဖြစ်ခိုင်းရတာလဲ၊ ကျွန်တော်ကိုလည်း ဒီလို ကြုံခိုင်းမှာလား၊ ကျွန်တော် အမှားကြောင့် လား၊ သင်္ဂြိုဟ်ပြီးရင် သူ့ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်လို ဖြစ်သွားမှာလဲ စသည့် မေးခွန်းများ မေးတတ် ကြသည်။ မေးသည့် မေးခွန်းများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ သို့သော် မိဘများ အနေဖြင့် ကလေးငယ်များ ဘုရားကိုအားကိုးတတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး တတ်နိုင် သလောက် အကောင်းဆုံးအဖြေပေး သင့်သည်။

ဘုရားသခင်သည် အသက်ရှင်ပြီး သူတို့ကို ဂရုပြုစောင့်ရှောက်နေကြောင်းကို သိရှိ နိုင်ရန် မိသားစုဝင်တိုင်းကို ကူညီပေးရမည်။ မိသားစုဝင်တိုင်းသည် အောက်ဖော်ပြပါ ကျမ်းချက်

ကဲ့သို့သော ကျမ်းပိုဒ်များမှ တစ်ပိုဒ်စီကို အလွတ်ကျက်မှတ်ထား သင့်သည်။ ဘုရားသခင် သည်-

- ဘယ်သောအခါမျှ အိပ်ပျော်ခြင်းမရှိသောသူ ဖြစ်သည် (ဆာလံ ၁၂၁:၄)။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြောက်စိတ်များကို ဖယ်ရှားပေးသည် (၁ပေ ၅:၇)။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ပြင်ဆင်ပေးသည် (ဆာလံ ၂၃:၁)။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ခိုလှုံရာအဖြစ် အစဉ်အမြဲ ရှိတော်မူ၏ (ဆာလံ ၄၆:၁)။
- ကျွန်ုပ်တို့အား သူ့ကို ယုံကြည် ကိုးစားသူများ ဖြစ်စေလိုသည် (သုတ္တံ ၃:၅)။
- နူးညံ့ပြီး၊ စိတ်ရှည်တော်မူ၏ (မသု ၁၁:၂၉)။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိဘများသည် သားသမီးများ၏ စကားကို နားထောင် ပေးပါ သလား။ သားသမီးများနှင့် တရင်းတနှီး စကားပြောဆိုလေ့ ရှိပါသလား။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်း မရှိပါက အဘယ်ကြောင့်နည်း။
2. ထိုသို့သောလုပ်ဆောင်မှု (မိဘနှင့် သားသမီး တရင်းတနှီး ပြောဆိုမှု) မရှိခြင်းကို သမ္မာ ကျမ်းစာနှင့် မည်သို့ သုံးသပ်နိုင်မည်နည်း။ မာကု ၁၀:၁၃-၁၆ နှင့် တရားဟော ၆:၄-၉ တို့ကို ဖတ်ပါ။
3. ကလေးသူငယ်များ သူတို့၏ နာကျင်မှုများ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုလာစေရန် မည်သို့ လမ်းကြောင်းပေး ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း။

(င) ဆယ်ကျော်သက်များ၌ သီးသန့် လိုအပ်ချက်များ ရှိတတ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် စစ်ပွဲ [သို့] အခြားသော စိတ်ဒဏ်ရာများ မရှိလျှင်ပင် သူတို့ သည် ဘဝ၏ ခက်ခဲသောအချိန်ကာလ အပြောင်းအလဲကို ဖြတ်သန်းနေရသူများ ဖြစ်ကြ သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဖြစ်လာသည့် ပြဿနာ အချို့တို့သည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အသက်အရွယ်အပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်တတ် သော ပြဿနာများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် သီးသန့်နေရာ [သို့] အခန်း လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးများအတွက် သာ၍ လိုအပ် သည်။ စစ်ပွဲများကြောင့် မူလနေထိုင်ရာနေရာမှ ရွှေ့ပြောင်းခံရသော အချိန်မျိုး တွင် မိဘများ အနေဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်သမီးပျိုများအတွက် သီးသန့်နေရာ မပြင်ဆင် ပေးနိုင်သည့်တိုင်

သူမ တစ်ကိုယ်တည်းရှိရန် လိုအပ်သည်ကို နားလည်ပေးခြင်းက သူမအတွက် များစွာ အကူအညီ ဖြစ်စေပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် သက်တူ ရွယ်တူများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် လိုအပ်သော ကြောင့် သူတို့ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံနိုင်ရန် အခွင့်အရေး ပေးသင့်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် မိသားစုအတွက် အသုံးဝင်သောသူများ ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိခံစားနိုင်စေရန် အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသောကာလတွင် ပို၍ ဂရုစိုက်ပေးရမည်။ မိသားစုရှင်သန်ရေးအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်ကို ခံစား ရခြင်းကြောင့် သူတို့သည် အဖိုးတန်သော သူများဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာကြမည်။

(စ) မိဘများသည် ကျောင်းဆရာများနှင့် ကျောင်း အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများကို ကလေး ကြုံခဲ့သည့် အရာများ နားလည် သဘောပေါက်ရန် အသိပေးသင့်သည်။

မိဘများနှင့် ဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ကျောင်းဒါရိုက်တာ၊ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများကို ကလေးငယ်များ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အကြောင်းအရာများကို အသိပေး တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်သည်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အခက်အခဲပြဿနာက ကလေးငယ်အပေါ် မည်မျှ စိတ်ထိခိုက်စေခဲ့ပြီး၊ ကျောင်းတွင်း စွမ်းရည်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ကျောင်းအာဏာပိုင်များ နားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာ၊ဆရာမများက အခြေ နေမှန်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါက ကလေးငယ်အပေါ် ပိုစိတ်ရှည် သီးခံပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ပုံမှန် သက်သာလာစေရန် အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေ မည်။

(ဆ) အထူး ဂရုပြုရမည့် အခြေအနေ

အကယ်၍ တစ်နှစ်ခန့် ကြာသည့်တိုင် ကလေးငယ်၌ စိုးရိမ်ရသော ပြဿနာများ ဆက်လက်ရှိနေပါက တတ်သိနားလည်၊ ရင့်ကျက်သော ဆရာများမှ ထိုကလေးငယ်ကို အချိန်ပေး ကူညီရန် လိုအပ်သည်။ ဘုရားသခင်သည် ထိုကလေးကို ကျန်းမာသက်သာ လာစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုလိုအပ်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များ၏ အကူအညီ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။

၄။ ကလေးစစ်သားများကို မည်သို့ ကူညီမည်နည်း။

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်များစွာတို့သည် ပြန်ပေးဆွဲ အဖမ်းခံရပြီး စစ်သား လုပ်ရန် အတင်းအဓမ္မ ခိုင်းစေခြင်း ခံနေရပါသည်။ အချို့ကလေးများသည် ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ပြီး စစ်ထဲဝင်သူတွေလည်း ရှိသည်။ ဥပမာ သူတို့သည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ဆာလောင် မွတ်သိပ်သောကြောင့် ဖြစ်စေ၊ မိသားစုဝင်များ အသတ်ခံရ၍ ဖြစ်စေ၊ နေစရာ အိမ်မရှိလို့ ဖြစ်စေ၊ ရန်သူများကို ကလဲစားချေလို၍ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကြားတွင် သတ္တိရှိ သူများအဖြစ် ထင်ပေါ်လို၍ဖြစ်စေ စသည့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စစ်ထဲ ဝင်ကြ သည်။ တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် သတ်ဖြတ်ခြင်း စသည်တို့ကို မြင်တွေ့ခဲ့သည့် မည်သည့် (၁၈) နှစ် အောက် ကလေးမဆို စိတ်ဒဏ်ရာကို ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကောင်းသော အကူအညီများ မရရှိပါက လူ ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် ကြီးပြင်းလာရန် ခက်ခဲမည်။

စစ်သားဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ကလေးငယ်တစ်ဦး အနေဖြင့် သာမန်ဘဝ သို့ ပြန်သွားရန် အခက် အခဲများစွာရှိမည်။ သူတို့သည် ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသော အရာများကိုတွေ့မြင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သော ကြောင့် ဘဝတွင်ကြုံရသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင်လည်း ကြမ်းတမ်းသော နည်း လမ်းကိုအသုံးပြုကြမည်။ သူတို့သည် မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်း အဝိုင်းများ၏ အလို ကို ဆန့်ကျင်ပြီး အတင်းအဓမ္မခိုင်းစေခြင်းများကို ခံခဲ့ရနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သူတို့အား မိသားစုအတွင်းသို့ ပြန်လာစေသင့် သော် လည်း သူတို့ပြုခဲ့သည့် အရာများကြောင့် ထိုသို့ ပြု ရန်ခက်ခဲမည်။ သူတို့ကို ကြောက်ရွံ့ မုန်းတီးနေသူများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

သူတို့သည် အိမ်သို့ပြန်နိုင်ရန်နှင့် ကျောင်းဆက်တက်နိုင်ရန် အထူးအကူအညီများ ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးစစ်သားများကို အကူအညီပေးရန် ထူထောင်ထားသော အဖွဲ့အစည်း များ ရှိပါသည်။ သူတို့ အနေဖြင့် ထိုသို့သောနေရာ၊ အဖွဲ့အစည်းများတွင် အချိန်ယူ နေထိုင် သင့်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသူများကဲ့သို့ပင် သူတို့တွေ့ကြုံခဲ့သော အကြောင်းများကို ဖွင့်ဟပြောဆိုစေပြီး နားထောင်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ သူတို့ ပြုခဲ့သည့်အရာများနှင့် တွေ့ကြုံ ခဲ့သည့် အရာများကို ပုံဖော်ရေးဆွဲခြင်း [သို့] ပြဇာတ်အနေဖြင့် သရုပ်ဖော်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း သည်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ သူတို့သည် ပုံမှန်အသက်တာမျိုး သို့ မရောက် ရှိမီ အခြားသူများက သူတို့ကိုချစ်ပြီးဂရုစိုက်ကြကြောင်းကို သိရှိခံစားရန်လိုအပ်ပါသည်။ သူ တို့ပြုခဲ့သည့် အရာများအတွက် နောင်တရပြီး၊ ဘုရားသခင်က ခွင့်လွှတ် ကြောင်းကို သိထား ရန်လိုသည် (၁ယော ၁:၈-၉)။

အသင်းတော်အနေဖြင့် ကလေးစစ်သားများ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော နာကျင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှု နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို အသင်းသားများနားလည်သဘောပေါက်လာစေရန် ကူညီပေးသင့်သည်။

အသင်းတော်နှင့် ကလေးစစ်သား နှစ်ဖွဲ့စုလုံး နာကျင်မှုများ သက်သာပျောက်ကင်း ပေးစေနိုင်ရန် ဘုရားသခင်ထံ ယူဆောင်လာရမည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြစ်များကို ဝန်ချခြင်း၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးစစ်သားများ သာမန်ဘဝသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ရန် ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များကို ကူညီခြင်း နှင့် ခွန်အား ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်သင့်သည်။ ကလေးစစ်သားများသည် ဘဝသစ် တွင် ပြောင်းလဲနေပြီ ဖြစ်သော်လည်း ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရန် အချိန်ယူရဦးမည် ဖြစ်သည်။

ဒေသတွင်းနေထိုင်ကြသည့်သူများကို ကလေးစစ်သားများ စစ်မှုထမ်းခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို သိရှိနိုင်ရန် အသင်းတော်အနေဖြင့် ပညာပေးအစီအစဉ်များ ပြုလုပ်သင့်သည်။

နိဂုံးချုပ် အဖွဲ့ငယ် လေ့ကျင့်ခန်း

ကလေးငယ်များကို သင်မည်သို့ ဆက်ဆံသည့် အကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ သင့်ဒေသ တွင် အကူအညီလိုအပ်နေသော ကလေးများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ၎င်းတို့အတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည့် အစီအစဉ် တစ်ခု ရေးဆွဲပါ။ ထိုကလေးငယ်များ အတွက် အတူတစ်ကွ ဆုတောင်းပေးပါ။

၅။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရသော သူများကို ကူညီပေးခြင်း။

၁။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည် အကြောင်းအရာ ပုံပြင် နှစ်ခု

မိမိ၏ ရေခံမြေခံနှင့် ကိုက်ညီသော တစ်ခုကို ရွေးချယ် အသုံးပြုပါ။

မအေမာ အကြောင်း

လွန်ခဲ့သောနှစ်က ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံသည် တိုင်းတစ်ပါးသားတို့၏ကျူးကျော်တိုက် ခိုက်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။ ကျူးကျော်သူများက သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ခိုးယူ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများကို မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြသည်။ သူတို့အများစုသည် မူးယစ် ဆေးဝါးနှင့် အရက်သောက် ကြသူများဖြစ်သည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၌ အာဏာရှိကြောင်းကို ပြသရန် နည်းလမ်း တစ်ခု အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

မအေမာသည် ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံရှိ ရွာကလေး တစ်ရွာတွင် အရွယ်အို ယောက္ခမကြီးကို စောင့်ရှောက်ပြီး နေထိုင်သည်။ ကျူးကျော်သူများ ရွာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသော အခါ သူ့ ခင်ပွန်း ချာချီသည် ခရီးလွန်နေသည်။ အခြား ရွာသားများ လျင်လျင်မြန်မြန် ထွက်ပြေးနိုင်ခဲ့ ကြသော်လည်း သူမသည် ဖျားနေသည့် အရွယ်အို ယောက္ခမကြီးကို ခေါ်ထုတ်ရသော ကြောင့် အချိန် ကြန့်ကြာနေခဲ့သည်။

တဲအိမ်အတွင်းမှ သူတို့ထွက်လာသောအခါ လက်နက်ကိုင်များ ရောက်ရှိလာသည်။ လက် နက်ကိုင်သုံးဦးသည်အဘွားအိုကိုလျစ်လျူရှုပြီး၊ အေမာကို ဆွဲခေါ်ကာ တစ်ယောက် တစ်လှည့် မုဒိမ်းကျင့်ကြသည်။ သူတို့ကိုကြိုးစားပြီးတိုက်ခိုက်သော်လည်းအင်းအားမမျှသော ကြောင့် မည်သို့မျှမတတ်နိုင်ပဲ ရုန်းကန်ရင်း လက်တစ်ဖက်ပါကျိုးသွားခဲ့သည်။ တစ်ခဏ အကြာတွင် လက်နက်ကိုင်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးက သူ၏ စစ်သားများကို ပစ္စည်းများ သယ်ကြရန် လှမ်းခေါ် လိုက်သောကြောင့် မအေမာသည် တောထဲသို့ ထွက်ပြေးနိုင်ခဲ့သည်။ ယောက္ခမ ကြီးကို အလျင်အမြန် ခေါ်ထုတ်ပြီးနောက် နှစ်ဦးသား ရွာသားများကို အတူရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ မအေမာ သည် လက်ကျိုးသည့်နာကျင်မှုအပြင် မုဒိမ်းကျင့်ခံလိုက် ရသောကြောင့် အလွန်တုန်လှုပ် ခြောက်ခြား နေသည်။ တောထဲတွင် နာရီပေါင်းများစွာ လမ်းလျှောက် ခဲ့ကြပြီး နောက် ရွာသား

များကို ရှာတွေ့ခဲ့ကြသည်။ ရွာသားများက လက်ကျိုးဒဏ်ရာကို ပြုစုပေးကြသော်လည်း သူမ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည့် အကြောင်းကိုမူ မည်သူမျှ ထုတ်ဖော် မပြောကြပေ။

(၂) ပတ်ခန့်ကြာပြီးနောက် သူတို့ရွာကို ပြန်လာနိုင်ပြီးအိုးအိမ်များပြန်လည် ထူထောင် ကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် ချာချီလည်း ရွာသို့ပြန်ရောက်လာသည်။ မိခင်ဖြစ်သူက တွေ့မြင်ခဲ့သည့် အရာများကို ပြောပြသည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းသည် အေမာ၏ အမှားမဟုတ်ကြောင်းကို သိရှိသွားသော်လည်း သူသည်ဇနီးသည်နှင့်အတူ အိပ်လိုသောဆန္ဒမရှိတော့ပေ။ မအေမာသည်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ညစ်ညမ်း ပျက်စီးသွားသည်ဟု အရှက်တကွဲ ခံစားနေရသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေရန်ပင် စိတ်ကူးမိသည်။ မကောင်းဆိုးဝါးများ သူ့အထဲတွင် ရှိနေပြီဟု ထင်မိသည်။ ဘုရားသခင်အပေါ်လည်း စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေပြီး၊ ယုံကြည်ကိုးစားလို့ မရကြောင်း ခံစားမိသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ သွားပြခဲ့သည်။ ဆရာဝန်က တကယ်လို့သာ မုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီး၊ (၂)ရက်အတွင်း ရောက်လာခဲ့မယ်ဆိုရင် HIV ကာကွယ်ဆေးပေးလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလည်း ဆေးစစ်ကြည့်ရအောင် လို့ပြောသည်။ ဆေးစစ်ချက် ထွက်လာသောအခါ သူမမှာ HIV ရောဂါ မရှိသောကြောင့် စိတ်သက်သာရာရခဲ့ပေမဲ့ သူမတွင် ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားရပြီဖြစ်ကြောင်းကို သိလိုက်ရသည်။ သူမသည် ထိုရင်သွေးလေးကို မည်သို့ချစ်နိုင်မည်နည်းဟု စဉ်းစားလို့ မရ ဖြစ်နေသည်။

သူမသည်နာကျင်ခံစားမှုများကို မခံမရပ်ဖြစ်လာသောကြောင့် သင်းအုပ် ဆရာတော်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် သွားတွေ့ခဲ့သည်။ ဆရာကတော်သည် နားလည်မှု ပြည့်ဝသူတစ်ဦး ဖြစ်သည့်အပြင်၊ အေမာ၏ရင်ဖွင့်ချက်များကို ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ အေမာသည် ရင်ဖွင့် ပြောဆိုစဉ်ဝမ်းနည်းမျက်ရည်များ အလိုလိုစီးကျလာပြီး အတန်ကြာအောင် ငိုကြွေးခဲ့သည်။ ထိုနောက် သူမ၏ စိတ်ဖိစီးမှုများ အတန်လျော့သွားပြီး အနည်းငယ် သက်သာလာသည်ဟု ခံစားခဲ့ရသည်။

အေမာ၏ ခင်ပွန်း ချာချီကို ကူညီနိုင်ရန်အတွက် ဆရာကတော်က သူ့ခင်ပွန်းဖြစ်သူ သင်းအုပ်ဆရာအား ဤအကြောင်းအရာများကိုပြောပြရန်အခွင့်တောင်းခံခဲ့ရာ မအေမာသည် သဘောတူခဲ့သည်။ သင်းအုပ်ဆရာသည် ဦးချာချီ၏ ရင်တွင်း၌ ခံစားချက်များ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုလာစေရန်အတွက် အချိန်အတော် ယူခဲ့ရသည်။ ချာချီသည် သူ၏ နာကျင်ခံစားမှုများကိုထုတ်ဖော် ပြောဆိုလာသည်နှင့်အမျှ လင်မယားနှစ်ဦးကြား ဆက်ဆံရေး ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာခဲ့ပြီး၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နှစ်သိမ့် အားပေးနိုင်ခဲ့ကြသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီး ကိုးလအကြာတွင် အေမာသည် သားယောက်ျားလေးကို မွေးဖွား သည်။ ဦးချာချီနှင့် ဒေါ်အေမာတို့သည် ထိုသားလေးကို နာသန် (အဓိပ္ပါယ်မှာ ဘုရားသခင်ပေးသော လက်ဆောင်)ဟု အမည်ပေးခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် အသင်းသားအများစုက အေမာ၏ အဖြစ်အပျက်များကို သိထားပြီးဖြစ်၍ နာသန်လေးကို ညစ်ညူးသော ကလေးအဖြစ် ရှုမြင် ကြသည်။ နာသန်လေးကို ဘုရားလက်တော်ထဲ ဆပ်ကပ်အပ်နှံ ဆုတောင်းပေးရန် အချိန် ရောက်လာသောအခါ သင်းအုပ်ဆရာသည် တမူထူးခြားသော အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ သည်။ သူသည် ကလေးငယ်၏ ဇစ်မြစ်ကို အမှန်အတိုင်း လူအများရှေ့တွင် ပြောဆိုသည်။ ပြီးနောက် ဤကလေးသည် အသင်းတော်အတွက် ဘုရားသခင်၏ ဆုလက်ဆောင် ဖြစ်သည် ဟု ဆိုသည်။ အသင်းသူအသင်းသားများအား ဤကလေးသူငယ် ဘုရားကိုသိပြီး၊ ဘုရား ချစ်သောသူ ဖြစ်လာစေရန်အတွက် အကူအညီပေးလိုသော သူများထိုင်ရာမှ ထပေးကြပါရန် တောင်းဆိုခဲ့ သည်။

နောင်နှစ်ပေါင်း များစွာကြာပြီးနောက် နာသန်သည် ထိုဒေသ၌ ဘုရားအသုံးပြုသော သင်း အုပ်ဆရာကြီးတစ်ပါး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ မိဘများကလည်း သူ့အတွက် အလွန်ဂုဏ်ယူမဆုံး ဖြစ်ကြသည်။ အချိန်များကြာလာပြီးနောက် မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသည့် နေ့ရက်များကို စဉ်းစား မိပြီး စိတ်နာကျင်ခံစားရသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ဒေါ်အေမာသည် မုဒိမ်းကျင့်ခဲ့သော သူကို ခွင့်လွှတ် ပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. မအေမာသည် သူမ မုဒိမ်းကျင့်ခံရကြောင်းကို အဘယ်ကြောင့် မည်သူ့ကိုမျှ မပြောပြ ခဲ့သနည်း။
2. သူမသည် မည်သို့သော နည်းဖြင့် ကျန်းမာသက်သာ ခဲ့ပါသနည်း။

အာမနန်နှင့် တာမာ အကြောင်း

အာမနန်သည် ဘုရင်ဒါဝိတ်၏ သားကြီးဖြစ်သည်။ ရုပ်ရည်ချောမောပြီး ထီးနန်း ဆက်ခံရန် သေချာသောသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ အာမနန်သည် အဖေတူအမေကွဲ၊ သူ့ညီမ ဖြစ်သူ အပျိုစင် တာမာကို အလွန်ချစ်ကြိုက်လေသည်။ နေမကောင်းဖြစ်သည်အထိ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသော်လည်း သူမနှင့် နှစ်ဦးတည်း တွေ့ဆုံနိုင်ရန် မည်သို့မျှ ကြံစည်၍ မရဖြစ်နေခဲ့သည်။ သူဝမ်းနည်းနေသည်ကို တဝမ်းကွဲ ညီအစ်ကိုတစ်ယောက်က တွေ့လိုက်သောအခါ ဘုရင့်ရဲ့ သားတော်ဖြစ်ပြီးတော့ အဘယ်ကြောင့် နေ့တိုင်းစိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရတာလဲ လို့ မေးသည်။ ကျွန်တော် တာမာကို ချစ်ကျွမ်းဝင်နေမိပြီ လို့ အာမနန် က ပြန်ဖြေသည်။

သူတဝမ်းကွဲ ညီအစ်ကိုက အကြံတစ်ခု ကြံစည်ခဲ့သည်။ ခင်ဗျား အိပ်ယာထဲမှာ ဖျားဟန်ဆောင်နေပါ။ ခမည်းတော်လာကြည့်တဲ့အခါ တာမာကို အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ပေးဖို့ရန် လာခိုင်းရန် ပြောပါ လို့ အကြံပေးခဲ့သည်။

အာမနန်လည်း အကြံပေးသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ရှင်ဘုရင်ဒါဝိတ်သည်လည်း တာမာကို စေလွှတ်ပေးဖို့ရန် တောင်းဆိုမှုအား သဘောတူခဲ့သောကြောင့် တာမာသည် အာမနန် အိမ်သို့ ရောက်လာပြီး အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်ပေးခဲ့ သည်။ နောက်တွင် အာမနန်က အစားအသောက်တွေကို ငါ့အိပ်ခန်းထဲ ယူလာပြီးကျွေးပါ ဟု တာမာကို ပြောသည်။ တာမာကလည်း တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း လုပ်ပေးခဲ့သည်။ သို့သော် သူမ အစာခွံကျွေးနေစဉ် အာမနန်က ဆွဲပွေ့ပြီး ချစ်ညီမ ငါနှင့်အတူအိပ်ရာထဲမှာ နေပေးပါလို့ပြောသည်။ တာမာသည် ငိုကြွေးလျက် မလုပ်ပါနှင့် အစ်ကို၊ မမိုက်မဲပါနှင့်၊ ညီမကို ဒီလို မလုပ် ပါနှင့်၊ က္လသရေလ အမျိုးတွင်ကြီးလေးသောရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်။ အရှက်တကွဲဖြစ်လိမ့်မည်။ ဘုရင့်ကို ခွင့်တောင်းပါ။ ကျွန်မကို လက်ထပ်ခွင့် ပေးပါလိမ့်မည် ဟု ပြန်ပြောသည်။ သို့သော် အာမနန်သည် ပြောစကားကို နားမထောင်ဘဲ ခွန်အားကြီးမှုကို အသုံးပြု၍ ညီမ ဖြစ်သူ တာမာကို မုဒိမ်းကျင့်လိုက်သည်။

ထို့နောက် ရုတ်တရက် သူ၏ အချစ်စိတ်သည် အမုန်းစိတ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ သူမကိုချစ်ခဲ့သည်ထက် ပို၍ သူမကိုမုန်းလေသည်။ ဒီနေရာကနေ အခုချက်ချင်း ထွက်သွားစမ်းလို့ တာမာကို ပြောသည်။ တာမာကလည်း အခုလို ကျွန်မကို ငြင်းပယ်မောင်းထုတ်ခြင်း သည် သင်ပြုပြီးခဲ့သော အရာထက်ပင် ပိုဆိုးပါ၏ဟု အသနားခံ ပြောသည်။ သို့သော် အာမနန် သည် သူမ ပြောသည်ကိုလက်မခံပဲ သူ့အစေခံများကို အော်ခေါ်လိုက်ပြီး ဒီအမျိုးသမီးကို ဆွဲထုတ်သွားကြပါ။ ပြီးရင် တံခါးပိတ်လိုက်ကြ ဟု အမိန့်ပေးလိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် အစေခံများကလည်း သူမကို အပြင်သို့ ဆွဲထုတ် လိုက်ကြသည်။

သူမသည် လှပသော သင်တိုင်းကို ဝတ်ဆင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ယခုတွင် ထိုသင်တိုင်းကို ဆုတ်ဖြုတ် ပြာများကို ဦးခေါင်းပေါ်တင်ကာ သူမ မည်မျှဝမ်းနည်းကြောင်းကို ပြသခဲ့သည်။ ထို့နောက် မျက်နှာကို ပြာနှင့် သုတ်လိမ်းကာ ငိုကြွေးပြီး ထွက်သွားခဲ့သည်။

တာမာ၏ အစ်ကို အဗရှလုံသည် ထိုအကြောင်းကိုကြားရသည့်အခါ သင့်အစ်ကို ဖြစ်သည့်အတွက် မည်သူ့ကိုမျှ မပြောနှင့်၊ ထိုအကြောင်းကိုလည်း ထပ်မစဉ်းစားနှင့် လို့ သူမကို နှစ်သိမ့်သည်။ အဗရှလုံသည် တာမာကို သူ့နေအိမ်သို့ ခေါ်သွားခဲ့ပြီး၊ တာမာသည် ထိုအိမ်တွင် တစ်သက်လုံး ဝမ်းနည်းမှုများအတူ အစွန့်ပယ်ခံအမျိုးသမီးတစ်ဦး အနေဖြင့် နေခဲ့သည်။

ရှင်ဘုရင်ဒါဝိတ်သည် ထိုအကြောင်းကို ကြားသိသောအခါ အလွန်အမျက်ဒေါသ ထွက်ခဲ့သည်။ သို့သော် အာမနန်သည် သူ၏အချစ်ဆုံးသားဖြစ်သောကြောင့် မည်သည့် အပြစ်မှ မပေးခဲ့ချေ။

အဗရှလုံသည် အာမနန် ပြုခဲ့သည့် အရာအတွက် အလွန်စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်ပြီး သူ့ကို သတ်ပစ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ (၂) နှစ်ခန့်ကြာသော၊ အာမနန်ကို အကောက်ကြံပြီး သတ်ပစ်ခဲ့သည်။ နောက်တွင် ခမည်းတော်၏ အမျက်ဒေါသမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် အခြားတစ်နိုင်ငံသို့ တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးခဲ့သည်။ ထိုနိုင်ငံတွင် (၃) နှစ်တိုင်တိုင် နေထိုင်ခဲ့သည်။ အဆုံးတွင် ဒါဝိတ်မင်းကြီးက သူ့ကို ယေရုရှလင်မြို့သို့ ပြန်လာရန် ပြန်ခေါ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ဒါဝိတ်မင်းကြီးသည် သူ့အား လက်ခံတွေ့ဆုံရန် ငြင်းပယ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အဗရှလုံသည် ခမည်းတော် ဒါဝိတ်မင်းကြီးကို အမုန်းပွားခဲ့ပြီး နန်းလုရန်အထိ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ ကြိုးစား ရင်းပင် အသက်သေဆုံးခဲ့ပါသည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်က ဒါဝိတ်အား ပို၍ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲ စေခဲ့သည်။

(ဤ အကြောင်းအရာသည် ၂ရာ အခန်းကြီး ၁၃ ကို အတိုချုပ် ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။)



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အထက်ဖော်ပြပါ မုဒိမ်းမှုတွင် တာမာ အပေါ်၊ အာမနန် အပေါ်၊ သူတို့၏ မိသားစု အပေါ် မည်သို့ ထိခိုက်နှစ်နာမှုများ သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။

၂။ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးသည် အခြားတစ်ဦး၏အလိုဆန္ဒ မပါပဲ အင်အား သုံး လိုင်ဆက်ဆံခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ များသောအားဖြင့် အမျိုးသားတစ်ဦးက အမျိုးသမီး [သို့] မိန်းကလေး တစ်ဦးအပေါ် အတင်းအဓမ္မ ပြုကျင့်ခြင်းသည် အဖြစ်များသော်လည်း အမျိုး

သား [သို့] ယောက်ျားလေးများအပေါ်၌လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော အခြေအနေမျိုး၌ပင် မုဒိမ်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားသည့် အချိန်များတွင် ပို၍ အဖြစ်များလေ့ရှိသည်။

မုဒိမ်းမှုများသည် နိုင်ငံထက်စီးနင်း ပြုလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ အတင်းအဓမ္မနှင့် ကြမ်းတမ်းစွာ ပြုမှုခြင်းဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံလိုသည့် ဆန္ဒတစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်ပေ။ မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းနှင့် သူစိမ်းများက ကျူးလွန်သည်လည်း ရှိသည်။

၃။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများမှာ အဘယ်နည်း။

လူတစ်ဦး မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းသည် အဆိုးဝါးဆုံးသော နာကျင်စေသည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်နှလုံးသားထဲတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ စွဲမြဲနေမည့် ပြင်းထန်သော နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူသည် အခြားသူများသိလျှင် အရှက်ရမည် ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို လျှို့ဝှက်ထားတတ်ကြသည်။ မည်သူမျှ သတိမထားမိသည်လည်း ရှိတတ်သည်။ ဖွင့်မပြောခြင်းကြောင့် မုဒိမ်းကျင့်ခံရမှု မရှိခဲ့ဟု ပြောဆို၍ကား မရပါ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူ တစ်ဦးဦးကို သင်သိပါသလား။ ထိုသူ၏ အသက်တာ၊ မိသားစုနှင့် ဆွေမျိုး အသိုင်းအဝိုင်းပေါ် မည်သို့ ထိခိုက်စေသည် ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။
2. မုဒိမ်းမှု ပြုကျင့်ခဲ့သူ တစ်ဦးဦးကို သင်သိပါသလား။ သူ၏ အသက်တာတွင် မည်သို့ ထိခိုက်စေသည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။

(က) မုဒိမ်းကျင့် ခံရခြင်းက လူတစ်ဦးအပေါ်မည်သို့ ထိခိုက်စေသနည်း။

- နက်ရှိုင်းစွာ အရှက်ရစေသည်။ ဖယ်ရှား၍ မရနိုင်သော ညစ်ညမ်းမှုများက မိမိခန္ဓာကိုယ်အား လွှမ်းခြုံထားသည်ဟု ခံစားနိုင်ပါသည်။
- ဘဝ ပျက်စီးသွားပြီး တန်ဖိုးမဲ့သွားပြီဟု ခံစားနိုင်သည်။ အပျိုတစ်ဦးဖြစ်ပါက ဘယ်သူကမှ အိမ်ထောင်ဖက်အဖြစ် သတ်မှတ်လိုတော့မည် မဟုတ်ဟု ခံစားနိုင်သည်။ ကိုယ်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်လိုသည် အထိ ဝမ်းနည်းမည်။
- မုဒိမ်းကျင့် ခံရသူသည် အမျိုးသမီး ဖြစ်ပါက အမျိုးသားတိုင်းအပေါ် အမျက် ထွက်နိုင်သည်။ ဤသို့သော အခြေအနေမျိုးကို ခွင့်ပြုသော ဘုရားသခင်ကို လည်း အမျက်ထွက်

နိုင်သည်။ ထို အမျက်ဒေါသသည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတိုင်း အပေါ်လည်း ကျရောက်နိုင်သည်။

- အပြစ်ရှိသောကြောင့် ဘုရားသခင်က အပြစ်ပေးသည်ဟုလည်း ခံစားနိုင်သည်။ ဒီလို ဖြစ်ရအောင် ငါ ဘာအမှားများ လုပ်မိခဲ့လို့လဲ ဟု မေးခွန်း ထုတ်တတ်သည်။ ထိုသို့ ခံစားနေချိန်တွင် လူများကလည်း သူ့အားနည်းချက်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသည်ဟု အပြစ် ထောက်တတ်ခြင်းကလည်း ဝေဒနာကို တိုးပွား စေတတ်သည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူကို အပြစ်တင်သည့် သဘောဆောင်သည့် မေးခွန်းများမှာ *အဲဒီနေရာကို ဘာကြောင့် သွားခဲ့တာလဲ။ ဘာလို့ ပြန် မချတာလဲ။* စသည်တို့ ဖြစ်သည်။
- လိမ်ညာ ပြောဆိုသည် [သို့] အပြစ်တင်သည်ဟု အထင်ခံရမည် စိုးသောကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြရန် ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်။ သူတို့၏ ခင်ပွန်း [သို့] ချစ်သူတို့၏ ငြင်းပယ်မှုကို ခံရနိုင်သည့်အပြင် အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း အထင်အမြင် သေးနိုင်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်း၌ သာယာမှု မရှိတော့ပေ။ ကြောက်စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းနေတတ်သည်။ တန်ဖိုးမဲ့သွား သူ တစ်ဦးအဖြစ် ခံစားရသောကြောင့် လူအများနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- လိင်အင်္ဂါ [သို့] ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းပိုင်း ဒဏ်ရာ ရနိုင်ပါသည်။ မုဒိမ်း ကျင့်ခံရသည့်အခါ တိုက်ခိုက် ရုန်းကန်ရခြင်းကြောင့် အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် အခြား ဒဏ်ရာများ ရနိုင်သည်။ HIV နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ရနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ပြီး၊ ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချလိုသည့် ဆန္ဒများ ရှိမည်။ ဤသို့ ပြုခြင်းက မျိုးကန်းခြင်း ဘဝ ရောက်သွား စေနိုင်သည်။
- အနာဂတ်တွင် ဘုရားသခင် သူတို့ကို အကာအကွယ် မပေးနိုင်ဟု ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့သွားနိုင်သည်။
- မကောင်းဆိုးဝါး ကပ်နေသည်ဟု ခံစားနိုင်ပါသည်။

(ခ) မုဒိမ်းမှုကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုရေးတွင် မည်သို့ ထိခိုက်စေသနည်း။

အကယ်၍ မုဒိမ်းကျင့်သူသည် သူစိမ်း [သို့] စစ်သား တစ်ဦးဖြစ်ပါက မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းက မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူကို သနားကြင်နာကြမည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံနေရသည်ကို ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့ခဲ့သူ ဖြစ်ပါက သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရသလိုမျိုး ခံစားနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းမရှိပါက အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ အမျက်ဒေါသထွက်ရခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းနေခြင်းများကို မိသားစုဝင်များနားလည် နိုင်မည်

မဟုတ်ပေ။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူလည်း ဘာကြောင့် လိင်ဆက်ဆံဖို့ရန် ခက်ခဲနေသည် ကို နားလည် သဘောပေါက် နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

အကယ်၍ မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူသည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းကို ထုတ်ဖော် ပြောဆို သော်လည်း မုဒိမ်းကျင့်ခံသူသည် အသိတွေထဲက ဥပမာ ဖခင်၊ ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ အစ်ကို [သို့] ဆရာသမား တစ်ဦးဦး ဖြစ်နေပါက ဤသို့သောအမှု ကျူးလွန်ကြောင်းကို ဝန်ခံလိုကြမည် မဟုတ်ပေ။ မုဒိမ်းကျင့်သူသည် မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် ရှိသော လေးစားရသော သူ ဖြစ်ပါက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်ပင် ကြောက်ရွံ့နေကြမည်ဖြစ်သည်။ လက်ရှိ တည်ငြိမ် နေ သောငြိမ်းချမ်းမှုကို ထိန်းသိမ်းထားလိုသောကြောင့် ဤသို့သောအမှုမျိုး မဖြစ်ခဲ့ပါဟု ငြင်း ပယ်ကြပြီး၊ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည်ဟု ပြောဆိုသူသာလျှင် လိမ်ညာသောသူဖြစ်သည်ဟု ပြောဆို နိုင်သည်။ မုဒိမ်းမှု အမှန်တစ်ကယ်ဖြစ်ခဲ့သည်ကို သိသွားလျှင်ပင် မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ ရသူက မြူ ဆွယ်စည်းရုံးခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု စွပ်စွဲပြောဆိုလျက် အပြစ်ပေးကြမည် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် မည်သို့ ကလဲ့စားချေကြမည်ကို ကြံစည် တိုင်ပင်ကြမည် ဖြစ်သည်။ မည်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် မဆို မုဒိမ်းကျင့်ခံ ရမှုကြောင့် ထိုသူ၏ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုရေး တို့ တွင် ကြီးကြီးမားမား ပြဿနာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အကယ်၍မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူသည် အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက သူ့ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် အထူး စိတ် ထိခိုက် ခံစားရနိုင်သည်။ သူသည် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်ရောဂါများ ရမည်ကို ကြောက် ရွံ့နေမည်။ ဇနီးသည်သည် သန့်ရှင်းခြင်း မရှိတော့ဟု ခံစားရပြီး အတူနေလိုသော ဆန္ဒ ရှိတော့ မည်မဟုတ်ပေ။ ဤသို့သော ဆက်ဆံရေးကပင် ဇနီးဖြစ်သူအား ရှက်ရွံ့သောခံစားမှုနှင့် အထီး ကျန်ဆန်သော ခံစားမှုမျိုးကို ဖြစ်စေပါသည်။

(ဂ) မုဒိမ်းမှုက မုဒိမ်းကျင့်သူအပေါ်မည်သို့ ထိခိုက်စေသနည်း။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းအမှုကို မကြာခဏကျူးလွန်တတ်သည့် စစ်သားများသည် သူတို့ ပြုခဲ့ သည့် အရာအပေါ် ဂုဏ်ယူနေတတ်သလို တွေ့ရသော်လည်း အတွင်းစိတ်တွင် တစ်စုံ တစ်ခု ဆုံးရှုံးမှု ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ထိုသူသည် ယုံကြည်သူ တစ်ဦးဖြစ်ပါက သူ့အနေဖြင့် အပြစ်ရှိသူအဖြစ် အလွန်အရှက်ရစေမည်။ သူသည် မိမိပြုခဲ့သည့် အရာအတွက် ပြုကျင့်ခံခဲ့ရသည့် သူထက် ပင် ဖွင့်ပြောရန် ကြောက်ရွံ့နေမည်။ ဂဏာမငြိမ် ဖြစ်နေမည်။ အရှက်တရား ကြီးမားလွန်း သော ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေသည် အထိ ဖြစ်တတ်သည်။

၄။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူ တစ်ဦးအား မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

(က) ဆေးဝါး ကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်သည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများကို ကူညီပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများ ဒေသတွင်းရှိပါက၊ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။ သူတို့သည် ထိရောက်စွာအကူအညီပေးနိုင်သောသူများဖြစ်သည်။ မုဒိမ်းကျင့် ခံရသူသည် အလျင်အမြန်၊ (၁) ရက် (၂) ရက်အတွင်း၊ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီးနောက် ချက်ချင်း တိုက်ကျွေးရမည့် ဆေးဝါးများ ရှိသည်။ ထို ဆေး ဝါးများ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် HIV ပိုးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါပိုး၊ မေးခိုင် ရောဂါပိုး၊ အသဲရောင်အသားဝါ B [သို့] အခြားသော ရောဂါပိုးများမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ အခြားထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် ကူးစက်ရောဂါ ရှိမရှိ သိရှိ နိုင်ရန် ဆရာဝန် တစ်ဦးဦးထံ ဆေးစစ် ခံယူသင့်ပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် အရိုးကျိုးခြင်း ရှိမရှိ၊ အတွင်းဒဏ်ရာ ရှိမရှိ စသည် တို့ကို စစ်ဆေး သင့်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုတွင် မုဒိမ်းမှုသည် တရားဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သောအမှုဖြစ်သည်။ မုဒိမ်း မှုဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ သတင်းပေးပို့ရမည်။ သို့သော် မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည့် သူ၏ သဘောထားကို ရယူရန်လိုသည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများသည် ဆုံးဖြတ်ချက် မချတတ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသော သူများကို ကူညီပေးသည့် အဖွဲ့များ [သို့] ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကြံအဉာဏ်ပေးမှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဆရာဝန် [သို့] ရဲစခန်းသို့ သွားရောက်ရာတွင် မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ကူညီတတ် သည့် အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦးဦး ကူညီလိုက်ပါပေးသင့်ပါသည်။ ဤသို့ ပြုခြင်းက နှိပ်သိမ့် ပေးမှုနှင့် ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည့် အပြင် ဆရာဝန်ကိုလည်း လိုအပ်သော သတင်းအချက် အလက်များ ကို ပြောပြပေးနိုင်မည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသော သူများကို ဆေးဝါး အကူအညီပေးနိုင် သည့် အရင်းအမြစ်များ ရှိပါသလား။ အကယ်၍ မသိသေးပါက ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။

(ခ) စကား ပြောဆိုရန် ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးရှိရန် လိုအပ်သည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းသည် အလွန်အမင်း အရှက်ရစေသောကြောင့် မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူ သည် ဤအကြောင်းအရာများကို သိုသိုသိပ်သိပ်ထိန်းထိမ်းထားနိုင်သူ၊ စိတ်ချယုံကြည်ရသော သူများနှင့် သူတို့၏ အခက်အခဲများကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်သည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံ ရသူသည် မိမိကိုယ်ကိုလည်း အပြစ်တင်နေမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများကို ပုံကြီးချဲ့ အပြစ်တင် ပြောဆိုတတ်သည့်သူများကို ထုတ်ဖော်ပြောပြလိုစိတ်ရှိမည် မဟုတ်ပေ။ သူတို့ ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်စိတ်ချရမည့်သူကို သိကြသောကြောင့် သူတို့ထုတ်ဖော် ပြောပြလိုသော သူများကို ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်နိုင်ရန်အခွင့်ပေးရမည်။ သူတို့ ထုတ်ဖော်ပြောပြလိုသော သူသည် သင်းအုပ်ဆရာ၊ သင်းအုပ်ကတော်နှင့် အသင်းတော်ထဲမှပညာသတိနှင့် ပြည့်စုံသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦး [သို့] မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီး တစ်ဦးဦးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်းအုပ်ဆရာအနေဖြင့်အသင်းတော်ထဲတွင် ဤသို့သောအမှုများကို ကူညီလုပ်ကိုင်နိုင်သည့် သူများကိုဖော်ထုတ်ပြီး ထိရောက်စွာလုပ်ကိုင်တတ်လာစေရန် ကူညီသင်ကြား ပေးသင့်သည်။

အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည် မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံအား အခြားသူ တစ်ဦးဦး ကို ထုတ်ဖော် ပြောပြသည့်အခါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စကို ရင်ဖွင့်ပြောဆိုရခြင်းကြောင့် နှစ်ဦး အကြား ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုမျိုးလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသည့် သူသည် အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက ကူညီပေးသူသည်လည်း အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် ပိုသင့်လျော်သည်။ အကယ်၍ ကူညီပေးမည့်သူသည် အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်ပါက အခြားအမျိုးသမီး တစ်ဦးဦး အနီးနားမှာ ရှိနေပေးသင့်ပါသည်။ ထိုအမျိုးသမီးသည် ကူညီပေးနေသည့် အမျိုးသား၏ ဇနီး [သို့] အသင်းတော်ရှိ ရင့်ကျက်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးလည်း ဖြစ်သင့်သည်။ အကယ်၍ ဤသို့ ကူညီပေးနိုင်သည့် အခြားအမျိုးသမီး မရှိပါက ဇနီးသည် [သို့] အသင်းတော်သို့ မုဒိမ်း ကျင့်ခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး နှင့် မည်သည့်နေရာ၊ အချိန်တွင် စကားပြောဆိုရန် ရှိကြောင်း ကြိုတင်အသိပေးထားသင့် ပါသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများသည် သူတို့၏ နာကျင်မှုများကို အခြား တစ်ဦးဦးထံ ဝေငှ ပြောဆို ရာတွင် သက်တောင့်သက်သာ ရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် သင်းအုပ်ဆရာ အနေဖြင့် အသင်းတော်၏ ဝတ်ပြုအစီအစဉ်များတွင် မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် သွန်သင်မှုများနှင့် ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်များကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုခြင်း ဖြင့် စိတ်တွင်း နာကျင်မှုများကို လျှို့ဝှက်ထားသူများအတွက် မျော်လင့်ချက် ရှိလာစေမည်။ မိမိ နာကျင်ခံစားချက်များကို အခြားသူတစ်ယောက်ယောက် ထံပြောပြဖို့ရန် လိုအပ်ကြောင်း ကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက် လာမည်။

ဆွေးနွေး အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူအား ဖြစ်ပျက်ခဲ့မှုနှင့် ၎င်း၏ ခံစားချက်များကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးရမည်။ သူတို့၏ အမြတ် ဒေါသနှင့် အရှက်များကို လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်နိုင်ရန် အခွင့်ပေးရမည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူ သည် ဘုရားသခင်အပေါ်၌လည်း အမျက်ဒေါသဖြစ်တတ်သည်။ ပြဿနာ မဟုတ်ပါ။ ဘုရား သခင်သည် သူတို့ အမျက်ဒေါသကို လက်ခံပေးပြီး၊ သူတို့ကို ဆက်လျက် ချစ်နေပါသည်။ သူတို့၏ ခံစားချက်များကို သိုဝှက်ထားခြင်းထက် အရှိကို အရှိအတိုင်း ထုတ်ဖော်နိုင်ခြင်းက သာ၍ ကောင်းသည်။ မြည်တမ်းခြင်း (ငိုချင်း) ကိုရေးသားခြင်းသည်လည်း ခံစားချက် များကို ထုတ်ဖော်နိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ (သင်ခန်းစာ ၂၊ မြည်တမ်းခြင်းကိုကြည့်)

မုဒိမ်းကျင့် ခံရခြင်းကြောင့် မိမိ၏ ဘဝအသက်တာတွင် မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေ သည်ကို သဘောပေါက် လက်ခံခြင်းသည် သက်သာ ကျန်းမာလာဖို့ရန်အတွက် ပထမ ခြေလှမ်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်ရန် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း အကြောင်းကို ထုတ်ဖော် နိုင်ခွင့်ရခြင်း၊ ကောင်းစွာနားထောင်ပေးခြင်းနှင့် စာနာနားလည်ပေးခြင်း စသည်တို့ပေါ်မူတည် သည်။ သူတို့အနေဖြင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် နေ့ပေါင်းများစွာ [သို့] လပေါင်းများစွာ အချိန်ယူ ရနိုင်သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. အကယ်၍ သင်သည် ပြဿနာ ကြီးကြီးမားမား နှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော် မည်သူ့ကို ရင်ဖွင့် ပြောဆိုမည်နည်း။
2. မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများကို အကူအညီပေးနိုင်ရန် မိမိ အသင်းတော်တွင် မည်သို့သော သူများကို လေ့ကျင့် သင်ကြား ပေးသင့် သနည်း။

(ဂ) ဆက်လျက် ချစ်ခင်နေကြကြောင်းကို သိရှိခံစားစေပါ။

အစတွင် သူတို့အနေဖြင့် ဘုရားသခင်အပေါ် စိတ်ဆိုးနေကြသော ကြောင့် ဆုတောင်း ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို နားထောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်လိုကြမည် မဟုတ် ပေ။ သူတို့ လက်ခံနိုင်သော တစ်ခုတည်းသောအရာမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ ထံမှ ချစ်ခြင်း မေတ္တာပင် ဖြစ်သည်။ သူတို့ကို ဆက်လျက်တန်ဖိုးထား ချစ်ခင် နေကြ ကြောင်းကို သိရှိခြင်း ဖြင့် လုံးလုံးအဖတ်ဆယ်လို့ မရအောင် ပျက်စီးသွားသောသူများ မဟုတ်ကြောင်း နားလည် လက်ခံလာကြမည်။ ဤသို့သောအခြေအနေတွင် ခင်ပွန်းနှင့်မိသားစုဝင်များ၏ ချစ်ခင် ဂရု စိုက်မှုသည် အထူးအရေးပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏

နှုတ်ကပတ်တော်မှနှစ်သိမ့်မှုနှင့်ဆုတောင်းပေးခြင်းများကို ခံယူရန်ဆန္ဒရှိလာမည်။ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော ကျမ်းပိုဒ်အချို့မှာ ဆာလံ ၉၉-၁၀ နှင့် ၁၀၃-၁၈ တို့ဖြစ်သည်။

(ဃ) နာကျင်မှုများ ဘုရားသခင်ထံ ယူဆောင်လာရန် လိုအပ်သည်။

သူတို့သည် အဆင်သင့်ဖြစ်သောအချိန်တွင် နာကျင်ခံစားမှုများမှ ကျန်းမာ သက်သာ လာစေရန် ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ရမည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံ ရခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသည့် အရာများ (ဥပမာ၊ ရိုးသားမှု၊ အပျိုစင်ဘဝ၊ ပျော်ရွှင်မှု) စသည်တို့ကို အသေးစိတ် ပြောပြနိုင်ပါက ပိုကောင်းသည်။ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုများမှ ဘဝသစ် ပြန်လည် အစပြု နိုင်ရန် ဘုရားရှင်ထံ ဆုတောင်း အပ်နှံသင့်ပါသည် (ဆာလံ ၇၁:၂၀-၂၁)။

