A black and white logo

Description automatically generated

**ဆုတောင်းသောအခါ၌ကား**. . .

WWW.TENDAYSOFPRAYER.ORG

**DAY 4—** **အဖြေမရသည့် ဆုတောင်းချက်များ** (ယုံကြည်ခြင်း)

“ထာ​ဝ​ရ​ဘု​ရား​ကို မျှော်​လင့်​သော​သူ​တို့​မူ​ကား၊ အား​ပြည့်​ကြ​လိမ့်​မည်။ **(ဟေရှာယ ၄၀း၃၁)** **စောင့်နေသည်။ . .**

စောင့်ရတာ ပျော်စရာမကောင်းဘူး။ စောင့်ရတာ ဘယ်သူက ကြိုက်သလဲ။ ဆရာဝန်ရုံးမှာ တန်းစီစောင့်ဆိုင်းရ တာ၊ လေဆိပ်မှာ နောက် ကျတဲ့ လေယာဉ်ကို စောင့်ရတာ၊ အစည်းအဝေးမှာ နောက်ကျတဲ့လူကို စောင့်ရပါသည်။ အာ ဗြဟံသည် သူ၏ဆုတောင်းချက်ကို အဖြေ ရရန် ၂၅ နှစ် စောင့်ခဲ့ရသည်။ မောရှေသည်နောက်ဆုံးတွင် ဘုရားသခင်ကြား ဝင် ဆောင်ရွက်ပေးရန် အနှစ် ၄၀ စောင့်ခဲ့ရပါသည်။ ယောသပ် သည် နှစ်အတော်ကြာကျွန်ခံခဲ့ပြီး နှစ်အနည်းငယ်ကြာ ထောင်ထဲတွင်နေထိုင်ခဲ့ရသည်—ဘုရားသခင်၏ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုကိုစောင့်ဆိုင်း ကြရသည်မှာ ပျော်ရွင်စရာနေ ရာမဟုတ်ပေ။ သမ္မာ ကျမ်းစာတွင် ဘုရားသခင်ထံမှ အကူအညီအား စောင့်ဆိုင်းကြရခြင်း၏ ဥပမာများစွာရှိပါသည်။

စောင့်ဆိုင်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ရှည်သည်းခံမှုကို စိန်ခေါ်နေသော်လည်း၊ ဘုရားသခင့်လူမျိုးတော်၏ထူး ခြားချက်တစ်ခုမှာ **သန့်ရှင်းသူတို့ ၏သည်းခံခြင်း**ဖြစ်ပါသည်ဟု သမ္မာကျမ်းစာကဆိုထားပါသည်။ ဆုတောင်းရာတွင် လည်း အလားတူပင်။ မကြာခဏ ဆိုသလို အဖြေတစ်ခုကို စောင့်ဆိုင်းကြရပေလိမ့်မည်။

“စိတ်ရင်းအမှန်ဖြင့် ဆုတောင်းတိုင်း အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မည်။ သင်၏ဆန္ဒရှိသည်အတိုင်း သို့မဟုတ် ရှာသော အချိန်၌ ဖြစ်လာနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့လိုအပ်ချက်ကို အကောင်းဆုံးဖြည့်ဆည်းပေးမယ့် လမ်းကြောင်းနဲ့ အချိန်စာရင်းအရ ရောက် လာ ပါလိမ့် မည်။ အထီးကျန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စမ်းသပ်ခံရခြင်းများ၌ သင်ဆုတောင်းသော အခါတွင် သင်၏မျှော်လင့်ချက်များ အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ သင့် ကောင်း ကျိုးအတွက် ဘုရားသခင်က အမြဲအဖြေပေးပါ သည်" **(Messages to Young People, p. 250)။**

