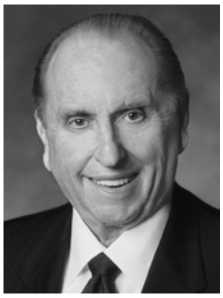
ဉက္ကဋ္ဌသောမက်စ် အက်(စ်) မွန်ဆွန်မှ



နောင်တရခြင်း၏ဆုကျေးဇူး

"ကျွန်တော်တို့ရဲ့တာဝန်က သာမန်မှကျွမ်းကျင်မှု၊ ကျရှုံးမှုမှအောင်မြင်မှုသို့ မြင့်တက်ဖို့ဖြစ်တယ်။"လို့ ဉက္ကဋ္ဌ သောမက်စ် အက်(စ်) မွန်ဆွန်ကသွန်သင်ခဲ့တယ်။ "ကျွန်တော်တို့ရဲ့လုပ်ငန်းက ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်အကောင်းဆုံးဖြစ်လာဖို့ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့အတွက်ဘုရားရဲ့ အကြီးမားဆုံး ဆုကျေးဇူးများထဲမှတစ်ခုကတော့ နောက်တဖန်ကြိုးစားခြင်းမှရရှိသောပျော်ရွှင်မှုဖြစ်တယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကျရှုံးခြင်းသည် ဘယ်တော့မှ အပြီးသတ်မဟုတ်ပါဘူး။"၁

"ကျွန်တော်တို့နှစ်သစ်ကူးအစကို ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ပန်းတိုင်များဖြင့် မကြာခဏ ဆက်စပ်ကြည့်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့တိုးတက်ဖို့ ၊ပြောင်းလဲဖို့နှင့် နောက်တစ်ဖန်ကြိုးစားဖို့ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့နောက်တဖန်ကြိုးစားနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဉက္ကဋ္ဌမွန်ဆွန်ပြောတဲ့ "နောင်တရခြင်း၏ဆုကျေးဇူး"ကို ဖက်တွယ်ခြင်းဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။"၂

သူအသင်းတော်၏ ဉက္ကဋ္ဌဖြစ်လာတဲ့အချိန်ကတည်းက သူ့ရဲ့သွန်သင်ခြင်းများမှ အောက်ပါကောက်နုတ်ချက်များမှာ "ကျွန်တော်တို့ရဲ့အပြစ်များမှ ခွင့်လွှတ်ခြင်းရရှိလာရန်နှင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့နှလုံးသားများသန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာရန် ခရစ်တော်၏ အပြစ်ဖြေခြင်း အသွေးတော်ကို အသုံးပြုပါ။"၃ လို့ ဉက္ကဋ္ဌမွန်ဆွန်က ကျွန်တော်တို့ကို အကြံပေးတယ်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်း၏အံ့သြဖွယ်အမှု

"ကျွန်တော်တို့အားလုံးမမှန်ကန်သောရွေးချယ်မှုများကိုပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ထိုရွေးချယ်မှုများကို ကျွန်တော်တို့အမှားမပြင်ရသေးဘူးဆိုရင် ထိုသို့ပြုလုပ်ဖို့နည်းလမ်းရှိတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်အခိုင်အမာပြောပါမယ်။ ဒီလုပ်ဆောင်မှုကို 'နောင်တရခြင်း'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သင်တို့ရဲ့အမှားတွေကိုပြင်ဖို့ သင်တို့ကိုကျွန်တော်မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။ ထိုကောင်းကြီးဆုကျေးဇူးကို သင်နှင့်ကျွန်တော့်ကိုပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကယ်တင်ရှင်ဟာ သေဆုံးခဲ့တယ်။ လမ်းသည်မလွယ်ကူသော်လည်း ဂတိတော်သည်စစ်မှန်တယ်။ 'သင်တို့အပြစ်သည်နီသော အဆင်းရှိသော်လည်း၊ မိုယ်းပွင့်ကဲ့သို့ဖြူလိမ့်မည်' [ဟေရှာယ ၁း၁၈]။ 'ငါ သခင်သည် ထိုအရာများကို ဘယ်တော့မှ မမှတ်ထားတော့ပါ။' [ယုံကြည်ခံယူချက်နှင့် ပဋိညာဉ်ကျမ်း ၅၈ း ၄၂] သင့်ရဲ့ထာဝရအသက်ကို အန္တရာယ်တွင်မထားပါနှင့်။ သင်အပြစ်လုပ်ခဲ့လျှင် ပြန်လှည့်ရန်လမ်းကို သင်မြန်မြန်စတင်လာသည်နှင့်အမျှ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၏အံ့ဖွယ်အမှုမှလာသော ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ချိုမြိန်သောငြိမ်းချမ်းခြင်းကိုမြန်မြန်ရှာတွေ့လာမယ်။"၄

