

## Biblical Principles for Good Time Management (Part 1 of 2)

ကောင်းသောအချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက်သမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာအခြေခံမူများ။

(အပိုင်း ၂ မှ ၁)

ဧဖက်- ၅:၁၅ ဌပြောသည်မှာ၊ "ထို့ကြောင့်ပညာမဲ့ကဲ့သို့မဟုတ်၊ ပညာရှိကဲ့သို့စေ့စေ့ မြေမြေကျင့်ဆောင်မည်အကြောင်းသတိပြုကြလော့။ ယခုနေ့ရက်ကာလတို့သည် ဆိုးယုတ်သော ကြောင့်ကာ လအချိန်ကိုရွေးနှုတ်ကြလော့။"

အချိန်၏ကောင်းမွန်သောထိန်းကျောင်းမှု၏အရေးပါမှုကိုလွန်ကဲစွာအလေးပေး၍မရ နိုင်ပါ (ဧဖက် ၅:၁၅၊ ၁၆၊ ကောလော ၄:၅)။ ကျွန်ုပ်တို့တွင်တစ်နေ့တာအတွက်တာဝန်ယူရန်၊ လောက နှင့်ဆိုင်သောအသုံးပြုမှုအတွက်အချိန်၊ အရည်အချင်းနှင့်အဖိုးတန်သည့်အရာများ (သို့မဟုတ်အရင်းအ မြစ်များ) ရှိသည်။ ယုံကြည်သူများသည်တစ်နေ့တွင်ခရစ်တော်၏တရားစီရင်ရာပလ္လင်၌မြေကြီးပေါ်ရှိ သူတို့၏အချိန်၏လုပ်ဆောင်မှုအတွက်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်ကြိုးလေးသောတာဝန်ရှိသည် (၂ကောရိ ၅:၁၀)။

### A Poser = ဦးနှောက်စားသည့်ပြဿနာတစ်ခု။

ဤအရာကိုဆင်ခြင်ပါ။ သင့်ဘဏ်အကောင့်ထဲသို့တစ်ရက်လျှင် ဒေါ်လာ ၈၆,၄၀၀ ဖြင့်ချမ်းသာသောဆွေမျိုးဘဏ်ကနေအခြေအနေတစ်ခုတည်းတွင်သင့်တစ်နေ့တာလုံး၎င်းကိုသုံးရမည်။ သို့မဟုတ်သူကပြန်ယူသွားလိမ့်မည်ဆိုပါကသင်ဘာပြောမည်နည်း။ သင်သည်၎င်းကိုသိမ်းဆည်းခြင်းသို့မဟုတ်နောက်တစ်နေ့အထိထိန်းသိမ်းထားခြင်းမပြုနိုင်သော်လည်းသင်နေ့စဉ်စားသုံးရပါမည်။ ဤသည်မှာသခင်ဘုရားထံမှကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်ရရှိသောစက္ကန့်များ၏တိကျသောအရေအတွက်ဖြစ်သည်။

။ယုံကြည်သူတိုင်းအတွက်လိုအပ်ပြီး၊တိကျသောစည်းမျဉ်းတစ်ခုရှိသည်။ကိုယ့်ကိုကိုယ်ခြိုးခြံချုပ်တည်းခြင်းသည်ဝိညာဉ်တော်၏အသီးအပွင့်၏အသွင်အပြင်ဖြစ်သည်(ဂလာတီ-၅:၂၂၊၂၃)။ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်းမိမိကိုယ်ကိုချုပ်တည်းမှုကိုသင်သူရန်လိုအပ်ပါသည်။ကောင်းသောအစီအစဉ်နှင့်တစ်နေ့သာ၏စည်းစနစ်ကျမှုသည်အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝပြီး၊အသီးသီးသောခရစ်ယာန်အသက်တာအတွက်လိုအပ်ပါသည်။

