ကောင်းသောနားထောင်သူများပြုသော အချက်ငါးချက်

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းက သင့်ကို ကယ်တင်ရှင်ပြုသကဲ့သို့ အခြားသူများ၏ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့် လောကီရေးရာလိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ဖြည့်ဆည်းကူညီနိုင်သည်ကိုသိရန် ကူညီပါမည်။

တမန်တော်ဆယ့်နှစ်ပါးအဖွဲ့ဝင် အယ်လ်ဒါဂျက်ဖရီ အာရ်၊ ဟော်လန်က "စကားပြောခြင်းထက် နားထောင်ခြင်းကပို၍အရေးကြီးနိုင်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ကျွန်တော်တို့နားထောင်လျှင် ဘာပြောရမည်ကို ကျွန်တော်တို့တွေးမိဖို့မလိုပါဘူး။ ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်— ကျွန်တော်တို့ကို ပေးပါလိမ့်မယ်။" [၁]

နားထောင်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့သင်ယူနိုင်သော အတတ်ပညာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ နားထောင်ခြင်းသည် အခြားသူများအတွက်ကျွန်တော်တို့ရဲ့မေတ္တာကို ဖော်ပြပြီး ခိုင်မာသောဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်ရန်ကူညီကာ အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ကျွန်တော်တို့နားလည်ရန်ကူညီဖို့ ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း၏ဆုကျေးဇူးဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကို ကောင်းကြီးပေးရန် ဝိညာဉ်တော်ကိုဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ [၂] ကျွန်တော်တို့မည်သို့နားထောင်ခြင်းတိုးတက် လာနိုင်သည့် အချက်ငါးချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သူတို့ကိုအချိန်ပေးပါ

လူတော်တော်များများသည် စကားမပြောခင် သူတို့ရဲ့အတွေးများကိုစုစည်းဖို့ အချိန်လိုပါတယ်။ သူတို့တစ်စုံတစ်ခုမပြောခင်နှင့် ပြောပြီးနောက် သူတို့ကို စဉ်းစားဖို့အချိန်ပေးပါ။ (ယာကုပ် ၁း၁၉ ကို ကြည့်ပါ)။ သူတို့စကားပြောပြီးခြင်းက သူတို့ပြောဖို့လိုအပ်တာအားလုံးကိုပြောပြီးသွားပြီလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တိတ်ဆိတ်ရမှာကို မကြောက်ပါနှင့် (ယောဘ ၂း၁၁-၃း၁ နှင့် အယ်လ်မာ ၁၈း၁၄-၁၆ ကို ကြည့်ပါ)။

၂။ အာရုံစိုက်ပါ

အခြားသူများစကားပြောခြင်းထက် ကျွန်တော်တို့ ပိုမြန်မြန်တွေးကြပါတယ်။ နိဂုံးချုပ်ရောက်ဖို့ ဖြတ်ပြောရန် သို့မဟုတ် သူတို့ပြောနေစဉ် သင်ပြောမည့်အရာကိုကြိုတင်တွေးရန် သွေးဆောင်မှုကို ခုခံတွန်းလှန်ပါ။ (သုတ္တံကျမ်း ၁၈း၁၃ ကို ကြည့်ပါ)။ ဤသို့ပြုမည့်အစား နားလည် သဘောပေါက်ရန် အာရုံစူးစိုက်နားထောင်ပါ။ ကြီးမြတ်သော ဉာဏ်တော်အားဖြင့် အသိပေး အကြောင်းကြားသောကြောင့် သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

၃။ ရှင်းလင်းပြပါ။

သင်နားလည်သဘောမပေါက်သောအရာကို ရှင်းလင်းသိရန်မေးခွန်းများမေးရန် မကြောက်ပါနှင့် (မာကု ၉း၃၂ ကို ကြည့်ပါ)။ ရှင်းလင်းပြခြင်းက နားလည်မှုလွဲခြင်းကိုလျော့ကျစေပြီး ပြောခဲ့သည့် အရာတွင် သင့်ရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုကို ဖော်ပြပါသည်။

၄။ အလေးအနက်စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု

သင်ကြားခဲ့တာနှင့် အခြားသူခံစားရတာကို သင်ဘယ်လိုနားလည်သဘောပေါက်သလဲဆိုတာကို အခြားနည်းဖြင့်နားလည်လွယ်အောင်ပြန်ပြောပါ။ ၎င်းက သူတို့နားလည်သဘောပေါက်သလား ဆိုသည်ကို သိရန်သူတို့ကိုကူညီပြီး ရှင်းလင်းပြရန် အခွင့်အရေးကိုသူတို့အားပေးပါတယ်။

၅။ ဘုံမြေကိုရှာဖွေပါ။

ပြောခဲ့တဲ့အရာအားလုံးကိုသင်သဘောတူချင်မှ တူပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်များကို မှားယွင်းစွာတင်ပြမှုမရှိဘဲ သင်သဘောတူနိုင်သလောက်ကို သဘောတူနိုင်ပါတယ်။ သဘောတူနိုင်ခြင်းက ပူပင်သောကနှင့် ခုခံကာကွယ်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရန် ကူညီနိုင်ပါတယ် (မဿဲ ၅း၂၅ကို ကြည့်ပါ)။

