ဘုရားကငါတို့ကိုချစ်သည်ဆိုလျှင် ငါတို့ဘာကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရသလဲ

IF GOD LOVES US, WHY DO WE SUFFER

စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်း ၁ *Healing The Wounds Of Trauma 1*

ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ခြင်း
ဤသင်ခန်းစာ ပြီးမြောက်သောအခါ-
၁။ သင်တန်းသားတို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာကို နားလည်သွားမည်။
၂။ သင်တန်းသားတို့သည် အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲရှိကြောင်း နှင့် ၎င်းကို ဘုရားသခင်၏တုံ့ပြန်မှုအကြောင်း နားလည်သွားမည်။

သင်တန်းပို့ချသူ အတွက် မှတ်ချက်
ဤသင်ခန်းစာသည် စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်းသင်ခန်းစာ အတွဲထဲမှ ပထမဦးဆုံး သင်ခန်းစာဖြစ်သည်။
This is the first lesson from Healing the Wounds of Trauma series, Margaret Hill, Harriett Hill, Richard Bagge, Pat Miersma, Paulines Publications Africa, Nairobi Kenya, 2005.

သင်ထောက်ကူ
- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲန်၊ ကော်တိတ်
- စတင်ခြင်းစာရွက်/မှတ်စု - သင်းအုပ်ဆရာ ယု (Yuh) ဇာတ်လမ်း

သင်ခန်းစာ	၁ နာရီ

အစပျိုးခြင်း (၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - သင်းအုပ်ဆရာ ယု (Yuh) ဇာတ်လမ်းကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြပါ။

က။ ပုံပြင်

ခ။ SHOWD မေးခွန်းများမေးပါ။

၁။ ဘာတွေ့ရလဲ။

၂။ ဘာဖြစ်နေလဲ။

သင်းအုပ်ဆရာ ယု (Yuh) ဇာတ်လမ်း (၁၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ

က။ သင်းအုပ်ဆရာ ယု (Yuh) တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အဖြစ်ဆိုးတွေက ဘာတွေလဲ။

၁။ အပြစ်မဲ့လူတွေကို စစ်သားတွေက ပစ်ခတ်တယ်။

၂။ စစ်သားတွေက အမျိုးသမီးတွေကို မုဒိမ်းကျင့်တယ်။

၃။ စစ်သားတွေက ရွာတွေကို မီးရှို့တယ်။

၄။ အိမ်ကိုထားရစ်ပြီး ဒုက္ခသည်စခန်းဆီရောက်အောင် လာခဲ့ရတယ်

ခ။ ဘုရားသခင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်းအုပ်ဆရာ ယု ၏ခံစားချက်က ဘယ်လိုရှိသလဲ။

၁။ လူကောင်းတွေကို ဒီလိုကိစ္စဖြစ်စေဖို့ ဘုရားသခင်ဘာလို့ ခွင့်ပြုသလဲလို့ အမြဲတမ်းမေးတယ်

၂။ ဘုရားသခင်ကို စိတ်ဆိုးတယ်

၃။ ဘုရားက သူနှင့် သူ့အသင်းတော်ကို စွန့်သွားပြီလို့ ခံစားတယ်

၄။ ဘုရားက ဤပြဿနာတွေကို မဖြစ်အောင်တားဆီးဖို့ လုံလောက်သော အစွမ်းမရှိပါ

၅။ ဤဒုက္ခဆင်းရဲသည် ဘင်ဂိုလာ (Bingola) လူတို့၏ အပြစ်ကြောင့် ဖြစ်လာတယ်

၆။ အယောင်ဆောင် သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်လို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခံစားရတယ်

ဂ။ ယခု မိမိနှင့်အဆင်ပြေရာ သင်တန်းသားတို့နှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါ။

၁။ ဒီလိုခံစားချက်မျိုး ဖြစ်ဖူးပါသလား

၂။ ဟုတ်တယ်ဆိုရင်၊ နောက်ထပ်ဘာဖြစ်သေးလဲ။

<u>ဘုရားကပြောပြသော ဆင်းရဲဒုက္ခအကြောင်း</u> (၁၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ

က။ ဘုရားသခင်၏အကျင့်နှင့် သူကျွန်ုပ်တို့နှင့်ဆက်ဆံမှု အကြောင်း ဤကျမ်းချက်တွေက ဘာတွေသင်ပေးသလဲ။

၁။ ၁ ယော ၃း၁ - ဘုရားသခင်သည် ငါတို့ကို အလွန်ချစ်တော်မူသည်။

၂။ မဿဲ ၉း၃၆ - ငါတို့စိတ်ဆင်းရဲပြီး လေလွင့်နေချိန်မှာ ဘုရားသခင် ငါတို့ကို သနားကြင်နာသည်။

၃။ ၁ပေ ၅း၇ - သူသည်ကြင်နာသောကြောင့် ငါတို့ဂန်ထုပ်ကို သူ့အပေါ်တင်ရန် ဘုရားသခင်ကပြောသည်။

၄။ ဆာလံ ၁၀၃း၁၂ - ဘုရားသခင်သည် ငါတို့အပြစ်ကိုခွင့်လွှတ်ပြီး၊ အပြစ်တို့ကို ငါတို့နှင့် ဝေးကွာစေခဲ့ပြီ။

၅။ ၁ ယော ၄း၉-၁၀ - ဘုရားသခင်သည်ငါတို့ကိုချစ်သောကြောင့် သူ့သားကို ငါတို့အတွက် အသေခံရန် စေလွှတ်သည်။

ခ။ ငါတို့ဒုက္ခကြုံနေရစဉ် ဘုရားသခင့်အကျင့်စရိုက်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာကို သတိရသင့်သလဲ။

လမ်းညွှန် - အုပ်စုခွဲကာ၊ အုပ်စုတစ်ခုစီကို မတူညီသော ကျမ်းပိုဒ်တစ်ခုစီပေးပါ။ ကျမ်းပိုဒ်အားလုံးကို သုံးပါ။ တစ်ချို့အုပ်စု အတွက် ကျမ်းပိုဒ်တစ်ခုထက် ပိုပေးလျှင်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။

၁။ ရောမ ၈း၃၅-၃၉ - မည်သည့်အရာကမှ ဘုရားနှင့်ငါတို့ကို မခွဲနိုင်လောက်သည်အထိ ဘုရားက ငါတို့ကိုချစ်သည်။

၂။ ၂ ပေတရု ၃း၉-၁၀ - ဘုရားကငါတို့ကို ပျက်စီးမသွားစေချင်ပါ။ နောင်တရစေချင်ပါသည်။ သူဘယ်အချိန် ပြန်လာမည်ကို ငါတို့မသိရပါ။

၃။ ဆာလံ ၃၄း ၁၈ - ဘုရားသခင်သည် ကြေကွဲသောသူတို့ အနီးအပါးတွင် ရှိသည်။ မျှော်လင့်ချက်ဆုံးပါးသွားသော သူတို့ကို သူကယ်တင်သည်။

၄။ ကမ္ဘာဦး ၆း၅-၆ - ဘုရားသခင်သည် မကောင်းမှုနှင့် မတရားမှုကို မုန်းတီးသည်။

၅။ သုတ္တံ ၆း၁၆-၁၉ - ဖြစ်လာသမျှသည် ဘုရားသခင်၏ပြီးပြည့်စုံသော အလိုတော်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ လောကတွင် ဆိုးညစ်သောအရာများ ရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဂ။ အုပ်စုအားလုံး ပေါင်းစည်းလိုက်ပြီး ဆွေးနွေးဂေမျှပါ။