**It's about time = အချိန်အကြောင်း။**

သင်သည်ဘာကိုမှမရည်ရွယ်ရင်၊၎င်းကိုထိဖို့ခဲယဉ်းပါမည်။သဿနာတွင်လည်းမှန်ကန်သောလမ်းညွှန်မှုများလိုအပ်ပါသည်။ဘုရားသခင်အတွက်အချိန်ပေးရန်လိုအပ်မှုသည်ကြွယ်ဝသောအသက်ရှင်ခြင်း၏အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ယနေ့သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာတွေကိုမလျော့ပါနဲ့။အချိန်ဆွဲခြင်းသည်အချိန်၏အဓိကဖြစ်ပြီး၊ကျွန်ုပ်တို့သည်မကြာခဏလုယက်ခံရပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့လက်ထက်တွင်ရှိသောနေ့ရက် များကိုရေတွက်ပြီး၊ရွေးနှုတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။အရာအားလုံးအတွက်အချိန်တစ်ခုရှိသည်။ (ဒေသနာ ၃:၁-၉)။ အောက်ပါတို့ကိုဆင်ခြင်ပါ။

- နှုတ်ကပတ်တော်ကိုဖတ်ရှုရန်/လေ့လာရန်၊သခင်ဘုရားနှင့် အတူရှိရန်အချိန်။
- ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း/မိတ်သာဟာယဖွဲ့ ခြင်းအတွက်အချိန်။
- မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများအတွက်အချိန်။
- အနားယူရန်နှင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရန်အချိန်။
- အလုပ်လုပ်ရန်နှင့်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက်အချိန်။
- အားလပ်ချိန်သို့မဟုတ်လေ့ကျင့်ခန်းသို့မဟုတ်အားကစား လုပ်ဆောင်ရန်အချိန်။
- အသင်းတော်၌အစေခံမှုနှင့်ထိန်းသိမ်းမှုများအတွက်အချိန်။
- ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း၊အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကြွယ်ဝမှုအတွက်အချိန်။

ပါရမီပုံဥပမာ(မသေ- ၂၅)နှင့်ဒဂါးပြား(လုကာ-၁၆)သည်ဘုရားသခင်အတွက်မည်မျှ အရေးကြီးသောသစ္စာရှိမှုဖြစ်သည်ကိုကျွန်ုပ်တို့အားဥပမာကောင်းများပေးသည်။ဘုရားသခင်သည်သစ္စာရှိမှုနှင့်ဝိညာဉ်ရေးရာရင့်ကျက်ကြီးထွားသူကိုဆုချပြီးပျင်းရိခြင်းကိုရှုတ်ချသည်။ဦးစားပေးမှုနှင့်အရည်အသွေးကောင်းမွန်သောအချိန်နှင့်အချိန်တို့သည်အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသောအရာတစ်ခုရှိသည်။နံနက်အချိန်၌သခင်ဘုရားအားဦးစွာဆည်းကပ်အပ်နှံခြင်းတွင်သင်၏အကောင်းဆုံးအချိန်နာရီများကိုပေးဆောင်ရန်ကြိုးစားပါ။

မျှတပြီးကောင်းမွန်စွာစီစဉ်ထားသောနေ့တစ်နေ့ရှိရန်အရေးကြီးပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်အလုပ်လုပ်ရန်၊အနားယူရန်အတွက်၊မိသားစုအတွက်၊လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်နှင့်အရေးကြီးဆုံးမှာဘုရားသခင်အတွက်အချိန်ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ညီမလေးတစ်ယောက်ကသူ့အမေရဲ့ဈာပနမှာအလုပ်တစ်ခုတည်းထက်သူမ၏ချစ်ရသူတွေနဲ့အချိန်ပိုပေးစေချင်တယ်လို့ပြောခဲ့ပါသည်။မောရှေသည် (ဆာလံ-၉၀:၁၂)တွင်၊"ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့ရက်များကိုရေတွက်ပြီး၊ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးကိုညဏ်ပညာ နှင့်အသုံးပြုရန်သွန်သင်ပေးပါသည်။"ဤအရာသည်အရမ်းမှန်ပါသည်(စဉ်းစားစရာတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်)။