(င) မုဒိမ်းကျင့်ခဲ့သူကို ခွင့်လွှတ်ရန် လိုအပ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာများ ဘုရားသခင်က ကျန်းမာစေပြီးနောက်တွင် မိမိအပေါ် မုဒိမ်းကျင့် ခဲ့သူကို စတင်ခွင့်လွှတ်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မုဒိမ်းမှုသည် အလွန်ပင် ဆိုးရွားသောအမှု ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ကို နာကျင်အောင် ပြုလုပ်သော သူတို့ကို ခွင့်လွှတ် ရန် သွန်သင်ထားပါသည် (မသဲ ၆:၁၄-၁၅)။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် အချိန် ကြာတတ်ပါ သည်။ အကယ်၍ မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းကြောင့် ကလေးရခဲ့သည် ဆိုပါက မိမိကို မုဒိမ်းကျင့် ခဲ့သူကို ခွင့်လွှတ်နိုင်မှသာလျှင် ကလေးငယ်ကိုလည်း အပြည့် အဝ လက်ခံနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၅။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းကြောင့် မွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်များကို မည်သို့ ကူညီ နိုင်မည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင့်အသင်းတော်ထဲတွင် မွေးဖွားလာခဲ့သည့် အခြေအနေကြောင့် ကဲ့ရဲ့ အထင်မြင် သေး ခံနေရသော ကလေးငယ်များ ရှိပါသလား။ ရှိပါက သင် မည်သို့ ကူညီနိုင်မည် နည်း။

(က) မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းကြောင့် မွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ် အထူးလိုအပ်ချက် များမှာ အဘယ်နည်း။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းကြောင့် ရရှိလာသော ကလေးငယ်များသည် မိခင်နှင့် မိသားစု ဝင်များ၏ ငြင်းပယ်ခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ ထိရောက်သော စောင့်ရှောက်မှုမရရှိသည့် အပြင် စွန့်ပယ်ခံရခြင်းကြောင့် အသက်ပင်ဆုံးရှုံးတတ်ပါသည်။ ဖခင်မရှိသည့်အတွက် လောင်းပြောင်ကဲ့ရဲ့ခံရနိုင်ပြီး မောင်နှမသားချင်းများ၏ သင်းပြည့် မိသားစုဝင်အဖြစ် လက်မခံနိုင်ခြင်းများလည်း ကြုံရတတ်သည်။

(ခ) ဤသို့သော ကလေးငယ်များကို မည်သို့ ကူညီမည်နည်း။

ဘုရားသခင်သည် ဖခင်မဲ့သောသူတို့အပေါ် အထူးချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း ရှိ၏ (တရားဟော ၁၀:၁၈)။ ဆာလံ ၆၈:၅-၆တွင် သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်သည့်ဗိမာန်တော်တွင် ကိန်းဝပ်တော်မူသော ဘုရားသခင်သည် မိဘမဲ့သူများကို စောင့်ရှောက်၍ မုဆိုးမများကို ကာကွယ်တော်မူ၏။ ကိုယ်တော်သည်အဖော်မဲ့သူတို့အား အိမ်ထောင်နှင့် နေထိုင်ခွင့်ကိုပေးတော်မူ၍ အကျဉ်းခံရသူတို့ကိုအနှောင်အဖွဲ့မှလွတ်မြောက်စေတော်မူ၏။ သို့ရာတွင် ကိုယ်တော်အား ပုန်ကန်ကြသူတို့သည်ကား သွေခြောက်သည့်အရပ်တွင်နေထိုင်ကြရလိမ့်မည်ဟု ပြောထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုံကြည်သူများဖြစ်ကြသည့်အတိုင်း ဤသို့သောကလေးငယ်များကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးနိုင်ရန် ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်သင့်ပါသည်။ သူတို့သည် သူတို့အသက်တာ၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များအတွက် တာဝန်ရှိသူများမဟုတ်ကြပေ။ အခြားကလေးငယ်များထက်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏မေတ္တာကို လိုအပ်နေကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ မွေးဖွားလာရခြင်းသည် မတော် တဆဖြစ်လာခဲ့ရခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကို သေချာသိစေရန်အတွက် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို အထူးသွန်သင် ပေးသင့်ပါသည်။ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သော ကျမ်းချက်များမှာ ဆာလံ ၁၃၉:၁၃-၁၈ နှင့် ဟေရှာ ၄၉:၁၅ တို့ ဖြစ်သည်။

သူတို့၏ ဖခင်သည်မည်သူဖြစ်ကြောင်း မေးလာသည့်အခါ အမှန်အတိုင်း ပြောပြသင့်ပါသည်။ ကလေးများသည် ကျွန်တော်တို့ ထင်ထားသည်ထက် ပိုပြီးသိထားကြသည်။ အကယ်၍ ကလေး၏ဖခင်မည်သူဖြစ်ကြောင်းသိထားပါက သူတို့ကိုအသိပေးပါ။ ဖခင် ကွယ်လွန်ပြီးဖြစ်ပါကဖခင်၏ဆွေးမျိုးများကိုပြောပြပေးခြင်းသည်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

သင်းအုပ်ဆရာအနေဖြင့်လည်း ဤသို့သောကလေးငယ်များကို မိသားစုဝင်များ အထက်ပါအတိုင်း လက်ခံပေးနိုင်ဖို့ အားပေးသင့်သည်။ ခင်ပွန်းသည်နှင့် အရွယ်ရောက် ပြီးသော မောင်နှမများအတွက် လက်ခံနိုင်ရန် ခက်ခဲကောင်းခက်ခဲပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်အား

ဘုရားသခင်ထံ ဆပ်ကပ်အပ်နှံခြင်း [သို့] နှစ်ခြင်းပေးရန် အချိန်ရောက်လာသောအခါ ကလေးငယ်နှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် အထူးကောင်းကြီးပေး ဆုတောင်း ပေးသင့်ပါသည်။

၆။ မုဒိမ်းကျင့်သူကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

မုဒိမ်းကျင့်သူများသည် မိမိလုပ်ခဲ့သည့် လုပ်ရပ်အပေါ် တာဝန်ယူရမည်။ သူတို့သည် မုဒိမ်းကျင့်လိုသော စိတ်ဆန္ဒနှင့် ၎င်းကို မည်သို့ အနိုင်ယူနိုင်မည့်အကြောင်း လေ့လာသုံးသပ်နိုင်ရမည်။ ဘုရားသခင်ထံ ခွင့်လွှတ်မှု တောင်းခံပြီး၊ ဘုရားသခင် ခွင့်လွှတ်ပေးသည်ကို လက်ခံရမည်။ သူတို့နှင့် အနီးကပ်နေပြီး အခြားသူများနှင့် အပြုသဘောဆောင်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ဆက်ဆံနိုင်ရန်၊ အတူတကွနေစဉ်ဆုတောင်းရန်နှင့် သူတို့ တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို တာဝန်ယူတတ်စေရန်အတွက် အကူအညီပေး နိုင်မည့်သူ တစ်ဦးရှိ ရန် လိုအပ်သည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူထံမှ ခွင့်လွှတ်ပေးရန် တောင်းပန်ရမည်။ သူတို့ကြောင့် ပျက်စီးသွားသည့် အပျိုစင်ဘဝပြန်မရတော့ပေမဲ့ မိမိပြုခဲ့သည့်အမှားအတွက် နောင်တရကြောင်းကို ပေါ်လွင်စေရန် ထင်သာ မြင်သာ ရှိသည့် အပြုမှုများ လုပ်ဆောင်ပြရမည် (လုကာ ၃:၈)။

မုဒိမ်းကျင့်ခဲ့သူများသည် အသင်းတော်အတွင်းမှဖြစ်ပါက သင်းအုပ်ဆရာအနေဖြင့် ထိုပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူသည် နောင်တရပြီး၊ အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ပါက အသင်းတော်အနေဖြင့် ခွင့်လွှတ်ပေးရမည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် မုဒိမ်းကျင့်ခဲ့သူကိုသူနှင့် အလားတူပြဿနာများ ထပ်မဖြစ်ရအောင် ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော သူများနှင့် အတူရှိမနေရန် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ မုဒိမ်းကျင့်သူများသည် လူအများ၏ ယုံကြည်မှုကို ဖျက်စီးခဲ့ကြပြီ ဖြစ်သောကြောင့် ယုံကြည်မှုပြန်လည်ရရှိနိုင်ရန် အချိန်ယူ၍ တည်ဆောက်ရမည်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူသည် နောင်တရခြင်းမရှိပါက၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် နောင်တရလာစေရန်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပေးသည့်သဘောဖြင့် အသင်းတော်မှ ထုတ်ပစ်ရမည်။

မည်သို့အခြေအနေဖြစ်ပါစေ မုဒိမ်းမှု ကျူးလွန်သူသည် ဆိုင်ရာဥပဒေ၏ တရားစီရင်မှုကိုခံယူရမည်။ လူအများသည် မုဒိမ်းကျင့်ခဲ့သူကို အမှန်တစ်ကယ်ပင် ခွင့်လွှတ် ပေးခဲ့ရင်လည်း သူတို့အပြစ်အတွက် ဥပဒေအတိုင်း တရားစီရင်မှုခံယူရန် တရားရုံး၏ဆုံးဖြတ်မှုကို ခံယူရမည် ဖြစ်သည် (သင်ခန်းစာ ၉)။

နိဂုံးချုပ် အဖွဲ့ငယ်လိုက် ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်း

သင့် အသင်းသားတစ်ဦးဦး မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည်ဟု တွေးကြည့်ပါ။ သူသည် သင်းအုပ်
ဆရာထံ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများကို ထုတ်ဖော် ပြောပြပြီး ဖြစ်သည်။ အသင်းတော်
အနေဖြင့် ထိုသူကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ လက်တွေ့ကျသော ကူညီမှုမျိုးကို
ဆွေးနွေးပါ။

၆။

HIV နှင့် AIDS ရောဂါများအကြား၌ အမှုတော်ဆောင်ခြင်း။

ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာ ဆွေးနွေးမှုပြုသော အချိန်တွင် ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးဦး ရှိနေပါက အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

၁။ ဒီးတားနှင့် မေရီ အကြောင်း

ဒီးတားနှင့်မေရီသည် သာယာသော အိမ်ထောင် ထူထောင်နိုင်ခဲ့ကြပြီး၊ သူတို့တွင် သား၊ သမီး (၅) ယောက်ရှိသည်။ ဘုရားကိုချစ်သည့် ယုံကြည်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ တစ်နေ့တွင် ရွာ လူကြီးများက ပိုထိရောက်သော စိုက်ပျိုးနည်းပညာ သင်ယူရန် မြို့တော်သို့ သွားစေလို ကြောင်း ဒီးတားကိုလာပြောကြသည်။ သူသည် ထိုသို့ ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်ကို ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံခဲ့ပြီး (၄) လကြာ စိုက်ပျိုးရေး သင်တန်း တက်ရောက်ရန် မြို့သို့ ထွက် ခွာခဲ့သည်။

မြို့ရောက်ပြီး (၂) လခန့်ကြာသော် ဒီးတားသည်သူ့ဇနီးကို အလွန်လွမ်းဆွတ် သတိယလာ ပြီး၊ အမျိုးသမီးများအကြောင်း စဉ်းစားစိတ်ကူးယဉ်မိသည်။ သင်တန်းကာလတွင် မယုံကြည် သူ မိတ်ဆွေများရလာပြီး၊ ထိုသူတို့က ညနေပိုင်းတွင် အပြင်ထွက်လည်ရန် ဒီးတားကို အကြိမ် ကြိမ်ဖိတ်ခေါ်ကြသည်။ ဖိတ်ခေါ်မှုများကို ငြင်းဆိုနိုင်ခဲ့သော်လည်း အမျိုးသား တစ်ဦးသည် ပုံမှန်လိုင်ဆက်ဆံခြင်းမရှိပါက ရူးတတ်သည်ဟုပြောဆိုကြသောကြောင့် စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ် လာခဲ့သည်။ တစ်ညတွင် အထီးကျန်နေခြင်းနှင့် စုံစမ်းနှောက်ယှက်ခြင်းတို့ သည် ဒီးတား အတွက်အလွန်ပြင်းထန်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်သူသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် အရက် ဆိုင်သို့ လိုက် သွားခဲ့ပြီး၊ အဆုံးတွင်ပြည့်တန်ဆာမတစ်ဦးနှင့် အိပ်စက်ခဲ့သည်။ နောက်တစ်နေ့ မနက်တွင် အလွန်မှားယွင်းခဲ့သည်ကို ခံစားခဲ့ရပြီး၊ နောက်နောင် ဘယ်တော့မှ ထပ်မလုပ်မိရန် စိတ်ဆုံး ဖြတ်ခဲ့ပါသည်။

သင်တန်းပြီးဆုံးပြီးနောက် ဒီးတားသည် မိသားစုထံပြန်လာခဲ့သည်။ (၂) နှစ်ခန့် ကြာပြီး နောက် မေရီကိုယ်ဝန် ပြန်ရှိလာသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဒီးတားသည် ကျန်းမာရေး ချူချာစ ပြုလာသည်။ ပထမအစတွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း လျော့နည်းလာ ခဲ့သည်။ ထို့နောက်အရေပြားပေါ်တွင်အကွက်လေးများပေါ်လာပြီး မကြာခဏ ဝမ်းလျှော သည်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ ဆေးကုသမှု ခံယူသွားရောက်ခဲ့ရာ ဆရာဝန်က စမ်းသပ်ပေးပြီး

သွေးစစ်ပေးခဲ့ပါသည်။ နောက်တွင်ဆရာဝန်က သူ့ရုံးခန်းထဲကိုခေါ်ပြီးသူ့မှာ HIV ရောဂါစွဲကပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် သူ့အမျိုးသမီးနှင့်လွယ်ထားသော ကလေးငယ်လေးမှာလည်း ရောဂါကူးစက်နေနိုင်ကြောင်း သတင်ဆိုးကို ပြောပြသည်။ ဆရာဝန်က HIV/AIDS ရောဂါပိုးသည် သွေး၊လိင်အင်္ဂါမှထွက်သောအရည်နှင့် မိခင်နို့ရည်တို့မှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ကြောင်း ဂရုတစိုက်ရှင်းပြပေးခဲ့သည်။ ရုတ်တရက် ဒီးတားသည် ပြည့်တန်ဆာမတစ်ဦးနှင့်အတူ အိပ်ခဲ့သည်ကို ပြန် သတိယမိသည်။

ဒီးတားသည် အလွန်စိတ်ချောက်ချားသွားပြီး ထုံထုံထိုင်းထိုင်းဖြင့် အိမ်ပြန်သွားသည်။ အစတွင် မည်သူ့ကိုမျှ မပြောပြချင်သော်လည်း နောက်တွင်သူ့ဇနီးကို ပြောပြလိုက်သည်။ သူ့ဇနီးသည် မယုံနိုင်ဖြစ်ရပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်ခဲ့သည်။

မေရီသည်လည်း HIV ရောဂါ ရှိမရှိ ဆေးစစ်ရန် ဆေးရုံသို့ သွားခဲ့ရာ သူမတွင် HIV ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့သည်။ ဆေးရုံရှိ တာဝန်ရှိသူများက ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာလ တွင် အထူးဆေးဝါးများ သုံးဆောင်ပါက ရင်သွေးငယ်သည် HIV ရောဂါ ကင်းရှင်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြကြသည်။ မေရီသည်လည်း ဆေးရုံသို့ မပျက်မကွက် သွားရောက်ခဲ့ပြီး ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခဲ့သောကြောင့် ကလေးငယ်သည် ကျန်းကျန်းမာမာ မွေးဖွားနိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် မေရီသည်လည်း ဖျားနာစ ပြုလာပြီဖြစ်သည်။

ဒီးတားနှင့် မေရီသည် သားသမီး (၆)ဦး တို့၏ အနာဂတ်ကို တွေးကြည့်ပြီး ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့ နောက်ထပ်နှစ်အတော်ကြာ အသက်ဆက်နိုင်ရန် သောက်သုံးနိုင်သည့် ဆေးတစ်မျိုး ARVS ရှိသည်ကို ကြားသိခဲ့ကြသော်လည်း စိတ်မကောင်းစရာမှာ ထိုဆေးသည် သူတို့နေထိုင်သော ဒေသတွင် မရနိုင်ပါ။

သူတို့သည် မိမိတို့ ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ လူများသိရှိသွားပါက သူတို့ကို ငြင်းပယ်ကြမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် မည်သူ့ကိုမျှ မပြောပြကြပေ။ နောက်ပိုင်းတွင် သူတို့၏ ရောဂါအခြေအနေ တော်တော်ဆိုးလာသောကြောင့် သင်းအုပ်ဆရာကို ပြောပြခဲ့ကြသည်။ သင်းအုပ်ဆရာသည် သူတို့နှင့် လပေါင်းများစွာအချိန်ပေးပြီး၊ကျမ်းစာဖတ်ပေးခြင်းနှင့် နောင်တွင် သူတို့၏ သားသမီးများကို မည်သူ့တာဝန်ယူနိုင်မည့် အကြောင်းများဆွေးနွေးခဲ့ကြ သည်။ သူတို့၏ နာကျင်ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည့်အတွက် စိတ်သက်သာရာ ရခဲ့ကြ သည်။

ဒီးတားသည် သူလုပ်ခဲ့သည့် အမှားမျိုး မလုပ်မိစေရန် လူငယ်များကို AIDS ပညာပေးဟောပြောခြင်းများ ကျန်ရှိသည့် သူ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ပြုလုပ်ခဲ့သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများသည် သူတို့၌ HIV နှင့် AIDS ရောဂါရှိမှန်း သိရှိပါက အခြားသူများကို ပြောပြပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်ပြော၊ မပြော ကြသနည်း။
2. သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင် HIV နှင့် AIDS ရောဂါရှိသောသူများကို မည်သို့ဆက်ဆံ ကြသနည်း။

၂။ HIV နှင့် AIDS ရောဂါ အကြောင်း သင်မည်မျှ သိထားပါသနည်း။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသံထွက်ဖတ်ပြပြီး လူတိုင်းကို အဖြေများ ရေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ဤသင်ခန်းစာအဆုံးတွင်ဖော်ပြပေးထားသောအဖြေများနှင့် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ မရှင်းလင်းသည့် အရာများကို ဆွေးနွေးပါ။ မည်သူအားလုံးမှန်အောင် ဖြေနိုင်သည်၊ မည်သူ တစ်ခုမှား သည် စသည်ဖြင့် အဖြေများကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

1. AIDS ၏ အပြည့်အစုံ သည် အဘယ်နည်း။
2. HIV ၏ အပြည့်အစုံ သည် အဘယ်နည်း။
3. HIV ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်နိုင်သော အရည်သုံးမျိုးမှာ အဘယ်နည်း။
4. ကမ္ဘာနှင့် အဝှမ်း လူတို့တွင် HIV ရောဂါ ကူးစက်မှု အများဆုံး ဖြစ်ရသည့် အကြောင်း အရင်းသည် အဘယ်နည်း။
5. HIV သို့ AIDS ရောဂါသည် ပျောက်ကင်း သက်သာနိုင်ပါသလား။
6. အောက်ဖော်ပြပါတို့ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် HIV ရောဂါ ကူးစက် နိုင်ပါသလား။ အချက် တစ်ခုစီအတွက် ဖြစ်နိုင်သည် [သို့] မဖြစ်နိုင်ဟု အမှတ်အသား ပြုလုပ်ပါ။
 - a. HIV ရောဂါရှိသူနှင့် လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်းဖြင့်။
 - b. ဆေးထိုး သွင်းခြင်းဖြင့်။
 - c. HIV ရောဂါရှိသူနှင့် ပန်းကန်တစ်ချပ်တည်းတွင် စားသောက်ခြင်းဖြင့်။
 - d. HIV ရောဂါရှိသူ အသုံးပြုသည့် အိမ်သာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်။
 - e. HIV ရောဂါသည် အသုံးပြုခဲ့သည့် ဘလိတ်ဓားကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်။
 - f. HIV ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်။
 - g. HIV ရောဂါရှိသူနှင့် ပွေ့ဖက်ခြင်းဖြင့်။
 - h. HIV ရောဂါရှိသူ၏ အနာကို လက်အိတ်မပါ ဆေးကြောပေးခြင်းဖြင့်။

7. လူတစ်ဦးကို အပေါ်ယံ ကြည့်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ရှိမရှိ ပြောနိုင်ပါသလား။
8. သင့်ထံ၌ ရောဂါ ရှိမရှိ အသေအချာ ပြောနိုင်ရန်အတွက် ပြုလုပ်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။

၃။ HIV ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှုနှုန်း မြင့်မားစေခြင်းဆိုင်ရာ အမြင်မှားများ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

HIV ရောဂါ ပျံ့နှံ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်နေထိုင်ရာ အရပ်ရှိလူများ မည်သို့ခံယူ၊ သိထားကြသနည်း။ နားလည် တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆရာ ကျွမ်းကျင် သူနာပြုဆရာမ၊ [သို့] ဆရာဝန် တစ်ဦးဦးကို ဖိတ်ခေါ်၍ သိထားသည့် အရာများ မှန်ကန်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

အချို့က လိင်ဆက်ဆံမှု၊ HIV/AIDS တို့နှင့်ပတ်သက်၍ အယူအဆမှားများ ခံယူထား သူများ ရှိပါသည်။ ထိုသို့သော မှားယွင်းသောအယူအဆများဖြင့် HIV ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ အယူအဆမှား တစ်ချို့အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါ သည်။

- အချိန် အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုသော အမျိုးသားတစ်ဦးသည် ရူးသွပ်သွားခြင်း [သို့] ပန်းသေခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ လူငယ်များ ပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားစေရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံရန် လိုသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အမျိုးသား တို့ကို အဖျားအနာမှ ကင်းဝေးစေသည်။ အထက်ပါ အချက်များသည် မှန်ကန်ခြင်း မရှိပါ။ အမျိုးသား တစ်ဦးသည် ပုံမှန် ကြီးထွားရန်၊ အဖျားအနာ ကင်းရန် [သို့] ပန်းသေခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် လိင် ဆက် ဆံခြင်း ပြုရန် မလိုအပ်ပါ။ သခင်ယေရှုနှင့် ရှင်ပေါလုတို့ သည် အိမ်ထောင်မပြုခဲ့ကြပါ။
- အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်မပြုမီ ကလေးရနိုင်သော သူဖြစ်ကြောင်း သက်သေ ပြသင့်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် အိမ်ထောင်မပြုပဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် မတရားသော မေထုမိုဝ်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် အပြစ်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသည် (ဂလာ ၅:၁၉)။ သားသမီးများသည် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာဖြစ်သော်လည်း ခရစ်ယာန် အိမ်ထောင်အတွက် မရှိမဖြစ်သော သူများတော့ မဟုတ်ပေ။
- စာတန်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြစ်ကို ကျူးလွန်ရန် စုံစမ်းသောအခါ သင်သည် ခုခံနိုင်စွမ်း မရှိပါ။ သမ္မာကျမ်းစာက သို့ဖြစ်၍ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်သို့ လိုက် ကြလော့။ မာရ်နတ်ကိုခုခံကြလော့။ သို့ပြုလျှင် သူသည်သင်တို့ထံမှ ထွက် ပြေးလိမ့်မည် လို့ ဆိုထားပါသည် (ယာကုပ်၄:၇) ဘုရားသခင်သည် သင့်အား စာတန်၏ စုံစမ်းခြင်းမှ လွတ်

မြောက်နိုင်ရန် လမ်းကို အမြဲ ပြင်ဆင် ပေးထားသည်။ ၁ ကော ၁၀:၁၃ တွင် သင်တို့တွေ့ကြုံရသည့် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း များသည် လူအပေါင်းတို့တွေ့ကြုံနေကြ သာမန် စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်းများသာ ဖြစ်၏။ ဘုရား သခင်သည် ကတိတည်တော်မူသော အရှင်ဖြစ် တော်မူသဖြင့် သင်တို့အားမိမိတို့ခံ နိုင်သည်ထက် ပို၍ စုံစမ်းနှောင့်ယှက် ခြင်းကိုခံစေ တော်မူလိမ့်မည် မဟုတ်။ စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်း ခံရချိန်၌ခံနိုင်သော ခွန်အားကိုပေးတော်မူသဖြင့် ထိုစုံစမ်းနှောင့် ယှက်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လမ်းဖွင့်ပေး တော်မူလိမ့်မည် လို့ ဆိုထားပါသည်။

- AIDS သည် ဘုရားသခင်မှလာသော ကျိန်ခြင်း [သို့] စုန်းကဝေ ပညာမှလာသော အရာ ဖြစ်သည်။ AIDS ကူးစက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ လျှို့ဝှက်ဆန်းကျယ်မှု ဘာမှမရှိပါ။ သွေး [သို့]ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ထွက်သော အရည်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် သူ ကူးစက်သည်။
- သင့်ကို HIV ရှိသည်ဟု ပြောဆိုသူသည် သင့်ကို ကျိန်ဆဲသော သူဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် HIV ရောဂါ စွဲကပ်နေကြောင်း တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှ မပြောလျှင်သာ၍ ကောင်း သည်။ ဤသို့ ပြုမူခြင်းဖြင့် ရောဂါရှိနေသူသည် သူကိုယ်တိုင် သတိမထားမိပဲ အခြား တစ်ဦးဦးကို ရောဂါ ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ လူများသည် ရွာထဲကို ခြင်္သေ့ တစ်ကောင် ဝင်ရောက်လာချိန်တွင် ရွာသားများကို အသိပေးကြ သကဲ့သို့ HIV ရောဂါကို အသိပေး နိုးဆော်ကြရမည်။ အန္တရာယ်ကို အော်ဟစ် သတိ ပေးရမည်။ ခြင်္သေ့တစ်ကောင် ရွာထဲ ဝင်လာပါက မည်သူမျှ ငြိမ်သက်နေ ကြမည် မဟုတ်ပေ။

၄။ HIV ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှု နှုန်းကို ပို၍တိုးပွားစေသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ HIV ရောဂါကို ပိုတိုးပွားစေသည့် အလေ့အကျင့်၊ အပြုအမူများ ရှိပါ သလား။ မည်သည်တို့နည်း။

အချို့သော ရိုးရာဓလေ့တို့တွင် HIV ရောဂါကို ပိုတိုးပွားစေသော အစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့ များ ရှိကြသည်။ တစ်ချို့အကြောင်းအရာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထား သည်။

- အိမ်ထောင်ဆက် ဆက်ခံခြင်း ဥပမာ အမျိုးသား တစ်ဦးသည် အစ်ကိုဖြစ်သူ ဆုံး သွား၍ မရီးဖြစ်သူကို အိမ်ထောင်ဆက် ပြုရခြင်း ။ အကယ်၍ အစ်ကို ဖြစ်သူသည်(HIV ရောဂါ ဖြင့် သေဆုံးသွားခဲ့ပါက နောက်အိမ်ထောင်သို့ HIV ရောဂါ ကူးစက် စေမည်။

- အမျိုးသမီးများသည် အဆင့်နှိမ့်ကျသည်ဟု ယူဆခံရခြင်းကြောင့် လိင်ဆက်ဆံ ဖော် ရွေးချယ်မှုနှင့် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေး ခံယူမှု မရခြင်း။
- လူသေ အလောင်းများမှ ထွက်လာသည့် အရည်များကို ကိုင်တွယ်ရသည့် အသုဘ ဆိုင်ရာ ဓလေ့များ။
- အရေဖျား လှီးရာတွင် ဘလိတ်ဓါး တစ်ချောင်းတည်းကို တစ်ဦးထက်မက အသုံး ပြုခြင်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

ဤအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ပြုနိုင်ပါမည်နည်း။

၅။ လိင်မှုကိစ္စ၊ HIV/AIDS နှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများကို မည်သို့ သင်ကြား ပေး မည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

ကလေးများသည် လိင်မှုကိစ္စ နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ သင်ယူကြသနည်း။ မည်သူ သင် ကြားပေးသနည်း။ အသက် ဘယ်အရွယ်တွင် သင်ကြားပေးသနည်း။

လူငယ်များအကြား HIV ရောဂါကူးစက်နိုင်ရန်ဖြစ်နိုင်ဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ လိင်ဆက်ဆံ မှုမှ ဖြစ်သည်။ အသင်းတော်အနေဖြင့် လူငယ်များကို လိင်မှုကိစ္စ၊ HIV နှင့် AIDS ပညာပေး အစီအစဉ်များ သွန်သင်ပေးနေ သူများကို အကူအညီပေးသင့်သည်။ လိင်ပညာပေးနှင့် HIV ပညာပေးအစီအစဉ်များကို လိင်စိတ် မနှိုးကြားသေးသည့် အရွယ် [သို့] မေးမြန်းမှုများ ရှိပါက ထို့ထက်စောပြီး ကလေးများကို သင်ကြား ပေးသင့်ပါသည်။ ကလေးများကို သွန်သင် ပေးရန် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် HIV/AIDS ရောဂါဆိုင်ရာ စာအုပ်ကောင်းများစွာ ရှိပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံဖော် အများအပြားရှိခြင်းသည်လည်း HIV ရောဂါကူးစက်နိုင်ရန် အခွင့် အလမ်း တိုးပွားစေပြီး၊ ထိုသို့အမှုကို ဘုရားသခင်ရှုံ့ရှာတော်မူသည်။ အဖွဲ့အစည်း အချို့သည် HIV ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုကြရန် နှိုးဆော်ကြသည်။ ကွန်ဒုံးသည် HIV ကူးစက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသော်လည်း၊ အိမ်ထောင်မကျမီ လိင် ဆက် ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကျင်ခြင်းဖြင့်သာ လုံးလုံးရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်း သည် သမ္မာကျမ်းစာ၏သွန်သင်ချက်ဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် မင်္ဂလာဆောင်ပြီး သူများအတွက်သာ ဖြစ်သည်ဆိုသည့် သွန်သင်ချက်ကို နာခံလိုက်လျှောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သမ္မာကျမ်းစာ၏ သွန်သင်မှုသည် ယဉ်ကျေးမှု ဆိုင်ရာ၏ သွန်သင်မှုများနှင့် ဆန့် ကျင်ဖက် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်လူငယ်များသည် အပျိုစင်ဘဝကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန် အထူး ခွန်အားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ လူကြီးများအနေဖြင့်လည်း နုတ်ဖြင့် သွန်သင်သည်ထက် အသက်တာအားဖြင့် ပုံသက်သေပြရန် ပိုအရေးကြီးသည်။

လူငယ်များတွင်စွမ်းအားများ များစွာရှိသည်။ ထိုစွမ်းအားများကို ကောင်းသောအရာ အတွက်သာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ အသင်းတော်သည် လူငယ်များကို AIDS ဝေဒနာ ရှင်များကို ပြုစုရာတွင် ပါဝင်စေပါက အလွန်ကျိုးရှိမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြုခြင်းက လူငယ်များကို-

- အသင်းတော်မှ အလိုရှိကြောင်း၊ လိုအပ်ကြောင်း ခံစားစေမည်။
- HIV ရောဂါ၏ အန္တရာယ်ကို တွေ့မြင်စေမည်။
- ကောင်းသော အလုပ်ကို ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် မကောင်းသော အမှုအရာများကို ပြုလုပ် လိုခြင်းမှ ရှောင်ရှားစေပါသည်။

လူငယ်များသည် HIV ပညာပေးအစီအစဉ်များကို ပြဇာတ်များ၊ သီချင်းများ၊ တင်ဆက် မှုများနှင့် ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း စသည့်နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဖျား နာ နေသူများထံသို့ သွားရောက် လည်ပတ်ခြင်း နှင့် ကျမ်းစာ ဖတ်ရွတ်ပေးခြင်း စသည် တို့လည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရေနံအစားအသောက်များ ယူဆောင်ပေးခြင်း စသည့် လက်တွေ့ကျ သည့် အလုပ်များကိုလည်း လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

 အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. လူငယ်များ အသက် (၁၀-၂၀ နှစ်) အတွက် အသုံးတည့်ပြီး၊ စိတ်ပါဝင်စားမှု ရှိသည့် အစီအစဉ်များ မိမိ အသင်းတော်တွင် ရှိပါသလား။
2. အသင်းတော်အနေဖြင့် မိဘများ [သို့] သင့်လျော်သော သူများ လိုင်မှုကိစ္စ နှင့် HIV ရောဂါ အကြောင်းကို သွန်သင်ပေးနိုင်ရန် မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်မည်နည်း။
3. အသင်းတော် အတွင်းရှိ လူငယ်များ အနေဖြင့် HIV ရောဂါကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် [သို့] ဝေဒနာရှင်များကို ပြုစုနိုင်ရန် မည်သို့ ပါဝင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

၆။ HIV/AIDS ရောဂါရှိနေသူ တစ်ဦးကို အသင်းတော်သည် မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

အသင်းတော်သည် HIV [သို့] AIDS ရောဂါရှိနေသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို သီးသန့် လေ့ကျင့်ပေးထားသင့်ပါသည်။ ဤသို့ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူ များသည် နှစ်ယောက် တစ်ဖွဲ့ဖြင့် သွားလာ တတ်ကြသည်။ ရောဂါသည် တို့သည် ကဏ္ဍတိုင်းလိုလို တွင် အကူအညီ လိုအပ်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်။

(က) သခင်ယေရှုနှင့် သမ္မာကျမ်းစာ အကြောင်း ပြောပြပါ။

အကူအညီ ပေးသူများသည် ဖျားနာနေသူနှင့် သူ၏မိသားစုဝင်များ အတွက် အတူတစ်ကွ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ပေး သင့်ပါသည်။ ဖျားနေသူသည် ယုံကြည်သူ တစ်ဦးဖြစ်ပါက ကောင်းကင်နိုင်ငံတော် အကြောင်း ကိုကြားရ ခြင်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ခွန်အားရနိုင်ပါသည်။ ဖျားနာနေသူသည် ယုံကြည်သူ မဟုတ်ပါက အပြစ်ခွင့်လွတ်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်ကထာဝရအသက်ရရန် မည်သို့အခမဲ့ ပြင်ဆင်ထားကြောင်းကို နားထောင်လို လေ့ရှိသည်။

ဖျားနေသူသည် အကူအညီပေးသည့် သူများကို စတင် အားကိုးလာသည်နှင့် သူတို့ ဘဝခံစားချက်များ၊ နှင့် ဝေဒနာများအကြောင်းကို ပြောပြမည်။ ထိုသို့ ပြောဆိုသည့်အခါ ဘုရားသခင်အား ခံစားချက်များ ထိန်ဝှက်မထားပဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင် ကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။ ဒါဝိတ်မင်းကြီး ဖျားနာနေချိန်တွင် သူ၏ခံစားချက်များကို ဘုရားသခင်ထံ ပြောဆိုခဲ့သော ဆာလံ(၃၈)သည် ကျွန်တော်တို့အတွက် စံနမူနာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝေဒနာရှင်များသည် ကိုယ်ပိုင် မြည်တမ်းခြင်းကို ရေးသားချင်သည့် ဆန္ဒ ရှိကောင်းရှိမည် (သင်ခန်းစာ (၃)၊ မြည်တမ်းခြင်း၊ စာ၊ 44 ကိုကြည့်)။

(ခ) ရောဂါရှိကြောင်း အခြားသူများကို ထုတ်ဖော်ပြောရန် ကူညီပေးပါ။

HIV ရောဂါသည်များသည် မိမိတို့၌ ရောဂါရှိနေကြောင်းကို ဖုံးကွယ်ထား တတ်ကြ သည်။ ဤသို့ပြုခြင်းက ဝေဒနာရှင် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးမရှိပါ။ ဝေဒနာ ရှင်သည် ရောဂါစွဲကပ်သွားရသည့် အကြောင်းရင်းမှန်ကို ထုတ်ဖော်ခြင်းမရှိပါက ကျိန် ခြင်း [သို့] ပြုစားခြင်း ခံရသောကြောင့်ဖြစ်ရမည်ဟု လူအများ မှားယွင်းစွာ ကောက်ချက် ချနိုင်ပါသည်။ သတ္တိရှိသောဝေဒနာရှင်မှ စတင်၍ HIV ရောဂါရှိနေကြောင်း ဝန်ခံဖွင့်ပြောခြင်းဖြင့် သတ္တိ နည်းသော

သူများ၊ မဝန်ခံရဲသော ဝေဒနာရှင်များကို ဝန်ခံပြောကြရန် အားပေးရာ ရောက်မည်။ ဤသို့ ပြုနိုင်ခြင်းသည် ရွာအတွင်းကို ဝင်ရောက်လာသည့် ခြင်္သေ့ကို ထောင်ဖမ်းနိုင်ရန် လိုအပ်သော အထောက်အကူပြု ခြေလှမ်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းသည် HIV ရောဂါ မည်သို့ပျံ့နှံ့ကူးစက်သည်ကို သိထားရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ဝေဒနာ ရှင်များနှင့်အသားချင်းထိခြင်း [သို့] အတူတစ်ကွ စားသောက်ခြင်း [သို့] ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေး ခြင်းဖြင့် HIV ရောဂါမကူးစက်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါ သည်။

(ဂ) မိသားစု [သို့] မိတ်ဆွေများမှ သီးခြားဖယ်ထားခြင်းမျိုး မပြုသင့်ပါ။

လူသည်တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အမှီတဖွယ်ပြု၍ အသက်ရှင်ကြရသည်။ AIDS ရောဂါရှင် များသည် မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများ၏ စွန့်ပယ်ခြင်းကိုခံရနိုင်သည်။ အသင်းတော်သည် ဤ သို့သော ဝေဒနာရှင်များကို ဒေသတွင်းနေထိုင်ကြသူများ မကြောက်မရွံ့ လက်ခံ ကူညီပေး နိုင် လာအောင် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည်။ AIDS ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ အချင်းချင်း အတူ တစ်ကွတွေ့ဆုံပြီး အတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်ခြင်းအားပေးခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဖေးမ ကူ ညီခြင်းများ ပြုနိုင်သည်။ အသင်းတော်သည် ဤသို့သော အစီအစဉ်များ ဖြစ်ပေါ် လာစေ ရန် ကူညီပေးသင့်ပါသည်။

(ဃ) ဝမ်းနည်းမှုဆွေးမှု အဆင့်ဆင့်ကို နားလည် သဘောပေါက်စေရန် ကူညီပေးပါ။

လူတစ်ဦးသည် အသက်ဘေးဆုံးရှုံးနိုင်သည့် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရပါက ပူဆွေးခြင်း ဖြစ် စဉ်၌ ခံစားရသကဲ့သို့ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခံရခြင်း၊ စိတ်ပျက် အားငယ်ခြင်းနှင့် အခြေ နေမှန်ကို လက်ခံလာခြင်း စသည့် အဆင့်များကိုဖြတ်သန်းသွားရမည်။ ကူညီစောင့်ရှောက် ပေးသူသည် ရောဂါရှိသူများ အမျက်ဒေါသ ထွက်နေခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ ရှိသော အရာ ပင် ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ပေးရမည်။ သူတို့သည် HIV ရှိနေကြောင်း ဖုံး ကွယ်တတ်ကြသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ ရှိသော အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ အတော်ကြာမှ အခြေအနေ မှန်ကို လက်ခံလာမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အကျင့်စရိုက်များ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ မည်ဖြစ် သောကြောင့် ဝေဒနာမှကျန်းမာသက်သာစေပါဟု ဘုရားသခင်ကို ကတိပြု တောင်းလျှောက် ကြမည်။ အကူအညီပေးသူ တစ်ဦးသည် ဝေဒနာရှင်များ ဤအဆင့်များကို ဖြတ်သန်းနေစဉ် တွင် စိတ်ရှည် သီးခံပေးရမည်။



(င) ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုစုပေးပါ။

လူနှစ်ဦး HIV ရောဂါ စွဲကပ်နေသည် ဆိုကြပါစို့။ တစ်ဦးသည် (၆) နှစ်အထိ အသက် ဆက်ရှင်ပြီး၊ ကျန်တစ်ဦးသည် (၆) လသာ အသက်ရှင်သည်။ ဤသို့ကွာခြားခြင်းသည် ဝေဒနာရှင်များ၏ ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းမှု အခြေအနေ၊ ရောဂါ အပေါ်ထားသည့် စိတ်နေ သဘောထားနှင့် ဂရုစိုက်ခံရမှုတို့အပေါ်တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့်မူတည်သည်။ အလုပ်အကိုင် တစ်ခုခု ရှိသော သူသည် ဘာအလုပ်မှ မရှိသောသူထက် ပို၍ အသက်ရှည် လေ့ရှိ သည်။ သူတို့သည် စက်ချုပ်ခြင်း၊ တရိစ္ဆာန်များ မွေးမြူခြင်း၊ ခွန်အားအများကြီး စိုက် ထုတ်ရန် မလိုအပ်သော အလုပ်အကိုင် တစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင် ခိုင်းသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် အဟာရရှိသော အစားအစာများကို ပုံမှန်စားခြင်းသည်လည်း ရောဂါကိုခုခံရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ဝေဒနာရှင်သည် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုများများ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဗီတာမင် ကောင်းများကို ရရှိစေပြီး၊ ခန္ဓာ ကျန်းမာစေ မည်ဖြစ် သည်။ ကောင်းစွာ အနားယူရန် လိုအပ်သည့်အပြင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အလွန်အကျွံ အရက် သောက်ခြင်းတို့ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ အချို့သော အရပ်ဒေသတို့တွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ကူးစက်ရောဂါ တားဆီးသည့်ဆေးဝါးများ ရကောင်းရနိုင်မည်။ ထိုသို့သော ဆေးများရနိုင်ပါက ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာသောက်သုံးရမည်။ လိုက်နာ ခြင်းမရှိပါက ထိုဆေးဝါးများသည် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကို သာ၍ ဖြစ်စေတတ်သည်။

အသင်းတော်သည် AIDS ကြောင့် ဆုံးပါးသွားသည့် မိဘများ ချိန်ထားခဲ့သည့် မိဘမဲ့ကလေးများအပြင် မုဆိုးဖို၊ မုဆိုးမများကိုလည်း ကူညီစောင့်လျှောက်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ ရှင်ယာကုပ် ၁:၂၇ တွင် ခမည်းတော်ဘုရားသခင်ရှေ့တော်၌ စစ်မှန် သော ဘုရား

တရားကြည်ညိုမှုသည်ကား ဒုက္ခရောက်သောမိဘမဲ့ကလေးများနှင့် မဆိုးမ တို့ကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ လောကီအညစ်အကြေးတို့မှကင်းစင်အောင် မိမိတို့ကိုယ်ကို စောင့်ထိန်း ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သတည်း။ ဟုဖော်ပြထားသည်။အသင်းတော်သည် ပြည့်တန်ဆာ များကို လည်း အခြားသောအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းများ လုပ်နိုင်ရန် ကူညီ ရှာဖွေပေးသင့်သည်။

နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း

၁. ကော ၆:၁၃-၂၀ ကိုလေ့လာပါ။ ယုံကြည်သူ တစ်ဦးသည် အဘယ်ကြောင့် မတရားသော မေထုမှီဝဲခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့် ပါသနည်း။
၂. အောက်ပါ ကျမ်းပိုဒ်များကို ဖတ်ပါ။ ဝေဒနာရှင်များထံသို့ အလည်အပတ် သွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ သွန်သင်ပါသနည်း။

၂ကော ၁:၃-၅	၂ကော ၅:၁၆-၂၀
၁ကော ၁၃:၃-၈	မသု ၂၅:၃၅-၄၀
၃. သင်တို့တွင် ဖျားနေ သူများထံ သွားရောက်လည်ပတ်ရန် အတွက် လေ့ကျင့် သင်ကြား ပေးထားသူများ ရှိပါသလား။ [သို့] ဤသို့သော အလုပ်သည် သင်းအုပ်ဆရာ တစ်ဦး ၏ အလုပ်သာဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားကြပါသလား။
၄. သင်သည် ဖျားနာနေသူများထံ သွားရောက် လည်ပတ်သည့်အခါ အထက်က ဖော်ပြခဲ့ သည့် အချက်ကြီး ငါးချက်ကို ပြုလုပ်လေ့ ရှိပါသလား။ မပြုလုပ်ပါက မည်သို့ ပြောင်း လဲ လုပ်ဆောင်နိုင် မည်နည်း။
၅. ဤ သင်ခန်းစာကို ဖတ်ပြီးနောက် သင့်အသင်းတော်မှာ စတင် အကောင်အထည် ဖော်လို သည့် အရာတစ်ခုမှာ အဘယ်နည်း။

ဉာဏ်စမ်း မေးခွန်း အဖြေများ

1. AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)
2. HIV (Human Immunodeficiency Virus)
3. သွေး၊ လိင်အင်္ဂါမှ ထွက်သော အရည်၊ နှင့် နို့ရည်
4. အကာ အကွယ်မရှိ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
5. မပျောက်နိုင်ပါ။ Antiretroviral ဆေးသည် HIV ပျံ့နှံ့မှုနှုန်းကိုသာ လျော့ချပေးသည်။
6. a. မဖြစ်၊ b. ဖြစ်၊ c. မဖြစ်၊ d. မဖြစ်၊ e. ဖြစ်၊ f. ဖြစ်၊ g. မဖြစ်၊ h. ဖြစ်။
7. မပြောနိုင်ပါ။
8. ဓါတ်ခွဲခန်း၌ သွေးစစ်ခြင်း။

၆(က)။

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု

၁။ အေမီ က ဂျိုးကို ထားခဲ့ခြင်း

ခင်ပွန်းသည် ဂျိုးက ရိုက်နှက်လိုက်သောကြောင့် အေမီ လက်မောင်း ဒဏ်ရာရသွား သည် ကို အိမ်နဘေးမှ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ မေရီက ပတ်တီးစည်းပေးရင်း အေမီရယ် သူ့ကို ထားခဲ့ လိုက်တော့ လို့ပြောသည်။ အေမီတို့ အိမ်ထောင် သက်တမ်းမှာ (၃) နှစ် ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ အိမ် ထောင်သက် ပထမနှစ်တွင် အေမီနှင့် ဂျိုးတို့သည် ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသည်။ ဂျိုးသည် ဆိုးမိုက် ခဲ့သည့် သမိုင်းကြောင်းရှိခဲ့သော်လည်း သခင်ယေရှုကို လက်ခံခဲ့ပြီးနောက် သူတို့ နှစ်ဦး သည် ယုံကြည်သူများ ဖြစ်လာသည်။ ဂျိုးငယ်စဉ်ဘဝတွင် ဖခင်က မိခင်ကို အမြဲ ရိုက်နှက် ခဲ့သည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့ပါသည်။ အခက်အခဲနှစ်ခု- အေမီက သားယောက်ျားလေး မွေးဖွားခဲ့ပြီး သားလေး က အဆက်မပြတ် ငိုနေသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ဂျိုးလည်း အလုပ် လက်မဲ့ ဖြစ်သွားသည်။ စသည့်အရာများ တစ်ချိန်တည်း၌ ဖြစ်လာသောအခါ အေမီနှင့် ဂျိုး အကြား ပြဿနာ စဖြစ် ခဲ့သည်။

ဂျိုးသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြင်လျှောက်လည်ခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စား ခြင်း များဖြင့် ၎င်းပြဿနာကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းရန် ရွေးချယ်ခဲ့ပါသည်။ ဂျိုးအိမ်ပြန်ရောက် လာသော အခါ သူ၏ အဝတ်အစားပေါ်တွင် ရေမွှေးအနံ့များ သင့်ပျံ့နေသည်ကို အေမီ သတိထားမိ သည်။ ဂျိုးသည် အလွယ်တကူ စိတ်တိုတတ်လာသည်။ အလုပ်သစ် ရှာဖွေရာတွင်လည်း အောင်မြင်မှု မရရှိသောကြောင့် အချိန်တိုင်းလို ဒေါသထွက်နေသည်။

အေမီသည် ဂျိုး စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိစေရန် အတွက် ကြိုးစားပြီး အလုပ်လုပ်သော်လည်း သူ လုပ်ဆောင်သမျှ အရာအားလုံးသည် ဂျိုးအတွက် စိတ်ဆိုးစရာတွေပဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။ သူမ ကို အော်ငေါက်စ ပြုလာသည်။ မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက် ဝင်ငွေ နည်းလွန်းသော ကြောင့် အေမီ အချိန်ပိုင်း အလုပ်တစ်ခုဝင်လုပ်ပြီး ကလေးငယ်ကို ကလေးထိန်းတစ်ဦးတွင် အပ်ထားလိုက်သည်။ သို့သော် အခြေအနေသည် ကောင်းမလာဘဲ ပို၍ ဆိုးလာခဲ့သည်။ ဂျိုးက အေမီကို အသုံးမကျသောဇနီးနှင့်မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟုအဆက်မပြတ် ပြောနေသည်။

တစ်ညမှာတော့ ဂျိုးအရက်မူးကာ အိမ်ပြန်လာပြီး ပြင်းထန်စွာရိုက်နှက် သောကြောင့် အေမီသည် စားပွဲနှင့်တိုက်မိပြီး လက်မောင်း ကျိုးသွားခဲ့သည်။ ဆေးရုံသို့ ဂျိုး ကိုယ်တိုင် လိုက် ပို့ပေးသည်။ ဂျိုးက *ငါ တမင်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ခွင့်လွှတ်ပေးပါ၊ ဆရာဝန်ကို အဖြစ်မှန်*

မပြောပြပါနှင့် ဟု အကြိမ်ကြိမ်တောင်းပန်သည်။ အေမီသည် ဂျိုးကိုချစ်နေသေး၍၎င်း၊ ခင်ပွန်းသည် အခုတစ်ကြိမ်တွင် အမှန်တစ်ကယ်နောင်တရပြီဟုယူဆသောကြောင့်၎င်း၊ ခလုတ်တိုက်လဲကျ၍ လက်ကျိုးသွားသည်ဟု ဆရာဝန်ကို ပြောပြခဲ့လေသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ပျက်ပြီးနောက် (၁-၂)ပတ်ခန့် ဂျိုးသည် အေမီကို မရှိကတော့ပါ။ သို့သော် သူ၏ဒေါသအား ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသော စကားလုံးများဖြင့် ဖော်ပြသည်။ အသုံး မကျတဲ့ မိန်းမ၊ ကလေးကိုတောင် ကောင်းကောင်း မကြည့်တတ်ဘူး ဟု ပြောခဲ့သည်။ ကလေး ရှေ့ရေးအတွက် စဉ်းစားပြီး သူ့ကို ထားခဲ့ရရင် ကောင်းမလားဟု စဉ်းစားမိသော်လည်း ဂျိုး မပါပဲ ငါဘယ်လို အသက်ရှင်မလဲ၊ ငါတစ်ကယ်အသုံး မကျတာပဲ၊ အသက်ရှင်ဖို့ လုံလောက် တဲ့ငွေ ဘယ်ကရှာရမလဲ ဟုစဉ်းစားမိပြန်သည်။ ထို့ပြင် သင်းအုပ်ဆရာကလည်း လင်ယောက်ကျားသည် အိမ်ထောင်၏ ဦးခေါင်းဖြစ်၍ မိန်းမတို့သည်လည်း ကိုယ့်ခင်ပွန်း၏ အုပ်စိုးခြင်းကို ဝန်ခံရကြမည်ဟု ပြောပြန်၏။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ဂျိုးက သူ၏ အော်ငေါက်ခြင်းအားလုံးအတွက် လာရောက်အသနားခံ တောင်းပန်ခဲ့ပြီး သူတို့ ပြေလည် သွားကြပြန်သည်။ ခဏတာအဆင်ပြေတဲ့ ဘဝလေးမှာ အေမီ ဆက်လျက် နေထိုင်သည်။

သိပ်မကြာခင် အချိန်မှာပဲ ဂျိုးသည် တဖန်အရက်မူးပြီး အိမ်ပြန်လာခဲ့ပါပြီ။ သူ အိမ်ထဲသို့ ဝင်လာချိန်တွင် ကလေးငယ်လေး ငိုနေသည်။ ဦးစွာ အေမီကို အားနဲ့ရိုက်လိုက်ပြီး အသုံး မကျတဲ့ကလေး ဟု အော်ပြောသည်။ ပြီးနောက် ကလေးလေးကို မချီပြီး ပါးရိုက်ခဲ့သည်။ ကလေးက ပိုပြီး ကျယ်လောင်စွာငိုသည်။ အေမီက ဂျိုးဆီကနေ ကလေးကို အလျင်အမြန် ဆွဲလုယူပြီး အပြင်သို့ပြေးထွက်ခဲ့သည်။ ဂျိုးက အော်ဟစ်ဆဲဆိုပြီး အေမီနောက်က လိုက်လာ ခဲ့သည်။

