

## The Spiritual Benefits of Expository Listening

### အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်း၏ဝိညာဉ်ရေးရာအကျိုးကျေးဇူးများ။

ဘုရားသခင်၏နူတ်ကပတ်တော်ဟောပြောခြင်းကိုမှန်ကန်စွာနားထောင်ခြင်း၌ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်စည်းကမ်းရှိမှုတို့ပါဝင်သည်။အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားပထမအနေနဲ့ဘုရားသခင်၏နူတ်ကပတ်တော်အတွက်ဆာလောင်မှုကိုမွေးမြူခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့ကိုအကျိုးပြုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်သမ္မာကျမ်းစာ၏သီးခြားကျမ်းပိုဒ်တစ်ခု၏ထင်ရှားသောအချက်များကိုဖော်ပြသည်။

မှန်ကန်သောတရားဟောခြင်းသို့ ကျွန်ုပ်တို့၏နားကိုချိန်ညှိသည့်အခါ၊ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်၏စကားကိုနားထောင်ရန်ကျင့်သားရလာပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်ဇိအုန်ဘာသာစကားကိုကျွမ်းကျင်စွာတတ်မြောက်လာပြီး၊၎င်း၏အကြောင်းအရာများနှင့်စကားပြောဆိုကြပါသည်။နူတ်ကပတ်တော်သည်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ချီးမြှင့်သည်(ဆာလံ-၁၁၉:၁၀၃-၁၀၄)။ထို့အတူကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာအပေါ်ဘုရားသခင်၏ထိန်းချုပ်မှုကိုပြိုင်ဆိုင်သောအနှောင့်အယှက်များကိုနောက်ခံသို့ပို့၍တွန်းပို့နိုင်သည်။အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားတရားဟောဆရာသည်ဘုရားသခင်နှင့်သူ၏နူတ်ကပတ်တော်အကြောင်းဟောပြောသည်ကိုနားထောင်ရန်ကောင်းမွန်သောနားထောင်ခြင်းကိုပေးသည်။

ဒုတိယအကျိုးကျေးဇူးသည်ပထမမှဖြစ်ပေါ်လာသည်။အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားဘုရားသခင်၏နူတ်ကပတ်တော်ကိုအာရုံစိုက်ရန်နှင့်သူ့နောက်သို့လိုက်ရန်ကူညီပေးသည်။သူ၏လူများအတွက်သန့်ရှင်းသောနူတ်ကပတ်တော်၌ဘုရားသခင်၏အစီအစဉ်သည်ဗဟိုအဆင့်ကိုယူကာ၊

ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးစားပေးမှုများကိုပြန်လည်စိစစ်ကာ၊ကိုယ်တော်ကိုဂုဏ်ပြုသောလမ်းစဉ်ကိုလမ်းညွှန်ပေးသည်။သခင်ဘုရားသည်သူကိုယ်တိုင်ဟောပြောသည်မှာ၊"ငါ့သိုးတို့သည်ငါ့စကားသံကိုနားထောင်၍ငါ့နောက်သို့လိုက်ကြ၏ထိုသိုးတို့ကိုငါသိ၏"(ယောဟန်၁၀:၂၇)။သူ၏နူတ်ကပတ်တော်ကိုကြားရ

သကဲ့သို့သခင်ယေရှု၏အသံတော်ကိုနားထောင်ခြင်းသည်လည်းသူ့နောက်သို့လိုက်ရန်အရေးကြီးသည်။ အဓိပ္ပါယ်ရှိသောအရာတစ်ခုကိုသင်လေ့လာသင်ယူသောအခါဝတ်ပြုခြင်းအစီအစဉ်အတွင်းမှတ်စုတို့များကိုချရေးရန်ကြိုးစားပါ။ မှတ်စုတို့များသည်ရှည်လျားသောမှတ်ညွှန်းများ ထက်ပိုကောင်းသည်။