ယနေ့ခေတ်တွင်အမျိုးသားများသည်"ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်ကိုထိန်းချုပ်ရန်" ကြိုးစားကြသည်။(AI)ကဲ့သို့(GadgetGurus)သည်ချိန်းဆိုမှုများနှင့်အစည်းအဝေးများမှလိပ်စာများ၊ဒေတာဘေ့စ်များ၊စတော့ခံကိုးကားချက်များနှင့်အီးမေးလ်များအထိအရာအားလုံးကိုခြေရာခံနိုင်ရန်အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကိရိယာများကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။သို့သော်ခေတ်မီနည်းပညာများပင်လျှင်ကျွန်ုပ်တို့တွင်မိမိကိုယ်ကိုစည်းကမ်းမရှိလျှင်အချိန်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။စည်းကမ်းနှင့်ဝိညာဉ်ရေးရာဦးတည်ချက်သည်များစွာလိုအပ်သည် (ဂလာတိ ၅: ၂၃)။

**Life & Death = အသက်ရှင်ခြင်းနှင့်သေဆုံးခြင်း။**

မကြာသေးမီကကျွန်ုပ်တို့တာဝန်ယူခဲ့သည့်ဈာပနတစ်ခုတွင်ကွယ်လွန်သူ၏ယုံကြည်ခြင်းနှင့် "အံ့ဩဖွယ်သောကျေးဇူးတော်" ဟူသောစကားလုံးများကိုသူမယုံကြည်ပုံအား "ကျွန်ုပ်တို့ (ကောင်းကင်ဘုံ၌) နှစ်ပေါင်း (၁၀,၀၀၀) ရှိခဲ့စဉ်က အရင်စလုပ်တာထက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ချီးမွမ်းခြင်းကို သီဆိုရန်ရက်အနည်းငယ်သာ ရှိတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရအချိန်ကာလများ၌ အသက်ကို ရှုမြင်သော အခါ၎င်းသည် အမှန်တကယ်ပင် အစွန်းမရောက်ပါ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အရေးတကြီး ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ စာရေးဆရာသည် ယောဟန်-၁၁:၂၆ တွင် ခရစ်တော်ဟောခဲ့သည့် စကားများကို အခြားသူများအား ပြောပြရန် အရေးတကြီး ခံစားရသည်။ "ငါ့ကို ယုံကြည်၍ အသက်ရှင်သောသူ ရှိသမျှတို့သည် လည်းသေခြင်းနှင့် အစဉ်မပြတ် ကင်းလွတ်ကြလိမ့်မည်။" အကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။ အချိန်မနှောင်းခင် အချိန်ရှိတုန်းတခြား သူတွေကို ပြောပြချင်ပါသည် (ဆာလံ-၉၀:၁၂)။ မာရ်နတ်၏ အကြီးမြတ်ဆုံးသော အကြံအစည်များထဲ မှ တစ်ခုသည် "ခဏစောင့်ဆိုင်းရန်" ဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။

ဤကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်ရှိ သက်ရှိများသည် တိုတောင်းပြီး ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သို့ နေထိုင်ရန် ရွေးချယ်ပုံသည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တွင် မူတည်သည်။ မကြာသေးမီက တစ်စုံတစ်ဦးသေဆုံးခြင်းတွင် ဤအမှန်တရား၏ ဥပမာတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ယုံကြည်သူများအတွက် သေခြင်းသည် (ယာကုပ်-၄:၁၄) ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သတိပေးချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး "ခဏတာပေါ်လာပြီး နောက်ကွယ်ပျောက်သွားသော အခိုးအငွေ့" အဖြစ် အသက်ကို ဖော်ပြသည်။ ဘုရားသခင်နှင့် အတူပိုမိုကောင်းမွန်သော နေရာသို့ ထွက်ခွာခြင်းသည် ထာဝရဖြစ်သည်။