အေမီသည် မေရီ၏ အိမ်တံခါးကို ထုခေါက်ပြီး တံခါးဖွင့်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အိမ်ထဲ သို့ပြေးဝင်ခဲ့ကာ ဂျိုးကို မဝင်ခိုင်းပါနဲ့ ဟု တောင်းပန် ပြောဆိုသည်။ မေရီ၏ အမျိုးသားမှ ဂျိုးမဝင်လာနိုင်အောင် တံခါးဝတွင် ပိတ်ရပ်ပြီးတားဆီးခဲ့သည်။ မိနစ် အနည်းငယ်ကြာပြီး နောက် ဂျိုးလက်လျှော့လိုက်ပြီး အိမ်သို့ ပြန်သွားခဲ့သည်။ အပြန်လမ်းတွင် အိမ်နီးချင်း မိသားစု၏ ခွေးကို ပိတ်ကန်လိုက်သေးသည်။

အေမီအဖို့ လုံးဝ လုံလောက်သွားပါပြီ။ မေရီက သူတို့ဘုရားကျောင်းမှ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးနှင့် ခဏတာသွားရောက်နေထိုင်ရန် အေမီကို အကြံပြုသည်။ အေမီ သဘောတူပြီး၊ ထိုအမျိုးသမီးကြီးလည်း သူတို့ သားအမိကို ဝမ်းပန်းတသာ ကြိုဆိုလက်ခံခဲ့ပါသည်။ မေရီ၏ အမျိုးသားက အေမီနှင့်သူ့ကလေးကို ထိုအမျိုးသမီးထံခေါ်သွားခဲ့သည်။ မေရီကလည်း အေမီအနေဖြင့် သင်းအုပ်ဆရာကတော်ကို လက်ခံတွေ့ဆုံရန်အကြံပြုခဲ့ရာ အေမီလည်း သဘောတူခဲ့သည်။

နောက်နေ့ မနက်တွင် သင်းအုပ်ဆရာကတော်နှင့် အေမီ အချိန်အတန်ကြာ စကား ပြောခဲ့ကြသည်။ ဆရာကတော်က အေမီတစ်ဦးတည်းအနေဖြင့် သူတို့ အိမ်ထောင်ရေး ပြေလည်ရန် တာဝန် မရှိကြောင်း၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မင်္ဂလာသစ္စာဆို ချိန်တုန်းက တိုင်တည်ခဲ့ကြသောကတိသစ္စာများကို ဂျိုးမှချိုးဖျက်ခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ သူမကို တန်ဖိုးထားပြီး ချစ်မြတ်နိုးရန် ကတိသစ္စာပြု ခဲ့ကြသော်လည်း လက်တွေ့ဘဝ၌ ဂျိုး တစ်ယောက်ကတိသစ္စာများကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့ပေ။ ဆရာကတော်က ဖောက် ဩဝါဒစာ အခန်းကြီး (၅)မှ မိန်းမတို့လည်း ကိုယ့်ခင်ပွန်း၏အုပ်စိုးခြင်းကို အရာရာ၌ ဝန်ခံကြရမည် နည်းတူ၊ လင်ယောက်ျား ဖြစ်သူလည်း ခရစ်တော်သည်အသင်းတော်ကို အသက်စွန့်သည့်တိုင် ချစ်တော်မူသကဲ့သို့ မိမိ ဇနီးကို ချစ်ရမည်ဟု ရှင်းပြခဲ့သည်။ ဤသို့ ကြားရသောကြောင့် အေမီ စိတ်သက်သာရာ ရခဲ့သည်။

ဆရာကတော်သည် အေမီနှင့် ဆက်လက်တွေ့ဆုံဖြစ်ခဲ့သည်။ အေမီ၏ အဖြစ်အပျက်များကိုနားထောင်ပေးကာ၊ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရခြင်းတွင် အေမီ၏အမှား လုံးဝ မဟုတ်ကြောင်းနှင့် သူမသည် အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သော အမျိုးသမီးလည်း မဟုတ်ကြောင်း အေမီ ကို ပြောပြခဲ့သည်။

အသင်းတော်၏ အကူအညီဖြင့် အေမီနှင့်သူမ၏ကလေးတို့ နေထိုင်စရာ နေရာရရှိခဲ့ကြပြီး ပုံမှန်စားသောက်နေနိုင်ခဲ့သည်။ တစ်ညတွင် ဂျိုးဆီကနေ ဖုန်းလာသောကြောင့် အေမီတုန်လှုပ်သွားသည်။ ဂျိုးဆီ အေမီ ပြန်သွားသင့်ပါသလား။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

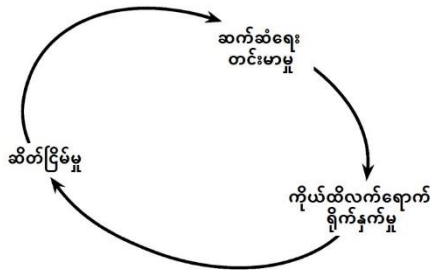
1. ဂျိုးက အေမီ ကို အဘယ်ကြောင့် အကြမ်းဖက်ခဲ့တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။
2. ဂျိုးက ရင့်ရင့်သီးသီး ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်း အကြမ်းဖက်ခြင်းတွေ ပြုလုပ်နေပေမဲ့ အေမီက ဘာကြောင့် သူနှင့်အတူတူ ဆက်နေခဲ့တာလို့ သင်ထင်သလဲ။
3. ဒီလို အကြမ်းဖက်မှု အခြေအနေတွေကြားက လွတ်မြောက်အောင် အေမီကို ဘယ်လို အကူအညီပေးသင့် သလဲ။
4. သင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ အကြမ်းဖက်မှု ပြဿနာ ဘယ်မျှ ကြီးမားပါ သနည်း။

၂။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဆိုတာ ဘာလဲ။

မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ကို မိသားစုဝင်တစ်ဦးမှ ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားခြင်းကို အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဟုခေါ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် လူကြီး၊ ခင်ပွန်း၊ ဇနီးသည်၊ မောင်

နှမများ အကြားနှင့် ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်နိုင်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ ပုံစံများဖြင့် မြင်တွေ့နိုင်သည်။

- **ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှု။** ရိုက်နှက်ခြင်း၊ လည်ပင်း ညှစ်ခြင်း၊ ပစ္စည်း ပစ္စယများ ပစ်ခြင်း၊ ခြေဖြင့် ကန်ခြင်း စသည်ဖြင့်
- **နှုတ်ဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု။** ဒုက္ခခံနေရသူအား အသိဉာဏ် ကင်းမဲ့သူ၊ ထုံထိုင်းသူ၊ အသုံး မကျသူဟု အမျိုးမျိုး ပြောခြင်း။
- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု။** ဒုက္ခခံနေရသူအား အကြောက်တရား ဖုံးလွှမ်း စေခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း၊ သီးခြား ခွဲထားခြင်း။
- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု။** ဒုက္ခခံနေရသူအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မ ပြုကျင့်ခြင်း။
- **စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု။** ဒုက္ခခံနေရသူအား ငွေ၊ အစားအသောက်၊ ပညာ ရေး၊ ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့များ ရယူခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း။



မိသားစုတိုင်းမှာ သဘောထားကွဲလွဲမှုနှင့် ပဋိပက္ခရှိစမြဲပါ။ သို့သော် ထိန်းချုပ်လိုခြင်းနှင့် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းပုံစံသည် တစ်ပုံစံတည်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နေပါက ၎င်းသည် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပေါ်သည့် သံသရာစက်ဝန်းသည် များသောအား ဖြင့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ ၎င်း သံသရာအဆင့်များမှာ ဆက်ဆံရေးတင်းမာမှု၊ ကိုယ်ထိ လက်ရောက် ရိုက်နှက်မှု၊ ဆိတ်ငြိမ်မှု၊ ဆက်ဆံရေးတင်းမာမှု၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက် မှု၊ ဆိတ်ငြိမ်မှု စသည် အဆင့်များဖြစ်သည်။ ထိုသံသရာသည် နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ် နိုင်သလို၊ ရုံး ပိတ်ရက်များတွင်လည်း ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဒုက္ခခံနေရ သူများ သည် အကြမ်းဖက်သူ မရှိလျှင်လည်း မနေတတ် မထိုင်တတ်သလို ခံစားလာတတ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူများသည် အကြမ်းဖက်သူထံမှ ထွက်ခွာ သွားခဲ့ရင်တောင် မကြာခဏ ဆို သလို သူတို့ထံ ပြန်သွားလေ့ရှိသည်။



မှန်၊ မှား လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ဖော်ပြပါ ထုတ်ပြန်ချက်များကို အသံထွက်၍ ဖတ်ပြီး အယောက်စီတိုင်း အား မိမိ၏ တုန့်ပြန်ချက်များကို ရေးမှတ်စေပါ။ ထုတ်ပြန်ချက် တစ်ခုစီကို ဆွေး နွေးပါ။

အဖြေများ စာမျက်နှာ (96-97)တွင် ရှိသည်။

1. အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုသည် မိသားစု၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စဖြစ်သည်။
2. အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။
3. တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ၏ မိသားစုဝင်များအား ခင်ပွန်း၊ ဇနီးမှ ရိုက်နှက်ခြင်းသည် အကူအညီ ဖြစ်စေသည်။
4. အကြမ်းဖက်ခံရသူ တကယ်ကြိုစားလျှင် အကြမ်းဖက်မှုကို ရပ်တန့်စေနိုင်သည်။
5. ကြိမ်ဖန်များစွာ အခြားသော သူများ၏ အကူအညီရယူခြင်း မရှိပဲ အကြမ်းဖက်မှု ရပ်တန့် သွားနိုင်သည်။
6. မိမိ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းအပေါ် အကြမ်းဖက်သူသည် အခြား တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လည်း အကြမ်းဖက်မည် ဖြစ်သည်။

၃။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သမ္မာကျမ်းစာက ဘာပြောသလဲ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်ယဉ်ကျေးမှုက ဘာတွေ သွန်သင် ပါသလဲ။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို အားပေးသော စကားပုံများ ရှိပါသလား။ ဥပမာ၊
အရိုးကွဲအောင် ရိုက်မှ အသံစွဲအောင် ချစ်တယ်။
2. အောက်ဖော်ပြပါ ကျမ်းပိုဒ်များကို ကြည့်ရှုပြီး အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုအား သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုက သွန်သင်သည့် အရာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

၁ပေ	၃း၇	၁ကော	၁၃း၄-၇
ကမ္ဘာ	၁း၂၆-၂၇	ကောလော	၃း၁၉
ဖေက	၅း၂၁-၃၀	ဖေက	၄း၂၉-၃၂
3. သင့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို မှန်ကန်ကြောင်းပြသည့် အနေဖြင့် အလွဲသုံးလေ့ရှိသော ကျမ်းပိုဒ်များ ရှိပါသလား။ ရှိလျှင် ဘယ်ကျမ်းပိုဒ်များ ဖြစ်ပါသလဲ။ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။ ထိုကျမ်းပိုဒ်များကို ဖတ်ပြခိုင်းပါ။

လူသားတွေကို ဘုရားက သူ၏ပုံသဏ္ဌာန်တော်နှင့်အညီ ဖန်ဆင်းခဲ့ပြီး ဖြစ်သော ကြောင့် အယောက်စီတိုင်းကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံသင့်ပါသည်။ လင်ယောက်ျား များသည် မြင့်မားသော စံချိန်စံနှုန်းကို လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုစံချိန်စံနှုန်းမှာ ခရစ်တော်သည် အသင်းတော်ကို ချစ်သကဲ့သို့ မိမိ၏ ဇနီးကို ချစ်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ မင်္ဂလာ ဆောင်ချိန်၌ အချင်းချင်း သက်ထက်ဆုံးတိုင် ချစ်ခင်ကြင်နာ၊ အမြတ်တနိုးထား ရန်ကတိသစ္စာ ဆိုခဲ့ကြသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိ၏ခင်ပွန်း၊ဇနီးအားအကြမ်းဖက်ခဲ့လျှင် ထိုကတိသစ္စာလည်း ပျက်စီးသွားသည်။ တစ်ဦးတည်းဖြင့် ပျက်စီးသွားသောဆက်ဆံရေးကို ပြုပြင်လို့ မရပါ။



၄။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုများ ဘာကြောင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေရတာလဲ။

☀ အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

မိသားစုဝင်များအား အကြမ်းဖက်ခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းအရင်းများကို အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြပြီး သင့်စိတ်အတွေးထဲ ပေါ်လာသော အချက် တစ်ချို့ကို ထပ်ဖြည့်ပါ။

အဖွဲ့ကြီး တစ်ခုလုံးမှ တုန့်ပြန်ချက်ကို ရယူပါ။ အောက်ပါ အချက်များမှ မဖော်ပြရ သေးသော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်သူ ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသည့် အကြောင်းအရာများမှာ-

- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပြုသော အိမ်၌ ကြီးပြင်းခဲ့ရပြီး မိသားစုဝင်များနှင့် ကောင်းမွန်စွာ မည်သို့ ဆက်ဆံရန် မသိ၊ နားမလည်သူ။
- မိသားစုဝင်များကို အကြမ်းဖက်ခြင်းက လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ထားသူ

- ယဉ်ကျေးမှု [သို့] ဘာသာတရားက အကြမ်းဖက်ခြင်းကို လက်ခံနိုင်ဖွယ် ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပေးနိုင်။
- သူတို့ ဘဝ၌ အခွင့်အာဏာကင်းမဲ့သူဟု ခံစားနေရပြီး၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရိုက်နှက် ခြင်းဖြင့် အာဏာ ပါဝါ ရှိသည်ဟု ခံစားရသူ။
- အိမ်ထောင်ရေး၌ မလုံမခြုံ ခံစားရပြီး မနာလို ဝန်တိုမှုတွေ ခံစားရကာ ခင်ပွန်း၊ ဇနီးသည် က ထားခဲ့မည်ကို ကြောက်ရွံ့သူ။
- မိမိအမှားကို သူတစ်ပါးအား အမြဲ အပြစ်တင် ပြောဆိုသူ။

အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ရသော စိတ်ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုး တို့သည် အကြမ်းဖက်မှုကို အလွယ်တကူ ဖြစ်စေပါသော်လည်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရသည် အဓိက အကြောင်းတရားများ မဟုတ်ချေ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အောက်ဖော်ပြပါ ကြမ်းတမ်းသော ဆက်ဆံရေး အခြေအနေ၌ ဆက်လက် တည်ရှိ နေရခြင်း အကြောင်းရင်းကို အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြပြီး သင့်စိတ်အတွေးထဲ ရောက်ရှိ လာသော အချက်တစ်ချို့ကို ထပ်ဖြည့်ပါ။

အဖွဲ့ကြီး တစ်ခုလုံးမှ တုံ့ပြန်ချက်များကို ရယူပြီး အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များမှ မဖော် ပြရသေးသော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရသူသည်

- အကြမ်းဖက်သူ၏ ဝင်ငွေ၌ မှီခိုရပြီး၊ ငွေကြေးပိုင်း၌ သူမပါ၍ မဖြစ်၊ မိမိကိုယ်ကို မရပ် တည်နိုင်သူ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ မိမိကိုယ်ကို မလွတ်မြောက်နိုင်ဟု ယုံကြည်သူ။ လေးစားမှုနှင့် မထိုက် တန်ဟု ထင်သည့်တိုင် အကြမ်းဖက်မှုက အရှက်ရစေသည်။
- ရိုက်နှက်ခံရခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ စော်ကားခံရခြင်းသည် မိမိအတွက် သဘာဝဖြစ် သည်ဟု ယုံကြည်ထားသူ [သို့] မိမိ၏ ခင်ပွန်း၊ ဇနီးကို ထားခဲ့ခြင်းသည် မှားသည်ဟု ယုံကြည် သူ။
- အကြမ်းဖက်သူအား ခုခံခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာမည့် အကျိုးဆက်အား ကြောက်ရွံ့သူ။
- အိမ်တွင်း ဖြစ်နေသော အရေးကို အခြားတစ်ယောက်အား အသိပေး ပြောပြရန် ရှက် သောသူ၊ ယုံကြည်သူတိုင်းသည် ဤကဲ့သို့သော ပြဿနာများ လုံးဝ မရှိသင့်) ဟု အသင်း တော်က အားပေး မြှင့်တင်သည့် အခြေအနေများ ရှိခဲ့လျှင်(
- အကြမ်းဖက် သူကို သိပ်ချစ်သူ။

၅။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုခံနေရသူကို ဘယ်လို ကူညီမလဲ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ခံနေရသူကို ဘယ်လိုကူညီမလဲ။ သင်သည် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူ တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါက မည်သို့သောအရာများသည် သင့်အတွက် အကူအညီ ဖြစ်စေခဲ့ပါသနည်း။

အဖွဲ့ကြီးတစ်ခုလုံးမှတုံ့ပြန်ချက်ရယူပြီးအောက်ဖော်ပြပါအချက်များမှ မပါဝင်သေးသော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

- **နားထောင် ပေးပါ။** အကြမ်းဖက်ခံရသူ ပြောပြသည်များကို နားထောင်ပေးမည့်သူ လိုအပ်သည်။ များသောအားဖြင့် အကြမ်းဖက်သူသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ် ပြောဆို၍ မရရှိအောင် အဆက်အသွယ် ဖြတ်ထားတတ်ခြင်းကြောင့် လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲ နိုင်သည်။
- **စုံတွဲလိုက် မိသားစုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှုများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။** အကြမ်း ဖက်သူများသည် အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ရှေ့တွင် ကြင်နာတတ် သလိုသရုပ် ဆောင်တတ်ပြီး အိမ်ရောက်လျှင် ဒေါသအိုး ပေါက်ကွဲလေ့ ရှိကြသဖြင့် လင်မယား စုံတွဲကို အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန် အကြိမ်ပေးသင့်ပါ။
- **ဘာကြောင့် လက်ရှိအခြေအနေတွင် ဆက်နေရသည့် အကြောင်းရင်းကို ဖော်ထုတ်ပါ။** ဘာကြောင့်လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဆက်နေရတာလဲလို့ အကြမ်းဖက်ခံရသူကို မေးကြည့်ပါ။ အဲဒီအခြေအနေမှ ထွက်ပြေးလာဖို့ရန် ဖိအား မပေးပါနှင့်။ သို့သော် အကောင်း၊ အဆိုး အခြေအနေ နှစ်ရပ်လုံးကို ပြောဆိုစေပါ။ အကြမ်းဖက်ခြင်း၏ သံသရာစက်ဝန်းကို သိသာအောင် ကူညီပြောပြပေးပါ။ စဉ်းစားတွေးခေါ် ခိုင်းတာထက် မြင်နိုင်အောင် ရုပ်ပုံနှင့် ရှင်းပြပေးခြင်းက အထောက်အကူ ဖြစ်တတ်သည်။ ဥပမာ ဆင်တွေဟာ - သူတို့ သခင်ကို နာခံဖို့ ချိန်းကြိုး၊ အဖျားတစ်ဖက် ချွန်ထားသော အချောင်းများဖြင့် ချည်နှောင်ကာ ထိန်းကျောင်းခြင်းကို ခံရ သည်။ ဆင်သည် ဘယ်ကိုမှ သွားလို့ မရနိုင်မှန်း သိလာပြီးနောက် လေ့ကျင့်ပေးသူက ချိန်းကြိုးအား ဖြုတ်ပြီးသော်လည်း မြေကြီးပေါ်၌ ချည် နှောင်ထား သကဲ့သို့သာ ထင်တတ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူများလည်း အကြမ်းဖက်သူများထံမှ လွတ်မြောက် နိုင်ကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ရန် အကူအညီ ပေးသင့်သည်။



- **သက်ရောက်မှုကို သိမြင်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။** အကြမ်းဖက်ခံရမှုကြောင့် ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစု ဝင်များ မည်မျှ ထိခိုက်စေသည်ကို မြင်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ ဘာသာတရား [သို့] ယဉ်ကျေးမှုတို့သည် အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ထိုအခြေအနေ၌ပင် ဆက် ရှိနေရန် တွန်းအားပေးပါက ထိုအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်လိုမည်။
- **သူတို့အမှား မဟုတ်ကြောင်း သိလာစေရန် ကူညီပေးပါ။** အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း သည် အကြမ်းဖက်သူ၏ အမှားသာ ဖြစ်ကြောင်း နားလည်အောင် ကူညီပေးရမည်။ ဘုရား သခင်သည် ဖြစ်ပျက် သမျှ အရာ အားလုံးကို မြင်တော်မူ၏။ (ဆာလံ ၁၀)။ အကြမ်းဖက်သူသာလျှင်သူ၏ အပြုအမူ အကျင့်ကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- **သတ်မှတ်မျဉ်း ချထားပါ။** အကြမ်းဖက်ခံရသူများသည် သူတို့၏ သည်းခံနိုင်မည့် အတိုင်းအတာကို သတ်မှတ်မျဉ်း ချထားနိုင်သည်။ ဥပမာ - ကလေးကို နောက် တစ်ခါ နာကျင်စေလျှင် သင်းအုပ်ဆရာနှင့် သွားပြောရလိမ့်မည် [သို့] ငါတို့ ထွက်သွားရလိမ့် မည်။ သူတို့ တုံ့ပြန်မည့်အရာများကို ကြိုတင်လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး အဆင်သင့် ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားနိုင်သည်။
- **အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပါ။** အခြေအနေကြားထဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် လုံခြုံသော အစီအစဉ်ကို ကြိုတင် စီမံထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဘေးဒုက္ခ အန္တရာယ်အထွေး ဖြစ်နေချိန်၌ မဟုတ်ပဲ အခြေအနေ ငြိမ်သက်နေချိန်တွင် ထွက်သွားနိုင်ပါက သာ၍ ကောင်းသည်။ အကြမ်းဖက်သူ ရှာမတွေ့နိုင်လောက်သောနေရာကို သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ တရား ဥပဒေ၏ အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့နှင့် ပုံမှန်အလုပ် စသည်ကဲ့သို့သော လက်တွေ့ ကျကျ အကူအညီ ရရှိရန် လိုအပ်သည်။ အပြီးတိုင် စွန့်ခွာခြင်းမပြုမီ အကြိမ်ကြိမ် အကြမ်းဖက်သူထံမှ ထွက်ခွာ သွားသည်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

- **စိတ်ဒဏ်ရာများ သက်သာလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။** အကြမ်းဖက် ခံရသူများသည် သူတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ ကို ပျောက်ကင်းရန် လိုအပ်ပြီး တစ်ချိန်တည်း၌ အကြမ်းဖက် သူကို ခွင့်လွှတ်ရမည်။ ပျက်စီး ကျိုးပဲ့သွားသော ယုံကြည်မှု ပြန်လည်တည်ဆောက် နိုင် ရန် အချိန်ယူရမည် ဖြစ်သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုမှာ ဘယ်အပိုင်းက သင့် အတွက် အခက်ခဲဆုံး ဖြစ်ပါသလဲ။

၆။ အကြမ်းဖက်သူကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

- ပြဿနာ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို နားလည် သဘောပေါက်အောင်ကူညီပေးပါ။ မကြာ ခဏ ဆိုသလို ကိုယ့်ကို လှည့်ဖြားပြီး သူတစ်ပါးအား အပြစ်တင် တတ်ကြသည်။
- ပြဿနာ၏ အရင်းအမြစ်ကို ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းစေပြီး စိတ်ဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်း အောင် ကူညီပေးပါ။
- ခက်ထန်သော အပြုအမူများကို အစပြုစေတဲ့ အရာများကို ထုတ်ဖော်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် သာ၍ကောင်းသော နည်းလမ်းများဖြင့် တုံ့ပြန်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်သေစာများ သုံးစွဲသူများ ဖြစ်ပါက လုံးဝရပ်တန့်ရန် လိုအပ် ပြီး ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးသည့် အဖွဲ့များမှ အကူအညီ ရယူပေးပါ။
- လုပ်ခဲ့သမျှ အရာအားလုံးအတွက် ဘုရားသခင်ထံမှ ခွင့်လွှတ်ခြင်း တောင်းခံရန် လိုအပ် ပြီး သူ့ကိုယ်သူလည်း ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။
- ပြုခဲ့သမျှ အရာအားလုံးကို တိကျစွာ ဖော်ပြပြီး ထိုအရာများအတွက် တာဝန်ယူခြင်း နှင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူထံမှ ခွင့်လွှတ်ခြင်း တောင်းခံရန် လိုအပ်သည်။ ဤသို့ လုပ် ဆောင် ခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူအား မိမိထံ ပြန်လာခိုင်းစေလို၍ လုပ်ဆောင် ခြင်းမျိုး မဖြစ်ရပါ။

အကြမ်းဖက်သူသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း မပြုလုပ်မှီ အထက် ဖော်ပြပါ အချက်များအားလုံးကို လုပ်ဆောင်ပြီး ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံနေရသူများကို ကူညီဖို့အသင့်ဖြစ်နိုင်ရန် သင့်အသင်းတော် သည် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သနည်း။ ဘာတွေ ပြုလုပ်ခဲ့သင့်သလဲ။

မှန်၊ မှား လေ့ကျင့်ခန်း အဖြေများ

အားလုံးမှားသည်။

1. အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုသည် မိသားစု၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် အပြစ်ဖြစ်သည်။ ဖြေရှင်းရမည်။ မဖြေရှင်းပါက ပိုကြီး ထွားလာမည်။ နိုင်ငံတော်တော်များများတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက် သည်။ အသင်းတော်သည် ခွန်အားနည်းသော သူများနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရသော သူများကို အကာအကွယ်ပေးရမည်။

2. အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးသည်အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ဖြစ်စေသည့် အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။

အရက်သေစာနှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများအသုံးပြုပါက အမှိုက်စကနေ မီးစလောင် တတ်သလို မျိုးအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်နိုင်ချေများသော်လည်း ထိုအရာများမသုံးစွဲသော်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိကအရင်းခံ အကြောင်းအရင်း သည် ထိန်းချုပ်လိုမှုနှင့် တစ်ပါးသူကို ဒုက္ခပေးလိုမှုတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ငယ်စဉ်ဘဝတွင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်အသက်ရှင်မှုပုံစံကောင်းတို့ကိုတွေ့ကြုံခံစားမှုမရခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

3. တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ၏ မိသားစုဝင်များအား ခင်ပွန်း၊ ဇနီးမှ ရိုက်နှက်ခြင်းသည် အကူအညီ ဖြစ်စေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ လူများသည် ခင်ပွန်းနှင့်သားသမီးများ နာခံမှုရှိစေရန်အတွက် ကြမ်းတမ်းသော နည်းကို သုံးတတ်ကြသည်။ ဖက် ၆း၄ တွင် မိဘတို့၊ သားသမီးများ ကိုစိတ်ဆိုး စေရန် မပြုကြနှင့်သို့ရာတွင်သူတို့အားသခင်ဘုရား၏ အလိုတော်နှင့်အညီသွန်သင်ဆုံးမကြလော့ ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ကောလော ၃:၁၉ တွင်လည်း ခင်ပွန်း ဖြစ်သူတို့၊ ဇနီးများကိုချစ်ကြလော့။ သူတို့အားကြမ်းတမ်းစွာမပြုကြနှင့် ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ရိုက်နှက်ခြင်းကြောင့် နာခံမှု ဖြစ်စေသော်လည်း ထိုနာခံမှုသည် အကြောက်တရားကြောင့် ဖြစ်၍ သူတို့အတွက် မိသားစုသည် လုံခြုံသောနေရာတစ်ခု ဖြစ်မည်မဟုတ်ပေ။ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးကို ရိုက်နှက်ခြင်းကြောင့် ဘုရားသခင် အလိုတော်ရှိသော အသက်တာ ဖြစ်စေမည့် အစား အားငယ်၊ အရှက် ရစေသည်။

4. အကြမ်းဖက်ခံရသူ တကယ်ကြိုစားလျှင် အကြမ်းဖက်မှုကို ရပ်တန့် စေနိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်သူမှ လွဲ၍ အဘယ်သူမျှ အကြမ်းဖက်မှုကို မရပ်တန့်နိုင်ပါ။ အကြမ်းဖက်သူ သည် မိမိလုပ်ဆောင်မှုတို့ကို တာဝန်ယူရမည် (မသဲ ၁၅:၁၈-၁၉)။ သို့သော် အကြမ်းဖက်သူတို့ သည် ဖြစ်ပျက်မှုအတွက် တစ်ခြားသူများကို အပြစ်ဖို့တတ်ကြသည်။

5. ကြိမ်ဖန်များစွာ အခြားသောသူများ၏ အကူအညီရယူခြင်းမရှိပဲ အကြမ်းဖက်မှု ရပ်တန့် သွားနိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်မှုများရပ်တန့်နိုင်ရန် အကြမ်းဖက်သူသည် မိမိ၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရမည်။ များသောအားဖြင့် သူတို့သည် အခြားတစ်ဦးဦး၏ အကူအညီ မပါပဲ မဖြေရှင်းနိုင်ကြပါ။ လူတို့သည် မိမိတို့ရရှိထားသော အခွင့်အာဏာကို အလွယ်တစ်ကူ မစွန့်လွှတ်တတ်ကြပေ။ အကြမ်းဖက်မှု ရပ်တန့်သွားသည့်တိုင် အကြမ်းဖက်ခဲ့သူသည် အမြတ် ဒေါသနှင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားခြင်း မပြုတော့ သော်လည်း အခြားနည်းလမ်းများ အဟမ်းချောင်းဟန်ခြင်း၊ [သို့] မျက်လုံးဖြင့် ကြည့်ခြင်း စသည့်နည်းဖြင့် ဆက်လက် ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

6. မိမိဇနီး၊ ခင်ပွန်းအပေါ် အကြမ်းဖက်သူသည် အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ကိုလည်း အကြမ်းဖက်မည် ဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်သူတို့သည် လူအများရှေ့တွင် ကြင်နာတတ်သည့် ပုံစံပြတတ်ကြသည်။ အကြမ်းဖက်တတ်သူကို သာမန်လူ တစ်ဦးနှင့် အပေါ်ယံကြည့်၍ ခွဲခြားလို့ မရနိုင်ပါ။ ဥပမာ ယုဒ ရုကာယုတ်သည် သစ္စာဖောက်သူအဖြစ် ပုံသဏ္ဌာန် သီးသန့် မကွဲပြားခဲ့ပေ။

၆(ခ)။

မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း

၁။ အဘယ်ကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေ သွားရတာလဲ။

ဗစ်တာသည် သူ၏ဇနီးမေရီယံ၊ သားသမီး (၄) ယောက်နှင့်အတူ ဘင်ဂိုလာမြောက် ပိုင်းရှိ ရွာကြီးတစ်ရွာတွင်နေထိုင်သည်။ သူသည် အစိုးရဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး စိုက်ပျိုး ရေးလည်း အနည်းငယ် လုပ်ကိုင်သည်။ ဇနီးသည် မေရီယံသည် အဝတ်အထည် ရောင်းချခြင်းဖြင့် မိသားစု ဝင်ငွေရရန် တဖက်တလမ်းမှ ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ဗစ်တာနှင့် မေရီယံ တို့သည် ယုံကြည်သူများဖြစ်ကြပြီး တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဘုရားကျောင်းသွားရသည်ကို နှစ်သက်ကြသည်။ ပျော်ရွှင်သာယာသော အိမ်ထောင်မိသားစုလေးဖြစ်ပြီး ကလေး အကြီး သုံးယောက်ကို ဒေသတွင်း စာသင်ကျောင်းတွင် ပညာသင်ကြားစေသည်။

တစ်ရက်တွင် အရာအားလုံးသည်ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ ဗစ်တာသည် အလုပ်မှ အပြန် နောက်ကျပြီး ဘာမှ မပြောမဆိုဘဲ အခန်းထဲသို့ တန်းဝင်သွားခဲ့သည်။ ဘာများ ဖြစ်ခဲ့ ပါလိမ့်ဟု မေရီယံ အံ့ဩတွေဝေသွားသည်။ သားသမီးများ ထမင်းစားပြီး အိပ်ရာဝင် သွား သောအခါ အဘယ်သို့ဖြစ်ပျက်သည်ကို မေရီယံ သိရန်ကြိုးစားခဲ့သည်။ သို့သော် ဗစ်တာသည် မေရီယံ ကို နှုတ်ဆိတ်ရန် ဆူငေါက်ပြီးအိပ်ရာဝင်သွားခဲ့သည်။ နောက် (၂)ရက်ကြာသောအခါ ဗစ်တာ က သူ့အလုပ်မှထုတ်ခံခဲ့ရကြောင်းဇနီးသည်ကိုပြောပြခဲ့သည်။ မြို့တော်မှအရာရှိ တစ်ယောက် ရောက်လာပြီး ဝန်ထမ်းများကိုပြန်လည် စုစည်းဖွဲ့စည်းသောကြောင့် အချို့ဝန်ထမ်း များအား အလုပ်ဖြုတ်ခဲ့ကြောင်းကို ပြောပြသည်။

တစ်ပတ်ကြာသောအခါ ဗစ်တာသည် အခြားအလုပ်တစ်ခု ရှာရန် ကြိုးစားခဲ့သော် လည်း မအောင်မြင်ခဲ့ပေ။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ဒေသတွင်း မိုးခေါင် ရေရှားသောကြောင့် သူ၏ စိုက် ခင်းရှိ အသီးအနှံများလည်း အားလုံးပျက်စီးခဲ့ရသည်။ ကံကောင်းထောက်မ စွာဖြင့် မေရီယံ ၏ အဝတ်အထည်ရောင်းအားမှာ မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ သူသည် ဈေးထဲတွင် ဆိုင်ခန်းလေးကို ပင် ဖွင့်နေနိုင်ပြီ။ မေရီယံ ရှာသောဝင်ငွေသာလျှင် တစ်မိသားစုလုံး၏ တစ်ခုတည်းသော ဝင် ငွေ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ရက်သတ္တပတ်၊လတွေကြာပြီးနောက် မေရီယံသည် ဘုရားသခင်ကို ဆက်လက် ယုံကြည် ကိုးစားကာ သူမ ရရှိသော ဝင်ငွေဖြင့်မိသားစုကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သောကြောင့် ဘုရားသခင် ကို ကျေးဇူးတင်ချီးမွမ်းသည်။ သို့သော် ဗစ်တာအဖို့ ဆုတောင်းဖို့ပင် အတော်လေး ခက်ခဲ

နေသည်။ သူသည် စိတ်ဓါတ်ကျပြီး စကားပြောလိုစိတ်လည်း မရှိတော့ပေ။ အစာစားချင် စိတ်
တွေပျောက်သွားပြီးအိပ်မပျော်ဖြစ်လာခဲ့သည်။ မကြာခဏစောစောနိုးနေတတ်သည်။ မေရီယံ
သည် သူ့ကိုခွန်အားပေးနှစ်သိမ့်ရန် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း သူသည် ခပ်ကင်းကင်း နေထိုင်
သည်။ သားသမီးများကစားနေရင်း အော်ဟစ်ရယ်မောကြသည်ကို ဒေါသနှင့် တုံ့ပြန်ကာ တိတ်
ဆိတ်စွာနေကြရန် မကြာခဏ အမိန့်ပေးသည်။

ကျောင်းလစဉ်ကြေးများ ပုံမှန် မထည့်နိုင်သောကြောင့် သားသမီး (၂) ယောက် ကျောင်းမှ
အထုတ်ခံလိုက်ရသည်။ ထိုကြောင့် ထိုကလေးနှစ်ယောက်လည်း တစ်နေ့လုံး သူနှင့် အတူ
အိမ်တွင် ရှိနေသည်။ ကလေးနှစ်ယောက်ကို ကြည့်မိသည့်အခါတိုင်း သူ၏ဖခင်သည် သူနှင့်
မောင်နှမများ ကျောင်းတက်နိုင်ရေးအတွက် မည်မျှအလုပ်ကြိုးစားခဲ့ပုံကို သတိယမိ သည်။
ထိုသို့ စဉ်းစားမိပြီး သူ့ကိုယ်သူ အသုံးမကျသူအဖြစ် ခံစားမိသည်။ မိသားစု အတွက် ထောက်ပံ့
ပေးနေသော နီးသည် မေရီယံအပေါ်မှီခိုနေရခြင်းအတွက် အရှက်ရမိသည်။

တစ်နေ့တွင် ဗစ်တာသည် ခါတိုင်းထက် အနည်းငယ်ပျော်ရွှင်နေပုံ ပေါ်နေသည်။ သူသည်
အလုပ်တစ်ခုသွားရှာရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကလေးအငယ် နှစ်ယောက်ကို ဈေးထဲသို့ ခေါ်
သွားရန် မေရီယံအား တောင်းဆိုသည်။ အကြီးဆုံးသား ဘာဂုသည်လည်း စောစော ကျောင်း
သွားလိုက်သည်။ အလုပ်ရှာမရပဲနေလာသည်မှာ လပေါင်းအတော်ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်သောကြောင့်
မေရီယံသည် ဗစ်တာ အလုပ်ရှာမည့် အစီအစဉ်အတွက် ဝမ်းသာနေသည်။

နေ့လည် မေရီယံနှင့် ကလေးငယ်များ ဈေးထဲတွင်ရှိနေစဉ် ဘာဂုသည် ကျောင်းမှ ပြန်လာ
ပြီး သူ၏ဖခင် သစ်ပင်ပေါ်တွင် တွဲလောင်း သေဆုံးနေသည်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ သူ့ဖခင်ကို
အောက်သို့ချနိုင်ရန် အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းခံခဲ့ရာ ချက်ချင်းပင် အိမ်နီးချင်းများ ရောက်
လာပြီး ဖခင်၏ အလောင်းကို ကူညီချပေးခဲ့သည်။ မေရီယံနှင့် ကလေးများ ရောက်လာ ကြ
သောအခါ ၎င်းတို့ မြင်တွေ့နေရသည်ကို မယုံနိုင်အောင် ဖြစ်ကြသည်။ ရက်အတော် ကြာပင်
မေရီယံသည် *အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ အဘယ့်ကြောင့် သူ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခဲ့သနည်း* ဟု သာ မေးခွန်း
ထုတ်နေမိသည်။

အသင်းတော်မှ အသုဘ မြေမြှုပ်သဂြိုဟ်ခြင်းများကို ကူညီပေးခဲ့သည်။ အချို့သော
အသင်းသားများက အလောင်းကို တောထဲသို့ လွင့်ပစ်သင့်ကြောင်း၊ ကောင်းစွာ သဂြိုဟ် ခြင်း
မပြုသင့်ကြောင်းကို ပြောခဲ့သည်။ သို့သော် သင်းအုပ်ဆရာက ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်
မသင့်ကြောင်း၊ အခိုင်အမာ ပြောဆိုခဲ့သည်။ ဗစ်တာ၏သား ဘာဂုသည် အလွန် ဝမ်းနည်း
နေကြောင်းကို အသင်းတော်လူကြီးတစ်ဦးက သတိထားမိခဲ့ပြီး၊ သူ့အတွက် စိတ်ပူပန်သည်။
တစ်နေ့တွင် ဘာဂုတစ်ဦးတည်းနေသည်ကိုတွေ့ခဲ့ရပြီး ထိုလူကြီးမှ ဘာဂု ခံစားနေရသည့်
နာကျင်မှုများထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ရန် အကူအညီပေးခဲ့သည်။ ထိုသို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း

ကြောင့် ဘာဂု စိတ်သက်သာရာရခဲ့ပြီး၊ အပတ်စဉ် ဆက်လျက် တွေ့ဆုံ စကားပြောရန် သဘောတူညီခဲ့သည်။ အကြိမ်များစွာ တွေ့ဆုံပြီးနောက် ဘာဂုသည် သူ၏ဖခင်ကဲ့သို့ သတ်သေရန် စဉ်းစားခဲ့ကြောင်းကို အဆုံးတွင် ဝန်ခံခဲ့သည်။ ဘာဂု၏ ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့်၊ ရှုပ်ထွေးနေမှုများကို ထိုလူကြီးသည်စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပေးခဲ့သည်။ အချိန်ကြာလာသည် နှင့်အမျှ ဘာဂုစိတ်ထဲ တွင် မျော်လင့် ချက်များနှင့် ပြည့်လာခဲ့သည်။



ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

1. ဗစ်တာသည် မိမိကိုယ်မိမိ အဘယ့်ကြောင့်သတ်သေခဲ့သည် ဟုထင်မြင်ပါ သနည်း။ မည်သည့် တာဝန်ရှိသနည်း။
2. ဗစ်တာ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေလိုက်ခြင်းကြောင့် သူ၏မိသားစု အပေါ်မည်သို့ ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုများ ရှိခဲ့သည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။
3. အသင်းတော်သည် ဗစ်တာ၏ မိသားစုကို မည်သို့ကူညီမှုပြုခဲ့သနည်း။

၂။ လူများသည် အဘယ့်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေကြသနည်း။

မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခြင်းသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိအသက်ကိုနှုတ်ယူခြင်း ဖြစ်သည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအားလုံး၊ လူကြီး လူငယ်၊ယောက်ျား မိန်းမအားလုံးတွင် ဖြစ်လေ့ရှိ သည်။ မတူညီသော နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သတ်သေကြသော်လည်း သတ်သေမှုတိုင်း သည် ရည်ရွယ် ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။



အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးရန်

လူများသည် မိမိကိုယ်မိမိ အဘယ့်ကြောင့် သတ်သေ ကြပါသနည်း။

အုပ်စုအတွင်းမှ တုံ့ပြန်မှုများကို မေးပါ။ လိုအပ်ပါက အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များမှ မဖော်ပြသေးသည့် အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

အဖြစ်အပျက်တိုင်းသည် ကွဲပြားခြားနားမှုရှိပါသည်။ သို့သော် လူတွေ မျှော်လင့်ချက် မဲ့ သွားသောအခါ မကြာခဏ မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေ တတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့သည် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်နေသည့်အသွင်မြင်ရသော်လည်း အတွင်းစိတ်တွင် ကြီးမား သောနာကျင်မှုကိုခံစားရနိုင်သည်။ အချို့သောအကြောင်းအရာများသည် သူတစ်ပါးကို ပြော ပြရန်ရှက်စရာကောင်းသည်ဟု ခံစားရသောကြောင့် ရင်ထဲတွင်သာ လျှို့ဝှက်ထား တတ် သည်။ အဆုံးတွင် ခံစားနေရသောနာကျင်မှုကို ရပ်တန့်နိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်း လမ်းမှာ

မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခြင်းဖြစ်သည် ဆိုသည့် အဆင့်ကိုရောက်သွားသည်။ အချို့ သော သူများသည် သူတို့မရှိလျှင် သူတို့ချစ်သော သူများအတွက် ပိုကောင်းလိမ့်မည်ဟု ယူဆ သောကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေကြသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင် သူတို့ချစ်သော သူများ ကို အပြစ်ပေးခြင်း သဘောဖြင့် မိမိ ကိုယ်မိမိ သတ်သေသည်လည်းရှိသည်။

သတ်သေခြင်းအမှု တစ်ခုသည် ထိုသို့သော အမှု နောက်တစ်ခုဖြစ်ရန် သွေးဆောင် သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန် ကြိုးစားခဲ့ဖူးသူများ [သို့] မိသားစုဝင်များတွင် မိမိ ကိုယ်မိမိ သတ် သေဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိသော မိသားစုဝင်များတွင် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေနိုင်မှုနှုန်း ပိုမြင့်မား သည်။

၃။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် တွေ့ရသည့် မျော်လင့်ချက်မဲ့ခဲ့သူများ



အဖွဲ့ငယ်အလိုက် ဆွေးနွေးရန်

ကျမ်းစာပါ လူပုဂ္ဂိုလ်များ အကြောင်း ဖော်ပြသည့် အောက်ပါ ကျမ်းပိုဒ်များမှ တစ်ဖွဲ့ တစ်ခုစီ ဖတ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အဓိက ဇာတ်ကောင်များ အကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ သူတို့ မည်သို့ ခံစားခဲ့ရသနည်း။ သူတို့ဘာလုပ်ခဲ့သနည်း။

အဘိမလက်	တရားသူကြီး ၉:၅၀-၅၄
ရှုံဆုန်	တရား ၁၆:၂၃-၃၀။ ဟေဗြဲ ၁၁:၃၂-၃၄
ရှောလုနှင့် သက်တော်စောင့်	၁ရာ ၃၁:၅
အဟိသောဖေလ	၂ရာ ၁၇:၁-၇၊ ၁၄၊ ၂၃
ဇေလိယ	၃ရာ ၁၉:၁-၄
ယောဘ	ယောဘ ၃:၁-၁၄
ယောန	ယောန ၄:၁-၃
ထောင်မှူး	တမန် ၁၆:၂၅-၂၈

သမ္မာကျမ်းစာတွင် ဖော်ပြခြင်းခံရသောလူများသည် မျော်လင့်ချက်မဲ့ စိတ်ဓါတ်ကျ ပြီး သေချင်ခဲ့ကြသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့ကြသူတွေလည်း ရှိသည်။ ဥပမာ၊ ရှုံဆုန် သည် ဖိလစ္စတိုလူပေါင်း ၃၀၀၀နှင့်အတူ နောက်ဆုံးတွင် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့ သည်။ ဟေဗြဲ ၁၁ တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းရှုံဆုန်သည် ယုံကြည်ခြင်းအားကြီးသူ၊ ယုံကြည် ခြင်းဖြင့် ဘုရား ခင်၏စိတ်တော်နှင့် တွေ့ခဲ့သူဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ခွန်အားယူနိုင်သည် (ဟေဗြဲ ၁၁:၆)။ တမန်တော် ပေါလုက အဘယ်အရာနှင့်မျှ ဘုရား သခင်၏ မေတ္တာနှင့် ငါတို့ကိုမကွာစေနိုင် ဟု ဖော်ပြခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်မည်သည့်အရာမျှငါတို့အား ကိုယ်တော်၏ မေတ္တာ

တော်နှင့် မကွဲမကွာစေနိုင်။ သေခြင်းဖြစ်စေ၊ အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်တမန်များ ဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်အာဏာပိုင် ဖြစ်စေ၊ ပစ္စုပ္ပန် အရာဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်အရာဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်အထက်အရာဖြစ်စေ၊ မြေအောက် အရာဖြစ်စေ၊ ဖန်ဆင်း ထားသောမည်သည့်အရာပင်ဖြစ်စေ၊ ငါတို့အရှင် ခရစ်တော်ယေရှုအားဖြင့် ဘုရားသခင် ဖော်ပြတော်မူ သောမေတ္တာတော်နှင့် ငါတို့ အား မကွဲမကွာစေနိုင်ဟု ငါကော်အမှန် သိသော ကြောင့်တည်း (ရောမ ၈:၃၈-၃၉)။



၄။ သတိပေးသော လက္ခဏာများ

တခါတရံ သူတို့သည်မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေမည့်အကြောင်း သဲလွန်စပေးတတ်ကြသည်။

☀ အဖွဲ့ငယ်အလိုက် ဆွေးနွေးရန်

မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန် ကြံစည်သည့်သူများတွင် မည်သည့်လက္ခဏာများကို သင် သတိထား မိပါသလဲ။

အဖွဲ့ကြီးတွင်ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များမှ မဖော်ပြရသေး သော အချက်များကိုဖြည့်ပါ။

- လူအများနှင့် ပေါင်းသင်းမှုမှ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်ပြီး တစ်ဦးတည်း သီးခြား နေမည်။
- သေချင်သည့် အကြောင်း [သို့] သေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းများ အသက်ရှင်ရတာ ဘာအကျိုးရှိလို့လဲ၊ [သို့] နောက်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူစရာ လိုတော့မှာ မဟုတ်ဘူး စသည်ဖြင့် ပြောတတ်သည်။

- အလွန်အရေးပါသည့် အရာများကို ပေးလိမ့်မည်။
- အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ စိတ်ဓါတ်ကျနေခြင်းမှ ပျော်ရွှင်နေလိမ့်မည်။
- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် လျစ်လျူ ရှုလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့သော သဲလွန်စများကို လူတိုင်း ဖော်ပြကြမည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အကယ်၍ ထိုလက္ခဏာများ ပြလာခဲ့လျှင် အထူးဂရုစိုက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

၅။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန် ကြံစည်သူများကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်အလိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူတစ်ဦး သတ်သေရန်ကြံစည်ခဲ့သည်ဆိုပါစို့၊ ထိုသို့သော သူ့ကို လူအများက မည်သို့ ဆက်ဆံ ပြုမူကြသနည်း။ ထိုသို့သော အပြုအမူများသည် ထိုသူအတွက် အကူအညီဖြစ်စေပါသလား။
2. သတ်သေရန်ကြံစည် နေသောသူကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

အဖွဲ့ကြီးတွင် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါအချက်များတွင် မပါဝင်သေး သော အချက်များကို ထပ်မံဖြည့်ရေးပါ။

- စိတ်ထိခိုက် သွားမည် စိုးသောကြောင့် [သို့] ထိုကဲ့သို့ အတွေးအခေါ်ကို အကြံပေး မိ သလို ဖြစ်သွားမည် စိုးသောကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခြင်း အကြောင်းကို မပြော ဘဲ မနေပါနှင့်။ သူတို့ မည်မျှအတိုင်းအတာ ခံစားရသည်ကို သုံးသပ်ပါ။ သူတို့ ပြင်ဆင် နေပြီလား။ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်နေပြီလား။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အခြားသူများကို မည်သို့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မည်ကို စဉ်းစားပြီးပြီလား။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေမည့် အခြေအနေ သိသိသာသာ ရှိနေပါက သူတို့ သတ်သေသည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်မည့် အရာဝတ္ထုများ ဥပမာ၊ ဆေးဝါး၊ ကြိုး၊ သေနတ် စသည် တို့ကို ဖယ်ရှားပါ။ သူတို့ကို တစ်ဦးတည်း ပစ်ခတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။
- သူတို့နှင့် အတူရှိပေးပြီး နားထောင်ပေးပါ။ သူတို့ကို တရား မဟောပါနှင့်။ သို့သော် သူတို့ဘယ်လို ခံစားရတယ် ဆိုတာကို ထုတ်ဖော် ပြောပြနိုင်ဖို့ မေးခွန်းများ မေးပါ။ မျက်ရည်ကျခြင်းသည် ကောင်းသည်။ နာကျင်ခံစားမှုများနှင့် အမျက်ဒေါသများ ထုတ်ဖော်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- လက်ရှိအခြေအနေထက် အနည်းငယ် ကောင်းမွန်သော အနေအထား တစ်ခုကို စိတ်ကူး ပုံဖော်ခိုင်းပါ။ အခြေအနေ မည်သို့ ပြောင်းလဲသွားမည်နည်း။