ကျွန်ုပ်တို့သည်မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပြီး မိမိတို့၏လိုအပ်ချက်များကိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ တိကျသောနည်းလမ်းဖြင့် တင်ပြပါ..ဘုရား သခင် အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏လုံး၀မှီခိုအားထားမှုကို သူအသိအမှတ်ပြုကြောင်း အဖြေပေးလေံရှိပါသည်။ ဒါပေမယ့် မကြာခဏ ကျွန်ုပ်တို့စောင့် ဆိုင်း ကြရပါ လိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်၏ကြားဝင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းမပြုမီ ကျွန်ုပ် တို့၏ အရင်းအမြစ်များနှင့် ရွေး ချယ် စရာများအားလုံးကို မကြာခဏ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကိုယ်တော် ဖြစ်တော်မူကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သေချာစွာ သိနိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်ချက်ချင်း ပြန်ဖြေလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ခိုင်းလို့လုပ်ပေး သည်ဟု စိတ်ထင်ကာ ကိုယ့်အတွက် ဂုဏ်မောက်နိုင် ပါသည်။ အကျပ်အတည်းကို ဖြေရှင်းဖို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်ရသည့်အခါ၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ မထင်မှတ်ထား သည့် စကားတစ်ခွန်းနှင့် အရာတစ်ခုဖြစ်လာ ပါသည်။

**“ငါ့​ကို​ခေါ်​လော့။ ငါ​ထူး​မည်။ ကြီး​သော​အ​ရာ၊ သင်​မ​သိ​နိုင်​အောင် နက်​နဲ​သော​အ​ရာ​တို့​ကို ငါ​ပြ​မည်။” (ယေရမိ. ၃၃:၃)။**

သို့သော်၊ ထိုအချိန်တွင် ဘရားသခင်က အဖြေမပေးပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့တောင်းသည့်ပုံစံအတိုင်း၊ သူလုံးဝအဖြေမ ပေး တော့ပါဟု ကျွန်ုပ် တို့စိတ် ထင် ကြပေမည်။ ဘုရားသခင်သည် ရိုးရိုးသားသား၊ နှိမ့်ချသောဆုတောင်းချက်များကို ဖြေကြားပေးပြီး သူ၏အဖြေ သည် ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်း ဆုံးအဖြေဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားသခင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာတော်၏ အလျား၊ အနံ၊ အမြင့်၊ အစောက်တို့ မည်မျှ ရှိသည်ကို နားလည်သဘော ပေါက်နိုင်စွမ်းရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ခေါ်တော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည် (ဧ၊ ၃း၁၉)။ ဒါပဲသင်လိုအပ်ပါတယ်။ သူ့ကို သင်ပိုသိ လေလေ၊ သူ့ကို ပိုယုံကြည်လေ လေ၊ သင့်မှာ ငြိမ်သက်မှု ပိုရှိလေ၊ သူရဲ့ ဦးဆောင်မှုနဲ့ ကြားဝင်မှုကို စောင့်မျှော်လိုစိတ် ပို၍များလာပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်တော်၊ သူ၏ ချစ်ခြင်း မေတ္တာ၊ ကတိ တော်များနှင့် အတိတ်က စိန်ခေါ်မှုတွေမှာ သူဦး ဆောင်ခဲ့တဲ့လမ်းကို ထောက်ရှုပါ။ “စိတ်​နှ ​လုံး​တည်​ ကြည်​ သော​သူ​သည် ကိုယ်​တော်၌ ခို​လှုံ​သော​ကြောင့်၊ ငြိမ်​သက်​ခြင်း​သက်​သက်​ရှိ​မည့်​အ​ကြောင်း စောင့်​ရှောက်​တော်​မူ​လိမ့်​မည်။” (ဟေရှာ၊ ၂၆:၃)။

အနာဂတ်ကို ဘုရားသခင် သိတယ်။ သူသည် သင့်အား ဂရုစိုက်သော်လည်း အခြားသူများကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ သည်။ သူ့မှာ ပို ကောင်းတဲ့ အဖြေရှိလို့ ဒါမှမဟုတ် အကောင်းဆုံးအချိန်မဟုတ်လို့လား၊ သို့မဟုတ် သူ၏အကြံအစည်အ တွက် သင်အဆင်သင့် မဖြစ် သေးလို့ အခု အချိန်မှာ သူပြန်မဖြေနိုင်တာပါ၊

အခြားလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် သင်မစဉ်းစားနိုင်သည့် ကွဲပြားခြားနားသောအဖြေတစ်ခု သူ့တွင်ရှိ ပေမည်။ တစ်စုံ တစ် ယောက် ဆီသို့ တစ်နည်းတစ်ဖုံ ရောက်ရှိနိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းအဖြစ် သင့်ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ခုကိုလည်း ခွင့် ပြုနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ သည့်အရာများစွာ ကောင်းကင်ဘုံ၌သာ ကျွန်ုပ်တို့အစုံအလင် နား လည်နိုင်ပါသည်။

