



Gettyပုံရိပ်မှသရုပ်ဖော်ပုံများ။

# ဝိညာဉ်တော်က သင့်ကို ဘယ်လိုမျိုး အမှတ်တံဆိပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီသလဲ

မှန်ကန်သော ဗျာဒိတ်တော်ရရှိခြင်းကြောင့် ယဇ်ပုရောဟိတ်အခွင့်အားဖြင့်၊ အမျိုးသား အမျိုးသမီး အားလုံး အမှတ်တံဆိပ်ထမ်းဆောင်ရန် ပေးအပ်သည်။

ကယ်တင်ရှင်တောင် တစ်တရံ အမှတ်တံဆိပ်ထမ်းဆောင်ခြင်းနှင့် အစေခံခြင်းများတွင် အခက်အခဲများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ အကျွမ်းတဝင်မသိသောသူများအား အစေခံသောအခါဝယ်။ အမှတ်တံဆိပ်ထမ်းဆောင်ခြင်းနည်းလမ်းပေါင်းများမှာ ကျွန်တော်တို့ အမှတ်တံဆိပ်ဆောင် ရမည့်သူများအတွက် ဘယ်အရာသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဆိုတာ တွေးခေါ်နိုင်ရမည်။

ကျွန်တော်တို့အကြာကြီးတွေဝေစရာမလိုပါဘူး။ အမှန်တကယ် ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိလျှင် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်က လမ်းပြနိုင်ပါသည်။

"သင့်ရဲ့သန့်ရှင်းသော အမှတ်တံဆိပ်ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်ကို ဘုရားသခင်၏ စစ်မှန်သော အစွမ်းခွန်အားဖြင့် သင့်အားပေးအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။" အထွေထွေအမျိုးသမီးငယ်များ၏ဥက္ကဋ္ဌ စစ်စတာဘွန်နီ-အိပ်၊ ကော်ဒန်၊ မှပြောကြားသည်။ ယုံကြည်မှုနဲ့အတူသင့်ရဲ့စိတ်လုံ့ဆော်ခြင်းကိုရှာဖွေနိုင်သည်။

ကယ်တင်ရှင်လို အစေခံဖို့ရှာဖွေသောအခါ ဝိညာဉ်တော်က သူ့ကိုလမ်းပြခဲ့သလို ကျွန်တော်တို့ကိုလည်းလမ်းပြနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် စစ်မှန်သောအစေခံခြင်း စသဖြင့် အမှတ်တံဆိပ်ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ယဇ်ပုရောဟိတ် အာဏာကိုင်သော သင်းအုပ်၏ ညွှန်ကြားချက်အောက်တွင် လုပ်သည်။ ဝိညာဉ်တော်နှင့်အတူ အမှတ်တံဆိပ်ထမ်းဆောင်ရန် အကြံပေးချက် ခြောက်ချက်။

## အမှတ်တံဆိပ်ထမ်းဆောင်စဉ် ဝိညာဉ်တော် ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ ဘယ်လိုရှိနိုင်မလဲ?

- **လမ်းညွှန်မှုရရှိရန်မေးမြန်းလော့။** ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် သူ့ကိုဆက်သွယ်စေချင်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘုရားသခင်နဲ့ နီးစေရုံသာမက ကျွန်တော်တို့၏ လုံခြုံမှုလည်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်က ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများအား လိုလိုလားလားပေးချင်တယ်။ "ကျွန်တော်တို့က အခြားသူများအတွက်လည်း ဆုတောင်းပေးနိုင်သည်။" ဆုတောင်းသည့်အခါ မေးမြန်းပါ။ ထိုသူတို့ရဲ့စိတ်နှလုံးကို နားလည်နိုင်ရန် ရှာဖွေပါ လို့ စစ်စတာကော်ဒန်ပြောခဲ့သည်။ ဝိညာဉ်တော်ဟာကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ ရှိပြီးလမ်းပြမယ်လို့သက်သေခံပါသည်။
- **လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလုံ့မထားပါနဲ့။** တစ်ကြိမ်မှရှိပါ။ "စိတ်အားထက်သန်စွာ ပါဝင်ပါ။" ဩဝါဒနှင့် ပဋိညာဉ်များကျမ်း ၅၈: ၂၇ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ကြိုးစားရှာဖွေမှုကြောင့် လမ်းညွှန်မှုကို ရှာဖွေနိုင်သည်။ "ဥက္ကဋ္ဌအလုံ့-အိပ်ချ်-အုတ် ပထမဥက္ကဋ္ဌအဖွဲ့ ၏ ပထမအတိုင်ပင်ခံမှ ပြောခဲ့သည်။ "ကျမ်းစာလေ့လာမှုအရ ဘုရားသခင်က ထိုသူတို့အတွက် ပထမခြေလမ်းကို ပြောပြရန် စောင့်စားနေသူများအား အခြေအနေအပေါ် မူပြီး