- မိမိကိုယ်မိမိ သတ် မသေသေးဘဲ ရှိနေရသည့် အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
ထိုအကြောင်းအရင်းများပေါ် အခြေခံ၍ မျှော်လင့်ချက်ကို တည်ဆောက် ပေးပါ။
ဥပမာ၊ မိခင် တစ်ဦးသည် ကလေး၏ အနာဂတ်အတွက် စိတ်ပူပန်နေပါက သူမ၏
ကလေးသည် သူ့အား မည်မျှလိုအပ်နေကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။
- ပြဿနာကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် သူတို့ မည်မျှ ကြိုးစားခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
သူတို့ နောက်ထပ် မည်ကဲ့သို့ ကြိုးစားနိုင်သည်ကို စဉ်းစားနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- အခြားသူများလည်း ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုး ကြုံရကြောင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို
အဆုံးစီရင်ခြင်း နည်းလမ်း မဟုတ်သော အခြားသော လွတ်ခြင်းနည်းလမ်းများ ရှိ
ကြောင်းကို သိစေပါ။ ရှင်ပေါလုက သင်တို့တွေ့ကြုံရသည့် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း
များသည် လူ အပေါင်း တို့တွေ့ကြုံနေကြ၊ သာမန်စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်းများသာ
ဖြစ်၏။ ဘုရား သခင်သည် ကတိတည်တော်မူသောအရှင်ဖြစ်တော်မူသဖြင့် သင်တို့
အားမိမိတို့ ခံနိုင်သည် ထက် ပို၍စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း ကိုခံစေတော်မူ လိမ့်မည်
မဟုတ်။ စုံစမ်း နှောင့်ယှက်ခြင်း ခံရချိန်၌ခံနိုင်သောခွန်အားကိုပေးတော်မူသဖြင့် ထို
စုံစမ်းနှောင့် ယှက်ခြင်းမှ လွတ် မြောက်ရန်လမ်းဖွင့် ပေးတော်မူလိမ့်မည် ဟု ဆိုထား
ပါသည်။ (၁ကော ၁၀:၁၃)။
- မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခြင်းနှင့် ဆိုင်သော ပညာပေး အမြင်ဖွင့်သင်တန်းများကို စာသင်
ကျောင်းများတွင် သွန်သင်ပေးခြင်း၊ အထူး ဖုန်းလိုင်းများ ဖွင့်ထားပေးခြင်း နှင့် မိမိ
ကိုယ်မိမိ သတ်သေလို သူများလာရောက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်မည့် နေရာများ ပြင်ဆင်
ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သောအတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကူညီ
ပေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- စိတ်ကျရောဂါကို ဆေးဝါးများ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။ အကယ်၍ ဆေး
ဝါးများကို သောက်သုံးနေသူများ ဖြစ်ပါက ဆက်သောကံရန် အားပေးပါ။
- အခြားသောသူများနှင့် အဆက်သွယ်ပြုနိုင်ရန် ကူညီပါ။ ၁၀၀အဖြစ်အမှန်ကို ပြောပြ
စေခြင်း၊ အခြားသောသူများနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရနိုင် သည်။
ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏အကူအညီရနေသည် ဖြစ်စေ သူငယ်ချင်း နှင့် မိသားစု ဝင်
များ၏ ဂရုစိုက်မှုများ ဆက်လိုအပ်နေမည် ဖြစ်သည်။

၆။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့သည့် မိသားစုဝင်များကို မည်သို့ကူညီမည်နည်း။

သေဆုံးခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးခြင်းမှန်သမျှသည် နာကျင်မှုကို ခံစားရစေပါသည်။ သို့သော် မိမိ
ကိုယ်မိမိသတ်သေခဲ့သောသူ၏မိသားစုဝင်များသည် ပြင်းထန်စွာနာကျင်ခံစားရလေ့ရှိသည်။

သူတို့၏ ဘဝအသက်တာများသည် သူတို့ချစ်ရသူ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခြင်း မပြုမှီနှင့် ပြုပြီး ကွာခြားလိမ့်မည်။

မိသားစုဝင်များ အနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ခံစားရနိုင်သည်။

- မတားနိုင်၊ မကာကွယ်နိုင်ခဲ့ဟု အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း။
- မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသွားသူအပေါ် အမျက်ဒေါသ ထွက်ခြင်း။
- အသက်တို သေဆုံးမှုကြောင့် အလွန်ဝမ်းနည်းရခြင်း။
- အရှက်ရခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်က သူတို့၏အရှက်ကို အားဖြည့်ပေးခြင်း၊ ဥပမာ၊ အချို့သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသူကို ပုံမှန် အတိုင်း မြှုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ်မှု မပြုခြင်း။
- အဘယ့်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့သည်ကို သူတို့နားလည်လိုခြင်း။
- ပိုဆိုးသောအဖြစ်များ ဖြစ်ပျက်လာမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အခြားသောသူများကို မယုံကြည်နိုင်တော့ခြင်း။



အဖွဲ့ငယ်အလိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် တစ်ဦးဦး မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့ပါက ကျန်ရစ်သောမိသားစုဝင်များကို ပတ်ဝန်းကျင်က ပြုမူ ဆက်ဆံသည့် ပုံစံတို့သည် မည်သို့အကျိုး ဖြစ်စေသနည်း၊ အကျိုး မဖြစ်စေသနည်း။
2. မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသွားခဲ့သည့် ကျန်ရစ်သူ မိသားစုဝင်များကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

အဖွဲ့ကြီးတွင်ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အချက်များ မပါရှိ ပါက ဖြည့်စွက်ပါ။

ကျန်ရစ်သူ မိသားစုဝင်များကို ကူညီနိုင်သော နည်းလမ်းများ-

- လက်တွေ့ လိုအပ်မှုများကို ကူညီပေးပါ။
- မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသွားသောသူ၏ ဈာပနာကို ပုံမှန်နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။
- သူတို့နှင့် အချိန်ယူ ဆက်ဆံပါ။
- အရှက်မရစေသောနည်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခြင်း အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့် လင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- ပြောစကားကို နားထောင်ပေးပါ။ နားထောင်ပေးခြင်း မေးခွန်းသုံးခု ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ သင်ဘယ်လို ခံစားခဲ့ရသလဲ။ သင့်အတွက်အခက်အခဲဆုံးအရာက ဘယ်အပိုင်းလဲ ကို မေးပါ။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့မှုအတွက် သူတို့မှာ တာဝန်မရှိကြောင်း သိရှိနားလည် သဘောပေါက်ရန် ကူညီပေးပါ။

- ထိုသူ ဤကဲ့သို့ အဘယ့်ကြောင့် ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို ဘယ်တော့မှ နားလည်နိုင်မည် မဟုတ်သည်ကို လက်ခံရန် ကူညီပါ။ အဘယ့်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့သည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ရိုးရှင်းသော အဖြေမရှိပါ။
- မည်သို့ သေဆုံးခဲ့သည် ဆိုတာထက် သူ၏ ဘဝကို သတိယစေရန် ကူညီပါ။

နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း

1. မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသွားခဲ့သော သူ၏ မိသားစုဝင်များသည် သတ်သေခဲ့သူကို ပြောလိုသည့် အရာများ၊ [သို့] သင် ပြောခဲ့မိရင်ကောင်းမှာဘဲလို့ ဆန္ဒရှိတဲ့ စကားတွေကို စာ တစ်စောင် အဖြစ် ရေးပါ။
2. အဖွဲ့ငယ်များတွင် ယေရေမိ မြည်တမ်းစကား ၃:၁၉-၂၃ နှင့် မသဲ ၁၁:၂၈ ကိုဖတ်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန် ကြံစည်နေသူများ [သို့] ကျန်ရစ်သူ မိသားစုဝင်များကို မည်သို့ နှစ်သိမ့်ခွန်အားပေးနိုင်မလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် တစ်ဦးဦး သတ်သေ သွား သောကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေသူများအတွက် ဆုတောင်းပေးပါ။

၆(ဂ)။

စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ

၁။ နောက်ဆုံး တစ်ခွက်

ပေါလုသည်ကျောင်းခြံဝင်းအပြင်ဖက်တွင် ရပ်နေကာမငိုမိအောင်ကြိုးစားရင်း *ဒါမတရား* ဘူးလို့ ပြောလိုက်သည်။ ကျောင်းစရိတ် အချိန်မီ မသွင်းနိုင်သောကြောင့် စောစောကပင် သူ့ကို ကျောင်းက ထွက်သွားရန် ပြောခဲ့ကြသည်။ ကျောင်းစရိတ်ထည့်ရန် အချိန် (၁) လ နောက်ကျ နေကတည်းက ယခုလိုဖြစ်လာလိမ့်မည်ကိုစိုးရိမ်နေခဲ့သည်။ သူသည် စာအတော်ဆုံး ကျောင်း သားတစ်ဦးဖြစ်သောကြောင့် အတန်းပိုင်ဆရာမက သူ့ကို ထွက်မသွားစေလိုပါ။ သူ့ အပေါ် လည်း စေတနာထားကြသည်။ သို့သော်တစ်မနက်တွင် ကျောင်းအုပ် ဆရာကြီးက ရုံးခန်းထဲကို ခေါ် ပြီး *ခင်ဗျားကို သတိပေးခဲ့တာသုံးကြိမ်ရှိပြီ။ ခင်ဗျား ကျောင်းဆက်တက်ချင်ရင် အိမ်ပြန် ပြီး ကျောင်းလခ ယူလာပါ။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် ငါဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တော့ ဘူးလို့* သူ့ကို ပြော လိုက်သည်။

ပေါလုသည် လမ်းမပေါ်မှာရှိတဲ့ ကျောက်တုန်းလေးတွေကို ခြေဖြင့်ကန်ရင်း အိမ်ကို တစ် လှမ်းခြင်း လှမ်းကာ ပြန်လာခဲ့သည်။ သူ့အတန်းဖော်သူငယ်ချင်း အများရှေ့မှာ ဖြစ်ခဲ့သည့် အတွက်လည်း အရှက်ရမိသည်။ သူ့မိခင် လီလီသည် အိမ်ခြံဝင်းထဲတွင် အားလူး စိုက်နေစဉ် ပေါလု အိမ်ပြန်ရောက်လာသည်။ သူပြန်လာသည့် ပုံစံကိုမြင်လိုက်ကတည်းက အခြေအနေ ကို သိရှိလိုက်ပြီး၊ နှလုံးပြတ်ကျမတတ် ခံစားလိုက်ရသည်။

ပေါလု၏ ဖခင် မာတင်သည် အဆင့်မြင့်ရုံးတစ်ခုတွင် ဝန်ထမ်းဖြစ်သည်။ ခါတိုင်း ညတွေ လိုပဲ၊ ဒီညလည်း သူ့အိမ်အပြန်နောက်ကျပြန်သည်။ တစ်နေ့တာ ရုံးဆင်းပြီးနောက် ခါတိုင်းလို မိတ်ဆွေများနှင့် ဘီယာသွားသောက်ခဲ့သည်။ သူ့မိတ်ဆွေများ အားလုံး တခဏအကြာတွင် အိမ်ပြန်သွားကြသော်လည်း မာတင်သည် တစ်ဦးတည်း ဆက်ထိုင်ပြီး၊ ဘီယာ တစ်ခွက် ပြီး တစ်ခွက် ဆက်သောက်နေသည်။ ဆိုင်ပိတ်မှ အိမ်ပြန်သည်။

မာတင်သည် အိမ်ရောက်ရန် အတော်အလှမ်းဝေးသောနေရာတွင် ရှိနေသေးသော်လည်း သူ့သီဆိုသည့် ကျယ်လောင်သော သီချင်းသံကြောင့် လီလီနှင့်ပေါလုတို့သည် မာတင် အိမ် ပြန်လာနေသည်ကို သိရှိကြသည်။ ခြံဝင်းထဲကို မျက်မှောင်ကုတ်ဝင်လာပြီး *ချစ်ဇနီးရေ၊ ဘယ်မှာလဲ* လို့ အော်ခေါ်သည်။ လီလီက ထွက်ကြိုပြီး ချက်ခြင်းဆိုသလို ညစာ ပြင်ဆင်ပေး သည်။ မာတင် ညနေစာ စားပြီးနောက် ပေါလုက ကျောင်းစရိတ် မသွင်းနိုင်လို့ ကျောင်းထုတ်

ခံရကြောင်း သူ့ကို ပြောပြသည်။ မာတင်က တစ်ခဏတာ ဘာမှ ပြန်မပြောပဲနေပြီးနောက် နောက်တစ်ပတ်ဆိုရင် လကုန်တော့မှာ၊ လစာရတာနဲ့ မင်း ကျောင်းစရိတ်ကို ထည့်ပေးမယ်။ စိတ်မပူပါနဲ့၊ မင်းကျောင်းပြန်တက်ရမှာပါလို့ ပြောလိုက်သည်။ ပေါလုကလည်း သူ့ဖခင် ပြောသည်ကို ယုံရခက်နေသည်။

လစာမထုတ်မီ တစ်ညအလိုတွင် လီလီက သူ့အရက်သောက်လို့ မိသားစုအတွင်း မည်သို့ ဒုက္ခရောက်နေကြောင်း မာတင်ကို ပြောပြရာ ငါ့ရှာတဲ့ ပိုက်ဆံကို ဘယ်လိုသုံးရ မယ်ဆိုပြီး ဆရာ လာမလုပ်နဲ့၊ နင်နဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ ဒေါသနှင့် အော်ပြောသည်။

နောက်နေ့တွင် ရုံးဝန်ထမ်းအားလုံး လစာထုတ်ကြသည်။ ထိုညတွင် ရုံးမှ အမျိုးသား တစ်ချို့က ဒေသထွက် အရက်ပြင်းဆိုင်သို့ သွားရောက်ပျော်ပါးကြရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။ မာတင်က အိမ်သို့ တန်းတန်းပြန်လာမည်ဟု ကတိပေးခဲ့သော်လည်း၊ တစ်ခွက်ပဲ သောက်တာ ပြဿနာ မရှိလောက်ပါဘူး။ ဒီပိုက်ဆံရဖို့ ငါ အလုပ်အရမ်းကြိုးစားခဲ့ရတာ ပဲ လို့ စဉ်းစားသည်။ သို့သော် အရက်ဆိုင်ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ တစ်ခွက်သောက်ပြီး တစ်ခွက်၊ နောက်တစ်ခွက် နောက်တစ်ခွက် ဆက်သောက်ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

နေအိမ်တွင်လီလီက မာတင်ပြန်လာမည့်အချိန်ကို စိုးရိမ်တကြီးစောင့်နေသည်။ ညမှာင် နေပြီဖြစ်သော်လည်း ဘာအရိပ်အယောင်ကိုမျှ မတွေ့ရပါ။ လီလီသည် အစာအငတ် ခံပြီး နောက်ဆုံးလက်ကျန် ထမင်းအားလုံးကို ကလေးတွေကို ကျွေးလိုက်သည်။ ကလေးတွေ အိပ်ပျော်သွားပြီး အတော်ကြာမှ အလွန်အကျွံ အရက်မူးပြီး မာတင် အိမ်ပြန်လာသည်။ သူ့အမှားကို သူသိနေသည့်အတွက် အတော်စိတ်ဆိုးနေသည်။ လီလီက ပိုက်ဆံ တွေကော လို့မေးရာ၊ မာတင်က လီလီကို ရိုက်ဖို့ ကြိုးစားရင်း ကျက်သရေမရှိတဲ့ မိန်းမ၊ ဘာပိုက်ဆံလည်း လို့ ပြန်ပြောသည်။ သို့သော် သူ့အလွန်အကျွံ အရက်မူးနေသောကြောင့် လီလီကို နာကျင်အောင် မလုပ်နိုင်ပါ။ တစ်ခဏအကြာတွင် သူအိပ်ပျော်သွားသည်။ တစ်လစာ လုပ်အားခ အားလုံး သုံးဖြုန်းပစ်လိုက်ပြန်ပြီ။

နောက်နေ့တွင် လီလီသည် ပေါလုကို အားပေးစကားပြောဖို့ရန် ကြိုးစားသော်လည်း သူသည် ပြတင်းပေါက်ကိုသာ ငေးငိုင်ကြည့်နေသည်။ လီလီ၏ စိတ်သည် နာကျင်မှုနှင့် အမျက် ဒေါသများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ သူသည် သင်းအုပ်ဆရာကတော်ထံ အကူအညီ တောင်းခံရန် သွားရောက်ခဲ့ရာ ဆရာကတော်က ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ယုံကြည်ခြင်း အား ကြီးရန်လိုကြောင်းနှင့် အသက်တာတွင် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများ ကြုံတွေ့ခဲ့စားရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. မာတင်၏ ပြဿနာက ဘာလဲ။
2. သူ့ပြဿနာကြောင့် လီလီနှင့် ပေါလုတို့ အပေါ်ဘယ်လို ထိခိုက်မှုမျိုး ရှိစေသလဲ။
3. လူတွေ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာများကို စာရင်းပြုစုပါ။

ဆွေးနွေး တုန့်ပြန်မှုများ အဖွဲ့ကြီးတွင်ရယူပါ။ လိုအပ်ပါက အောက်ဖော်ပြပါ စာရင်း နှင့် တိုက်ကြည့်ပြီး ဖြည့်စွက် သင့်သော အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။

လူတွေစွဲလမ်းမှုပြဿနာ ကြုံတွေ့စေနိုင်တဲ့အကြောင်းအရာများမှာ၊ အရက်သေစာ၊ ဆေးရွက်ကြီးမူးယစ်ဆေးဝါး၊ အလွန်အကျွံစားသောက်ခြင်း၊ အလွန်အကျွံအစားအသောက် ရှောင်ရှားခြင်း၊ အပြေးလေ့ကျင့်ခြင်း [သို့] လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဖဲရိုက်ခြင်း၊ ဈေးဝယ် ထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်လုံးတီး ပုံ၊ဗီတီယို ကြည့်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်တို့ ဖြစ်သည်။ ကောင်းသောအရာများအတွက်လည်း လူတွေ အစွဲအလမ်းကြီး နိုင်ပါ သည်။



၂။ စွဲလမ်းမှုဆိုတာ ဘာလဲ။

လူများသည် တစ်စုံတစ်ခုအပေါ် စွဲလမ်းတတ်ကြပြီး အသက်ရှင်သည့်အခါ မရှိမဖြစ် သလိုမျိုး ၎င်းအပေါ် ဆန္ဒပြင်းပြမှုရှိကြသည်။ စိတ်ခံစားမှုအတွက် အာသာဖြေ တတ်ကြသလို၊ နာကျင်သော ခံစားမှုများအတွက် အစားထိုးလုပ်ဆောင် လေ့ရှိကြသည်။ ကောင်းသော ခံစားမှုများ ပျောက်ဆုံးသွားသောအခါ၊ ပြန်လည်လိုချင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ မကြာ မကြာ လုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။ အကြိမ်ဖန်များစွာ၊ မကြာမကြာ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ၎င်း အပေါ် ယစ်မူးသွားကြသည်။ ထိုသို့လုပ်ဖန်များခြင်းကြောင့်ကောင်းသော ခံစားမှုများ ရရှိစေရန် ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်လွှတ်သောဒြပ်တစ်ချို့ချို့တဲ့လာကာ သူတို့စွဲလမ်းတပ်မက်သော အရာများ မဖြစ်

မနေလုပ်ရန် လိုအပ်မှုများရှိလာသည်။ အချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ၊ ကောင်းသော ခံစားမှု ရရှိနိုင်ရန် ပိုမိုလုပ်ဆောင်မှု လိုအပ်လာသည်။

၎င်းအပေါ် မှီခိုမှု ရှိလာရသည်။ သူတို့၏ စွဲလမ်းမှုသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဘုရား တစ်ဆူကဲ့သို့ ဖြစ်လာပြီး၊ ထိုအရာအတွက် အရာရာတိုင်း ပေးဆပ်ကြရသည်။ နေ့ည ထိုအရာ ပေါ် တပ်မက်ကြသည်။ ထိုစွဲလမ်းမှုကို ဖြည့်ဆည်းလေလေ ထိုအရာက သူတို့အပေါ် အနိုင် ယူလေလေဖြစ်သည်။ အဆုံးတွင် သူတို့ဘဝ၊ ကျန်းမာရေး၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်ရရှိထားသော တာဝန်ဝတ္တရားများ အားလုံးကို ပျက်စီး စေသည်။

၃။ လူတို့တွင် အဘယ်ကြောင့် စွဲလမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်ရသနည်း။

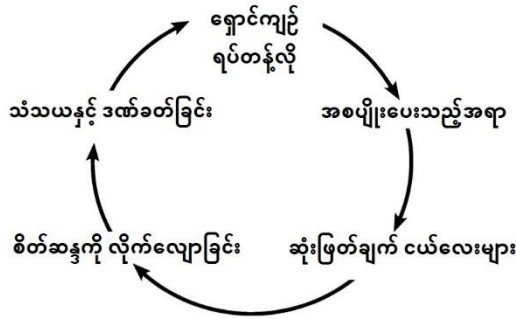


အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

လူတို့တွင် အဘယ် အကြောင်းရင်းများကြောင့် စွဲလမ်းမှုပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်လာရသနည်း၊ မည်သို့ စတင် သနည်း။

ဆွေးနွေး တုန့်ပြန်မှုများ အဖွဲ့ကြီးတွင်ရယူပါ။ လိုအပ်ပါကအောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ နှင့် တိုက်ကြည့်ပြီး ဖြည့်စွက်သင့်သော အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။

- **လူမှုရေး ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ။** အရက် သောက်၊ ဖဲရိုက်သည့် လူမှုအပေါင်း သင်းထဲတွင် ဝင်ဆွဲလိုသည်။ ထိုသို့သော အဖွဲ့အစည်းများ၏ လက်ခံမှုကို ရယူလိုသည်။
- **တသီးပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။** စွဲလမ်းမှုက သူတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာ များကို ထုံထိုင်းစေသည်။
- **တစ်ဦးစီ၏ ပင်ကို စရိုက်နှင့် မိသားစုထံမှ ဆက်ခံရရှိသော စရိုက်။** တစ်ချို့သော လူတို့သည် တစ်ခြားသော လူများထက် စွဲလမ်းမှု ပိုမို ကြီးမြင့်နိုင်သည်။



စွဲလမ်းမှုကြီးသော သူတို့သည် သံသရာစက်ဝိုင်းမှ ရုန်းမထွက်နိုင် လှည့်ပတ်နေတတ် ကြသည်။

1. **ရှောင်ကျဉ်၊ ရပ်တန့်လိုစိတ်။** ငါ နောက်ဘယ်တော့မှ ပြန်မလုပ်တော့ဘူး၊ ငါသည် စိတ်ဓါတ်ကြီခိုင်းသော သူ ဖြစ်သည်။
2. **အစပျိုးပေးသည့် အရာ။** အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုက ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အစပျိုးပေးသည်။ သူတို့ ဆာလောင်သည့်အခါ၊ စိတ်ဆိုးသည့် အခါ၊ အထီးကျန်သည့် အခါ၊ [သို့] မောပန်းသည့် အခါ ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိသည်။ သူတို့ စွဲ လမ်းမှုများ အချိန်အတိုင်းတာ တစ်ခုအထိ ရှောင်ရှားပြီးမှ အောင်ပွဲခံသည့် သဘောဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်များလည်း ရှိနိုင်သည်။
3. **ဆုံးဖြတ်ချက် ငယ်လေးများ။** သူတို့သည် စွဲလမ်းမှုများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လမ်းစဖွင့်ထားတတ် ကြသည်။ သူတို့သည် စုံစမ်းမှုကို ကြိုကြံခံနိုင်သည်၊ ဤကဲ့သို့ သောသေးငယ်သည့် လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ထိုက်တန်မှု ရှိသည်။
4. **စိတ်ဆန္ဒကို လိုက်လျောခြင်း။** စွဲလမ်းမှု နောက်ကို လုပ်ဆောင်ပြီး၊ ၎င်းက သူတို့ကို အနိုင်ယူသွားခြင်း။
5. **သံသယနှင့် ဒဏ်ခတ်ခြင်း။** မကောင်းတာ လုပ်မိသည်ဟု ခံစားမိပြီး၊ ကောင်းသော အလုပ်များ ပိုလုပ်ရန် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း။
6. **ရှောင်ကျဉ်၊ ရပ်တန့်လိုစိတ်။** သူတို့သည် စွဲလမ်းမှု သံသရာထဲ ပြန်ဝင်ကြသည်။

သတင်းကောင်းတစ်ခုမှာစွဲလမ်းမှုရှိသူသည် ဤစွဲလမ်းမှုသံသရာစက်ဝိုင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

၄။ သမ္မာကျမ်းစာက စွဲလမ်းမှုပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ သွန်သင်ထားပါသနည်း။



ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

အဖွဲ့ငယ် တစ်ခုစီ အောက်ဖော်ပြပါ ကျမ်းချက် တစ်ချက်စီကို လေ့လာ ဆွေးနွေး စေပြီး စွဲလမ်းမှုနှင့် ဆိုင်သော သွန်သင်ချက်များကို အဖွဲ့ကြီးထံသို့ တင်ပြ ဆွေးနွေး ခိုင်းပါ။

ယာကုပ် ၁:၁၃-၁၅	ရောမ ၆:၁၁-၁၃
ဧဖက် ၄:၂၂-၂၄	၂ကော ၁၀:၃-၅
ကော ၃:၁-၃	၁ကော ၁၀:၁၃

စွဲလမ်းမှု ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက်၊ သူတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုထက် မည်သို့ တွေးကြသည်ကို ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ပါ။ ကျမ်းစာက သွန်သင်သည်မှာ ကျွန်တော်တို့ အတွင်းစိတ်တွင် မည်သို့တွေးထင်ကြသည်ကို အမှန်ပင် လုပ်ဆောင်ကြသည်ဟုဆို၏။ စိတ်တွင်းခံစားမှုသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပြီး၊ စွဲလမ်းမှု သံသရာ စက်ဝိုင်းထဲ ကျဆင်းနိုင် ပါသည်။ စွဲလမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်သည် ဆိုပါက၊ ရပ်နားရန် တော်တော် ခက်ခဲပါသည်။

စွဲလမ်း သူတို့သည် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုကို ဘုရားသခင်ထံ အာရုံပြုရန် လိုပါသည်။ သို့မှသာအတွင်းစိတ်သည် ဘုရားသခင်အားဖြင့် အသစ်ပြုပြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပြီး၊ စွဲလမ်းမှု သံသရာစက်ဝိုင်းမှရုန်းထွက်နိုင်ကြမည် (ရောမ ၁၂:၁-၂)။ သူတို့သည် အမူအကျင့်ကောင်းများကို တည်ဆောက်ရန်လိုအပ်သလို၊ ဆာလောင်တောင်းတမှုနှင့် မူးယစ်မှု ဖြစ်လာသည့်အခါ မည်သို့ပြုလုပ်မည်ကို ပြင်ဆင်ရမည်။ ဘုရားသခင် ကူညီ နိုင်ပြီး၊ သူတို့၏ အတွင်းစိတ်တောင့်တမှုက သူတို့ကို လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဘုရားသခင်သည် တစ်နေ့တွင်သူတို့လွတ်မြောက်နိုင်မည်ဟူသောမျှော်လင့်ချက်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။

၅။ စွဲလမ်းမှုပြဿနာရှိသော သူများကို ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင် ပါမည်နည်း။

ကျွန်တော်တို့သည် စွဲလမ်းမှုပြဿနာ ရှိနေသောသူတို့ကို ကူညီနိုင်ရန် သူတို့ ကြုံတွေ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှု ပြဿနာများကို သိရှိနားလည်ထားရမည်။ နူးညံ့သော သဘောဆောင်ရမည်၊ သို့သော် ခိုင်မာသော ရပ်တည်ချက်များ ရှိရမည် (ဂလာ ၆:၁)။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

စွဲလမ်း ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသူများသည် အဘယ်ကြောင့် မရပ်တန့်နိုင်ရ သနည်း။

ဆွေးနွေးတုန့်ပြန်မှုများအဖွဲ့ကြီးတွင်ရယူပါ။ လိုအပ်ပါကအောက်ဖော်ပြပါအချက်များ နှင့် တိုက်ကြည့်ပြီး ဖြည့်စွက်သင့်သော အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။

- သွေးသား တောင်းတမှု ရှိသည်။ ရပ်တန့်ခြင်းကြောင့် နာကျင်မှု အတိုင်းအတာ တစ်ခု အထိ ခံစားရနိုင်သည်။
- သူတို့သည် လိမ်ညာ လှည့်ဖြားတတ်သည့် အမှုအကျင့်များ ရှိပြီး လူများကို အသုံးချကာ လိုချင်သည်များ ရယူ လုပ်ဆောင်တတ်သည်။
- သူတို့ကို သူတို့ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ရှိသူများ အဖြစ် လက်ခံထားကြသည်။ အချိန် အတန် ကြာ ရုန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစား ခဲ့ရာ အောင်မြင်မှု မရှိခြင်းကြောင့် မျှော်လင့်ခြင်း ကင်းမဲ့ နေကြသူများ ဖြစ်သည်။
- စွဲလမ်းမှုပြဿနာ သံသရာစက်ဝိုင်းကို မသိရှိခြင်း၊ [သို့] မည်သို့ ရပ်တန့်ရမည်ကို မသိ ဖြစ်နေကြသည်။
- စွဲလမ်းမှု ပြဿနာကြောင့် မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမည့် အခက်အခဲများကို တွေ့ကြုံ စေသည်။

စွဲလမ်းမှုပြဿနာ ရှိနေသောသူများကို အကူအညီပေးရာတွင် ပြဿနာကို အတူ တစ်ကွ ဖြေရှင်းပေးခြင်း [သို့] တရားဒေသနာ ဝေငှပေးခြင်း စသည်တို့က သူတို့အတွက် အကျိုး မဖြစ် စေပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ရပ်တန့်လိုသောစိတ်ရှိလာရန်နှင့် ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချရန် လိုအပ်သည်။ အကူအညီမည်မျှအတိုင်းအတာထိ လိုအပ်မှု ရှိ၊မရှိသည် ပြဿနာ အဆင့် ပေါ်မူတည်၍ တုံ့ပြန်မှုများလည်း ကွဲပြားမည်။

အဆင့် ၁။ ဘာ ပြဿနာမှ မရှိဘူး။ (အသင့် မဖြစ်သေး) သူတို့၏ အသက်တာကို သုံးသပ် စေပါ။ ဤသို့ ဆက်လက်အသက်ရှင်ပါက သူတို့ဘဝသည် အဘယ်အရပ်သို့ ဦးတည် နေသည်ကို သိမှတ်စေပါ။

အဆင့် ၂။ ပြဿနာရှိနေပြီ ထင်တယ် (အသင့် ဖြစ်ခါနီး)။ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာကို ရပ်တန့် နိုင်ခြင်းကြောင့်ရရှိလာနိုင်သည့်အကျိုးကျေးဇူးနှင့် စိန်ခေါ်မှု၊ အခက်အခဲ များကိုသိမြင် စေပါ။

အဆင့် ၃။ ပြဿနာရှိနေပြီ၊ ငါအဆုံးသတ်မှ ဖြစ်တော့မယ် (အသင့် ဖြစ်)။ သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် (သေးငယ်သည် ဖြစ်စေ) ဂုဏ်ပြု ချီးမွမ်းပေးပါ။ အားပေးပါ။ လိုအပ် သလို ကူညီပေးပါ။

- သူတို့၏ စိတ်တွေးခေါ်မှု နှင့် ခံစားမှုတို့ကို အထူးဂရုပြုပေးပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့သော စွဲလမ်းမှု အစပျိုးခဲ့သည်ကို လေ့လာ ဖော်ထုတ်ပါ။
- သူတို့သည် မည်သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ၏ သားကောင်ဖြစ်သွားသည်ကို ဂရုပြု လေ့လာပါ။ ဥပမာ၊ သူတို့သည် ဒေသတွင်း အရက်ဆိုင်သို့ သူငယ်ချင်းများနှင့် သာမန်အချို့ရည်သာ သောက်မည်ဟု တွေးပြီး သွားခဲ့သော်လည်း အဆုံးတွင် အရက်မူးပြီး အဆုံးသတ်ဖြစ်ပါက အရက်ဆိုင်သွားခြင်းကို ရပ်တန့် ဖို့လိုမည်။
- အရက် [သို့] မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲလိုသည့် အတွေးပေါ်လာပါက မပြုလုပ်ခင် ၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ယူ စဉ်းစားသော အမှုအကျင့်ကို လုပ်ဆောင်စေပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကလည်း သူတို့ စိတ်စွဲလမ်းမှု ပြဿနာမှ ရှောင်ရှား နိုင်လေ့ရှိသည်။
- အကူအညီတောင်းခံနိုင်ရန် နှင့် လုပ်ဆောင်နေမှု အခြေအနေများ တင်ပြနိုင်ရန် စွဲလမ်းမှု ပြဿနာကို အောင်နိုင်ခဲ့သည့် သူ တစ်ဦးဦးကို ရှာဖွေပေးပါ။
- သူတို့ စွဲလမ်းမှု ကို ကောင်းသော အရာများဖြင့် အစားထိုးပါ (လုကာ ၁၁:၂၄-၂၆)။
- သူတို့ စိတ်ဒဏ်ရာကို စစ်ဆေးပြီး လွတ်မြောက်နိုင်ရန်အတွက် ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင်လာနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။
- ဘုရားသခင်နှင့်အခြားသူများထံ သူတို့ ပြုလုပ်မှားခဲ့သည့် အရာများ၊ အပြုအမူများအတွက် ခွင့်လွှတ်မှုကို တောင်းခံရမည်။ ခရစ်တော် ယေရှုဘုရားက သူတို့ အပြစ် များကို လုံးလုံး ခွင့်လွှတ်ပေးသည်ကိုလည်း လက်ခံရမည်။

အဆင့် ၄။ ငါ လုပ်မိ ပြန်ပြီ (ပြန် လဲကျခြင်း)။ နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်ခြင်းသည် ကုသခံယူသည့် အဆင့်တွင် တော်တော်များများ၌ ကြုံတွေ့ရလေ့ ရှိသည်။ သူတို့ ပြန်ပြီး နလန် ပြန်ထနိုင် အောင်၊ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီး ကြိုးစားနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ သူတို့ လဲကျ ကြမည်၊ သို့သော် သူတို့ကို သူတို့ ပြန်လည် မတ်တပ်ရပ်နိုင်မည် အကြောင်း ကို ခွန်အားပေး ပြောဆိုပါ (ဆာလံ ၃၇:၂၃-၂၄)။ ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် သူတို့ အပြုအမူ နှင့် ကျရှုံးမှု ပေါ်မူမတည်ပါ (ရောမ ၅:၈)။

၆။ စွဲလမ်းမှုပြဿနာ ကြုံနေရသောမိသားစုဝင်များကို မည်သို့ကူညီ မည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

စွဲလမ်းမှုပြဿနာကြုံတွေ့နေသောသူ၏မိသားစုဝင်များကိုကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ကူညီ နိုင်မည်နည်း။

အဖွဲ့ကြီးအတွင်း ဆွေးနွေးစေပြီး တုန့်ပြန်မှုများရယူပါ။ လိုအပ်ပါက အောက်ဖော်ပြပါ အချက် များမှ ဖြည့်စွက်သင့်သော အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။

- မိသားစု ဝင်များသည် စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသောသူ ရှိနေခြင်းကြောင့် သူတို့ အသက်တာနှင့်၊ အခြေအနေများတွင် မည်မျှ ထိခိုက်မှုရှိနေခြင်းနှင့် လက်ရှိ အခြေအနေ သည် ပုံမှန်မဟုတ်သည်ကို နားလည် လက်ခံရမည်။
- မိသားစုဝင်များသည် စွဲလမ်းမှု ပြဿနာရှိနေခြင်းကြောင့် ရင်ဆိုင်နေရသော အမျက် ဒေါသ၊ ခါးသီးမှု၊ သဘောထား ကွဲလွဲမှုများ၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲ၊ စသည့် စိန်ခေါ် မှုများကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေး ပြောဆိုရမည်။ သူတို့ တစ်ဦးစီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက် များ အပေါ် အယောက်တိုင်း တာဝန် ယူရမည် ဖြစ်သလို၊ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ရှိနေသူ ကိုလည်း သူ၏ လုပ်ဆောင်မှုအတွက် တာဝန်ခံခိုင်းရမည်။
- မိသားစုဝင်များသည် စွဲလမ်းမှုပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသူအား အခြေအနေမှန်ကို သင့်လျော် သည့် အချိန်တွင် ချင့်ချိန် သတိထား၍ ပြောပြရမည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ရန် မလွယ်ကူ ပါ။ စိတ် ကတိကအောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့ နေသူသည် မိမိ အားနည်းချက်ကို ဖုံးကွယ် ထားတတ်သည်။ သူတို့ပြဿနာကို ဖွင့် ပြောဖို့ ရှက်ကောင်း ရှက်နေမည်။
- စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသူ ပြန်လည် သက်သာလာပါက၊ မိသားစုဝင်များ အနေ ဖြင့် သူတို့ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်း နှင့် မျှော်လင့်ချက်များ ပျောက်ဆုံးသွား ကြောင်း ခံစားရနိုင်သည်။ ဖုံးကွယ်နေခဲ့သော အခြား ပြဿနာများလည်း ပထမ အကြိမ် တွေ့မြင် လာရနိုင်သည်။ လူများက စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသူ သက် သာလာ၍ သူ့ကို ချီး မွမ်းပြောဆိုကြသည့် အချိန်တွင် မိသားစုဝင်များ ကြိုးစား လုပ် ကိုင်ခဲ့သည်များကို အသိအမှတ် မပြုသဖြင့် စိတ်ဆိုး ဒေါသ ထွက်နိုင်သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင်သည် အရက်စွဲနေသော မာတင်ကဲ့သို့သော သူတစ်ယောက်နှင့် အတူနေထိုင် သည် ဆိုကြ ပါစို့၊ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

1. သင့်ကိုသင် မည်သို့ အမှန်တစ်ကယ် ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်မည်နည်း။
2. သင့်ကို သင် မည်သို့ ဂရုစိုက်မည်နည်း။
3. စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသူကို ထိရောက်သော ခွန်အားပေးမှုများ လုပ်ဆောင် နိုင်ရန် မည်သည့်ကဏ္ဍများအကူအညီများ လုပ်ဆောင်ပေးမည်နည်း။

နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း

သင်နေထိုင်သည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အသင်းတော်များတွင် ဤသို့သော သူများ ကို ကူညီပေးသည့် အဖွဲ့များ ရှိပါသလား။

၇။

သူတစ်ပါးအား ကူညီပေးသူကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း

၁။ မနိုင်ဝန် ထမ်းနေရသော သင်းအုပ်ဆရာ

သင်းအုပ်ဆရာဘန်ဘာနှင့်သူ့မိသားစုသည်ရပ်ဝေးတွင် တစ်နှစ်တာ ပညာတော်သင် သွားနေခဲ့သောအချိန်တွင် သူတို့၏ရွာကို အိမ်နီးချင်းလူမျိုးစုတစ်စုမှ လာရောက် တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြသည်။ ယခု ရွာသို့ ပြန်ရောက်သည်မှာ (၅)လခန့် ရှိနေပြီ။ သင်းအုပ်ဆရာတစ်ဦး ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ၊ ဘန်ဘာသည် အသင်းသားများ အခက်အခဲ များစွာကြုံခဲ့ရသော ရွာတွင်း၌ ပဋိပက္ခဖြစ်ခဲ့သောအချိန်တွင် သူတို့နှင့် အတူရှိမနေနိုင်ခဲ့သည့်အတွက် သူ့မှာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားမိသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရွာသို့ ပြန်ရောက်ကတည်းက နေ့ည မအား အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည် အရာများကို ပြောပြရန် လာရောက်သည့် လူတိုင်းကိုလည်း ကောင်းစွာ လက်ခံ နားထောင်ပေးသည်။ လူတော်တော်များများသည် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရသောကြောင့် စိတ်သက်သာရာရကြသော်လည်း အချို့မှာမူ အကြောင်းမရှိသူ့အပေါ်စိတ်ဆိုးနေကြ သူများလည်း ရှိသည်။ ငွေကြေး အကူအညီရနိုင်ရန် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ရှုပ်ထွေးလှသော ၎င်းတို့၏ အဖြစ်အပျက်များကို ပြောပြကြသူများလည်းရှိ သည်။

လွန်ခဲ့သော (၂) လခန့်ကလည်း အခင်ဆုံး သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် သူ့ထံရောက်လာ ပြီး ကျွန်တော် မျက်စိရှေ့မှာပင် ဇနီးသည်နှင့် သားသမီးများ အသတ်ခံခဲ့ရတယ် ဟု လာပြောပြသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ဘန်ဘာသည်ထိုအကြောင်းကို သူ့အတွေးထဲမှ ထုတ်မရဖြစ်နေသည်။ သူသည် ကောင်းမွန်စွာ မအိပ်နိုင်ပဲ ဆူညံသံတိုးတိုးလေးကြောင့်ပင် လန့်နိုးနေတတ်သည်ကို ဇနီးသည်က သတိထားမိလာခဲ့သည်။ ခါတိုင်းလို သူ့မှာ ခွန်အားမရှိပဲ၊ နှိုးထသည့် အချိန်တိုင်းပင်းပန်နှမ်းနယ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ လွန်ခဲ့သည့် လအတွင်းမှာပင် အိမ်နီးချင်း မိသားစုမှ လူတစ်ချို့က သူ့ကိုလိုက်ဖမ်းနေသည်ဟု သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် အိပ်မက်မက်ခဲ့ပြီး လန့်နိုးခဲ့သည်။

လွန်ခဲ့သည့် အပတ်က ဇနီးသည်က နှင်လည်း အေးအေးဆေးဆေး အနားယူလို့ ရအောင် ငါတို့အဒေါ်အိမ်မှာ သွားနေရအောင်၊ ကလေးတွေလည်း နှင်နဲ့ စကားပြောရမည့် အချိန်တောင် မရှိတော့ဘူး လို့ ပြောသည်။ ဘန်ဘာက ငါဘယ်ကိုမှ သွားလို့ မရဘူး၊ လူတိုင်း ငါ့ကို အားကိုးနေကြတာ၊ ငါသာတစ်နေရာရာ သွားခဲ့မယ်ဆိုရင် သူတို့တွေဘယ်လိုလုပ်ကြမှာလဲဟု ဇနီးသည်ကို ပြန်အော်ပြောသည်။ ဇနီးသည်ကလည်း အေးလေ၊ ဒါဆို ရင်ကောင်းပြီ၊ အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ မိသားစုနဲ့ ထမင်းအတူစားဖို့တော့ ကြိုးစားအုံး၊ နှင် တော်တော် ပိန်လာပြီ ဟု ပြန်

ပြောသည်။ ဘန်ဘာကလည်း အင်းပါ၊ အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်ပါ့မယ် လို့ စိတ် မအီမသာနဲ့ ပြန် ပြောလိုက်သည်။

လွန်ခဲ့သည့် လမှစ၍ ဘန်ဘာပို၍စိတ်ဓါတ်ကျလာသည်။ တရားဟောလို စိတ်များလည်း မရှိတော့ပေ။ အသင်းတော် လူကြီးများက ဘုရားကျောင်းသွားရန် လာခေါ်သောအခါ နေမကောင်းကြောင်း ဆင်ခြေပေးခဲ့သည်။ အလုပ်မှ အနားယူရန်အထိပင် စဉ်းစားခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သည့် အပတ်တွင် သူသည်အနီးအနား ရွာတစ်ရွာသို့ စက်ဘီးဖြင့် သွားစဉ် လမ်းချော် ကာ စက်ဘီးမှောက်ပြီး လက်တစ်ဖက် ကျိုးသွားသည့်အပြင် စက်ဘီးလည်းရစရာ မရှိ ပျက် စီးသွားခဲ့ပါသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျပြီး အိမ်သို့ပြန်လာခဲ့သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင်းအုပ်ဆရာ ဘန်ဘာသည် အဘယ်ကြောင့် ဤသို့သော ပြဿနာများနှင့် တွေ့ကြုံ နေရသည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။

၂။ သူတစ်ပါးကိုကူညီပေးသူတစ်ဦး မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရကြောင်း မည်သို့ သိနိုင် မည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. မနိုင်ဝန် ထမ်းပြီး သူတစ်ပါးကို ကူညီပေးရလွန်းသောကြောင့် စိတ်ဓါတ်ကျ ခြင်း [သို့] ဖျားနာခြင်း ခံစားခဲ့ရသူ တစ်ဦးဦးကို သင်သိပါသလား။ သူတို့ ဘာတွေ ပြောပါ သနည်း။ မည်သို့ ပြုမူကြပါ သနည်း။
2. သင်ကိုယ်တိုင် မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရသလိုမျိုး ခံစားဖူးပါသလား။ မည်သို့ ခံစားခဲ့သည်ကို ဖော်ပြပါ။

သူတစ်ပါးကိုကူညီပေးခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုမောပန်းစေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရ နေသောသူများ၏ နာကျင်ခံစားနေရမှုများကို နားထောင်ပေးခြင်းကြောင့် ကျွန်တော်တို့ စိတ် ကိုလည်း နာကျင်စေတတ်ပါသည်။ ဤသို့သောအရာကို ဒုတိယတန်းစား စိတ်ဒဏ်ရာ (secondary trauma) ဟု ခေါ်သည်။ သူတစ်ပါးအတွက်သာ အချိန်ပေးနေရပြီး မိမိကိုယ်ကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ရန် အချိန်မရှိ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ မိမိတွင် ဖြစ်နေပါက မနိုင်ဝန်ထမ်း နေရသူများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- အချိန်တိုင်း ဒေါသထွက်ခြင်း [သို့] ဝမ်းနည်းခြင်း

- အလွန် ပင်ပန်းခြင်းနှင့် စိတ် ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်း
- ကောင်းကောင်း အိပ် မပျော်ခြင်း
- ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး၌ ပြဿနာ ရှိခြင်း
- စစ်မှန်သော ယုံကြည်ခြင်းကို သံသယ ရှိခြင်း
- ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းနှင့် တန်ခိုးတော်တို့ အပေါ်သံသယ ရှိခြင်း
- စာတန်၏ လိမ်ညာမှုကို စတင် ယုံကြည်လာခြင်း
- ဖျားနာခြင်း [သို့] မတော်တဆ ထိခိုက်မှု များလာခြင်း
- အကူအညီ လိုအပ်နေသူများကို မုန်းတီးလာခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်တစ်ချို့ အသက်တာတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေပါက မိမိတို့အခြေအနေကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းလဲပစ်ရန် လိုပါသည်။ ကျွန်တော်တို့တွင် စိတ်ဒဏ်ရာရှိနေပါက ထိုအရာသည် လုပ်ငန်းတွင် ဝန်ထုပ်ဝန်ဘိုး ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်းသက်သာဖို့ လိုပါသည်။ သို့မှသာ အခြားသူများကို ကူညီနိုင်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အားအင်ကုန်ခမ်းလာပါက ဘုရားပေးအပ်ထားသည့် တာဝန်များကို ကျေပွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။



၃။ ကူညီပေးသူ တစ်ဦး ဖြစ်ရခြင်း၌ ခက်ခဲသည့် အရာများသည် အဘယ်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင်သည် အခြားသူများကို ကူညီ စောင့်ရှောက်ပေးရာ၌ မည်သည့် အခက်အခဲများ ကို တွေ့ကြုံခဲ့ပါသနည်း။

စစ်ပွဲဖြစ်ချိန် [သို့] အကျပ်အတည်းကာလတို့၌ လူများသည် ပြဿနာ အများအပြား တွေ့ကြုံကြရပြီး၊ ၎င်းတို့ကို တစ်စုံတစ်ဦးထံ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကူညီပေးသူ၏ အလုပ်ကို ပိုများစေပါသည်။ ကူညီပေးသူသည် အောက်ဖော်ပြပါ အခက် အခဲ တစ်ချို့နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရနိုင်ပါသည်။

(က) အကူအညီပေးရမည့်သူ အရေအတွက် များလာခြင်း။

သူတစ်ပါးကို ကူညီပေးသူသည် ဘုရားသခင်၏ အမှုတော်ကို ဆောင်ရွက်ရန် စိတ်အား ထက်သန်နေမှုကြောင့် အယောက်စီတိုင်းကို အကူအညီပေးရန် လိုအပ်သည်ဟု ခံစားတတ် ကြသည်။ အသင်းသားများကလည်း သင်းအုပ်ဆရာက အားလုံးတာဝန်ယူရမည်ဟု ယူဆ တတ် ကြပြီး၊ သင်းအုပ်ဆရာမှ လွဲ၍ အခြားမည်သူနှင့်မျှ မပြောလိုကြပေ။

(ခ) လူများ၏ အမျက်ဒေါသကို ခံရနိုင်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရှိသူအချို့သည် အမြဲလိုလိုပင် ဒေါသထွက်နေတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ အနားရှိလူများကို အကြောင်းမဲ့ ဆူဆဲတတ်ကြသည်။ စေတနာဖြင့် ကူညီပေးနေသော် လည်း ဆူဆဲခံရသူများတွင် ကူညီပေးသူများလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။ ထိုသို့သောအချိန်တွင် ကူညီ ပေး သူအနေဖြင့် နာကျင်မှုခံစားနေရသူသည် သူ့အပေါ် အမှန်တစ်ကယ် ဒေါသထွက် နေခြင်း မဟုတ်သည်ကို နားလည်ပေးရမည်။ စိတ်ဆိုး ဒေါသ မထွက်သင့်ပါ။

(ဂ) ကူညီပေးသူသည် အခြားသူများ၏ ကြိုးကိုင် အသုံးချမှု ခံရနိုင်သည်။

ပြဿနာနှင့် ရောက်လာသူကြသူတိုင်း အမှန်တစ်ကယ် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို၍ မဟုတ် ကြပေ။ တစ်ချို့သည် သူတစ်ပါးကို အပြစ်တင်ပြောဆိုလိုပြီး၊ မိမိကိုယ်ကို ပြောင်းလဲလိုသူ များမဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ ကူညီပေးသူသည် တွေ့ကြုံနေသည့်ပြဿနာ၌ သူ၏လိုအပ်ချက် များကို ကူညီဖြေရှင်းသည့်အခါ သူတို့သည် အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုသို့ လမ်းကြောင်း လွှဲပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ထိုသူများသည့် သင့်၏ တန်ဖိုးရှိသော အချိန်များကို ယူကြလိမ့် မည်။ ကူညီပေးသူသည် ဂရုစိုက်မှုကိုသာ လိုလားသောသူများနှင့် အမှန်တစ်ကယ် အကူအညီလို အပ်၍ ရောက်လာသော သူတို့ကို ခွဲခြား သိမြင်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။

(ဃ) ကူညီပေးသူသည် နှုတ်လိုမှု ရှိရမည်ဖြစ်သော်လည်း မဖြစ်မနေ ထုတ်ပြောရမည့် အရာတစ်ချို့လည်း ရှိပါသည်။

လူတို့သည် မိမိတို့ ပြဿနာများအား ကူညီပေးသူထံ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြချိန်တွင် သူတို့ ပြောဆိုမှုများကို နှုတ်လိုလျှို့ဝှက်ထားရန်တောင်းဆိုကြသည်။ သို့သော်အချို့ အကြောင်း အရာတို့သည် လျှို့ဝှက်ထား၍ မရပါ။ ဥပဒေနှင့် မလွတ်ကင်းသော အမှုများ၊ မုဒိမ်းမှုများ၊ သူ တစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် အစီအစဉ်များ၊ ကလေးငယ်များကို နိုင်ထက်စီးနှင်းပြုမှု [သို့] မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန်ကြံစည်ခြင်း စသည့် အကြောင်းအရာများကိုမူ လျှို့ဝှက်ထား ၍ မရပါ။ ကူညီပေးသူသည် ထိုသို့သော အကြောင်းအရာများကို အာဏာပိုင်များထံ သတင်း ပို့ရ မည်ဖြစ်ကြောင်း လာရောက်ဆွေးနွေး သူများကို ကြိုတင် အသိပေးရမည်။

(င) ကူညီပေးသူသည် အရာအားလုံး သူ၏ အခွင့်အာဏာအောက်တွင် ရှိနေသည်ဟု ဂုဏ်ယူ ဝင့်ကြားနိုင်သည်။