လမ်းသို့ပြန်လှည့်ပါ။

"ပညာရှိစွာကျွန်တော်တို့ရွေးချယ်ရန်အရေးကြီးသော်လည်း မိုက်မဲတဲ့ရွေးချယ်မှုများကိုကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်မည့်အချိန်တွေလည်းရှိတယ်။ ကယ်တင်ရှင်မှပေးသော နောင်တရခြင်း၏ဆုကျေးဇူးက ကျွန်တော်တို့ရှာဖွေတဲ့နေဘုန်းအသရေသို့ ကျွန်တော်တို့ကိုဦးတည်ပေးမယ့်လမ်းမှ ပြန်လှည့်လာနိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝများကို မှန်ကန်အောင်ပြုပြင်ပေးနိုင်တယ်။"၅

အပြန်လမ်း

"သင်တို့တွင်တစုံတယောက်သောသူသည် သူ၏ခရီးတွင် အမှားခလုတ်ကိုတိုက်မိလျှင် ပြန်လှည့်ရန်လမ်းရှိတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်အခိုင်အမာပြောပါမယ်။ ဒီလုပ်ဆောင်မှုကို နောင်တရခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ လမ်းသည်ခက်ခဲသော်လည်း သင့်ရဲ့ထာဝရကယ်တင်ခြင်းက ၄င်းအပေါ်မူတည်ပါတယ်။ ဘယ်အရာက သင့်၏ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် ပို၍ထိုက်တန်နိုင်သလဲ။ အပြည့်အဝနောင်တရရန်လိုအပ်သည့် ခြေလှမ်းလှမ်းကာ ယခုပင်ဒီနေရာမှာဆုံးဖြတ်ဖို့ သင်တို့ကိုကျွန်တော်အနူးအညွှတ်တောင်းပန်ပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ သင်မြန်မြန်ပြုလုပ်လာသည်နှင့်အမျှ ဟေရှာယပြောခဲ့သည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ ဆိတ်ငြိမ်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို မြန်မြန်တွေ့ကြုံနိုင်လာမယ် [ဟေရှာယ ၁း၁၈ ကိုကြည့်ပါ]။"၆

လူတွေဟာပြောင်းလဲနိုင်တယ်။

"လူတွေဟာပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့မှတ်ထားဖို့လိုတယ်။ ဆိုးတဲ့အလေ့အကျင့်တွေကို သူတို့စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်။ ပြစ်မှားမှုများမှ သူတို့နောင်တရနိုင်တယ်။ ယဇ်ပုရောဟိတ်အခွင့်အာဏာကို ထိုက်တန်စွာသူတို့ထမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ လုံ့လဝီရိယရှိစွာ သခင့်ကိုသူတို့အစေခံနိုင်တယ်။"၇

နောက်တစ်ဖန်သန့်ရှင်းလာမည်။

"သင့်ဘဝမှာ လွဲမှားမှုတစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့လျှင် သင့်မှာထွက်လမ်းရှိပါတယ်။ မဖြောင့်မတ်၊ မရိုးသားမှုများကို ရပ်လိုက်ပါ။ သင်၏သင်းအုပ်နှင့်ပြောဆိုပါ။ ဘာပြဿနာပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်ကန်သောနောင်တရခြင်းအားဖြင့် ပြေလည်သွားနိုင်ပါတယ်။ သင်နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်သန့်ရှင်းလာနိုင်ပါတယ်။"၈

