

သုဒ္ဓမ္မလင်္ကာစာတိကျ

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အထိမ်းအမှတ်တံဆိပ်

အချင်းချစ်သူ၊ သင်၏စိတ်နှလုံးသည် ကောင်းစားသကဲ့သို့၊ သင်သည်အရာရာ၌
ကောင်းစားခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းရှိမည်အကြောင်း ငါဆုတောင်း၏။

၃ ယောဟန့် ၂

မောရှေ၏ယောက္ခမသည်လည်း၊ သင်မှစ၍ သင်၌ပါသောဤလူများတို့သည်
အမှန်အားလျော့ကြလိမ့်မည်။ ဤအမှုသည် သင်၌အလွန်လေး၏။ တယောက်တည်း
မတတ်နိုင်သောအမှုဖြစ်၏ ဟုဆိုသည်။

ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၈:၁၈-၁၉

ယေရှုသည် ဖိလိပ္ပိုကဲ့သို့မြို့၏ ကျေးလက်သို့ တပည့်တော်တို့နှင့်တကွ ကြွတော်မူစဉ်၊
လမ်းခရီး၌ လူများတို့သည် ငါ့ကို အဘယ်သူဖြစ်သည်ဆိုကြသနည်းဟု တပည့်တော်တို့ကို
မေးမြန်းတော်မူလျှင်၊ လူအချို့က၊ ကိုယ်တော်သည် ဗုဒ္ဓိဇာရာယောဟန်ဖြစ်သည်
ဟူ၍၎င်း၊ အချို့က လေယဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း၊ အချို့က ပရောဖက်တပါးပါးဖြစ်သည်
ဟူ၍၎င်း ဆိုကြပါ၏ဟု လျှောက်ကြသော်၊ သင်တို့လည်း ငါ့ကို အဘယ်သူဖြစ်သည်
ဆိုကြသနည်းဟု မေးမြန်းတော်မူလျှင်၊ ပေတရုက၊ ကိုယ်တော်သည်
ခရစ်တော်ဖြစ်တော်မူသည် ဟု လျှောက်လေ၏။

မာကု ၈:၂၇-၂၉

ယေရှုသည် ခရစ်တော်ဖြစ်လျှင် ခရစ်တော်မဟုတ်သူကား အဘယ်သူနည်း။ သင်သည်
ခရစ်တော်မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်သည်လည်း ခရစ်တော်မဟုတ်ပါ။ အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့်
“ငါသည်ခရစ်တော်မဟုတ် ယေရှုသာလျှင် ခရစ်တော်ဖြစ်သည်” ဟု မကြာခဏ ပြောဆိုရန်လိုအပ်သည်။
ကျွန်ုပ်တို့သည် အကန့်အသတ်ရှိသော၊ ကျရှုံးသော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်လွယ်သောသူများဖြစ်ကြသည်။
သို့တိုင် မကြာခဏဆိုသလို၊ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းရှိသော အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များသည် မိမိကိုယ်ကို
ဂရုစိုက်ဘဲ အမှုတော်အတွက်သာ ဂရုစိုက်ကြသည်။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် ဂုဏ်ယူစရာ ကောင်းသော်လည်း၊
၎င်းသည် မိမိကိုယ်ကို ခရစ်တော်အဖြစ် မှတ်ယူသည့် အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက် စေပါသည်။
သင်၏အကန့်အသတ်ရှိမှုနှင့် ကြေကွဲခြင်းတို့သည် ယေရှုကို ခရစ်တော်အဖြစ် ပို၍ ကြွေးကြော်ရန်၊
သင့်စိတ်နှလုံးနှင့် သင်၏အမှုတော်တွင် ရှိသောသူများအတွက်လည်း မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းအား
ပိုမိုလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးသင့်သည်။

“အခြားသူများကို ဂရုစိုက်ရခြင်းသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ စွမ်းအင်များကို ကုန်ခမ်းစေပါသည်။ အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များသည် ၎င်းတို့၏ဘဝအပေါ် ဓမ္မအမှုတော်၏သက်ရောက်မှုကို မသိမြင်ပါက၊ မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ပြန်လည်အားပြည့်မှုအတွက် လိုအပ်သောအဆင့်များကို မဆောင်ရွက်ဘဲ အခက်အခဲများကိုဖြတ်ကျော်ရန် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။”¹