ကူညီပေးသူသည် အခြားသူများ၏ အသက်တာ အပေါ်တွင် အခွင့်အာဏာရှိနေသည် ဟု မှတ်ယူ၍ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားနိုင်သည်။ သူတို့၌ အမှန်တစ်ကယ် စွမ်းဆောင်ရည် မရှိသော်လည်း အခြားသူများကို ကူညီပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ခံယူနိုင်သည်။ ရံဖန်ရံခါ အခြားသူများကို ကူညီ ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ပြဿနာကို ရှောင်ရှားရန် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်း သည် သူတစ်ပါးကို ကူညီပေးရန်အတွက် အကြောင်းပြချက်ကောင်း မဟုတ်ပါ။ အကူညီပေး သူများသည် သူတစ်ပါးကို ကူညီပေးခြင်းမပြုမီ မိမိ၏ အရင်းခံစိတ် ဖြူစင်မှု ရှိမရှိ စမ်းစစ် ရမည်။

(စ) မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ပျက်ကွက်နိုင်သည်။

ကူညီပေးသူသည် ညည်းညူဒေါသထွက်ခြင်းမရှိဘဲ ခက်ခဲသောပြဿနာများကို ဖြေရှင်း ရန် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်သူ တစ်ဦးဖြစ်ရမည်ဟု ခံစားမိနိုင်သည်။ သို့သော် သူခံစား နေရသည့် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို လျစ်လျူမပါက ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မောဟန်းခြင်းအန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။ သူတို့သည် မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ပျက်ကွက်ပြီး၊ အလုပ်ဖိလုပ်ခြင်း၊ အစား ကောင်းကောင်းမစားခြင်း၊ အိပ်ရေး ပျက်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် ပျက်ကွက်ပါက အားနည်း ချိနဲ့လာပြီး မူးလဲသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(ဆ) မိမိ မိသားစုကို စောင့်ရှောက်ရန် ပျက်ကွက်နိုင်သည်။

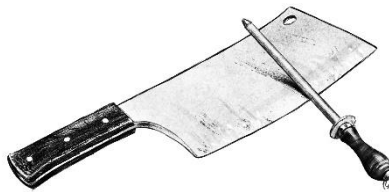
သူတစ်ပါးကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် အချိန်များစွာ ပေးဆပ်ရပါသည်။ ကူညီပေးသူသည် အခြားသူများနှင့်သာ အချိန်ကုန်စေပြီ မိသားစုကို လျစ်လျူရှု ထားမိတတ်သည်။ ဤသို့ပြုခြင်းကြောင့် ခင်ပွန်းသည်စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် ငြိငြင်မှုတို့ ခံရနိုင်ပါသည်။ သားသမီးများအနေဖြင့်လည်း သူတို့မိဘများသည် သူတစ်ပါးအတွက် အချိန်ပေးနိုင်သော်လည်း၊ သား၊ သမီးများအတွက်မူ အချိန်မပေးနိုင်ခြင်းအတွက် စိတ်ဆိုး ဒေါသ ထွက်နိုင်ပါသည်။ သားသမီးများကို တည့်မတ်လမ်းညွှန်ပေးရန် အချိန်မပေးနိုင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မိမိ၏ မိသားစုကို လျစ်လျူရှုသော ကူညီပေးသူသည်ရှေ့ညတွင်အခက်အခဲပြဿနာ ကြီးကြီးမားမား ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

၄။ ကူညီပေးသူသည် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ စောင့်ရှောက်နိုင်မည်နည်း။



ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း

1. [ခါး တစ်လက်နှင့် ခါးသွေးကျောက်ကို ကိုင်ထားပါ။ ခါးကိုင်ထားခြင်းသည် သင်တန်းတက်ရောက်နေသူများ အတွက် စိတ်ဒဏ်ရာကို အမှတ်ရစေမည့် အခြေအနေမျိုးရှိနေပါက၊ ခဲတံနှင့် ခွဲချွန်စက် [သို့] ဘလိတ်ခါးကို အသုံးပြုနိုင် သည်။] အကယ်၍ ဤခါးကို ဘယ်သော အခါမှ မသွေးရင် မည်သို့ ဖြစ်လာ မည်နည်း။
2. ခါးသွေးရန် အချိန်ယူခြင်းသည် အချိန် အလဟဿ ဖြုန်းတီးခြင်းလား [သို့] အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါသလား။



ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤလောက၌ ဘုရားသခင်၏အသုံးတော်ခံ ကိရိယာတန်ဆာ ကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ အကယ်၍ ကိရိယာတန်ဆာများကိုကောင်းစွာဂရုမစိုက်ပါက ပျက်စီးခြင်းနှင့် အသုံးဝင်မှုများ ပျောက်ဆုံးသွားမည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခါးကို ထက်လာစေရန် နှင့် သန့်ရှင်းခြင်းများပြုလုပ်ရန် အချိန်ယူရသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက် နိုင်ရန် အချိန်

ယူရပါမည်။ သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်လူအများ၏ပြဿနာများကိုနားထောင်ပေးရသောကြောင့်၊ သူတို့ တစ်ဦးစီ ထမ်းနေသည့် ဝန်ထက်သာ၍လေးလံသောဝန်များ မိမိအပေါ်ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အရာများ၏ ဖိနှိပ်ခြင်းကို မခံရစေရန် သတိထားရမည် ဖြစ်သည်။

(က) ဘုရားသခင်က သင့်ကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ပါစေ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. ဓမ္မရာဇဝင် တတိယစောင် ၁၉:၃-၈ ကို ဖတ်ပါ။ ဇေယျ မောပန်း၍ စိတ်ဓါတ်ကျ နေချိန်တွင် ဘုရားသခင်သည် မည်သည့် အရာကို ပြုပေးပါသနည်း။
2. ရှင်မာကု ၆:၃၀-၃၂ ကိုဖတ်ပါ။ တပည့်တော်များ လူအများအတွက် အမှုတော်ဆောင်ပြီးနောက် သခင်ယေရှုက တပည့်တော်များကို မည်သို့ ပြောခဲ့သနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့မောပန်းနေချိန်တွင် ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုကူညီနှစ်သိမ့်မည်၊ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေမည်ဟုကတိပြုထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အားနည်းသော သူများဖြစ်ကြောင်းဘုရားသခင် သိပါသည်။ သခင်ယေရှုကိုယ်တိုင် မောပန်းခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများ ခံခဲ့ပါသည်။ မိမိအလုပ်ပင် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း မရှိတော့သည်အထိ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခဲ့ကြသော ဘုရားသခင်၏ အစေခံများစွာ အကြောင်းကို သမ္မာ ကျမ်းစာတွင် များစွာ ဖော်ပြထားသည်။ ထိုသို့သော အချိန်များ၌ ဘုရားသခင်သည် သူတို့ကို အထူး စောင့်ရှောက်ခဲ့ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် သင့်ကိုချစ်ပြီး ဂရုစိုက်နေ ကြောင်း သိရှိနိုင်ရန် အချိန်ယူ၍ ဆုတောင်းခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

(ခ) သင့် ဝန်ထုပ်များကို အခြားသူများထံ ထုတ်ဖော်ပြောပြပါ။

အဖွဲ့ငယ် [သို့] အခြားသူ တစ်ဦးနှင့် ပုံမှန် ဝေငှပြောဆိုပြီး ဆုတောင်းနိုင်ရန် အချိန်ယူ ပါ။ အခြား ကူညီပေးနေသူ [သို့] ရင့်ကျက်သော ယုံကြည်သူတစ်ဦးထံဝေငှပြောဆိုပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရသူတို့ ထုတ်ဖော်ဝေငှပြောဆိုရန် လိုအပ်သည့်နည်းတူ ကူညီပေးသူသည် လည်း မိမိတို့၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို တစ်ဦးဦးထံ ဝေငှပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါသည် (ဂလာ ၆:၂)။

(ဂ) လုပ်ငန်းတာဝန်များကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေပါ။



ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း

ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၈:၁၃-၂၃ ကိုဖတ်ပါ။ မောရှေ၏ ပြဿနာသည် အဘယ် နည်း။
ထိုအရာကို မည်သို့ ဖြေရှင်းခဲ့သနည်း။

လုပ်ငန်းတာဝန်များကို မျှဝေခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်ထိန်းချုပ်မှုရှိ အမှုတော်လုပ်ငန်း အချို့ ကို လျှော့ချပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသူများသည် မတူညီသောနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ကြမည်။ သင်သည် အရာခပ်သိမ်းတို့အတွက် အဓိကကျသောသူ မဖြစ်တော့ပါ။

အသင်းတော်အတွင်း၌ ရင့်ကျက်ပြီး အခြားသူများကို အကူအညီပေးနိုင်သည့် ဆုကျေးဇူး ရရှိထားသူများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ထိုအဖွဲ့အတွင်း၌ အမျိုးသား၊အမျိုးသမီးနှင့် အသက်အရွယ် နှင့် လူမျိုးမတူသောသူများ ပါဝင်သင့်သည် (ရောမ ၁၂:၄-၈)။ အခြားသူများကို မည်သို့ ကူညီ ရမည်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ ထို့နောက် လူများကိုလည်း သူတို့တွင် ပြဿနာများ တွေ့ကြုံရသောအခါ ထိုသူတို့ထံ သွားရောက် အကူအညီတောင်းနိုင်ကြောင်းကို အသိပေးပါ။ ထို့အပြင် အသင်းသူ၊သားများကိုလည်း သင်းအုပ်ဆရာအပြင် အခြားသူများလည်း သူတို့ကို အကူအညီပေးနိုင်ကြောင်း နားလည်လာအောင်ကူညီပေးပါ။ ယုံကြည်သူများသည် အချင်း ချင်း ရိုင်းပင်းကူညီရမည်။ သင့်ခါးကို ထက်မြက်စေရန် သွေးဖို့ အချိန်ယူခြင်းသည် အလုပ်ကို ပိုမိုထိရောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ကြောင်း အသင်းသားများကို နားလည် သဘောပေါက်စေရန် ကူညီပေးပါ။ ထိုသို့လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် သူတို့၏ အောင်မြင် မှုများကို တွေ့မြင်ရခြင်းအားဖြင့် သင်သည်လည်း ကျေနပ် ပျော်ရွှင်နိုင်မှု ရရှိမည်။

အကယ်၍ အခြားအသင်းတော်မှ အသင်းသားများ သင့်ထံသို့ အကူအညီ လာတောင်း ကြသည် ဆိုပါက သူတို့၏ သင်းအုပ်ဆရာများနှင့် ခေါင်းဆောင်များထံ သူတို့နှင့် တွေ့ဆုံရ သည့် အကြောင်းရင်းကို ပြောပြပါ။ သို့မှသာ သင်သည် အခြားအသင်းတော်မှ အသင်းသား များကို ခိုးယူရန်ကြိုးစားနေခြင်းမဟုတ်ကြောင်းကို အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များ သိရှိ မည်။ သင်းအုပ်ဆရာများနှင့် ခေါင်းဆောင်များအား စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသူများအား မည်သို့ ကူညီနိုင် မည်ကို လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးပါ။

(ဃ) စိတ်ရှုပ်ထွေးစေသော အခြေအနေများမှ ရှောင်ရှားပါ။

အခက်အခဲများ၊ နာကျင်မှုများနှင့် ဝေးရာမှ ရှောင်ပြီး အနားယူနိုင်မည့် အခွင့်အရေးများ ကို ကြိုးစားရှာဖွေပါ။ သခင်ယေရှုနှင့် သူ့တပည့်တော်များလည်း ထိုသို့ပြုခဲ့ကြပါသည်။ များ

စွာသောလူတို့သည်ဝင်ထွက်သွားလာလျက်ရှိကြသဖြင့် သခင်ယေရှုနှင့် တမန်တော်တို့သည် အစားအစာသုံးဆောင်ရန်အချိန်ပင်မရကြ။ ထို့ကြောင့်ကိုယ်တော်က “ငါတို့ ဆိတ်ကွယ်ရာ အရပ်သို့သွား၍ ခေတ္တမျှနားနေကြကုန်အံ့” ဟု မိန့်တော်မူ၏ (မာကု ၆:၃၁)။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝန်ထုပ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ရက်အတန်ကြာ အနားယူရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် သားသမီးတို့သည် ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အမှုတော်အတွက် ပေးထားသည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် အတားအဆီးများ မဟုတ်ကြပါ။ သူတစ်ပါးကို ကူညီပေးနေသူသည် ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနှင့် သားသမီးများအတွက် အချိန် ပေးရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိသားစုလိုက်အနားယူခြင်း [သို့] အပန်းဖြေခြင်းများ ပြုလုပ် သင့်ပါသည်။

(င) သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ဂရုစိုက်ပါ။

- နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေလျော့ပေးမည်။
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ လူကြီးများသည် ၇-၈ နာရီ အိပ်ရန်လိုပါသည်။
- ခွန်အားဖြစ်စေသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာများကိုစားပါ။ ငွေကြေး အခက်အခဲရှိလျှင်ပင် ဆန်၊ ပဲ စသည့် ဈေးသက်သာပြီး အာဟာရ ဖြစ်စေသည့် အစာများရှိသည်။ အစားအသောက် ပျက်ကွက်သည်အထိ အလုပ် မလုပ်ပါနှင့်။ ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် အစာကောင်း စားရန် လိုသည်။

နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း

1. အဖွဲ့ငယ်အတွင်းတွင် သင့်တာဝန် ဝတ္တရားများကို ပြောပြပါ။ သင်အခြားသူများကို ကူညီပေးသည့် နည်းတူ သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် မည်သို့ ကူညီစောင့်ရှောက် နိုင်မည်နည်း။
2. ဆာလံ (၁) ကို အတူဖတ်ပါ။ သစ်ပင် တစ်ပင်ကြီးထွား ရှင်သန်ပြီး အသီးသီးနိုင်ရန် လိုအပ်သော အရာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ဘုရားသခင်သည် သင့်ကို ကြီးထွားရင့်ကျက်ရန်နှင့် အသီးသီးနိုင်ရန် မည်သည်တို့ကို ပေးထားပါသနည်း။
3. အချိန်ရှိပါက၊ အောက်ဖော်ပြပါ သေတ္တာ [သို့] သစ်ပင် လေ့ကျင့်ခန်းတို့ ပြုလုပ်ပါ။

သေတ္တာ လေ့ကျင့်ခန်း

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တာဝန် ပိနေမှု ခံစားနေရသော်လည်း ခံစားမှု များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်မည့် အခွင့်အရေးမရှိပါက အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

စိတ်လေလွင့်မှု မရှိရအောင် မျက်စိမှိတ်ပါ [သို့] ကြမ်းပြင်ကိုသာ ကြည့်ပါ။ သေတ္တာ ကြီး တစ်လုံးကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သေတ္တာကြီးကြီးတစ်လုံး ဖြစ်နိုင်သလို ကုန်တင် သင်္ဘော တွင် အသုံးပြုသည့် ကုန်တင်သေတ္တာကြီးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသေတ္တာကြီး ကိုသော့ [သို့] သော့ခလောက်ဖြင့် ခတ်ထားသည်ဟု စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ခင်ဗျားကို စိတ်ဒုက္ခပေးသည့် အရာမှန်သမျှ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ ကြီးသည်ဖြစ်စေ အား လုံးကို ထိုသေတ္တာထဲသို့ ထည့်နေသည်ဟု တွေးကြည့်ပါ။ အားလုံး ထည့်သွင်းပြီး တံခါး [သို့] အဖုံးပိတ်လိုက်ပါ။ အခုသော့ခတ်ပြီး သော့ကိုစိတ်ချရသော တစ်နေရာတွင် သိမ်း ထားလိုက် ပါ။ မလွင့်ပစ်ပါနှင့်။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက မျက်စိဖွင့် ကြည့်လိုက်ပါ။

နောက်ပိုင်းတွင်၊ ဆိတ်ငြိမ်စွာ နေနိုင်မည့် အချိန်ယူပါ။ သော့ကို ပြန်ယူပြီး သေတ္တာကို ပြန်ဖွင့်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် သင်ထည့်ထားသည့် အရာများကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြန် ထုတ်ပါ။ ထိုအကြောင်းအရာများကို ပြောပြလို့ အဆင်ပြေနိုင်သည့်သူ တစ်ယောက်နှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။ အဲဒီသေတ္တာထဲတွင် ထာဝရ မသိမ်းထားပါနှင့်။

သစ်ပင် လေ့ကျင့်ခန်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကြံ့ခိုင်နိုင်ရန်အတွက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု မရှိသည့် အခါ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်စိတ်ဖိစီးမှုကြိုလာရသောအခါ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေသည်။

ဆာလံ (၁) ကိုဖတ်ပါ (ဖတ်ရန် အရေးကြီးသည်)။ အခု မျက်စိ မှိတ်ပါ (မျက်စိ မမှိတ် လိုပါက တစ်နေရာရာကို စူးစိုက်ကြည့်နေပါ)။ သင့်ကိုသင် သစ်ပင်ကြီး တစ်ပင်ဖြစ်တယ် လို့ စဉ်းစား ကြည့်ပါ။

- မည်သို့ သစ်ပင်မျိုးဖြစ်မလဲ၊ ထိုသစ်ပင်မျိုးဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြည့်ပါ။
- စိတ်ကူးထဲတွင် သစ်ပင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပါ။ သစ်ပင် တစ်ပင်တည်း ရှိနေပါ သလား။
- ပထဝီ မြေအနေအထားကော မည်သို့ ရှိနေပါသနည်း။

အခု သစ်ပင်၏ ပင်စည်ကို ကြည့်ပါ။

- မြေကြီးထဲကို တစ်ပိုင်းဝင်နေပြီး၊ အခြား တစ်ပိုင်းသည် အထက်သို့ တက်နေသည်။ သစ်ကိုင်းများမှတစ်ဆင့်သစ်ရွက်တွေရှိသည့်နေရာအထိလိုက်ကြည့်ပါ။)အသီးပင် အမျိုးအစား ဖြစ်ပါက သစ်ကိုင်းများမှ သစ်သီးများ တွေ့ကျနေသည်ကို ကြည့်ပါ။(

အခုသစ်ပင်၏ ပင်စည်မှ မြေကြီးထဲ ဝင်နေသည့် အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။

- သစ်မြစ်များကို ကြည့်ပါ။ ရှည်လျားသော သစ်မြစ်တစ်ခုတည်းလား၊ ဒါမှမဟုတ် သစ်မြစ် အများကြီး ဖြာထွက်နေသလား။ သစ်မြစ်များ မြေကြီးထဲသို့ မည်သို့ စိုက်ဝင် နေသည်ကို သတိပြုပါ။
- သစ်မြစ်များက ရေနဲ့ အစာအဟာရ များကို စုပ်ယူပြီး သစ်ပင်ပေါ်ရှိ သစ်ကိုင်းများ သို့ ထိုအဟာရများ ပို့ဆောင်ပေးသည်ကို ကြည့်ပါ။

ရာသီဥတုကို သတိပြုပါ။

- နေရောင်ခြည်သည် သစ်ရွက်များပေါ်သို့ ကျရောက်ပြီး အောက်စီဂျင် ထုတ်လုပ် သည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သစ်ပင်သည် လိုအပ်သော အပူချိန်နှင့် နေရောင်ခြည်တို့ကို ရရှိ နေသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။
- ထိုသစ်ပင်သည် ရေအနည်းငယ် လိုအပ်နေသည်။ မိုးဖွဲလေး ရွာနေပြီး သစ်ရွက်များ မှ တစ်ဆင့် သစ်မြစ်များဆီ စီးဆင်းနေသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သစ်ကိုင်း ပင်စည်များ စိုစွတ်နေသည်ကို မြင်ယောင်ပါ။
- အခု နေပြန်ထွက်လာပြီး၊ သစ်ရွက် စိုစွတ်နေသော သစ်ရွက်များ ပြန်ခြောက်သွားသည် ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

အခုသစ်ပင်ပေါ်တွင် သက်ရှိသတ္တဝါများ ပျော်မြူးနေကြသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ငှက်များ၊ ရှည့်ကလေးများ နှင့် ပိုးကောင်များဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့ ပျော်မြူး ပြေးလွှား နေကြ သည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

အခု မုန်တိုင်း ဝင်ရောက်လာသည်။

- မိုးတိမ်မဲများ ကောင်းကင် တစ်နေရာတွင် စုစည်းနေကြပြီ။ မုန်တိုင်းသည် သစ်ပင် ကို မဖျက်စီးနိုင်သော်လည်း မုန်တိုင်းလာဖို့ သေချာ နေပြီ။
- လေများ တစထက် တစ ပြင်းလာနေသည်။ မိုးတိမ်များလည်း ရွှေ့လျားလာသည်။ သစ် ကိုင်းငယ်များ ဘယ်ညာ ယိမ်းယိုင်နေသည်။ သစ်ကိုင်းကြီးများလည်း ဘယ်ညာ ယိမ်း ယိုင်နေသည်။ သစ်ရွက်တစ်ချို့နှင့် အသီးများလည်း တစ်ချို့မြေပေါ် ကြွေကျနေ ကြသည်။
- သစ်ပင်သည်ဘယ်ညာ ယိမ်းနွဲ့နေသော်လည်း သစ်မြစ်များကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းထား သည် ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ မုန်တိုင်း ဆက်လျက် ဖြစ်နေသည်။ သစ်မြစ်များ ခိုင် ခံစွာ

အမြစ်သွယ်ထားသောကြောင့် ပင်စည် ဘယ်ညာ ယိမ်းယိုင်နေသော်လည်း ကြုံကြုံခံနိုင် သည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။

- အခု လေမုန်တိုင်း ငြိမ်သက်လာပြီ။ ပုံမှန်အတိုင်း ငြိမ်သက်သွားသည်။
- သစ်ပင်သည် မုန်တိုင်းကြုံတွေ့ပြီးနောက် မည်သို့ ခံစားမည်နည်း။
- အခု နေရောင်ခြည်ထွက်လာပြီ။ ငှက်များ၊ ပိုးကောင်လေးများ သစ်ပင်ကြီးဆီ ပြန်ရောက် လာကြပြီ။ သစ်ပင်သည် ပုံမှန် အခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်သွားသည်။

သစ်ပင်ကြီး ပုံမှန် ဖြစ်သွားပြီး၊ နေရောင်ခြည်လည်း ကျရောက်နေသည်။ ငှက်များနှင့် ပိုးကောင်လေးများ သစ်ပင်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ မြူးပျော်နေသော အခြေအနေတွင် အသက် ၀၀ ရှုပြီး မျက်လုံး ပြန်ဖွင့်ပါ။

၈။

မိမိတို့၏ နာကျင်မှုများကို လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများကို ထုတ်ဖော်အသိအမှတ်ပြုပြီး ထိုနာကျင်မှုများကို မြည်တမ်းခြင်း၊ ရုပ်ပုံဆွဲခြင်းနှင့် အချင်းချင်း ဝေငှပြောဆိုခြင်းဖြင့် ဖော်ထုတ် ပြီးဖြစ်သည်။ ယခုတွင် ထိုနာကျင်မှုများကို ခရစ်တော်၏လက်ဝါးကားတိုင်တော်သို့ ယူဆောင် လာပြီး ဘုရားထံ စိတ်ဒဏ်ရာများ သက်သာပျောက်ကင်း ပေးရန် တောင်းခံကြမည် ဖြစ်သည်။

ဤအစီအစဉ်ကို သင်တန်းသားများသည် သူတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစား ဆင်ခြင်မိပြီး၊ နာကျင်ခံစားမှုများကို ဘုရားသခင်နှင့် အခြားသူများကို၎င်း ထုတ်ဖော် ဝေငှ ပြောဆိုရန်အသင့်ဖြစ်နေသည့် သင်တန်းအဆုံးပိုင်းတွင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ရာတွင် ဝေငှပြောဆိုမည့် သူများကို ၎င်းတို့၏ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုများ နှင့် ပတ်သက်၍ ဝေဖန်ခြင်း၊ အားနည်းချက်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်း ပြုမည် မဟုတ်ပါ။ နှုတ်လိုမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ကြိုတင်သိရှိစေခြင်းဖြင့်ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ထူးခြားဆန်းပြားသည့် မျက်လှည့်ပညာတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများကို ကျန်းမာစေကြောင်း သိရှိခံစားလာစေရန် အတွက်သာ ရည်ရွယ်သည်။ ဤအစီအစဉ်ကို ညပိုင်း အစီအစဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်တတ်ကြ ပါသည်။

ဤအစီအစဉ်ကို ဦးဆောင်ရာတွင် စီစဉ်သူသည် အောက်ပါ ပစ္စည်းများလိုအပ်မည်။

- သစ်သား လက်ဝါးကားတိုင်တစ်ခု။ လက်ဝါးကားတိုင် မရနိုင်ပါက လက်ဝါး ကားတိုင် ပုံဆွဲ ထားသော သေတ္တာပုံး တစ်ခု [သို့] လက်ဝါးကားတိုင်ပုံ အသုံးပြုရန် အဆင်မပြေပါက သင်တန်းသားများ၏ စာရွက်များ ထည့်နိုင်သည့် သေတ္တာပုံး အလွတ်တစ်ခု။
- သင်တန်းသား တစ်ဦးစီအတွက် ဘောပင် နှင့် စာရွက်။ စာရွက် မရနိုင်ပါက [သို့] သင်တန်းသားများ စာမတတ်ပါက [သို့] မိမိ၏ နာကျင်မှုများ စာရွက်ပေါ်တွင် ခဏတာ မျှ ရေးသားလျှင်ပင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါက နာကျင်မှုများကို ပုံဆောင်သည့် အလွယ်တကူ လောင်ကျွမ်းနိုင်သော တုတ်ချောင်းငယ်လေးများ [သို့] အခြားအရာ ဝတ္ထုများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- သီချင်းစာရွက် [သို့] အသံသွင်းထားသော တေးဂီတ။

- မီးခြစ်။ တစ်ချို့တိုက်တာ အဆောက်အအုံများတွင် စာရွက်များကို မီးရှို့ရန် ခက်ခဲမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေများတွင် အခြားနည်းဖြင့် စာရွက်များကို ဖျက်စီးနိုင်ရန် နည်းလမ်းကို ရှာကြံပါ။ ဥပမာ၊ စာရွက်ဖြတ်စက်ဖြင့် အစိတ် အမွှာမွှာ ပိုင်းဖြတ်ခြင်း။
- စာရွက်များကို လက်ဝါးကားတိုင်တွင် ရိုက်နှက်မည်ဆိုပါက ရိုက်သံနှင့် တူ တစ်ချောင်း။ [သို့] စာရွက်များကို လက်ဝါးကားတိုင် ခြေရင်းတွင် စုပုံမည်ဆိုပါက သံပုံး တစ်ခု။
- စာရွက်များ မီးရှို့ရန် နေရာ။
- စာရွက်များ မီးရှို့ရန် မီးမလောင်နိုင်သော ပုံးတစ်ခုခု။
- စာရွက်များ အားလုံး မီးလောင်ရန်အတွက် မွေတံ တုတ်ချောင်း တစ်ချောင်း။

လူတိုင်း မိမိ၏ ပြင်းထန်သောနာကျင်ခံစားမှုများကို ဝေငှနိုင်ရန်အတွက် အဖွဲ့ကြီးကို အဖွဲ့ငယ် နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ ဦးဆောင်သူသည်သင်တန်းသားများကိုမည်သို့အဖွဲ့ခွဲမည်ကို ကြိုတင် စဉ်းစားထားရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အမျိုးသားအချင်းချင်း၊ သင်းအုပ်ဆရာအချင်းချင်း၊ အမျိုးသမီးအချင်းချင်း စသည်ဖြင့် ခွဲထားပေးရန်လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသည် မျိုးနွယ် စုများ ကြားပြန်လည်သင့်မြတ်စေရေးနှင့် သက်ဆိုင်ပါက မျိုးနွယ်စုမတူသောသူများကို အတူတွဲထားပေးသင့်သည်။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ ခက်ခဲနာကျင်မှုများကို ဝေငှရန်နှင့် နားထောင်ပေးရန် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ယုံကြည်မှုရှိလာပါက ကျန်းမာသက်သာခြင်းကိုခံစားရမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များ ပါဝင်ပါက အနည်းဆုံး လူကြီးတစ်ဦးနှင့် တွဲဖက် ဖွဲ့ထား ပေးရမည်။ အချို့ အခြေအနေများတွင် သင်တန်း တက်ရောက်ကြသောသူများ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် အဖွဲ့ခွဲခြင်းသည် ပို၍သင့်လျော်သည်။

အစီစဉ်တွင် သူတို့ တွေ့ကြုံခဲ့မှုနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်တစ်နေ့တွင် မည်သို့ခံစားခဲ့ရကြောင်းနှင့် မိခင်အသင်းတော်များတွင် ဤအစီအစဉ်ကို မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးပြောဆိုသင့်သည်။ ကျန်းမာသက်သာလာစေရန် အတွက် အချိန်ယူရပါသည်။ ဤအစီအစဉ်တွင် နာကျင်မှုအားလုံးကို ရုတ်ချည်း ပျောက်ကင်းစေမည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ နာကျင်မှုများကို အတွင်းစိတ်မှ ဖော်ပြခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းတို့ဖြင့် ခရစ်တော်ထံ အကြိမ်ကြိမ် ယူဆောင်လာရပေမည်။

၁။ သင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

အောက်ပါ ကျမ်းပိုဒ်တို့ကို ဖတ်ပါ။ မိမိနှစ်သက်သည့် စကားဖြင့်လည်း ဖတ်နိုင်သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် မိမိတို့၏နာကျင်မှုများကို ကားတိုင်သို့ယူဆောင်လာရန် ဖြစ်သည်။ ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များကို ယူဆောင်ရန်အတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများကိုခံယူရန်နှင့် ချမ်းသာပေးရန်လောကသို့ ကြွလာခဲ့သည်ဟု နှုတ်ကပတ်တော်

တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ရှင်မဿဲခရစ်ဝင်ကျမ်း ၈:၁၆-၁၇ တွင် ညချမ်း အချိန် ရောက်သော အခါ လူတို့သည် နတ်မိစ္ဆာပူးဝင်နေသူအမြောက်အမြားကို အထံတော်သို့ ဆောင်ခဲ့ကြ၏။ ကိုယ်တော်သည် နတ်မိစ္ဆာတို့ကိုအမိန့်ပေး၍နှင့်ထုတ်တော်မူ၏။ ရောဂါသည်အပေါင်းကိုလည်း ကျန်းမာစေတော်မူ၏။ ဤသို့လျှင် ကိုယ်တော်သည် ငါတို့၏ အဖျားအနာများနှင့် ရောဂါဝေဒနာ များကို ဆောင်ယူသွားတော်မူ၏ ဟူ၍ ပရောဖက်ဟေရှာယ ဟောခဲ့သည့် စကားအတိုင်းဖြစ်ပျက်၍ လာသတည်း။ ဟုဖော်ပြထားသည်။

ရှင်မဿဲသည် ဟေရှာယကျမ်းမှ ကိုးကား၍ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဟေရှာယ ၅၃:၃-၄ တွင် ငါတို့သည်သူ့အားစက်ဆုတ်ရွံရှာ၍ပစ်ပယ်ထားကြ၏။ သူသည်ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်ဝေဒနာကိုခံရ၏။ သူ့ကိုလှည့်၍ပင်ကြည့်မည့်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမရှိ။ ငါတို့သည်သူ့အားတန်ဖိုးမဲ့သူအလား လျစ်လျူရှုထားကြ၏။ သို့ရာတွင် သူသည်ငါတို့ခံထိုက်သည့်ဆင်းရဲဒုက္ခကိုလည်းကောင်း၊ ငါတို့ခံရမည့် ဝေဒနာကိုလည်းကောင်းခံပေသည်။ ယင်းသို့သူခံစားလျက်နေရသည့်ဒုက္ခဝေဒနာကိုပင်လျှင်၊ သူ့အားထာဝရဘုရားပေးအပ်သည့် အပြစ်ဒဏ်ဟုငါတို့ထင်မှတ်ကြ၏။ ဟုဆိုထားပါသည်။

ရှင်လုကာ အခန်းကြီး (၄) တွင် သခင်ယေရှုသည် တရားဇရပ်တွင် ဟေရှာယကျမ်းမှ ထာဝရ ဘုရား၏ဝိညာဉ်တော်သည် ငါ့အပေါ်သို့ဆင်းသက်တော်မူ၏။ ဆင်းရဲသူများအား သတင်းကောင်းကိုပြောကြားရန် ငါ့အားဘိသိက်ပေးတော်မူပြီ။ အချုပ်အနှောင်ခံရသူများကို လွတ်မြောက်စေမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့်၊ မျက်မမြင်များမျက်စိအလင်းပြန်လည်ရရှိစေမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောကြား ရန်လည်းကောင်း၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲခံရသူများအားကယ်လွှတ်မည် ဖြစ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ထာဝရဘုရားသည်မိမိလူစုတော်အား ကယ်တင်ရာကာလ ရောက်လာပြီ ဖြစ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း ကြေညာရန်ငါ့ကို စေလွှတ်တော်မူ၏။ ဟူသော ကျမ်းပိုဒ်ကို ဖတ်တော်မူ၏ (လုကာ ၄:၁၈-၁၉)။

ဤကျမ်းပိုဒ်ကိုဖတ်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာရသည်မှာ ထိုနောက် ကျမ်းစာတော်ကို လိပ်၍ ဇရပ်မှူးအားပြန်ပေးပြီးနောက်ထိုင်တော်မူ၏။ တရားဇရပ်ထဲမှာရှိသော လူအပေါင်းတို့သည် ကိုယ်တော် အားစိုက်ကြည့်နေကြ၏။ ကိုယ်တော်က ဤကျမ်းစာပါ အမှုအရာများသည် သင်တို့ကြားနာရသည့်အတိုင်းယနေ့ အကောင်အထည်ပေါ် ပြီ ဟု မိန့်တော်မူ၏ (လုကာ ၄:၂၀-၂၁)။

သခင်ယေရှုသည် လူသားများ၏ နာကျင်မှု ဝေဒနာနှင့် အပြစ်များကို အပြည့်အဝ သိရှိခံစားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများကို ခရစ်တော် သိတော်မူ၏။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသက်သာနိုင်ဖို့ရန် နာကျင်မှု ဝေဒနာများကို ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင်ဖို့လိုသည်။ ဤအစီ အစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှု ဝေဒနာများကို ကားတိုင်တော်သို့ ယူဆောင်လာ ရမည်။

(က) သင်၏ အပြင်းထန်ဆုံးသော နာကျင်မှုများကို ရေးချပါ။

ကိုယ်ပိုင်အချိန်ယူပြီး ဘုရားသခင်အားသင့်နှလုံးသားအတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးသော နာကျင်မှုများကို ဖော်ပြပေးရန် တောင်းလျှောက်ပါ။ မည်သည့်အရာများက သင့်ကိုနာကျင်စေပါ သနည်း။ သင်ပြန်လည် စဉ်းစားလိုခြင်းမရှိဘဲ မှတ်မိနေသောအရာများသည် မည်သို့သော အရာများဖြစ်သနည်း။ ထိုအရာများကို ရေးချပါ။ ထိုစာရွက်များနောက်ပိုင်းတွင် မီးရှို့ပစ်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်ရေးသားထားသော အချက်များကို မည်သူမျှ သိရှိခွင့် ရမည်မဟုတ်ပါ။

တတ်နိုင်သလောက် အသေးစိတ် ချရေးပါ။ အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များ ကဲ့သို့သော သင်အမှတ်ရနေသည့် အဆိုးဝါးဆုံးသော အရာတို့ကို ရေးချသင့်သည်။

- သင့်အပေါ်နာကျင်စေခဲ့သည့် အရာများ
- သင်မြင်တွေ့ခဲ့သည် တစ်ပါးသူတစ်ဦးကို အခြားသူက နာကျင်အောင် ပြုခဲ့သည့် အရာများနှင့် သင်မက်ခဲ့သော အိပ်မက်ဆိုးများ
- အခြားသူများ၏ အသက်တာ၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ကြောင်း သင်ကြားသိခဲ့ရသော နာကျင်မှုများ
- အခြားသူများကို သင် နာကျင်စေခဲ့သည့် အရာများ

ဤအရာများကို ရေးချရန် မိနစ် (၂၀) ခန့် အချိန်ယူပါ။ အကယ်၍ စာမရေးတတ် သောသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရှိပါကစာရွက်ပေါ်တွင် အမှတ်အသားသင်္ကေတတစ်ခုခု ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ထိုသူတို့အတွက် တစ်ဦးဦးမှ ကူညီရေးပေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် နာကျင်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည့် အရာတ္ထု ပစ္စည်း တစ်မျိုးမျိုး အသုံးပြုနိုင်သည်။

(ခ) သင့် နာကျင်မှုများကို အဖွဲ့ငယ်တွင် ဝေငှပြောဆိုပါ။

(၂)ဦး (၃)သုံးဦးပါ အဖွဲ့များခွဲပါ။ တစ်ဦးစီသည် သူတို့ရေးချခဲ့သော အကြောင်းအရာ များမှ တစ်ချို့ကို အကျဉ်းဖြစ်စေ၊ အကျယ်တဝင့် ဖြစ်စေ ဝေငှပြောဆိုစေပါ။ ကျန်သည့် သူများသည် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း [သို့] ဝေဖန်ခြင်း မပြုပဲ နားထောင်းပေးပါ။ ပွင့်လင်းစွာ ဝေငှပြောဆိုပါ။ သို့သော် ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသည့်အပိုင်း၌သာအချိန်မကုန်စေပါနှင့်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးဆုတောင်းပေးပါ။

၂။ သင့်နာကျင်မှုများနှင့် ဒဏ်ရာများကို သခင်ယေရှုထံ ယူဆောင်လာပါ။

အစီစဉ် ဦးဆောင်သူသည် အဖွဲ့ကြီးတွင်ဤနာကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ပြုနိုင်မည်နည်း ဟုပြောပါ။ သခင်ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင်လာနိုင်ပါသည်။ သူ၏ ဒဏ်ချက်

တော်များဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ဟေရှာယ ၅၃:၄-၆တွင် အခုလိုဖော်ပြထားသည်။

သို့ရာတွင် သူသည်ငါတို့ခံထိုက်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို လည်းကောင်း၊ ငါတို့ခံရမည့်ဝေဒနာကို လည်းကောင်း ခံပေသည်။ ယင်းသို့သူခံစားလျက်နေရသည့်ဒုက္ခဝေဒနာကိုပင်လျှင်၊ သူ့အားထာဝရ ဘုရားပေးအပ်သည့် အပြစ်ဒဏ်ဟုငါတို့ထင်မှတ်ကြ၏။ သို့နှင့်လည်းသူသည်ငါတို့၏အပြစ်များအတွက် ထိုးနှက်သည့်ဒဏ်ရာများကိုရရှိလျက်၊ ငါတို့ပြုသည်မကောင်းမှုများအတွက် ရှိက်နှက်ခြင်းကို ခံရ၏။ သူသည်ယင်းသို့ အပြစ်ဒဏ်ခံယူသည်ဖြစ်၍ ငါတို့သည် အပြစ်ဖြေလွှတ်ခွင့်ကို ရရှိကြ၏။ သူခံရသောဒဏ်ရာဒဏ်ချက်အားဖြင့်ငါ တို့သည်အနာပျောက်ကင်းခွင့်ကိုရရှိကြ၏။ ငါတို့ရှိသမျှသည် သိုးများကဲ့သို့လမ်းလွဲကာ မိမိတို့သွားလိုရာလမ်းသို့လိုက်လျက်နေကြသဖြင့်၊ ထာဝရဘုရားသည်ငါတို့ခံယူထိုက်သည့် အပြစ်ဒဏ်ကိုထိုသူ၏အပေါ်သို့တင်တော်မူ၏။

(က) သင့်နာကျင်မှုတွေကို သခင်ယေရှုအား ပြောပြပါ။

သင့်နာကျင်မှုအား သခင်ယေရှုထံသို့ ယူဆောင်ရန် အချိန်အနည်းငယ် ယူပါ။ သင် ခံစားနေရသည့်အတိုင်း၊ ဥပမာ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း [သို့] စွန့်ပယ်ခံရခြင်း စသည်တို့ကို အသေးစိတ် ပြောပြပါ။ စိတ်ထဲရှိသမျှ အားလုံးကိုရှင်းထုတ်လိုက်ပါ။ သင် ခံစားနေရသော နာကျင်မှု စိတ်ခံစားချက်မှန်သမျှကို ထုတ်ဖော်ပြပါ။

(ခ) သင့် နာကျင်မှုအား လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာပါ။

နာကျင်မှုများကို ရေးချထားသည့် စာရွက်များကို လက်ဝါးကားတိုင်ဆီသို့ ယူဆောင် လာပါ။ ထိုစာရွက်ကို လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် သံနှင့် ရိုက်ပါ။ [သို့] လက်ဝါးကားတိုင် ခြေရင်းရှိ ပုံးထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ ပြုနေချိန်တွင် ငါသည် လက်ဝါးကားတိုင်တော် ၌ ငါ့အတွက် အသေခံခဲ့သော သခင်ယေရှုထံ ငါ့နာကျင်မှုများ လွှဲပြောင်းလိုက်ပြီ ဟု ဝန်ခံ ပြောဆိုပါ။

(ဂ) စာရွက်များကို မီးရှို့ပါ။

စာရွက်များ အားလုံး စုစည်းပြီးသော အခါ အပြင် တစ်နေရာသို့ ယူဆောင် သွားပြီး ဟေရှာယ ၆၁:၁-၃ ကို ဖတ်ပါ။

ထာဝရအရှင်ဘုရားသခင်သည်ငါ့ကိုတန်ခိုးနှင့်ပြည့်ဝစေတော်မူပြီ။ ဆင်းရဲသူတို့အတွက်သတင်းကောင်းကို ယူဆောင်ကာစိတ်နှလုံးကြေကွဲသူတို့၏အနာရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေ၍၊ ပြည်နှင့်ဒဏ် ခံရသူများနှင့် အချုပ်အနှောင် ခံရသူတို့အား လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ကို ကြေညာရန်၊ ကိုယ်

တော်သည် ငါ့ကိုရွေးချယ်စေလွှတ်တော်မူလေပြီ။ ထာဝရဘုရားသည်မိမိ၏လူမျိုးတော်အား ကယ်တင်တော်မူ၍ ရန်သူတို့အားဖြိုခွင်းတော်မူသည့်အချိန် ကျရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်းကြေညာရန်ငါ့ကို စေလွှတ်တော်မူပြီ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးသူအပေါင်းတို့အား နှစ်သိမ့်မှုပေးရန်၊ ဇီအုန်မြို့တွင်ပူဆွေးဝမ်းနည်းနေသူတို့အား ပူဆွေးခြင်းအစား ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းအစား ထောမနာသီချင်း ကိုလည်းကောင်း ပေးရန်ကိုယ်တော်သည်ငါ့အားစေလွှတ်တော်မူပြီ။ သူတို့သည်ထာဝရဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကို ထင်ရှားစေရန် ကိုယ်တော်တိုင်စိုက်တော်မူသောဖြောင့်မတ်ခြင်း တည်းဟူသော ဝက်သစ်ချပင်များသဖွယ်စိုပြေဖွံ့ဖြိုးကြလိမ့်မည်။

ယခုတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားနေရသော အရာများသည် ပြာအရာ၌ ဖြစ်သွားကြောင်းကို ပြရန်အတွက် ထိုစာရွက်များကို မီးရှို့ပစ်ပါ။ ဘုရားသခင်ထံမှကျန်းမာစေခြင်းကိုသိရှိခံစား ရသော အချိန်ဖြစ်သည်။

ထို့နောက်အယောက်စီတိုင်းသည် မိမိနဘေးတွင် ရှိသောသူအတွက် သခင်ယေရှု သည် ၎င်း၏စိတ်ဒဏ်ရာကို ဆက်လက်ပျောက်ကင်းစေရန် ဆုတောင်းပေးပါ။

၃။ ဘုရားပြုခဲ့သော ကောင်းမြတ်ခြင်းများကို ဝေဖန်ပြောဆိုပါ။

အသက်တာတွင် ဘုရားသခင် မည်သို့ အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် မိမိတို့၏ နာကျင်မှုများကို မည်သို့ သက်သာပျောက်ကင်းစေခဲ့ကြောင်း ပြောပြလိုသောသူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာစေသောကြောင့် ဘုရားသခင်ကို နှုတ်ဖြင့်၊ သီချင်းဖြင့် ချီးမွမ်းကိုးကွယ်ပါ။

၉။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးကို မည်သို့ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်နည်း။

၁။ စစ်မှန်သော ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ဟန်ဆောင် ခွင့်လွှတ်ခြင်း

အောက်ပါ ပြဇာတ်တိုများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

1. တာကူသည် သူ့မိတ်ဆွေ ဘရူနှင့် ထိုင်နေစဉ် အရင်တပတ်က ဆာမူ က ကျွန်တော်ကို တစ်ကယ် စိတ်ထိခိုက်စေခဲ့တယ်ဗျာ၊ တခြားသင်းအုပ်ဆရာတွေရှေ့မှာ ကျွန်တော် တရားဟောတာ မကောင်းဘူးလို့ပြောခဲ့တယ်။ အခုထိ စိတ်မကောင်းဘူးဗျာ လို့ ပြောသည်။
ဘရူ ထွက်သွားပြီးနောက် ဆာမူ ဝင်လာပြီး အရင်တပတ်က ကျွန်တော် ပြောခဲ့မိတာ တွေအတွက် ခွင့်လွှတ်ပေးပါဗျာ ဟု တောင်းပန်သည်။ ထိုအခါ တာကူက ငါဘာမှ မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး၊ မင်းကို ခွင့်လွှတ်စရာလည်း ဘာမှမရှိပါဘူး လို့ ပြန်ပြောလိုက်သည်။
2. သင်းအုပ်ဆရာ ယောဘ သည် အသင်းသားတစ်ဦးဖြစ်သူ ငွီဆန်နှင့် စကားပြော နေသည်။ ငွီဆန်က ကျွန်တော် ကလေးဘဝက အဖေ ကျွန်တော်အပေါ်ရက်စက် ခဲ့တာတွေကို မေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ အရမ်းခက်တာပဲ ဆရာရေ လို့ ပြောသည်။ သင်းအုပ်ဆရာ ယောဘက ကောင်းပြီ၊ မင်းအဲဒီ ကိစ္စတွေအားလုံးကို မေ့ပစ်ရမယ်။ မင်း မမေ့နိုင်သရွေ့ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်တယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူး လို့ ပြန်ပြောသည်။
3. လမ်ဘိုသည် အရင်တပတ်တန်ဂ်နွေ့နွေ့တွင် ပုံမှန်သင်ပေးနေကျ ဆရာကိုယ်စား အကြီးတန်းကို ကျမ်းစာသင်ပေးခဲ့ပါသည်။ အတန်းထဲမှ စီးလသည် သင်ခန်းစာထဲမှ အရေးမပါလှသော အကြောင်းအရာလေး တစ်ခုအပေါ် အငြင်းအခုံ ပြုလုပ်ခဲ့ သည်။
နောက်တပတ်၌ ပုံမှန်သင်ပေးနေသော ဆရာက ကျေးဇူးတင်စကား ပြောချိန်တွင် လမ်ဘိုက ဒီအတန်းကို ဘယ်တော့မှ မသင်ပေးချင်တော့ဘူးလို့ ဆိုပြီ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အရာများပြောပြသည်။ စီးလသည် မည်မျှစိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေခဲ့ကြောင်းကို ပြောပြခဲ့သည်။ ဆရာက စီးလနှင့် တွေ့ဆုံပြီး စကားပြောကြရန် အကြံပြုခဲ့ သည်။
စီးလ၏ အိမ်သို့ ရောက်သောခါ၊ လမ်ဘိုက စီးလအား အတန်းထဲ၌ အငြင်းအခုံ ဖြစ်ခဲ့မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းမှုတို့ကို ထိရောက်စွာမဖြေနိုင်ခဲ့သောကြောင့် စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခဲ့မိကြောင်းနှင့် အရှက်ရခဲ့ကြောင်း ပြောသည်။ စီးလသည် သူ့အပြုအမူအတွက် တောင်းပန်ပြီး၊ ခွင့်လွှတ်ပေးရန်တောင်းပန်သည်ကို လမ်ဘို ကလည်း လိုက်လို့က်လဲ့လဲ့ ကြိုဆို ခွင့်လွှတ်ပေးခဲ့သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အထက်ဖော်ပြပါ ပြဇာတ်တိုများတွင် မည်သည်က စစ်မှန်သော ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ဖော်ပြပါ သနည်း။ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မည်သို့ ကွာခြားပါသနည်း။

၂။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း မဟုတ်သည့် အရာများမှာ

- အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သူကို ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ ဘာမှ စိတ်ထိခိုက်စရာ မရှိပါဘူး လို့ ပြောခြင်း သက်သက် မဟုတ်ပါ။
- အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သူ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ လုပ်ခဲ့သည် ကို နားလည်အောင် ကြိုးစား ခြင်း မဟုတ်ပါ။
- ဘာမျှ မဖြစ်ခဲ့သလို နေထိုင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။
- အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သူ အရင်တောင်းပန်ခြင်း [သို့] သူ၏ အပြုအမူများ ပြောင်းလဲလာခြင်း အပေါ်၌ မူတည်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။
- အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သူကို ၎င်းကျခံရမည့် အပြစ်များမှ လွတ်မြောက်စေ ခြင်း မဟုတ်ပါ။
- အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သူကို နောက်တစ်ကြိမ် မိမိအပေါ် ကျူးလွန်ခွင့် ပေးခြင်း [သို့] အခြား အပြစ်မဲ့သော သူများကို ကျူးလွန်ခွင့် ပေးခြင်း မဟုတ်ပါ။
- အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သူကို တခဏတွင်း ယုံကြည်လိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

၃။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်နည်း။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် လုပ်ဆောင်ရန်ခက်ခဲသောအရာဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင် တစ်ပါးတည်းသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် ခွန်အားပေးနိုင်ပါသည် (၁ပေ ၂:၂၄)။

(က) နာကျင်မှုများကို ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင်လာပါ။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိအပေါ်မှားယွင်းခဲ့ကြောင်းကို အသိ အမှတ် ပြုပြီး၊ ထိုအပြစ်က ကျွန်ုပ်တို့ကိုအမှန်တကယ်ထိခိုက်နာကျင်မှု ဖြစ်စေခဲ့ကြောင်းကို အသိမှတ်ပြုလက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။ ထိခိုက်နာကျင်မှုရှိသော်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဟုဆိုခြင်းသည် လိမ်ညာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မုသား မပြောဖို့ ညွှန်ကြားခြင်း ခံရသည် (ဧက ၄:၂၅)။ နာကျင်မှုများကို လက်ဝါးကားတိုင်တော်သို့ ယူဆောင်လာပြီး ခရစ်တော်ထံ အပ်နှံထား

ရမည်။ ခရစ်တော်က နာကျင်မှုများကို ကျန်းမာ သက်သာစေသောအခါ ထိခိုက် ကျူးလွန်သောသူများကို ကျွန်ုပ်တို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်။

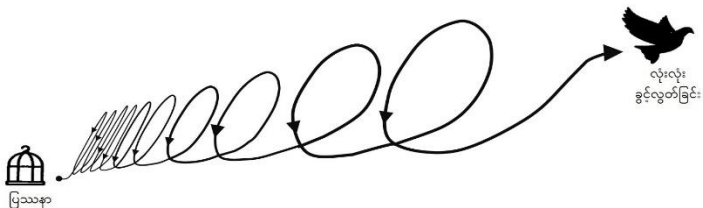
(ခ) ပြစ်မှားကျူးလွန်သော သူတို့ လာတောင်းပန်မည့် အချိန်ကို မစောင့်ပါနှင့်။

များသောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြစ်မှားကျူးလွန်သောသူ တောင်းပန်ခြင်း မရှိပါက ခွင့်လွှတ်ပေးရန် စိတ်ဆန္ဒ မရှိတတ်ကြပေ။ သို့မဟုတ် ထိုသူ၏အသက်တာ ပြောင်းလဲလာသည်ကို တွေ့မြင်မှသာ ခွင့်လွှတ်လိုကြပါသည်။ အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သောသူများ နောင်တရခြင်း မရှိသော်လည်း ခရစ်တော်ကဲ့သို့ပင် ထိုသူတို့ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန်လိုပါသည် (ရောမ ၅:၈)။ ခရစ်တော်က လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် အိုအဖ၊ ထိုသူတို့၏ အပြစ်ကို ဖြေလွှတ်တော်မူပါ။ သူတို့သည် မိမိတို့ပြုနေသည့် အမှုကိုမသိကြပါဟု ဆိုခဲ့ပါသည် (လု ၂၃:၃၄)။