ကယ်တင်ရှင်၏မရှိမဖြစ်အခန်းကဏ္ဍ

"[ကယ်တင်ခြင်း၏] အကြံအစည်တော်အတွက်မရှိမဖြစ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကယ်တင်ရှင် ယေရှုခရစ်တော်ဖြစ်တယ်။ သူ၏အပြစ်ဖြေစွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုမရှိရင် အားလုံးလမ်းပျောက်ဆုံးကြလိမ့်မယ်။ သို့သော် သူနှင့်သူ၏သာသနာတော်ကိုယုံကြည်ရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်ကာသင်ယူ၊ ရှာဖွေကာဆုတောင်း၊ နောင်တရကာတိုးတက်လာဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဘုရားသခင်၏ဥပဒေသများကို သိရှိပြီး ၄င်းတို့အတိုင်းအသက်ရှင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ သူ၏ကယ်တင်သော ဘိသိတ်မင်္ဂလာများကို လက်ခံဖို့လိုအပ်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်မှသာ စစ်မှန်ပြီး ထာဝရတည်သော ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ကျွန်တော်တို့ရရှိမှာဖြစ်တယ်။”၉

မှတ်ချက်များ

၁။ “The Will Within,” အင်စိုင်း၊ မေလ ၁၉၈၇၊ ၆၈။
၂။ “ရွေးချယ်မှုများ”၊ *လီယာဟိုနာ*၊ မေလ ၂၀၁၆၊ ၈၆။
၃။ မိုဇိယ ၄း၂
၄။ “The Three Rs of Choice,”၊ *လီယာဟိုနာ*၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၀၁၀၊ ၆၉။
၅။ “ရွေးချယ်မှုများ”၊ ၈၆။
၆။ “ပညတ်တော်များကိုစောင့်ထိန်းပါ။”၊ *လီယာဟိုနာ*၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၀၁၅၊ ၈၅။
၇။ “အခြားသူများကို သူတို့ဖြစ်လာသကဲ့သို့ကြည့်ပါ။”၊ *လီယာဟိုနာ*၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၀၁၂၊ ၆၈။
၈။ “ယဇ်ပုရောဟိတ်တန်ခိုး”၊ *လီယာဟိုနာ*၊ မေလ ၂၀၁၁၊ ၆၇။
၉။ “ပျော်ရွှင်ခြင်းသို့ပြည့်စုံသောလမ်း”၊ *လီယာဟိုနာ*၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၀၁၆၊ ၈၀-၈၁။

ဤသတင်းကောင်းမှသွန်သင်ချက်

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာမစုံလင်ပါဘူး။ အပြစ်မှကျွန်တော်တို့ကို သန့်ရှင်းစေပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝတွေကိုတိုးတက်စေနိုင်သော ယေရှုခရစ်တော်၏စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုကြောင့် နောင်တရခြင်း၏ ဆုကျေးဇူးအားဖြင့်သာလျှင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ နောင်တရခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လို “မှန်ကန်အောင်ပြုပြင်”လဲဆိုတာကို သင်သင်ကြားပေးသောသူများနှင့်ဆွေးနွေးရန်စဉ်းစားပါ။ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ သူတို့ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အပြုသဘောဆောင်သောပြောင်းလဲမှုများအားဖြင့် ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖနှင့် ယေရှုခရစ်တော်ထံသို့ ပိုမိုနီးကပ်လာတယ်လို့ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရလဲ။ သင်သင်ကြားပေးနေသောသူများကို နှစ်သစ်အတွက် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ရေးချရန်နှင့် မိတ်ဆွေ၊ ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် အခြားမိသားစုဝင်များ၏ တိုးတက်မှုအတွက် တာဝန်ယူရန် ဖိတ်ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