ဤအချက်ကိုမှတ်သားထားလျက်၊ ဤလုပ်ငန်းနှင့်အတူ ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျသော နယ်ပယ်ငါးရပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားဖော်ပြသွားပါမည်။ ဤအချက်ငါးချက်ကို တွေးတောဆင်ခြင်ကာ သင်သည် ခရစ်တော်မဟုတ်ကြောင်း သတိရပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်တွင် အခြားအရာများထက် ပိုမိုစိန်ခေါ်မှု ရှိသော ဧရိယာတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု ရှိကောင်းရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏အားနည်းချက်သည် အခြားညီအကို မောင်နှမများ၏အားသာချက်ဖြစ်နိုင်သည်။ အတူတကွလုပ်ဆောင်ပါ။ အချင်းချင်းအားကိုးပါ။ အချင်းချင်း တည်ဆောက်ပါ။ ဓမ္မအမှုတော်ကို သင်တစ်ဦးတည်းလုပ်ဆောင်၍မရပါ။ ၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာ အတွက် ကိုယ်တော်အပေါ်သစ္စာရှိရန်ကြိုးပမ်းစဉ် အချင်းချင်းအတွက် ခရစ်တော်ပေးခဲ့သည့် အကြောင်းရင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။

တံဆိပ်အစိတ်အပိုင်းများ-

ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း - ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သို့ပိုမိုဂရုစိုက်မည်နည်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း - သင့်စိတ်ခံစားချက်များအကြောင်းနှင့် အမှုတော်လုပ်ငန်း ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း သင် မည်သို့လုံခြုံစွာပြောဆိုနိုင်သနည်း။

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း - ဘုရားသခင်နှင့် သင်၏ဆက်ဆံရေးသည် မည်သို့ရှိသနည်း။ ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့်လော။ ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းအားဖြင့်လော။
(ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် ဆုတောင်းခြင်းတံဆိပ်နှင့် ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းတံဆိပ်ကို ကြည့်ပါ။)

မိသားစုဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း - ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းတော်/ဓမ္မအမှုတော်အတွက်သာ အားစိုက်လေ့ရှိပြီး မိသားစုကိုလျစ်လျူရှုမိပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုကိုအကောင်းဆုံး မည်သို့ပေးဆပ်နိုင်မည်နည်း။

ဥပုသ်နေ့ဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း - အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များသည် ဥပုသ်နေ့တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် အနားယူခြင်းကို မည်သို့ကျင့်သုံးကြသနည်း။ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် အနားယူခြင်းကို မည်သို့ချိန်ညှိမည်နည်း။

¹ Resilient Ministry, Bob Burns, Tasha D. Chapman, and Donald Guthrie, InterVarsity Press. 2013, Page

ဆွေးနွေးမှု ခေါင်းစဉ်များ-

1. သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ခြင်းကို မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုးကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါသလား။ သို့ဆိုလျှင် မည်သည့်အရာနည်း။
သင်၏စားသောက်မှုအလေ့အထ_ စားသည့်အစာနှင့် အချိန်သည် အဘယ်သို့နည်း။
2. ကျွန်ုပ်တို့၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဂရုစိုက်ရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့ဆက် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းတွင် ၎င်းသည် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားစေသနည်း။
ဤအရာတွင် သင့်အားထောက်ပံ့ရန် မည်သည့်ကျမ်းကို တွေ့နိုင်သနည်း။
3. သင့်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ခြင်းကို သင်မည်သို့ပြုမည်နည်း။ အမှုတော်လုပ်ငန်းက သင်၏ခံစားမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သည်ကို ဆွေးနွေးဖို့ရန် သင်နှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်နိုင်သောသူ သင်၌ရှိပါသလား။
အခြားအမှုတော်လုပ်ငန်းခေါင်းဆောင်များနှင့် ဤသို့သောဆွေးနွေးမှုများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်နိုင်ရန် လုံခြုံသောနေရာတစ်ခု သင်မည်သို့သတ်မှတ်နိုင်မည်နည်း။
4. ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို လုံခြုံစိတ်ချရသောသူများနှင့် ဆွေးနွေးရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့ဆက် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းတွင် ၎င်းသည် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားစေသနည်း။ ဤအရာတွင် သင့်အားထောက်ပံ့ရန် မည်သည့်ကျမ်းကို တွေ့နိုင်သနည်း။
5. သင်၏ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာသည် မည်သို့နည်း။ သင်၏ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းအချိန်သည် မည်သို့နည်း။ ၎င်းသည် အမှုတော်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်၏ သားသမီးတစ်ဦးအနေဖြင့် စဉ်းစားရမည့်အရာလော။ သင်၏အပတ်စဉ်အချိန်ဇယားတွင် ပုံမှန်ကိုယ်ပိုင်ဆုတောင်းချိန်နှင့် ဘုရားဝတ်ပြုချိန်ပိုမိုရရှိရန် မည်သည့်အရာများ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။ (ဆုတောင်းခြင်းတံဆိပ်နှင့် ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းတံဆိပ်ကို ကြည့်ပါ။)
6. ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်နှင့် ခိုင်မာသောဝိညာဉ်ရေးအသက်တာရှိရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့ဆက် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းတွင် ၎င်းသည် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားစေသနည်း။ ဤအရာတွင် သင့်အားထောက်ပံ့ရန် မည်သည့်ကျမ်းကို တွေ့နိုင်သနည်း။
7. သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သားသမီးများ သို့မဟုတ် အိမ်သူအိမ်သားများက သင်သည် ၎င်းတို့၏ဘဝ၊ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ပတ်သက်နေသည်ဟု ဆိုပါသလား။ သင့်မိသားစုကို နေ့စဉ်မည်သို့ ကောင်းစွာ ဆက်သွယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မည်နည်း။
8. ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုကို ကောင်းမွန်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့ဆက် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းတွင် ၎င်းသည် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားစေသနည်း။ ဤအရာတွင် သင့်အားထောက်ပံ့ရန် မည်သည့်ကျမ်းကို တွေ့နိုင်သနည်း။

