

# ကြီးထွားရင့်ကျက်နည်း

ကြီးထွားဘို့လိုကြောင်း စာဖတ်သူအားလုံး သိရှိနားလည်ကြပြီးဖြစ်ပေမည်။ ယခုမည်ကဲ့သို့ကြီးထွားရင့်ကျက်အောင် လုပ်မည်နည်း’ ဟူသောအရာကိုလေ့လာသွားကြပါမည်။

## အစားအစာ

ခလေးများကြီးထွားဘို့ရန် ပထမဦးဆုံးနို့စို့ရသည်။ မိခင်၏နို့သည်ခလေးအတွက်လိုအပ်သောအဟာရပြည့်စုံသောကြောင့် ခလေးကို ကြီးထွားစေနိုင်သည်။ ထိုနည်းတူ ဝိညာဉ်ပိုင်းကိုလည်း သောက်ဘို့လိုအပ်သည်။ ရှင်ပေတရုက “ထို့ကြောင့် သင်တို့သည် သခင်ဘုရား၏ကျေးဇူးတော်ကိုမြည်းစမ်းကြသည် ဖြစ် အမျိုးမျိုးသော မနာလိုခြင်း၊ လှည့်ဖြားခြင်း၊ လျှို့ဝှက်ခြင်း၊ ငြူရှုခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းရှိသမျှကို ပယ်ရှား ကယ်တင်ခြင်းအလို့ငှါ နှုတ်ကပတ်တော်တရား၏ နို့စစ်အားဖြင့် ကြီးပွားမည့်အကြောင်း ဘွားစသော သူငယ်ကဲ့သို့ထို တရားနို့ကို အလွန်လိုချင်သော စိတ်ရှိကြလော့” (၁ပေ ၂:၁-၃) ဟုရေးသားထားသည်။

ခလေးများနို့မစို့လျှင် မကြီးထွားနိုင်သကဲ့သို့ ဝိညာဉ်ခလေးများလည်း နှုတ်ကပတ်တော်နို့စစ်ကိုမသောက်သုံးလျှင် မကြီးထွားနိုင်။ သို့ဖြစ်နို့စို့ဘို့လိုအပ်သည်။ နှုတ်ကပတ်တော်သည် ဝိညာဉ်အစာအဟာရဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်နှုတ်ကပတ်တော်ကိုကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုလေ့လာရမည်။ အချို့သောသူများသည် ကြားနာခြင်းအားဖြင့်သာလျှင် နှုတ်ကပတ်တော်ကိုခံယူကြသည်။ ကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းမရှိ၊ ထိုသို့သောသူသည်ကြီးထွားဘို့ရန် အလွန်နွေးကွေးပေမည်။ နှုတ်ကပတ်တော်မဖတ်ဘဲ ကြီးထွားနိုင်သောအခြားဖြစ်လမ်းမရှိချေ။ ထို့ကြောင့် ယုံကြည်သောသူတိုင်း ကျမ်းစာကိုမှန်မှန်ဖတ်ရှုရမည်။

## ဆုတောင်းရမည်

ကိုယ့်အစွမ်းအစအားဖြင့် ဘုရားသား မဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ကိုယ့်အစွမ်းအစအားဖြင့် ခရစ်ယာန်အသက်တာ မရှင်နိုင်ပါ။ ခရစ်ယာန်အသက်တာဖြင့် အသက်ရှင်လိုလျှင် ဘုရားသခင်၏

တန်ခိုးကိုအမှီပြုရမည်။ သခင်ယေရှုက “ငါနှင့်ကွာလျှင် သင်တို့သည်အဘယ်အမှုကိုမျှမတတ်နိုင်ကြ” ဟုဆိုခဲ့သည် (ယော ၁၅:၅)။ ထို့ကြောင့် ကြီးထွား ရင့်ကျက်ဘို့ရန် ဆုတောင်းဘို့လိုအပ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် လက်မြေ ၁၀၀ အရှုံးပေးခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကိုလုံးဝဥ အားကိုးခြင်းကိုဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်နှင့် အဆက်မပြတ်ဆက်သွယ်ဘို့လိုအပ်သည်။