လူငယ်များ

နောင်တရရန် ခိုင်မာစွာဆုံးဖြတ်ပါ။

“ကျွန်တော်တို့ရဲ့တာဝန်က သာမန်မှကျွမ်းကျင်မှု၊ ကျရှုံးမှုမှအောင်မြင်မှုသို့ မြင့်တက်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လုပ်ငန်းက ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်အကောင်းဆုံးဖြစ်လာဖို့ဖြစ်တယ်။”ဟု ဥက္ကဋ္ဌမွန်ဆွန်က ရှင်းပြတယ်။ ပိုပြီးပြုံးဖို့၊ ကျန်းမာစွာစားသောက်ဖို့ သို့မဟုတ် အတတ်ပညာအသစ်တစ်ခုသင်ယူဖို့စတဲ့ တိုးတက်ဖို့ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ပန်းတိုင်များပြုလုပ်ရန် လူများစွာက ဇန်နဝါရီလကို ရည်စူးသတ်မှတ်ကြတယ်။ ထိုပန်းတိုင်များသည် သင့်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ပြောင်းလဲရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ နောင်တရခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်တယ်။

နောင်တသည်ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း ၄င်းသည်ဆုကျေးဇူးဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့အပြစ်များကို နောင်တရခြင်းအားဖြင့် ယေရှုခရစ်တော်အပေါ်အားကိုးတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ကြီးပွား တိုးတက်လာနိုင်တယ်။ “[ကယ်တင်ခြင်း၏] အကြံအစည်တော်အတွက်မရှိမဖြစ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကယ်တင်ရှင် ယေရှုခရစ်တော်ဖြစ်တယ်။ သူ၏အပြစ်ဖြေစွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုမရှိရင် အားလုံးလမ်းပျောက်ဆုံးကြလိမ့်မယ်။” လို့ ဥက္ကဋ္ဌမွန်ဆွန်က ပြောခဲ့တယ်။ နောင်တရခြင်းအားဖြင့် သင့်အပြစ်များမှသန့်ရှင်းရန်ဆေးကြောနိုင်ပြီး သူကဲ့သို့ပို၍ဖြစ်လာရန်တိုးတက်နိုင်တယ်။

ကယ်တင်ရှင်ကဲ့သို့ဖြစ်လာရန် သင့်ကိုထိန်းချုပ်နေသည့်အရာတစုံတခုကိုစဉ်းစားပါ။ သင်ပြောသောစကားများလား။ သင့်မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုအပေါ်သင့်ဆက်ဆံရေးလား။ သင်တိုးတက်လာနိုင်တယ့်အရာကိုစဉ်းစားပြီးနောက် ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖကိုဆုတောင်းပြီး သင့်ရဲ့ပြောင်းလဲချင်သည့်စိတ်ဆန္ဒကိုဖော်ပြပါ။ ယေရှုခရစ်တော်၏အပြစ်ဖြေခြင်းတန်ခိုးတော်အားဖြင့် သင်၏အားနည်းချက်ကိုအောင်မြင်ရန် သူကူညီနိုင်တယ်ဆိုတာကိုသတိရပါ။ ဥက္ကဋ္ဌမွန်ဆွန်သင်ကြားသည့်အတိုင်း “ကယ်တင်ရှင်မှပေးသော နောင်တရခြင်း၏ဆုကျေးဇူးက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝများကို မှန်ကန်အောင်ပြုပြင်ပေးနိုင်တယ်။”

နှစ်သစ်အတွက်ပန်းတိုင်များသည် သင့်ကိုတိုးတက်လာစေရန် ကူညီနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ပြောင်းလဲရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ နောင်တရခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်တယ်။

lds.org/go/1186 ရှိ “Eight Myths about Repentance” ကိုကြည့်ပါ။

ကလေးများ

နောင်တသည်ဆုကျေးဇူးတစ်ခုဖြစ်သည်။

နောင်တရခြင်း၏ဆုကျေးဇူးသည် သင်မြင်တွေ့နိုင်၊ ထိတွေ့နိုင်တဲ့ ဆုကျေးဇူးတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ၄င်းအစား သင်ခံစားနိုင်တဲ့ ဆုကျေးဇူးဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့မှားယွင်းတဲ့ရွေးချယ်မှုကိုပြုလုပ်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့နောင်တရနိုင်ပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့်ပျော်ရွှင်မှုကို နောက်တဖန်ခံစားနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖနှင့် ယေရှုခရစ်တော်ဟာ ကျွန်တော်တို့နောင်တရရန်အမြဲကူညီလိမ့်မယ်။ နောင်တရခြင်း၏မတူညီသောအဆင့်တစ်ခုဆီသို့သွားရန် ပုံဆွဲပါ။