9. ဓမ္မအမှုတော်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့်၊ ဥပုသ်နေ့သည် သင်အလုပ်လုပ်သည်နေ့ဟု ဆိုလိုသည်။ ဥပုသ်နေ့တွင် အနားယူခြင်းနှင့် ဝတ်ပြုခြင်းကို သင်မည်ကဲ့သို့ ကျင့်သုံးသနည်း။ သင်၏ နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်၊ အားလပ်ရက်များ၊ ဥပုသ်နေ့ အမှုတော်ဆောင်ရွက်ခြင်းများမှ သင့်အတွက်အနားယူရန်အချိန် ပေးပါသလား။ သင်သည် ညစဉ်ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ပါသလား။
10. “ဥပုသ်နေ့” ကို ကောင်းစွာကျင့်သုံးရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့ဆက် အမှုတော်ဆောင်ခြင်းတွင် ၎င်းသည် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားစေသနည်း။ ဤအရာတွင် သင့်အားထောက်ပံ့ရန် မည်သည့်ကျမ်းကို တွေ့နိုင်သနည်း။

လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ခေါ်ဖိတ်ခြင်း-

1. **ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း** - တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် မှ လေးကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုးပြုလုပ်ရန် အချိန်ဇယားသတ်မှတ်ပါ။
2. **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း** - အမှုတော်လုပ်ငန်းက သင့်အားခံစားရစေမှုများကိုဝေမျှရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သင်ယုံကြည်ရသောသူ တစ်ဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့နှင့် တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ် တွေ့ဆုံနိုင်ရန် ပုံမှန်အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။
3. **ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း** - ဆုတောင်းခြင်းတံဆိပ်နှင့် ဝတ်ပြုခြင်းတံဆိပ်တို့ကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပြီး ၎င်းတို့ထံမှ သတ်မှတ်ထားသော အလေ့အကျင့်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
4. **မိသားစုဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း** - သင်သည် သင့်မိသားစုကို သင်၏အမှုတော်နှင့်ထပ်တူ အာရုံစိုက်အချိန်ပေးကြောင်း ခံစားရသလောဟု သူတို့ကိုမေးမြန်းပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ နောင်တရခြင်းများ လိုအပ်ပါက တောင်းဆိုလျက် သင့်မိသားစုနှင့် တန်ဖိုးရှိသောအချိန်များကို သတ်မှတ်ပါ။
5. **ဥပုသ်နေ့ဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း** - အနည်းဆုံး တစ်ရက်ကို အမှုတော်လုပ်ငန်းမလုပ်သောနေ့ အဖြစ် အပတ်စဉ်အချိန်ဇယားပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်ဝါသနာအတွက် သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ အတွက် အချိန်ဇယားကို သတ်မှတ်ပါ။

တံဆိပ်သတ်မှတ်ချက်များ-

ကျောင်းသားသည် **တံဆိပ်အစိတ်အပိုင်းများ**နှင့် သင်ခန်းစာတစ်လျှောက် **ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများ**အပေါ် သစ္စာရှိစွာပြီးမြောက်သောအခါတွင် ဤအထိမ်းအမှတ်တံဆိပ်အား ဖောင်ဒေးရှင်းလက်မှတ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် သွားမစ်လ်အင်စတီကျုမှ ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုစာအုပ်များ-

1. *The Common Rule* by Justin Earley
2. *The Imperfect Pastor* by Zack Eswine
3. *Resilient Ministry* by Burns, Chapman, & Guthrie