## မိတ်သဟာယဖွဲ့ရမည်

ခလေးများ ကြီးထွားရင့်ကျက်ဘို့ရန်ဆော့ကစားခြင်းသည်လည်းလိုအပ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းမရှိလျှင် ကြီးထွားရင့်ကျက်ခြင်း၌ နှေးကွေးစေသည်။ ထိုနည်းတူ ယုံကြည်သူများလည်းအခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှု၊ မိတ်သဟာယဖွဲ့ဘို့လိုအပ်သည်။ ယုံကြည်သူများနှင့်တွေ့လျှင် အချင်းချင်းတိုက်တွန်းခြင်း၊ သက်သေခံခြင်း၊ ကျေးဇူးတော်ရေတွက်ချီးမွမ်းခြင်း၊ ဆုံးမသွန်သင်ခြင်းများပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ၌ ကြီးထွားရင့်ကျက်လာနိုင်သည်။ “ထို့ကြောင့်အချင်းချင်းစည်းဝေးခြင်းအမှုကို မရှောင်မလွှဲကြနှင့်။ အချင်းချင်းတို့ကိုတိုက်တွန်းနှိုးဆော်ကြလော့။ ကာလအချိန်ရောက်လုနီးသည်ကိုထောက်သဖြင့် သာ ကြီးစားလော့”(ဟေဗြဲ ၁၀:၂၅)။

## အနားယူခြင်း

ခလေးများကြီးထွားရန် အိပ်စက်အနားယူဖို့လိုအပ်သည်။ ခလေးငယ်လေလေ ပိုအိပ်စက်များလေလေဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်ရေးရာ၌လည်း အနားယူဘို့လိုအပ်ပါသည်။ မည်ကဲ့သို့အနားယူရမည်နည်း။ အနားယူခြင်းသည်အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ သူတပါးကိုအားကိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ကိုအားကိုးခြင်းဖြင့် အနားယူနိုင်သည်။ သခင်ယေရှုက ‘ဝန်လေး ပင်ပန်းသောသူအပေါင်းတို့ ငါထံသို့လာကြလော့၊ ငါသည်ချမ်းသာပေးမည်’ ဟုလက်ကမ်းကြိုဆိုနေသည် (မသဲ ၁၁:၂၈)။ လူတိုင်း၌ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးများရှိကြသည်။ ထိုအရာများကို သခင်ခရစ်တော်က

ထမ်းပေးချင်သည်။ ထို့ကြောင့်သူ့ထံမိမိ၏ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးများကိုအပ်နှံဘို့လိုသည်။ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးများရှိနေလျှင် ဝိညာဉ်ရေးရာ၌ကြီးထွားရင့်ကျက်မှုမရှိနိုင်ချေ။ လောက၌ ရှိကြသေးသောကြောင့်ဆင်းရဲဒုက္ခများရှိဦးမည်ဖြစ်သည်။ သခင်ခရစ်တော်ကိုယ်တိုင် ဤသို့ဆိုခဲ့သည် “သင်တို့သည်လောက၌ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုရင်ဆိုင်ကြလိမ့်မည်သို့သော်လည်း မစိုးရိမ်နှင့်၊ ငါသည်လောကကိုအောင်မြင်” ဟုမိန့်တော်မူ၏ (ယော ၁၆:၃၃)။

ခရစ်တော်၌များများအနားယူခြင်းအားဖြင့်ဝိညာဉ်ပိုင်း၌ပို ကြီးထွားနိုင်သည်။ ဆက်လက် “အဘယ်သူသည်စိုးရိမ်ခြင်း အားဖြင့်မိမိအသက်တာကို တတောင်ခန့်မျှတိုးပွားစေနိုင်သနည်း” ဟုသခင်ယေရှုက ဆိုခဲ့သည် (မဲ ၆:၂၇)။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဖြင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းနေမကောင်းဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ‘ထာဝရဘုရားကိုစိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ ကိုးစားလော့၊ ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုအမှီအပြုနှင့်၊ သွားလေရာရာ၌ ထာဝရဘုရားကိုမျက်မှောက်ပြုလော့၊ သို့ပြုလျှင် သင်၏လမ်းခရီးတို့ကိုပုံပြင်တော်မူမည်။ ငါသည် ပညာရှိသည်ဟု ကိုယ်ကိုမထင်နှင့်၊ ထာဝရဘုရားကိုကြောက်ရွံ့ ဒုစရိုက်ကိုရှောင်လော့၊ သို့ပြုလျှင် သင်၏အကြောတို့သည် အားသန် အရိုးတို့သည် ခြင်ဆီနှင့်ပြည့်စုံကြလိမ့်မည်’ (သုတ ၃:၅-၈)။