သက်တောင့်သက်သာရှိသော ဘ၀ကို မြေကြီးပေါ်တွင် လက်ဆောင်ပေးရန် ယေရှုသည် ကြွလာခဲ့ခြင်းမဟုတ် ကြောင်း သတိရပါ။ **ဤ​ကမ္ဘာလောက​၌သင်တို့​သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ​နှင့် ကြုံတွေ့ကြရ​လိမ့်မည်ဟု မိန့်တော်မူသည်** **(ယော ၁၆း၃၃)။** သူသည် ကျွန်ုပ်တို့အားစရိုက်ကြီးထွား မှုနှင့် ကယ်တင်ခြင်းအတွက် လိုအပ်သောသင်ခန်းစာများကို သင်ကြား ပေးရန် မကြာခဏ စမ်းသပ်မှုများကို အသုံးပြုပါသည်။ **“ကျွန်ုပ်တို့ ခဏ တာ​ခံရသည့် ပေါ့ပါးသော​ဆင်းရဲဒုက္ခ​သည် ကျွန်ုပ်တို့​အတွက် အလွန်​ထူးမြတ်သော ထာဝရ​ဘုန်းအသရေ​ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။” (၂ကော ၄း၁၇)**

ဒါကြောင့် စိန်ခေါ်မှုတွေကို ဖယ်ရှားပေးဖို့ ဘုရားသခင်ကို တောင်းဆိုမယ့်အစား၊ ကြီးပွားအောင် သင်ယူမှု၌ သင့် ကို ကူညီပေးဖို့ ကိုယ် တော်ထံဆုတောင်းပါ။ ၎င်းတို့မှတဆင့် လေ့လာပါ။ သင့်အားကြီးထွားရန်နှင့် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် သင်ယူရန်ကူညီပေးပါရန် ကိုယ်တော်ထံတောင်း ဆိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြီးမားဆုံးလိုအပ်ချက်သည် အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်များဖြစ်သော်လည်းကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းသည့် လိုအပ်ချက်များ မဟုတ် ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏အကြီး မားဆုံးလို အပ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘုရားသခင်ကိုသိရန်ဖြစ်ပါ သည်။ သူ့ကို ပိုသိလေ၊ သူ့ကို ပိုယုံကြည်လေ၊ ကိုယ်တော်အလုပ် လုပ်ဖို့ သူ့ကိုသာ၍ ခွင့်ပြုပါသည်။

ဘုရားသခင်သည် သင့်အား ဆုတောင်းပြီး၊ သူ့ကိုရှာရန်၊ သူ၏မျက်မှောက်တော်၊ သူ၏အကြံအစည်၊ သူ၏ဦး ဆောင်မှုကို ရှာရန် ခေါ်ဆိုပါ သည်။ အကူအညီနှင့် အဖြေကိုမရှာမီ ကိုယ်တော်ကို သိကျွမ်းရန်ရှာပါ၊ ထို့နောက် သင်၏စိုး ရိမ်ခြင်းအမှုအလုံးစုံတို့ကို သူ့အပေါ်၌ ထား၍ သူ့ကိုစောင့်မျှော်ကြလော့။

**အတူတူဆုတောင်းကြပါစို့။**

ဆုတောင်းချိန် (၃၀-၄၅ မိနစ်)

အဖွဲ့အားလုံးတွင် အတူတကွ ဆုတောင်းနည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် မည်သည့် နည်းဖြင့်မဆို စည်းလုံးညီ ညွတ်စွာ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် နောက် 30-45 မိနစ်ကို အချိန်သုံးရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းပါ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တိုတောင်းသော စကားဝိုင်းဆု တောင်းချက်များ (စာကြောင်း 1-3) ကိုအားပေးပါသည်။ ဤအရာ က လူများကို အကြိမ်များစွာ ဆုတောင်းနိုင်စေပါသည်။ အောက်တွင် ဆောင် ပုဒ်ကို အခြေခံ၍ ကျမ်းစာအားဖြင့် ဆု တောင်းခြင်း၏ ဥပမာအချို့ဖြစ်သည်။ သင်သည်အခြားကျမ်းပိုဒ်များမှတစ်ဆင့် ဆုတောင်းနိုင်ပြီး သင်၏ ဆုတောင်းချိန်၌ အခြားအကြောင်းအရာများကိုပါ ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ ခေါင်းဆောင်၏လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော် ဆုတောင်းချက် များအတွက် ဆုတောင်းချက်များကို ကြည့်ပါ။ ဘုရား၏နှုတ်ကပတ်တော် ဆုတောင်းခြင်း။ ဟေရှာယ ၄၀:၃၁