(ဂ) အပြီးအပိုင် ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် အချိန်ယူရပါမည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် တစ်ကြိမ် တစ်ခါတည်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ စတင် ခွင့်လွှတ်ပေးပြီးနောက် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအပေါ် အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သည် များကို ပြန်သတိရပြီး နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်တတ်ကြပါသည်။ ထို့နောက် နောက်တဖန် ပြန်ခွင့်လွှတ်ပေးရမည်။ ထိုသို့ အကြိမ်များစွာ ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် အဆုံးတွင် လုံးလုံး ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်စုံတစ်ဦးကိုခွင့်လွှတ်လိုက်ချိန်တွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများကို သတိရ နေဦးမည်။ ခွင့်လွှတ်စအချိန်တွင် နာကျင်မှုများလည်း ဆက်ခံစားနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်နေသေးပါက နာကျင်မှုများကိုခရစ်တော်ထံဆက်လက်ယူဆောင်ရမည်။ ခွင့်လွှတ် လိုသည့်ဆန္ဒသည် ခွင့်လွှတ်ရန်အဆင်သင့်မဖြစ်မီ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းဆန္ဒသည် အချိန်အကြာကြီးကတည်းကဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နာကျင်မှုများကိုခရစ်တော်ထံ အကြိမ်ကြိမ် ယူဆောင်လာခြင်းဖြင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်သတိရ ချိန်တွင် နာကျင်မှုများ လျော့နည်း သက်သာသွားမည်။



ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်

တစ်စုံတစ်ဦးကို ခွင့်လွှတ်လိုက်ခြင်းသည် မိမိကိုပြစ်မှားကျူးလွန်ခဲ့သူနှင့် ချက်ခြင်း ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းကို မဆိုလိုပါ။ ခွင့်လွှတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် အပြစ်ကျူးလွန် သူ၏ အသက်တာ ပြောင်းလဲသွားပြီဟုလည်း ယူဆ၍လည်း မရပါ။ အသက်တာ ပြောင်းလဲ သွားခဲ့လျှင်ပင် ထိုသူ အပေါ်ထားသော ယုံကြည်မှုသည် ပျက်စီးသွားပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ထို ယုံကြည်မှု ပြန်လည် တည်ဆောက်နိုင်ရန် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသူနှင့် ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံကောင်းများကို ပြန်လည်ရရှိလာပြီးနောက် သူ့အပေါ် တဖြည်းဖြည်းယုံကြည်မှု တိုးလာမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် လုံးလုံး ယုံကြည်မှုရရန် အချိန်ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက် နိုင်ချင်မှလည်း တည်ဆောက်နိုင်မည်။

(ဃ) အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့သူသည် ခံသင့်သော တရားစီရင်မှုကို ခံယူရမည်။

တစ်စုံတစ်ဦးကိုခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် သူတို့ကျူးလွန်ခဲ့သော အပြစ်များအတွက် ပေးဆပ်ရ မည့် ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်စေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင် အား မိမိကိုယ်စား တရားစီရင်ခြင်းနှင့် ကလွဲစားချေခြင်းတို့ ပြုရန် ခွင့်ပြုပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ် သည် (ရောမ ၁၂:၁၉-၂၁)။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထက် များစွာ ကောင်းသော နည်းဖြင့် တရားစီရင်နိုင်သည်။

ဘုရားသခင်သည် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများကို အပြစ်ပေးရန်နှင့် အပြစ်မဲ့သူများကို အကာ အကွယ်ပေးရန် နိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ရိုးရာခေါင်းဆောင်များကို တာဝန်ပေး ထားပါ သည် (ရောမ ၁၃:၁-၄)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ဦးကို ခွင့်လွှတ်ပေးပြီး ဖြစ်သော်လည်း လူ့ အဖွဲ့အစည်းကောင်းစားရေးအတွက် တရားဥပဒေအတိုင်း တရားစီရင်မှုများ ပြုရန် လိုအပ်ပါ သည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် အပြစ်ကျူးလွန်သူ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ပြစ်မှုအတွက် ပြန်လည် ပေး ဆပ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်စေခြင်းမဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီး၏အပျိုစင်ဘဝ [သို့] လူ့အသက် စသည် တို့သည် ပြန်လည်ပေးဆပ်နိုင်သောအရာများ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ဦးက ဥပမာ ဆိုင်ကယ် တစ်စီးခိုးယူခဲ့ပါက ခိုးယူခဲ့သူမှ ပြန်ပေးဆပ်ရမည် (တရားဟော ၅:၅-၇)။ တန်ဖိုး ကြီးသည်ဖြစ်စေ အပြစ်၏အခကို ပြန်လည်ပေးဆပ်ရမည်။ သခင်ယေရှုသည် လုံးဝ အပြစ် ကင်း စင်သော်လည်း လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် လောက၏ အပြစ်များအတွက် ပေးဆပ်မှု ပြုခဲ့ခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ လိုက်နာရမည့် စံနမူနာကို ပြပေးခဲ့ပါသည် (ကောလော ၁၃:၂၀-၂၂)။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သမ္မာကျမ်းစာ သွန်သင်သည့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းတရားနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးရာမှ သွန်သင်သည့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် မည်သို့ တူညီမှု ရှိပါသနည်း။ ကွဲပြားမှု ရှိပါက မည်သို့ ကွဲပြားပါ သနည်း။

၄။ ဘုရားသခင်သည် အဘယ်ကြောင့် သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်စေလိုပါသနည်း။

(က) ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် အမျက်ဒေါသနှင့် ခါးသီးမှုတို့မှ လွတ်မြောက်စေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမျက်ဒေါသထွက်သောအခါ စာတန်ကိုကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသား အတွင်း သို့ ဝင်ရောက်ရန် အခွင့်ပေးသည် (ဧဖက် ၄:၂၆-၂၇)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမျက် ဒေါသနှင့် ခါးသီးခြင်းတို့၏ ကျေးကျွန်များ ဖြစ်လာပြီး ထိုအရာများက အသက်တာကို ဖျက်ဆီးစေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ကျူးလွန်ထားသူများကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ပါက ဆင်းရဲ ဒုက္ခခံစားရသူသည် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။ ခွင့်လွှတ်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်းက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းစသည့် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာမှုများကိုဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခဲ့ကြသော သူများကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြမ်းတမ်းသောသူများ ဖြစ်စေပါသည်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ဤအရာများ အားလုံးမှ ကင်းလွတ်စေသည်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် မိမိတို့ ကောင်းကျိုး အတွက်သာ ဖြစ်သည် (၂ကော ၂:၁၀-၁၁)။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ပါက မုန်းတီးမှုကို မိမိ သား၊သမီးများထံသို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းက အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ကြားအပြန်အလှန်အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ကလဲ့စားချေခြင်းကိုနှစ်ပေါင်းများစွာတိုင်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဟေဗြဲဩဝါဒစာစောင် တွင် လူတိုင်းနှင့်ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်ရန်ကြိုးစားကြလော့။ မြင့်မြတ်သန့်ရှင်းခြင်း ပါရမီကို ရှာကြလော့။ ထိုပါရမီ မရှိလျှင် အဘယ်သူမျှ ဘုရားသခင်ကို ဖူးမြင်ရလိမ့်မည် မဟုတ်။ ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်ကိုအဘယ်သူမျှ မငြင်းမပယ်စေနှင့်။ မြစ်ခါးပင်သည် မိမိ၏အဆိပ် ဖြင့် လူအများ အားဒုက္ခပေးတတ်၏။ အဘယ်သူမျှ ထိုအပင်ကဲ့သို့ မဖြစ်စေနှင့်။ ဟုဆိုထားပါသည် (ဟေဗြဲ ၁၂:၁၄-၁၅)။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့်သာလျှင် ကလဲ့စားချေခြင်း သံသရာကို ချိုးဖျက် နိုင်သည်။

(ခ) ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင် ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းကို လက်ခံရရှိစေသည်။

ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်များကိုခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် မိမိတို့အား ပြစ်မှား ကျူးလွန် သောသူများကို ခွင့်လွှတ်ပေးရမည်။ ရှင်မဿဲ ၆:၁၄-၁၅ တွင် သင်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့ ပြစ်မှားသည့်အပြစ် များကိုဖြေလွှတ်ပါလျှင် ကောင်းကင်ဘုံရှင်သင်တို့၏အဖသည်လည်း သင်တို့၏အပြစ်များ ကိုဖြေလွှတ်တော်မူလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်သင်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့ ပြစ်မှားသည့် အပြစ်များကိုမဖြေလွှတ်ကြလျှင်မူကား သင်တို့အဖသည်လည်း သင်တို့၏အပြစ်များကိုဖြေလွှတ်တော်မူလိမ့် မည်မဟုတ်။ ဟုဆိုထားပါသည်။ (ကြည့် မာကု ၁၁:၂၅)။



ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ခါးသီးသောချည်နှောင်မှုများမှ လွတ်မြောက်စေသည်။

(ဂ) ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ခရစ်တော် အသေခံခဲ့ခြင်းနှင့် ကယ်တင်ခြင်းတရားကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်းကို ဖော်ပြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ကျူးလွန်သည့်အပြစ်များကြောင့် ဘုရားသခင်ကိုမည်မျှ ပြစ်မှားခဲ့ကြကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်လာသောအခါနှင့်ခရစ်တော်သည် ကျွန်တော်တို့ နောင်တရခြင်းမရှိမီကတည်းက အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်ပေးခဲ့ကြောင်းကို နားလည် သဘော ပေါက်လာသောအခါ (၁ယော ၄:၁၀)၊ ကျွန်တော်တို့ ခံစား နေရသော ထိခိုက် နာကျင်မှုများ သည် သေးငယ်နေကြောင်း ခံစားရပေမည်။ ထိုသို့သော ခွင့်လွှတ်ခြင်း မျိုးကို အခြားသူများ ထံသို့ သက်ရောက်စေသင့်ပါသည် (ဧဖက် ၄:၃၂၊ မသဲ ၁၈:၂၁-၃၅)။

(ဃ) ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြစ်မှားကျူးလွန်သော သူများနှင့် ပြန်လည် သင့်မြတ်စေသည်။

မိမိအပေါ် ပြစ်မှားကျူးလွန်သော သူများကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်းမရှိသရွေ့ ထိုသူတို့နှင့် ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေချောမွေ့မှု ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကသာ ပျက်စီး သွားသော ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည် သင့်မြတ်စေနိုင်သည်။ လုံးလုံးသင့်မြတ်ခြင်းကို ရရှိရန်မူ နှစ်ဦး နှစ်ဘက်အကြားနောင်တရခြင်းနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းများရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

(င) ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြစ်မှားကျူးလွန်သူများ၏ အသက်တာကို ပြောင်းလဲစေပါသည်။

တစ်စုံတစ်ဦးကို ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းသည် ဘုရားသခင်က ထိုသူအား နောင်တရရန် စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တမန်တော် (၇)တွင် သတေဖန်သည် သေလုနီး ဖြစ်နေချိန်၌ ပင်သူ့ကိုသတ်ဖြတ်ကြသောသူများကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသူများ အထဲမှ တစ်ဦးသည် ရှောလုမှ တမန်တော်ပေါလု ဖြစ်လာခဲ့သည် (တမန် ၇:၅၉-၈:၁)။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. တစ်စုံတစ်ဦးကို ခွင့်လွှတ်ပေးရန် မည်သည့် အရာသည် သင့်အတွက် အခက် အခဲဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။ ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် မည်သို့သော အရာများက အထောက်အကူ ဖြစ်စေခဲ့သနည်း။

2. ကျွန်ုပ်တို့တွင် တစ်ပါးသူကို ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့် မည်သို့သော ရိုးရာဓလေ့များ ရှိပါသနည်း။ ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ရန် အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည့် မည်သို့သော ရိုးရာဓလေ့များ ရှိပါသနည်း။

၅။ ကျွန်တို့သည် အပြစ်ကျူးလွန်သူများ ဖြစ်ပါက မည်သို့ပြုရမည်နည်း။

(က) နောင်တရရန် လိုသည်။

- ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်များက ဘုရားသခင်နှင့်တစ်ပါးသူများကို မည်မျှ နာကျင်စေခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြပေးရန် ဝိညာဉ်တော်ဘုရားထံ တောင်းလျှောက်ပါ။ ဝိညာဉ်တော် ဘုရား ဖော်ပြ ပေးသည့် အရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝမ်းနည်းစေပြီး၊ ငိုကြွေးခြင်းများလည်း ဖြစ်စေ နိုင်သည်။ ဤသည် ကောင်းသော ဝမ်းနည်းခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်အသုံးပြု တော်မူသည့် ဝမ်းနည်းခြင်းသည် ကယ်တင်ခြင်းကိုရစေသည့် နောင်တစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေတတ်၏။ ထို့ကြောင့်ဝမ်းနည်းမိသည့်အတွက် စိတ်မကောင်းမဖြစ်သင့်။ သို့ရာတွင် လူ့ ဝမ်းနည်းခြင်း၏အကျိုးကားသေခြင်းပေတည်း (၂ကော ၇:၁၀)။ ပေတရုနှင့် ယုဒ ရှာကယုတ် တို့သည် သခင်ယေရှုကို ငြင်းပယ်ခဲ့ကြသောကြောင့်ဝမ်းနည်းခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ပေတရု၏ ဝမ်းနည်းခြင်းသည် သူ့ကို ဘုရားသခင်နှင့် ပိုနီးစေခဲ့ သည်။ ယုဒ၏ ဝမ်းနည်းခြင်းမူကား မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့သည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြစ်မှားကျူးလွန်ခဲ့သည့် အရာများအတွက် တာဝန်ယူရမည့်အပြင်၊ မည် သို့ပြစ်မှားခဲ့ကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြရမည် (သုတ္တံ ၂၈:၁၃။ ဆာလံ ၃၂:၇-၅)။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်ပေးရန် ဘုရားသခင်ကို တောင်းလျှောက်ပြီး ဘုရား သခင် ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းကိုလည်း လက်ခံရပါမည် (၁ယော ၁:၉)။
- ကျွန်ုပ်တို့ ပြစ်မှားကျူးလွန်ခဲ့သော သူတို့ကို အပြစ်မတင်ဘဲ [သို့] မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ် ကင်းကြောင်း ကာကွယ်ခြင်း ပြောဆိုခြင်းမပြုဘဲ၊ ချက်ခြင်း ယုံကြည်ပေးရန် တောင်းဆို ခြင်းများမပြုဘဲ ခွင့်လွှတ်ပေးရန် တောင်းပန်ရမည် (ယာ ၅:၁၆)။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြစ်မှား ကျူး လွန်ခဲ့သည့် အပြစ်ကြောင့် ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသောသူများကို မိမိ နောင်တရကြောင်း သိ သာစေသောနည်းဖြင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို တောင်းခံရမည်။ ဥပမာ၊ တစ်စုံတစ်ဦးကို လူ အများရှေ့တွင် ပြစ်မှားမိခဲ့ပါက လူအများရှေ့တွင်ပင် ခွင့်လွှတ်ပေးရန် တောင်းပန်ရမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားထဲတွင် အမှန်တစ်ကယ် နောင်တရသည်ကို လက်တွေ့လုပ် ဆောင်မှုဖြင့် သက်သေ ထူရမည် (တမန် ၂၆:၂၀)။
- နောင်တရခြင်း၌ မိမိ ယူခဲ့သော အရာအတွက် ပြန်လည် ပေးဆပ်ခြင်းများလည်း ပါ ဝင်ပါသည် (တော ၅:၅-၇)။

အသင်းတော်သည် အသင်းသားများ အပြစ်ကျူးလွန်မိသော အခါ မည်သို့ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းလေ့ ရှိပါသနည်း။ ထိုသို့ ဖြေရှင်းခြင်းသည် အပြစ်ကျူးလွန်မိသော သူများ နောင်တရစေရန်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသလား။

နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း

1. တစ်ဦးစီကို အောက်ပါ ကျမ်းပိုဒ်များ ဖတ်ပြခိုင်းပြီး အဓိက သွန်သင်မှုကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။

5. ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် မစပေးခြင်းနှင့် သူကိုယ် တိုင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းအတွက် နှုတ်ဖြင့် သော်ငှား၊ ဂုဏ်တော် ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် သော်ငှား ချီးမွမ်းပါ။

ပဋိပက္ခကြား၌
ယုံကြည်သူ တစ်ဦးအဖြစ် အသက်ရှင်ခြင်း။

၁။ ပဋိပက္ခ အမျိုးအစား နှစ်ခု

အသင်းတော် ပဋိပက္ခ

ဤပြဇာတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိပဲလုပ်ဆောင်ပါ။ ပေတရုအဖြစ် သရုပ်ဆောင် ရမည့်သူမှအပကျန်သည့်သူများကိုဇော်လမ်းအကြောင်း ကြိုတင်မပြောထားပါနှင့်။ ပေတရု အဖြစ် ရုပ်ဆောင်မည့်သူကို တမန်တော်ဝတ္ထု ၆:၁-၇ကို ကြိုတင် ဖတ်ထားခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါ အတိုင်းပြောစေပါ။*တော်ကြတော့။ ငါတို့က ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ် တရား တော် ဟောပြော မှုကို ပစ်ထားပြီး ငွေရေးကြေးရေးကို စီမံဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ ဝင်မပါ သင့်ဘူး။ ခင်ဗျားတို့ အထဲကနေ ခင်ဗျားတို့ နှစ်သက်တဲ့သူ ခုနစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်ကြပါ။ မိမိကိုယ်ပိုင် စကားလုံး အသုံးနှုန်းများကိုလည်း ပြင်ဆင်၍ ပြောနိုင်သည်။*

မြို့တော်တစ်ခုရှိ အသင်းတော်ကြီးတစ်ပါးတွင် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူများ ဆူပူ နေကြ သည်။ ဤအသင်းတော်သည် ယုံကြည်သူများအကြား မုဆိုးမများကို ပြုစု စောင့်ရှောက်နေ သည့် အသင်းတော်အဖြစ် ထင်ရှားသည်။ ထိုအချိန်တုန်းက မုဆိုးမနှစ်ဖွဲ့ရှိပြီး နှစ်ဖွဲ့စလုံး သည် ယုံကြည်သူ ကောင်းများဖြစ်ကြသည်။

မုဆိုးမ ပထမတစ်ဖွဲ့သည် မွေးရပ်ဇာတိမြေတွင် အမြဲနေထိုင်ခဲ့ကြသူများ ဖြစ်သည်။ (လူ တစ်စုကို ဝမ်းနည်းနေသောမုဆိုးမများအဖြစ် အခန်းတစ်နေရာတွင် သရုပ်ဆောင်စေပါ။) အသင်း တော်သည် ထိုမုဆိုးမများကို အစားအသောက်များနှင့် အဝတ်အထည်များ ဝေပေးရန် လူ တစ် ချို့ကို နေတိုင်းစေလွှတ်သည်။ (အစားအသောက်နှင့် အဝတ်အထည်များ သယ်ဆောင်လာ သော လူတစ်စုကို ရွေးချယ်ပါ။ မုဆိုးမများ လက်ဆောင်များရသောကြောင့် ပျော်ရွှင်နေသည့် ပုံ သရုပ် ဆောင်စေပါ။)

မုဆိုးမ ဒုတိယအဖွဲ့သည် စစ်ပွဲကြောင့် မွေးရပ်ဇာတိကို စွန့်ခွာခဲ့ကြပြီး အခြားနိုင်ငံတွင် နှစ် ပေါင်းများစွာ နေခဲ့ကြသော သူများဖြစ်ပြီး၊ မိခင်ဘာသာစကားကို မပြောတတ် ကြသော သူ များဖြစ်သည်။ (လူတစ်စုကို ဒုတိယ မုဆိုးမအဖွဲ့အဖြစ် လုပ်ဆောင်စေပါ။ မုဆိုးမ ပထမ အဖွဲ့နှင့်

အနည်းငယ်ကွာဝေးသောနေရာတွင် နေရာချပေးပါ။ သူတို့ကိုလည်း ဝမ်းနည်းနေသူများ အဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေပါ။) အသင်းတော်သည် ဤအဖွဲ့အတွက်လည်း အစားအသောက်နှင့် အဝတ် အစားများ ယူလာစေပါ။

တစ်နေ့တွင် တိုင်းတစ်ပါးတွင်နေထိုင်ခဲ့ကြသော မုဆိုးမများကမွေးရပ်ဇာတိမှ မုဆိုးမများ ကဲ့သို့ အစားအသောက်များ မရရှိကြပါဟု ဇောတက တက်သည်။ (ဒုတိယ အဖွဲ့ကို အော်ဟစ် ဇောတက တက်သည့် ပုံစံမျိုး လုပ်စေပါ။)။ နောက်တွင် ပြဿနာပိုကြီး ထွားလာခဲ့ပြီး လူတော် တော်များများ ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့ကြသည်။ (အစားအသောက်များ ဝေငှပေးနေသော သူများကို လည်း တစ်ချို့ကို မုဆိုးမတစ်အဖွဲ့၊ အချို့ကို မုဆိုးမနှစ်အဖွဲ့ နှင့် ပူးပေါင်းစေပါ။ ပြီးနောက် အားလုံး အော်ဟစ်အငြင်းပွားသည့် ပုံစံများသရုပ်ဆောင် စေပါ။)

(ထိုအချိန်တွင် ပေတရုကို အခြားလူ နှစ်ဦးသုံးဦးနှင့်အတူ ဝင်လာစေပါ။) တော်ကြတော့။ ငါတို့ က ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တရားတော် ဟောပြောမှုကို ပစ်ထားပြီး ငွေရေးကြေးရေးကို စီမံ ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ ဝင်မပါသင့်ဘူး။ ခင်ဗျားတို့ အထဲကနေ ခင်ဗျားတို့ နှစ်သက်တဲ့သူ (၇) ယောက်ကို ရွေးချယ်ကြပါ။ အသင်းသားများသည် ဤအကြံပြုချက် ကောင်းသည်ဟု ယူဆ သည့်အတွက် တစ်ဖက်စီမှ လူတစ်ချို့ကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ (လူ ရွေးချယ်မှုကို သရုပ်ဆောင် စေပါ။)

သင်တန်းသားများ ဇော်လမ်းအကြောင်းကို အခုအချိန်အထိ သတိမပြုသေးလျှင်၊ တမန် တော်ဝတ္ထု အခန်းကြီး ၆ ပါ အကြောင်းအရာဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ထို့နောက် ကျမ်းစာ ပုံ ပြင်ကို ဖတ်ပြပါ [သို့] လက်တန်း ပြောပြပါ။

အသင်းတော် အစပြုချိန်တွင် ယုဒလူအများတို့သည် ဇာတိမြေကို စွန့်ခွာခဲ့ကြရပြီး တိုင်း တစ်ပါးတွင် ခိုလှုံခဲ့ကြရသည်။ ထိုနိုင်ငံတွင် နေထိုင်ခဲ့သည်မှာ အလွန်ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်သော ကြောင့် ထိုနိုင်ငံ၏ ဘာသာစကားနှင့် ဓလေ့များကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ သူတို့ သည် ထာဝရ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ကိုးကွယ်ကြသော သူများ ဖြစ်သောကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင် ကို ကိုးကွယ်နိုင်ရန် ယေရုရှလင်မြို့သို့ ခရီးပြု ပြန်လာခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် မွေးရပ်ဇာတိ မြေတွင် ခေါင်းချခြင်းသည် ကောင်းသည်ဟု ခံယူထားကြသော ကြောင့် အသက်ရွယ် အိုမင်း လာသောအခါ ဇနီးမောင်နှံတို့သည် တတ်နိုင်မျှ ဣသရေလ ပြည်သို့ ပြန်သွားခဲ့ကြသည်။ လင် ယောက်ျားများ အရင်သေဆုံးကြပြီး၊ ဇနီးသည်များကို ခိုကိုးရာ ကင်းမဲ့သူများအဖြစ် ချန်ထား ခဲ့ကြသည်။

ထိုအချိန်တွင် ဣသရေလ ပြည်တွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်လာခဲ့ကြသော ယုဒ လူတို့ သည် မိမိတို့၏ ရိုးရာဓလေ့၊ ဘာသာစကားများ ဆက်လက် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် မိခင်ဘာသာစကားနှင့် မိမိရိုးရာဓလေ့များကို အမြဲထိန်းသိမ်းခဲ့ကြသောကြောင့် ဘုရားသခင်

ရှေ့တွင် သာ၍ မြင့်မြတ်သူများ ဖြစ်သည်ဟုခံယူထားကြသည်။ သူတို့သည် ပို၍ဆင်းရဲသော်လည်း အခြားပြည်မှ ပြန်လာသော ယုဒလူမျိုးတို့ကို အထင်သေးကြသည်။

သူတို့ ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည် ဓလေ့တစ်ခုမှာ သမ္မာကျမ်းစာတွင် သွန်သင်သည့် အတိုင်း မုဆိုးမများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘုရားစကားကိုနာခံ၍ အခြားတိုင်း ပြည်မှ လာသော ယုဒမုဆိုးမများကိုလည်း ဒေသခံ မုဆိုးမများကို ပြုစုသကဲ့သို့ပင် ပြုစု ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် နေမြေခံမုဆိုးမများကိုပင် ပြုစုနိုင်ရန်ခက်ခဲနေသည့်အချိန်တွင် အခြားနိုင်ငံမှ ရောက်လာသော ယုဒမုဆိုးမများသည် အရေအတွက် ပိုများလာ ခဲ့သည်။

ကနဦးအသင်းတော်တွင် တိုးတောင်းသောအချိန်ကာလအတွင်း နေမြေခံ ယုဒနှင့် ရပ်ဝေးမှလာသော ယုဒလူများအကြား ပြဿနာဖြစ်လာခဲ့သည်။ အခြားတိုင်းပြည်မှ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့သည့် သူများကနေ့စဉ်အစားအသောက် ဝေပေးသည့်အခါ ရသင့်ရထိုက် သလောက် မရကြဟု ဇောတကတက်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် တမန်တော်များက ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်း နိုင်ရန် အစည်းအဝေး တစ်ရပ်ခေါ်ယူခဲ့သည်။ တမန်တော်များက လက်ရှိဖြစ်နေသော လူအုပ်စု နှစ်စုအကြား ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါက အသင်းတော်ကိုပါ ပျက်စီးစေနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့်တမန်တော်များက *ငါတို့သည်ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ် တရားတော် ဟောပြောမှုကိုလျစ်လျူပြုပြီး ငွေရေး ကြေးရေးကို စီမံဆောင်ရွက်ရန်မသင့်။ သင်တို့အထဲမှ သင်တို့နှစ်သက်သော သမ္မာသတိ ရှိသူ (၇) ယောက်ကို ရွေးချယ်ကြပါ။ ဤတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်စေရန်ထိုသူတို့အား ငါတို့ခန့်ထားမည်* ဟု ပြောဆိုခဲ့ကြ သည်။

အသင်းတော်သည် လူနုနှစ်ဦးကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ ဤနှစ်ဦးထဲတွင် အနည်းဆုံး တစ်ယောက်သည် အခြားတိုင်းပြည်မှ ပြောင်းလာသော ယုဒလူထဲက တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သည်လည်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခဲ့ကြပြီး အသင်းတော် ဆက်လက် ကြီးထွားခဲ့ပါသည်။ နေမြေခံ ယုဒများနှင့် အခြားတိုင်းပြည်မှလာသော ယုဒလူတို့အကြား စည်းလုံးညီညွတ်မှု သည် အသင်းတော်ပြင်ပ၌ ကြီးမားသော ပုံသက်သေ ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

 အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. တမန်တော် ၆:၁-၇ ပဋိပက္ခ၏ သမိုင်းနောက်ခံ အကြောင်းမှာ အဘယ်နည်း။
2. လူမျိုးနွယ်စုအကြား တင်းမာမှုများမှ အသင်းတော် မပျက်စီးရအောင် အသင်း တော်ခေါင်းဆောင်များသည် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသနည်း။

လီဝီ နှင့် အိုကီ ပဋိပက္ခ

ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံတွင် လီဝီနှင့်အိုကီဟုခေါ်သော လူမျိုးနွယ်စု နှစ်စုတို့သည် မြေနေရာ တစ်ခု ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အငြင်းပွား ပဋိပက္ခဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုပဋိပက္ခသည် နှစ်ပေါင်း ရာချီ တိုင်ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ အစိုးရလည်းဤပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့မျှ မလုပ်ဆောင် ပေးခဲ့ပေ။ နှစ်ဖက်စလုံးမှ မိသားစုတိုင်းလိုလို ဤပဋိပက္ခကြောင့် သေကြေခြင်း [သို့] ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ ရှိခဲ့သည်။ နှစ်ဖက်မိဘများကသူတို့၏သား၊သမီးများကိုတစ်ဖက်အုပ်စုသည် မည်မျှရက်စက်ပြီး အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ငယ်ရွယ်စဉ်မှစ၍ သွန်သင်ခဲ့ကြပါသည်။ စာသင် ကျောင်းများလည်း လီဝီကျောင်း [သို့] အိုကီကျောင်းဟူ၍ သီးခြားစီ ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ သူတို့ အချင်းချင်း မည်သည့်အခါမျှ အတူရောနှောခြင်း မပြုခဲ့ကြပေ။

ယောနုသည် လီဝီလူမျိုး ခရစ်ယာန် ကျောင်းဆရာ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူသည် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကော်မတီဝင် တစ်ဦးဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ မြို့တော်သို့ အစိုးရကဖိတ်ခေါ်သည့် အစည်း အဝေးတစ်ခု တက်ရောက်ရန်ရွေးချယ်ခြင်းခံရသည်။ ဘိုဇိုသည်အိုကီလူမျိုးဖြစ်ပြီး၊ သင်းအုပ် ဆရာတစ်ပါးဖြစ်သည်။ သူသည်လည်း ထိုအစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်ရန် ရွေးချယ် ခံခဲ့ ရပါသည်။

ဘင်ဂိုလာမှ စုစုပေါင်း (၂၅)ဦး အစည်းအဝေး တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး၊ ထိုသူများတွင် လီဝီ မျိုးနွယ်စုမှ (၄) ဦးနှင့် အိုကီမှ (၅)လည်း ပါဝင်သည်။ အစည်းအဝေးတွင် တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ကပ် မထိုင်မိစေရန် ဝေးနိုင်သမျှဝေးသော နေရာများကို ရွေးထိုင်ကြပြီး သူတို့ အချင်းချင်း လုံးဝစကားပြောဆိုဆက်ဆံမှုမရှိပါ။ အစည်းအဝေးနှစ်ရက်ပြုလုပ်ပြီးနောက် ယောနုနှင့် ဘိုဇို သည် လေးဦးပါ ဆပ်ကော်မတီတစ်ခုတွင် ပါဝင်ရန် ခိုင်းစေခံရသည်။ အစပိုင်းတွင် ယောနုနှင့် ဘိုဇိုတို့သည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတိုက်ရိုက်စကားပြောဆိုခြင်းမပြုကြပေ။ နောက်ပိုင်းတွင် ဆွေး နွေးကြသည့်အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားလာကြပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိကျွမ်းရင်း နီး လာခဲ့ကြသည်။

ယောနုနှင့် ဘိုဇိုတို့ အချင်းချင်း စကားပြောဆိုခဲ့ကြပြီး၊ နှစ်ဦးစလုံး ယုံကြည်သူများ ဖြစ် ကြောင်း သိရှိလာခဲ့ကြသည်။ သူတို့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အခြားအဖွဲ့မှ လူတို့သည် ယုံကြည် သူများ ဖြစ်ကြလိမ့်မည်ဟု မည်သည့် အခါမျှ မထင်ထားခဲ့ကြပေ။ သူတို့သည် ငယ်စဉ် ဘဝက သူတို့ကြားသိခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို ဝေငှပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ဘိုဇိုက လီဝီ တွေက အလုပ် မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ လူကြီးတွေကို သတ်စား ကြပါသလားလို့ ယောနုကို မေး သည်။

ယောနကရယ်မောလျှက် အိုကီတွေညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ လှံကိုင်ထားပြီး အိပ်ကြ သလား လို့ ဘိုဇိုကို ပြန်မေးသည်။ မကြာမီမှာပင် သူတို့ကြားသိခဲ့ကြသော အကြောင်းအရာ များစွာ တို့ သည် မှန်ကန်ခြင်း မရှိသည်ကို နားလည်သိရှိခဲ့ကြသည်။

တစ်ညနေ သူတို့နှစ်ဦး အတူထိုင်နေကြစဉ် ယောနက အတွေးတစ်ခုပေါ်လာပြီး သိ လား၊ အရင် တုန်းကဆို ငါ အိုကီလူမျိုးတွေကို သတ်ချင်ခဲ့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို တော့ ငါ့အဖိုးကို သူတို့ သတ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခု ကလဲ့စားချေချင်တဲ့ စိတ်လုံးဝ မရှိတော့ဘူး။ ကလဲ့ စားချေ တယ်ဆိုတာ သူ့အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဘုရားစကား ငါ့ရင်ထဲ ရောက်လာပြီး စိတ် နှလုံးသား ပြောင်းလဲစေခဲ့တယ်။ ငါအခုဆို မကြာခဏကြုံတွေ့ခဲ့တဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာတောင် တော် တော်သက်သာသွားပြီ လို့ ဘိုဇိုကို ပြောသည်။

ဘိုဇိုကလည်း ခင်ဗျား ပြောနေတာတွေကို ငါနားလည်တယ်။ ငါတို့လူမျိုးတွေ ပြန် လည်သင့်မြတ်လာဖို့အတွက် ငါတို့တစ်တွေ ပေါင်းကူးတံတားတွေအဖြစ် အစေခံလို့ ရတာပဲ လို့ ပြန်ပြောသည်။

ယောနကလည်း သိပ်ကို ကောင်းတဲ့ အကြံပဲဗျာ လို့ သဘောတူလိုက်သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. ဘိုဇိုနှင့် ယောနသည် အဘယ်ကြောင့် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ယုံကြည်သူ ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲနေခဲ့ပါသနည်း။
2. ဘိုဇိုနှင့် ယောန အတူစကားပြောနေကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြသော သူတို့ မျိုးနွယ်စု ဝင်များက မည်သို့တွေးပြီး၊ မည်သို့ ပြုမူကြမည်နည်း။
3. သူတို့သည်အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့အားမည်သို့သော နည်းဖြင့် ပြန်လည် သင့်မြတ်စေနိုင်မည်နည်း။

၂။ လူမျိုးစုများကြား ပဋိပက္ခဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်း တစ်ချို့သည် အဘယ်အရာများ ဖြစ်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင့်ပတ်ဝန်းကျင် [သို့] သင့်နိုင်ငံအတွင်း၌ ပဋိပက္ခများ ရှိပါသလား။ အဓိက ပဋိပက္ခ ဖြစ် စေသည့် အကြောင်းရင်းများသည် မည်သည့် အရာများ ဖြစ်သနည်း။

(က) အရင်းအမြစ်များကို လိုချင်သောစိတ်

ပဋိပက္ခဖြစ်ရခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းတရားသည် ခိုက်ရန်ပြု၊ တိုက်ခိုက်လိုသည့်တိုင် တစ်စုံတစ်ခုကို လိုချင်တပ်မက်သော စိတ်ဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ယာကု ၄:၁-၃)။ ဥပမာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် နယ်မြေ [သို့] ရေစသည့် အရင်းအမြစ်အတွက် တိုက်ခိုက်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့လိုအပ်သည်ထက် အရင်းအမြစ်များကို ပိုမိုပိုင်ဆိုင်လိုသော လောဘ စိတ်ရှိခြင်းနှင့် [သို့] ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်သည့်အရာများကို အခြားသူများ လုယူသွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(ခ) ထိရောက်မှု မရှိသော [သို့] တရားမျှတမှု မရှိသော အုပ်ချုပ်မှု

ဘုရားသခင်သည် ပြည်သူများ တရားမျှတမှုရရှိစေရန်အတွက် အုပ်ချုပ်သည့် အစိုးရကို တာဝန်ပေးထားပါသည်။ (ရောမ ၁၃:၁-၄၊ ၁တိ ၂:၁-၂)။ အစိုးရသည် ပြည်သူများကို အကာအကွယ်မပေးနိုင်ဘဲ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ပိုများလာပါက တချိန်ချိန်တွင် ဆူပူပုန်ကန်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံရေးတည်ငြိမ်မှုမရှိပါက လူမျိုးနွယ်စုများ အကြားရှိခဲ့သော ပဋိပက္ခများသည် တားဆီးမည့်သူ မရှိသောကြောင့် ပြန်လည် ရှင်သန် လာမည်ဖြစ်သည်။

(ဂ) ပြဿနာ ဖန်တီးသူများ

ဟစ်တလာကဲ့သို့သော လူတစ်ချို့သည်တစ်ဦးတည်းဖြင့်ပင် တစ်နိုင်ငံလုံးအုံကြွမှု ဖြစ်အောင် နှိုးဆော်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ သတင်းစာနှင့် ရေဒီယိုများကလည်း မုန်းတီးရန်လိုမှုကို မီးလောင်ရာလေပင့် ဆိုသလိုလုပ်နိုင်သည်။ ရလဒ်အားဖြင့် ပြဿနာဇစ်မြစ်ကို ကောင်းကောင်းမသိပဲ လူတွေ သတ်ဖြတ်ကြပြီး အကြမ်းဖက်မှုသံသရာစက်ဝန်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့သို့သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါက အဆုံးစွန်သော ခွင့်လွှတ်ခြင်း အားဖြင့်သာ ပဋိပက္ခကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါမည် (မသဲ ၅:၄၃-၄၈)။

(ဃ) အခြေအမြစ် မရှိသော အယူစွဲများ အမွေခံခဲ့ရခြင်း

ကလေးငယ်များသည် အခြားလူမျိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေအမြစ် မရှိသော အစွဲများကို မိဘများထံမှလက်ဆင့်ကမ်း အမွေခံရလေ့ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားအဖွဲ့က လူတွေကတော့ အမြဲတမ်း-- ဖြစ်သည် ဟု ယူဆမိတဲ့အခါတိုင်း အခြေအမြစ် မရှိသော အစွဲအလမ်းများ ဖော်ပြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အခြေအမြစ်မရှိသော အစွဲများက တစ်ခြားတစ်ဖွဲ့ရှိ လူများ

အားလုံးသည် အတူတူပင်ဖြစ်ကာ အားလုံးသည် ဆိုးသွမ်းသူများ ဖြစ်ကြောင်းသာ ဖော်ပြကြသည်။ အကယ်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိကျွမ်းလာပါက ၎င်းတို့၏ အစွဲများသည် မှန်ကန်မှုမရှိကြောင်းကို တွေ့မြင်လာကြမည်ဖြစ်သည်။ လူမျိုးတိုင်းတွင် မကောင်းသောသူများ ရှိသကဲ့သို့ လူကောင်းများလည်း ရှိပါသည် (တမန် ၁၀:၃၄)။

ပဋိပက္ခဖြစ်ချိန်၌ ပြဿနာရှိသမျှတို့ကို အခြားတစ်ဖွဲ့အပေါ် ပုံချတတ်ကြပါသည်။ အခြားတစ်ဖွဲ့ရှိ လူများကိုသတ်ဖြတ်ရာ၌ မိမိတို့အပြစ်မရှိကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ရန် အခြားတစ်ဖွဲ့ ရှိသူများသည် လူသားများပင် မဟုတ်သလို အပြစ်တင် ပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။ တဖက်တွင်လည်းပဋိပက္ခဖြစ်နေသောကာလတွင် မိမိတို့မှာသူတစ်ပါးထက်ပိုမို သာလွန်မြင့်မြတ်ကြောင်းနှင့် နယ်မြေ [သို့] ရာထူး၊ ဂုဏ်ရှိန်ကဲ့သို့သောအရာတို့ကို ခံစားထိုက် သူများဖြစ် ကြောင်း ဖော်ပြတတ်ကြသည်။ ဥပမာ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ အနေဖြင့် ရှေးသမိုင်းတွင် မိမိတို့၏ ကျေးကျွန် ဖြစ်ခဲ့ကြသူများ၏ အရှိအသေပေးခြင်းနှင့် အစေခံခြင်းတို့ကိုရယူ လိုကြမည် ဖြစ်သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. သင်သည် အခြားသော လူမျိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေအမြစ်မရှိသော အစွဲ များကို အမွေခံခဲ့ရခြင်းများ ရှိပါသလား။ ထိုအစွဲများသည် မှားယွင်းကြောင်း သက်သေပြနိုင်သည့် ဥပမာ တစ်ခုခုကို တွေးမိနိုင်ပါသလား။
2. အခြားသော သူများက သင့်အဖွဲ့ကို မည်သို့ ဖော်ပြကြသနည်း။ ထိုသို့ ဖော်ပြခြင်းအတွက် သူတို့၌ သာဓက တစ်ခုခု ရှိပါသလား။

၃။ ပဋိပက္ခကြား၌ ယုံကြည်သူအနေဖြင့် မည်သို့ အသက်ရှင်နိုင်ပါမည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင်ပုန်းပေါ်[သို့] စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ ခေါင်းစဉ် ၄ ခု (က) မှ (ဃ) အထိ ရေးချထားပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ထိုအချက် တစ်ခုစီအား စာအုပ်ပိတ်ခိုင်းပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးသော ခေါင်းစဉ်ကို ထောက်ပံ့ပေးသော ကျမ်းပိုဒ် များကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ တုံ့ပြန်မှုများကို အဖွဲ့ကြီးတွင် ဝေငှခိုင်းပြီး၊ သင်ခန်းစာထဲမှ မဖော်ပြရသေးသည့် အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ဘုရားသခင်သည် ယုံကြည်သူတို့အား မကောင်းမှုနှင့်အမှောင်ဖုံးလွှမ်းနေသည့် အခြေအနေများတွင် သခင်ယေရှု၏ သတင်းကောင်းကို ယူဆောင်လာပြီး လောက၏ အလင်း နှင့်

ဆားဖြစ်ရန် ခေါ်ယူခဲ့ပါသည်။ (မသံ ၅:၁၃-၁၆၊ ဖိလိ ၂:၁၄-၁၆)။ ယုံကြည်သူ အုပ်စုများ အချင်းချင်းအကြား ပဋိပက္ခဖြစ်ပါက အထူးဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်ပြီး၊ ခရစ်တော် တည်ထောင်ခဲ့သော ပုံသက်သေကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သခင်ယေရှုက ထိုသူအပေါင်း တို့သည် တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ဖြစ်ကြ စေရန်ဆုတောင်းပါ၏။ အိုအေ၊ ကိုယ်တော်သည် အကျွန်ုပ်၌ တည်ရှိတော်မူ၍ အကျွန်ုပ် သည်လည်း ကိုယ်တော်၌တည်ရှိသကဲ့သို့ ထိုသူတို့သည် အကျွန်ုပ်တို့၌တည်ရှိစေ တော်မူပါ။ အကျွန်ုပ်ကိုကိုယ်တော် စေလွှတ်တော်မူကြောင်းကို လောကသားတို့ယုံကြည်ကြစေရန် ထိုသူတို့ကို တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်စေတော်မူပါဟု မိန့်မှာခဲ့ပါသည်။ (ယော ၁၇:၂၁)။ ယုံကြည် သူများ သည် ခရစ်တော်အားဖြင့် စိတ်နှလုံးအသွင် ပြောင်းလဲကြရမည့် သူများဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည် မှာ မယုံကြည်သော သူများနှင့် မတူညီသောပုံစံဖြင့် ပဋိပက္ခကို တုံ့ပြန်တတ်ရန် လိုပါ သည် (ရောမ ၁၂:၁-၂)။ ထိုသို့ လိုက်လျှောက်နိုင်ရန် ခက်ခဲသော်လည်း အမှန်ပင် ကောင်းကြီး ခံစားရမည်။ နေ့စဉ် လိုလိုလားလား ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်ရန် လိုအပ်ပါ သည်။

(က) ဘုရားသခင်၏ အစိုးရမှုအပေါ်ယုံကြည်စေချင်သည်။

မသံ ၁၀:၂၈-၃၁ တွင်

ကိုယ်ခန္ဓာကိုဖျက်ဆီးနိုင်သော်လည်းဝိညာဉ်ကိုမဖျက်ဆီးနိုင်သော သူများအား မကြောက် ကြ နှင့်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဝိညာဉ်ကိုငရဲတွင်ဖျက်ဆီးနိုင်သောဘုရားသခင်ကိုသာ လျှင်ကြောက်ကြလော့။ စာကလေးနှစ်ကောင်ကိုအသေရိတ်တစ်ပြားဖြင့် ဝယ်နိုင်သည် မဟုတ်လော။ သို့ရာတွင်ထို စာကလေး တစ်ကောင်မျှသင်တို့အဖအခွင့်မပြုဘဲမသေ မပျောက်ရ။ သင်တို့ဦးခေါင်းက ဆံပင်များကိုပင်လျှင် အကုန်အစင်ရေ တွက်ထားတော် မူ၏။ သို့ဖြစ်၍မကြောက်ကြနှင့်။ သင်တို့သည် စာကလေး အမြောက်အမြားထက်လွန်စွာ ပို၍အဖိုးထိုက်ကြ၏ ဟုဆိုထားပါသည်။

ငှက်ကလေးတစ်ကောင်မျှပင် ဘုရားသခင်မသိဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းမရှိပါ။ အသက် တာ၌ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အရာမှန်သမျှကို ဘုရားသခင်သိတော်မူသည်ဟု ယုံကြည်ထား နိုင်ပါ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကောင်းဖို့အတွက် ဘုရားသခင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (ရောမ ၈:၂၈)။

ဒုက္ခဆင်းရဲထဲတွင် နှစ်မြှုပ်နေခြင်းထက် ဘုရားသခင်သည် အခက်အခဲပြဿနာများ ၏ အထက်တွင် ရှိနေကြောင်း မြင်တွေ့တတ်ရန် လိုပါသည်။ ယောသပ်နှင့် သခင်ယေရှု နှစ်ဦး စလုံးသည် ဆင်းရဲဒုက္ခခံခဲ့ကြရပါသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်သည် သူတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ များကို ကောင်းဖို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ပါသည်။ (ကမ္ဘာ ၄၅:၅-၇၊ တမန် ၃:၁၃-၁၅)။ လူတို့ ၏ မကောင်းသော အကြံအစည်များကြား၌ပင် ဘုရားသခင် အလုပ်လုပ်နေပါ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ မပိုင်ကြောင်း ဘုရားသခင်က ဆိုထားပါသည်။ ဘုရားသခင် သည် ကျွန်ုပ်တို့ သေဆုံးမည့်နေရက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မမွေးခင်ကတည်းက သိထားပြီးဖြစ်သည်။ (ဆာလံ

၁၃၉:၁၅-၁၆။ အခြားသူများ သေဆုံးပြီးဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်ကျန်ရစ် နေရခြင်းသည် ဘုရားသခင်သည် အသက်တာတွင် အကြံအစည် ရှိသောကြောင့် ဖြစ် သည် (ဧသတာ ၄:၁၃-၁၄၊ ၂သက် ၁:၁၁-၁၂)။

(ခ) ခရစ်တော်မှ လွဲ၍ အရာအားလုံးကို စွန့်ပယ်နိုင်ဖို့ ဘုရားသခင် အလိုရှိသည်။

ပဋိပက္ခ ဖြစ်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်ယာများ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများ၊ လုပ်ငန်းများနှင့် ဘဝအသက် စသည်တို့ ယူဆောင်ခြင်းခံရနိုင်ပါသည်။ ခရစ်တော်တစ်ပါးတည်း ကိုသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ နုတ်ယူ၍ မရပါ။ ၁ပေ ၁:၃-၆ တွင်

ငါတို့သည်ငါတို့အရှင်သခင်ယေရှုခရစ် ၏ခမည်းတော်ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်တော်ကို ချီးကျူးကြကုန်စို့။ ကိုယ်တော်သည်မဟာ ကရုဏာတော်ကြောင့်သခင်ယေရှုခရစ်ကို သေခြင်းမှ ရှင်ပြန်ထမြောက်စေတော်မူခြင်းအားဖြင့် ငါတို့အားဘဝသစ်ကိုပေး တော်မူသဖြင့် စိတ်ချရသော မျှော်လင့်ခြင်းကို ရရှိစေတော်မူ၏။ သို့ဖြစ်၍ငါတို့သည်ကိုယ်တော်၏လူစုတော်အတွက် ဘုရား သခင်လျာထားတော်မူသောကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုခံစားနိုင်ရန်မျှော်မှန်းကြပေသည်။ ကိုယ်တော်သည် ထိုကောင်းချီး မင်္ဂလာများကိုကောင်းကင်ဘုံတွင် သင်တို့အဖို့ လျာထားတော်မူ၏။ ယင်းတို့ သည် ယိုယွင်း ပျက်စီး မှေးမှိန်၍ မသွားနိုင်။ သင်တို့သည် ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်သူများ ဖြစ်သည့်အလျောက် အဆုံးစွန်သောကာလ၌ ပေါ်လွင်ထင်ရှားရန် အသင့်ရှိသည့်ကယ်တင်ခြင်း ကျေးဇူးတော်ကိုခံစားရချိန်တိုင်အောင် ကိုယ်တော်သည် သင်တို့ အားတန်ခိုးတော်ဖြင့် စောင့်ထိန်းလျက်ထားတော်မူ၏။ သင်တို့သည် စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း အမျိုးမျိုး တို့ကြောင့် ယခုခဏမျှ ဝမ်းနည်းရကြသော်လည်း အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်း ကြောင့်ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ကြလော့ ဟုဆိုထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ငယ်စဉ်ကတည်းက စွဲကိုင်ခဲ့ကြသော အခြေအမြစ်မရှိသည့် ရိုးရာ အစွဲများကို စွန့်ပစ်သင့်ပါသည်။ သူတစ်ပါးကို ပြစ်တင်စီရင်တတ်သည့် ဇာတိနည်းလမ်း ဟောင်းများကို စွန့်ပစ်ရမည်။ ၎င်းတို့သည် လောကနှင့်ဆိုင်သောကြောင့် မညီမညွတ်ကွဲပြားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ၂ကော ၅:၁၆-၁၈ တွင်

သို့ဖြစ်၍ငါတို့သည်ယခုမှစ၍အဘယ်သူကိုမျှ လူတို့စံနှုန်းအရအကဲမဖြတ်ကြတော့ပေ။ ယခင်အခါက ခရစ်တော်အားလူတို့စံနှုန်းအရ ငါတို့အကဲဖြတ်ခဲ့ကြသော်လည်း ယခုအခါ၌ ထိုသို့ မပြုတော့ပြီ။ ခရစ်တော်နှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်းရှိသူသည် သတ္တဝါသစ်ဖြစ်၏။ သူသည် ဘဝဟောင်းကို စွန့်၍ ဘဝသစ်သို့ဝင်စားပြီ။ ဤအမှုခပ်သိမ်းကိုဘုရားသခင်ပြုတော်မူ၏။ ဘုရား သခင်သည် ငါတို့အား မိမိ၏ရန်သူများ အဖြစ်မှမိတ်ဆွေများအဖြစ်သို့ ခရစ်တော်အားဖြင့် ပြောင်းလဲစေ တော်