တတိယအချက်၊ အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်း၌ဧဝံဂေလိတရား နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာကိုဝိညာဉ်ရေးနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာဖောက်ပြန်ခြင်းမှထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားသမ္မာကျမ်းစာပြောသည်မှာ၊ "အကြောင်းမူကား၊ နောင်ကာလ၌လူတို့သည်စင်ကြယ်သောဩဝါဒကိုနာမခံနိုင်ပဲ၊ ယားတတ်သောနားရှိလျှင်၊ မိမိတပ်မတ်ခြင်းအတိုင်းများပြားသောဆရာတို့နောက်သို့လိုက်ကြလိမ့်မည်။ သမ္မာတရားကိုနားမထောင်ဘဲ၊ ဒဏ္ဍာရီစကားကိုနားထောင်၍လွဲသွားကြလိမ့်မည်" (၂တိ-၄:၃-၄)။ တိကျရှင်းလင်းစွာနားထောင်ရန်ကျဆုံးခြင်းသည်ဆိုးရွားသောသက်ရောက်မှုများရှိနိုင်သည်။ ၎င်းသည်မှားယွင်းသောဆရာများကိုအသင်းတော်ထဲသို့ဝင်ရန်နှင့်ဧဝံဂေလိတရားကိုဒဏ္ဍာရီများနှင့်လိမ်လည်မှုများဖြင့်အစားထိုးနိုင်သည်။ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သူများသည်အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်း၏အလေ့အထကိုမွေးမြူကာ၊ သူတို့သည် "နားရွက်များ" ကိုရှောင်ခြင်းမှကာကွယ်ကြပြီး၊ သူတို့နှင့်အသင်းတော်အားဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာလှည့်စားမှုနှင့်လှည့်ဖြားမှုမှကာကွယ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့်၊ စတုတ္ထအကျိုးကျေးဇူး၌အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်းသည်သစ္စာရှိသောဓမ္မဆရာများနှင့်တရားဟောဆရာများကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာဟောပြောရန်ခွန်အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ နှုတ်ကပတ်တော်၏သာသနာအမူတွင်သစ္စာရှိရှိအစေခံသောသူတို့သည်ဂုဏ်နှစ်ထပ်နှင့်ထိုက်တန်မှုရှိသည် (၁တိ၅:၁၇) ။ "သားအပေါင်းတို့သည်ခံတတ်သောဆုံးမခြင်းကိုသင်တို့သည်မခံဘဲနေလျှင်၊ သားရင်းမဟုတ်၊ မင်းနီးမင်းလွင်ရသောသားဖြစ်ကြ၏။ တနည်းကား၊ ကိုယ်ကာယနှင့်စပ်ဆိုင်သောအဘတို့လက် ဖြင့်ငါတို့သည်ဆုံးမခြင်းကိုခံရသောအခါ၊ သူတို့ကိုရိုသေကြ၏။ ထိုမျှမက၊ စိတ်ဝိညာဉ်၏အဘအလိုသို့လိုက်၍၊ အသက်ချမ်းသာရကြမည်မဟုတ်လော့ (ဟေဗြဲ ၂:၈-၉)။ နည်းသောအရာများသည်ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကိုဂရုမစိုက်သောအသင်းတော်ထက်ဘုရားသခင်ကိုပို၍ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့သောအရာများဖြစ်သ

ည်။သစ္စာရှိသောသူတို့သည်ဟောကြားသည့်နှုတ်ကပတ်တော်၏ဧည့်ခံ၊ခံယူပွဲ၌ကြီးပွားတိုးတက်စေသ  
ည်။သူတို့၏လူများသည်သခင်ဘုရား၏အသံကိုနားထောင်ပြီး၊၎င်းကိုပုံသွင်း ထားကြောင်းသက်သေ  
ပြသောအခါ၊သူတို့သည်ရဲ့ ရင့်လာကြ သည်။အသင်းတော်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သူများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့  
သည်ဘုရားသခင်၏အစေခံများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး၊အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်း၏အလေ့အထကို  
မွေး မြူခြင်းအား ဖြင့်မလိုလားအပ်သောစိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကိုတားဆီးနိုင်သည်။

ပဉ္စမအချက်၊အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်းသည်ယုံကြည်ခြင်းနှင့်စည်းလုံးခြင်း၌စုဝေးသောအသင်း  
တော်များအားခွန်အားဖြစ်စေသည်။ဓမ္မသစ်ကျမ်းသည်ဒေသန္တရအသင်းတော်များကိုစည်းလုံးညီညွတ်  
စေရန်-စိတ်တစ်ခုတည်းဖြစ်စေရန်တိုက်တွန်းထားသည်။ဒေသန္တရအသင်းတော်တစ်ပါးသို့၊ရှင်ပေါလု  
စာရေးသည်မှာ၊"ညီအစ်ကိုတို့၊သင်တို့ရှိသမျှသည်စကားတစ်ညီတစ်ညွတ်တည်းဖြစ်၍၊အချင်းချင်းမ  
ကွဲပြားဘဲစိတ်သဘောတစ်သံသမက်တည်းရှိသည်နှင့်စေ့စပ်စုံလင်ကြမည်အကြောင်း၊ငါတို့သခင်ယေ  
ရှုခရစ်တော်၏နာမတော်ကိုအမှီပြု၍ သင်တို့ကို ငါနှိုးဆော်တောင်းပန်ပါ၏"(၁ကောရိ ၁:၁၀၊ရောမ  
၁၂:၁၆၊၂ကောရိ-၁၃:၁၁၊၁ပေ-၃:၈)။ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဒေသန္တရအသင်းတော်များတွင်စုရုံး ပြီး  
၊သူ၏ဟောကြားသည့်နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့်ဘုရားသခင်၏အသံတော်ကိုကြားနာရန်မိမိကိုယ်ကို  
ပေးလှူသည်နှင့်အမျှကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်ကိုယ်တည်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်နားလည်မှုနှင့်  
ရည်ရွယ်ချက်၌စည်းလုံးညီညွတ်ကြသည်။စည်းလုံးခြင်းသည်သခင်ယေရှုခရစ်တော်၏သတင်းကော  
င်း အမှန်တရားကိုသက်သေခံသည် (ယောဟန် ၁၇:၂၁)။သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်  
ရေးကိုယ်တာမလိုမုန်းထားမှုများနှင့်အစီအစဉ်များကိုစိတ်ထဲတွင်နားထောင်ပါက၊ကျွန်ုပ်တို့သည်ချို့  
ယွင်းခြင်းသို့မဟုတ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအလိုက်အမြင်များ (*idiosyncratic views*) ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး၊  
မှားယွင်းသောအမြင်ကိုရရှိပြီး၊ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်ရေးတိုးတက်မှုကိုပင်ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။သံသယ  
ဖြစ်ဖွယ်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍မလိုအပ်သောအငြင်းပွားမှုများကိုနိုးဆွနိုင်ပြီး၊၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏သ  
က်သေခံချက်နှင့်ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကိုဆန့်ကျင်သောဧဝံဂေလိတရားသက်သေကိုဆုံးဖြတ်  
ပေးနိုင်သည်။

**How Can Church Members Cultivate the Habit of Expositional Listening?**

**အသင်းတော်အသင်းဝင်များသည်အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်း၏အလေ့အထကိုမည်  
သို့ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်မည်နည်း။**

အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်းသည်အသင်းတော်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သူအယောက်စီတိုင်းနှင့်အသင်းတော်  
တစ်ခုလုံး၏ကျန်းမာရေးအတွက်အလွန်အရေးကြီးပါက၊လူတစ်ဦးသည်ထိုသို့သောအလေ့အထမှမည်  
သို့ဖြစ်မည်နည်း။အနည်းဆုံးလက်တွေ့ ကျသောအကြံဉာဏ် (၆) ခုသည်ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်  
တော်ကိုပိုမိုအာရုံစိုက်စေပြီး၊ထိရောက်ပြီးအကျိုးရှိသောနားထောင်မှုကိုတိုးပွားစေနိုင်သည်။