ကျွန်တော်တို့ဝမ်းနည်းတယ်။

ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖထံ ကျွန်တော်တို့ဆုတောင်းတယ်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့အရာကိုသူ့ကိုပြောပြတယ်။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ပိုကောင်းတဲ့ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ဖို့ သူ့အကူအညီကိုတောင်းခံတယ်။

ကျွန်တော်တို့တောင်းပန်ပြီး ပိုကောင်းအောင်ကြိုးစားတယ်။

ကျွန်တော်တို့ငြိမ်းချမ်းမှုကိုခံစားရပြီး ကျွန်တော်တို့ကိုခွင့်လွှတ်ပေးပြီဆိုတာသိတယ်။

© ၂၀၁၈ မှတ်ပုံတင်ပြီးမူပိုင်ခွင့်ရရှိထားပါသည်။
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာခွင့်ပြုချက်: ၆/၁၇။ ဘာသာပြန်ခွင့်ပြုချက် ၆/၁၇။ ၁၅၀၄၅ ၀၀၀ အားဘာသာပြန်ထားခြင်း။ 15045 256

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ဘယ်နည်းနဲ့မဆို သူမနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

လုည့်လည်သင်ကြားခြင်းသည် သင်ကြားပြုစုခြင်းအကြောင်းဖြစ်တယ်။ ယေရှုက အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး သင်ကြားပြုစုခဲ့တယ်။ ကျွန်မတို့လည်းအဲ့ဒီအတိုင်းလုပ်နိုင်တယ်။

ယုံကြည်ခြင်း မိသားစု သက်သာမှု

“သင်ကြားပြုစု”ဖို့က တစ်ပါးသူ၏ပျော်ရွှင်မှု သို့မဟုတ် နှစ်သိမ့်မှုအတွက် ပေးအပ်တဲ့အကူအညီ၊ ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုပေးဖို့ဖြစ်တယ်။ လုည့်လည်သင်ကြားခြင်းက ကျွန်မတို့သွားလည်သောသူများအား သင်ကြားပြုစုဖို့နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေခြင်းအကြောင်းဖြစ်တယ်။ ယေရှုခရစ်တော်ကအားလုံးကို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး သင်ကြားပြုစုခဲ့တယ်။ သူဟာလူငါးထောင်ကို ကျွေးမွေးခဲ့တယ်။ မာရိနှင့်မာသကို သူတို့မောင်သေဆုံးတဲ့အချိန်မှာ နှစ်သိမ့်ပေးခဲ့ပြီး ရေတွင်းနားက အမျိုးသမီးကို ဧဝံဂေလိတရားသင်ကြားပေးခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာကြောင့် သူလုပ်ဆောင်ခဲ့တာဖြစ်တယ်။

သူ၏ပုံဥပမာကိုလိုက်လျောက်တဲ့အခါ ကျွန်မတို့လုည့်လည်သင်ကြားသော ဆရာများအနေဖြင့် ကျွန်မတို့သွားလည်တဲ့ညီအမတစ်ယောက်စီတိုင်းကို သိကျွမ်းပြီးချစ်လာနိုင်တယ်။ သူမကိုအစေခံပြီး သူမရဲ့ယုံကြည်ခြင်းကိုခိုင်မာလာစေရန်နှင့် ကူညီရမယ့်အရာကိုသိဖို့ လမ်းညွှန်ချက်အတွက် ဆုတောင်းတဲ့အခါ “[ကျွန်မတို့ရဲ့] လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်ခြင်းမှ ကောင်းကင်တမန်များကို မဟန့်တားနိုင်ပါ။”၁