ဆင်းရဲဒုက္ခ (၁၅ မိနစ်)
လမ်းညွှန် - ကျမ်းပိုဒ်တစ်ခုကို တစ်ယောက်ဖတ်ခိုင်းပြီးနောက် အဖြေကို စုပေါင်းဖြေဆိုစေပါ။
၁။ ရောမ ၅း၁၂ - အာဒံနှင့်ဧဝတို့အပြစ်မှုတစ်ဆင့် ကမ္ဘာကြီးထဲသို့ အပြစ်တရားရောက်လာသည်။
၂။ ၁ ပေတရု ၅း၈-၉ - စာတန်သည် ငါတို့အပြစ်ပြုမိစေရန် ငါတို့အနီးအပါးတွင်ချောင်းနေသည်။
၃။ ဆာလံ ၅း၁၀ - ငါတို့ဘုရားသခင်ကို ပုန်ကန်သည်။
၄။ မဿဲ ၇း၁၃ - ဘုရားသခင်ကို နာခံရန် သို့မဟုတ် မနာခံရန် ငါတို့တွင် လွတ်လပ်စွာရွေးခွင့်ရှိသည်
ခ။ ဒုက္ခဆင်းရဲကို ဘုရားသခင်က ဘယ်လို အသုံးပြုသလဲ။
၁။ ၁ ပေတရု ၁း၆-၇ ကျွန်တော်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းကို သန့်စင်ရန် ဘုရားသခင်သည် ဒုက္ခဆင်းရဲကို အသုံးပြုသည်။
၂။ ကမ္ဘာဦး ၅၀း၂၀ မကောင်းသောအရာကို အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲပြီး ဘုရားသခင်သည် လူတို့ကိုကယ်တင်သည်။
၃။ ၂ ကောရိန္သု ၁း၃-၄ အခြားသူတို့ကို နှိမ့်သိမ့်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ဘုရားသခင်သည် ငါတို့ကိုနှိမ့်သိမ့်ပေးသည်။

ဂ။ ဒုက္ခကြုံနေရချိန် ဘုရားကောင်းမြတ်ခြင်းကို ယုံကြည်ရန် ဘာကြောင့် ခက်ခဲသလဲ။
- ၁။ ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများ
- ၂။ တရားစီရင်ခြင်းကို အလေးပေးသော တရားဟောချက်တစ်ချို့
- ၃။ ငါတို့လုပ်သည့်အရာကြောင့် ကယ်တင်ခြင်းခံရသည်ဟု သွန်သင်ချက်တစ်ချို့ကြောင့်၊ ငါတို့ဘယ်တော့မှ လုံလောက်အောင် မကောင်းနိုင်
- ၄။ လူတိုင်းအတွက် ကျမ်းမာချမ်းသာ တရားဟောချက်တစ်ချို့
- ၅။ ငါတို့ယုံကြည်ခြင်း အားနည်းသောအခါ
- ၆။ ဘုရားသခင့်စကားကို ငါတို့နားမလည်သောအခါ
- ၇။ အသင်းတော်သည် မကောင်းမှုနှင့် မတရားမှုကို ဆန့်ကျင်ရန် မသွန်သင်သောအခါ

ဃ။ လုပ်ဆောင်ခြင်း
၁။ သင့်နှလုံးသားကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သံသယရှိနေပါသလား။ ရှိနေသည်ဆိုလျှင် သူ့ကိုပြောပြလိုက်ပါ။
၂။ သင့်ဘုရားကို သင့်ချစ်လှစွာသော ဖခင်အဖြစ်မှတ်ယူပါ။ သင့်စိတ်ထဲတွင် သင်သည် သင်နှင့်ချစ်လှစွာသော ဖခင်နှင့်အတူ ရှိနေသည့် ကလေးတစ်ဦးကဲ့သို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သင့်ကိုကြည့်နေသည့် သူ့မျက်လုံးထဲမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံစားလိုက်ပါ။

နိဂုံးနှင့် ကိုယ့်အတွက် သင်ခန်းစာ (၅ မိနစ်)
လမ်းညွှန် -
က။ ဤသင်ခန်းစာထဲက ကိုယ်ဘာကို ရှာတွေ့မိသွားသလဲ။
ခ။ ထိုအရာတို့ကို ဘယ်သူ့ကို ဝေမျှပေးနိုင်သလဲ။

ဂ။ ဤသင်ခန်းစာထဲက တွေ့ရှိချက်ကို ကိုယ်ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။
   ၁။ ဘယ်အချိန်
   ၂။ ဘယ်လိုဖြစ်လာရန် မျှော်လင့်သလဲ
   ၃။ ဖြစ်လာသည်ကို ကိုယ်ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

ဃ။ ဆုတောင်းပါ

References:

<u>ဘုရားကငါတို့ကိုချစ်သည်ဆိုလျှင် ငါတို့ဘာကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရသလဲ</u>

ဇာတ်လမ်း

သင်းအုပ်ဆရာ ယု (Yuh) ဇာတ်လမ်း

ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံမှာ ယု လို့အမည်ရတဲ့ သင်းအုပ်ဆရာတစ်ပါးရှိတယ်။ ယု သုံးနှစ်သားအရွယ်မှာ သူ့အဖေ ဆုံးပါးသွားလို့ သူ့ဦးလေးတို့နှင့်အတူ နေရတယ်။ သူ့ဦးလေးက သူ့အပေါ် ရက်စက်ကြမ်းတမ်းပြီး၊ သူ့ကို မကြာခဏ ရိုက်နှက်ကာ အစားအစာလည်းလုံလောက်အောင် မကျွေးဘူး။

ယု ကလေးလေး ကြီးလာတဲ့အခါ အခြားမိသားစုဂင်တစ်ယောက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကျောင်းနေခွင့်ရခဲ့တယ်။ သူခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီးနောက်မှာ ကျမ်းစာကျောင်းတက်လိုက်တယ်။ သူက စစ်မှန်သော ခရစ်ယာန် တစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီး၊ သခင်ယေရှုက သူ့အတွက် အသေခံခဲ့တာကို သိလာတယ်။ နှစ်နှစ်ကြာ ပြီးနောက် ရွာကလေးတစ်ရွာမှာ ယုကသင်းအုပ်ဆရာတစ်ပါးဖြစ်လာပါတယ်။ ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံမှာ စစ်ပွဲဖြစ်လာတယ်။ နောက်သုံးနှစ်အတွင်းမှာ သင်းအုပ်ဆရာ ယုက ဆိုးရွားတဲ့အရာများစွာကို တွေ့မြင်ခဲ့ရတယ်။ စစ်သားတွေက အပြစ်မဲ့အရပ်သားတွေကို ပစ်သတ်တာ၊ အမျိုးသမီးတွေကို မုဒိမ်းကျင့်တာ၊ ရွာတွေကို မီးရှို့တာတွေဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ သင်းအုပ်ဆရာ ယုနှင့်သူ့မိသားစုက နိုင်ငံတွင်းက ထွက်လာနိုင်ခဲ့ပြီး အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံတစ်ခုမှာ အခြေချနေထိုင်နိုင်ခဲ့တယ်။

ယုက သင်းအုပ်ဆရာအလုပ်ကို ဆက်လုပ်နေပေမယ့်၊ သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ ပျော်ရွှင်မှု မရှိပါ။ ဘုရားသခင်က သူ့လူတွေကို ဘာကြောင့်များ ဒီလိုဒုက္ခဆင်းရဲကိုခွင့်ပြုပေးလိုက်သလဲလို့ သူအမြဲတမ်းမေးနေမိတယ်။ ဘုရားသခင်ကို သူစိတ်ဆိုးပြီး၊ ဘုရားသခင်က သူ့ကိုစွန့်ထားရစ်ပြီလို့ ခံစားနေမိတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဘုရား သခင်က ဒီလိုအရာတွေ မဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်စွမ်းမရှိဘူးလို့ သူတွေးမိနေတယ်။ တစ်ခါတရံမှာတော့ ဘင်ဂိုလာက လူတွေရဲ့အပြစ်ကြောင့်ပဲ ဒီလိုအဖြစ်တွေ ကြုံလာရတာလို့တွေးမိပြီး၊ ဘုရားသခင်ရဲ့ တရား စီရင်ခြင်း အကြောင်းကို အလေးထား တရားဟောမိပါတယ်။ ယု တစ်ယောက် တရားဟော နေရပေမယ့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူတော်ကောင်း ယောင်ဆောင်သူတစ်ယောက်လို့ ခံစားမိလာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဘုရားရဲ့ ကောင်းမြတ်ခြင်းအကြောင်း ဟောနေပေမယ့်၊ ဘုရားသခင်ဟာ ဝေးကွာနေတယ်လို့ သူခံစား နေရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။