

## A စံပြုပုဂ္ဂိုလ်

- ❖ “ယေရှုသည်လည်း အစဉ်အတိုင်းကြီး၍ (ကာယဗလ) ပညာ တိုးပွားလျက် (ဥဏဗလ) ဘုရားသခင်ရှေ့ (ဝိဥဏဗလ) လူတို့ရှေ့ (မိတ္တဗလ) မှာ မျက်နှာရတော်မူ၏။” (Luke 2:52 NLT)
- ❖ သခင်ယေရှုသည် အမှုတော်မစတင်မီတွင် ကဏ္ဍလေးရပ်၌ ကြီးပြင်းလာခဲ့သည်။
  - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (“ပညာဖြင့်”)
  - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (“ခန္ဓာကိုယ်”)
  - ဝိညာဉ်ရေးအရ (“ဘုရားသခင်၏မျက်နှာသာတော်”)
  - လူမှုရေးအရ (“လူအပေါင်းတို့အား မျက်နှာသာပေး”)
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဖြစ်တည်မှု၏ရှုထောင့်အားလုံးတွင် “ဝိညာဉ်၊ စိတ်၊ ကိုယ်” ကြီးပွားလာရန် ခေါ်ဆိုခြင်းခံရသည် (1Ts. 5:23)။
- ❖ ရွေးနှုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင်လူသားများဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုသည်ယင်းဆီသို့ဦးတည်ရမည်။ အလုပ်ပြီးမြောက်သည့်အခါ ဒုတိယကြွလာခြင်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။

## B ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ❖ “သင်တို့သည်အဖိုးနှင့်ဝယ်တော်မူသောသူဖြစ်သောကြောင့်၊ ဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသောသင်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်တော်ကို ထင်ရှားကြစေလော့။  
1 Corinthians 6:20)
- ❖ ဂရိဒဿနိကဗေဒနှင့်ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများသည်ပထမရာစုနှစ်များတွင်စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကိုခွဲထုတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ခရစ်ယာန်အသင်းတော်၏ယုံကြည်ချက်များကို လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ ခန္ဓာကို လျစ်လျူရှုသင့်သည်ဟု ကောက်ချက်ချကြသည်။ ထို့ကြောင့် အားထုတ်မှုအားလုံးကို ဝိညာဉ်ရေး၌သာ ကြီးထွားစေခဲ့သည်။
- ❖ သို့သော်သမ္မာကျမ်းစာတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာအကြံပြုချက်ပါရှိသည်။
- ❖ ပေါလုသည်ခန္ဓာကိုယ်အားသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏မိမိမာန်တော်အဖြစ်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်(၁ ကောဇး:၁၆၁၇)။
- ❖ ယောဟန်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားကျန်းမာသောအသက်တာဖြင့်အသက်ရှင်စေလိုသည်(၃ယော ၂)။
- ❖ ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းပါဝင်သည်။

စိတ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ❖ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည်ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်ကိုထင်ဟပ်စေရန်ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏ပန်းတိုင်မှာခရစ်တော်ပြုသကဲ့သို့တွေးတောရန်ဖြစ်သည်။ငါတို့အဲဒီကိုဘယ်လိုရောက်နိုင်မလဲ?
  - ပထမ၊သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သာလျှင်ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်များကို ပြောင်းလဲပေးတော်မူသည် (ယေ. ၃၁:၃၃; ဧဇ. ၃၆:၂၇)။
  - ဒုတိယအနေနဲ့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါတယ်။မှန်ကန်သောအရာများဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို ဖြည့်သွင်းရပါမည်(ရော ၁၂:၂; Philp.4:8).
- ❖ ထို့နောက်ကျွန်ုပ်တို့၏ကျင့်စရိုက်များသည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထွန်းလင်းလာမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို နှိမ့်ချမှုနှင့် သမ္မာတရားဖြင့် အုပ်ချုပ်လိမ့်မည် (ဆာ ၂၄:၃-၅၊ ကော ၃:၁-၂)။

C စိတ်ဝိညာဉ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း။

- ❖ ဘုရားသခင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ဆံရေးကိုကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်ရေးသဘောသဘာဝအားဖြင့်သတ်မှတ်သည်။သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အထံ၌ အလုပ်လုပ်စေရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ အဘယ်အရာပြုလုပ်သနည်း။
  - ဘုရားသခင်သည် ငါတို့၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သွန်းလောင်းတော်မူ၏။ (ရော ၅:၅)
  - သခင်ယေရှုထံသို့ ပို့ဆောင်တော်မူသည် (ယော၊ ၁၅:၂၆)။
  - ငါတို့ကို အပြစ်ပေးတော်မူသည် (ယော၊ ၁၆:၈)။
  - ဧဝံဂေလိတရားကို ဟောရန် ကျွန်ုပ်တို့အား တန်ခိုးပေးတော်မူသည် (တ ၁:၈)။
  - သမ္မာတရား၌ ငါတို့ကို လမ်းပြတော်မူ၏။ (ယော ၁၆:၁၃)
- ❖ ကိုယ်တော်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားသမ္မာတရားအားလုံးကိုလမ်းညွှန်ပေးမည်ဆိုလျှင်၊ တမန် ၈:၁၈-၁၉တွင်ရှိမုန်နတ်ဆရာကဲ့သို့ကျွန်ုပ်တို့၏အလိုဆန္ဒအရကိုယ်တော်ကိုကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။သမ္မာကျမ်းစာတွင်ဖော်ပြထားသည့်အမှန်တရားနှင့်အမြဲညှိနှိုင်းနေလိမ့်မည်။မဟုတ်ပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကို အမှန်တကယ် နားမထောင်ပါ။

D စဉ်ဆက်မပြတ်ဂရုစိုက်ခြင်း။

- ❖ ဓမ္မသစ်ကျမ်းတွင် ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းအတွက် ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကိုးကားချက်များစွာရှိသည်။ ဤသည်မှာ စုံလင်ခြင်းဆီသို့ စဉ်ဆက်မပြတ် သန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် (မသဲ ၂၄:၁၃၊ ၄၂၊ ၁ကော ၁:၇-၈၊ ရေ ၁:၆၊ ဟေဗြဲ ၆:၁၁-၁၂၊ ယာကုပ် ၁:၄၊ ဗျာ ၂:၆ )

- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏မျှော်လင့်ချက်မှအာရုံလွှဲရန်စာတန်၏ကြိုးပမ်းမှုများကိုခုံကာကွယ်ရန် အမြဲအသင့်ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။
- ❖ မေတ္တာတရား၌ကြီးပွားလျက်၊ယုံကြည်စွာရှေ့ဆက်နေသော်လည်းခေါင်းမာခြင်း၊ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းများ ဖြင့်ကျဆုံးနိုင်သေးသည်။
- ❖ ထို့ကြောင့်ဆုတောင်းခြင်း၊ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း၊ယေရှုနှင့်ဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲနေ့တစ်နေ့ကိုဖြတ်သန်းခွင့်မပြုပါနှင့်။