၁၈၄၂ခုနှစ်မှ ယနေ့အထိ လူမှုသက်သာရေးအဖွဲ့၏ အဖွဲ့အစည်းမှ အမျိုးသမီးများ၏ သင်ကြားပြုစုခြင်းသည် ဘဝများစွာကိုကောင်းကြီးပေးခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဂျူး ဂျွန်ဆင်ဆိုတဲ့ ၈၂နှစ်အရွယ်မုဆိုးမတစ်ယောက်နှင့် သူမရဲ့လုည့်လည်သင်ကြားသောအဖော်တို့ဟာ ၁ အဆုတ်ရောင်ရောဂါရှိနေတဲ့ ၈၉နှစ်အရွယ်အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးထံ လည်ပတ်သင်ကြားခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့အိမ်နီးချင်းဟာ သူတို့ကိုတစ်လတစ်ကြိမ်ပဲလိုအပ်တာမဟုတ်ကြောင်းသိရှိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့သူမကိုအပတ်တိုင်းလူကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ဖုန်းနဲ့စတင်မေးမြန်းကြည့်ရှုကြတယ်။

အခြားလုည့်လည်သင်ကြားသောဆရာများအတွက်ကတော့ အီးလ်မေး သို့မဟုတ် စာပို့ပေးခြင်းဖြင့် အားပေးမှုက အဲ့ဒီလမှာ ညီအမအတွက်လုပ်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးအရာဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မေတ္တာသဘောဖြင့် နားထောင်ခြင်းကလုည့်လည်သင်ကြားခြင်းရဲ့အဓိကအချက်ဖြစ်တယ်။ မျက်မှောက်ကာလနည်းပညာနှင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျသွားလည်ခြင်းများက အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ၄င်းကိုပြုလုပ်ရန်ကျွန်မတို့ကိုကူညီတယ်။၂ ဒါဟာ ယေရှုပြုခဲ့သလို သင်ကြားပြုစုခြင်းဖြစ်တယ်။

မှတ်ချက်များ

၁။ *အသင်းတော်ဥက္ကဋ္ဌများ၏သွန်သင်မှုများ၊ ဂျိုးဇက် စမစ်* (၂၀၀၇)၊ ၄၅၄။
၂။ *လက်စွဲစာအုပ် ၂၊ အသင်းတော်အားပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်း* (၂၀၁၀)၊ ၉၊ ၅၊ ၁။ ကိုကြည့်ပါ။

ဒါကိုစဉ်းစားဆင်ခြင်ပါ။

သူတို့ရဲ့လည်ပတ်သင်ကြားတဲ့ဆရာများမှ ညီအမများဘာလိုအပ်မလဲဆိုတာကို အာရုံစိုက်မည့်အစား လည်ပတ်သင်ကြားခြင်းအတွက် “မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုသင်ကြားရမလဲ”ကို စိုးရိမ်ခြင်းမှ ကျွန်မတို့ဘယ်လိုရပ်တန့်မလဲ။

ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်း

ဝေမျှရန်အတွက် တိကျတဲ့သတင်းကောင်းအစား အချင်းချင်း ပို၍အကျိုးရှိစွာ သင်ကြားပြုစုတဲ့နေရာမှာ ကျွန်မတို့ကို ကူညီရန် လစဉ်ဒီစာစောင်က မတူညီတဲ့အခြေခံသဘောတရားပါဝင်စေမယ်။ လမ်းညွှန်ချက်ကို သင်ဆုတောင်းပြီးရှာဖွေတဲ့အခါ ဝိညာဉ်ရေးရာသတင်းကောင်းနှင့် ညီအမတိုင်းလိုအပ်သော ကူညီဖေးမမှုကို သိရှိလာမယ်။

© ၂၀၁၈ မှတ်ပုံတင်ပြီးမူပိုင်ခွင့်ရရှိထားပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာခွင့်ပြုချက်: ၆/၁၇။ ဘာသာပြန်ခွင့်ပြုချက် ၆/၁၇။
၁၅၀၄၅ ၀၀၀ အားဘာသာပြန်ထားခြင်း။