မူပြီးလျှင် အခြားသူတို့သည်လည်း မိမိ၏မိတ်ဆွေများ ဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ရွက်သည့် တာဝန်ကို ငါတို့အားပေးအပ်တော်မူ၏ ဟုဆိုထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသင့်သော တစ်ခုတည်းသော စိတ်ဆန္ဒသည် ခရစ်တော်ကို သိရှိရန်နှင့် အခြားသော သူများအား ခရစ်တော်ကို သိရှိနိုင်ရန်ကူညီပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (ဂလာ ၂:၂၀၊ ဖိလိ ၁:၂၁၊ ၃:၇-၉)။ ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ကျူးလွန်ခဲ့သော အပြစ်အလုံးစုံမှ ရွေးနှုတ် ကယ်တင်ခဲ့ပါသည်။ (၁ပေ ၁:၁၇-၁၉)။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ အသင်းဝင်တစ်ဦးဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသည့် လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် အခွင့်အရေး အားလုံးကို စွန့်ပစ်နိုင်ရမည်။ ဘုရားသခင်သည် မျက်နှာလိုက်ခြင်း မရှိ၊ လူတိုင်းကိုညီတူညီမျှလက်ခံပါသည်။ (တမန် ၁၀:၃၄၊ ရောမ ၂:၁၁)။ ယခုတွင် ကျွန်တော်တို့ အယောက်စီတိုင်းသည် အဆင့်အတန်းတူညီသည့် နိုင်ငံတော်သစ်နှင့် သက်ဆိုင်သောသူများ ဖြစ်ကြသည်။ (၁ပေ ၂:၉၊ ဧဖက် ၂:၁၈-၂၂၊ ဗျာ ၅:၉-၁၀)။ ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ရန် ဘုရားသား လုပ်ပိုင်ခွင့်မှန်သမျှကိုအဆုံးရှုံးခံခဲ့ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပုံသက် သေပြပေးခဲ့ပါသည်။ (ဖိလိ ၂:၅-၁၁)။

ခရစ်တော်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ စွန့်လွှတ်လိုက်သည့် အရာအားလုံးအတွက် အဆပေါင်းတစ်ရာ ပြန်လည် ကောင်းချီးခံစားရမည် ဖြစ်သည်။ (မသဲ ၁၉:၂၉၊ လုကာ ၉:၂၃)။

(ဂ) ကလွဲစားချေခြင်း မပြုပဲ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပြရန် ဘုရားသခင် မိန့်မှာခဲ့သည်။

ရောမ ၁၂:၁၉-၂၁ တွင်

မိတ်ဆွေတို့ဘယ်သောအခါမျှလက်စားမချေကြနှင့်။ ဘုရားသခင်ကသာအပြစ်ဒဏ်စီရင် တော်မူပါစေ။ ကျမ်းစာတော်တွင် “ထာဝရဘုရားက ‘ငါသည်လက်စားချေမည်။ အပြစ်နှင့်အလျောက် ငါဆပ်ပေးမည်’ ဟုမိန့်တော်မူ၏” ဟုဖော်ပြသည်။ ထို့ကြောင့်လက်စား ချေမည့်အစား ကျမ်းစာတော်တွင် ပါရှိသည့်အတိုင်းပြုကျင့်လော့။ ကျမ်းစာတော်က “သင်တို့၏ ရန်သူသည်ဆာငတ်မွတ် သိပ်လျှင်ကျွေးမွေးလော့။ ရေငတ်လျှင်သောက်ရေကိုပေးလော့။ ဤသို့ပြုခြင်းအားဖြင့် သင်သည်သူ့အား အရှက်ရစေလိမ့်မည်” ဟု ဖော်ပြသည်။ ဆိုးညစ်မှုကိုပြုခြင်းအားဖြင့် အရှုံးမပေးနှင့်။ ကောင်းမြတ်မှုကိုပြုခြင်းအားဖြင့်ဆိုးညစ်မှုကို အနိုင်ယူလော့ ဟုဆို ထားပါ သည်။

ယုံကြည်သူများဖြစ်ကြသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့သည်မိမိတို့အပေါ် [သို့] မိမိတို့ မိသားစုအပေါ်၌ အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့ကြသူများအပေါ် ကလွဲစားချေရန် အခွင့်အရေး မရှိကြပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုသာ ပြရမည်ဖြစ်ပြီး၊ စီရင်ပိုင်ခွင့်ကို ဘုရားလက်တော်ထဲ အပ်နှံထားရမည်။ (မသဲ ၅:၃၈-၄၂)။ ကလွဲစားချေ လက်တုံ့ပြန်ခြင်းက ငြိမ်သက်ခြင်း မပေးနိုင် သလို

နှစ်နာဆုံးရှုံးခဲ့သည့် အရာများလည်း ပြန်လည် ယူဆောင် မလာနိုင်ပါ။ ထိုအရာသည် ခိုက်ရန် ဖြစ်ခြင်းကိုသာ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

လူတိုင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ပုံသဏ္ဌာန်တော်နှင့်အညီ ဖန်ဆင်းခြင်း ခံထားရသူများ ဖြစ်သောကြောင့် အဖိုးထိုက်သူများ ဖြစ်သည် (ကမ္ဘာ ၁:၂၇)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖိုးထိုက်သည့် အရာကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်း [သို့] ဖျက်ဆီးခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပေ။ သို့သော် မိမိ အသက်နှင့် အခြားသူများ၏ အသက်ကို ကာကွယ်ပေးရမည်။

ဘုရားသခင်သည် အစိုးရ အာဏာပိုင်များမှ တဆင့် တရားမျှတမှုရှိစေရန်၊ ဆိုးသွမ်းသူများကိုတရားစီရင်ရန်နှင့် အပြစ်မဲ့သောသူများကိုအကာအကွယ်ပေးရန် လုပ်ဆောင်သည်။ တမန်တော် ရှင်ပေါလုက မင်းအာဏာစက်များကို မည်သို့ ဆက်ဆံသင့်ကြောင်း သွန်သင်ခဲ့ပါသည်။ ရှင်ပေါလု က ရောမ ၁၃:၁-၄ တွင်

လူတိုင်းပင်အစိုးရမင်းတို့၏ အမိန့်အာဏာကို လိုက်နာကြရမည်။ အဘယ်အစိုးရမျှ ဘုရားသခင်၏ခွင့်ပြုချက်မရဘဲမရပ်မတည်နိုင်။ အာဏာရအစိုးရမင်းသည်ဘုရားသခင်၏ ခွင့်ပြု ချက် ရရှိသာအုပ်စိုးရ၏။ မည်သူမဆိုအာဏာရအစိုးရမင်းကိုဆန့်ကျင် ဘက်ပြုသူသည် ဘုရားသခင် စီမံခန့်ခွဲတော်မူချက် ကိုဆန့်ကျင်ဘက်ပြုသူဖြစ်၏။ ထိုသူသည်အပြစ်စီ ရင်ခြင်း ကိုခံရ မည်။ အကျင့်ကောင်းသူသည်အစိုးရမင်းကိုကြောက် နေစရာမလို။ ဆိုးညစ်မှုကိုပြုကျင့်သူသာ လျှင်ကြောက်စရာလို၏။ သင်သည်အာဏာရှိသူကိုမကြောက် ဘဲနေလိုလျှင် အကျင့်ကောင်းကို ပြုကျင့်လော့။ သို့ပြုလျှင်သူသည်သင့်ကိုချီးမွမ်းလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်သူသည် သင့်အား အကျိုးပြုရန်အလို့ငှာ ဘုရားသခင်ခန့်ထားတော်မူသည့် အစေခံဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ သင်သည်မကောင်းမှုပြုသူဖြစ်ပါမူထိုသူကို ကြောက်လော့။ သူသည် အကယ်ပင် အပြစ်ပေးပိုင်သော တန်ခိုးအာဏာရှိသူဖြစ်ပေသည်။ သူသည်ဘုရားသခင်၏ အစေခံဖြစ်၍ မကောင်းမှုပြုသူတို့အားဘုရား သခင်၏ကိုယ်စားအပြစ်ဒဏ်စီရင်သူ ဖြစ်သတည်း ဟု ဆိုထားပါ သည်။

ခရစ်တော် ယေရှုပြုခဲ့သည် တန်ခိုးအကြီးမားဆုံးသော အရာတစ်ခုသည် လက်ဝါး ကားတိုင်ပေါ်တွင် မိမိရန်သူတို့ကို လုံးဝ ခုခံနိုင်သော အခြေအနေမရှိသည့် တိုင်အောင် ကိုယ်ကို ကိုယ်နှိမ့်ချခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည် (၁ပေ ၂:၂၁-၂၃)။ အိန္ဒိယ၌ ဂန္ဓီ၊ အမေရိက၌ မာတင်လူသာ ကဲ့သို့သောသူများသည် အကြမ်းဖက်ခြင်းများမပြုဘဲ မကောင်းမှုကို ဆန့်ကျင်ရန် အစိုးရကို စိန်ခေါ်ခဲ့ကြသူများဖြစ်သည်။ ဤသို့သော လှုပ်ရှားမှုများသည် သွေးချောင်းစီး အကြမ်းဖက် တော်လှန်မှုများထက် မတရားမှုကို တွန်းလှန်ရာတွင် သာ၍ထိရောက်မှုရှိပြီး၊ ပါဝင် ပတ်သက် ကြသူများကိုလည်းသေကြေပျက်စီးမှုများအတွက် အပြစ် ရှိသူများအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်း မခံရကြပါ။

(ဃ) ဘုရားသခင်ထံမှ ခွန်အားရယူရန် ဘုရားအလိုတော်ရှိသည်။

ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားချိန်တွင် သမ္မာကျမ်းစာ သွန်သင်မှုကို လိုက်နာပြီး၊ ထိုနှုတ်ကပတ်တော် ဖြင့် အသက်တာကို ပြောင်းလဲစေသင့်ပါသည် (၂တိ ၃:၁၆-၁၇၊ ရောမ ၁၂:၁-၂)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများကို ဘုရားသခင်ထံ ယူဆောင်လာသင့်ပါသည်။ မြည်တမ်းခြင်းများ ရေးသားခြင်းဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည် (ဖိလိ ၄:၆-၇)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အားဖြည့်နိုင်ရန် ဆိတ်ငြိမ်သော တောင်ပေါ်သို့ သွားပြီး ဘုရားသခင်နှင့် အတူ အချိန်ယူရမည် (မာကု ၆:၃၁၊ ၄၅-၄၆)။ ကျွန်ုပ်တို့ အားနည်းချိန်တွင် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်ဘုရား ကျွန်ုပ်တို့ကို ခွန်အားပေးမည်ဖြစ်သည် (တမန် ၁:၈၊ ၁ကော ၁၂:၉-၁၀)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသော ယုံကြည်သူများနှင့် တွေ့ဆုံပြီး၊ နာကျင်မှုများကို ဝေငှပြောဆိုခြင်းနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဆုတောင်းပေးခြင်းများ သည်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည် (မောမြ ၁၀:၂၅၊ ယာကုပ် ၅:၁၆)။ သို့သော် ဝေငှပြောဆိုရာတွင် ခါးသီးမှုများကိုသာ ပြောဆိုသည့် အခြေအနေမျိုးမဖြစ်ရန် သတိရှိသင့်သည် (၁ကော ၁၄:၂၆)။



၄။ ပြန်လည် သင့်မြတ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

တံတား လေ့ကျင့်ခန်း

အခန်းအလယ်တွင် ရေချောင်း ရှိနေသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ လူတစ်စုသည် မြစ်ကမ်း တဖက်စီတွင် စခန်းချနေကြသည်။ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့အကြား ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေကြ သည်။ အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး၊ ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောအဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ကြားပေါင်းစည်းနိုင်ရန် အတွက် ပေါင်းကူးတံတား တည်ဆောက်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။ တစ်ခုခုကို ကိုယ်စားပြု သင်္ကေတများ၊ ပစ္စည်းများ အသုံးပြုနိုင်သည်။ သူတို့ရှာဖွေခဲ့သည့် ပစ္စည်းများ ကို ရေ

ချောင်းပေါ်တင်ပြီး ရှင်းပြခိုင်းပါ။ အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထားသော အချက်များ မပါဝင်သေးပါက ဖြည့်စွက်ပါ။

(က) ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေသော အဖွဲ့များကြား ပေါင်းကူးတံတားဖြစ်သင့်သည်။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို လူမှုအဖွဲ့အစည်းအဖြစ်ဖန်ဆင်းခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခု၏ အရိပ်တွင် အမှီသဟဲပြုရန်၊ ခိုလှုံရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခဖြစ်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ကိုယ်စားပြု ရပ်တည်ရသည့် အခွင့်အရေးများကို အဆုံးရှုံးခံ၊ ပေးဆပ်ပြီး ပဋိပက္ခဖြစ်နေသော အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့အကြား၌ လိုအပ်နေသော ပေါင်းကူးတံတား အဖြစ်ရှိနေသင့်ပါသည်။ ဥပမာ လိုအပ်သော အစားအစာနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များကို မည်သည့်အဖွဲ့ဝင် ဖြစ်နေပါစေ လိုအပ် နေသူများကို ထောက်ပံ့ ပေးသည်။

ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်သူများကိုချစ်ရန်မိန့်မှာခဲ့ပါသည်(မသဲ ၅:၄၃-၄၈)။ ခရစ်တော်၏ မိန့်မှာချက်ကို လိုက်လျှောက်ပါက ကျွန်တော်တို့တွင် ရန်သူဟူ၍ ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်းသည် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ ဖြစ်လာသည်။ သို့သော် ရန်သူကို မေတ္တာပြခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ပင် ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူများသည် သူတို့၏ ရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော ကျွန်ုပ်တို့ကို သတ်ဖြတ်ချင်ပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် တစ်ဖွဲ့တည်းမှ လူများကလည်း ရန်သူနှင့် ပေါင်းသင်းနေသည်ဟု ယူဆပြီး သတ်ဖြတ် လိုမည် ဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်များကလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကို အပြစ်တင်ကြမည် ဖြစ်သည် (ဇေဖ ၂:၁၁-၂၂)။

တစ်ချို့သော အခြေအနေများတွင် အခြားငြိမ်းချမ်းရေး ဆောင်ရွက်သူများ မရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ကိုယ်တည်း၊ ဘုရားကလွဲရင် မိတ်ဖွဲ့မည့်သူမရှိ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည် (မသဲ ၅:၉)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤလောက၌ သူစိမ်းဧည့်သည် တစ်ဦးကဲ့သို့ ခံစားရနိုင် ပါသည် (၁ပေ ၁:၁၂၊ ဟေဗြဲ ၁၁:၁၃-၁၆)။

အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့အကြား ပေါင်းကူးတံတားအဖြစ် ရပ်တည်နေသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသည့် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့စလုံးဖက်မှ တွေ့ကြုံနေရသည့် နာကျင်မှုများကို သူတို့ မြင် သည့် ရှုထောင့်မှ နားလည်အောင် ကြိုးစားရမည်။ ပြီးနောက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မှ ခံစားနေရသော နာကျင်မှုများ၊ အခြေအမြစ်မရှိသော အစွဲများ နှင့် လူသားအချင်းချင်း လေးစားသင့်ကြောင်း စသည်တို့ကို နားလည်လာအောင် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရမည် (ရောမ ၁၂:၁၇-၂၁)။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ အမြင်များကိုသာ နားထောင်မိပါက ကျွန်ုပ်တို့တွင် လည်း တဖက်သတ် အမြင်မျိုးရှိလာ

နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မျှတသောအမြင်များရှိနိုင်ရန် တစ်ခြားတစ်ဖွဲ့နှင့်လည်း အချိန်ယူသင့်ပါသည်။

(ခ) ကျန်းမာသက်သာလာစေရန်နှင့် အပြစ်မှ နောင်တရရန် ခရစ်တော်ထံ ပို့ဆောင်ပေးရမည်။

ဘုရားသခင်သည် လူတို့အား ခရစ်တော်နှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်စေသည့် သာသနာကို ကျွန်ုပ်တို့ထံ၌ အပ်နှံခဲ့ပါသည်။ (၂ကော ၅:၁၇-၂၀)။ ပဋိပက္ခရှိနေရာတိုင်း၌ လူတိုင်းနီးပါး ၏ နှလုံးသားတွင် ဒဏ်ရာရှိနေတတ်သည်။ ထိုဒဏ်ရာများသက်သာ ပျောက်ကင်းစေရန် ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင်လာရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူတို့သည် သူတစ်ပါးကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်မိသည့် အပြစ်များမှ နောင်တရရန် လိုအပ်ပြီး၊ ဘုရားသခင်နှင့် သူတို့ နာကျင်ခဲ့ သူများထံမှ ခွင့်လွှတ်ပေးရန် တောင်းပန်ရမည်။

(ဂ) တစ်ဖွဲ့လုံး [သို့] တစ်မျိုးနွယ်လုံး နောင်တရရန် ကူညီပေးသင့်သည်။

ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် အဆိုးဆုံး ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ထက် လူမျိုးစုများ၊ အစိုးရများနှင့် ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်းများ ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခြင်း မရှိသော်လည်း အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး အနေဖြင့် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် မိမိတို့အဖွဲ့က ကျူးလွန်ခဲ့သည့် အပြစ်များအတွက် နောင်တရရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့နောက် အဖွဲ့ကိုယ်စား နှစ်နာခဲ့ကြသူများထံ ခွင့်လွှတ်ပေးရန် တောင်းခံရမည်။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် ဒီယေလာ၊ နေဟမိနှင့်ဇေရုတို့သည် သူတို့၏လူများ ကိုယ်စားတောင်းပန်ခဲ့ကြပါသည်။ (ဒီ ၉:၄-၉၊ နေဟမိ ၉:၁-၃၆၊ ဇေရု ၉:၅-၁၅၊ ၀တိပြု ၂၆:၄၀)။ ယခုခေတ် ကာလတွင်လည်း ၎င်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်နေသည့် သာဓကများရှိသည်။ အမေရိကန် အစိုးရသည် ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများထံတောင်းပန်ခြင်း၊ ဂျာမန်လူမျိုးများသည် ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်း ဒတ်ချ်လူမျိုးများအပေါ် ဆင်းရဲဒုက္ခကျရောက်စေခဲ့ခြင်းအတွက်တောင်းပန်ခြင်း၊ တောင်အာဖရိကရှိ လူဖြူများက လူမည်းများကိုတောင်းပန်ခြင်းစသည့် သာဓက များစွာရှိပါသည်။ များသောအားဖြင့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကနောင်တရပြီး တောင်းပန်သည့်အခါ၊ အခြားအဖွဲ့သည်လည်း နောင်တရလေ့ရှိပြီး ပြန် လည်သင့်မြတ်မှုကို ဖြစ်စေ ပါသည်။

(ဃ) အဖွဲ့များသည် ပြဿနာများကို ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပြီး အဖြေရှာသင့်ပါသည်။

လူတို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာများ ကျန်းမာသက်သာလာပြီးနောက် ပဋိပက္ခ စတင်ဖြစ်ပွား ရသည့် ပြဿနာစစ်မြစ်ကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုသင့်ပါသည်။အချင်းချင်း အလျော့အတင်း များပြုလုပ်ခြင်း၊ အတူတစ်ကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အားလုံးလက်ခံနိုင်ပြီး မျှတ သော အဖြေကို ရှာဖွေသင့်ပါသည်။

ဂရုစိုက်စရာ မလိုအောင် အရေးမပါသော ပြဿနာဟူ၍ မရှိပါ။ မည်မျှပင် သေးငယ်သော်လည်း ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မပြုပါက ပြဿနာ ကြီးထွားလာနိုင်ပါသည်။

(င) ခရစ်တော်နှင့် သူ၌ရှိသော ညီညွတ်မှုကို ဆင်နွှဲပါ

ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကြား၌ရှိသော အဟန့်အတားများကိုဖြိုဖျက်ပေးပြီးနောက် တွင်ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်အား အတူတစ်ကွပါဝင်၍ ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်း သင့်ပါ သည် (ဖေက ၂:၁၄)။ သူသည် အရှင်သခင်ဖြစ်တော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ရန်သူ၏ လှည့်စား ခြင်းနှင့် ကျော့ကွင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း

မိမိတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားနေသော ပဋိပက္ခများကို ပြန်လည် သင့် မြတ်စေရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော လက်တွေ့ကျသည့် အချက်များကို အဖွဲ့ဝင် များ ခွဲ၍ ဆွေးနွေးပါ။ သင့်ရန်သူ အတွက် ဆုတောင်းပေးပါ (၁ပေ ၄:၈)။

၁၁။

အန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း။

၁။ ထေရီဆာ ဒေသသို့ လှမ်းလာနေသာ ပြဿနာ

ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံ၏အရှေ့ဘက်တွင် ထေရီဆာဆိုသည့် ပြည်တစ်ခုရှိသည်။ ဘင်ဂိုလာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော မငြိမ်သက်မှုများသည် ထေရီဆာနယ်စပ်ဒေသသို့ စတင်ရောက်ရှိလာ ပြီး သူတို့နိုင်ငံတွင်း၌လည်း အလားတူမငြိမ်သက်မှုများဖြစ်လာမည်ကိုစိုးရိမ်နေကြ သည်။

ဘာပူဆေး ဂျိုးဇက်သည် ထေရီဆာ၌ ကာသိုလိပ် သာသနာပြု ဘုန်းတော်ကြီး တစ်ပါး ဖြစ်သည်။ သူသည် ဆိုးရွားလာနေသောနိုင်ငံရေးအခြေအနေများကို ကြည့်လျက် အသင်း သားများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ရှိမရှိ သုံးသပ်နေပါသည်။ သို့သော် လမ်းစ ရှာမရ ဖြစ်နေသည်။ တစ်နေ့တွင် မြို့တော်တွင်ပြုလုပ်သည့် ညီလာခံ တစ်ခုသို့ ဖိတ် ကြားခြင်းခံရသည်။ ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံမှ ခေါင်းဆောင် တစ်ချို့လည်း ထိုအစည်း အဝေးကို တက် ရောက်ခဲ့ကြသည်။

တစ်နေ့တွင် ညနေခင်းသတင်းကို နားထောင်မိသောအခါ ထေရီဆာတွင် မကြာမီ စစ်ဖြစ် ပွားမည့် အခြေအနေကို ကြားသိလိုက်ရသောကြောင့် စိတ်ပူပန်ကြသည်။ သူတို့နှင့်အတူ ထိုင် နေသော ဘင်ဂိုလာမှ သင်းအုပ်ဆရာ ပီတာက ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ စစ်ပွဲတွေ စဖြစ်ခဲ့ တုန်းက လပေါင်းများစွာကြာလိမ့်မယ်ဆိုတာကျွန်တော်တို့ သိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လို ပြင်ဆင်ထားရမယ်ဆိုတာကို မသိခဲ့ကြဘူး။ နောက်ပိုင်းမှ အသင်းသား များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ရင်ဘယ်လောက်ကောင်းခဲ့မလဲလို့ နောင်တ ရခဲ့ရပါတယ်။ တကယ်လို့ မိတ်ဆွေတို့ လက်ခံနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမလဲ ဆိုတာ အကြံဉာဏ်ပေးလိုပါတယ် ဟုပြောသည်။

ထေရီဆာမှလာသော သင်းအုပ်ဆရာ တစ်ပါးက အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့ အိမ်ပြန် ရောက်ပြီး၊ လူတွေအတွက် စစ်ကြိုပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ကို စစ်လို လားတဲ့ သူတွေဖြစ်တယ်လို့ အစိုးရက မယူဆသွားနိုင်ဘူးလား လို့ မေးသည်။ ဆရာပီတာ က လည်း ပြင်ဆင်မှုတွေကို သတိထားပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီလို ဖြစ်နိုင် စရာမရှိပါဘူး လို့ ပြန် ပြောသည်။

တစ်ဖွဲ့လုံးသည် ဆရာပီတာထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းခံလျှင် ကောင်းမည်ဟု သဘော တူ ပြီးနောက်၊ ဆရာပီတာက ညနေပိုင်း (၃) ရက်တိုင်တိုင် လက်တွေ့ကျသော ပြင်ဆင်မှုများ နှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုတွေကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း အကြံဉာဏ်ပေး ရှင်းပြ ပေးခဲ့ ပါသည်။

အစည်းအစေး ပြီးဆုံးသွားပြီးနောက် သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့ကြသူများသည် မိမိ ဌာနေ သို့ပြန်သွားခဲ့ကြသည်။ ဘုန်းတော်ကြီး ဂျိုးဇက်သည် သူလေ့လာခဲ့ရသည်များကို အသင်း သားများကို ဝေငှပြောဆိုသည်။ လူအများစုသည် လက်တွေ့ကျသည့် ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်သည့် ဆေးဝါးများ၊ အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ နှင့် အခြားပစ္စည်းများကို လိုအပ်သော အချိန် တွင် ရုတ်တရက် သယ်ဆောင်သွားနိုင်ရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားကြသည်။ အန္တရာယ်ကျရောက်လာသောအခါ ဒေသတွင်း လူများသိရှိနိုင်ရန် မည်သို့ သတင်း ပေးကြ မည်ကိုလည်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးထားကြပါသည်။

ဘုန်းတော်ကြီး ဂျိုးဇက်သည် ပြင်ဆင်မှုအတွက် စဉ်းစားနေစဉ်၊ ဘင်ဂိုလာ သင်းအုပ် ဆရာ တစ်ပါးထံမှကြားခဲ့ရသော စိတ်မကောင်းစရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို သတိရမိသည်။ လက်နက်ကိုင် ပုန်ကန်သူများက ရွာထဲမှ လူငယ်တစ်ဦးကို သူ၏ မိသားစုဝင်များ နှင့်အတူ ဖမ်းဆီးခဲ့သည်။ ထိုလူငယ်ကို မိသားစုထဲမှ ကလေးငယ်တစ်ဦးကို ရွေးထုတ်ပြီး သတ်ခိုင်း ခဲ့သည်။ အကယ်၍ သူမသတ်ပါက သူ့ဖခင်ကို သတ်ပစ်မယ်လို့ ချိန်းခြောက် ပြောဆိုသည်။ ထိုလူလည်း သူတို့ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ရသည်။ သို့သော် ထိုသို့လုပ်ဆောင် ခဲ့သည့်အတွက် နောင်တရမဆုံး ဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။ သူသည် စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းသည့် အတွက် ပုံမှန်လုပ်နေကြ အလုပ်များပင် မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ထိုသူက *အဲဒီလောက်ဆိုးတဲ့၊ ကြောက် စရာကောင်းတဲ့အမှုကို ငါလုပ်ခဲ့လိမ့်မယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မထင်ထားခဲ့ဘူး၊ အဲဒီ တုန်းက ကြောက်တာကလွဲလို့ ဘာမှကောင်းကောင်း မစဉ်းစားနိုင် ခဲ့ဘူး* လို့ ပြောသည်။

ဘုန်းတော်ကြီး ဂျိုးဇက်သည် ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း အစီအစဉ်သစ်တစ်ခုကို စတင် ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ဦးစွာ အသင်းသားများကို စစ်အတွင်း *အကယ်၍ ----- ဖြစ်ခဲ့သော် မည်သို့ ပြုမည်နည်း* ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အချက်များကို ရေးချ ဖော်ထုတ်ခိုင်းသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးဦးမှ အခြားသူ တစ်ယောက်ယောက်ကို သတ်ခိုင်းခဲ့သော် မည်သို့ပြုမည်နည်း။ အကယ်၍ သင်ပိုင်ဆိုင်သမျှကိုလုယူခြင်းခံခဲ့ရသော် မည်သို့ပြုမည်နည်း။ အချိန်ခဏတွင်း သူတို့သည် ထိုအချက်များစွာကို ပြုစုနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် သမ္မာကျမ်းစာကို လေ့လာပြီး ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် ယုံကြည်သူ တစ်ဦးအနေဖြင့် မည်သို့ တုံ့ပြန်သင့်ကြောင်း ဆွေး နွေးခဲ့ကြသည်။

နောက်(၂)လ ကြာပြီးနောက် ထေရီးဆာတွင် စစ်ပွဲဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး၊ ဘုန်းတော်ကြီး၏ အသင်း သားများသည်တောတွင်းသို့ ပြန်ကျတိမ်းရှောင်ခဲ့ကြသည်။ အယောက်စီတိုင်း အတွက် ခက်ခဲ သော အခြေအနေ ဖြစ်ခဲ့သည်။

(၁) နှစ်ခန့်ကြာပြီးနောက်တွင် သူတို့ဒေသတွင် ငြိမ်းချမ်းရေး ပြန်လည်တည်ဆောက် နိုင်ခဲ့ ကြသည်။ လူတို့သည် အိမ်ပြန်နိုင်ကြပြီး အိုးအိမ်များ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းများ ပြုလုပ် ကြပါသည်။ ဘုန်းတော်ကြီး ဂျိုးဇက်ကို လာရောက် နှုတ်ဆက် ကျေးဇူးတင်ကြသော သူများ ချောင်းပေါက်မတတ် ရှိခဲ့သည်။ လူတိုင်းက စစ်ပွဲအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများသည် မည် သို့ အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြလိုကြသည်။ အမျိုးသားတစ်ဦးသည် အကယ်၍ ဆရာတော်သာ ဆေးဝါးတွေကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားဖို့ မပြောခဲ့ရင် ကျွန်တော့် မိသားစုဝင်တွေ တောထဲမှာပဲ သေကုန်လောက်ပြီ ဟု ပြောသည်။ အခြားတစ်ဦးကလည်း အကယ်၍ ---ဖြစ်ခဲ့ သော် မည်သို့ ပြုမည်နည်း ဆိုတဲ့ပြင်ဆင်မှုက ကျွန်တော်အတွက် အလွန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေခဲ့တယ်။ လက်နက်ကိုင်တစ်ဦးက ကျွန်တော်အမျိုးသမီးကို သတ်ပစ်ဖို့ အမိန့်ပေးတဲ့ အခါ ကျွန်တော် ငြင်းပယ်နိုင်ခဲ့တယ်။ အဆုံးမှာ ဘုရားသခင် ကျွန်တော်တို့ကို ကယ်တင် ပေး ခဲ့ပါတယ် လို့ ပြောသည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. အနာဂတ်တွင် ရောက်လာနိုင်သည့် ပြဿနာများအတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှု ပြု လုပ် သင့်ပါသလား။ ထိုသို့ ပြင်ဆင်မှု လုပ်သင့်ကြောင်းဖော်ပြသည့် ကျမ်းပိုဒ်များကို စဉ်းစား ကြည့်ပါ။
2. သင့်အရပ်ဒေသတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေရှိသည့် မည်သို့သော ပြဿနာများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

၂။ အနာဂတ်အတွက် အဘယ်ကြောင့် ကြိုတင် ပြင်ဆင် သင့်ပါသနည်း။

ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်တွင် သမ္မာသတိရှိသောသူသည် အမှုကိုမြော်မြင်၍ ပုန်း နေတတ်၏။ ဉာဏ်တိမ်သောသူမူကား၊ အစဉ်အတိုင်းသွား၍ အမှုနှင့်တွေ့တတ်၏။ ဟု ဆိုထား ပါသည် (သုတ္တံ ၂၃း၁)။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဦးနှောက်ဉာဏ်ပညာ နှင့် အသိတရား များကို ပေးထားပြီး ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုစေလိုပါသည်။ အသင်းတော် ခေါင်း ဆောင်များသည် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်တွင် သူတို့၏ အသင်းသားများကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက် လမ်းပြရန် တာဝန်ရှိသော သူများ ဖြစ်ပါသည် (တမန် ၂၀း၂၆-၃၁၊ ယေရမိ ၂၃း၁)။

အကျပ်အတည်းကာလ၌ လူတို့သည် အခြေအနေကို ရှင်းလင်းစွာစဉ်းစားနိုင်စွမ်း မရှိ ကြပေ။ ထို့ကြောင့် အချိန်ရှိသည့် ကာလတွင် ဘုရားသခင် သွန်သင်သည့်အရာများကို လေ့လာခြင်းနှင့် လိုအပ်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ထားခြင်းဖြင့် အကျပ်အတည်းများ ကြုံတွေ့ရသောအခါ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြုလုပ်နိုင်ရန် လွယ်ကူစေ သည်။

သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များ အတွက်လည်း ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားသင့် ပါသည်။ ဥပမာ၊ မီးတောင်အနီးတွင် နေထိုင်ကြသူများ [သို့] ရေကြီး၊ရေလွှမ်းမိုးနိုင် သော ဒေသတွင် နေထိုင်ကြသူတို့သည် ရေကြီးခြင်း [သို့] မီးတောင် ပေါက်ကွဲခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့သော် မည်သို့ပြုလုပ်မည်ကို ကြိုတင် စဉ်းစား ပြင်ဆင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များသည် ဤသို့သော အရေးကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြင်ဆင်မှုများပြုနိုင်ရန် အသင်းသားများနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်းပြုလုပ်သည့် အခါ အာဏာပိုင်များက နိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားနေသူများအဖြစ် ထင်မှတ်ခြင်း ခံရနိုင် ပါသည်။ ဒေသတွင်း အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များနှင့်လည်း ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်းများပြုလုပ်ပြီး အစီအစဉ်တွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ပါဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင် သင့်ပါသည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အသင်းတော်၏ မွန်မြတ်သည့် စိတ် သဘောထားကို သိရှိနိုင်မည်။

ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် အရေးပါသည့် အပိုင်း (၃) ပိုင်းရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လက်တွေ့ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အဆက်အသွယ် အချိတ်အဆက်ပြုခြင်း၊ နှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင် ပြင်ဆင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

၃။ မည်သို့သောနည်းဖြင့် လက်တွေ့ကျကျ ပြင်ဆင်နိုင်မည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အောက်ပါ အခြေအနေကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သင့်မိသားစုကို မိနစ် (၃၀) အတွင်း တောတွင်းသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရမည်ဟု ပြောဆိုလာသည် ဆိုပါစို့။ မိမိတို့ သယ် နိုင်သည့် အရာများကိုသာ ယူဆောင်သွားရမည်။ ယူဆောင်သွားသင့်သော အရေးကြီး ဆုံးသော ပစ္စည်းများ၏စာရင်းကို ပြုစုပါ။ ပြီးနောက် အဖွဲ့အတွင်း မျှဝေ ပြောဆိုပါ။

ပြုစုထားသော စာရင်း အဖွဲ့ကြီးအတွင်း ပြန်ဝေငှပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များမှ မဖော်ပြရသေးသော အချက်များ ပါရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါ။

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ▪ ဆေးဝါးများ | ▪ ဓါးမြောင် [သို့] ဓါးမ |
| ▪ ဆားအပါအဝင် စားစရာများ | ▪ ရေဒီယိုနှင့် ဓါတ်ခဲ |
| ▪ ရေ | ▪ ဓါတ်မီး |
| ▪ မီးခြစ် | ▪ သမ္မာကျမ်းစာအုပ် |
| ▪ ထမင်းအိုး | ▪ အပို အဝတ်အစားများ |
| ▪ မှတ်ပုံတင် | ▪ လက်ကိုင်ဖုန်း |

ဒေသ အခြေအနေကိုလိုက်ပြီး အခြားသောလိုအပ်သော ပစ္စည်းများကိုလည်း ထပ် ထည့်နိုင်သည်။ မိသားစုအနေဖြင့် ပြင်ဆင်ချိန် မိနစ် (၃၀) သာရရှိပါက အချို့သော အရေး ပါသည့်ပစ္စည်းများကျန်ရစ်ခဲ့မည်မှာအမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မိသားစုဝင်များသည် အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်ခြေရှိသည်ဟု ယူဆပါက မရှိမဖြစ်လိုအပ်မည့် အရာများကို ခရီး ဆောင်အိတ်၊ ကျောပိုးအိတ် [သို့] အဝတ်များတွင် အဆင်သင့် ထုပ်ပိုး ပြင်ဆင် ထားသင့် ပါသည်။ သို့မှသာ မိသားစုရုတ်တရက်ထွက်သွားရမည် ဆိုပါက အလွယ်တကူ ယူဆောင် သွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ရေဒီယိုမှလွဲ၍ (နေ့စဉ်အသုံးပြုရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်သောကြောင့်) အထက်ပါဖော်ပြထားသည့် ပစ္စည်းများကို အိတ်အတွင်းသို့ အသင့်ယူ ဆောင်နိုင်ရန် ထည့်ထားရမည်။ အစားအသောက်များကို အလွယ်တကူ ပျက်စီးခြင်းမရှိစေရန် ပြင်ဆင် နိုင်သောနည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ အချို့သောအခြေအနေများတွင် ပြဿနာကျရောက် လာပါက ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မည့် လမ်းကြောင်းတွင် ပြင်ဆင် ထားသော အိတ်များကို ကြိုတင် ဖွက်ထားသင့်ပါသည်။

အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များသည် အသင်းတော်ပိုင် ပစ္စည်းများအတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းများကို သူတို့နှင့် တပါတည်း သယ်ဆောင်သွားရမည်။ တစ်ချို့အခြေအနေများတွင် အသင်းတော် ၏ စာရွက်စာတမ်းများ [သို့] အသင်းသားများ၏အမည်စာရင်းများ အခြားသူတစ်ဦး တစ် ယောက်လက်သို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

အသင်းတော်နှင့် မိသားစုများအတွက် လေးလံပြီး သယ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲပြီး အရေး ပါသည့် အသုံးအဆောင်များကိုမူ ဝှက်ထားသင့်ပါသည်။ ကောင်းမွန်စွာထုပ်ပိုးပြီး မြေမြုပ် ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ မြေမြုပ်ထားသော နေရာကို အဖွဲ့အတွင်းမှ လူတစ်ချို့ကို သိရှိထားစေပါ။

၄။ ပြဿနာ ကျရောက်သောအခါ မည်သို့အဆက်အသွယ်ပြုကြမည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အကယ်၍ ရွာအတွင်း၊မြို့အတွင်းသို့ ရန်သူများ ဝင်ရောက်လာပါက [သို့] သဘာဝ
ဘေး အန္တရာယ်များ ဖြစ်လာပါက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ
ပြုထား ပါ သလား။ ရှိပါက ထိုအရာများကို ရှင်းပြပါ။ မရှိသေးပါက ကြိုတင်
ပြင်ဆင်ခြင်းများ ပြုနိုင်ရန် ဆွေးနွေးရာတွင် မည်သူတို့ ပါဝင်သင့် သနည်း။

(က) မိသားစုဝင်များ

မိသားစုဝင်တိုင်းသည် ကျရောက်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ ပွင့်လင်းစွာ
ဆွေးနွေးတိုင်ပင် သင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆွေးနွေးရာတွင် ကလေးငယ်များလည်း ပါဝင်စေ
သင့်ပါသည် (သင်ခန်းစာ ၄ ကိုကြည့်)။ မိသားစုအနေဖြင့် အန္တရာယ် ကျရောက်လာပါက
မည်သည့် အရပ်သို့ သွားမည်ကို ကြိုတင် ကြံစည်ထားသင့်သည်။ မိသားစုဝင်များ ကွဲကွာ
သွားခဲ့ပါက ပြန်လည် စုစည်းနိုင်မည့် နေရာကိုလည်း ဆုံးဖြတ်ထားသင့်ပြီး ၎င်းနေရာကို
သွားနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများကိုလည်း ကြိုတင် ပြောဆိုထားသင့်ပါသည်။ ကလေး
ငယ်များကို မိသားစု အမျိုးအမည်နှင့် နာမည်များကို ပြောပြနိုင်ရန် သွန်သင်ပေးထားရန်
လည်းအရေးကြီးပါသည်။ အသက် (၃)နှစ် အရွယ်ကလေးငယ်ပင်ထိုအရာများ သင်ကြား
ပေးနိုင်ပါသည်။ အရှေ့အာဖရိကစစ်ပွဲတစ်ခုတွင် မိသားစုဝင်များစွာတို့သည် လူစုကွဲသွား
ခဲ့ကြရာ မိမိနာမည်ကိုသာ သိထားသော ကလေးငယ်များထက် မိမိနာမည်နှင့် မိသားစု
အမည်ကို အပြည့်အစုံပြောပြနိုင်သော ကလေးများသည် မိဘများနှင့် စောလျင်စွာ တွေ့
ဆုံနိုင်ခဲ့သည့် သာဓကများလည်း ရှိပါသည်။ အာရှ၌ ဆူနာမီကဲ့သို့သော သဘာဝ ဘေး
အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ခဲ့သည့် အချိန်တွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။



(ခ) အသင်းတော်နှင့် ရပ်ကွက်တွင်း နေထိုင်ကြသူများ

အနောက်အာဖရိက ဒေသတစ်ခုမှ သင်းအုပ်ဆရာတစ်ပါးသည် သူတို့နှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်နေသော ရန်သူမျိုးနွယ်စုများ သူတို့ဒေသဘက်သို့ ဦးတည် ချီတက်လာနေကြောင်း ကြားသိလိုက်ရသည့်အတွက် ဘုရားကျောင်းခေါင်းလောင်း ထိုးလိုက်လိုက်ရာ အသင်းသားများအားလုံး ဘုရားကျောင်းသို့ အပြေးအလွှား စုရုံး ရောက်လာခဲ့ကြပါသည်။ ဤသို့ပြုလိုက်ခြင်းက ရန်သူများအား ပစ်မှတ်ကို ဖော်ပြလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပြီး အသင်းသားများစွာ ဘုရားကျောင်းဝင်းအတွင်း၌ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံခဲ့ကြရပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ခေါင်းလောင်း [သို့] ဗုံတီးပြီး အသင်းသားများကို ဘုရားကျောင်းအတွင်းသို့ လာရန် အချက်ပေး တီးခတ်သည်ထက် ရွာထဲမှ ထွက်ခွါကြရန် အချက်ပေး တီးခတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အချက်ပေးနိုင်ရန် ကြိုတင် ဆွေးနွေးထားသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ အသင်းသားများသည် အဖွဲ့ငယ်လေးများဖွဲ့ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် အရပ်များသို့ ရှောင်တိမ်း သွားနိုင်မည်။

အကယ်၍ရွာအတွင်း၌ အသင်းတော်တစ်ပါးမကရှိပါက အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များ စုဝေးကြပြီး အတူတစ်ကွ စီမံကိန်းများ ရေးဆွဲသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုရာတွင် ရက်ကွက်လူကြီးများလည်း ပါဝင်စေသင့်သည်။ မြို့ကြီးများတွင် ရက်ကွက် အလိုက် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုသင့်ပါသည်။

(ဂ) အခြားသော နိုင်ငံ၊ အရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်ကြသူများနှင့်

အကယ်၍ ဒေသအတွင်းသို့ အန္တရာယ်ကျရောက်ခဲ့သည် ဆိုပါက ထိုအခြေအနေကို အခြားသော ဒေသ၊ နိုင်ငံများ သိရှိနိုင်ရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ ဤသို့ ပြု

ရာတွင် သတင်းမီဒီယာ သမားများ၊ ဆုတောင်းပေးနေသူများ၊ [သို့]ခရစ်ယာန် နှင့် ခရစ်ယာန် မဟုတ်သော NGOS များမှ တဆင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ပြုခြင်းဖြင့် စာနာမှု အထောက်အပံ့များ အပြင် ပဋိပက္ခများကို အဆုံးသတ်စေနိုင်သည့် အကူ အညီများ ရောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။

၅။ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ချိန်တွင် ဝိညာဉ်ရေးပြင်ဆင်မှုများ မည်သို့ပြုနိုင်ပါမည်နည်း။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ ထိုနောက် တစ်ဖွဲ့စီကို အောက်ဖော်ပြပါ ခေါင်းစဉ် တစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးစေပြီး၊ ကျမ်းပိုဒ်များ ရှာဖွေခြင်းများ ပြုလုပ်စေပါ။ ထိုနောက် အဖွဲ့ကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြ စေပါ။

(က) အကယ်၍ လက်နက်ကိုင်တစ်ဦးက လူတစ်ယောက်ယောက်ကို မသတ်ပါက သင့်ကို သတ်မည်ဟု ဆိုခဲ့သော မည်သို့ပြုမည်နည်း။

ဗျာဒိတ် ၂၁:၁-၇ နှင့် ထွက်မြောက်ရာ ၂၀:၁၃ ကို ဖတ်ပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

၁. ယုံကြည်သူ ခရစ်ယာန်တစ်ဦး သေဆုံးသွားပါက မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။
၂. လူ့အသတ်ကို သတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင် မည်သို့ မိန့်မှာထား သနည်း။

ကောင်းကင်ဘုံသည် ဤမြေကြီးထက် သာ၍ ကောင်းသော အရပ်ဖြစ်သည်။ ခရစ်ယာန်တစ်ဦး အသတ်ခံရခြင်းသည် အဆိုးဆုံးကြုံတွေ့ရသော အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ လူသည် ဘုရားသခင်၏ ပုံသဏ္ဌာန်တော်နှင့်အညီ ဖန်ဆင်းခြင်း ခံထားရသူဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးကိုသတ်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်၌ မှားယွင်းသောအမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။

(ခ) လက်နက်ကိုင်တစ်ဦးက သင်ပိုင်ဆိုင်သမျှကိုတောင်းသည့်အခါ မည်သို့ပြုမည်နည်း။

မသဲ ၆:၂၄-၃၃၊ ဟေဗြဲ ၁၀:၃၄ နှင့် လုကာ ၁၂:၁၅ ကို ဖတ်ပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

1. ရှင်မသု ခရစ်ဝင်ကျမ်းပိုဒ်တွင် ပိုင်ဆိုင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သခင်ယေရှုက မည်သို့ သွန်သင်ထားသနည်း။
2. ဟေဗြဲဩဝါဒ စာစောင်ကို ရေးသားခဲ့သူက သူတို့သည် တစ်စုံတစ်ရာကို ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံသည်ဟု ဆိုထားသည်။ အဘယ်အရာ ဖြစ်သနည်း။
3. ယေရှုက ကျွန်တို့ အသက်သည် မည်သည့်အရာ၌ ချည်နှောင်ထားခြင်း မပြုရန် ပြောဆိုထားပါသနည်း။

ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းခဲ့သောလူတို့သည် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများထက် သာ၍အဖိုး ထိုက်တန် ပါသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများသည် ပြန်လည် အစားထိုးနိုင်သော်လည်း လူကိုမူ အစားထိုး၍ မရပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသေသတ်ခံရခြင်းထက် မိမိတို့ ပိုင်ဆိုင်သမျှကို အဆုံးခံနိုင်ရမည်။

(ဂ) ရန်သူက သင်အသက်ရှင်နိုင်ရန် ခရစ်တော်ကို ငြင်းပယ်ရမည်ဟု ဆိုသော် အဘယ်သို့ပြုမည်နည်း။

ရှင်မာကု ၈:၃၁-၉:၁၊ တမန် ၄:၁၃-၂၁ နှင့် ဗျာဒိတ် ၃:၇-၁၀ တို့ကို ဖတ်ပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

1. ရှင်မာကု ခရစ်ဝင် ကျမ်းပိုဒ်၌ သခင်ယေရှုက သူ့နောက်လိုက်များ မည်သို့ပြုရမည်ကို ပြောထားပါသနည်း။
2. သခင်ယေရှုနောက် လိုက်ခြင်းထက် မိမိအသက်ကို နှမြောသောသူနှင့် ပတ်သက်၍ ခရစ်တော် မည်သို့ ပြောထားပါသနည်း။
3. တမန်တော် ဝတ္ထုကျမ်းပိုဒ်တွင် ပေတရုနှင့် ယောဟန်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များကို နာခံရန် ငြင်းဆန်ခဲ့ကြသနည်း။
4. ဗျာဒိတ်ကျမ်းပိုဒ်တွင် သခင်ယေရှုသည် အဘယ်ကြောင့် ဖိလေဒေလဖိ မြို့၌ ရှိသော အသင်းတော်ကို ချိုးကျူးခဲ့ပါသနည်း။

ခရစ်တော်နောက်လိုက်နေသည်ကို ငြင်းပယ်ခြင်းသည် ဘယ်တော့မှ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ခရစ်တော်နောက်လိုက်ရန် အလွန်ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ငြင်းပယ်မိပြီး၊ နောက်တွင် စစ်မှန်သောနောင်တရပါက ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခွင့်လွှတ်ပေးပါသည်။ ပေတရု အသက်တာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

(ဃ) သင်သည် သတ်ဖြတ်ခြင်းခံနေရသည့် လူမျိုးနွယ်စု တစ်ခုမှ လူတစ်ချို့ကို သင့် နေအိမ်တွင် ပုန်းကွယ်ပေးထားသည် ဆိုပါစို့။ ရန်သူများရောက်လာပြီး ထိုသူများ မည်သည့်အရပ်တွင် ရှိကြောင်း မေးမြန်းခဲ့သော် အမှန်တိုင်း ပြောပြမည်လော။

ယောရှု ၂၁-၁၆ ကိုဖတ်ပြီး အောက်ပါ မေးခွန်း များကို ဆွေးနွေးပါ။

1. သူလျှို့များသည် ယေရိခေါမြို့သို့ အဘယ်ကြောင့် ရောက်လာကြသနည်း။ အဘယ်သူက စေလွှတ်ခဲ့သနည်း။
2. ရာဇဝင်သည် ယေရိခေါမြို့အရာရှိများကိုအဘယ်ကြောင့်လိမ်ပြောဆိုခဲ့ပါ သနည်း။
3. ရာဇဝင် လိမ်ညာခြင်းသည် မှန်ကန်သော လုပ်ရပ် ဖြစ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် မှန်ကန် သနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် မမှန်ကန် သနည်း။

ဘုရားသခင်ကို ဆန့်ကျင်နေကြသော သူများကို လိမ်ညာပြောရမည့် အချိန်အခါ ကြုံ တွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤသို့ပြုရာတွင် အလွန်သတိထား၍ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ် သည်။ သို့မှသာ သာမန်အခြေအနေများတွင်လည်း လိမ်ညာခြင်းသည် မှန်ကန်သော လုပ် ရပ် ဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆမှ ကင်းဝေးစေမည်။

(င) အကယ်၍ ဖြစ်ခဲ့သော် မည်သို့ပြုမည်နည်း --- ဆိုသည့် အခြေအနေများတွင် သင့် အသိုင်းအဝိုင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အရာများကို ဆွေးနွေးရန်။

1. အကယ်၍ လက်နက်ကိုင် တစ်ဦးက သင့်ကိုအသက်ချမ်းသာ လိုပါက အမျိုး သမီး တစ်ဦးကို မုဒိမ်းကျင့်ပါဟု ဆိုခဲ့သော် မည်သို့ပြုမည်နည်း။
2. အကယ်၍ လက်နက်ကိုင် တစ်ဦးက သင့်ကိုအသက်ချမ်းသာ လိုပါက လူသား စားပါ ဟု ဆိုခဲ့သော် မည်သို့ပြုမည်နည်း။
3. အကယ်၍ သင်သည် လက်နက်ကိုင်များ၏ ဖမ်းဆီးခြင်းကို ခံခဲ့ရပါက မည်သို့ ပြုမည်နည်း။
4. အကယ်၍ လက်နက်ကိုင်များက သင့်မိသားစုကို တိုက်ခိုက်ပါက သင်မည်သို့ ပြုမည်နည်း။ မိသားစုကို အကာအကွယ်ပေး တိုက်ခိုက်မည်လော။
5. အကယ်၍ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစု တစ်ခုမှ ဖခင်ဖြစ်သူသည် HIV ရောဂါရှိ နေသည်ကို သင်သည် သိနေပြီး၊ ထိုသူသည် သတိမမူပဲ သူ့ ဇနီးသည်နှင့် အတူ အိပ်သည် ဆိုပါက မည်သို့ ပြုမည်နည်း။ သင်တစ်ခုခု လုပ်သင့် ပါသလား။
6. အကယ်၍ သင်သည် တရားမဝင် လာရောက်နေသူ တစ်ဦးဦးကို ပုန်းကွယ်ထား စဉ် ရဲများရောက်လာပြီး ထိုသူကို လာရှာပါက မည်သို့ ပြုမည်နည်း။