- အကြောင်းမူကား၊ တစ်စုံတစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ခြင်းအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု အလယ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထိခိုက်ခံစားရပြီး "တူညီသော အဖြစ်ဆိုးသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကျိန်းသေပေါက်ကျ ရောက်လိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ အဘယ်အရာ ဖြစ်မည်နည်း။"

- ကျွန်ုပ်တို့၏ထာဝရကံကြမ္မာသည်အဘယ်နည်း။
- ကျွန်ုပ်တို့သည်ခရစ်ယာန်များအဖြစ်ခရစ်တော်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာကိုအပြည့်အဝနေထိုင်ခဲ့ပါသလား။
- ပို၍အရေးကြီးသောမေးခွန်းတစ်ခုကကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်တင်ပြသည့်ကျွန်ုပ်တို့သည်ယေရှုခရစ်တော်အားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ရရှိနိုင်သောကြွယ်ဝပြီး၊အောင်မြင်သောအသက်တာတွင်အသက်ရှင်နေပါသလား။

အသက်ရှင်သူများသေဆုံးခြင်းသည်အရေးကြီးသောမေးခွန်းများစွာကိုမေးမြန်းရန်ဖြစ်စေသည်။

- ✓ သခင်ဘုရားကိုသိကျွမ်းပြီးနောက်၊ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏ ဘဝနှင့်ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ။
- ✓ ကျွန်ုပ်သည်ဘုရားသခင်ကိုချစ်သောအားဖြင့်နာခံခြင်း၌လျှောက်လှမ်းနေပါသလား။မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့သောအခါ သခင်ဘုရားကဘာပြောမည်နည်း။
- ✓ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသောအစေခံခြင်းဖြင့်သူ့ကိုနှစ်သက်ပါသလား။သို့မဟုတ်သူသည်ကျွန်ုပ်တို့အားကြင်နာစွာပေးထားသည့်အချိန်ဖြုန်းတီးနေခြင်းဖြစ်ပြီးနေ့စဉ်ဘဝ၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကိုစိုးရိမ်ပူပန်နေပါသလား။

**Time Wasters = အချိန်ကိုဖြုန်းတီးသူများ။**

ပထမခြေလှမ်းသည်လူတစ်ဦး၏အချိန်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတစ်ခုလုံးမည်ကဲ့သို့အသုံးပြုပုံ(ဆာလံ-၉၀:၁၂)နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အလေ့အထတစ်ခုကိုမေးခွန်းထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။အချိန်မှတ် တမ်းတွင်ပိုမိုကောင်းမွန်စွာအသုံးပြုနိုင်သည့်အချိန်ကာလများကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

အချိန်ဖြုန်းတီးခြင်း၏အရင်းအမြစ်အမျိုးမျိုးရှိသည်။အသုံးအများဆုံးမှာလူမှုဆက်ဆံရေးဖြစ်ပြီး၊မိဘိုင်းလ်ဖုန်းဂိမ်းများ၊အွန်လိုင်းဈေးဝယ်ခြင်း၊နက်ဖလိစ်ဇာတ်လမ်းများကြည့်ခြင်း၊စပေါ့တီဖိုင်း၊အဆုံးမရှိသောတေးဂီတ၊ယူကျူးနှင့်ဆိုရှယ်မီဒီယာကဲ့သို့သောဝတ်ဆိုင်ရာဖြေခြင်း၊အလွန်အ

ကျွန်ုပ်တို့အိပ်စက်ခြင်း၊ တီဗီ၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းများ၊ စကားပြောခန်းများ၊ စိတ်ကူးယဉ်အတွေးများသို့မဟုတ်ရည်ရွယ်ချက်မဲ့သည့်အလုပ်သာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စံနမူနာအဖြစ်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိတ်ကိုကြည့်ပါ။ သေးငယ်သောအရာဖြစ်သော်လည်းဝိရိယနှင့်တရားမျှတသောသတ္တဝါဖြစ်သည် (သုတ္တံ-ဖိ-၆ ၁၁)။ အခြားတစ်ဖက်တွင် ဝက်သည်အပျက်သဘောဆောင်သောဥပမာဖြစ်သည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်မဲ့လုပ်ဆောင်မှုများကိုရပ်တန့်ရန်နှင့်ပိုမိုတိကျသောရည်ရွယ်ချက်နှင့်ရေရှည်တည်တံ့ပြီးတန်ဖိုးရှိသောအရာများကိုလုပ်ဆောင်ရန်အသိဉာဏ်နှင့်တမင်တကာအားထုတ်မှုဖြစ်ရပါမည်။