**၁။ တနင်္ဂနွေနေ့အစီအစဉ်အတွင်းတရားဒေသနာကိုဆင်ခြင်ပါ။**

**Meditate on the Sermon passage during the Sunday Service**

တရားဒေသနာမဟောမီရက်အတောအတွင်းကြာတွင်အသင်းတော်အပတ်စဉ်ကိုဖတ်ပါ။ကျမ်းစာ၏  
ကျမ်းပိုဒ်များကိုနောက်တနင်္ဂနွေနေ့တွင်ဟောပြောရန်စီစဉ်ပါ။သူ၏ပြင်ဆင်မှုအတွက် ဆုတောင်းပေး  
မည်ဖြစ်ပြီး၊တရားဒေသနာကိုနားထောင်ရန်ပြင်ဆင်နေကြောင်းဟောပြောသူအားအသိပေးပါ။သင်၏  
နေ့စဉ်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်မှုများတွင်ကျမ်းပိုဒ်များကိုဖတ်ပြီး၊သင်၏ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာကိုအသိ  
ပေးရန်၊၎င်းကိုအသုံးပြုပါ။ကျမ်းစာကိုအကြမ်းဖျန်းဖော်ပြရန်သင်ယူခြင်း(သင်၏သားသမီးများသို့မဟု  
တ်မြေးများကိုလည်းသင်ပေးခြင်း)သည်ကျမ်းပိုဒ်တစ်ခု၏အဓိပ္ပာယ်ကိုတူးဖော်ပြီး၊နားလည်ရန် အံ့ဩ  
ဖွယ်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ထို့နောက်၊အကူအညီအဖြစ်စာပိုဒ် ၏အဓိကအချက်များဖော်ပြချက်ကို

သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။သင့်ကိုယ်ပိုင်လေ့လာမှုတွင်သင်လွဲခဲ့သောထိုးထွင်းသိမြင်မှုအသစ်များအတွက် တရားဒေသနာဆရာ၏အဓိကဖော်ပြချက်များနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပြီး၊ထိုနေ့တွင်သင်ယူခဲ့သောသင်ခန်းစာများကိုအသုံးပြုရန်ရှာဖွေပါ။

