



Overcoming Burnout

ရည်ရွယ်ချက်

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ ဘုရားပေးထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီသင်တန်းမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကျော်လွှားရန် ဧလိယရဲ့ ကျမ်းစာလာ စံနမူနာကို လေ့လာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ သီးခြားနေထိုင်ရတာ ပိုကောင်းတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အခါ ကျမ်းစာက ကျွန်တော်တို့ကို ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု သွန်သင်ထားပါတယ်။ ဒီသင်တန်းမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုရဲ့ လက္ခဏာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဘုရားရဲ့ ဝင်ရောက်ဖြေရှင်းပေးမှုကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်း၏ လက်တွေ့ကျသော ခြေလှမ်းတွေ လျှောက်လှမ်းခြင်းရဲ့ အရေးပါမှုကို မီးမောင်းထိုးပြထားပါတယ်။ ဒီသင်ခန်းစာရဲ့အဆုံးမှာ သင်ဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကနေ လွတ်မြောက်ပြီး အသစ်သော ခွန်အားနှင့်ရည်ရွယ်ချက်ကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ဖို့ ခွန်အားရှိလာပါလိမ့်မယ်။

အကျဉ်းချုပ်

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကျော်လွှားခြင်းအတွက် စိန်ခေါ်မှု
- ဧလိယရဲ့ ဥပမာကို အသုံးပြုပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဘယ်လိုကျော်လွှားမလဲ
 - ဧလိယရဲ့ အကျပ်အတည်း
 - ဘုရားသခင်ရဲ့ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှု
 - ရှေ့ဆက်သွားဖို့ ယုံကြည်ခြင်း
- ဘုရားကို ခွန်အားအသစ်ဖြင့်တွေ့ဆုံပါ

ကိုးကားထားသောကျမ်းပိုဒ်များ

ဟေဗြဲ ၁၁

ယောဟန် ၆

၃ ဓမ္မရာဇဝင် ၁၉

ဟေရှာယ ၂၉:၆

နောက်ထပ်လေ့လာရန် မေးခွန်းများ

၁။ သင့်ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေက ဧလိယနဲ့ ကိုက်ညီနေသလား။

၂။ အရာရာခက်ခဲလာတဲ့အခါ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်နေတတ်သလား။ အဲဒီလိုဆိုရင် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတို့နှင့် ပိုမိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မလား။

၃။ ယုံကြည်ခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ နာခံခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အခြေခံမူတွေကို သင့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်မလဲ။

ဆက်လက်လေ့လာရန်ကျမ်းများ

မဿဲ ၁၁:၂၈-၃၀

၂ ကောရိန္တီ ၁၂:၉-၁၀