သာ့ဒ်မစ်လ် အင်စတီကျု

**ဆုတောင်းခြင်း အထိမ်း အမှတ်တံဆိပ်**

*ထာဝရဘုရား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်း ကြလော့။ နာမတော်ကို ပဌနာပြုကြလော့။ အမှုတော် တို့ကို လူများတို့အား ပြသကြလော့။ ထာဝရဘုရားကို သီချင်းဆိုကြလော့။ ဆာလံ သီချင်းကို ဆိုကြလော့။ အံ့ဘွယ်သော အမှုတော်အပေါင်း တို့ကို ဟောပြောကြလော့။ သန့်ရှင်းသောနာမတော်၌ ဝါကြွား ဝမ်းမြောက် ကြလော့။ ထာဝရဘုရားကို ရှာသောသူတို့သည် စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းကြစေ။ ထာဝရဘုရားနှင့် တန်ခိုးတော်ကို ရှာကြလော့။* **မျက်နှာတော်ကို အစဉ်မပြတ် ရှာကြလော့**

(ဆာလံ ၁၀၅း၁-၄)။

သင်အမှန်တကယ်သင်ယူရရှိသောအရာများကဲ့သို့၊ သမ္မာကျမ်းစာမှဆုတောင်းခြင်းနှင့် ၎င်း အကြောင်းကိုသင်ယူခြင်းအယူအဆသည် သင်အမှန်တကယ်မလုပ်ဆောင်ပါက သင့်ဘဝ သို့မဟုတ် ဓမ္မအမှုတော်အပေါ် သိသာထင်ရှားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ဆုတောင်းခြင်းဆိုင်ရာ 'အသိပညာရပ်' သည်မည်သည့်အခါမျှ လုပ်ဆောင်မှုရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤတံဆိပ်သည် ဆုတောင်းခြင်း ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများတွင် ၎င်းကိုပြုလုပ်ရန် ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် သင့်အား လမ်းညွှန်ပေးမည်ဖြစ်သော် လည်း၊ ဤတံဆိပ်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းသည် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ ဆုတောင်းပါ။ သင်၏နည်းပြဆရာနှင့်အတူဆုတောင်းပါ။ သင်၏အသင်းသားထုများနှင့်အတူ ဆုတောင်းပါ။ ဘုရားသခင်ထံတစ်ဦးတည်း ဆုတောင်းပါ။

**တံဆိပ် အစိတ်အပိုင်းများ[[1]](#footnote-1)\_**

**ဘုရားသခင်ကိုကြည့်ခြင်း –** ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များသည် ဘုရားသခင်အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှုမြင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ပြောသနည်း။

**ကျွန်ုပ်တို့ မိမိကိုယ်ကိုကြည့်ခြင်း –** ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ပြောသနည်း။

**ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များကိုကြည့်ခြင်း–** ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များသည် မည်သည့်ပုံစံ များဖြစ်သနည်း၊ ၎င်းကို မည်သို့တိုးချဲ့နိုင်မည်နည်း။