## ၂။အနက်ဖွင့်ကျမ်းများ(သို့)စာအုပ်ကောင်းများတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။

**Invest in a good set of commentaries or books.**

ခရစ်ယာန်သမိုင်း၌အကြီးမြတ်ဆုံးသောစိတ်အချို့ကိုသင်၏တိတ်ဆိတ်သောအချိန်များတွင်ထည့်ပေါင်းပါ။ဂျွန်ကယ်လ်ဗဲင်းစပါဂျင်သို့မဟုတ်မာတင်အယ်လ်လွန်ဂျူးနှင့်အတူသမ္မာကျမ်းစာကိုသင်ဖတ်ရှုလေ့လာစဉ်သမ္မာကျမ်းစာအုပ်များဆိုင်ရာအနက်ဖွင့်ကျမ်းများဝယ်ယူခြင်းဖြင့်လေ့လာပါ။သင်၏သင်းအုပ်ဆရာသည်ရှင်ယောဟန်၏ဧဝံဂေလိတရားအားဖြင့်တရားဟောနေပါက၊ယောဟန်နှင့်ပတ်သက်၍ကောင်းမွန်သောပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသည့်အနက်ဖွင့်ကျမ်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ဤဘုရား တရားကိုင်းရှိုင်းသောသူများနှင့်သင်းအုပ်ဆရာများသည်သင့်အားလက်ခံနိုင်သောနားဖြင့်ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကိုနားထောင်ပြီး၊၎င်း၏ကြွယ်ဝသောအဓိပ္ပာယ်ကိုရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါစေ။ထို့အပြင်၊ရရှိနိုင်သောအနက်ဖွင့်ကျမ်းရွေးချယ်ရာများအတိုင်းအတာခြုံငုံလေ့လာရာတွင်ကူညီရန်မေတ္တဟောင်းနှင့်မေတ္တသစ်အနက်ဖွင့်ကျမ်းများကိုသင်ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။၎င်းသည်မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်၊ဥပမာမက်သရူးဟင်နရီသို့မဟုတ်ဂျွန်ကယ်လ်ဗဲင်း၏အနက်ဖွင့်ကျမ်းလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။သင့်အိမ်တွင်အရင်းအမြစ်သို့မဟုတ်စာကြည့်တိုက်ကောင်းတစ်ခုရှိ၍နှုတ်ကပတ်တော်၏အသိပညာကိုတိုးပွားစေသည်။ပိုမိုကောင်းမွန်သောအသိပညာတစ်ဝက်သည်၎င်းကိုမည်သည့်နေရာတွင်ရှာဖွေရမည်ကိုသိရှိခြင်းဖြစ်သည်။(သင်းအုပ်ဆရာသည်သူ၏စာကြည့်တိုက်တွင်စာအုပ်ပေါင်း(၄၀၀၀)ခန့်ရှိပြီးဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်အားဖြင့်၎င်းကိုအသုံးပြုနေသည်။)

၃။အသင်းတော်ဝတ်ပြုပြီးနောက်တရားဒေသနာအကြောင်းကိုသူငယ်ချင်းများနှင့်စကားစမြည်ပြော ပြီးဆုတောင်းပါ။

**Talk & Pray with your friends about the sermon after the Church Service.**

ဝတ်ပြုခြင်းအစီအစဉ်ပြီးနောက်အလျင်စလိုထွက်သွားခြင်းသို့မဟုတ်နောက်ဆုံးသတင်းအကြောင်းပြောမည့်အစားဘုရားရှိခိုးပြီးနောက်လူတွေနှင့်တရားဒေသနာအကြောင်းပြောဆိုခြင်းအလေ့အထကိုမွေးမြူပါ။ကျမ်းစာကိုစိန်ခေါ်ခြင်းသို့မဟုတ်ယနေ့သင့်အားမည်သို့စီမံသနည်းသို့မဟုတ်စကားပြောဆိုခြင်းသို့မဟုတ်ယနေ့တရားဒေသနာတွင်သင့်အားခွန်အားပေးသောဘုရားသခင်၏စရိုက်လက္ခဏာနှင့်ပတ်သက်၍ဝိညာဉ်ရေးရာစကားဝိုင်းများကိုစတင်ပါ။တရားဒေသနာအတွင်းဘုရားသခင်နှင့်သူ၏နူတ်ကပတ်တော်အကြောင်းသင်လေ့လာခဲ့သည့်အရာများကိုမျှဝေခြင်းအားဖြင့်၊အခြားသူများနှင့်သင့်မိသားစုကိုခွန်အားပေးပါ။သမ္မာကျမ်းစာ၏အဓိပ္ပါယ်အကြောင်းသင်၏တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းသည်ဘယ်လိုပြောင်းလဲခဲ့သည်ကိုအထူးသတိပြုပါ။ဘုရားသခင်သည်"ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသောကြားနာခြင်း"ဖြစ်လာခြင်းမှကင်းဝေးစေရန်နှင့်သူ၏နူတ်ကပတ်တော်၏"ခိုင်မာသောအစားအစာကို"ပိုမိုပြင်းထန်သောဆန္ဒနှင့်အသင်းတော်အားကောင်းကြီးပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းအခြားသူများနှင့်အတူဆုတောင်းပါ (ဟေရှာယ ၆၆:၅-၁၀၊ဟေဗြဲ ၅:၁၁-၁၄)။