အရေးမကြီးသောသို့မဟုတ်အကျိုးမထွန်းနိုင်သောအာရုံထွေပြားမှုများကိုရှာဖွေခြင်းဖြင့်မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်သောအလုပ်နှောင့်နှေးခြင်းမှအချိန်ဖြုန်းတီးခြင်း၏နောက်ထပ်အဖြစ်များသောအရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ထုံထိုင်းသောသို့မဟုတ်အခက်ခဲကြောင့်နှောင့်နှေးနေသည့်အလုပ်များရှိမရှိကြည့်ရှုရန်သင်၏နေ့စဉ်သို့မဟုတ်အပတ်စဉ်မှတ်တမ်းကိုစစ်ဆေးပါ။

အချိန်ဆွဲခြင်းသည်အချိန်ကိုကောင်းမွန်စွာအသုံးပြုခြင်းအတွက်အဓိကအဟန့်အတားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အဖိုးတန်သည့်အချိန်များကိုလုယက်ပြီးအလုပ်အချိန်မီမပြီးမြောက်စေရန်နှောင့်နှေးမှုများကိုသတိပြုပါ။

အချိန်ဆွဲခြင်း၏အဓိကအကြောင်းအရင်းနှစ်မျိုးရှိသည်။ ပထမအဓိကအမျိုးအစားမှာရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လွမ်းမိုးသောအလုပ်များ၊ ခက်ခဲသောအလုပ်များနှင့်မနှစ်မြို့ဖွယ်သောအလုပ်များကိုရှောင်ရှားရန်နှင့်အပြောင်းအလဲကိုရှောင်ရှားရန်အချိန်ဆွဲနေပါသည်။ ဒုတိယအမျိုးအစားမှာကြောက်ရွံ့မှုနှင့်စိုးရိမ်မှုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကျဆုံးမှုကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အောင်မြင်မည်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဝေဖန်ခံရမည်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အမှားလုပ်မိမည်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့်ငြင်းပယ်ခြင်းကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့်အချိန်ဆွဲနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကျမ်းစာကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ချို့သည်နှောင့်နှေးခြင်းအတွက်နာမည်ဆိုးဖြင့်ကျော်ကြားပြီးလူတို့၏တာဝန်များသို့မဟုတ်စာတမ်းကိုတင်သွင်းခြင်းနောက်ကျခြင်း (သို့မဟုတ်

တ်လုံးဝဘယ်တော့မှ)အချို့ကဒီအတွက်ဘယ်တော့မှဘွဲ့မယူကြဘူး။စည်းကမ်းရှိရှိနှင့်စာသင်ချိန်တစ်  
လျှောက်လုံးတသမက် တည်းလုပ်ဆောင်ပါ။

အချိန်ဆွဲခြင်းသည်အလေ့အထတစ်ခုသာဖြစ်ပြီး၊အလေ့အထများသည်ပြောင်းလဲနိုင်  
သည်ကိုကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိပါက၊ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်နှင့်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့်မတူညီ  
သောအခြေအနေများကိုမည်သို့မည်ပုံပြောင်းလဲရန်မျှော်လင့်ချက်အချို့ကိုတွေ့ရှိနိုင်သည်(ဖိလိပို  
၄:၁၉)နှင့်ကျွန်ုပ်တို့ ၏အလေ့အထများကိုပိုကောင်းအောင်ပြောင်းလဲပါ။