**ဆွေးနွေးမှု ခေါင်းစဉ်များ-**

1. ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် သင်၏အတွေ့အကြုံသည် အဘယ်နည်း။ သင်၏ လက်ရှိ ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာသည် မည်သို့နည်း။
2. ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်အပေါ် မည်မျှမှီခိုနေရသနည်း။ ဆုတောင်းခြင်းအတွက် ဤသဘော တရားသည် မည်သို့အခြေခံသနည်း။
3. ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းသောအခါ ကိုယ်တော်ကို ပို၍အာရုံစိုက်နိုင်စေရန် ဘုရားသခင်၏ပင်ကိုယ် လက္ခဏာအကြောင်းဖော်ပြချက်များသည် မည်သို့ကူညီပေးသနည်း။ သမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာ ဆုတောင်းခြင်းများတွင် အသုံးပြုခဲ့သည့် ဖော်ပြချက်အချို့ကို ဖော်ပြပါ။
4. ခရစ်တော်၏အသေခံခြင်းနှင့် ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်း၏ရလဒ်အဖြစ် သင်ရရှိသောကောင်းချီး ငါးပါးကို စာရင်းပြုစုပါ။ ထို့ပြင်၊ ခရစ်တော်ထံမှ သင်ရရှိရန်စောင့်ဆိုင်းနေသော အရာငါးခုကို စာရင်းပြုစုပါ။
5. ဆာလံ ၃၀ ကိုဖတ်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။ ဆုတောင်းခြင်းသည် မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ရွှင်လန်းမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းသည့်အခါ ပြဿနာကို ပျော်ရွှင်မှုအဖြစ် မည်သို့ပြောင်းလဲနိုင်မည်နည်း။
6. ဆုတောင်းခြင်းသည် လောဘကြီးခြင်းမှ မည်သို့သောနည်းများဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သနည်း။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သောဆုတောင်းချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ရှောင်ရှားနိုင်မည်နည်း။
7. ဘုရားသခင်၏ အချုပ်အခြာအာဏာအစီအစဥ် မပြောင်းလဲပါက၊ အဘယ်ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းရမည်နည်း။ ဘုရားသခင်သည် ဆုတောင်းချက်များကို အမှန်တကယ်အဖြေပေး ပါသလား။
8. ဆုတောင်းခြင်းတွင် လွတ်လပ်ခြင်း/အလိုလိုသိခြင်း သို့မဟုတ် ပုံစံ/ကြိုတင်တွေးခေါ်ခြင်းတို့သည် မည်သည့်တန်ဖိုးရှိသနည်း။ တစ်စုံတစ်ခုကိုချန်လှပ်ထားပြီး အခြားတစ်စုံတစ်ခုကို အလေးပေးသော အခါတွင် မည်သည့်အန္တရာယ်များ ရှိသနည်း။ ထိုအန္တရာယ်များကို မည်သို့ရှောင်ရှားနိုင်မည်နည်း။
9. သင်ဆုတောင်းနိုင်သော မတူညီသောနည်းလမ်းအချို့မှာ အဘယ်နည်း။ တစ်ခုချင်းစီ၏အားသာ ချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။
10. မဿဲ ၆း၅-၁၅ သည် သခင်ဘုရား၏ဆုတောင်းချက်ဖြစ်သည်။ ဖတ်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။ ဤကျမ်းပိုဒ် တွင် ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်သည့်အရာ သင်ယူရရှိသနည်း။
11. သခင်ဘုရား၏ဆုတောင်းချက်မှ မည်သည့်အရာများကို သင့်ကိုယ်ပိုင်ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာ တွင် ဖြည့်သွင်းနိုင်သနည်း။
12. ဆုတောင်းခြင်းတွင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းတင်ပြခြင်း၏ အခြေခံနှင့်ရည်ရွယ်ချက်သည် အဘယ် နည်း။ ဤဆုတောင်းခြင်း၏ရှုထောင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏ မည်မျှပျက်ကွက်သနည်း။
13. ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကားသည် ဆုတောင်းခြင်း၏အဖိုးတန်သောအစိတ်အပိုင်း အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ရသနည်း။ ဆုတောင်းခြင်းအတွက် မည်သည့်အနေအထားများကို သမ္မာကျမ်းစာတွင် သင်ကြား သနည်း။ ဆုတောင်းခြင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကားကို မည်သို့စတင်အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

**လှုပ်ဆောင်မှုအတွက် ခေါ် ဖိတ်ခြင်း-**

1. သင့်နည်းပြဆရာ သတ်မှတ်ပေးထားသော အဆင့်များအားလုံးကို လိုက်နာပြီး၊ တစ်ဦးတည်း ဆုတောင်းခြင်းအချိန်ယူပါ။
2. ဤတံဆိပ်တွင် ဆွေးနွေးထားသည့်အရာများကို သတိရလျှက်၊ သင့်အဖွဲ့ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း တစ်စုနှင့် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး ဆုတောင်းပါ။
3. သင့်နည်းပြဆရာ သတ်မှတ်ပေးထားသော အဆင့်များအားလုံးကို လိုက်နာပြီး၊ သင့်ဒေသရှိ အသင်းတော်အား ဆုတောင်းချိန်ကို ဦးဆောင်ပါ။

**တံဆိပ်သတ်မှတ်ချက်များ-**

ကျောင်းသားသည် **တံဆိပ်အစိတ်အပိုင်းများ**နှင့် သင်ခန်းစာတစ်လျှောက် **ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများ**အပေါ် သစ္စာရှိစွာပြီးမြောက်သောအခါတွင် ဤအထိမ်းအမှတ်တံဆိပ်အား Thirdmill Institute မှ ဖောင်ဒေးရှင်းလက်မှတ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်သည်။

1. ဤတံဆိပ်အတွက် အခြေခံအောက်လိုင်းနှင့် ဆွေးနွေးချက်ခေါင်းစဉ်များအားလုံးအား ရယူထားသည်မှာ Richard L. Pratt, Jr. ၊ *Pray with Your Eyes Open* (Philipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing Company၊ 1987). [↑](#footnote-ref-1)