## ၄။တစ်ပတ်တာလုံးတရားဒေသနာကိုနားထောင်ပြီးလုပ်ဆောင်ပါ။

**Listen to and Act on the Sermon throughout the week.**

ကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်ပတ်တာလုံးတွင်တရားဒေသနာကိုယူကျူးစီဒီယိုဖော်မတ်ဖြင့်ထပ်မံနားထောင်ပြီး၊ ၎င်းကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်အသေးစိတ်နားထောင်ခြင်းကိုမွေးမြူနိုင်ပါသည်။တနင်္ဂနွေနေ့တရားဒေသနာကိုတစ်ကြိမ်တည်းမှတ်ညဏ်မှပျောက်ကွယ်မသွားစေနှင့် (ယာကုပ် ၁:၂၂-၂၅)။သမ္မာကျမ်းစာမှ သီးခြားခွန်အားရသည့်တစ်ခုသို့မဟုတ်နှစ်ခုကိုရွေးချယ်ပြီးလာမည့်အပတ်တွင်၊ ၎င်းတို့ကိုဆုတောင်းခြင်းဖြင့်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်တွင်တရားဒေသနာများနှင့်အပတ်စဉ်တင်သည့်အက်စ်အိပ်ချ်ဘီစီ (SHBPC) ဝက်ဆိုက်တစ်ခုရှိသည် (၎င်းကိုကျွန်ုပ်တို့၏ဘီစီအသင်းတော်သူငယ်ချင်းများအချို့ကပြည်တွင်းပြည်ပတွင်ဖတ်ရှုနေပါသည်)။မောက်စ်တစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်သင့်စိတ်ဝိညာဉ်ကိုကျွေးမွေးရန်၎င်းအခွင့်အရေးများကိုအခွင့်ကောင်းယူပါ။တရားဒေသနာကိုပြန်လည်သုံးသပ်ပြီးကျင့်သုံးပါ။သို့မဟုတ်သင်၏လူတွေ့ဆုံမှုများတွင်အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသောမျှဝေခြင်း၌အရင်းအမြစ်တစ်ခုအဖြစ်တရားဒေသနာအကျဉ်းချုပ်နှင့်သင်၏မှတ်စုများကိုအသုံးပြုပါ။တရားဒေသနာအတွင်းမှတ်စုယူသူအချို့နှင့်၎င်းတို့၏တနင်္ဂနွေညနေခင်းမိသားစုဝတ်ပြုမှုအဖြစ်ပုံမှန်တရားဒေသနာကိုပြန်လည်သုံးသပ်ချိန်ရှိသူအချို့ကိုသင်းအုပ်ဆရာများကသိသည်။တစ်ပတ်တာလုံးဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့်သင်၏ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာတွင်တရားဒေသနာကိုဆက်လက်ရှင်သန်ရန်ခြားနားသောနည်းလမ်းများရှိသည်။ကတိတည်ပြီးစည်းကမ်းရှိပါ။သင်၏စိတ်ဝိညာဉ်နှင့်မိသားစုအတွက်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်ထိုက်တန်မှုရှိသည်။