ဘုရား၏သားသမီးများသည် ဗျာဒိတ်တော်များရကြောင်း ကျွန်တော်သတိပြုမိခဲ့သည်။”

**အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်းနိုးဆော်မှုကိုကျွန်တော်တို့ဘယ်လိုမှတ်မိနိုင်မလဲ?**

- **မော်မုန်ရဲ့အကြံဉာဏ်ကိုယူပါ။** ကျွန်တော်တို့စိတ်ခံစားချက်အတွေးဟာ အမှန်ဟုတ်မဟုတ်ခြောက်ခြားစရာမလိုပါ။ မော်မုန်ရဲ့ လွယ်ကူသော သော့ချက်မရှိသည်ကို ကျွန်တော်တို့သိသောအခါ-စိတ်ဝိညာဉ်သည် သင့်ကိုကောင်းမွန်သောအရာများ လုပ်ဆောင်ရန်စေခိုင်းသောအခါ ယုံကြည်ရန်၊ အခြားသူများ ခရစ်တော်ကိုယုံကြည်နိုင်အောင် ကူညီရန် စသဖြင့် သင်သည် ဘုရားသခင်ရှိတယ်ဆိုတာ သင်သိနိုင်သည်။<sup>၇-၁၆</sup>
- **ထို့အရာအတွက်စိတ်မပူပါနဲ့။** “ရေကူးကန်ထဲခုန်ပြီးရေကူးရုံပါပဲ။” တမာန်တော် ဆယ့်နှစ်ပါးအဖွဲ့ဝင်မှ အယ်ဒါ ဂျက်ဖရီ အာ.ဟော်လန်မှပြောခဲ့သည်။ လိုအပ်သော သူများဆီသို့ ဦးဆောင်ပါ။ သင်ပက်လက်ရေးကူးကစားနည်း သို့မဟုတ် ရွေးလှော်နည်း အံ့ဩအရေးပေးခြင်း မပြုရန်။ ကျွန်တော်တို့ ခရစ်တော်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်သင်ကြားချက်များလို က်နာလျှင်၊ ယဇ်ပုရောဟိတ် အာဏာအား ထိုက်တန်စွာနေလျှင်၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ လမ်းပြမှုအားရှာဖွေလျှင်၊ ကျွန်တော်တို့မရှုံးနိုင်ပါဖူး။”

**ဝိညာဉ်၏တွန်းအားကို လိုက်လျှောက်ရန်ဘယ်နည်းလမ်းကအကောင်းဆုံးလဲ?**

- **ချက်ချင်း။** စစ်စတာ စူဆန် ဘန်ဒါ (အယ်ဒါ ဒေးဗစ် ဘန်ဒါ တမာန်တော်ဆယ့်နှစ်ပါးအဖွဲ့ဝင်၏ ဇနီး)သည် စိတ်လုံ့ဆော်မှု ကိုလျင်မြန်စွာ လိုက်လျှောက်သောဥပမာကောင်းဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းပြီးနောက် “ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် အကူအညီလိုအပ်နေသူများအား ရှာဖွေပါ။”<sup>၂</sup>ပြီးတော့ “သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ထိတွေ့မှုအရ ထိုသူများမှအိမ်သို့ လည်သင့်သူ၊ဖုန်းခေါ်သင့်သူအား ကျွန်မ အသင်းသားများကို ရှာဖွေအမှုထမ်းသည်။”<sup>၁</sup> “စစ်စတာ ဘန်နာ ဝိညာဉ်ခံစားချက် ခံစားရသော အခါ၊သူမချက်ခြင်းတုန့်ပြန်ပြီး နာခံသည်။ ဘာသာရေးအစီအစဉ် ‘အာမင်’ ဟုပြောပြီးပြီးချင်း၊ သူမ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကောင်မလေးနှင့် စကားပြောရင်း သူမအားဖက်လိုက်သည်။အိမ်ပြန် လမ်းခရီးတွင်၊သူမ ဖုန်းကိုင်ပြီး ဖုန်းပြောသည်။<sup>၆</sup>
- **သတ္တိရှိစွာ။** ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခံရခြင်း၏ အကြောက်တရား ထိုအရာများသည် ကျွန်တော်တို့အားအမှတ်တော်ထမ်း ဆောင်မှုကို အဆင်မပြေမှုများဖြစ်စေသည်။ တချို့အချိန်များတွင်မျိုးမျိုးသော အခြေအနေများကြောင့်မလုံလောက်သော အပြည့်အဝ မထိုက်တန်ဖူးလို့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ခံစားဖူးသည်။တမာန်တော် ဆယ့်နှစ်ပါးအဖွဲ့ဝင်မှ အယ်ဒါ ဂါးရစ် W.ဝမ် မှပြောခဲ့သည်။ သတ္တိရှိစွာ ဘုရားသခင်ကို ချစ်ရန်နှင့်

မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သောသူများအား အစေခံခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းကို ခံစားနိုင်သည်။ထိုသူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေနိုင်သည်။ ရိုးသားသောဘဝတွင် နေထိုင်နိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန်ကြိုးစားခဲ့ဖူးသော သူ၏ဇနီးသည်အား ဘယ်လို ကယ်တင်ရန်ကြိုးစားခဲ့ကြောင်း ညီအကိုတယောက်မှ ဝေငှခဲ့သည်။ ဒါပေမဲ့ သူကနောက်ဆုံးတော့ နေ့လည်စာအတွက် ယောကျ်ားအားမေးခဲ့သည်။ “ကျွန်တော်ပြောခဲ့သောအခါ၊ သင့်ရဲ့ဇနီးသတ်သေဖို့ကြိုးစားခဲ့သည် ဒါကသင့်အတွက်လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။ သင်ဒီအကြောင်းအရာကိုပြောချင်လား?” သူမျက်ရည်သုတ်ပြီး “ဝေငှခဲ့သည်။” “ကျွန်တော်တို့ကကြင်နာစွာရင်းနှီးစွာဆက် ဆံမှုရှိလျှင်မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းယုံကြည်ရင်းနှီးမှုတွေတိုးပွားနိုင်ခဲ့သည်။”<sup>၈</sup>

**ခရစ်တော်၏ပုံဥပမာ**

ကယ်တင်ရှင်လည်း အမှတ်တော်ထမ်းဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။ ဘုရားသခင်သည် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်နှင့် နာဇရေမြို့သား ယေရှုကို ဘီသိက်ပေးတော်မူသဖြင့် ခရစ်တော်သည် သူ့အပေါင်းတို့အား ချမ်းသာခြင်းကိုပေးလျက်(တမာန်တော်ဝတ္ထု ၁၀:၃၈) ယေရှုသည် “သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်စုံလျက်” “ဝိညာဉ်တော်၏ စေရာသို့ လိုက်လျှောက်လျက်”(ရှင်လုကာ ၄-၁) ခရစ်တော်သည် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် ဘီသိက်ပေးမှု၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ရရှိမှု၊အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်း၏ အရေးပါသော မှန်ကန်သော စိတ်ခံစားချက်ရှိ ခြင်းတို့သည် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေးပါသော အပိုင်းများဖြစ်၏။

**လုပ်ဆောင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။**

သင့်ရဲ့နေ့စဉ်အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်း၊ဆုတောင်းမှုဖြင့်ရှာဖွေခြင်းကြောင့်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ရဲ့တုန့်ပြန်မှုကို ရရှိမည်။ အခြားသူများကို အမှတ်တော်ဆောင်ကြောင့် ဘုရားသခင်သင့်ကို ကောင်းကြီးမင်္ဂလာပေးတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

**မှတ်စုများ**

- ၁။ ဘွန်နီ အိပ်.ကော်ဒန် “သိုးထိန်းကောင်းတစ်ဦးဖြစ်လာရန်,” လီယာဟိုနာနီဝင်ဘာ ၂၀၁၈.၇၆.
- ၂။ သမ္မာကျမ်းအဘိဓာန်, “ဆုတောင်းချက်”
- ၃။ ဘွန်နီ H-ကော်ဒန်, “သိုးထိန်းတစ်ဦးဖြစ်လာရန်,” ၇၆
- ၄။ ဒါလင် H-အုပ်, “ကိုယ်တော်၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကိုယ်တော်၏နည်းလမ်း” လီယာဟိုနာနီဝင်ဘာ ၂၀၁၃.၂၄
- ၅။ ဂျက်ဖရီ အာ ဟော်လန်, “ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်းရဲ့အမှတ်တော်ဆောင်ခြင်း,” လီယာဟိုနာနီဝင်ဘာ ၂၀၁၈.၇၇
- ၆။ ဒေးဗစ် အေ-ဘက်တနာ, “လျင်မြန်စွာရှာဖွေရန်,” လီယာဟိုနာနီဝင်ဘာ ၂၀၀၆.၀၇။
- ၇။ ဂါးရစ် W. ဝမ်, “ယုံကြည်ခြင်းကကျွန်တော်တို့အတွက်မီးပုံ,” လီယာဟိုနာနီဝင်ဘာ ၂၀၁၈.၄၂
- ၈။ ကြည့်ပါ-ဘွန်နီ H.ကာဒွန်, “သိုးထိန်းတစ်ဦးဖြစ်လာရန်,” ၇၆