**Exercise = လေ့ကျင့်ခန်း။**

ဤသည်မှာမိမိကိုယ်ကိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်အကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်အသုံးဝင်  
ကြောင်းတွေ့ရှိနိုင်စေရန်အတွက်အောက်ပါမေးခွန်းများပါရှိသောအကျဉ်းချုပ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်  
သည်။

- ❖ ဘုရားသခင်၊သူ၏နုတ်ကပတ်တော်၊သူ၏အလိုတော်နှင့်ဘုရားတရားကိုင်းရှိုင်းသူ၏အကြံည  
ဏ်ကိုအကျွန်ုပ်သည်လျစ်လျူရှုပါသလား။
- ❖ ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုသက်တူရွယ်တူများ၏ဖိအားကြောင့်လွှမ်းမိုးရန်ကျွန်ုပ်ခွင့်ပြုပါသ  
လား။
- ❖ ကျွန်ုပ်သည်ပိုင်းခြားသိမြင်မှုကိုကျင့်သုံးသလားသို့မဟုတ်လွှမ်းမိုးနေသောလေထဲတွင်ဘုရား  
သခင်၏လမ်းညွှန်မှုကိုခံစားပြီးထိုလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားနေပါသလား။
- ❖ ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်အားအခြားသူများကိုပေးထားသည့်ဆုကျေးဇူးများကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခြ  
င်းပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနှင့်အ သုံးချခြင်းအပေါ်အာရုံစိုက်ခဲ့ပါသလား။
- ❖ ဖြစ်နိုင်သမျှအချိန်တိုင်းတာဝန်ကျေပွန်အောင်ရှောင်လွှဲတတ် ပါသလား။
- ❖ သွားလာရခက်ခဲလာသည့်အခါပြေးလွှားခြင်း သို့မဟုတ်အပေး အယူလုပ်မှာလား။

- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျေနပ်မှုရှိသလား။စိတ်ဓါတ်ကျနေပြီလား။ကောင်းမွန်သည့်အလုပ်ကိုလုပ်လို့ငြီးငွေ့နေပြီလား။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည်မိမိကိုယ်ကိုဂုဏ်ကျက်သရေရှိရန်သို့မဟုတ်သခင်ဘုရားအတွက်ဆန္ဒရှိပါသလား။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုနှင့်ဘုရားသခင်၏လူများကိုချစ်ပါသလား။သို့မဟုတ်သူတို့အတွက်အဲဒီအချစ်ကိုပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်နေသလဲ။
- ❖ ခရစ်ယာန်များကြားတွင်ပြဿနာများနှင့်လိုအပ်ချက်များကိုကျွန်ုပ်တို့သိပါသလား။ကျွန်ုပ်တို့သည်သူတို့အတွက်စိတ်ပူပေးနေသလား။ကျွန်ုပ်တို့ညီဖွဲ့တစ်ခုခုလုပ်နေသလား။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်ကိုစနစ်တကျစီစဉ်ထားပါသလား။ဦးစားပေးအားဖြင့်လား။ဘယ်သူ့အားဖြင့်လဲ။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝသည်ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစု၊သူငယ်ချင်းများနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအတွက်အရေးကြီးသောစံနမူနာတစ်ခုဖြစ်ပါသလား။
- ❖ အကျွန်ုပ်တို့သည်ခရစ်တော်ပေးထားသည့်ဆုကျေးဇူးများကိုအသုံးပြုခြင်း/အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း/အသုံးမပြုခြင်းများဖြစ်ပါသလား။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည်ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ပြီးသူတို့နှင့်တွေ့ဆုံရန်ကျွန်ုပ်တို့၏အလုပ်များကိုစီစဉ်နေပါသလား။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည်ယဉ်ကျေးမှု၊ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့်လောကီစံနှုန်းများဖြင့်ပိတ်မိနေပါသလား။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်နွယ်ခြင်း၌ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျကြီးထွားလာပါသလား။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာကိုအမိန့်ပေးရာတွင်သစ္စာရှိရှိလုပ်ဆောင်လုပ်ပြီးဘုရားသခင်အားသစ္စာရှိရှိပေးကမ်းမှာလား။
- ❖ ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတော်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏အလုပ်ကိုယုံကြည်ပါသလား။