# ၅။စာပိုဒ်ကိုယ်တိုင်နှင့်ပတ်သက်၍မည်သည့်မေးခွန်းကိုမဆိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း၏

## အလေ့အထကိုတိုးတက်စေပါ။

**Develop the habit of addressing any question about the text itself.**

အမေရိကန်ပြန်လည်နိုးကြားလာသူနှင့်သီအိုလော်ဂျီပညာရှင်ကြီး၊ယောနသန်အဲဝပ်စ်ကသူသည်သမ္မာကျမ်းစာကိုလေ့လာနေစဉ်အတွင်းစိတ်ထဲတွင်ပေါ်လာသည့်မေးခွန်းများကိုမဖြေဆိုမီ၊ရက်တစ်ရက်ကိုဘယ်တော့မှခွင့်အဆုံးမသတ်ကြောင်းဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။အသင်းသူ/သားများသည်ထိုရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့်သမ္မာကျမ်းစာကိုသူတို့ကိုယ်တိုင်လေ့လာရန်ရည်စူးထားလျှင်ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်များသည်မည်သို့ပင်ကျန်းမာရေးဖြစ်မည်နည်း။**တမန် ၁၇း၁၁**။"ဗေရိမြို့သားတို့သည်သက်သာလောနိတ်မြို့ငါးတို့ထက်ထူးမြတ်သဖြင့်အလွန်ကြည်ညိုသောစေတနာစိတ်နှင့်နှုတ်ကပတ်တရားတော်ကိုခံယူ၍မှန်သည်မမှန်သည်ကိုသိခြင်းငှာ၊ကျမ်းစာကိုနေ့တိုင်းအစဉ်စေ့စေ့ကြည့်ရှုကြ၏"စတင်ရန်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာကျမ်းပိုဒ်အားဖြင့်အစပြုသောမေးခွန်းများအကြောင်းအသင်းတော်၌ရှိသောသင်၏သင်းအုပ်ဆရာ၊အသင်းတော်လူကြီးများ၊သင်းထောက်များသို့မဟုတ်ဆန်းဒေးစကူးလ်ဆရာများနှင့်လိုက်ကြည့်ရန်ဖြစ်သည်။ထို့အပြင်သင်၏ပုဂ္ဂလိကလေ့လာမှုတွင်တက်ကြွမနေပါနှင့်။သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော် ထံမှလမ်းပြမှု နှင့်သမ္မာကျမ်းစာကိုရှာဖွေခြင်းအားဖြင့် အဖြေများကိုရှာဖွေပါ။သိုးထိန်းသည်ထိုကျမ်းပိုဒ်ကိုလေ့လာရာတွင်အများစုထက်အချိန်ပိုပေးရပြီး၊သင့်အားဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကိုကျွေး မွေးရန်နှင့်လမ်းပြရန်ထိုနေရာတွင် ရှိနေပါသည်။သင်၏စိတ်ဝိညာဉ်အတွက်ခွန်အားပေးမှုနှင့်ကောင်းကြီးမင်္ဂလာဖြစ်မည့်မေးခွန်းများ၊မှတ်ချက်များနှင့်တရားဒေသနာကိုလိုက်နာပါ။

# ၆။နားထောင်ခြင်း၌နိမ့်ချခြင်းကိုမွေးမြူပါ။

## Cultivate Humility in Listening

သင်သည်ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကိုတူးဆွပြီးနားထောင်သည့်အခါသင်သည်စတင်ကြီးထွားလာပြီးအံ့ဩဖွယ်ကောင်းသောရတနာများစွာကိုရှာဖွေတွေ့ရှိမည်သေချာပါသည်။သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည်ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှအမြဲတမ်းကြားနေရသော်လည်းမသင်ယူတတ်သော"ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တရားဒေသနာ"မဖြစ်မည်ကိုသတိပြုပါ။**ယာကုပ်ခ ၂၂**"ကိုယ့်ကိုကိုယ်လှည့်ဖျား၍နှုတ်ကပတ်တရားတော်ကိုနာရုံမျှသာပြုသောသူမဟုတ်တရားကိုကျင့်သောသူဖြစ်ကြလော့။"ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းနှင့်သဘောထားကွဲလဲခြင်းတို့ကို"မှောက်ကြွခြင်း"ဖြစ်စေသည်ဟုမှားယွင်းသောအသိပညာကိုသတိပြုပါ (**၁ကောရိသုခ ၁-၃၊ ၁ကောလော ၂:၁၈**)။မာနအပေါ်သဘောထားသည်ဘုရားသခင်၏အစေခံများကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်းနှင့်ဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်းအပေါ်ဒဏ်ခတ်ခြင်းတစ်စုံတစ်ရာကိုထိစေသည်။ယင်းအစား၊ သင်သည်သမ္မာကျမ်းစာနှင့်အချိန်ယူတိုင်းယေရှုနှင့်တွေ့ဆုံရန်ရှာပါ။ကြွယ်ဝသောအမူတော်နှင့်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းအတွက်စိတ်အားထက်သန်သောဝိညာဉ်ခွန်အားမှစုဆောင်းပါ။တမန်တော်ပေတရု၏စကားများကိုသတိရကြပါစို့။ထို့ကြောင့်အချိန်တန်လျှင်သင့်အားချီးမြှောက်ခြင်းငှာ၊ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးကြီးသောလက်တော်အောက်တွင်ကိုယ့်ကိုကိုယ်နိမ့်ချကြလော့ (**၁ပေ၅:၆**)။"သင်တို့ကိုအုပ်သောသူတို့၏စကားကိုနားထောင်၍နိမ့်ချလျက်နေကြလော့။သူတို့သည်ကိုယ်တိုင်စစ်ကြောခြင်းကိုခံရသောသူကဲ့သို့၊သင်တို့စိတ်ဝိညာဉ်၏အကျိုးအလို့ငှာစောင့်နေကြ၏၊သင်တို့အကျိုးကိုမဖြစ်စေတတ်သောဝမ်းနည်းခြင်းမရှိဝမ်းမြောက်ခြင်းရှိ၍၊သူတို့သည်စစ်ကြောခြင်းကိုခံရမည်အကြောင်းသတိပြုလျက်နေကြလော့ (**ဟေမြ ၁၃:၁၇**)။"