“ထာဝရဘုရားကို မျှော်လင့်သောသူတို့မူကား၊ အားပြည့်ကြလိမ့်မည်။”

**“ထာဝရဘုရား​ကို စောင့်မျှော်​သော​သူ”**

အဖ၊ စောင့်ရတာ ကျွန်ုပ်တို့မကြိုက်ဘူး။ စောင့်ဆိုင်းခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စေသည်၊ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလျင် စလို လုပ်ဆောင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်ဖြေရှင်းချက်များကို ရှာဖွေပါသည်။ ခမည်းတော်၏ရင် ခွင်၌ ခိုနားသော ကလေးငယ်ကဲ့သို့ ကိုယ်တော် ၌ ငြိမ်ဝပ်စွာတည်နေရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို သွန်သင်တော်မူပါ။ တန်ခိုးကြီး သောလက်ရုံးတော်၌မနက်ဖြန်ကို ကိုယ်တော် ဆုပ်ကိုင်ထားကြောင်းသိမြင် နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ အား ယုံကြည်ခြင်းကိုပေး တော်မူပါ။ အမြင်အားဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်နိုင်ပါစေ။

**“**ခွန်အား​သစ်​နှင့်​ပြည့်​လိမ့်မည်​။”

သခင်၊ တစ်ခါတစ်ရံပျက်စီးနေသောဤကမ္ဘာကြီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝကိုငြီးငွေ့လာကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ဖျားနာမှု၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုများ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ မတရားမှုနှင့် အထီးကျန်မှုများကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေကြ ပါသည်။ ကျေးဇူးပြုပြီးကောင်း ကင်ကို မော့ကြည့် လိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ခွန်အား​သစ်​နှင့်​ပြည့်​လိမ့်မည်​။ ကိုယ်တော်ကို အားကိုးတတ်အောင် သင်ပေးပြီး ကိုယ်တော်၏ အဆုံးမဲ့ ကတိ တော်များတွင် ခွန်အားကိုရှာဖွေရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို သန်သင် ပါ။ ကျွန်ုပ်အားနည်းသောအခါ ကိုယ်တော်၏တန်ခိုးတော်နှင့် ချိတ်ဆက်တော်မူပါ။

### နောက်ထပ် ဆုတောင်းဖို့အကြံပြုချက်များ

ကျေးဇူးတင်ဂုဏ်ပြုခြင်း-**တိကျသော ကောင်းချီးများအတွက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပြီး သူ၏ကောင်းမြတ်မှုအတွက် ဘုရား သခင်ကို ချီးမွမ်းပါ။**

ဝန်ခံချက်-**သီးသန့်ဝန်ခံမှုအတွက် မိနစ်အနည်းငယ်ယူ၍ သူ၏ခွင့်လွှတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။**

လမ်းညွှန်ချက်-**လက်ရှိစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ဉာဏ်ပညာကို ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ပါ။**

ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်-**ဒေသနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ (သီးခြားစာရွက်ကိုကြည့်ပါ)။**

ဒေသဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များ-**ဘုအသင်းသားများ၊ မိသားစုများနှင့် အိမ်နီးချင်းများ၏ လက်ရှိလိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ။**

နားထောင်ပြီး တုံ့ပြန်ပါ- **ဘုရားသခင်၏ အသံကို နားထောင်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် သီချင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် အချိန်ယူပါ။**

### သီချင်းအကြံပြုချက်များ

*SDA Hymnal:* **Leaning on the Everlasting Arms** (#469); **It Is Well with My Soul** (#530); **Be Still, My Soul** (#461)

*Other Songs:* My Peace I Give unto You; **I Cast All My Cares upon You;** In God’s Green Pastures