ဉက္ကဋ္ဌရဆယ် အမ်၊ နယ်လ်ဆင်က ကျွန်တော်တို့ “နားထောင်ရန်သင်ယူရန်နှင့် အချင်းချင်းမှ သင်ယူရန်နားထောင်”သင့်တယ်လို့ သင်ကြားခဲ့ပါတယ်။ [၇] အခြားသူများအကြောင်း အာရုံစူးစိုက်သင်ယူခြင်းဖြင့် သင်နားထောင်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်များကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် ပိုကောင်းတဲ့အခြေအနေမှာ သင်ရှိပြီး ကယ်တင်ရှင်ပြခဲ့သလို သင်အနားမှာ ရှိသောသူများကို သင်ဘယ်လိုဂရုစိုက်နိုင်သလဲ ဆိုတာနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှုကို ကြားရပါလိမ့်မယ်။

နားထောင်ခြင်းသည်ချစ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အယ်လ်ဒါဟော်လန်မှ အဖြစ်အပျက်သည် နားထောင်ခြင်းတန်ခိုးကိုပုံဖော်ပြသည်။

“ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ထရှိုင် ရဆယ်လ်က သူ့ရဲ့ကုန်တင်ကားကို ကားဂိုထောင်ထဲမှ ဖြည်းဖြည်းလေးမောင်းထွက်လာခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့အနောက်တာယာက အဖုတစ်ခုပေါ် လိမ့်သွားတယ်လို့ ခံစားရခဲ့တယ်။ …….သူအပြင်ထွက်လာတော့ သူရဲ့အဖိုးတန် ကိုးနှစ်သားလေး အော်စတင်ဟာ စကြ်န်ပေါ်မှာ မျက်နှာအပ်ကာလဲနေတာကိုပဲတွေ့လိုက်ရတယ်။ … အော်စတင်မရှိတော့ပါဘူး။

“မအိပ်နိုင်၊ ငြိမ်သက်မှုရှာမတွေ့နိုင်ဘဲ ထရှိုင်ယူကျုံးမရခဲ့ပါဘူး။ … ဒါပေမယ့် ဒီပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာဖြစ်နေစဉ်အတွင်းမှာ လာခဲ့တာက …. ဂျွန်မန်းနင်း …

“ကျွန်တော်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ဂျွန်နဲ့သူ့ရဲ့ငယ်ရွယ်သောအဖော်လေးဟာ ရဆယ်လ်ရဲ့အိမ်ကို သွားလည်ဖို့ အချိန်စာရင်း ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ကျွန်တော်မသိပါဘူး။ … ကျွန်တော်သိတာကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့နွေဦးရာသီမှာ ညီအစ်ကိုမန်းနင်း ရောက်ရှိလာပြီး ထရှိုင်ရဆယ်လ်အား အော်စတင်လေးကို သူကိုယ်တိုင်သွားခေါ်သကဲ့သို့ ကြေကွဲဖွယ်ကောင်းတဲ့ ထိုကားထွက်ရာလမ်းမှာချပေးခဲ့တယ်။ ဇေဝဲဂေလိတရားထဲမှညီအစ်ကိုကဲ့သို့ ယူဆနိုင်သလို ဂျွန်ဟာယဇ်ပုရောဟိတ်စောင့်ရှောက်ခြင်းကိုရိုးရှင်းစွာ လွှဲယူကာ ထရှိုင် ရဆယ်လ်ကိုဂရုစိုက်ခဲ့တယ်။ ‘ထရှိုင်ရေ အော်စတင်ကသင့်ခြေပေါ် သင်ပြန်လည်ထစေချင်တယ်။ ဘတ်စကတ်ဘောကွင်း အပါအဝင်ပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်မနက်တိုင်း ၅နာရီ ၁၅မှာရှိနေမယ်။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါ။ … ’ လို့ပြောရင်း သူစတင်ခဲ့တယ်။
“‘ကျွန်တော်မသွားချင်ခဲ့ဘူး’လို့ ထရှိုင်ကနောက်မှ ကျွန်တော့်ကိုပြောပြတယ် ‘ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်နဲ့အတူအော်စတင်ကိုအမြဲခေါ်သွားခဲ့လို့ ဖြစ်တယ်။ … ဒါပေမယ့် ဂျွန်က ကြပ်ကြပ်တိုက်တွန်းတာကြောင့် ကျွန်တော်သွားခဲ့တယ်။ ပထမဆုံးနေ့ကနေ ပြန်လာချိန်ကစပြီး ကျွန်တော်တို့ စကားပြောခဲ့ကြတယ်—သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တော်တော်လေးပြောခဲ့ပြီး ဂျွန်ကနားထောင်ခဲ့တယ်။ … ပထမတော့ခက်ခဲတယ် ဒါပေမယ့် အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ

နောက်ဆုံးတော့နေပြန်ထွက်လာတဲ့အချိန်အထိ ကျွန်တော့်ကိုနားထောင်ပြီး ကျွန်တော့်ကိုချစ်ခဲ့တဲ့ [ဂျွန်မန်းနင်း]ရဲ့နည်းမှာ ကျွန်တော့ရဲ့ခွန်အားကို ကျွန်တော်ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တယ်။’” ၄

မှတ်ချက်များ

၁။ ဂျက်ဖရီ အာရ်၊ ဟောလန်၊ “ကျွန်ုပ်ထံသို့ သက်သေများ” လီရာဟိုနာ၊ ဇူလိုင်လ ၂၀၀၁၊ ၁၆။
၂။ ဒေးဗစ် အေ၊ ဘတ်နာ၏ “ဘောင်ဆွေးနွေးခြင်း” (ကမ္ဘာတဝှမ်းခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာသင်တန်း အစည်းအဝေး၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၁၀)၊ ကိုကြည့်ပါ။ broadcasts.lds.org ။
၃။ ရဆယ်လ် အမ်၊ နယ်လ်ဆင်၊ “သင်ယူရန်နားထောင်ပါ၊” *အင်ဆိုင်း* မေလ ၁၉၉၁၊ ၂၃။
၄။ ဂျက်ဖရီ အာရ်၊ ဟော်လန်၊ “အသင်းတော်သံတမန်များ” *လီရာဟိုနာ*၊ နိုဝင်ဘာ၊ ၂၀၁၆၊ ၆၂၊ ၆၇။

ကယ်တင်ရှင်ပြုသကဲ့သို့အမှုတော်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ယေရိခေါမြို့မှယေရှုထွက်ခွာခဲ့သောအခါ မျက်မမြင်နှစ်ဦးက သူ့အား “အိုအရှင်၊ အကျွန်ုပ်တို့ကိုကယ်မသနားတော်မူပါဟု ဟစ်ကြော်ကြတယ်။

“ယေရှုသည်လည်းရပ်တော်မူလျက် ထိုသူတို့ကိုခေါ်၍ သင်တို့၌အဘယ်သို့ပြုစေလိုသနည်းဟု မေးလေတော်မူလျှင်၊

“သခင်၊ အကျွန်ုပ်တို့မျက်စိကိုပွင့်လင်းစေခြင်းငှါ ပြုတော်မူပါဟု လျှောက်ကြသော်၊

“ယေရှုသည် သနားခြင်းစိတ်တော်ရှိ၍ သူတို့မျက်စိကိုလက်နှင့် တို့တော်မူ၏။ ထိုခဏခြင်းတွင် ထိုသူတို့သည် မျက်စိမြင်၍ နောက်တော်သို့လိုက်ကြ၏။” (မဿဲ ၂၀း၃၀၊ ၃၂-၃၄)။

ကယ်တင်ရှင်မည်ကဲ့သို့နားထောင်ခဲ့သည်မှ ကျွန်ုပ်တို့မည်သည်ကိုသင်ယူရပါသနည်း။

လုပ်ဆောင်ရန်ဖိတ်ခေါ်ခြင်း

သင်မည်သို့အမှုတော်ဆောင်ရာတွင် ဤအခြေခံသဘောတရားများကိုသင်မည်သို့ အသုံးချမည်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ သင်အမှုတော်ဆောင်သောသူများအား သူတို့မည်သည့်အရာ လိုအပ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ သူတို့၏တုံ့ပြန်မှုနှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ လှုံ့ဆော်မှုအား နားထောင်ပါ။ သင်ကြားသည့်အပေါ် လုပ်ဆောင်ပါ။

အမှုတော်ဆောင်ရွက်ခြင်းအခြေခံ သဘောတရားများသည် သတင်းကောင်းအဖြစ် ဝေမျှဖို့ရန်မဟုတ်ဘဲ အချင်းချင်းစောင့်ရှောက်ဖို့ သင်ယူရန် ကျွန်တော်တို့ကိုကူညီဖို့ရာ ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အစေခံသောသူများကို ကျွန်တော်တို့သိလာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂရုစိုက်မှုနှင့် သနားကြင်နာခြင်းအပြင် မည်သည့်သတင်းကောင်းသူတို့လိုအပ်နိုင်သည်ကို သိရန် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က ကျွန်တော်တို့အားသိစေပါမည်။

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc. မှတ်ပုံတင်ပြီးမူပိုင်ခွင့်ရရှိထားပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်ထုတ်ဝေပါသည်။
အင်္ဂလိပ်ဘာသာခွင့်ပြုချက်: ၆/၁၇။ ဘာသာပြန်ခွင့်ပြုချက် ၆/၁၇။ ဘာသာပြန်ထားခြင်း အမှုတော်ဆောင်ရွက်ခြင်းအခြေခံမူများ၊ ဇွန်လ ၂၀၁၈
Burmese. 15055 265