**နိဂုံး = Conclusion**

ဟောရှေ့မှူး" ငါ့လူတို့သည်ပညာနည်းသောကြောင့်ဆုံးရှုံးကြ၏သင်သည်ပညာကိုပယ်သောကြောင့်၊  
ငါ့ယဇ်ပုရောဟိတ်အဖြစ်သို့မရောက်စေခြင်းငှါသင့်ကိုငါပယ်မည်။သင်၏ဘုရားသခင်တရားကိုသင်  
မေ့လျော့သောကြောင့်သင်၏သားသမီးတို့ကိုငါမေ့လျော့မည်။" နှုတ်ကပတ်တော်ကိုသိပြီး၊အသက်ရှင်  
ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းသည်ကယ်တင်သောယုံကြည်ခြင်းသို့ဦးတည်စေသောဘုရားသခင်၏နှုတ်  
ကပတ်တော်နှင့်သတင်းစကားကိုဘယ်ဆောင်နေသည် (ရောမာဝး၁၇)။ အသင်းတော်ဝတ်ပြုကိုးကွ  
ယ်သူများသည်ပုံမှန်စည်းကမ်းတစ်ခုအဖြစ်ဘုရားသခင်၏ဟောကြားသည့်နှုတ်ကပတ်တော်ကိုဂရုတ  
စိုက်ကြားနာခြင်းဖြင့်ကျင့်ဆောင်ခြင်းများကိုသူတို့ကိုသူတို့ခံယူသောအခါတွင်ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်ကြ  
သည်။ အသေးစိတ် နားထောင်ခြင်းသည်အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီနှင့်အသင်းတော်များအတွက်ဝိညာဉ်ရေး  
ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုမြှင့်တင်ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုများအပါအဝင်ဘုရားသခ  
င်၏နိုင်ငံတော်ကိုတာဝန်ကျေပွန်စွာသင်ယူခြင်းနှင့်တည်ဆောက်ခြင်း၌နှိမ့်ချစွာနားထောင်ခြင်းတွင်  
ကျွန်ုပ်တို့၏အစိတ်အပိုင်းကိုလုပ်ဆောင်ကြပါစို့။ သခင်ဘုရား၏ကောင်းကြီးမင်္ဂလာကိုခံယူ ရန်ကျွန်ုပ်  
တို့ဆုတောင်းကြပါစို့။

**Rev. Dr. Jack Sin**  
**Sovereign Hope BPC (Singapore)**  
ဘာသာပြန်သူ = Myitta