- ❖ ဘုရားသခင်နှင့်ပတ်သက်သောကျွန်ုပ်၏အသိပညာနှင့်အရည်အချင်းများကိုမည်သို့မြှင့်တင်ရန်လိုအပ်သနည်း။
- ❖ ကျွန်ုပ်သည်ဧဝံဂေလိတရားဖြန့်ဝေမှုတွင်ဝိညာဉ်များအတွက်ဆုတောင်းခြင်းနှင့်စိတ်အားထက်သန်မှု၌အနည်းနေပါသလား။
- ❖ နှုတ်ကပတ်တော်ဖတ်ရှုခြင်းနှင့်ဆုတောင်းခြင်းအတွက်တစ်နေ့လျှင်အချိန်မည်မျှအသုံးပြုပါသနည်း။
- ❖ အခြားခရစ်ယာန်များနှင့်ပြဿနာများကြုံတွေ့သောအခါ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမည်နည်း။
- ❖ အခြားသူများတွင်ဝိညာဉ်ရေးကြီးထွားမှုအတွက်ကျွန်ုပ်သည်မည်ကဲ့သို့အားပေးပြီးဆုတောင်းပေးရမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာကိုလက်တွေ့စစ်ဆေးရန်အချိန်တန်ပြီဖြစ်နိုင်ပြီး၊ဘုရားသခင်နှင့်လူသားများအတွက်တာဝန်ခံပေးရမည့်အချိန်ဖြစ်နိုင်သည်။နေ့ရက်များအတွက်အချိန်ကိုရွေးနှုတ်ခြင်းသည်မကောင်းပါ။ပညာရှိစွာလျှောက်လှမ်းပြီး၊ဘုရားသခင် အတွက်မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်ကြပါစို့ (ဧဖက် ၅:၁၅-၁၇)။

**Final Thoughts = နောက်ဆုံးအတွေးများ။**

ခရစ်ယာန်များအတွက်၊ကောင်းမွန်သောအချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည်ဘုံအာရုံခံစားနည်းဗျူဟာများကိုစနစ်တကျအသုံးပြုခြင်းထက်ပိုပါသည်။၎င်းသည်ဝိညာဉ်ရေးရာဆုံးမပွဲပြင်မှု၊လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်လူသားတို့၏တာဝန်ဝတ္တရားများကိုဘုရားသခင်ကိုရိုသေဂုဏ်ယူရန်လိုအပ်သည်။၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားမှန်ကန်သောရှုထောင့်တွင်အချိန်ကိုအသုံးပြုမှု၏အရေးပါမှုကိုနားလည်ရန်ကူညီပေးပြီး၊၎င်းသည်မှန်ကန်သောအရာများကိုအာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့်အချိန်၏ထိရောက်သောအလုပ်အကိုင်ကိုရရှိစေသည်။၎င်းသည်ထာဝရအတွက်ယုံကြည်မှုများ၏အသက်တာတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးစားပေးမှုများနှင့်

အခြားလက်တွေ့ကျသောစိုးရိမ်မှုများကိုဖော်ပြသည်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားဘုရားသခင်ပေးထားသော အဖိုးတန်ကန်သတ်သည့်အချိန်များကိုတာဝန်ယူနိုင်ပြီး၊ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်နေ့တွင်တာဝန်ရှိသောကြောင့်သခင်ဘုရားအတွက်ပညာရှိရှိအသုံးပြုပါ။ ထာဝရမထိခိုက်စေဘဲအချိန်ကိုမသတ်နိုင်ဘူးဆိုတာသတိရပါ။

**(To be continued.... ဆက်ရန်)**

**Rev. Dr. Jack Sin**

**Sovereign Hope BPC (Singapore)**

ဘာသာပြန်သူ = Myitta