**ကျန်းမာဘို့လိုသည်**

ခလေးများကြီးထွားဘို့ရန် ကျန်းမာဘို့လိုသည်။ မည်မျှပင်စားသော်လည်း မကျန်းမာပါက ခလေးသည်ကြီးထွားနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုနည်းတူ ဝိညာဉ်ပိုင်း၌လည်း ကျန်းမာဘို့လိုသည်။ ဝိညာဉ်ပိုင်းဖျားစေသောအရာသည် အပြစ်ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်သူတစ်ယောက်အပြစ်ကျူးလွန်သောအခါ ကြီးထွားမှုကိုရပ်တန့်စေသည်။ ဆာလံဆရာက “ငါသည် အပြစ်ကိုမဘော်ပြဘဲနေစဉ်အခါ တစ်နေ့လုံး ညည်းတွားသောအားဖြင့် ငါ့အရိုးတို့သည် ဆွေးမြေ့ခြင်းသို့ရောက်ကြ၏။ နေ့ညမပြတ် ကိုယ်တော်၏လက်သည် အကျွန်ုပ်အပေါ်မှာလေး အကျွန်ုပ်၏ချွေးသည် နွေကာ၌ခြောက်သွေ့ခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်၏” ဟုဆိုသည် (ဆာလံ ၃၂:၃-၄)။

နေမကောင်းသောသူသည် ဂရုစိုက်ရသည်။ ဆေးသောက်ရသည်။ ကုသပေးရသည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာ ကြီးထွားနိုင်ပေမည်။ ထိုနည်းတူ ဝိညာဉ်ပိုင်းကျန်းမာဘို့ရန် အပြစ်များကိုဘုရားသခင်ထံ၌ ဝန်ချတောင်းပန်ရမည်။ ဆာလံဆရာက ‘တဖန် အကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်အပြစ်ကိုရှေ့တော်၌ဝန်ချပါ၏။ ပြုမိသောဒုစရိုက်ကိုဝှက်မထားပါ။ ငါလွန်ကျူးသောအရာကို ထာဝရဘုရားအားဘော်ပြတောင်းပန်မည် ဟုပြောဆိုသောအခါ ကိုယ်တော်သည် အကျွန်ုပ်ပြစ်မှားခြင်းအပြစ်ကိုလွှတ်တော်မူ၏’ (ဆာလံ ၃၂:၅)။ လူသည် အပြစ်မရှိလျှင် ရောဂါမရှိ၊ ကျန်းမာသောသူနှင့်တူသည်။ ထိုသို့ကျန်းမာပါက ကြီးထွားရန်သာရှိတော့သည်။

**အချိန်စောင့်ဘို့လိုသည်**

ခလေးကြီးထွားဘို့ရန် အချိန်လိုအပ်သည်။ မည်မျှပင်ဂရုစိုက်ကျွေးမွေးပြုစုသော်လည်းနေ့ချင်းညချင်း မကြီးထွားနိုင်ချေ။ ထိုနည်းတူ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌လည်း အချိန်စောင့်ဘို့လိုသည်။ ဟေဗြဲစာကိုရေးသောသူက ထိုစာကိုလက်ခံသောသူများထံ၌ ကြီးထွားချိန်တန်သော်လည်း မကြီးထွားကြသောကြောင့် ဤသို့အပြစ်တင်ခဲ့သည်။ “သင်တို့သည် ကာလကြာသောကြောင့် ဆရာအဖြစ်သို့ရောက်သင့်သော်လည်း ကြေခဲသောအစာကိုမသုံးဆောင်၊ နို့ကိုသာသုံးဆောင်ရသောသူဖြစ်ကြ၏။ နို့ကိုသာသုံးဆောင်သောသူမည်သည်ကား သူငယ်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရား၌ လေ့လာခြင်းမရှိကောင်း ကျိုးမကောင်းကျိုးကိုပိုင်းခြား သိနိုင်သော ဉာဏ်ပေးတတ်သော၊ အကြားအမြင်အတွေ့အစမ်းများသောသူတည်းဟူသော စုံလင်သောအရွယ်ရှိသောသူတို့မူကား ကြေခဲသောအစာအဟာရကို သုံးဆောင်ကြ၏” (ဟေဗြဲ ၅:၁၂-၁၄)။

-ဆရာမောဇက်ထောင်းကျိုး-