မိမိဒေသ အခြေအနေကို လိုက်၍ အခြား အကြောင်းအရာများ ထပ်ဖြည့်နိုင်ပါသည်။

၆။ အထောက်အကူဖြစ်မည့် ယေဘုယျဆန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

1. မည်သူမျှ အခြားသူတစ်ဦး၏ အသက် မသတ်ပါဟု အတူတစ်ကွ ကတိပြုပါ။
2. အန္တရာယ်နှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ မထိန့်လန့်ပါနှင့်၊ တိုတိုတုတ်တုတ် ဆုတောင်းပါ (လုကာ ၁၂:၁)။
3. အန္တရာယ် ကြုံတွေ့ချိန်တွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့် ကျမ်းပိုဒ်များကို ကြိုတင် ကျက်မှတ်ထားပါ။
4. အခြား ယုံကြည်သူများနှင့် ပူးပေါင်းပါ။ အယောက်တိုင်း ဘေးကင်းစေရန် အတွက် အတူတစ်ကွ လုပ်ဆောင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် အရွယ်အို များကို ကာကွယ်ပါ။

နိဂုံးချုပ် အဖွဲ့ငယ်လိုက် လေ့ကျင့်ခန်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် အနာဂတ်ကို မျှော်ကြည့်ရာတွင် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်လာမည်ကို မည်သူမျှ ကြိုတင် မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။ အကျပ်တည်း ကာလရောက်လာသည့်အခါ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟုလည်း အတပ်မပြောနိုင်ပါ။ သို့သော် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် ဘုရားအလိုတော်ရှိသည့် အရာဖြစ်ပြီး၊ ဘုရားသခင် သည် နာကျင်ခြင်းနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကြား၌ပင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အတူရှိနေကြောင်းကို သိထား ကြပါသည်။ အနာဂတ်အတွက် သင့်မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ကြောက်စိတ်ရှိသမျှကို ဝေငှ ပြောဆိုပါ။ ထိုနောက် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအတွက် သော်ငှား၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း အတွက် သော်ငှား ဆုတောင်းပါ။

၁၁(က)။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပြီးပြီးချင်း လူထုကိုကူညီခြင်း

၁။ မြေပြိုမှု

တစ်မနက် သင်းအုပ်ဆရာ မောဇွေလှနှင့် ဇနီးအယ်နာသည် လက်ဖက်ရည်ကို သုံးဆောင်နေကြစဉ် ဘင်ဂိုလာမြောက်ဘက်ရှိ ရွာတစ်ရွာသည် ရွာထက်ဝက်နီးပါး ကြီးမားသောမြေပြိုမှုကြောင့်နှစ်မြုပ်သွားကြောင်း ထိန်လန့်စရာသတင်းတစ်ပိုဒ်ကို ရေဒီယိုသတင်းမှ တဆင့် ကြားသိခဲ့ကြသည်။ ထိုအကြောင်းကို ပြောနေစဉ်တွင် ဖုန်းဝင်လာ၍ လက်ခံလိုက်ရာ မောဇွေလှ၏ ကျမ်းစာကျောင်းနေဖက် မိတ်ဆွေ ပေတရုဖြစ်နေသည်။ ပေတရုသည် ထိုမြေပြိုခဲ့သော ကျေးရွာမှဖြစ်သည်။ ပေတရုသည် ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်နေပြီး၊ သူပြောဆိုသည့် စကားများကို နားလည်ရန် ခက်ခဲသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကို လာကယ်ပါဟူသော အသံကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြားခဲ့သည်။

မောဇွေလှသည် ဇနီးအယ်နာနှင့် အတူဆုတောင်းပေးနေရင်း၊ ဘယ်က ဘယ်လို စရာမလဲဟု တွေးကာ အသင်းတော်အကြီးအကဲဖြစ်သူ သီလ ထံသွားခဲ့သည်။

ထိုမြေပြိုခဲ့တဲ့နေရာ အနီးအနားမှာ နေထိုင်ကြတဲ့သူတွေ ထောက်ပံ့ကူညီမှု ရရှိကြသလား ဆိုတာကို စုံစမ်းသင့်တယ်။ ပြီးတော့ မြို့တွင်းက အခြားအသင်းတော်တွေကော၊ ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ လုပ်ဆောင်ဖို့ရန် လိုပြီ။ အကြောင်းစုံကို လေ့လာ စုံစမ်းနိုင်ဖို့ ရက်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပါ။ ပြီးမှပြန်တွေ့ကြရအောင်။ မောဇွေလှ ခင်ဗျားက အဲဒီ တပိုက်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ သင်တန်းတက်ထားတဲ့ သူ တစ်ယောက်ယောက် ရှိမရှိ စုံစမ်းပါလို့ သီလက ပြောသည်။

နောက်နှစ်ရက်အကြာတွင် သီလ နှင့်မောဇွေလှသည် မြို့တွင်းမှ အခြားသင်းအုပ်ဆရာ တစ်ချို့တို့နှင့် အတူတွေ့ဆုံခဲ့ကြသည်။ ဤအကြိမ်တွင် ကာသိုလိပ်အသင်းမှ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးနှင့် အခြားအသင်းတော်များမှ သင်းအုပ်ဆရာနှစ်ပါးတို့လည်း ပါဝင်လာခဲ့သည်။ သီလက အဖွဲ့အစည်းတော်တော်များများက မြေပြိုခဲ့တဲ့ဒေသမှာ လက်တွေ့လိုအပ်သော အစားအစာနှင့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ကူညီပေးနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီ ပေးသူများ မရှိသလောက်ဖြစ်နေတယ်။ မိသားစု ဆုံးရှုံး သွားရ

တဲ့သူ တစ်ယောက်ဆို သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေသွားခဲ့တယ်လို့ကြားတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်
ဒဏ်ရာ ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ အရေးတကြီးလိုအပ်နေတယ် ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။

ကာသိုလိပ်ဘုန်းတော်ကြီး ကလော့ဒီ ကလည်း ထိုဒေသမှာရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကာသို
လိပ် ဘုန်းတော်ကြီးနှင့် ဆရာတော်တွေကလည်း အကူအညီတွေ အရေးတကြီး လိုအပ်
နေကြောင်းပြောလာတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာ အကြီးအကျယ် ရနေကြတယ် လို့ ပြောသည်။

ထို့နောက် မောနွေလက အဲဒီဒေသ တစ်ဝိုက်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာရေး သင်တန်း
တက်ထားတဲ့သူ နှစ်ယောက်ရဲ့ နာမည်နဲ့ဖုန်းနံပါတ်ကို ရှာတွေ့လို့ ဆက်သွယ် ကြည့်တော့၊
သူတို့ပါဝင်ရန် ဆန္ဒရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ တစ်ဦးထဲတော့ မသွားလိုဘူး လို့ ပြောသည်။ အချိန်
အတော်ကြာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးနောက် လာမည့်အပတ်တွင် မြို့တော်မှ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ထို
မြေပြိုခဲ့သည့် နယ်သို့သွားရောက်ကူညီရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအဖွဲ့တွင် အသင်းတော်
နှင့် ဂိုဏ်းဂဏ အသီးသီးမှ စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာပံ့ပိုးသောသူများ ပါဝင်ကြ
သည်။

နောက် တစ်ပတ်တွင် မြို့တော်မှ လူခြောက်ဦးပါအဖွဲ့ ထွက်ခွာခဲ့ကြသည်။ ထိုဒေသ သို့
ရောက်သောအခါ၊ ပထမဦးဆုံး အသင်းတော်ခေါင်း ဆောင်ကြီးများနှင့် တွေ့ဆုံသည်။
အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်ကြီးများတင်ပြမှုကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ နားထောင်ပေးခဲ့ကြပြီး
နောက် စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာကုသမှု အကြောင်းကို ပြောပြကြရာ ဒေသခံ ခေါင်းဆောင်
တစ်ဦးက ရာချီတဲ့ လူအုပ်ကြီးကို ဘယ်လို နာထောင်းပေးရမှာလဲ လို့ မေးသည်။ ။

မောနွေလ က ဆင်ကဲကူညီမှုလမ်းစဉ်နဲ့ လုပ်ရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ် လို့ ပြန်ပြောသည်။
ခင်ဗျားတို့ကို ကူညီသင်ကြားပေးပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ခင်ဗျားတို့ရဲ့ နာကျင်ခံစားနေရမှုကို
နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပေးသလို ခင်ဗျားတို့ကတော့ အခြား ခေါင်းဆောင်များကို
သင်ပေးပါ။ ထိုသူတွေကတော့ အသင်းသားတွေကို ပြန်သင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ထိုနည်း
ဖြင့် ရာပေါင်းများစွာသော လူများကို ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်လို့ ပြောပြသည်။

ထိုအခါဘုန်းတော်ကြီး ကလော့ဒီက ကလေးတွေကိုလည်း ချန်ထားလို့ မရဘူးနော်။
အိုးအိမ်နဲ့ မိသားစုဝင်များဆုံးရှုံးသွားကြရတဲ့ ကလေးတွေအတွက် ဘယ်လိုကူညီ ပေးနိုင်
မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုတယ် လို့ပြောသည်။

မောနွေလက ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ မရှိတော့အချိန်မှာ ဆက်ပြီး နှစ်သိမ့်ကုသမှု
လုပ်ပေးနိုင်မဲ့အဖွဲ့ကို သေချာစီမံထားပေးဖို့လည်းလိုမယ်လို့ ဖြည့်စွက် ပြောသည်။

မြို့တော်မှ အရေးပေါ်ကူညီပေးသည့် အဖွဲ့သည် ဘင်ဂိုလာမှ ခေါင်းဆောင်အချို့နှင့်
လက်တွေ့အစီအစဉ်တစ်ခုအကောင်အထည်ဖော် ချမှတ်နိုင်ရန် နှစ်ပတ်ကြာအချိန်ယူ၍ ရေး

ဆွဲခဲ့ကြသည်။ အပြန်ခရီးအတွက် ဘစ်ကားထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်ချလိုက်ရင်း ဟူး။ အခု ကျွန်တော်အလုပ်ချင်ဆုံး အရာကတော့ တစ်ပတ်လောက်ဆက်တိုက်အိပ်လိုက်ချင် တယ်။ ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ ထူးခြားတဲ့အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်လို့ထင်တယ်။ စိတ်မကောင်း စရာတွေတော့ အများကြီးကျန်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့တွေ ခရစ်တော်ဆီ ကျန်းမာသက်သာစေနိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို ဦးတည်နိုင်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်လို့ မောနွေလက ပြောဆိုလိုက်သောအခါ၊ ကားပေါ်က အဖွဲ့ဝင်များ အားလုံးထံမှ သဘောတူသည့် အသံများ ဆူဆူညံညံ ထွက်လာသည်။ နောက်တွင် အားလုံး အိပ်ပျော်သွားကြပြီး၊ ကားပေါ်တွင် ဟောက်သံများကိုသာ ကြားရတော့သည်။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

1. ဘင်ဂိုလာမြောက်ပိုင်းအတွက် ကူညီပေးရန်လိုအပ်သော အရာများကို အစဉ်လိုက် စာရင်း ပြုစုပါ။
2. သင့်ဒေသအတွင်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်နိုင်သည့် အရာများမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်မည်နည်း။

၂။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက်ပိုင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း



အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးရန်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပြီးချင်း ကူညီပံ့ပိုးမှုများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ပြင်ဆင်သင့်ပါသနည်း။

အုပ်စုကြီးတွင်ဆွေးနွေးပါ။ မဖော်ပြထားသေးသော အချက်များကို အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များမှ ဖြည့်စွက်ပါ။

မိတ်ဖက် (partners) များ။ မိတ်ဖက်များနှင့် တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးပါ။

- အဖွဲ့ကို မည်သူ ဦးဆောင်မည်နည်း။
- မည်သူက မည်သည့် ကဏ္ဍ၊ နေရာ၊ အချိန်တွင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ ဒုက္ခသည်များသည် အရေးပေါ်အစားအစာ၊ အကွယ်အကာ၊ ဆေးဝါး၊ မိသားစု ဝင်များနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမှု စသည်တို့ လိုအပ်ပေမည်။
- လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လိုအပ်မှုများကို မိတ်ဖက်များအချင်းချင်း မည်သို့ အဆက်အသွယ်ပြုကြမည်နည်း။

- ရရှိလာသည့် အလှူငွေနှင့် အထောက်အပံ့ ပစ္စည်းများကို စီမံခန့်ခွဲမည်နည်း။
- အကူအညီလိုအပ်နေသူများသည် ဝင်ရောက်နိုင်ရန် ခက်ခဲသည့် ဒုက္ခသည် စခန်းများတွင် ရှိနေပါက မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

နည်းပြများ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နည်းပြများနှင့် တစ်ရက် [သို့]တစ်ရက် ထက် ပို၍ တွေ့ဆုံပြီး ဝေဒနာ အမျိုးစားများ၊ နားထောင်ပေးမှု စွမ်းရည်နှင့် မည်သူက မည်သို့၊ မည်သည့်အရာ၊ မည်သည့်အချိန်၊ မည်သူအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို စီမံပါ။

အထောက်အကူပစ္စည်းများ။ ကပ်ဘေးကြုံပြီးနောက် လူများသည် စာဖတ်ရန် အာရုံစိုက်နိုင်မည် မဟုတ်သောကြောင့် စာသားများကို အကျဉ်းချုံးရေးပါ။ အသံသွင်းထားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးသည် အထူးသဖြင့် အထောက်အကူဖြစ်ပေမည်။ တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးမှုပြုပြီးနောက် သင့်လျော်ပါက ဦးဆောင်သူမှ ကျမ်းချက်များ (ဆာလံ၃၄:၁၈၊ ရောမ ၈:၃၈-၃၉) ပါဝင်သော ကဏ္ဍများနှင့် စိတ်ကြည်လင်၊ အေးချမ်းစေသော ရုပ်ပုံ၊ ပန်းချီများ ကို လက်ကမ်းပေးသင့်သည်။ ကဏ္ဍ၏ နောက်ကျောဖက်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာလက္ခဏာများ နှင့် မည်သို့ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းကို ရေးထားပါ။ အချို့သောသူများအတွက် စိတ်ဒဏ်ရာ သင်ခန်းစာပါ ကျမ်းချက်မှ စုစည်းထားသည့် စာအုပ်သည် ပို၍ အကျိုး ရှိနိုင်သည်။

ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု။ ငွေကြေး [သို့]အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် ပြည်တွင်းနှင့် ပြည်ပ အဖွဲ့အစည်းများကို အသိပေး နှိုးဆော်ပါ။



အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ယခု

1. ကပ်ဘေးဖြစ်ပြီးပြီးချင်း သင်ခေါ်ယူစုစည်းနိုင်သော မိတ်ဖက်များ၏ စာရင်းကို ပြုစုပါ။ အသင့်အနေထား ဖြစ်ရန် မည်သို့ တည်ဆောက်မည်နည်း။
2. မည်သို့သော နည်းပြများသည် သင့်ဒေသတွင် ရှိနေပါသနည်း။ မည်သည့် အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ အသင့်ရှိနေပါသနည်း။

၃။ ကပ်ဘေးဖြစ်ပြီးပြီးချင်း ဒုက္ခသည်များကို စုစည်း၍ တွေ့ဆုံပါ။

ကပ်ဘေးဖြစ်ပြီးချင်း၊ လူထုသည်၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို နားလည် ပေးနိုင်သော သူများထံ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့ခံစားနေရသည့် ခံစားချက်များကို နည်းပြများထံ တစ်ဦးချင်း ထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်းကို အသိပေးပါ။ သို့သော် လက်ရှိအချိန်သည် လိုအပ်မှု ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများနှင့် ငွေကြေးပံ့ပိုးမှုများကို ဆွေးနွေး

ရမည့် အချိန်မဟုတ်ပေ။ အယောက်တိုင်းသည် နည်းပြထံ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုရန်ဆန္ဒ ရှိမည် မဟုတ်သော်လည်း အတင်းအဓမ္မ နည်းလမ်းဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ဖိတ်ခေါ်ရပေမည်။

က။ စိတ်ဒဏ်ရာကို တုံ့ပြန်လေ့ရှိသော အမှုအရာများကို သိမှတ်စေပါ။

အယောက်တိုင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်လေ့ရှိသည်။ အချို့သော တုံ့ ပြန်မှု သာဓကများကို သင်ခန်းစာ (၂) တွင်လေ့လာနိုင်သည်။ ဝေဒနာရှင်များအား ထိုအရာ များသည် အချိန်နှင့်တကွ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည်ကို သိရှိစေပါ။

- နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာမည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဗိုက်အောင့် နာကျင် မှုများခံစားရမည်။ အိပ်မပျော်၊ စားမဝင်ခြင်းများ ဖြစ်မည်။ တုန်လှုပ်ခြင်း [သို့] အားနွှဲခြင်းများ ဖြစ်မည်။
- စိတ်ရှုပ်ထွေး၍ အာရုံ မစိုက်နိုင်ဖြစ်ပြီး၊ ကောင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ မောပန်းမှုနှင့် ဖိစီးမှု တို့ဖြစ်မည်။ မိမိကိုမိမိ အပြစ် တင်မည်။ ကသိကအောက်ဖြစ်ကာ စိတ်ဆိုးဒေါသ ထွက်မည်။
- တစ်ယောက်ထဲ နေချင်လာတတ်သည်။
- နာကျင်ခံစားမှုကို မေ့ပျောက်နိုင်ရန် မူးယစ်ဆေး၊ အရက်သေစာနှင့် အလုပ်ကို ဖိလုပ်ခြင်း၊ အလွန်အကျွံစားခြင်း စသည်တို့ကို အစားထိုးပြုလုပ်တတ်သည်။
- သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဒုက္ခရောက်စေမည့် အလွန်အကျွံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အလွန် အကျွံ သုံးဖြန်းခြင်း၊ လိင်မှုကိစ္စတွင် ပါဝင်သက်လာခြင်း စသည်တို့ လုပ်ဆောင် တတ်သည်။
- မတော်တဆထိခိုက်မှုများဖြစ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ ကလေးသူငယ်များပါဝင်ပါက စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ကလေးသူငယ်များ မည်သို့ ခံစားရနိုင်သည်ကို လေ့လာပြီး လူကြီးများက မည်သို့ကူညီနိုင်မည်ကို အဖြေရှာ ပါ (သင်ခန်းစာ ၄ ကိုကြည့်ပါ)။ ကလေးသူငယ်များအတွက် တိုက်ရိုက်ကူညီနိုင်ရန် နှလုံးသား များကို ကျန်းမာသက်သာစေသည့် အသင်း စာအုပ်ကို ကြည့်ပါ (ဥပမာ၊ သင်ခန်းစာ ၁-၃)။

ခ။ သင့်ကိုလျင်မြန်စွာ သက်သာရန်မည်သည့်အရာသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေ သည်ကို သိထားပါ။

- သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုဂရုစိုက်ပါ။ အဟာရရှိသော အစားအသောက်များကို စားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ လုံလောက်စွာ အိပ်ပါ။

- သာမန် အချိန်ဇယားနှင့် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ပန်းတိုင်ငယ်များကို ချမှတ် လုပ်ဆောင်ပါ။
- နာကျင်မှုကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြောပြပါ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာကို ချရေးပါ။ [သို့] ရုပ်ပုံဆွဲပြီး ဖော်ထုတ်ပါ။ သင်မည်သို့ ခံစား နေရသော အရာကို ဘုရားသခင်ကို ပြောပြပါ။ မြည်တမ်းခြင်းတစ်ခုရေးပါ။
- စိတ်အေးချမ်းခြင်းနှင့်ဆိုင်သောတေးသီချင်းကိုနားထောင်ပါ။ [သို့] သီဆိုပါ။
- ရယ်စရာရှိသော အခါ ရယ်ပါ။ လိုအပ်သောအခါ ငိုပါ။
- အကောင်းမြင်သော သဘော၊ ကူညီ တတ်သောသဘော ရှိသူတို့နှင့်အတူအချိန်ယူပါ။
- အကူအညီကိုတောင်းပါ။ အကူအညီပေးမှုကို လက်ခံပါ။
- ပုံမှန် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ 31) ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သေတ္တာပုံး အသုံးပြု လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ 126)၊ နှင့် သစ်ပင်လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ 126) များ ကို လုပ်၍ သင့်ကိုယ်သင် တည်ငြိမ်အောင် သင်ယူပါ။

ဂ။ ပြန်လည်သက်သာလာစေရန်အတွက် အဟန့်အတားဖြစ်မည့်အရာများကို သတိထားပါ။

ထိုအရာများမှာ

- ကြီးလေးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း
- အလွန် အလုပ်များနေခြင်း
- အရက်နှင့် စိတ်ကြွစေသော အရာများကို သောက်သုံးခြင်း
- အိပ်ပျော်ရန် မူးယစ်ဆေးများ မှီဝဲခြင်း
- ပြန်လည်သက်သာမှု မရှိဘဲ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အရာများကို အများရှေ့ပြောဆိုခြင်း

အကယ်၍ဖြစ်နိုင်ပါက နည်းပြများနှင့်ပြောဆိုရန် စောင့်နေသော သူများအတွက် ဖျော်ရည်၊ မုန့်ဖြင့် စားစရာများ ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။ ဖုန်းများကို အသံတိတ်ပြုခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များကို အခြားတစ်ဦးဦးအား ထိန်းသိမ်း ဂရုစိုက်ကြည့်ရှုစေခြင်း စသည်ဖြင့် စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေသော အရာများကို လျော့နည်းအောင် လုပ်ပါ။

၄။ တစ်ဦးချင်းကို နားထောင်ပေးခြင်း

နည်းပြနှင့် တစ်ဦးချင်း တွေ့ဆုံရန် သီးသန့်နေရာကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။ သာမန်အားဖြင့် လူအများစုသည်တစ်ကြိမ်တည်းတွေ့ဆုံခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သော်လည်း အချို့သောသူများအတွက် အချိန်ပို၍ လိုအပ်တတ်သည်။

ရင်ဖွင့်ပြောဆိုသူများသက်တောင့်သက်သာရှိပြီးပြောဆိုမှုများကို လျှို့ဝှက်ထားမည် ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မှုရှိစေရန် ကူညီပါ (သင်ခန်းစာ ၂၊ ခေါင်းစဉ်ငယ် ၄ ကိုကြည့်။)

နားထောင်ခြင်းကိုလုပ်ဆောင်ရန် အောက်ပါမေးခွန်း (၃) ကို အသုံးပြုပါ။

1. ဘာဖြစ်ပျက်ခဲ့သလဲ။
2. ဘယ်လိုခံစားခဲ့သလဲ။
3. ခင်ဗျားအတွက်အခက်အခဲဆုံးက ဘယ်အရာလဲ။

တွေ့ကြုံခဲ့သောအဖြစ်အပျက်များတွင် အကျိုးရှိသော အရာများလည်း ရှိကြောင်း နားလည်နိုင်ရန် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို သင့်လျော်မှုရှိလျှင် အသုံးပြုပါ။

- သင့်ကို ဘယ်သူ ကူညီခဲ့သလဲ။
- အခြားသောသူကို သင် ကူညီခဲ့ပါသလား။
- ထိုဖြစ်စဉ်ကို ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ မည်သည့်အရာက ခွန်အားတွေပေးခဲ့သလဲ။
- ဖြစ်ပျက်မှုအခြေအနေအတွင်း ဘုရားကို မြင်တွေ့ခဲ့ရပါသလား။ ရှင်းပြပေးပါ။

အကယ်၍သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများကိုမပြောပြနိုင်လျှင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့မှုကို ရုပ်ပုံ ဆွဲ ခိုင်း၍ ၎င်းရုပ်ပုံကိုဆွေးနွေးပါ။ အကယ်၍နှစ်ဦး [သို့]နှစ်ဦးထက်များသော သူများကို နား ထောင်ပေးနေရပါက သူတို့၏ခံစားမှုများကိုဝေငှပြောဆိုရန်ခွန်အားပေးပါ။ သို့သော် အခြားသူများကို စိတ်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည့် အခက်အခဲဆုံးသောအပိုင်းများကိုသာ မပြော ကြားရန် ပြောပါ။

၅။ အဆက်မပြတ် ဂရုစိုက်ပေးခြင်း

တစ်ဦးချင်းစီကို နားထောင်ပေးသောအပိုင်းများ ပြီးသောအခါ၊ နားထောင်ပေးခဲ့ သော နည်းပြများသည် ထုတ်ဖော်ပြောပြမှု အများကြီးကို နားထောင်ပေးခဲ့ကြ သဖြင့် သူတို့တွင် နာကျင်မှုများ ကိန်းအောင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူများကို ကူညီနိုင်ရန် နားထောင် ပေး နိုင်မည့်သူ တစ်ယောက်ယောက်ကို စီစဉ်ပေးပါ။ တစ်ဦးချင်း [သို့] အုပ်စုငယ်ဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ထိုသူများသည် မထွက်ခွာမှီ တည်ငြိမ်မှုရှိသင့်သောကြောင့် သက်တောင့် သက်တာ ရှိစေရန် တစ်ဦးချင်း [သို့]အုပ်စုလိုက်သော်၎င်း သစ်ပင် လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ 126) ၊ သေတ္တာ လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ 126) [သို့] အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ 31) စသည် တို့ကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

အားလုံးပါဝင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ထိုသူများကို ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု တေးလွှားကို ရေးရန်သော်လည်း ကောင်း၊ ၎င်းတို့အတွေ့အကြုံကို ပုံရေးဆွဲရန် သော်၎င်း အားပေးပါ။

သင့်အားဝေမျှခဲ့သောသူများကိုအဆက်အသွယ်လုပ်ဆောင်၍အခြေအနေများတည်ငြိမ်သွားသည့် နောက်တွင်စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမားစေခြင်းအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ထိုမှ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ပို၍ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်လာပေလိမ့်မည်။

နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်းများ

1. ကပ်ဘေးဖြစ်ပြီးနောက် နားထောင်ပေးခြင်း ဇာတ်လမ်းကို သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်၍ ဆွေး နွေးမှုပြုလုပ်ပါ။ ပြီးနောက် အယောက်တိုင်း အခြားသော သူတစ်ယောက်နှင့် နားထောင်ပေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်စေပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်စဉ် မည်သူမျှ ဟောပြောခြင်း နှင့် အကြံပြုခြင်းတို့ကို မလုပ်ရန် နားလည် ထားစေပါ။
2. ပုံမှန် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း(စာမျက်နှာ 31) ၊ သေတ္တာ လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ 126) [သို့]သစ်ပင်လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ 126) တို့ကို လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပါ။

ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနား

ပြင်ဆင်ထားရန်။ သီချင်းများ ကြိုတင်ရွေးထားပါ။ စာရွယ်ငယ်များ၊ဘောလံပင်များ၊ တစ်ရှူးများ၊ လက်ဝါးကားတိုင်တစ်ခု၊ သေတ္တာပုံတစ်ခု [သို့] သံရေပုံးတစ်လုံး၊ စာရွက်များ မီးရှို့နိုင်မည့်နေရာ၊ မီးကို ထိုးဆွပေးရန်သံချောင်း [သို့] သစ်သားချောင်းတစ်ခု၊ ရေပါသော ပုံးတစ်ခုနှင့် မီးခြစ်။

အစပြုခြင်း မိတ်ဆက်

သီချင်းတစ်ပိုဒ်ဖြင့်အစပြုပါ။ ငါတို့ပြစ်နှင့်ဝမ်းနည်းခြင်းများ [သို့] ခရစ်တော်အသေခံခဲ့ခြင်းနှင့် ဆိုင်သောဓမ္မသီချင်း စသည်တို့ ရွေးချယ်သင့်သည်။

အခု ဦးဆောင်သူသည် အောက်ပါ ဖော်ပြပါ (ကျမ်းညွှန်းများ မပါဘဲ) ဖတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ နာကျင်မှုဝေဒနာများနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုပြီးဖြစ်သည်။ မိမိ၌ရှိနေသော နာကျင်မှုများကိုလည်း သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ အသက်တာတွင် နားကျဉ်းခါးသီးမှု ရှိနေကြောင်းနှင့် နာကျင်စေခဲ့သော သူများကို ခွင့်မလွှတ်နိုင် ဖြစ်နေခဲ့မည်။ သို့မဟုတ် သင်သည်သူတစ်ပါးကိုနာကျင်စေခဲ့ပြီးတောင်းပန်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို အသိအမှတ် ပြုပြီးဖြစ်မည်။ ဤခွင့်လွှတ်ခြင်း အစီအစဉ်တွင် ဘုရားသခင် ထံမှ ခွင့်လွှတ်ခြင်းရရန်တောင်းခံပြီး မိမိတို့၏ နာကျင်မှုများနှင့် အပြစ်များကို လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာပြီးနောက် အခြားသူများကို အကျွန်ုပ်တို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်။

သင်ခန်းစာ (၉) တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်ပေးရာတွင် နာကျင်မှုများကို ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင် လာရန် လိုအပ်ကြောင်း လေ့လာပြီးဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး ကို ခွင့်လွှတ်ပေးရန် ဘုရားအလိုရှိကြောင်းကို သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ သခင်ယေရှုသင်ကြား ပေးခဲ့သည် ပဌနာတော်ကို ရွတ်ဖတ်သည့် အခါတိုင်း အကျွန်ုပ်တို့အား သူတစ်ပါးတို့ မှားမိသည့် အပြစ်များကို၊ အကျွန်ုပ်တို့ဖြေလွှတ်ကြသကဲ့သို့ အကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များကို ဖြေလွှတ် တော်မူပါ ဆိုသည်ကို အမှတ်ရစေပါသည် (လုကာ ၁၁:၄)။ သခင်ယေရှု မိန့်မှာတော်မူ သည်မှာ သင်တို့သည်သူတစ်ပါးတို့ပြစ်မှားသည့်အပြစ်များကို ဖြေလွှတ်ပါလျှင် ကောင်းကင် ဘုံရှင် သင်တို့၏အဖသည်လည်းသင်တို့၏အပြစ်များကို ဖြေလွှတ်တော်မူ လိမ့်မည်။ သို့ရာ တွင်သင်တို့သည်သူတစ်ပါးတို့ပြစ်မှား သည့်အပြစ်များကို မဖြေမလွှတ်ကြလျှင်မူကားသင်တို့အဖ သည်လည်း သင်တို့၏အပြစ် များကိုဖြေလွှတ်တော်မူလိမ့်မည် မဟုတ်။ ဟုဆို ထားပါသည်။

သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားသခင်၏ ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းကို ခံရကြသည်။ ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကားတိုင်ပေါ်တွင် ခရစ်တော်ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသက်

စွန့်ခဲ့သည့် ကျေးဇူးတရားကို နားလည် တန်ဖိုးထားသော သူများ ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည်စေသည်။ မိမိ၏ ကြီးမားသောအကြွေးကို ဆပ်ပေးခဲ့သော်လည်း မိမိရရန် ရှိသော သေးငယ်သည့် အကြွေးကို မလွတ်နိုင်သည့် ကျေးကျွန်ကဲ့သို့ မဖြစ်သင့်ပါ (မသု ၁၈:၂၇-၃၀)။

ကျွန်ုပ်တို့နောင်တရသောအခါ ဘုရားသခင်သည်ခွင့်လွှတ်ပေးပါသည်။ ရှင်ယောဟန်က သို့ရာတွင်အပြစ်ဝန်ချကြလျှင်ဘုရားသခင်သည် ကတိတည်တော်မူ၍ တရားမျှတတော်မူသောအရှင် ဖြစ်တော်မူသဖြင့် ငါတို့၏အပြစ်များကိုဖြေလွှတ်၍ ငါတို့အား ဒုစရိုက် အညစ်အကြေးအပေါင်းတို့နှင့် ကင်းစင်စေတော်မူလိမ့်မည် ဟုဆိုထားပါသည်။ (ယော ၁:၉)။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အခြားသူများ အသက်တာတွင်ရှိသောအပြစ်၏ တန်ဖိုးကြီးမားမှုကို သခင် ယေရှုသိပါသည်။ သခင်ယေရှုသည် လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် ထိုအပြစ်၏ အဖိုးအခကို ဆပ်ပေးပြီး ဖြစ်သည်။ ဟေဗြဲဩဝါဒစာစောင်တွင် ထိုနည်းတူစွာ ခရစ်တော် သည်လည်းလူအများ၏အပြစ်ကိုဖြေလွှတ်ရန်အတွက် မိမိ၏ကိုယ်ကိုတစ်ကြိမ်တည်း တင်လှူ ပူဇော်တော်မူသည် (ဟေဗြဲ ၉:၂၈)။ ထို့ကြောင့် ယေရှုခရစ် သည်ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို လိုက်၍ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုတစ်ခါတည်းအပြီးအပိုင် တင်လှူပူဇော်တော်မူသဖြင့် ငါတို့ အပေါင်းသည် သန့်စင်မှုကိုရရှိကြ၏ဟုဆိုထားပါသည်။ (ဟေဗြဲ ၁၀:၁၀)။

အခု ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာအားဖြင့် ခရစ်တော်၏ခွင့်လွှတ်ခြင်းတရားကို ရောင်ပြန်ဟပ်ရန် လိုသည်။ ရှင်ပေါလု ရောမ ၁၂:၁၉-၂၁ တွင် သွန်သင်ခဲ့သည်မှာ-

မိတ်ဆွေတို့ဘယ်သောအခါမျှလက်စားမချေကြနှင့်။ ဘုရားသခင်ကသာ အပြစ်ဒဏ်စီရင်တော်မူပါစေ။ ကျမ်းစာတော်တွင် “ထာဝရဘုရားက‘ငါသည် လက်စားချေမည်။ အပြစ်နှင့် အလျောက်ငါဆပ်ပေး မည်’ ဟုမိန့်တော်မူ၏” ဟုဖော်ပြသည်။ ထို့ကြောင့်လက်စားချေမည့် အစားကျမ်းစာတော်တွင် ပါရှိသည့်အတိုင်းပြုကျင့်လော့။ ကျမ်းစာတော်က “သင်တို့၏ရန်သူသည်ဆာငတ်မွတ်သိပ်လျှင်ကျွေးမွေးလော့။ ရေငတ်လျှင်သောက်ရေကိုပေးလော့။ ဤသို့ပြုခြင်း အားဖြင့်သင်သည်သူ့အားအရှက်ရစေလိမ့်မည်” ဟု ဖော်ပြသည်။ ဆိုးညစ်မှုကိုပြုခြင်းအားဖြင့်အရှုံးမပေးနှင့်။ ကောင်းမြတ်မှုကိုပြုခြင်းအားဖြင့်ဆိုးညစ်မှုကို အနိုင်ယူလော့။ ဟု ဖြစ်သည်။

ဤခွင့်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနား ပထမပိုင်းတွင် ကျွန်တော်တို့ ဘုရားနှင့် တစ်ဦးချင်း အချိန်ယူရမည်။ ပြီးနောက် (၂) ယောက် (၃) ယောက်ပါ အဖွဲ့ငယ်များတွင်း ဝေငှပြောဆိုပြီး၊ အတူတစ်ကွ ဆုတောင်းပေးကြရမည်။ အဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများ၊ ခါးသီးမှု များကို ခရစ်တော်၏ ကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာရမည်။

စဉ်းစား ဆင်ခြင်ရမည့် အချိန် (၁၅-၂၀ မိနစ်)

ဖတ်ပြပါ။ သင့်နှလုံးသားအတွင်းရှိ ခါးသီး နာကျင်မှုများကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ပြီး အချိန်ယူ ဆုတောင်းပါ။ သင် ခွင့်လွှတ်ပေးရန် လိုအပ်သော သူများ ရှိပါသလား။ သင် တစ်ဦးဦးကို နာကျင်စေခဲ့ပြီး သူတို့ကို တောင်းပန်ရန် လိုအပ်ပါသလား။ ဘုရားသခင်၏ လက်တော်ထဲ အပ်နှံရန် လိုအပ်သောခါးသီးမှုများ၊ တစ်ဦးဦးကို နာကျင်စေခဲ့မှုများ နှင့် ဝန်ချလိုသော နာကျင်မှုများကိုစာရွက်ပေါ်တွင်ရေးချပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ထံရှိသော အခြားနာကျင်မှု တစ်ခုခု စိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာပါက ထိုအရာများကိုလည်း ရေးချပါ။

ဘုရားသခင် ပြောသည်ကို နားထောင်နိုင်ရန် ဆိတ်ငြိမ်သည့် နေရာရှာပါ။

အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း ဝေငှ ပြောဆိုခြင်း (၁၅-၂၀ မိနစ်)

(၂) ဦး (၃) ဦးပါ အဖွဲ့များခွဲပါ။ ပြောပြလိုသောအရာများကို နည်းသည်ဖြစ်စေ များသည်ဖြစ်စေ အချင်းချင်း ဝေငှပြောဆိုပါ။ အမည်နာမများကို အတိအလင်း ဖော်ပြခြင်း မပြုပဲလည်း ဝေငှနိုင်သည်။ ပြီးနောက် အချင်းချင်း ဆုတောင်းပေးကြပါ။

ခါးသီးမှု၊အပြစ်နှင့်နာကျင်မှုများကို ကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာခြင်း (၁၀ မိနစ်)။

သင်တန်းသားများကိုပြန်စုစည်းပါ။ ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ကိုးစားခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ဓမ္မသီချင်း တစ်ပိုဒ်ကို ရွေးချယ် သီဆိုပါ။

ဖတ်ပြပါ။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများနှင့် အပြစ်များမှ ကျန်းမာသက်သာစေရန် လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် အသေခံခဲ့ပါသည်။ ပရောဖက် ဟောရှာယ က ဤသို့ ဆိုခဲ့ပါသည် (ဟောရှာ ၅၃:၄-၆)။

သို့သော်လည်း၊ ထိုသူသည် ငါတို့အနာရောဂါ ဝေဒနာများကို ယူတင်ဆောင်ရွက်လေ၏။ ဒဏ်ခတ်တော်မူခြင်းကို၎င်း၊ ဘုရားသခင်ဆုံးမ၍နှိမ်ချတော်မူခြင်းကို၎င်း ခံရသောသူ ဖြစ်သည် ဟု ငါတို့သည် ထင်မှတ် ကြပြီ။ ထိုသူသည် ငါတို့လွန်ကျူးခြင်းအပြစ်များကြောင့်၊ နာကျင်စွာ ထိုးခြင်း၊နှိပ်စက်ခြင်းကို ခံရလေ၏။ ငါတို့၏ ငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာကို ဖြစ်စေသော ဆုံးမခြင်းသည် သူ့အပေါ်သို့ ရောက်၍၊ သူခံရသော ဒဏ်ချက်အားဖြင့် ငါတို့သည် အနာပျောက်လျက်ရှိကြ၏။ ငါတို့ရှိသမျှသည် သိုးကဲ့သို့ လမ်းလွဲလျက်၊ ကိုယ်လမ်းသို့အသီးအသီးလိုက်သွားကြသည် ဖြစ်၍၊ ထာဝရဘုရားသည် ခပ်သိမ်းသော ငါတို့၏အပြစ်များကို သူ့အပေါ်၌ တင်တော်မူ၏။

ယခု ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများ၊ ခွင့်လွှတ်ပေးရန်လိုသော သူများကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန်၊ နှင့် ပြစ်မှားမိသောအပြစ်များမှ နောင်တရကြောင်းကို ဖော်ပြနိုင်ရန် ပုံဆောင်ချက်တစ်ခု အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့သည်ရေးသားထားသော စာရွက်များကို ဘုရားသခင် ထံယူဆောင် လာ ပြီး၊ ဘုရားသခင် ကျန်းမာသက်သာပေးစေရန် တောင်းလျှောက်ရမည်။

အဆင်သင့် ဖြစ်ပါက သင်ရေးသားထားသော စာရွက်ကို လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူ ဆောင်လာပြီး ငါသည် ငါ့အတွက် လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် အသေခံခဲ့သော သခင် ယေရှုထံ ငါ့နာကျင်မှုများ၊ ခါးသီးမှုများနှင့် အပြစ်များကို အပ်နှံပါသည် ဟုဝန်ခံပါ။

စာရွက်များ အားလုံး စုံသောအခါ အောက်ပါ ဆုတောင်းချက်ကို ဖတ်ပြပါ။

ကြီးမြတ်၍ ဂရုဏာတော်နှင့် ပြည်စုံတော်မူသော ဘုရား အကျွန်ုပ်တို့သည် ပျောက်သော သိုးများကဲ့သို့ ကိုယ်တော်၏ လမ်းမှ လမ်းလွဲ ပျက်စီးခဲ့ကြပါသည်။ အကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ အလို စိတ်ဆန္ဒ အလိုကိုသာ လိုက်ခဲ့မိကြပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်၏ သန့်ရှင်း သော ပညတ်တော်တို့ကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်မိခဲ့ကြပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ပြုသင့် သည့် အရာများကို မပြုပဲ၊ မပြုသင့်သော အရာများကို ပြုမိကြပါပြီ။ အို အဖ ဘုရား ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် သနားဂရုဏာ သက်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သခင်ယေရှု ခရစ်တော် အား ဖြင့် လူသားတို့ အပေါ်၌ ထားရှိသော ကိုယ်တော်၏ ဂတိတော်အတိုင်း ကိုယ်အပြစ်မှ နောင်တရသော သူတို့ကို ချမ်းသာခွင့်ပေးတော်မူပါ။ နောင်တရသော သူများကို ပြန်လည် ၍ တည်နေစေတော်မူပါ။ အို ဂရုဏာရှင် ထာဝရဘုရား အကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားဝတ်၌ မွေ့လျော်သော အသက်တာ၊ ဖြောင့်မတ်သော အသက်တာနှင့် သိမ်မွေ့သော အသက်တာ ဖြင့် အသက်ရှင်ပြီး သန့်ရှင်းသော ဘုရားသခင်၏ နာမတော်ကို ချီးမြှောက်နိုင်ပါမည့် အကြောင်း အခွင့် ပေးတော်မူပါ။ အာမင်။

ယခုတွင် စာရွက်များအားလုံးကို အပြင်သို့ ယူဆောင်ပြီး မီးရှို့ပစ်လိုက်ပါ။

ဖတ်ပြပါ။ ဤစာရွက်များကိုမီးရှို့ရခြင်းသည် မိမိတို့၏နာကျင်မှု၊ ခါးသီးမှုနှင့် အပြစ် တို့သည် မီးပြာကဲ့သို့ လောင်ကျွမ်းသွားကြောင်းကို ပြသရန် အတွက် ဖြစ်သည်။

သမ္မာကျမ်းစာတွင် အရှေ့မျက်နှာစွန်းသည် အနောက်မျက်နှာစွန်း နှင့်ဝေးသည်အတိုင်း၊ ငါတို့အပြစ်များကို ငါတို့နှင့်ဝေးစေ တော်မူ၏ ဟုဖော်ပြထားပါသည်။ (ဆာလံ ၁၀၃:၁၂)။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို လှပမှု သရဖူပေးအပ်ပြီး၊ လုပ်ငန်း အသစ်များ လုပ် ဆောင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။ ပရောဖက် ဟောရှာယ က အောက်ပါအတိုင်း ဆိုခဲ့ပါ သည်။

ထာဝရဘုရား၏ ဝိညာဉ်တော်သည် ငါ့အပေါ်မှာ တည်တော်မူ၏။ အကြောင်းမူကား၊ ဆင်းရဲသားတို့အား ဝမ်းမြောက်စရာသိတင်းကို ကြားပြောစေခြင်းငှါ၊ ငါ့ကို ဘိသိက်ပေးတော် မူပြီ။ နှလုံးကြေကွဲသောသူတို့၏ အနာကို စည်းစေခြင်းငှါ၎င်း၊ ဘမ်းသွားချုပ်ထားလျက် ရှိ

သော သူတို့အား လွှတ်ခြင်းအကြောင်းနှင့်၊ အကျဉ်းခံ လျက်ရှိသော သူတို့အား ထောင်တံခါး ဖွင့်ခြင်း အကြောင်းကို ပြစေခြင်းငှါ၎င်း၊ ထာဝရဘုရား၏မင်္ဂလာနှစ်နှင့်၊ ငါတို့ဘုရားသခင် အပြစ်ပေးတော်မူရာ နေ့ရက်ကာလကို ကြားပြော စေခြင်းငှါ၎င်း၊ စိတ်မသာညည်းတွားသော သူတို့အား နှစ်သိမ့်စေခြင်းငှါ၎င်း၊ စိတ်မသာညည်းတွားသော ဇီအုန်မြို့သားတို့ အဘို့ စီရင်၍၊ ပြာအရာ၌ ပေါင်းသရဖူဝမ်းနည်းခြင်းအရာ၌ဝမ်းမြောက်ခြင်းဆီ၊ ညှိုးငယ်သော စိတ်သဘော အရာ၌ ချီးမွမ်းခြင်းအဝတ်တန်ဆာကို သူတို့အား ပေး စေခြင်းငှါ၎င်း၊ ငါ့ကို စေလွှတ်တော် မူ ပြီ။ ထိုသူတို့သည် ဖြောင့်မတ်ခြင်းသပိတ်ပင်၊ ဘုန်းအသရေတော်ဘို့ ထာဝရဘုရား စိုက် ပျိုးတော်မူသော အပင်ဟူ၍ သမုတ်ခြင်းကို ခံရကြလိမ့်မည်။ ရှေးပြုပျက်ရာတို့ကို ပြုပြင် ကြလိမ့်မည်။ ရှေးကာလ၌ သုတ်သင်ပယ်ရှင်းရာတို့ကို တည်ဆောက်ကြလိမ့်မည်။ ဆိတ်ညံ့ သောမြို့ရာ၊ အစဉ်အဆက် စွန့်ပစ်ရာ အရပ်တို့ကို ပြုစုကြလိမ့်မည်။ (ဟောရှာယ ၆၁:၁-၄)။

ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် အဆုံးသတ်ချိန်

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခွန်အားဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသည့် ချီးမွမ်းသီခြင်း တစ် ပိုဒ် သီဆိုပါ။

အဖွဲ့ကြီး၌ ဘုရားသခင်၏ လုပ်ဆောင်ခဲ့သော ကောင်းမြတ်ခြင်းအကြောင်းကို ဝေငှ ပြောဆိုဖို့ အခွင့်အရေး ပေးပါ။ အဖွဲ့တွင်း အချင်းချင်း ခွင့်လွှတ်ပေးရန်၊ တောင်းပန်ရန် လို အပ်သူများ ရှိပါက လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးပါ။

သခင်ခရစ်တော်၏ ပဌနာတော်ကို အတူရွတ်ဆိုပြီး အဆုံးသတ်ပါ။

အဖွဲ့အစည်းများကြား ပဋိပက္ခ ရှိနေသော အဖွဲ့များ ပါဝင်ပါက လုပ်ဆောင်ရန်

အဖွဲ့အစည်းများကြား ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းပေးနေရပါက၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေသောအဖွဲ့များကို သီးသန့်ခွဲခြားပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရန်အချိန်ပေးပါ။ အဖွဲ့တိုင်းသည် မိမိတို့ အဖွဲ့မှ အခြားအဖွဲ့များသို့ ပြစ်မှားမိသော အပြစ်များကို သုံးသပ်ပြီး၊ သူတို့၌ ရှိသော နာကျင် ခါးသီးမှုများကို အဖွဲ့ကိုယ်စား ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင်ရမည်။ ပြီးနောက်၊ အဖွဲ့ကြီးတွင်ဝေငှသောအချိန်တွင်အဖွဲ့ကိုယ်စားတစ်ဦးဦးမှသူတို့၏အပြစ်များနှင့် ခါးသီးနာကျင်မှုများကို ပြောဆိုပြီး အချင်းချင်း တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ဆုတောင်းပေးပါ။ ပြီးနောက် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသူတို့၏စာရွက်များကို ကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာကာ၊ မီးရှို့ပြီး အထက်ပါအတိုင်း အစီအစဉ်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ ဟေရှာယ ၆၁:၄ တွင် ဖော်ပြသည့် ဘဝသစ်တွင် အသက်ရှင်သူများ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကဏ္ဍကို ဦးစားပေး ဖော်ပြပေးပါ။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ရှေးဦးစွာ တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ နာကျင်မှုများကို လက်ဝါး ကားတိုင်ထက်တွင် ယူဆောင်သွားပြီး သူ့ဒဏ်ချက်တော်အားဖြင့် ကျန်းမာသက်သာခြင်းကို ယူဆောင်ပေးသော သခင်ယေရှုဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဤစာအုပ် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ကူညီပံ့ပိုးခဲ့ကြသူများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ သမ္မာကျမ်းစာကို အမြင်သစ်ဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ရန် တွန်းအားပေးခဲ့သူများဖြစ်သည့် ဒုက္ခဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးကြုံတွေ့ခဲ့ကြသော အာဖရိကနိုင်ငံမှယုံကြည်သူများ။

၁၉၉၄ ခုနှစ် Rwandaတွင် လူ့အစုလိုက်အပြုံလိုက်အသတ်ခံခဲ့ရပြီးနောက် Rhianon Lloyd နှင့် Kristine Bresser တို့ ပို့ချပေးခဲ့သော သင်ခန်းစာ Healing the Wounds of Ethnic Conflict: The Role of the Church in Healing, Forgiveness and Reconciliation (Mercy Ministries International)။

မိမိဒေသတွင်းရှိ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရသောသူများကို ဂရုဏာထား၊ မေတ္တာပြလျက် အမှုတော်မြတ်တွင်ပါဝင်ကြသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတော်တော်များမှအသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များ။ ၎င်းတို့၏ အသုံးပြုမှု၊ အကြံပေးမှုတို့ကြောင့် ဤစာအုပ် ဤအခြေအနေသို့ ရောက်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအမှုတော်ဆောင်များ အားလုံး။

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာအမှုတော်မြတ် တိုးတက်စေရန်အတွက် အားပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်သည်များကူညီပံ့ပိုးပေးသော Wycliffe နှင့် SIL အဖွဲ့အစည်းများ။

အခကြေးငွေ မယူပဲ ဤသင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပေးသော ဆရာ၊ဆရာမများ၊ ဘာသာပြန်များ။ အမှုတော်တွင် လက်တွေ့ အသုံးပြုပြီး စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသူများ၏ ဘဝပုံမှန်ဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်နေကြသော သူများအားလုံး။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းအခမ်းအနားသင်ခန်းစာကို ပြုစုပေးသော Pam Daams။

လိုအပ်သော နည်းပညာနှင့် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပံ့ပိုးခဲ့ကြသော စိတ်ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ။ စိတ်ဒဏ်ရာသက်သာစေခြင်း အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်ကြသည့် Diane Langberg နှင့် Phil Monroe။ အကြံဉာဏ်ကောင်းများစွာ ပေးခဲ့ကြ Dana Ergenbright, Carol King, Margi McCombs နှင့် Carine Taussaint။

ဤအမှုတော်မြတ် ဆက်လျက်ရှင်သန်စေရန် ကူညီပေးသောအလှူရှင်များ။ ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် ငွေကြေးကူညီထောက်ပံ့ ပေးခဲ့သော Mrs. Swannie Te Velde တို့အားလုံးကို ကျေးဇူး အထူး တင်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ် ရေးသားပြုစုသူများ

The four authors of this book have trained trauma healing facilitators using these materials since 2002.

Harriet Hill received her Ph.D. in intercultural studies from fuller seminary in 2003 and serves as Program Director for the Trauma Healing Institute at American Bible Society.

Richard Baggé received his M.D. in 1971 from Jefferson medical College (Philadelphia), completed a residency in Psychiatry at duke university medical school (north Carolina) in 1981, and serves as the Counseling ministry Coordinator for SIL in Africa.

Margaret Hill received her master's degree in education from the university of Manchester, UK, and serves with SIL as the scripture engagement Coordinator for Africa.

Pat Miersma received her M.N. as a mental Health nurse and Ethnic Clinical specialist from the University of California at Los Angeles in 1984 and serves as international Counseling Coordinator/ Consultant with SIL.